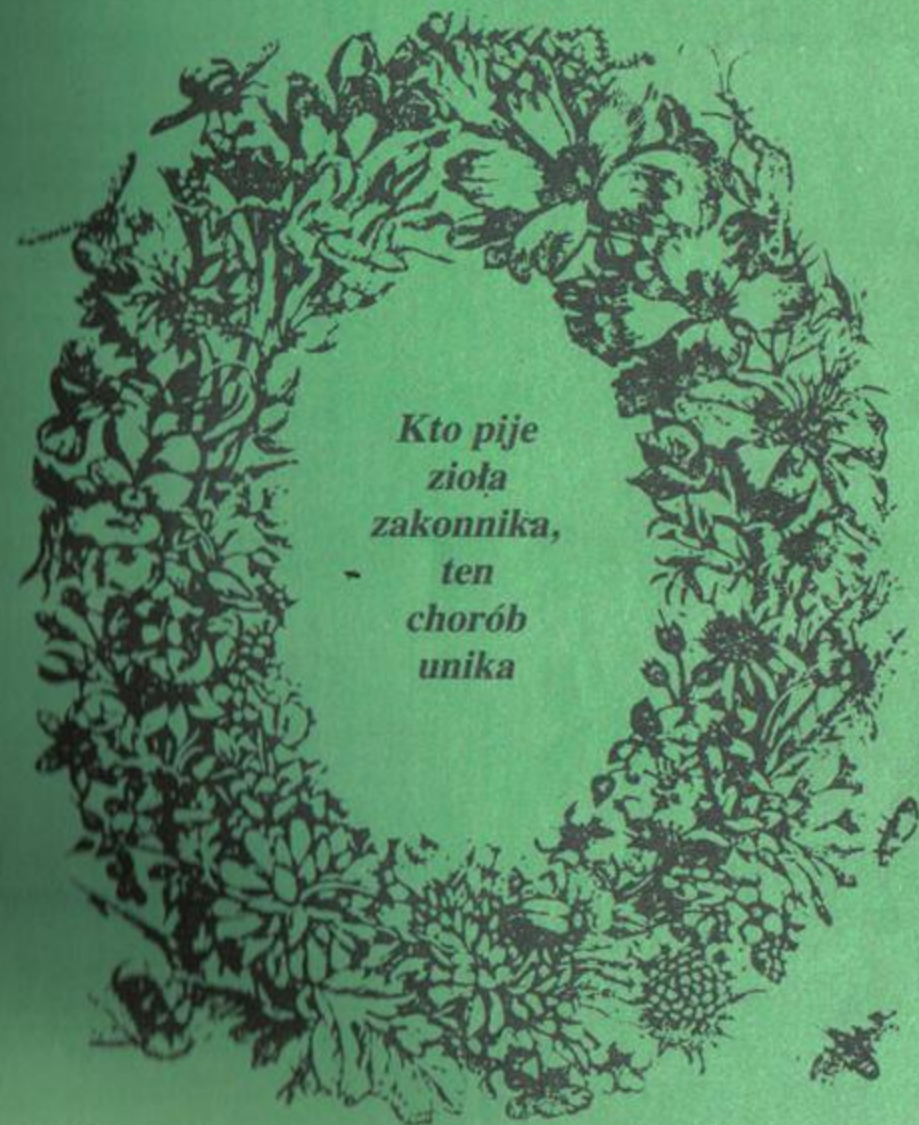


Cena zł 220,—

Autorem niniejszego „Zielnika klasztornego” jest franciszkanin, Ojciec Grzegorz Franciszek Sroka, który od młodych lat interesował się ziołami, później wiele o nich czytał, a po wstąpieniu do klasztoru rozpoczął początkowo sporadyczne ich stosowanie, by od 1965 r. całkowicie poświęcić się chorem. Z upływem lat wciąż rosła liczba osób szukających pomocy O. Grzegorza i zwiększało się też jego osobiste doświadczenie na podstawie gromadzonych obserwacji o działaniu ziół. W ciągu z górą 30 lat O. Grzegorz udzielił porad co najmniej 200 tys. ludzi, kierując się jedynie pragnieniem niesienia pomocy cierpiącym. „Zielnik klasztorny” jest zbiorem jego porad drukowanych w latach 1987-88 w tygodniku „Za i Przeciw”, które spotkały się z ogromnym zainteresowaniem Czytelników.

Zielnik klasztorny



*Kto pije
ziola
zakonnika,
ten
chorób
unika*

Ojca Grzegorza

papierowych torebek i pudeł. Nazwy ziół proponuję umieszczać na opakowaniach natychmiast po ich wsypaniu, bowiem suche, drobno pokrojone rośliny są trudne do rozróżnienia i rozpoznania.

Polecam także wszystkim osobom zdrowym profilaktyczne picie raz dziennie (zamiast kawy lub herbaty) naparów np. z lipy, pokrzywy, rumianku, dziurawca. Równocześnie przestrzegam przed zbieraniem, kupowaniem i używaniem ziół silnie działających, wymagających ścisłego dawkowania, które — niewłaściwie zażywane — mogą spowodować zatrucie lub nawet śmierć.

Bezwzględnie nie należy zbierać i używać bez kontroli lekarza takich ziół, jak: wrotycz, arnika, wilcza jagoda, bielun, paprotka słodka, psianka, makówki, miłek wiosenny, konwalia, kopytnik, glistnik, ciemiernik, sasanka, ciemiężca, zimowit, lulek czarny, szalej, blekot, tojad, naparstnica, kokoryczka, cieciora pstra, ostróżeczka polna i wymiotna, przestęp pospolity i biały, kropidło wodne, stroiczka rozdęta, kolcowój szkarłatny, żarnowiec miotlasty, czworolist pospolity, konitrud błotny, wilczomlec, narecznica samcza, śnieguliczka biała, bagno zwyczajne, starzec zwyczajny, owoce jemioli.

Niektóre z tych ziół można używać zewnętrznie do zmywania, okładów i lewatyw (np. piołun i wrotycz przy owsikach u dzieci).

Zioła do picia można przygotowywać w różny sposób, jednak najczęściej stosuje się parzenie: łyżeczkę lub łyżkę stołową ziół zalać wrzątkiem, pod przykryciem trzymać 20-30 minut, zioła przecedzić i pić ciepłe. Gdy zaistnieje konieczność długotrwałego picia ziół, należy robić trzy-, czterodniowe przerwy w miesiącu, po których można kontynuować leczenie.

Kilka uwag o piciu ziół:

- pić zioła profilaktycznie, nie tylko wtedy, gdy odczuwa się ból;
- w przypadku uśmierzenia bólu wypijanymi naparami ziołowymi nie przerywać leczenia, lecz kontynuować je przez dłuższy okres;
- ziół nie słodzić cukrem ani miodem (odstępstwo od tej zasady można robić w przypadku podawania ziół dzieciom);
- pić zioła świeżo parzone — za najdłuższy możliwy do przyjęcia okres między parzeniem a picciem należy uznać 10 godzin;
- nie używać ziół starych, spleśniałych, pochodzących z opakowań, na których brak jest nazwy leczniczej rośliny;
- do parzenia ziół nie używać naczyń aluminiowych i miedzianych — właściwymi do omawianego celu naczyniami są garnki emaliowane lub żaroodporne pojemniki szklane;
- zioła stosowane raz dziennie pić przed snem, stosowane dwa razy dziennie pić rano i wieczorem, stosowane trzy razy dziennie pić rano, w południe i wieczorem — jeśli lekarz nie zaleci inaczej, pić zioła po posiłku (między posiłkiem a czasem picia ziół zrobić półgodzinną przerwę).

O ZDROWIU

Mniemanie, iż wszystkie zioła, niezależnie od ilości spożywanych mikstur i naparów, będą miały dobroczynne działanie dla organizmu, jest błędne.

Napary z niewłaściwie dobranych mieszanek lub pojedynczych ziół mogą spowodować pogorszenie stanu zdrowia lub zatrucie w przypadku przedawkowania.

Ostatnio zetknąłem się z przypadkiem, kiedy chorej podano w dobrej wierze pół litra stężonego naparu z piołunu, co doprowadziło do tak silnego zatrucia, że — jak twierdził lekarz pogotowia ratunkowego — jedynie szybka pomoc medyczna uratowała pacjentce życie.

Silnym zatruciom ulegają często dzieci, które — zachęczone ładnym wyglądem rośliny — zjadają np. owoce wilczej jagody lub nasiona lulka czarnego. Niebezpieczne jest również spożywanie pestek takich owoców, jak: brzoskwinie, morele, wiśnie, śliwki i czereśnie. W szczególności dotyczy to brzoskwini i moreli, zawierających dużą ilość glikozydu cyjanogennego, zwanego amigdalina, który w organizmie rozpada się i wytwarza silnie trujący cyjanowodór.

Znam przypadki zatruc kompotami ze śliwek, przechowywanych w wekach uprzednio gotowanych pod szczelnym zamknięciem. Wszystkie gospodynie namawiam do usuwania pestek z owoców przeznaczonych na przetwory. Oczywiście największą wartość dla organizmu mają owoce zjadane w stanie surowym, bowiem niektóre witaminy w nich zawarte ulegają zniszczeniu pod wpływem światła, wysokiej temperatury oraz kontaktu z metalem. Jedzmy zatem dużo owoców, które zapewniają nam niezbędne dla ustroju witaminy, sole mineralne, a także zapewniają właściwą pracę jelit (badania wykazują, iż częste zaparcia, oprócz bólów głowy oraz ogólnego osłabienia, powodują przyspieszenie procesu starzenia się).

SPOTKANIE Z CHORYM

Doktor może życie przedłużyć, ale śmierci nie odwróci

Do ambulatorium, izby przyjęć, ośrodka zdrowia, szpitala, lekarza i zielarza zgłaszają się rzesze chorych. Wiele z tych osób to ludzie samotni, często pozbawieni nie tylko bliskiej, ale i dalszej rodziny. Niestety, sporo chorych, mających nawet bliskich krewnych, nie może liczyć na ich pomoc.

Apeluję:

- pamiętajmy o innych, kiedy są w potrzebie;
- pamiętajmy, że w niedługiej przyszłości może powstać życiowa sytuacja, w której sami będziemy oczekiwać na życzliwość i opiekę bliźnich;
- dla chorego bądźmy cierpliwi i wyrozumiali, umiejmy znaleźć słowa pocieszenia i otuchy.

A teraz kilka uwag gwoli przypomnienia prawd oczywistych:

1. Przestrzegaj ściśle zaleceń lekarza.
2. Bez porozumienia się z lekarzem nie przerywaj kuracji, mimo widocznej poprawy stanu zdrowia.
3. Będąc chorym, nie pal lub znacznie ogranicz palenie, będąc zdrowym — nie pal w obecności chorego.
4. W okresie zażywania leków nie pij alkoholu.
5. Dbaj o higienę ciała i łoża obłożnie chorego.

ODŻYWIANIE

Niewłaściwe odżywianie staje się często przyczyną wielu chorób. Dla ludzi zdrowych niewłaściwym odżywianiem jest konsumpcja pokarmów nieurozmaiconych, dla osób chorych — spożywanie potraw pogarszających stan zdrowia. Nasze dobre samopoczucie uzależnione jest w dużej mierze zarówno od witamin, jak i soli mineralnych. Za główne ich źródło należy uznać owoce i warzywa, które w miarę możliwości powinno się jadać na surowo.

Brak koniecznych dla zdrowia witamin oraz soli mineralnych lub ich niedostateczna ilość może wywołać poważne zmiany chorobowe. Poniżej podaję kilka istotnych uwag na temat niektórych pierwiastków stanowiących elementy składowe soli mineralnych.

WAPŃ

Najbogatszym źródłem wapnia są: mleko w proszku, w stanie naturalnym, tłuste sery twarde oraz topione.

Brak wapnia powoduje przede wszystkim:

- 1) zrzutowanie kości (kruchość kości),
- 2) paradontozę (opadanie dziąseł),
- 3) zwapnienie żył.

Po wystąpieniu wymienionych chorób ilość wapnia dostarczana organizmowi w produktach spożywczych będzie niewystarczająca, dlatego też należy je zwiększyć spożywaniem mączki kostnej lub pastylek Calcium gluconicum oraz Calcium carbonicum. Konieczne jest zwrócenie uwagi, że wapń przyswajalny jest jedynie w obecności witaminy D. Niezbędne dawki dzienne Calcium gluconicum i witaminy D określi dla danej choroby lekarz.

MAGNEZ

Najwięcej magnezu zawierają: kakao, mak, kasza gryczana, płatki owsiane, fasola, groch, orzechy włoskie i laskowe, czekolada, migdały, chleb razowy.

Niedobory magnezu powodują:

- 1) choroby serca,
- 2) powstanie kamieni nerkowych,
- 3) wypadanie włosów, łamanie się paznokci i próchnicę zębów.

Najczęstszymi objawami niedostatecznej ilości magnezu w organizmie są:

- nagłe zawroty i częste bóle głowy,
- drętwienie kończyn i skurcze łydek,
- drganie powiek,
- wrażliwość na zmiany pogody,
- bezsenność, dręczące sny i pocenie się w nocy,
- szybkie męczenie się połączone z wrażeniem ociężałości,
- ogólne rozkojarzenie,
- nadmierna nerwowość (uzewnętrzniająca się np. częstym płaczem).

Zwracam uwagę, że przy zwiększeniu ilości magnezu należy zwiększyć ilość spożywanego białka (jeść więcej mięsa i jaj).

CYNK

Najwięcej cynku zawierają: otręby pszenne, kielki pszenicy, nasiona dyni, nasiona słonecznika, a w mniejszych ilościach: wątroba, grzyby, kakao, żółtka, mięso z kurczaków, orzechy, groch, fasola, drożdże, cebula, czosnek.

Niedobory cynku mogą spowodować epilepsję bądź schizofrenię, a u dzieci słaby wzrost, brak łaknienia, zaburzenia w rozwoju kości i rozwoju organów płciowych.

Dieta „cynkowa”, wzbogacona określonymi przez lekarza dawkami siarczanu lub glukonianu cynku, przyczyni się do:

- zlikwidowania nawet najbardziej uporczywych trądzików,
- wzmocnienia cebulek włosowych (zlikwiduje lub zmniejszy wypadanie włosów),
- poprawy stanu zdrowia osób dotkniętych otępieniem starczym,
- zaleczenia chorób skórnych występujących na dłoniach,
- szybszego gojenia się ran (w tym także pooperacyjnych) oraz oparzeń,
- poprawy stanu zdrowia osób dotkniętych reumatyzmem.

Warto podkreślić, że podstawowymi pierwiastkami, odpowiedzialnymi za zdrowe serce, są magnez i wapń. Pamiętać o tym muszą przede wszystkim mieszkańcy terenów, na których występuje woda miękka, tzn. terenów, gdzie notuje się zwiększoną liczbę przypadków schorzeń serca i zawałów.

I jeszcze rada dla mężczyzn: można zwiększyć swoje siły i energię, spożywając żywność zawierającą magnez, kielki pszenicy, witaminę E, a także witaminy C i B complex.

KILKA SŁÓW O RADIESTEZJI I ZDROWIU

Głównymi przyrządami różdżkarzy są różdżka i wahadło. Wbrew częstym mniemaniom, nie mają one żadnych właściwości magicznych — w rękach radiestety spełniają rolę wzmacniacza. Różdżkę można wykonać z gałęzi rozwidlonej leszczyny, fiszbinów wieloryba, połączonych ze sobą w kształcie litery V prętów ebonitowych lub stalowych.

Wahadłem staje się praktycznie każdy ciężarek wykonany z dowolnego materiału, zawieszony na sznurku lnianym, konopnym lub jedwabnym, a także łańcuszku. Najczęściej stosuje się wahadła, w których ciężarkiem jest pełna gałka drewniana lub szklana bądź różnego kształtu „łezki” z mosiądzu.

Słowo „radiestezja” powstało niedawno, ale różdżką i wahadłem posługiwano się już w starożytności.

Różdżkarzem może być każdy o niezbędnych do tego predyspozycjach, które — jeśli już występują — można pogłębić poprzez odpowiednie ćwiczenia.

Radiestezja ma wiele praktycznych zastosowań. W większości przypadków wykorzystywana jest do ustalania najkorzystniejszego usytuowania studzien, a także wyznaczania przebiegu podziemnych cieków wodnych, których promieniowanie szkodzi zdrowiu ludzkiemu. Częste i długotrwałe przebywanie w polu oddziaływania tzw. żył wodnych niejednokrotnie staje się przyczyną poważnych chorób, dlatego też ideałem byłoby dokonanie przez każdą rodzinę konsultacji z radiestetą w sprawie najwłaściwszego usytuowania w mieszkaniu miejsc do spania.

Szkodliwość wynikająca z promieniowania cieków wodnych może być wyeliminowana lub w znacznym stopniu zmniejszona w przypadku stosowania sienników ze słomą żytnią lub owsianą oraz skór zwierzęcych na postaniach (proponuję spać na skórkach owczych o długości włosa 5–7 cm albo na błamie ze ścinków tych skór).

W przeciwieństwie do ludzi, niektóre zwierzęta znakomicie czują się w miejscach, gdzie występuje promieniowanie, o którym mowa wyżej. Należą do nich: mrówki, pszczoły i koty. Unikaj zatem miejsc, które twój kot wybrał sobie na miejsce snu i odpoczynku.

Bez pomocy radiestety bezbłędnie możesz wyznaczyć przebieg cieków wodnych (pod warunkiem, że badany teren nie ma uzbrojenia wodno-kanalizacyjnego), jeśli zaobserwujesz, gdzie w sposób pasmowy najwcześniej topnieje śnieg. Coroczna powtarzalność tego zjawiska upewni cię o słuszności twoich podejrzeń.

Poniżej podaję kilkanaście istotnych zaleceń:

1. Przed przystąpieniem do budowy domu ustal z radiestetą, które miejsce na działce pozbawione jest promieniowania „żył wodnych”.
2. Korzystaj z usług radiestety dla właściwego rozmieszczenia w mieszkaniu miejsc do spania.
3. Oglądaj telewizję z odległości minimum 4 m (kineskop jest źródłem szkodliwego promieniowania).
4. Spośród hodowanych przez siebie kwiatów preferuj paprocie, noś bursztynny lub smaruj nadgarstki maścią bursztynową (do nabycia w aptekach homeopatycznych).
5. W miarę możliwości noś bieliznę bawełnianą, jedwabną lub wełnianą.
6. Odzież z tworzyw sztucznych płuc w płynach antystatycznych (np. płyn „K”).
7. Jedz obfite śniadania oraz obiady i „lekkie” kolacje (ostatni posiłek spożywaj na dwie godziny przed spaniem).
8. Po ukończeniu czterdziestu lat unikaj pokarmów tłustych i słodczy.
9. Unikaj jedzenia warzyw i owoców rosnących w pobliżu samochodowych dróg komunikacyjnych (szczególnie dotyczy to kapusty).
10. Środki ochrony roślin stosuj ściśle według przepisów umieszczonych na opakowaniach (chodzi o czas, sposób ich stosowania i okres szkodliwości dla zdrowia).
11. Przy rozsypywaniu nawozów sztucznych stosuj rękawice ochronne.
12. Myj dokładnie ręce zabrudzone środkami chemicznymi.
13. Jeśli możesz, wyeliminuj naczynia aluminiowe lub nie gotuj w nich potraw kwaśnych.
14. Do smażenia nie stosuj masła i nie jedz masła zjełczałego.
15. Nie wykorzystuj wielokrotnie przesmażonego już tłuszczu.

KILKA ZDAŃ O DZIECKU

Zapytajmy wielodzietne matki, czym są dzieci w rodzinie. Najczęściej otrzymamy odpowiedź: „Są to moje największe skarby i radości”. Zdanie to nie wymaga komentarzy. Zdrowie człowieka dorosłego w dużej mierze zależy od właściwej pielęgnacji w okresie niemowlęcym i późniejszym dzieciństwie.

Najważniejszymi czynnikami wpływającymi na prawidłowy rozwój dziecka są: odpowiednie odżywianie, świeże powietrze oraz kąpiele słoneczne.

Pielęgnacja niemowlęcia. Kobietom zalecam przede wszystkim ukończenie kursu dla młodych matek, a jeśli nie jest to możliwe, zapoznanie się z literaturą na ten temat. Zwracam uwagę, że rady osób „doświadczonych”, nie będących pracownikami służby zdrowia, mogą być sprzeczne z wiedzą medyczną. Absolutnie konieczne jest skrupulatne stosowanie się do wszystkich zaleceń lekarza pediatry. W przypadku zaobserwowania u niemowlęcia objawów chorobowych, nie należy podejmować prób leczenia według własnego uznania.

Wszystkim matkom i opiekunom przypominam:

- chowaj przed małym chodzącym dzieckiem, w miejscach dla niego niedostępnych, zapałki, leki, ostre przedmioty, trucizny, związki chemiczne stosowane w gospodarstwie domowym;
- nie dawaj dziecku do zabawy przedmiotów małych, które można łatwo połknąć lub włożyć do nosa (zabawki muszą być łatwe do umycia);
- przestrzegaj zasad higieny: parz smoczki i butelki, piersi przed karmieniem myj wodą i mydłem, każdego dnia kąp dziecko i zmieniaj mu bieliznę, dziecku chodzącemu bardzo często myj buzię i rączki;
- podawaj dziecku zgodnie z jego wiekiem pokarmy urozmaicone, z dużą ilością białka, warzyw i owoców;
- ogranicz ilość spożywanych przez dziecko tłuszczów i słodczy;
- ubiór dziecka dostosowuj na bieżąco do temperatury otoczenia i pogody;
- dziecku w wieku szkolnym zagwarantuj bezpieczne dojeżdżenie do szkoły i ze szkoły do domu;
- kontroluj, czy dziecko odrabia lekcje i w miarę możliwości pomagaj mu;
- nie izoluj dziecka własnego od rówieśników;
- w przypadku kalectwa, uniemożliwiającego naukę w normalnej szkole, umieść dziecko w specjalistycznej placówce;
- kontroluj, w jaki sposób dziecko spędza czas wolny od zajęć szkolnych i domowych, staraj się rozwinąć w nim właściwe zainteresowania;
- młodych ludzi przestrzegaj przed paleniem tytoniu, piciem alkoholu i zażywaniem środków narkotycznych;
- dbaj o właściwą atmosferę w domu, dającą dziecku poczucie bezpieczeństwa, spokoju i więzi rodzinnych.

WODA

Dyskusjom i publikacjom w prasie na temat wody nie ma końca, także telewizja lubi zajmować się tą kwestią. Niestety, z każdym rokiem nasze środowisko naturalne niszczone jest i zatrutowane w coraz większym stopniu. Dotyczy to także wody. Coraz trudniej jest wcielać w życie przysłowie: „Dobra woda zdrowia doda”. W tym miejscu konieczne jest sprecyzowanie, co to jest dobra woda. Za taką niewątpliwie należy uznać wodę czystą, przezroczystą, dobrą w smaku, bezwoną, wolną od zarazków i bakterii, nie skażoną trującymi substancjami, zawierającą różne związki chemiczne, których ilość mieści się w granicach dopuszczalnych norm.

Wszystkim korzystającym z wody studziennej przypominam o konieczności bezwzględnego stosowania następujących zaleceń:

- zapewnić 15 m odległości między szambem i studnią,
- odległość studni od budynków gospodarczych związanych z hodowlą zwierząt winna wynosić również 15 m,
- zapewnić całkowitą szczelność szamba,
- w bezpośrednim sąsiedztwie studni nie uprawiać roślin wymagających pielęgnacji środkami ochrony roślin lub stosowania nawozów sztucznych,
- na ostatnim kręgu studni umieścić szczelną pokrywę ze spadkami dla odprowadzenia wód opadowych (pokrywa na wysokości 1,10 m od terenu),
- pas terenu wokół studni szerokości 2 m należy utwardzić płytą betonową, asfaltem lub płytami chodnikowymi,
- kręgi studzienne od strony zewnętrznej zaizolować dostępnym materiałem izolacyjnym (np. warstwą gliny grubości 15 cm), pas izolacyjny wyprowadzić na głębokość minimum 30 cm poniżej lustra wody,
- dno studni wyłożyć warstwą piasku lub żwiru o grubości minimum 10 cm,
- studnie lokalizować z dala od cmentarzy, w odległości co najmniej 300 m lub dalej, jeśli teren cmentarza znajduje się powyżej terenu, na którym usytuowana jest studnia.

Badania prowadzone w różnych krajach dowodzą, iż mieszkańcy obszarów, na których występuje woda twarda, znacznie rzadziej zapadają na schorzenia mięśnia sercowego i nadciśnienie, tam też notuje się znacznie mniej przypadków zawałów oraz podniesionego poziomu cholesterolu we krwi.

Osoby zmuszone do ciągłego korzystania z wody miękkiej namawiam do picia wód mineralnych, przy czym proponuję uzgodnić z lekarzem internistą wybór właściwej wody.

UŻYWKI I NARKOTYKI

Herbata — pijemy ją w trakcie spożywania posiłków lub po ich zjedzeniu.

W okresach przeziębienia do herbaty powinno się dodawać cytrynę lub sok malinowy.

Proponuję wprowadzić zwyczaj okresowego picia przez wszystkich członków rodziny herbatek ziołowych ekspresowych, np. z rumianku, pokrzywy, lipy, owocu róży, bratka polnego.

Kawa — na pewien czas podnosi ciśnienie, zwiększa wydzielanie kwasów żołądkowych, działa moczopędnie, poprawia refleks. Kawę należy pić osłodzoną, bowiem gorzka powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi, czego następstwem może być osłabienie, uczucie zmęczenia i senności. Kawa niszczy witaminę B₁.

Alkohole — pij jedynie okazjonalnie (pod warunkiem, że okazje będą sporadyczne) i z dużym umiarem. Nie namawiaj do picia i sam nie dawaj się do tego namówić. Należy bezwzględnie zabraniać picia alkoholu kobietom ciężarnym, karmiącym matkom i dzieciom. Picie alkoholu przez młodzież może być groźne w skutkach, bowiem organizm w tym okresie życia jest bardzo podatny na uzależnienie.

Słodycze — większość dzieci jada je bez umiaru, czego następstwem jest próchnica zębów i brak apetytu. Słodycze podawaj dzieciom wyłącznie po posiłkach.

Jeśli przekroczyłeś czterdziestkę, sam w znacznym stopniu ogranicz ich spożywanie, ponieważ słodycze przyspieszają proces starzenia się.

Narkotyki — narkomania to choroba głównie sfrustrowanej młodzieży. Niestety, i w naszym kraju zbiera ona obfite żniwo śmierci. Stwórz dzieciom właściwą atmosferę w domu — miłość rodzicielska, spokój, poczucie bezpieczeństwa, wzajemne zaufanie, rozsądna opieka — mogą uchronić twoje dziecko przed zgubnym w skutki pierwszym krokiem w narkomanie.

PALENIE PAPIEROSÓW

Na pytanie, jak rzucić palenie, niezmiennie udzielam odpowiedzi:

1. Podejmij decyzję, że od jutra nigdy nie zapalisz papierosa.
2. Jeśli próba gwałtownego przerwania palenia powodować będzie dokuczliwe zaburzenia, objawiające się osłabieniem wzroku, zwiększoną nerwowością, bezsennością, ogólnym złym samopoczuciem, rozpocznij stopniowe zmniejszanie liczby wypalanych papierosów, stosując zasadę:
 - w pierwszym tygodniu kuracji pal o jeden papieros mniej (np. zamiast 40 dziennie, przez siedem dni pal 39 sztuk);
 - w drugim tygodniu liczbę papierosów zmniejsza się o dwa (w ciągu tygodnia po 37 sztuk);
 - w kolejnych tygodniach zmniejszaj liczbę wypalanych papierosów o dwa, analogicznie jak wyżej;
 - po osiągnięciu połowy pierwotnej liczby eliminuj jeden papieros co dwa tygodnie;
 - po dojściu do pułapu 4–5 sztuk dziennie pal po jednym papierosie po śniadaniu, po obiedzie, po ewentualnym podwieczorku, po kolacji (nigdy nie pal na czczo!);
 - po zaniku dolegliwości, powstałych na skutek zmniejszenia dziennych dawek nikotyny, spróbuj całkowicie rzucić palenie, a jeśli brak ci ku temu silnej woli, utrzymuj stałą liczbę 4–5 papierosów dziennie.

Wiele osób zgłaszających się do mnie uzasadnia konieczność palenia, używając następujących argumentów:

1. Papieros zaspokaja głód. Jest to oczywiście prawda pozorna. Papieros eliminuje uczucie głodu na 30–40 min., potem trzeba sięgać po kolejnego „kopciucha”. Trzeci — czwarty papieros pozbawia uczucia głodu i łaknienia, ale przysparza bólu głowy i powoduje ogólne osłabienie, co jest następstwem zatrucia nikotyną.

2. Papieros uspokaja nerwy. To oczywisty nonsens, bowiem nikotyna osłabia system nerwowy. Palacz znacznie częściej popada w stresy, cierpi na bezsenność, ma trudności w skoncentrowaniu uwagi i myśli, częściej poci się.

3. Palenie papierosów zapobiega tyciu. To prawda, iż częstym objawem po rzuceniu nałogu jest przyrost wagi, spowodowany zwiększonym łaknieniem. Osobom pragnącym zachować stałą wagę zalecam częste spożywanie posiłków w małych ilościach (dotyczy to pierwszego okresu po zaprzestaniu palenia).

Prowadzone w kraju i za granicą badania wykazują, że kobiety palące w znacznie większym stopniu narażone są na poważne dolegliwości chorobowe niż palące mężczyźni.

Innym istotnym — dla zainteresowanych — skutkiem jest utrata urody („zwieńczeni” cera koloru białoszarego lub szarozielonkawego) oraz przyspieszony okres starzenia. Stykam się z przypadkami zgłaszających się po poradę kobiet, np. z poważnymi zmianami wrzodowymi żołądka, które pouczone o konieczności bezwzględnej wyzbycia się nałogu, trudnościami obiektywnymi tłumaczą „niemożliwość” zastosowania się do tego zalecenia. W takich sytuacjach z przykrością informuję, że wizytę u siebie uważam za zakończoną i porad z zakresu ziołolecznictwa udzielę po rzuceniu przez chorą papierosów.

Na koniec apeluję o przestrzeganie zasady niepalenia przy niemowlętach, dzieciach i osobach chorych.

ZRÓB TO DLA WŁASNEGO UŻYTKU

Jak przygotować czysty i dobry wyciąg alkoholowy z propolisu. Rozkruszony drobno kit pszczeli (propolis) wsypać w ilości 40 gramów do czystej, ciemnej butelki, np. po winie. Wlać pół litra spirytusu 95%. Dobrze wstrząsnąć, zakorkować i pozostawić w zaciemnionym miejscu. Co kilka dni wstrząsnąć zawartością butelki, aby drobne grudki mogły się rozpuścić i roztwór stawał się mocniejszy. Po trzydziestu dniach zlać płyn z wierzchu, zostawiając nie rozpuszczoną część kitu pszczelego — do niej dolać ponownie pół litra spirytusu 75% i postępować jak poprzednio. Po dwudziestu dniach delikatnie zlać powstały płyn i zmieszać go z pierwszym roztworem, a następnie rozlać do małych, ciemnych butelek. Do butelki, w której pozostała jeszcze resztką kitu pszczelego, wlać 600 ml przegotowanej gorącej wody — całość wymieszać. Po kilku godzinach zlać do butelki i używać do przemywania ran lub ciała pokrytego wysypką. Tę białą wodę można także pić w ilości 10–15 g raz dziennie przy schorzeniach gastrycznych i przeziębieniu. Roztwór alkoholowy propolisu pić w ilości 10–20 kropli dziennie.

Propolis, wbrew częstym mniemaniom, nie jest lekiem cudownym, panaceum na wszystkie choroby. Dobre skutki daje on w leczeniu: schorzeń skóry (wypryski, egzemy, liszaje, trądzik, trudno gojące się rany) oraz wrzodów żołądka, anemii, różnych infekcji, miażdżycy.

Jeśli zamierzasz nabyć przygotowany przez kogoś innego wyciąg alkoholowy z propolisu, sprawdź, czy jest on czysty i nie sfalszowany. W tym celu do szklanego kieliszka, napełnionego ciepłą wodą, wlej 4–5 kropli propolisu — woda powinna zabarwić się na mleczny kolor i mieć swoisty, żywiczny aromat.

*

Jak przyrządzić drożdże fermentowane. Rozkruszyć 3 dag świeżych drożdży piekarskich. 2 duże łyżki cukru wsypać do naczynia o objętości 3/4 litra, wlać jedną szklankę przegotowanej, przestudzonej wody i wsypać rozkruszone drożdże. Wszystko razem dobrze wymieszać i pozostawić w ciepłym miejscu do sfermentowania. Po półgodzinie jeszcze raz rozmieszać i ponownie postawić w ciepłe na dwie do dwóch i pół godziny.

Mając tak spreparowane drożdże, pijemy je trzy godziny po jedzeniu (po wypiciu staramy się przez godzinę nie przyjmować innych napojów). Drożdże sfermentowane należy pić przez pięć dni raz dziennie. Po pięciu dniach zrobić przerwę na

osiem-dziesięć dni. Potem znów pić przez kolejne pięć dni. Cała kuracja powinna trwać trzydzieści-czterdzieści dni. Dorosłym zalecam picie drożdży w ilości jednej szklanki, dzieciom — o połowę mniej.

Drożdże zawierają wszystkie witaminy B, a także białko. Wyżej opisana kuracja likwiduje wysypki i wrzody skórne (szczególnie trądzik młodzieńczy), wzmacnia system nerwowy, „czyści krew”, poprawia pamięć, uodparnia organizm przed przeziębieniami.

*

Jak przyrządzić grzybek tybetański na mleku. Postarać się o grzybek tybetański wielkości średniego orzecha. Przygotować dwa garnuszki kamienne lub emaliowane oraz gęste sitko plastikowe. Wieczorem wlać do garnuszka 250–260 ml mleka słodkiego surowego lub przegotowanego zimnego od krowy (nie kozy ani owcy). Grzybek włożyć do sitka, opłukać go pod bieżącą wodą i wrzucić do mleka w garnuszku. Nakryć małym talerzykiem lub spodkiem. Postawić w suchym i ciemnym miejscu na 23–25 godzin. Wieczorem następnego dnia sitko położyć na drugim, pustym garnuszku i precedzić mleko z grzybkiem. Mleko wypić (ma ono smak kwaskowaty, winny). Wymyć garnuszek. Grzybek przepłukać na sicie pod bieżącą wodą, następnie włożyć do czystego garnuszka i znów zalać świeżym mlekiem. Tak pić przez miesiąc. Po miesiącu zrobić przerwę na 15–20 dni (w tym czasie inny domownik może pić mleko zakwaszone grzybkiem).

Zwracam uwagę, że:

— w trakcie wykonywania wszystkich opisanych czynności należy przestrzegać higieny;

— grzybek ginie w temperaturze powyżej 40° C i źle rozwija się w miejscach silnie oświetlonych.

Dość szybko grzybek osiąga podwójną objętość — palcami należy go podzielić na połowę (nadmierną ilością proponuję podzielić się z innym chorym). Kuracja grzybkiem tybetańskim wzmacnia organizm, leczy zaburzenia trawienia, nadkwasotę, likwiduje stany zapalne, zapobiega obstrukcji, uspokaja nerwowo.

U niektórych osób zakwaszone grzybkiem mleko powoduje znaczne zaburzenia w trawieniu — w takich przypadkach proponuję przerwanie kuracji.

Należy pamiętać, iż:

— grzybek tybetański można traktować jedynie jako środek pomocniczy w leczeniu konkretnej dolegliwości (chory winien nadal przestrzegać wszystkich zaleceń lekarza);

— okresy picia grzybka można powtarzać trzy-cztery razy w roku;

— sporadyczne korzystanie z zakwaszonego grzybkiem mleka nie daje żadnych rezultatów.

Uwaga: po wypiciu mleka z grzybkiem nie powinno się jadać ryb konserwowych, tłustych mięs i zimnych tłustych wędlin.

KILKA ZDAŃ O SOKACH OWOCOWYCH

Mimo iż nasze prababcie nie znały składu chemicznego oraz wartości kalorycznych warzyw i owoców, na zimę robiły dość pokaźne zapasy przetworów — część

z nich przygotowywana była jako środki lecznicze. Gospodynie domowe namawiam na przyrządzanie we własnym zakresie przede wszystkim soku z malin, czarnej porzeczki i poziomek.

Sok malinowy. Wziąć 1 kg czystych, zdrowych i umytych malin. Po trochu wycisnąć przez lniane płótno. Do soku dodać połowę zawartości cukru. Gotować na małym ogniu przez 5–7 minut. Po przestudzeniu wlać do butelek półlitrowych, zakorkować i jeszcze raz pasteryzować w temperaturze 75–80° C. Zimą używać do herbaty. Jeśli w domu jest sokowirówka, oczyszczone owoce przepuścić przez nią, zebrać sok, osłodzić do smaku i pasteryzować w słoikach lub butelkach. Można także owoce malin zmiksować, przetrzeć przez sito i zebrany sok zlać do wysokiego naczynia, aby się ustąpił. Gdy górą będzie jasny, lekko zlać do innego naczynia, osłodzić, rozlać do słoików lub butelek i pasteryzować. Pozostałe ziarna i resztki zalać wodą i zagotować. Następnie przecedzić przez sitko i podać do stołu jako kompot, lekko słodząc.

Tak samo można robić sok z owoców jeżyny (drapak, ostrożyna).

Sok z owoców czarnej jagody. Do słoika o pojemności 0,9 litra wsypać borówki wymieszane z cukrem (40 dag cukru i 50 dag borówek), postawić w słońcu na oknie, naczynie przykryć np. papierem. Po miesiącu postawić w zacienionym miejscu i używać w zimie do herbaty (szczególnie przy biegunkach).

Sposób drugi: 1 kg jagód wsypać do emaliowanego rondla, dodać pół kilograma cukru i smażyć na lekkim ogniu przez 10–15 minut. Gorące nałożyć do wyparzonych słoików i zakręcić. Używać zimą przy biegunkach.

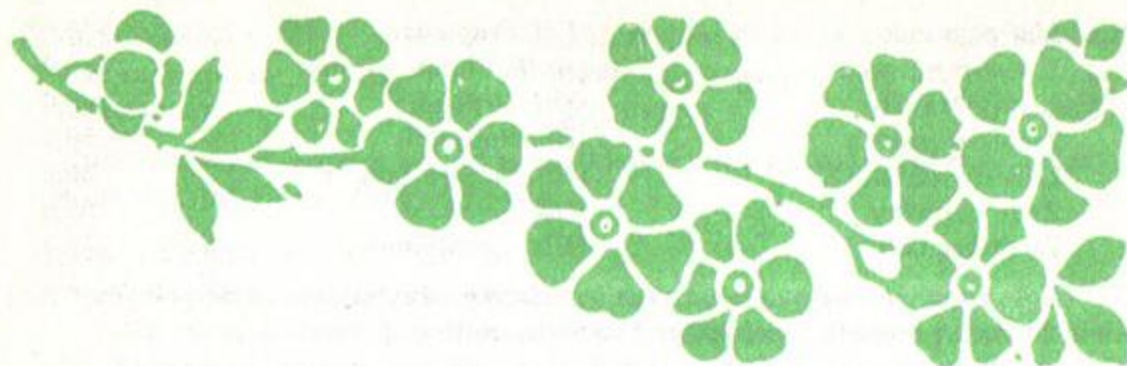
Można także stosować do wypieku ciasta lub jeść jako dżem.

Sposób trzeci: 2 kg jagód wsypać do emaliowanego rondla lub garnka, dodać 1 kg cukru. Smażyć na lekkim ogniu przez 15 minut. Pozostawić do ostudzenia. Przez plastikowe sitko zlać sok. Pozostałe jagody użyć do ciasta lub kompotu. Odstany sok zlać do czystych wyparzonych małych butelek, przy czym sok gęsty ze spodu używać do herbaty, a sok klarowny podawać dzieciom przy biegunkach, w ilości dużej łyżki soku na pół szklanki przegotowanej ciepłej wody, z tego należy pić co godzinę 2–3 łyżeczki.

Owoc róży. Jesienią nabierać twardych, dojrzałych owoców róży o kolorze czerwonym (owoce nie powinny być zmrożone). W domu oczyścić z szypulek, umyć, przekroić i wyłuskać ze środka nasienie. Łupiny rozłożyć na blasze uprzednio wyłożonej papierem i suszyć w piecu lub piekarniku w temperaturze 60–70° C (nie dopuścić do przypalenia). Wysuszone owoce zmielić w naszynce do mięsa o rzadkim sitku, a następnie wsypać do słoików i zakręcić. Zimą używać w ilości: łyżeczka lub dwie łyżeczki suszu na szklankę wrzątku. Parzyć pod przykryciem przez pół godziny, posłodzić jedną łyżeczką cukru i wypić, pozostałe owoce zjeść.

Herbatka z róży dzięki dużej zawartości witaminy C i A uodparnia organizm na przeziębienie, wzmacnia serce, dobrze wpływa na trawienie, likwiduje stany zapalne.

Uwaga: nie polecam pić herbatki z róży osobom z kamicą szczawianową.



CZEŚĆ SZCZEGÓŁOWA

SCHORZENIA SERCA I NACZYŃ

Jest to grupa schorzeń występujących coraz częściej wskutek zwiększonego tempa życia, licznych i różnorodnych stresów, skażenia środowiska i wielu produktów żywnościowych. Pojawiają się niedomogi ze strony serca lub naczyń krwionośnych, które nie leczone nasilają się, zagrażając nawet życiu. W schorzeniach tych ulega upośledzeniu dostarczanie tlenu do tkanek w całym organizmie, jak też odprowadzanie zbędnych produktów przemiany materii. Znanych jest wiele leków naturalnych i syntetycznych, mających wpływ na krążenie krwi i rytm serca. Stosuje się je zwykle równocześnie z odpowiednim sposobem życia, zwiększoną ruchliwością, a niekiedy nawet ze zmianą otoczenia i charakteru pracy.

Rośliny lecznicze i powstałe z nich związki czynne (digoksyna) mają duże znaczenie w omawianej grupie schorzeń, głównie preparaty z naparstnicy, konwalii i miłka wiosennego. Oprócz nich korzystnie działają również zioła poprawiające pracę nerek, zmniejszające stan napięcia nerwowego, ułatwiające czynność przewodu pokarmowego i wątroby, regulujące przepływ krwi w naczyniach krwionośnych oraz ogólnie odtruwające.

CHOROBA BÜRGERA (MORBUS BÜRGERI)

Jedz owoce, nie gardź mlekiem, unikaj cholesterolu

Istotną cechą choroby Bürgera jest stan zapalny wszystkich warstw tętnicy lub żyły, któremu towarzyszy szybko formujący się zakrzep. Poza odcinkiem objętym zapaleniem i zakrzepem tętnica jest zupełnie prawidłowa. Niedokrwienie kończyn wskutek zamknięcia światła tętnic prowadzi do zmian troficznych oraz zgorzeli kończyny. Wytwarzające się krążenie oboczne chroni w pewnym stopniu przed powstaniem martwicy tkanek, lecz tylko przez określony czas. Leczenie jest trudne. Ujemny wpływ wywiera palenie papierosów.

Zioła, stosowane doustnie i zewnętrznie w postaci kąpieli, mogą przynieść znaczną ulgę, a na początku choroby przywrócić pełne krążenie krwi w chorej kończynie.

ANGINA (TONSILLITIS PERULENTA)

Lepiej dziesięć razy zdrowie poszanować niż jeden raz zachorować

Jest to ostre zapalenie migdałków, zwane również anginą mieszkową, spowodowane zakażeniem paciorkowcami, i objawiające się przekrwieniem migdałków podniebiennych i często powiększeniem szyjnych węzłów chłonnych. Chory ma zawsze wysoką gorączkę, silny ból gardła, szczególnie przy przełykaniu, znaczne osłabienie. Anginy nie można lekceważyć, gdyż może ona spowodować uszkodzenie serca, nerek, wywołać gorączkę reumatyczną, a nawet utworzenie się ropnia okołomigdałkowego.

Leczenie należy rozpocząć od porady u lekarza, gdyż często trzeba stosować antybiotyki oraz rozpoznać, czy nie jest to inna postać ostrego zapalenia migdałków. Zioła spełniają tu funkcję pomocniczą, a regularne ich stosowanie doustne i zewnętrzne powoduje znaczne złagodzenie przykrych objawów choroby.

Zioła do stosowania doustnego:

Rp. Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	100,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Liść maliny	(<i>Fol. Rubi, idaei</i>)	50,0
Owoc anyżku	(<i>Fruct. Anisi</i>)	50,0
Korzeń prawoślazu	(<i>Rad. Althaeae</i>)	50,0
Korzeń biedrzeńca	(<i>Rad. Pimpinella</i>)	50,0
Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	20,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 min., precedzić; pić gorące 2 razy dziennie po jedzeniu.

Zioła do stosowania zewnętrznego:

Rp. Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	100,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Kwiat nagietka	(<i>Flos Calendulae</i>)	20,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	20,0

Wsypać 3 łyżeczki ziół na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 min., precedzić, płukać nim kilka razy dziennie gardło i jamę ustną.

Zalecenia praktyczne:

1. Unikać zimnych płynów, pokarmów, lodów, gdy jest się spoconym.
2. Jeść jeden duży ząbek czosnku codziennie wieczorem przez tydzień.

3. Okręcać szyję szalikiem, unikać przeziębień, starać się oddychać nosem.
4. Używać dużo witaminy C i spożywać pokarmy, które ją zawierają.
5. Płukać gardło również Azulanem „Herbapolu” (20 kropli na 1/2 szklanki wody ciepłej).
6. Przyjmować dwa razy dziennie po 10–15 kropli nalewki propolisowej na 1/2 łyżeczki cukru.
7. Udać się do lekarza laryngologa, gdy pojawi się wysoka gorączka.
8. Chronić przed anginą i przeziębieniem zwłaszcza małe dzieci.

ASTMA OSKRZELOWA (ASTHMA BRONCHIALE)

Szanuj zdrowie za młodu, by starczyło ci na dłużej

Choroba, zwana również dychawicą oskrzelową, charakteryzuje się napadami duszności oraz świszczącym oddechem wskutek skurczu oskrzeli. Najczęściej ma charakter alergiczny i jest wywołana przez różne czynniki pochodzące z zewnątrz (np. pierze, kurze, pyłki roślinne, sierść zwierząt). Niekiedy astma jest spowodowana czynnikami wewnątrzpochodnymi (np. bakterie, toksyny, pasożyty jelitowe). Leczenie jest przeważnie objawowe, choć niekiedy udaje się uzyskać odczulenie. Stosuje się głównie leki rozszerzające oskrzela, często w postaci aerozolu do wdychania, rzadko kortykosterydy i inne.

Zioła mają długoletnią tradycję w leczeniu astmy, gdyż działają rozkurczowo, przeciwzapalnie, przeciwalergicznie oraz przeciwdziałają niepożądanym objawom po lekach syntetycznych. W ciężkich przypadkach astmy stanowią one wartościowe uzupełnienie leków syntetycznych.

Rp. Liść podbiała	(<i>Fol. Farfarae</i>)	100,0
Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	100,0
Korzeń prawoślazu	(<i>Rad. Althaeae</i>)	50,0
Korzeń biedrzeńca	(<i>Rad. Pimpinella</i>)	50,0
Kwiat ślazu	(<i>Flos Malvae</i>)	50,0
Kwiat bzu czarnego	(<i>Flos Sambuci</i>)	50,0
Ziele szanty	(<i>Hb. Marrubii</i>)	50,0
Korzeń lukrecji	(<i>Rad. Glycyrrhizae</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	20,0

Zioła zmieszać i przechowywać w torbie papierowej. Wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 min., precedzić; pić słodzone sokiem malinowym lub z owoców czarnej porzeczki 3 razy dziennie po jedzeniu.

Zalecenia praktyczne:

1. Chodzić z dobrą, silną laską, nie zakopiańską (łatwo łamie się).
2. Pić często rumianek ekspresowy, osłodzony łyżeczką miodu.
3. Jeść co drugi dzień ząbek czosnku do skromnej kolacji.
4. Spożywać pokarmy zawsze ciepłe, łatwo strawne, dużo surówek.
5. Używać można krople Astmin kilka razy dziennie (20–40 kropli w łyżce wody).

6. Stosować w ataku duszności Astmosan „Herbapolu”, zioła sproszkowane do wdychania dymu z tłącego się proszku lub tytoń ziołowy — do fajki lub papierosów przeciwastmatycznych.

7. Wykryć przyczynę uczuleń i usunąć środki powodujące tę chorobę, np. kwiaty doniczkowe, pelargonie, muszkatele, piwonie, pierze, kurz, sierść zwierząt.

8. Unikać palenia papierosów przez chorego i przy chorym.

9. Dobre efekty może przynieść pobyt w sanatorium (Kopalnia Wieliczka).

10. Udać się do lekarza i stosować leki przez niego zapisane.

BEZSENNOŚĆ (INSOMNIA)

Wieczerna hojna — noc niespokojna

Bezsenność może być spowodowana różnymi nerwicami, stresami, przemęczeniem oraz niedyspozycjami ze strony przewodu pokarmowego. Dobrze działa na bezsenność praca fizyczna.

Pomocne są niżej zapisane zioła i zalecenia.

Rp. Owoc róży	(<i>Fruct. Rosae</i>)	100,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Kwiat przelotu	(<i>Flos Anthyllidis</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Ziele podróżnika	(<i>Hb. Cichorii</i>)	50,0
Korzeń arcydzięgla	(<i>Rad. Archangelicae</i>)	50,0
Kwiat wrzosu	(<i>Fol. Callunae</i>)	50,0
Liść marzanki	(<i>Fol. Asperulae</i>)	20,0
Szyszki chmielowe	(<i>Strob. Lupuli</i>)	20,0

Zioła zmieszać i przechowywać w torbie papierowej, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 min., przecedzić; pić gorące przed snaniem.

Zalecenia praktyczne:

1. Pójść wieczorem przed snem na przechadzkę.
2. Zjeść przed snaniem 1–2 jabłka lub wypić 1/2 szklanki soku z marchwi.
3. Wieczorem pić mleko kwaśne lub ciepłe, osłodzone łyżeczką miodu.

4. Nie spożywać obfitych kolacji, nawet odczuwać głód.
5. Unikać zdenerwowań, stresów, zmartwień, lęków, obaw.
6. Przed snem nie pić prawdziwej kawy ani mocnej herbaty.
7. Unikać przemęczenia. Spać w spokojnych, cichych, wietrzonych pomieszczeniach (hałas utrudnia zasypianie).
8. Unikać spania w dzień, dotyczy to też dzieci starszych.

BIAŁACZKA (*LEUKAEMIA*)

Choroba przychodzi szybko, a odchodzi powoli

Choroba charakteryzuje się niekontrolowanym wzrostem niedojrzałych białych krwinek (stąd nazwa białaczka), komórek macierzystych lub limfoblastów, które naciekają na tkanki i narządy. Białaczka może występować w każdym wieku. W zależności od przebiegu klinicznego i liczbowej przewagi odpowiedniego typu nieprawidłowych komórek, rozróżnia się białaczkę limfatyczną i szpikową.

Leczenie objawowe prowadzone jest w szpitalu, pod ścisłą opieką lekarza. W początkach choroby mogą okazać się pomocne zioła i niniejsze zalecenia, o ile lekarz uzna to za potrzebne.

Rp. Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Liść pokrzywy	(<i>Fol. Urticae</i>)	100,0
Ziele hyzopu	(<i>Hb. Hyssopi</i>)	50,0
Korzeń arcydzięgla	(<i>Rad. Archangelicae</i>)	50,0
Korzeń mniszka	(<i>Rad. Taraxaci</i>)	50,0
Korzeń lukrecji	(<i>Rad. Glycyrrhizae</i>)	50,0
Kłącze perzu	(<i>Rhiz. Agropyri</i>)	50,0
Ziele drapacza	(<i>Hb. Cnici bened.</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanekę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20–30 min., precedzić; pić gorące 2–3 razy dziennie po jedzeniu.

Z a l e c e n i a p r a k t y c z n e:

1. Unikać zimna i przeziębień. Ubierać się ciepło.
2. Wykonywać pracę lekką, powoli; unikać zanieczyszczeń powietrza.
3. Unikać całkowicie octu i przypraw z tym składnikiem.
4. Pić sok mieszany z marchwi, kiszzonego buraka czerwonego i ogórka (szklanekę dziennie).
5. Jeść codziennie surówki ze świeżych warzyw.
6. Jeść często barszcz czerwony i żurek z pszennych otrąb z kminkiem.
7. Jeść często słodką śmietankę z twarożkiem i łyżeczką miodu.
8. Jeść 2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki mielonej kozieradki.
9. Pić przez 5 dni po szklance fermentowanych drożdży (przerwać na 10 dni).
10. Pić soki owocowe, szczególnie z owoców czarnej porzeczki.

doborem potraw, schorzeniami przewodu pokarmowego, zakażeniami bakteryjnymi (długotrwały, czerwona, wiosenna infekcja u dzieci). Wygląd wydalanych stolców stanowi ważną informację. Stolce czarne, smoliste świadczą o obecności dużej ilości krwi pochodzącej z górnych odcinków przewodu pokarmowego (np. żołądek, dwunastnica). Stolce ze świeżą krwią oraz śluzem wskazują na krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego (z odbytnicy). Stolce tłuszczowe, cuchnące, dowodzą upośledzenia wchłaniania pokarmów i zaburzeń w trawieniu. Stolce z ropą pojawiają się w bakteryjnych zapalnych schorzeniach jelit.

Wiele ziół jest skutecznych w różnego rodzaju biegunkach, lecz są również i takie, które nie poddają się leczeniu tymi środkami.

Powinny być wówczas przeprowadzone badania i postawiona diagnoza dla ustalenia istotnej przyczyny biegunki.

Rp. Korzeń korywany	(<i>Rad. Hydrolapathi</i>)	100,0
Liść poziomki	(<i>Fol. Fragariae</i>)	100,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Kwiat jasnoty białej	(<i>Flos Lamii albi</i>)	50,0
Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	50,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	20,0
Tannosan, mieszanka „Herbapolu”		100,0

Zioła starannie zmieszać, przechowywać w torbie papierowej w suchym miejscu. Wsypać 2-3 łyżki stołowe do 1/2 szklanki ciepłej wody, postawić na małym ogniu, przykryć, gotować 3 min., odstawić na 10 min; pić 3/4 szklanki przecedzonego odwaru 3 razy dziennie; w ostrej biegunce odwar stosuje się 4 razy dziennie, przyjmując równocześnie tabletkę węgla (*Carbo medicinalis* tabl. 0,3 g).

Zalecenia praktyczne:

1. Nie spożywać pokarmów dających duże pozostałości nie strawionej celulozy i ciężko strawnych (kapusta, ogórki, pomidory, buraki, cebula), a także powodujących biegunkę (rabarbar, śliwki), potraw z puszek, zimnych napoi, białego wina (ale nie czerwonego) i innych alkoholi, ostrych przypraw, ponadto tłustych mięs z sosami oraz śmietany i czekolady.

2. Można jeść: małe ilości chleba, sucharki, świeże jaja, mleko, suszone owoce, warzywa (starannie umyte i świeże), ryż w różnych postaciach, kaszę gryczaną, rosół, drób, gotowaną rybę itp.

3. Pić lekką herbatę z dodatkiem soku z czarnej porzeczki lub czarnych jagód.

4. Brać witaminę B complex i C.

BÓL GŁOWY I MIGRENA (*CEPHALGIA ET HEMICRANIA*)

Wieczera skromna — noc spokojna

Ból głowy spowodowany jest różnymi czynnikami zewnętrznymi (silnym hałasem, wibracjami) oraz wewnętrznymi (zapalenie zatok nosowych, nieżyt nosa, uraz głowy). Charakterystyczne jest to, że rozpoczyna się i wzmaga powoli, a po pewnym czasie stopniowo słabnie.

Migrena jest szczególnym rodzajem bólu głowy, występuje nagle, napadowo, u osób w zasadzie zupełnie zdrowych. Napadom tym towarzyszą często zaburzenia wzrokowe, żołądkowe, jelitowe i inne. Choroba występuje u osób obojga płci, częściej jednak u kobiet. Bóle pojawiają się w różnym wieku, zazwyczaj po dwudziestym roku życia, chociaż najczęściej występują u osób starszych. Migrena bywa często rodzinna i dziedziczna. Napady migreny powtarzają się na ogół przez całe życie. Osoby cierpiące na to schorzenie są szczególnie pobudliwe, wrażliwe, nierównoważone.

Leczenie migreny obejmuje postępowanie w czasie napadu i zapobieganie mu. W lekkich przypadkach bólu głowy ulgę mogą przynieść środki przeciwbólowe, powszechnie stosowane (aspiryna, kodeina, fenacytyna), natomiast w innych podaje się z przepisu lekarza preparaty zawierające alkaloidy sporyszu i inne. Nie należy stosować tych leków przy równocześnie występujących zaburzeniach układu krążenia, chorobie wieńcowej, chorobie płuc, wątroby, nerek, ciąży i innych.

Zioła i preparaty roślinne mają korzystne działanie w zwykłych bólach głowy, natomiast w migrenie podawane są jako wspomagające.

Mieszanka ziołowa zalecana w bólu głowy:

Rp. Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	100,0
Liść melisy	(<i>Fol. Melissa</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	50,0
Ziele jemioli	(<i>Hb. Visci</i>)	50,0
Ziele nostryka	(<i>Hb. Meliloti</i>)	50,0

Mieszanka ziołowa zalecana w migrenie:

Rp. Liść melisy	(<i>Fol. Melissa</i>)	50,0
Kwiat pierwiosnka	(<i>Fol. Primulae</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0

Korzeń kozłka	(<i>Rad. Valerianae</i>)	20,0
Kwiat lawendy	(<i>Flos Lavandulae</i>)	20,0
Szyszki chmielu	(<i>Strob. Lupuli</i>)	20,0

Mieszanki te należy osobno przechowywać w torebkach papierowych w suchym miejscu. Sposób użycia: wsypać łyżeczkę jednej lub drugiej mieszanki na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 min., precedzić, nieco podgrzać; pić rano i wieczorem. Nie słodzić.

Z a l e c e n i a p r a k t y c z n e:

1. Unikać zimna, przeciągów, przemęczeń, stresów i zmartwień.
2. Mało jeść na kolację i tylko potrawy łatwo strawne.
3. Jeść często przed snem łyżeczkę miodu lub 2 jabłka.
4. Odpromiennić miejsce spania.
5. Nie palić papierosów ani fajki.
6. Stosować dietę ubogą w płyny i sól.
7. Zimny, mokry okład jest tylko niekiedy pomocny.
8. Wysypiać się dobrze w te dni, kiedy jest niskie ciśnienie atmosferyczne.

CUKRZYCA (DIABETES MELLITUS)

Umiera pomatu, kto dogadza ciatu

Cukrzyca jest to najczęściej genetycznie uwarunkowany zespół zaburzeń przemiany cukrowej, spowodowany względnym lub bezwzględnym niedoborem insuliny. Charakteryzuje się podwyższeniem poziomu cukru we krwi i towarzyszącymi zaburzeniami przemiany tłuszczowo-białkowej. Cukrzyca jest dziedziczna lub wtórna. Jest chorobą społeczną. Nie leczona może spowodować powikłania czynności wielu narządów i utratę życia. Leczenie cukrzycy jest złożone i obejmuje stosowanie odpowiedniej diety, insuliny i doustnych leków przeciwcukrzycowych.

Zioła mają małe zastosowanie w leczeniu cukrzycy, a w lżejszych i początkowych przypadkach działają tylko uzupełniająco. W ciężkich przypadkach stosuje się insulinę i odpowiednią dietę.

Pomocne okazać się mogą zalecenia praktyczne:

Rp. Liść borówki czarnej	(<i>Fol. Myrtilli</i>)	150,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Strąki fasoli	(<i>Peric. Phaseoli</i>)	50,0
Ziele rutwicy	(<i>Hb. Galegae</i>)	50,0
Kłącze perzu	(<i>Rhiz. Agropyri</i>)	50,0
Korzeń mniszka	(<i>Rad. Taraxaci</i>)	50,0
Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Znamię kukurydzy	(<i>Stigma Maydis</i>)	50,0
Kwiat jasnoty białej	(<i>Flos Lamii albi</i>)	20,0

Zioła mieszać, wsypać łyżeczkę na szklanekę wrzątku, naparzać pod przykryciem 1/2 godz., precedzić; pić gorące po jedzeniu 2–3 razy dziennie. Nie słodzić.

Zalecenia praktyczne:

1. Dieta cukrzycowa musi być stosowana wg zaleceń lekarza diabetologa, bez tłuszczów.
2. Nie pić alkoholu, nie palić papierosów.
3. Nie używać cukru, zastąpić go słodzikami (sacharyną), likwidować otyłość.
4. Jeść surową rzeżuchę 2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki na chleb.
5. Unikać skaleczeń, przeziębień, infekcji, gdyż jest trudne gojenie.
6. Pić sok z czarnej porzeczki z przegotowaną letnią wodą (szklanekę dziennie).
7. Jeść często surową tartą marchew lub pić z niej sok (1/2 szklanki 2 razy dziennie).

8. Nosić zawsze przy sobie legitymację cukrzyka i kostkę cukru.
9. Stosować mieszankę ziołową Diabetosan wg przepisu podanego na opakowaniu.

DUSZNICA BOLESNA (*ANGINA PECTORIS*)

Co komu dolega, chętnie o tym mówi

Niewydolność naczyń wieńcowych serca, zwana dusznicą bolesną, jest schorzeniem występującym głównie na tle miażdżycowym. Objawami są okresowe napady bólu w okolicy pozamostkowej, wywołane wysiłkiem fizycznym lub silnym stresem emocjonalnym. Ból ten ustępuje w spoczynku i po podaniu środków syntetycznych, np. nitrogliceryny podjęzykowo, ściśle wg zaleceń lekarza.

W leczeniu przewlekłym podaje się wiele środków, wśród których na uwagę zasługują preparaty pochodzenia roślinnego.

Rp. Kelicardina 3 razy dziennie po 20–30 kropli.

Rp. Kellotetryt 2–3 razy dziennie po 1/2 tabletki przed jedzeniem.

Rp. Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Kwiat głogu	(<i>Flor. Crataegi</i>)	50,0
Ziele jemioli	(<i>Hb. Visci</i>)	50,0
Ziele serdecznika	(<i>Hb. Leonuri</i>)	50,0

* Składniki wszystkich recept podane są w gramach

Liść melisy	(<i>Fol. Melissa</i>)	50,0
Korzeń kozłka	(<i>Rad. Valeriana</i>)	20,0
Ziele ruty	(<i>Hb. Ruta</i>)	20,0

Zioła mieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 min., pić gorące 2 razy dziennie.

Z a l e c e n i a p r a k t y c z n e:

1. Wykonywać krótkie, lekkie prace, robiąc często przerwy.
2. Zachować dietę, mało jeść wieczorem, zmniejszyć otyłość.
3. Zaprześcić palenia papierosów lub fajki, ograniczając najpierw do 2–3 dziennie.
4. Chodzić przed snem na spacer (do 2–3 km), często odpoczywając.
5. Nosić ze sobą tabletki nitrogliceryny, używać w razie silnego bólu.
6. Dobrze wysypiać się, być pod stałą opieką kardiologa.

GOŚCIEC PRZEWLEKŁY POSTĘPUJĄCY (*PALYARTHRITIS CHRONICA EVOLUTIVA*)

Chleb starzejąc się twardnieje, człowiek starzejący się słabnie

Gościec przewlekły postępujący, zwany też reumatoidalnym zapaleniem stawów, jest chorobą tkanki łącznej, której pierwsze zmiany umiejscawiają się w obrębie błony maziowej stawu, powodując obrzmienie, dużą bolesność uciskową i samoistną oraz sztywność. Leczenie w poradniach przeciwreumatycznych polega na przepisywaniu różnych specyfików syntetycznych oraz związków salicylowych i sterydowych.

Zioła mogą być wykorzystane jako osłaniające przed szkodliwym działaniem leków syntetycznych. Poza tym napary i odwary ziołowe stosowane doustnie działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo i remineralizująco.

Zioła mogą być też stosowane zewnętrznie w postaci okładów, kataplazmów lub do kąpieli.

Zioła do stosowania wewnętrznego:

Rp. Liść melisy	(<i>Fol. Melissa</i>)	100,0
Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	100,0
Korzeń arcydzięgla	(<i>Rad. Archangelicae</i>)	50,0

Korzeń lukrecji	(<i>Rad. Glycyrrhizae</i>)	50,0
Korzeń prawoślazu	(<i>Rad. Althaeae</i>)	50,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Ziele rdestu ptasiego	(<i>Hb. Polygoni avicul.</i>)	50,0
Ziele poziewnika	(<i>Hb. Galeopsidis</i>)	50,0
Ziele skrzypu	(<i>Hb. Equiseti</i>)	50,0
Liść brzozy	(<i>Fol. Betulae</i>)	50,0
Kora wierzby	(<i>Cort. Salicis</i>)	50,0
Kłącze perzu	(<i>Rhiz. Agropyri</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanke wody, przykryć, odstawić na 1 godz. do napełnienia, następnie ogrzać do wrzenia, precedzić, pić gorące 2 razy przed jedzeniem i raz przed snem (2 godz. po kolacji).

Rp. Reumosan — sporządzić napar wg przepisu na opakowaniu (2 razy dziennie po szklance przed jedzeniem).

Zioła do sporządzania okładów:

Rp. Liść rozmarynu	(<i>Fol. Rosmarini</i>)	100,0
Liść melisy	(<i>Fol. Melissa</i>)	100,0
Liść maliny	(<i>Fol. Rubi idaei</i>)	100,0
Ziele macierzanki	(<i>Hb. Serpylli</i>)	200,0

Na 1/2 l wody wsypać 6–7 łyżeczek, gotować przez 2–3 min., po naciągnięciu zwilżyć ligninę gorącym odwarem i okładać bolesne miejsca, owinać folią lub ceratą. Okłady stosować 2 razy dziennie, okrywać też kocem.

Korzystnie również działają kąpiele ziołowe, które można przygotowywać w domu. Kąpiel z proszu siana: 1 kg zagotować w 5 l wody, po godzinie precedzić przez worek lniany. Worek powiesić do kranu, dobrze przywiązać i puścić gorącą wodę, aby dobrze wypłukać pozostałe składniki. Moczyć się w tych ziołach 10–15 min. w temp. 38–40°C. Kąpiel tę można powtarzać co 2–3 dni.

Zioła do przygotowania kąpieeli:

Rp. Igliwie jałowca	(<i>Turio Juniperi</i>)	100,0
Igliwie sosnowe	(<i>Turio Pini</i>)	100,0
Ziele macierzanki	(<i>Hb. Serpylli</i>)	100,0
Słoma owsiana	(<i>Stramen Avenae</i>)	100,0
Kłącze tataraku	(<i>Rhiz. Calami</i>)	100,0
Kora wierzby	(<i>Cort. Salicis</i>)	100,0
Ziele tymianku	(<i>Hb. Thymi</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać 1/3–1/4 tej mieszanki do napełnienia do garnka, wlać 5–6 l wody, po 2–3 godz. zagotować, precedzić do wanny przez worek i powiesić worek do kranu. Puścić gorącą wodę do połowy wanny w celu dobrego wypłukania ziół. Kąpać się na godzinę przed snaniem, przez 10–15 min. co drugi dzień w temperaturze 38–40°C. W kąpieeli robić masaż bolących miejsc. Po miesiącu przerwać kąpiele.

Zalecenia praktyczne:

1. Zawsze nosić ciepłe ubranie, najlepiej odzież z wełny i skóry.
2. Nie używać ubrań z tworzyw sztucznych i butów gumowych.
3. Spać w łóżku na sienniku ze słomą żytnią i owsianą, nie na wersalce.
4. Wskazane jest sypiać na materacach z włosia lub trawy morskiej.
5. Spać na łóżku lub tapczanie izolowanym skórą baranią (zob. Wstęp, „Kilka słów o radiestezji i zdrowiu”).
6. Nie palić papierosów i nie pić alkoholu.
7. Unikać zimna, wilgoci, zimnych kąpeli w rzekach, w domu.
8. Jeść pokarmy łatwo strawne, dużo surówek i jarzyn, mniej potraw smażonych.
9. Jeść często dzemy z wiśni, czereśni i pić sok z wiśni, maliny dodawać do ziołowych herbat (mają dużo witaminy C).
10. Codziennie robić gimnastykę rehabilitacyjną, unikać deszczów i betonu.

GRUŻLICA PŁUC (*TUBERCULOSIS PULMONUM*)

Chory doktorowi cały świat dać przyrzeka, wyzdrowiawszy, wnet doktor z myśli mu ucieka

Gruźlica jest chorobą zakaźną, przewlekłą, wywoływaną przez prątki gruźlicy (prątki Kocha). Źródłem zakażenia jest człowiek chory prątkujący lub zwierzęta. Podstawowym sposobem leczenia gruźlicy płuc jest stosowanie leków przeciwprątkowych.

Zioła nie leczą gruźlicy, mogą jedynie łagodzić niektóre objawy choroby, jak kaszel lub poty, osłaniać błonę śluzową przewodu pokarmowego przed drażniącym działaniem długotrwanie stosowanych leków przeciwprątkowych oraz poprawić upośledzone łąknienie. Często chorzy na gruźlicę źle znoszą doustne leki przeciwprątkowe. W tych przypadkach poleca się wywar i wyciąg z siemienia lnianego w następującej proporcji: łyżkę siemienia zalać szklanką letniej wody, pozostawić na noc, rano odcedzić i ponownie zalać wodą, gotować. Po 5 min. zmieszać oba wyciągi i pić ciepłe 3–4 razy dziennie po jedzeniu (1/2 szklanki).

Gruźlica obecnie jest całkowicie uleczalna.

Rp. Ziele skrzypu	(<i>Hb. Equiseti</i>)	100,0
Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	100,0
Liść babki lancet.	(<i>Fol. Plantaginis lanc.</i>)	100,0
Ziele rdestu ptasiego	(<i>Hb. Poligoni avicul.</i>)	50,0
Kwiat podbiału	(<i>Flos. Farfarae</i>)	50,0
Ziele poziewnika	(<i>Hb. Galeopsidis</i>)	50,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Pączki topoli	(<i>Gemm. Populi</i>)	50,0
Kłaczce pięciornika		
kurzego ziela	(<i>Rhiz. Tormentillae</i>)	50,0
Ziele miodunki	(<i>Hb. Pulmonariae</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 min., przecedzić; pić ciepłe 2 razy dziennie po jedzeniu.

Zalecenia praktyczne:

1. Uczestniczyć zawsze w kontrolnych badaniach i prześwietleniach mało-obrazkowych.

2. Być pod stałą kontrolą lekarza ftyzjatri (pulmonologa).
3. Często przebywać w sanatoriach, położonych w górach lub w lasach sosnowych.
4. Nie palić papierosów, nie pić alkoholu.
5. Ubierać się w odzież ciepłą, wełnianą, lekką, unikać wilgoci i przemoczenia.
6. Przebywać w pomieszczeniach o czystym, dotlenionym powietrzu, często wietrzonych.
7. Stosować odżywianie kaloryczne, białkowe i mleczne, łatwo strawne.
8. Jeść na noc co drugi dzień ząbek czosnku z chlebem i łyżeczką miodu.
9. Zjeść co 5-6 dni jedno surowe jajko utarte z łyżką cukru i miodu.
10. Wysuszyć czystą skorupkę kurzego jajka, zmielić na mączkę, używać raz dziennie na koniec noża do wieczornego posiłku.
11. Zeszklić 8-10 dag surowej cebuli z łyżką gęsiego smalcu i jeść raz dziennie z chlebem na śniadanie.
12. Unikać kontaktu z małymi dziećmi.
13. Myć dokładnie w gorącej wodzie naczynia używane przez chorego i nie dawać ich do użytku innym domownikom.
14. Wykonywać prace lekkie, w czystym i ciepłym pomieszczeniu, latem przebywać w cieniu.
15. Uprawiać gimnastykę i chodzić z laską na nieforsowne przechadzki.
16. Pić można również odwar z mieszanki ziołowej Pulmosan według przepisu podanego na opakowaniu.
17. Oprócz zakażenia, powstawaniu gruźlicy sprzyjają: wilgoć w mieszkaniu, silne przeziębienia, długotrwały głód, niedożywienie, chemicznie zanieczyszczone powietrze, pyły, słabe zdrowie, ciężkie i długotrwałe prace w nocy, brak snu.
18. Odpluwać płwocinę do specjalnego naczynia, w którym jest silny roztwór bakteriobójczy.

GRYPA (INFLUENZA)

Ziołowe leki dobre bez apteki

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywołaną przez swoisty wirus mający 3 typy A, B, C, i wielką liczbę odmian. Szerzy się drogą kropelkową. Okres wylegania zarazka trwa od 6 godzin do trzech dni. Objawy: początek nagły, z dreszczami, bólami mięśniowo-stawowymi i głowy, uczucie ogólnego rozbicia, suchy kaszel, temperatura 39° C przez 2–3 dni. Grypy nie można lekceważyć, gdyż często występują po niej powikłania, np.: choroby płuc, krążenia, serca.

Leczenie jest tylko objawowe. Stosuje się zwykle środki przeciwgorączkowe (np. salicylany), wykrztuśne (np. kodeinę), witaminy (np. witaminę C, Rutinoscorbin). Antybiotyki nie działają na wirusy grypy, dlatego podaje się je tylko wtedy, gdy wystąpią powikłania spowodowane przez bakterie.

Zioła mają znaczenie pomocnicze, łagodzą objawy chorobowe, zmniejszają niebezpieczeństwo powikłań i skracają okres zdrowienia.

Rp. Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	100,0
Korzeń prawoślazu	(<i>Rad. Althaeae</i>)	100,0
Ziele tymianku	(<i>Hb. Thymi</i>)	50,0
Liść babki lancet.	(<i>Fol. Plantaginis lanc.</i>)	50,0
Korzeń lukrecji	(<i>Rad. Glycyrrhizae</i>)	50,0
Kłącze perzu	(<i>Rhiz. Agropyri</i>)	50,0
Ziele macierzanki	(<i>Hb. Serpylli</i>)	50,0
Kwiat pierwiosnka	(<i>Flos Primulae</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 1/2 godz., precedzić; pić gorące 2 razy dziennie po jedzeniu.

Zalecenia praktyczne:

1. Unikać przeziębień, deszczu, snoty, osób zagrypiionych.
2. Używać do nosa chusteczek higienicznych, po użyciu spalić.
3. Ubierać się w odzież ciepłą, lekką (najlepsza wełna i bawełna).
4. Jeść co drugi dzień na noc ząbek czosnku lub drażetkę Alliofilu.
5. Nie palić papierosów, a nawet nie przebywać w pomieszczeniu zadymionym.
6. Leżeć w łóżku raczej dłużej o 1–2 dni.
7. Używać przepisanych przez lekarza leków do końca, pić dużo naparu napotnego, sporządzonego z kwiatu lipy, suszonych owoców maliny, kory wierzbowej (łyżkę stołową ziół wsypać na szklanę wrzącej wody, naparzać pod przykryciem 20 min., precedzić, pić gorące wieczorem).
8. Zmieniać przepoconą bieliznę, aby była zawsze sucha.
9. Uważać, by nie zaziębić grypy ze względu na poważne tego konsekwencje.
10. Używać dużo witaminy C, jeść pokarmy łatwo strawne, dużo owoców.
11. Pić zwykłą herbatę z sokiem malinowym i cytrynowym lub z czarnej porzeczki, gdyż zmniejszają one pragnienie i wzmacniają organizm.
12. Zastosować dłuższą rekonwalescencję po grypie, jeść dużo owoców i witaminy C.

JĘCZMIEŃ (*HORDEOLUM*)

Kto mocno maluje brwi, z tego każdy drwi

Jęczmień powstaje na skutek zapalenia gruczołu łojowego przyrzęskowego (jęczmień zewnętrzny) lub gruczołu znajdującego się w tarczce powieki (jęczmień wewnętrzny). Jęczmień wywołany jest przez bakterie ropne (gronkowce).

Rp. Kwiat krwawnika	(<i>Flos Millefolii</i>)	50,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	20,0
Kwiat nagietka	(<i>Flos Calendulae</i>)	20,0
Kwiat bławatka	(<i>Flos Cyani</i>)	10,0

Zioła zmieszać, umieścić w czystej papierowej torbie, wsypać 2 łyżeczki na szklankę wody, gotować 1–2 min., po 20 min. przecedzić i ciepły odwar przykładać na oczy, zmieniając okład co 2 godz.

Z a l e c e n i a p r a k t y c z n e:

1. Przestrzegać ścisłej higieny oczu, nie wyciskać ropy samemu.
2. Pić przez 5 dni szklankę fermentowanych drożdży.
3. Jeść dużo surówek i owoców, zawierających witaminy C i A.
4. Zawsze mieć ciepły okład na bolącym oku, przemywać odwarem ziołowym.
5. Nie wycierać oka ręcznikiem, używać do tego gazika lub waty.
6. Stosować maść przepisaną przez lekarza okulistę.

KAMICA MOCZOWA (UROLITHIASIS)

Niektóre leki są gorsze od choroby

Istotna przyczyna tego schorzenia nie jest wyjaśniona, natomiast znamy wiele czynników sprzyjających oraz utrudniających powstawanie kamieni w drogach moczowych. Duże znaczenie ma nieprawidłowa gospodarka mineralna ustroju, co objawia się zwiększeniem w moczu ilości jonów wapnia i fosforu, związanych w postaci szczawianów, moczanów, fosforanów, węglanów i soli fosforoamoniowych. Stan taki może trwać przez wiele lat. W surowicy osób z wadliwą gospodarką mineralną stwierdza się podwyższony poziom wymienionych związków, natomiast w moczu obecność soli mineralnych.

Ziołolecznictwo dysponuje wieloma preparatami i ziołami, które są skuteczne we wstępnym okresie choroby i mogą spowodować cofnięcie się objawów chorobowych. Stosowane są zioła odznaczające się łagodnym działaniem moczopędnym i sodopędnym, rozkurczowym, przeciwzapalnym oraz tzw. czyszczącym krew i wzmacniającym ściany włóścinek oraz drobnych naczyń krwionośnych.

Rp. Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Liść brzozy	(<i>Fol. Betulae</i>)	50,0
Ziele skrzypu	(<i>Hb. Equiseti</i>)	50,0
Kłącze perzu	(<i>Rhiz. Agropyri</i>)	50,0
Owoc róży drążony	(<i>Fruct. Rosae</i>)	50,0
Ziele macierzanki	(<i>Hb. Asperulae</i>)	50,0
Kwiat bzu czarnego	(<i>Flos Sambuci</i>)	20,0
Liść pokrzywy	(<i>Fol. Urticae</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanekę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20–30 min., precedzić; pić gorące po jedzeniu przez 10–12 dni, przerwać na 5 dni, ponownie pić przez 10 dni. Można słodzić skiem malinowym.

Jeżeli po pewnym czasie skuteczność powyższej mieszanki będzie się zmniejszać, wówczas należy rozpocząć stosowanie następujących ziół:

Rp. Liść mącznicy	(<i>Fol. Uvae ursi</i>)	100,0
Ziele rdestu ptasiego	(<i>Hb. Polygoni aviculi</i>)	100,0
Liść poziomki	(<i>Fol. Fragariae</i>)	100,0
Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	100,0

Ziele nawłoci	(<i>Hb. Solidaginis</i>)	50,0
Liść brzozy	(<i>Fol. Betulae</i>)	50,0
Kwiat wrzosu	(<i>Flos Ericae</i>)	50,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Strączki fasoli	(<i>Peric. Phaseoli</i>)	50,0
Kwiat bławatu	(<i>Flos Cyani</i>)	20,0
Ziele konwalii	(<i>Hb. Convallariae</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanekę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 min; pić 3–4 razy dziennie po jedzeniu. Można osłodzić 1–2 łyżeczkami soku malinowego.

Zalecenia praktyczne:

1. Nie pić twardej i zimnej wody, najlepiej ją przegotowywać.
2. Unikać tłuszczów zwierzęcych i tłustych mięs.
3. Używać dużo witaminy C (drażetkę 3 razy dziennie) oraz możliwie często soku z cytryny.
4. Jeść często owoce i natkę pietruszki, jak również świeże winogrona.
5. Pić odwar z pietruszki raz na 5 dni przed południem (nie częściej).
6. Jeść dużo ryb, chude mięsa i zupy jarzynowe.
7. Unikać alkoholu, zimnego piwa, mocnej kawy i herbaty.
8. Dorośli mogą wypić szklanekę grzanego piwa z sokiem malinowym po jedzeniu.
9. Nie używać rabarbaru, szczawiu i szpinaku (zawierają dużo szczawianów).
10. Nie pić za dużo mleka i nie jeść sera (dużo wapnia).
11. Unikać zdenerwowań, napięć, stresów i zmartwień.
12. Uregulować wypróżnienia (przynajmniej raz na dobę).
13. Pić ciepłe wody mineralne „Dąbrowka” i „Jana” z miodem.
14. Uprawiać gimnastykę, a wieczorem chodzić na przechadzki. Unikać przeziębień, szczególnie dbać o nogi.
15. Jeść często kukurydziankę, kaszę gryczaną i owsiankę.
16. Starać się często oddawać mocz, nie przetrzymywać zbyt długo.
17. Można stosować 15–20-minutowe kąpiele ziołowe co 3–4 dni (20 g macierzanki, lipy, pokrzywy, krwawnika, korzenia łopianu i babki lancetki zmieszać, połowę gotować w 4–5 l wody przez 5–6 min., po 10 min. przecedzić do wanny; worek podwiesić do kranu i puścić gorącą wodę, by zioła dobrze wypłukać. Zmierzyć termometrem wodę, nie powinna przekraczać 38–39°C).

NIEPŁODNOŚĆ (STERYLITAS)

Małżeństwo bez dziecka, jak las bez ptaków

Niepłodność małżeńska może być spowodowana ze strony kobiety lub mężczyzny albo obojga małżonków. Niepłodność całkowita istnieje przy wadach rozwojowych narządów rodnych i po operacjach. Niepłodność względna powstaje na tle procesów chorobowych, głównie zapalenia narządów, które mają charakter przejściowy, chociaż skutki mogą być trwałe, a nadzieja wyleczenia nikła. Takie małżeństwa bardzo pragną posiadać potomstwo. Oprócz schorzeń i wad są małżeństwa zdrowe, a nie mające potomstwa. Tym małżeństwom poniższa recepta ziołowa i zalecenia mogą okazać się pomocne.

Rp. Ziele lebiodki	(<i>Hb. Origani</i>)	50,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Ziele macierzanki	(<i>Hb. Serpylli</i>)	50,0
Liść pokrzywy	(<i>Fol. Urticae</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Ziele rdestu ptasiego	(<i>Hb. Polygoni avicul.</i>)	50,0
Ziele ruty	(<i>Hb. Rutae</i>)	20,0
Kwiat nagietka	(<i>Flos Calendulae</i>)	20,0
Ziele nostrzyka	(<i>Hb. Meliloti</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 1/2 godz., przecedzić; pić wieczorem (mogą oboje).

Zalecenia praktyczne:

1. Zasięgnąć porady lekarza specjalisty po roku trwania małżeństwa, a jeżeli będzie to konieczne, wykonać dodatkowe badania; dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn.
2. Ograniczyć palenie papierosów, dotyczy to obojga małżonków, a kobiecie szkodzi najbardziej.
3. Zaleca się obojgu jeść dużo nasion słonecznika, kiełki pszenicy i surówki (zawierają witaminę E).
4. Łoże powinno być odpromieniowane (położyć skórę baranią lub koc wełniany).
5. Oboje powinni pić raz dziennie po 10–15 kropli nalewki propolisowej na cukier.
6. W przypadku wykrycia u kobiety choroby uniemożliwiającej zajście w ciążę, powinna ona, o ile lekarz uzna to za celowe, poddać się operacji.

NIEWYDOLNOŚĆ KRAŻENIA (INSUFFICIENTIA CIRCULATORIA)

Zdrowe serce jest droższe niż majątek

Niewydolność krążenia, nazywana ściślej niewydolnością serca, jest to taki stan, w którym serce nie jest w stanie podtrzymać pełnego krążenia krwi dla potrzeb ustroju. Pojęcie niewydolności krążenia jest równoznaczne z niewydolnością mięśnia sercowego i może obejmować tylko jedną z komór serca. Wskutek słabych skurczów i niewystarczającego opróżnienia komory, podnosi się ciśnienie rozkurczowe w komorze, w przedsionku oraz w odpowiadającym mu układzie żylnym. W niewydolności lewej komory podwyższa się ciśnienie w lewym przedsionku oraz powstaje zastoina żylna w płucach, objawiająca się dusznością. W niewydolności

prawej komory podwyższa się ciśnienie w żyłach obwodowych, powstają obrzęki i powiększa się wątroba wskutek zastoju żylnego. Dość częstą postacią jest niewydolność całego serca, na które składają się objawy zarówno prawokomorowej, jak i lewokomorowej niewydolności serca.

Schorzenia serca leczy lekarz kardiolog, stosując odpowiednie leki i wskazania, których trzeba skrupulatnie przestrzegać.

Zioła działają tu tylko pomocniczo:

Rp. Ziele serdecznika	(<i>Hb. Leonuri</i>)	100,0
Kwiat rumianku	(<i>Flos Chamomillae</i>)	100,0
Kwiat głogu	(<i>Flos Crataegi</i>)	100,0
Liść brzozy	(<i>Fol. Betulae</i>)	50,0
Ziele połonicznika	(<i>Hb. Herniariae</i>)	50,0
Kłącze perzu	(<i>Rhiz. Agropyri</i>)	50,0
Kwiat wrzosu	(<i>Flos Callunae</i>)	50,0
Kwiat kasztanowca	(<i>Flos Hippocastani</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wysypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20–30 min.; pić gorące po szklance rano i przed snaniem.

Zalecenia praktyczne:

1. Wykonywać lekką pracę fizyczną i uprawiać gimnastykę poranną.
2. Być stale pod kontrolą swego lekarza kardiologa.
3. Nie palić papierosów i nie pić alkoholu.
4. Dobrze się wysypiać (kłaść się do łóżka 3 godz. przed północą), spać 7–9 godz. na dobę.
5. Prowadzić oszczędny tryb życia (chodzić dużo po świeżym powietrzu, szczególnie przed snem). Nie oglądać długo programów telewizyjnych.
6. W pokarmach unikać cholesterolu (żółtek kurzych, tłuszczu zwierzęcego i smażonych mięs); w jadłospisie powinno być dużo surówek i witamin, szczególnie witaminy C.
7. Jeść skromne i łatwo strawne wczesne kolacje.

NIEŻYT ŻOŁĄDKA (*GASTRITIS*)

Lepiej dobrze zjeść, niż za dużo wypić

Przyczyn powstawania tej choroby jest wiele, do najważniejszych trzeba zaliczyć: nieregularne odżywianie, nadużywanie alkoholu, kofeiny, tytoniu, różnych leków w tabletkach, np. aspiryny, jak również zatrucie pokarmem (np. grzyby). Choroba rozpoczyna się nagle i trwa zwykle krótko. Z leków podaje się preparaty osłaniające, przeciwzapalne, rozkurczowe i przeciwbólowe.

Rp. Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	100,0
Siemię lniane	(<i>Sem. Lini</i>)	50,0
Korzeń prawoślazu	(<i>Rad. Althaeae</i>)	50,0
Korzeń arcydzięgla	(<i>Rad. Archangelicae</i>)	50,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0

Korzeń lukrecji	(<i>Rad. Glycyrrhizae</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	50,0
Ziele tysięcznika	(<i>Hb. Centaurii</i>)	20,0

Ziela zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20–30 min., przecedzić; pić ciepłe 2 razy dziennie po jedzeniu.

Z a l e c e n i a p r a k t y c z n e:

1. Stosować głodówkę 1–2 dni i w tym czasie pić tylko napary z ziół, leżeć.
2. Pić płyny nie słodzone, unikać zimnego piwa i alkoholu.
3. Jeść pokarm powoli, dobrze pogryziony, zaleca się kleiki, sucharki, ryż, czerstwe pieczywo.
4. Jeść pokarmy łatwo strawne kilka razy dziennie w małych ilościach; unikać smażonego.
5. Usunąć truciznę z organizmu.
6. Zaleca się również mieszankę ziołową Tannosan, gdy chorobie towarzyszy ostra biegunka (na szklanę ciepłej wody wsypać 1–2 łyżeczki ziół, gotować pod przykryciem 5–10 min., odstawić na 10–20 min., pić 2 razy dziennie po szklance).

NIEŻYT NOSA (*RHINITIS*)

Panie, kichanie to nie na zdrowie

Jest to tak zwany katar, czyli zapalenie śluzówki nosa, spowodowane wirusowym zakażeniem drogą kropelkową, często przeziębieniem. Objawia się uczuciem swędzenia, drapania w nosie, kichaniem, po czym następuje wzmożenie wydzielania wodnistego płynu z nosa, któremu towarzyszy ból głowy, trudności w oddychaniu, często łzawienie. U dzieci, ze względu na nie wykształconą odporność miejscową i ogólną, katar stanowi poważną chorobę, w której przebiegu mogą występować powikłania ze strony pozostałych narządów układu oddechowego. Leczenie jest objawowe. Stosuje się środki napotne, w przypadku gorączki — przeciwgorączkowe, witaminę C w zwiększonych dawkach oraz krople do nosa. Środki te skracają przebieg choroby.

Zioła stosujemy pomocniczo:

Rp. Owoc róży	(<i>Fruct. Rosae</i>)	100,0
Kora wierzby	(<i>Cort. Salicis</i>)	50,0
Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	50,0
Kwiat bzu czarnego	(<i>Flos Sambuci</i>)	20,0
Kwiat słonecznika	(<i>Flos Helianthii</i>)	20,0
Ziele wiałówki	(<i>Hb. Ulmariae</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 min., przecedzić; pić gorące, osłodzone łyżką soku malinowego, 2–3 razy dziennie.

Zalecenia praktyczne:

1. Zmieniać często przeproconą bieliznę.
2. Unikać przeziębień, wilgoci, mokrych skarpet i butów gumowych.
3. Używać do nosa chusteczek higienicznych, spalić po użyciu.
4. Jeść cytryny, natkę pietruszki, dżem z malin, czarnej porzeczki.
5. Nie palić papierosów, niszczą bowiem witaminę C.
6. Umieścić w pomieszczeniu chorego kwiat geranium w doniczce.
7. Stosować inhalacje z olejkiem sosnowym, eukaliptusowym, lawendowym lub z ich mieszaniną (na szklanę wrzącej wody dać 3–5 kropli olejku dla dzieci, albo 8–10 kropli dla dorosłych, przykryć szklanę lejkiem i przez skierowany do góry wąski otwór wdychać parę najpierw ustami, potem kolejno przewodami nosowymi). Powtarzać 1–3 razy dziennie, zależnie od nasilenia choroby. Inhalacja działa silnie bakteriobójczo, przywraca stopniowo drożność nosa i ułatwia oddychanie.

OBSTRUKCJE, CZYLI ZAPARCIE LUB ZATWARDZENIE (OBSTIPATIO)

Mięsa i tłuszcze jadaj dekami, owoce i jarzyny funtami

Zaparcia są to zaburzenia przewodu pokarmowego, w następstwie których dochodzi do przedłużenia czasu wchłaniania pokarmów w jelitach lub do opóźnionego wydalania mas kałowych z odbytnicy.

Ze względu na częstotliwość tego schorzenia oraz różnorodność czynników, które biorą udział w jego powstawaniu, zaparcia stanowią trudny problem diagnostyczny oraz terapeutyczny dla lekarza. Zaparcia dzielimy na trzy grupy: przypadkowe, wywołane zmianami organicznymi w jelitach, przewlekłe i nawykowe. Zioła mogą okazać się szczególnie pomocne, zwłaszcza w leczeniu zaparć nawykowych. Z leków gotowych można stosować:

Rp. Alax (1–3 drażetki przed snem).

Rp. Altra (1–2 drażetki na noc).

Rp. Boldaloin (3 razy 2 tabletki po posiłkach).

Rp. Normosan (odwar z łyżki ziół dać na szklanke wody 2 razy dziennie).

Rp. Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Kora kruszyny	(<i>Cort. Frangulae</i>)	50,0
Korzeń lukrecji	(<i>Rad. Glycyrrhizae</i>)	50,0
Korzeń prawoślazu	(<i>Rad. Althaeae</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	50,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Owoc anyżu	(<i>Fruct. Anisi</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanke wrzątku, naparzać pod przykryciem 1/2 godz., przecedzić; pić gorące rano i przed snaniem.

Zalecenia praktyczne:

1. Pić często wieczorem kwaśne mleko z przegotowaną zimną wodą.
2. Zjadać przed snem 2–3 jabłka. Nie łączyć ich z mlekiem.
3. Chodzić wieczorem na spacer lub trochę popracować.
4. Unikać słodyczy i czekolady.
5. Unikać tłuszczów, tłustych, smażonych mięs. Jeść dużo jarzyn i owoców.
6. Używać więcej płynów niż suchych pokarmów. Jeść zupy jarzynowe, owocowe i mleczne. Regulować jedzenie.
7. Unikać zdenerwowań, stresów i lęków.
8. Pić napęczniałe nasiona lnu (łyżka na szklanę wody co drugi dzień).
9. Nie hamować odruchu wypróżnienia.
10. Nie stosować za często i dużo leków przeczyszczających.
11. Unikać siedzącego trybu życia.
12. Zaleca się również stosowanie następujących specyfików regulujących wypróżnienie: Alax (1–3 drażetki przed snem), Altra (1–2 drażetki na noc), Rhelax (łyżkę syropu na noc — szczególnie dla dzieci); Boldaloin (2 tabletki 2–3 razy dziennie po posiłkach); Normosan (odwar z łyżki stołowej ziół na szklanę wody 2 razy dziennie).

OKRES PRZEKWITANIA (*CLIMACTERIUM*)

Kiedy wnuczek płacze, serce babcię boli

W życiu każdej kobiety ustanie czynności jajników świadczy o zakończeniu zdolności rozrodczych i jakkolwiek jest to proces w zasadzie fizjologiczny, powo-

duje niekiedy znaczne dolegliwości natury fizycznej i psychicznej. Dolegliwości te nie są określane jako choroba, niemniej skłaniają często kobiety do szukania pomocy u lekarzy i słusznie. Ponieważ stosowanie preparatów hormonalnych w tym okresie nie zawsze jest pożądane, podawanie leków ziołowych ma szczególne znaczenie.

Leczenie ziołowe powinno opierać się na rozważnym rozpatrzeniu subiektywnego odczucia niedomagań. Przede wszystkim wymaga złagodzenia wzmożona pobudliwość psychosomatyczna, która prowadzi do przykro odczuwalnych napadów „uderzeń krwi do głowy”, napadowego pocenia się lub osłabienia.

Jako środek uspokajający można zastosować niżej zapisane zioła:

Szyszki chmielu	(<i>Strob. Lupuli</i>)	100,0
Liść pokrzywy	(<i>Fol. Urticae</i>)	100,0
Ziele serdecznika	(<i>Hb. Leonuri</i>)	100,0
Ziele przewrotnika	(<i>Hb. Alchemillae</i>)	100,0
Liść melisy	(<i>Fol. Melissa</i>)	50,0
Korzeń lukrecji	(<i>Rad. Glycyrrhizae</i>)	50,0
Korzeń mniszka	(<i>Rad. Taraxaci</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	50,0
Kwiat bławatka	(<i>Flos Cyani</i>)	20,0

Zioła mieszać, wsypać łyżeczkę na szklanekę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 min., przecedzić; pić gorące przed snaniem.

Zalecenia praktyczne:

1. Nie palić papierosów i nie pić mocnej kawy (najlepiej słabą kawę do południa).
2. Unikać tłuszczów zwierzęcych i smażonych pokarmów.
3. Jeść białe mięso, dużo surówek i potrawy jarskie.
4. Mało jadać na kolację, dbać o dobry sen i wypoczynek.
5. Wystrzegać się otyłości (patrz Otyłość).
6. Być pod okresową kontrolą lekarza.

OTYŁOŚĆ (*ADIPOSITAS*)

Nie zawsze zdrowy jest ten, co dobrze wygląda

Otyłość jest zaburzeniem przemiany materii, powodującym nadmierny wzrost ciężaru ciała, wskutek gromadzenia się tłuszczu w organizmie. Otyłość może pojawiać się w każdym okresie życia. Duże znaczenie w powstawaniu otyłości przypisuje się przekarmianiu we wczesnym dzieciństwie i później, natomiast o wiele rzadziej zaburzeniom, które sprzyjają zwiększeniu zawartości tłuszczu w organizmie. Następstwami otyłości mogą być: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, zawały, żylaki, choroby stawów. Leczenie otyłości jest długotrwałe i polega na stosowaniu odpowiedniej diety. Leczenie farmakologiczne ma mniejsze znaczenie.

Zioła też są pomocne w leczeniu, ponieważ regulują przemianę materii, ułatwiają wydalanie zbędnych i szkodliwych związków z moczem i kałem, pomagają organizmowi w prawidłowym wykorzystaniu związków cukrowych, również skrobi.

Rp. Morszczyn	(<i>Fucus</i>)	100,0
Ziele skrzypu	(<i>Hb. Equiseti</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Korzeń mniszka	(<i>Rad. Taraxaci</i>)	50,0
Kłącze perzu	(<i>Rhiz. Agropyri</i>)	50,0
Liść melisy	(<i>Fol. Melissa</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanekę wrzątku, naparzać pod przykryciem 1/2 godz., przecedzić; pić 2 razy dziennie po jedzeniu.

Zalecenia praktyczne:

1. Jeść mało potraw mącznych, pieczywa, ziemniaków, cukru, czekolady, sosów.
2. Spożywać kolacje dość wcześnie i nieobfite.
3. Jeść mięso chude, gotowane, unikać tłustych zup, pić na czczo kawę zbożową.
4. Jeść 4–5 razy dziennie pokarmy o wartości 300–350 kalorii, nigdy do syta.
5. Być pod kontrolą lekarza dietetyka, otyłości nie lekceważyć.
6. Nie stosować samemu żadnych cudownych diet, często zawodzą i szkodzą.
7. Dieta powinna być ubogokaloryczna, z dużą ilością białka, jarzyn, a małą tłuszczów.
8. Zwalczać i usuwać zaparcia (patrz Obstrukcje).
9. Odchudzać się powoli i długo, bowiem szybkie odchudzanie szkodzi zdrowiu.

10. Chodzić na codzienne wieczorne przechadzki, zażywać dużo ruchu, po powrocie nie jeść.

11. Nie przekarmiać dzieci, nie wolno im zasypiać z cukierkiem w ustach.

12. Przyjmować napar z ziół Normosan w przypadku uporczywych zaparć (wg przepisu na opakowaniu). Można stosować też Normogran (łyżeczkę granulatu rano na czczo i wieczorem przed snem popić 1/2 szklanki płynu); Normanol (łyżeczkę granulatu 2–3 razy dziennie w trakcie posiłku).

PRZYŻĘBICA, CZYLI PARADONTOZA (PARADONTOSIS)

Próżno choroby leczyć w starości, gdy niszczy się zdrowie w młodości

Jest to jedna z chorób przyzębia, sprawiająca wiele trudności w leczeniu i powodująca jego stopniowe niszczenie. Pierwszymi objawami są: zaczerwienienie i zapalenie brzegów dziąseł przylegających do zębów, następnie rozpułchnienie dziąseł i krwawienie, a w dalszej kolejności wytworzenie głębokich kieszonek kostnych w okolicy zębów. W procesie tym biorą też udział bakterie. Jeżeli nie nastąpi racjonalne leczenie stomatologiczne, to choroba pociąga za sobą rozchwianie zębów oraz wczesną ich utratę.

W leczeniu przyzębicy znaczenie pomocnicze mają te zioła i ich mieszanki, które działają bakteriodobroczynnie, ściągająco, przeciwkrwotocznie, przeciwzapalnie i przeciwalergicznie.

Rp. Kłącze wężownika	(<i>Rhiz. Bistortae</i>)	100,0
Kora dębowa	(<i>Cort. Quercus</i>)	50,0
Liść orzecha włoskiego	(<i>Fol. Juglandis</i>)	50,0
Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	20,0
Ziele macierzanki	(<i>Hb. Serpylli</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać 2 łyżeczki na szklanekę ciepłej wody, przykryć, postawić na godzinę do speczęnienia, następnie powoli ogrzać do wrzenia (nie gotować), odstawić na 10 min., przecedzić; używać do płukania jamy ustnej i gardła kilka razy dziennie, najlepiej po posiłkach.

Zalecenia praktyczne:

1. Udać się niezwłocznie do stomatologa po stwierdzeniu objawów przyzębicy.
2. Masować lekko palcem dziąsła przy zębach, stosując masę Tormentiol.
3. Płukać często usta 3% wodą utlenioną lub słabym roztworem nadmanganianu potasu, Azulanem (łyżeczka płynu na 1/2 szklanki wody) lub Azucalenem (30–40 kropli na 1/4 szklanki wody).
4. Stosować też można zioła Septosan (wsypać łyżeczkę na 2/3 szklanki wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 min., przecedzić, używać jako płukanek).
5. Pomocna może być również Biostymina (po ampułce domięśniowo przez 10–20 dni, przerwa do 20 dni).

PRZEROST GRUCZOŁU KROKOWEGO (*HYPERTROPHIA PROSTATAE*)

Unikaj potraw sprzecznych, nie jadać z rybą zup mlecznych

Zapalenie gruczołu krokowego rzadko spotyka się w formie ostrej, gdyż szybko przechodzi ono w stan przewlekły, powodując trudności w oddawaniu moczu,

bóle w kroczu i bezpłodność. Najczęstszym schorzeniem gruczołu krokowego jest gruczolak, inaczej określony jako przerost gruczołu krokowego. Jest to łagodny nowotwór. Chorobie towarzyszą: częstomocz, parcie, moczenie nocne i trudności w oddawaniu moczu, aż do jego zatrzymania przez rozrastający się gruczoł. Cierpią na to schorzenie mężczyźni około 60 roku życia. Leczenie początkowo może być zachowawcze, gdy to okaże się mało skuteczne, należy dokonać operacji, a wykonana wcześniej ma wszystkie szanse powodzenia.

Zioła mogą być z pożytkiem stosowane zarówno w okresie przed, jak i pooperacyjnym, gdyż łagodzą objawy, ułatwiają i regulują wydalanie moczu oraz działają przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.

Rp. Ziele rdestu ptasiego	(<i>Hb. Polygoni avicul</i>)	100,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Znamię kukurydzy	(<i>Stigma Maydia</i>)	50,0
Korzeń biedrzeńca	(<i>Rad. Pimpinella</i>)	50,0
Liść porzeczki czarnej	(<i>Fol. Ribis nigri</i>)	50,0
Liść poziomki	(<i>Fol. Fragariae</i>)	50,0
Liść borówki brusznicy	(<i>Fol. Vitis idaeae</i>)	50,0
Liść borówki czarnej	(<i>Fol. Myrtilli</i>)	50,0
Liść maliny	(<i>Fol. Rubi idaei</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20–30 min., przecedzić; pić gorące 2 razy dziennie po jedzeniu.

Zalecenia praktyczne:

1. Być ciepło ubranym, dbać zwłaszcza o nogi.
2. Jeść podkiełkowane ziarna dyni i słonecznika (ok. 30–40 ziaren).
3. Jeść często kukurydziankę, płatki owsiane i mannę kaszkę.
4. Jeść dużo surówek, owoców i warzyw, mało tłuszczów zwierzęcych.
5. Jeżeli lekarz zaleci, zażywać specyfik roślinny Tadenan.
6. Poddać się operacji, jeżeli lekarz uzna za konieczne.

RAK SUTKA (*CARCINOMA MAMMAE*)

Lepiej choroby nie mieć niż ją leczyć

Jest jednym z najczęstszych nowotworów u kobiet. Objawem miejscowym jest pojawienie się guza lub wyczuwalnego palcami stwardnienia na piersi. W początkowym okresie nie ma bólu, wygląd sutka jest nie zmieniony, a dopiero później pojawia się wyraźne jego obrzmienie lub zmniejszenie. Statystycznie wykazano, że u kobiet przed 40 rokiem życia 80% guzków na piersi — to nowotwory niezłośliwe, po 50 roku życia — ten sam procent jest nowotworem złośliwym, a po 65 roku życia niemal wszystkie guzki należą do nowotworów złośliwych. Chociaż nie każdy guzek na piersi jest rakiem, to jednak, gdy stwierdzi się jego obecność, trzeba natychmiast udać się do lekarza. Zwlekanie i odkładanie wizyty na później jest groźne

dla życia. Warunkiem pomyślnego leczenia, które z reguły jest chirurgiczne, jest jak najwcześniejsze wykrycie guzka i dlatego każda kobieta powinna co pewien okres (np. co 2 tygodnie) starannie zbadać swoje piersi obmacywaniem i w razie jakiegokolwiek podejrzenia zasięgnąć porady lekarza.

Zioła nie leczą raka piersi, mogą one tylko zwiększyć odporność organizmu, co jest bardzo potrzebne zarówno w okresie przedoperacyjnym, jak i przez kilka miesięcy po zabiegu chirurgicznym.

Rp. Liść babki lanc.	(<i>Fol. Plantaginis lanc.</i>)	100,0
Liść pokrzywy	(<i>Fol. Urticae</i>)	100,0
Ziele ostrożeńca warzywnego	(<i>Hb. Cirsii olerac.</i>)	50,0
Ziele drapacza	(<i>Hb. Cnici bened.</i>)	50,0
Ziele rdestu ptasiego	(<i>Hb. Polygoni avicul.</i>)	50,0
Ziele ruty	(<i>Hb. Rutaе</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Kwiat rubinii akacjowej	(<i>Flos Pseudacaciae</i>)	50,0

Zioła mieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, przykryć, parzyć na czajniku 20–30 min., przecedzić; pić 2 razy dziennie po szklance naparu.

Z a l e c e n i a p r a k t y c z n e:

1. Nie palić papierosów i nie nadużywać alkoholu.
2. Używać bielizny z wełny, jadvabiu, bawełny lub lnu.
3. Przestrzegać ściśle higieny osobistej.
4. Jeść pokarmy łatwo strawne, dużo surówek, owoców, mało tłuszczów.
5. Zgłosić się na badania kontrolne przynajmniej raz w roku.

USUWANIE ZWIĄZKÓW SZKODLIWYCH Z KRWI (DETOXICATIO)

Dbłość upiększa twój twarz, zaniedbanie niszczy

Niekiedy w organizmie gromadzi się zbyt dużo związków szkodliwych, które są przyczyną wielu niekorzystnych objawów. Związki te powstają jako produkty przemiany materii lub też są pochodzenia zewnętrznego (np. środki konserwujące w żywności, zanieczyszczenia wody pitnej, mleka i inne). Nagromadzeniu się tych produktów w organizmie sprzyjają choroby wątroby (niedostateczne naturalne odtruwanie), choroby nerek (zbyt skąpe wydalanie moczu), przewodu pokarmowego

(zaparcia), serca i krążenia (osłabienie krążenia krwi i jej dopływu do nerek), choroby płuc i oskrzeli (zmniejszenie pobierania tlenu i wydalania dwutlenku węgla). Ujemnymi skutkami są postępujące uszkodzenia niektórych narządów wewnętrznych, w pierwszej kolejności wątroby i nerek, jak również widoczne zmiany skórne (np. świerzbiczka, zaczerwienienie, skłonność do różnego rodzaju wysypek, czyrączności, trądziku i innych).

Zioła są niemal niezastąpionymi i skutecznymi środkami powodującymi z jednej strony neutralizację związków szkodliwych, z drugiej ułatwiający ich wydalanie z moczem, kałem lub z potem.

Następująca mieszanka ziołowa, zwana „czyszczącą krew”, skutecznie usuwa szkodliwe związki z organizmu:

Rp. Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Ziele bratka polnego	(<i>Hb. Violae tricol.</i>)	50,0
Kwiat stokrotki	(<i>Flos Bellidis</i>)	50,0
Kwiat jasnoty białej	(<i>Flos Lamii albi</i>)	50,0
Korzeń mniszka	(<i>Rad. Taraxaci</i>)	50,0
Korzeń łopianu	(<i>Rad. Bardanae</i>)	50,0
Liść poziomki	(<i>Fol. Fragariae</i>)	50,0
Liść brzozy	(<i>Fol. Betulae</i>)	50,0
Liść maliny	(<i>Fol. Rubi idaei</i>)	50,0
Szyszki chmielowe	(<i>Strob. Lupuli</i>)	20,0
Kwiat nagietka	(<i>Flos Calendulae</i>)	20,0

Zioła mieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 min., przecedzić; pić gorące 1–2 razy dziennie przed jedzeniem.

Zalecenia praktyczne:

1. Unikać w pożywieniu pokarmów zawierających dużo cholesterolu oraz tłustych sosów, smażonych mięs.
2. Jeść dużo jarzyn, owoców, szczególnie jabłek.
3. Pić codziennie szklanę naparu z rumianku ekspresowego, osłodzonego łyżeczką miodu.
4. Pić przed snem szklanę gorącego mleka z miodem.
5. Pić przez 5 dni po szklance fermentowanych drożdży (przerwać na 10 dni).
6. Korzystać umiejętnie z opalania się latem lub stosować 1–2 min. naświetlania lampą kwarcową.
7. Brać często kąpiele ziołowe (ziele krwawnika, szałwii, liść babki lancetowatej, kwiaty nagietka i stokrotki po 20 g na jedną kąpiel).



WRZÓD DWUNASTNICY (*ULCUS DUODENI*)

Kasza gryczana sama siebie chwali

Występuje częściej niż wrzód żołądka. W dwunastnicy umiejscawia się zwykle w samej opuszce, a rzadko pozaopuszkowo. Szczególną cechą choroby wrzodowej dwunastnicy jest jej przewlekły przebieg z okresowymi zaostrzeniami. Nudności i wymioty występują rzadko. W leczeniu należy zalecić choremu dbałość o jamę ustną i uzupełnienie brakującego uzębienia.

Zioła mają korzystne znaczenie pomocnicze w chorobie wrzodowej dwunastnicy, zwłaszcza jeśli są stosowane wraz z nowoczesnymi specyfikami (Cymetydyna, Ranitydyna).

Rp. Uldenol (2 drażetki 3 razy dziennie między posiłkami).

Rp. Tinctura Belladonnae (10 kropli na łyżeczkę wody 3–4 razy dziennie).

Rp. Korzeń lukrecji	(<i>Rad. Glycyrrhizae</i>)	50,0
Liść babki lancet.	(<i>Fol. Plantaginis lanc.</i>)	50,0
Owocnia fasoli	(<i>Peric. Phaseoli</i>)	50,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Liść poziomki	(<i>Fol. Fragariae</i>)	50,0
Liść borówki czarnej	(<i>Fol. Myrhtili</i>)	50,0
Liść podbiału	(<i>Fol. Farfarae</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanekę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 min., przecedzić; pić gorące 2 razy dziennie przed jedzeniem.

Zalecenia praktyczne:

1. Nie palić papierosów i fajki.
2. Uregulować tryb życia, przestrzegać prawidłowych okresów pracy.
3. Jeść słodką gotowaną kapustę (bez grochu), a także potrawy zawierające dużo witamin B i C.
4. Jeść często wieczorem kaszę gryczaną z kefirem lub kwaśnym mlekiem.
5. Prowadzić racjonalny tryb życia, zwracając uwagę na sen i właściwy odpoczynek.
6. Unikać kłótni, napięć, zdenerwowań, stresów, lęków, potrzebny jest spokój.
7. Udać się do lekarza gastrologa i stosować się do jego zaleceń.
8. Przyjmować Uldenol (2 drażetki 3 razy dziennie między posiłkami); Tinctura Belladonnae (10 kropli w łyżeczce wody 2–4 razy dziennie, zgodnie z zaleceniem lekarza).

WRZÓD ŻOŁĄDKA (*ULCUS VENTRICULI*)

Zbytnie przepętnianie żołądka jest szkodliwe

Wrzód żołądka jest schorzeniem dość powszechnym. Częściej chorują mężczyźni. Występuje zwykle między 20 a 50 rokiem życia, choć spotyka się go też u dzieci i osób starszych. Wrzód może wystąpić w różnych miejscach żołądka, najczęściej na krzywiźnie małej. Wielkość wrzodów może być różna — od główki szpilki do dużej śliwki. Mogą być płytkie lub głębokie. Występują częściej wiosną i jesienią. Leczenie farmakologiczne polega na podawaniu leków zobojętniających kwas solny, przeciwzapalnych, osłaniających błonę śluzową, oraz specyfików syntetycznych (Cimitydyna, Ranitydyna). Lepiej zażywać przy tej chorobie leki w płynie niż w tabletkach.

Zioła są często stosowane w tej chorobie, gdyż przynoszą pożądany skutek. Działają one osłaniająco na uszkodzoną błonę śluzową żołądka, mają też własności przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwhistaminowe, przeciwkrwotoczne oraz regenerujące ubytki.

Rp. Ziele bożego drzewka	(<i>Hb. Abrotani</i>)	100,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Kwiat lipy	(<i>Infl. Tiliae</i>)	100,0
Ziele drapacza	(<i>Hb. Cnici bened.</i>)	100,0
Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	50,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Korzeń prawoślazu	(<i>Rad. Althaeae</i>)	50,0
Liść babki lancet.	(<i>Fol. Plantaginis lanc.</i>)	50,0
Kwiat nagietka	(<i>Flos Calendulae</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, pić 2 razy dziennie między posiłkami.

Zalecenia praktyczne:

1. Nie palić papierosów, gdyż mogą doprowadzić do raka żołądka.
2. Spożywać posiłki czyste, urozmaicone, skromne, bez tłuszczów i nie smażone.
3. Zobojętniać kwaśny sok żołądkowy przez spożywanie co godzinę kawałka suchara.
4. Uregulować tryb życia, gdyż pośpiech i stres szkodzą.
5. Ograniczyć używki (kawa, mocna herbata), także miód, dżem, torty, tłuszczy.
6. Nie wystarczy tylko leczyć chorobę wrzodową, ale nie mniej ważne jest zapobieganie jej powstawaniu. Korzystać w sposób racjonalny z urlopów.
7. Skutecznie działa również Carbenoxolone, lek pochodzenia roślinnego, stosowany wg przepisu lekarza.

ZAPALENIE JAMY USTNEJ (STOMATITIS)

Lekarstwo czasu potrzebuje; im dłużej działa, tym lepiej skutkuje

Zapalenie jamy ustnej jest często pochodzenia miejscowego lub może być jednym z objawów choroby ogólnoustrojowej. Do czynników miejscowych zalicza się: zaniedbania higieniczne, zaburzenia w ząbkowaniu, próchnicę zębów, odkładanie się kamienia nazębnego, nadmierne spożywanie alkoholu lub palenie tytoniu. Choroba ta nie leczona przechodzi w stan przewlekły. Niekiedy występuje przykry zapach z ust. Przede wszystkim należy wyleczyć chorobę podstawową, np. próchnicę, i usunąć przyczynę powstania zapalenia.

Zioła działają odkażająco i przeciwzapalnie.

Rp. Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	50,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Ziele tymianku	(<i>Hb. Thymi</i>)	50,0
Kłącze pięciornika	(<i>Rhiz. Tormentillae</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać 2 łyżeczki na szklankę wody, przykryć, ogrzewać po woli do wrzenia (nie gotować), odstawić na 15 min., precedzić; ciepłym naparem płukać kilka razy dziennie jamę ustną i dziąsła.

Zalecenia praktyczne:

1. Nie palić papierosów i fajki
2. Przestrzegać higieny zębów i jamy ustnej, myć po jedzeniu.
3. Stosować dietę łatwo strawną, alkaliczną, unikać słodyczy, zwłaszcza dla dzieci.
4. Wyleczyć próchnicę zębów możliwie szybko.
5. Płukać płynem Azucalen (1/2 łyżeczki na 1/4 szklanki wody ciepłej). Używać go także do codziennej higieny jamy ustnej i gardła.
6. Stosować napar z mieszanki ziółowej Septosan (łyżeczkę wsypać na 1/2 szklanki wrzątku, naparzać pod przykryciem 15–20 min.); płukać gardło i jamę ustną 2–4 razy dziennie, zwykle po posiłkach.

ZAPALENIE NEREK (*NEPHRITIS*)

Ciepło przyjacielem nerek, zimno wrogiem

Jest to określenie ogólne, obejmujące wiele schorzeń, które może rozpoznać tylko lekarz nefrolog. Do najważniejszych należą: zapalenie nerek kłębkowe, odmiedniczkowe i toksyczne o przebiegu ostrym, podoстрыm lub przewlekłym. Objawami postępującego zapalenia nerek są zmiany w częstotliwości oddawania moczu oraz narastająca bolesność, bóle w okolicy lędźwiowej, nudności, ogólne osłabienie oraz zmiany w składzie moczu (obecność białka, krwinek czerwonych i białych, wałeczków i bakterii). W przypadkach ostrych i podoстрыch stosuje się tylko leczenie szpitalne, natomiast osoby w stanie przewlekłym mogą być leczone w domu. Niekiedy początkowe objawy zapalenia nerek są trudno dostrzegalne, a lekceważenie ich może mieć przykre następstwa.

Zioła mają tu znaczenie pomocnicze i uzupełniające. W przypadkach ostrych i podoстрыch o ich zastosowaniu decyduje lekarz. W przypadkach przewlekłych oraz gdy spostrzeże się pierwsze objawy choroby, zioła mogą przynieść znaczną ulgę i pomoc.

Rp. Ziele nawłoci	(<i>Hb. Solidaginis</i>)	100,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	100,0
Ziele skrzypu	(<i>Hb. Equiseti</i>)	100,0
Ziele drapacza	(<i>Hb. Cnici bened.</i>)	50,0
Ziele połonicznika	(<i>Hb. Herniariae</i>)	50,0
Korzeń omanu	(<i>Rad. Inulae</i>)	50,0
Kwiat wrzосу	(<i>Flos Callunae</i>)	50,0

Zioła mieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę gorącej wody, przykryć, parzyć na czajniku 30 min., przecedzić; pić gorące małymi łykami 3 razy dziennie.

Zalecenia praktyczne:

1. Udać się do lekarza przy początkowych objawach choroby.
2. Pić odwar ze słomy owsianej (garść pociętej na sieczkę słomy zalać w naczyniu 3 szklankami wody i bez przykrywania gotować na małym ogniu 20 min., przecedzić do termosu i pić w 3 porcjach w ciągu dnia), gdy wydalanie moczu jest zbyt małe.
3. Stosować Urosan (odwar z 2 łyżek ziół na 2 1/2 szklanki wody pić porcjami w ciągu dnia) oraz granulat Urogran (1/2–1 łyżeczka do herbaty, popić 1/2 szklanki płynu 2–3 razy dziennie między posiłkami).

ZAPALENIE PĘCHERZA MOCZOWEGO (*CYSTITIS*)

Mądry i przezorny człowiek ma w cenie zioła

Schorzenie jest spowodowane zakażeniem różnymi bakteriami, które mogą wykazywać oporność na najczęściej stosowane antybiotyki. Zakażenie to może być

wywołane ostrym lub podostrym zapaleniem nerek, może też być pochodzenia ze-wnętrznego, zwłaszcza u kobiet. Objawami są: bolesność w podbrzuszu, częste i utrudnione oddawanie moczu, gorączka i dreszcze. Mocz jest wtedy mętny, zawiera dużo bakterii oraz czerwonych i białych krwinek. Leczy się antybiotykami. Ziola są tu bardzo pomocne, zwłaszcza gdy stwierdzi się obecność szczepów bakterii antybiotykoodpornych, jak również w przypadkach przewlekłych i zapobiegawczo.

Polecić też można nasiadówki przygotowane z odwaru ziołowego:

Rp. Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Liść mącznicy	(<i>Fol. Uvae ursi</i>)	100,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	50,0
Kłącze perzu	(<i>Rhiz. Agropyri</i>)	50,0
Owoc jałowca	(<i>Fruct. Juniperi</i>)	50,0
Liść pokrzywy	(<i>Fol. Urticae</i>)	50,0
Kwiat wrzosu	(<i>Flos Callunae</i>)	50,0

Ziolo z mieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzátku, przykryć na 25–30 min., przedzić; pić gorące 2–3 razy dziennie po jedzeniu. Nie sódzić.

Ziolo przeznaczono do sporządzania nasiadówki:

Rp. Kora dębowa	(<i>Cort. Quercus</i>)	50,0
Liść szálwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	50,0
Ziele skrzypu	(<i>Hb. Equiseti</i>)	50,0

Ziolo z mieszać, 5–6 łyżek zalać wodą w naczyniu 2-litrowym, przykryć, gotować na małym ogniu 5–10 min., przedzić do miski i gdy odwar będzie miał około 40°C, usiąść na 10–15 min.

Zalecenia praktyczne:

1. Nie spożywać chwilowo kwaśnych owoców, kiszzonej kapusty, ogórków i octu.
2. Jeść mało cukru, unikać soków.
3. Pić ciepłe mleko i spożywać ciepłe pokarmy beztłuszczowe.
4. Zawsze być odpowiednio ubranym i spać w ciepłe.
5. Można na noc robić ciepłe okłady na pęcherz.
6. Nie pić alkoholu i zimnego piwa.
7. Nie zatrzymywać moczu, natychmiast wydaląć. Nie nosić ciężkich rzeczy.
8. Można stosować nasiadówki, gotując 2 garści koniczyny w 2 l wody.

ZAPALENIE SPOJÓWEK .I POWIEK (*CONJUNCTIVITIS ET BLEPHARITIS*)

Najpiękniejsze są czyste oczy

Zapaleniu spojówek towarzyszy zwykle zapalenie powiek. Przyczyn jest wiele, np.: praca w kurzu, dymie lub pyłe, wady refrakcji, wrodzona krótkość powiek, wpływ ognisk zakażenia (zatok, migdałów, okostnej), które mogą działać przez krwiobieg lub w wyniku uczulenia. Często skłonność do zapalenia spojówek zależy od stanu skóry danego osobnika (łojotok) lub może być spowodowane uczuleniem na różne związki chemiczne.

Stosuje się leczenie przyczynowe, np. zlikwidowanie ognisk zakażenia, szkła korekcyjne.

Rp. Ziele świetlika	(<i>Hb. Auphrasiae</i>)	50,0
Koszyczek rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Kwiat bławatka	(<i>Flos Cyani</i>)	20,0
Kwiat nagietka	(<i>Flos Calendulae</i>)	10,0

Zioła zmieszać, wsypać dużą łyżkę na szklanke wrzątku, naparzać pod przykryciem 1/2 godziny, przecedzić i ciepłym naparem przemywać oczy 4-5 razy dziennie lub użyć do okładów.

Zalecenia praktyczne:

1. Wycierać powieki tylko czystym, miękkim ręcznikiem.
2. Nie trzeć oczu rękami, choć bardzo pieką lub swędzą.
3. Chronić oczy przed zabrudzeniem i zakurzeniem.
4. Być pod kontrolą okulisty.
5. Nie męczyć oczu długim czytaniem przy świetle elektrycznym, a szczególnie oglądaniem z bliska telewizji.
6. Nosić zawsze przyciemnione okulary i używać przy słonecznej pogodzie.
7. Jeść dużo owoców i surówek zawierających witaminy C i A.

ZAPALENIE ZĘBA (ODONTITIS)

Ból milczeć nie umie

Na skutek nie leczonej miazgi zęba i jej zgorzeli dochodzi do ropnego zapalenia ozębnej, które zmusza chorego do szukania pomocy u stomatologa. W ostrym ropnym zapaleniu okostnej występuje obrzęk powłok zewnętrznych, wysoka temperatura ciała, złe samopoczucie. Ząb, będący przyczyną zapalenia, jest najczęściej martwy. Zapalenie może być ostre i przewlekłe. Leczenie polega na podawaniu antybiotyków, środków przeciwbólowych, przeciwgorączkowych, w przypadku dużego ropnia stosuje się nacięcie. W stanie zapalnym nie wolno usuwać zęba. O leczeniu decyduje lekarz stomatolog.

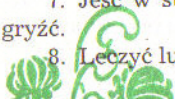
Pomocne są ciepłe okłady z przepisanych ziół.

Rp. Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	100,0
Ziele macierzanki	(<i>Hb. Serpylli</i>)	50,0
Koszyczek rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Kwiat arniki	(<i>Flos Arnicae</i>)	20,0
Kwiat nagietka	(<i>Flos Calendulae</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanke wody, przykryć, ogrzać do wrzenia, odstawić na 20 min., przecedzić i ciepłym naparem płukać jamę ustną oraz stosować do okładów na miejsca opuchnięte; okłady zmieniać co godzinę.

Zalecenia praktyczne:

1. Nie palić papierosów (niszczą witaminę C), palacze powinni zmniejszyć ich liczbę do 5 dziennie.
2. Po ustąpieniu zapalenia usunąć wszystkie korzenie z dziąseł, gdyż pozostawione są przyczyną wielu schorzeń (serce, nerki, reumatyzm).
3. Spożywać produkty żywnościowe zawierające dużo witaminy C i B₁.
4. Pić przez 5 dni szklanke fermentowanych drożdży na 2 godz. przed jedzeniem.
5. Zimą i wiosną jeść często jabłka przed snem.
6. Nie bać się stomatologa, choć to niełatwe.
7. Jeść w stanie zapalnym ciepłe pokarmy płynne i miękkie, by mocno nie gryźć.
8. Leczyć lub usuwać martwe zęby, żeby nie dopuścić do zapaleń.



ZŁAMANIE KOŚCI (*FRACTURA OSSIS*)

Największą stratą jest strata czasu

Złamania kości w pierwszym etapie leczy się w szpitalu, przez złożenie jej i unieruchomienie opatrunkiem gipsowym. Po nałożeniu opatrunku, zazwyczaj po kilku dniach, odsyła się chorego do domu na dalsze leczenie. W okresie powrotu do zdrowia następuje stopniowe narastanie kości w miejscach złamania.

Stosowanie w tym okresie doustnie wyciągów ziołowych przyspiesza zespolenie kości, ponieważ zioła dostarczają niezbędnych składników mineralnych, przede wszystkim wapnia i krzemu. Zmniejszają także stan zapalny w miejscu złamania oraz przyczyniają się do regeneracji uszkodzonych małych naczyń krwionośnych.

Zioła do stosowania wewnętrznego:

Rp. Liść pokrzywy	(<i>Fol. Urticae</i>)	100,0
Ziele rdestu ptasiego	(<i>Hb. Polygoni avicul.</i>)	100,0
Ziele skrzypu	(<i>Hb. Equiseti</i>)	100,0
Ziele drapacza lek.	(<i>Hb. Cnici bened.</i>)	100,0
Ziele poziewnika	(<i>Hb. Galeopsidis</i>)	50,0
Ziele miodunki	(<i>Hb. Pulmonaria off.</i>)	50,0
Liść orzecha włoskiego	(<i>Fol. Juglandis</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	10,0

Zioła mieszać, 2 czubate łyżki stołowe zalać 2 1/2 szklanki wody ciepłej, postawić na małym ogniu i gotować przez 5 min. pod przykryciem, odstawić na 5 min., przecedzić do termosu i pić porcjami w ciągu dnia 2–3 razy między posiłkami.

Po zdjęciu gipsu można też stosować kąpiele ziołowe (z siana, koniczyny, nasion lub słomy owsianej, igliwia sosnowego lub inne). Kilka garści jednego z wymienionych ziół zalać 4–5 l wody, gotować powoli pod przykryciem 4–5 min., przecedzić do wanny. Worek powiesić do kranu i puścić wodę gorącą.

Kąpiel powinna trwać 10–15 min. w temp. 38–40°C. W pierwszych dniach po zdjęciu gipsu robimy to codziennie. Polecam też stosowanie ciepłych okładów z następujących ziół:

Rp. Liść żywokostu	(<i>Fol. Symphyti</i>)	100,0
Liść mniszka	(<i>Fol. Taraxaci</i>)	100,0
Liść lub korzeń łopianu	(<i>Fol. et Rad. Bardanae</i>)	100,0
Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	50,0
Liść kasztanowca	(<i>Fol. Hippocastani</i>)	50,0

Dwie duże łyżki ziół zalać szklanką ciepłej wody, doprowadzić do wrzenia (nie gotować), wziąć garść owsianej mąki lub otrąb pszennych, dolewać napar ziołowy, aby zrobiła się papka, przykładac na bolące miejsca, owinąć ceratką na 1–2 godz. Powtarzać kilka razy w ciągu dnia. Okład ma być ciepły.

Zalecenia praktyczne:

1. Po zdjęciu gipsu prowadzić spokojny i oszczędny tryb życia (nie biegać, nie skakać, nie jeździć zbyt szybko i długo na rowerze, forsownie nie chodzić).
2. Zwiększać stopniowo czynność ruchową stawów (gimnastyka rehabilitacyjna).
3. Przyzwyczajając się stopniowo i powoli do zwiększonej sprawności fizyczno-ruchowej. Chodzić początkowo z laską.
4. Nie przeziębiam chorego miejsca, trzymać je zawsze w cieple ze względu na upośledzone krążenie krwi.
5. Spać na równym i twardym pościaniu, lecz nie na desce, dobrze się okrywać.
6. Strzec się przed możliwym ponownym złamaniem.
7. Uregulować trawienie i wypróżnienia, spożywać pokarmy łatwo strawne.
8. Używać dużo witaminy C w tabletkach, pokarmach i owocach.
9. Jeść często zupy grochowe i fasolowe, białe sery, mleko.
10. Ubijać co trzeci dzień jajko z miodem i cukrem, jeść z chlebem.
11. Wysuszyć skorupkę z jajek, zemleć na proszek, wziąć na czubek noża i jeść 2 razy dziennie przez kilka tygodni.

ŻÓŁTACZKA (ICTERUS)

Choroby leczy się lekami, a nie przypadkowymi radami

Żółtaczka powoduje zabarwienie skóry, błon śluzowych i oczu na kolor żółty przez barwnik żółci (bilirubinę), który przeniknął do krwi.

Ze względów praktycznych dzielimy żółtaczkę na miąższową — spowodowaną zaburzeniem czynności wątroby, mechaniczną, która jest skutkiem zaburzeń czynności dróg żółciowych i hemolityczną, powodującą zbyt szybki rozpad czerwonych krwinek i hemoglobiny. Rodzaj żółtaczki i jej przyczyny ustala lekarz. U osób dorosłych żółtaczka może występować w przebiegu wirusowego albo przewlekłego zapalenia wątroby, marskości wątroby, kamicy żółciowej, nowotworów oraz po przyjęciu niektórych leków (np. rifamycyny, środków antykoncepcyjnych). U wielu noworodków może pojawić się w pierwszych dniach życia żółtaczka fizjologiczna. Po zauważeniu pierwszych objawów żółtaczki należy natychmiast udać się do lekarza.

Zioła działają pomocniczo, gdyż pomagają wątrobie w jej czynności odtruwającej oraz w wydalaniu z organizmu szkodliwych związków.

Zaleca się stosować napar z następującej mieszanki ziołowej:

Rp. Ziele dziurawca	(<i>Hb. Hyperici</i>)	100,0
Koszyczek rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	100,0
Korzeń mniszka lek.	(<i>Rad. Taraxaci</i>)	50,0
Kwiat kocanki piaskowej	(<i>Infl. Helichrysi</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	50,0
Kora kruszyny	(<i>Cort. Frangulae</i>)	20,0
Owoc kminku	(<i>Fruct. Carvi</i>)	20,0
Kwiat bzu czarnego	(<i>Flos Sambuci</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę gorącej wody, przykryć, parzyć na czajniku 20–30 min., przecedzić; pić małymi łykami 2–3 razy dziennie między posiłkami.

Zalecenia praktyczne:

1. Udać się natychmiast do lekarza po stwierdzeniu pierwszych objawów żółtaczki (obserwacja barwy oczu) i wykonywać jego zalecenia.
2. Przestrzegać po wyjściu ze szpitala diety oraz higienicznego trybu życia.
3. Nie pić napojów alkoholowych.

ŻYLAKI GOLENI (*VARICES CRURIS*)

Nogi trzymaj w cieple, głowę w chłodzie, żołądek na noc o głodzie

Żylaki mogą rozwinąć się wskutek wrodzonego upośledzenia ściany i zastawek żył lub pozakrzepowej niedrożności żył głębokich. Żyły wykazują zmiany wsteczne, zapalne i bliznowate. Zmianom tym towarzyszy utrata elastyczności, zwiotczenie ścian oraz zanik zastawek żylnych. Występują żylaki zamknięte i otwarte.

Leczenie jest zachowawcze, zaleca się noszenie elastycznych pończoch, natomiast w ciężkich przypadkach konieczne jest leczenie chirurgiczne. Pomocne mogą się okazać zioła jako napar do picia i do okładów.

Zioła do przygotowania naparu do picia:

Rp. Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	100,0
Kwiat kasztanowca	(<i>Flos Hippocastani</i>)	50,0
Ziele rdestu ptasiego	(<i>Hb. Polygoni avicul</i>)	50,0
Ziele szanty	(<i>Hb. Marrubii</i>)	50,0
Ziele jemioli	(<i>Hb. Visci</i>)	50,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę do szklanki wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 min., przecedzić; pić gorące 2–3 razy dziennie po jedzeniu. Nie słodzić.

Zioła do przygotowania naparu do okładów:

Rp. Kwiat kasztanowca	(<i>Flos Hippocastani</i>)	50,0
Kłącze tataraku	(<i>Rhiz. Calami</i>)	50,0
Liść babki lancet.	(<i>Fol. Plantaginis lanc.</i>)	50,0
Ziele drapacza	(<i>Hb. Cnici bened.</i>)	50,0
Kwiat arniki	(<i>Flos Arnicae</i>)	20,0
Kwiat nagietka	(<i>Flos Calendulae</i>)	20,0

Zioła zmieszać, wsypać 5 łyżeczek do 1/2 l wody, gotować 5–6 min., odstawić na 30 min. Następnie namoczyć kompres i przykładać na rany żylakowe 2 razy w ciągu dnia i na noc.

Zalecenia praktyczne:

1. Odpoczywać w ciągu dnia, trzymając nogi wyżej.
2. Chodzić na krótkie spacerzy z laską. Nie stać długo na nogach (oszczędzać je).
3. Przy otwartych żylakach nie nosić pończoch elastycznych.
4. Chronić nogi przed urazami i zadrapaniem (bardzo krwawią).
5. Smarować obrzeża rany maścią propolisową i lekko zabandażować.
6. Jeść dużo jabłek, surówek, nasion słonecznika.
7. Nie dopuszczać do zaparć, dbać o codzienne wypróżnienie.

ŻYLAKI ODBYTU (*VARICES HAEMORRHOIDALES*)

Kto jedno jabłko jada z wieczora, ten unika doktora

Żylaki odbytu, zwane powszechnie hemoroidami, powstają w wyniku rozszerzenia żył splotu odbytniczego wewnętrznego lub zewnętrznego. Schorzenie to jest często związane ze zwiększonym ciśnieniem w układzie żyły wrotnej (ciąża, zaparcia, niewydolność wątroby, biegunki). Przewlekłe krwawienia z żyłaków wewnętrznych, często lekceważone przez chorych i nie leczone, mogą być przyczyną ciężkiej niedokrwistości. Większość żyłaków można leczyć zachowawczo — nasiadówkami, czopki, leki zmiękczające stolec. Leczenie operacyjne stosuje się zgodnie z zaleceniem lekarza.

Zioła są często stosowane i działają skutecznie jako przywracające prawidłowe krążenie krwi w układzie żylnym, zapobiegające zastojom i zakrzepom, zmniejszające stan zapalny, krwawienie i ból.

Zioła do stosowania wewnętrznego:

Rp. Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	100,0
Liść melisy	(<i>Fol. Melissa</i>)	50,0
Kwiat kasztanowca	(<i>Flos Hippocastani</i>)	50,0
Kora kruszyny	(<i>Cort. Frangulae</i>)	50,0
Kwiat rumianku	(<i>Anth. Chamomillae</i>)	50,0
Liść mięty pieprzowej	(<i>Fol. Menthae pip.</i>)	50,0
Liść poziomki	(<i>Fol. Fragariae</i>)	50,0
Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	50,0
Liść pokrzywy	(<i>Fol. Urticae</i>)	50,0

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklanę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 min., przecedzić; pić gorące przed snaniem.

Zioła do stosowania zewnętrznego:

Rp. Ziele krwawnika	(<i>Hb. Millefolii</i>)	200,0
Liść szalwii	(<i>Fol. Salviae</i>)	100,0
Kora dębu	(<i>Cort. Quercus</i>)	100,0
Kłącze pięciornika	(<i>Rhiz. Tormentillae</i>)	50,0
Ziele rdestu ostrog.	(<i>Hb. Polygoni hydropip.</i>)	50,0
Kwiat kasztanowca	(<i>Flos Hippocastani</i>)	50,0

Zioła mieszać, wsypać do papierowej torby z napisem: „do nasiadówek”. Na 2 l wody wsypać 4–5 łyżek stołowych ziół i ogrzać do wrzenia, użyć wieczorem do nasiadówki (10–12 min. przez 5–7 dni).

Zalecenia praktyczne:

1. Zlikwidować zaparcia i przestrzegać higieny osobistej.
2. Na noc jeść 2–3 jabłka lub kwaśne mleko z kaszą gryczaną.
3. Jeść dużo surówek, jarzyn, pokarmy łatwo strawne, raczej gotowane.
4. Unikać tłuszczyw zwierzęcych, mięs smażonych i ostrych przypraw.
5. Ograniczyć palenie papierosów i picie alkoholu.
6. Stosować nasiadówki przy stanach zapalnych.
7. Nie jeść obfitych kolacji, a po kolacji chodzić na przechadzki.
8. Nie jeździć na rowerze i nie siedzieć na miękkich fotelach w okresie nasilenia choroby.
9. Zakładać na noc czopek Atesculan.
10. Pić napar z ziół Rektosan wg przepisu podanego na opakowaniu.