

ZDROWIE

jedz zdrowo, żyj dłużej

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astrum.pl

Teresa Stapór

SAMOLECZENIE ALOESEM



Teresa Stapór

**SAMOLECZENIE
ALOESEM**

WYDAWNICTWO
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCLAW

© Copyright by Teresa Stąpór
and Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o. Wrocław 2000
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja
STANISŁAWA TRELA

Korekta
ALEKSANDRA OTRĘBSKA

Redakcja techniczna
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki
ANDRZEJ SZOT

Wydanie II

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana
w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem,
nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów,
bez pisemnej zgody wydawcy*

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**
lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**
<http://www.wydawnictwo-astrum.pl>

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl
tel. (071) 328-19-92, fax (071) 372-18-34

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-324-1

SPIS TREŚCI

Szlachetne zdrowie	7
Fitoterapia - gdzie sięgają jej korzenie?	9
Co to jest fitoterapia?	14
11 powodów, dla których warto stosować leki roślinne ..	16
Co to jest zioło?	18
Samodzielne przygotowanie leku ziołowego domowe- wego użytku	19
Postacie leków ziołowych	22
Aloes - prawdziwy cud natury	25
Aloes - co to takiego?	25
Aloes jest doskonałą rośliną pokojową	26
Historia aloesu	27
Aloes - jak i dlaczego leczy?	29
Kto nie może zażywać leków z aloesu?	30
Co możemy leczyć aloesem?	31
Aloes w Polsce - pierwszy w Polsce Aloes wolny od che- micznych konserwantów firmy PRO AKTIV	46
Aloes na Dalekim Wschodzie	50

Zioła w domowej apteczce	56
Ziołowe pogotowie	66
Owoce także są ziołami	73
Zioła trawienne źródłem energii życia, czyli kilka słów o przyprawach	76
Jakie z Ciebie ziółko, czyli horoskop zielarski	80
Baran (21.03-20.04)	80
Byk (21.04-21.05)	81
Bliźnięta (22.05-21.06)	81
Rak (22.06-22.07)	81
Lew (23.07-22.08)	82
Panna (23.08-22.09)	82
Waga (23.09-23.10)	82
Skorpion (24.10-22.11)	83
Strzelec (23.11-21.12)	83
Koziorożec (22.12-20.01)	83
Wodnik (21.01-19.02)	84
Ryby (20.02-20.03)	84
Aneks - leczenie synergiczne	85
Aromaterapia	85
Litoterapia	88
Fitoterapia	93
Lampy solne	93
Bibliografia	95
Wykaz tytułów książkowych Wydawnictwa ASTRUM z serii Zdrowie	96

SZLACHETNE ZDROWIE

*Tajemnica ziołolecznictwa polega na tym,
że po pierwsze – zioła czyszczą organizm
ze wszystkiego, co w nim zalega i co utrudnia
jego pracę; po drugie – fitoterapia mobilizuje
system immunologiczny do samoobrony.*

Andrzej Łochin – naturoterapeuta

Szlachetne i bardzo cenne... Niestety, jak świat światem, uświadamiamy to sobie zbyt późno. Chwytamy się wtedy każdego nowego farmaceutyku, próbujemy wielu konwencjonalnych metod terapii, wydajemy majątek na lekarzy, a zapominamy o naturze, jej niezmiernym bogactwie i wszechstronnym, korzystnym działaniu na ludzki organizm. Nie pamiętamy, że możemy skutecznie leczyć się sami... i to nie tylko babczynymi ziółkami!

Naturalne metody samoleczenia to – oprócz wspomnianej fitoterapii – także aromaterapia, leczenie kwiatami, chromoterapia, litoterapia (w tym szczególnie polecana BTL*), leczenie za pomocą sugestii czy autosugestii itd.

Prezentowana książka *Samoleczenie aloesem* to niewielki objętościowo, ale merytorycznie przebogaty podręcznik na temat najczęściej wykorzystywanych i najzdrowszych ziół. Teresa Stąpór zwięźle i nader przystępnie opisała w nim cudowną moc „leków z bożej apteki”, ich

* Więcej informacji na temat BTL (biotermicznej litoterapii) oraz innych naturalnych metod samoleczenia znajdzie Szanowny Czytelnik w Aneksie – Leczenie synergiczne i w książkach Wydawnictwa ASTRUM.

korzystny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Swą uwagę szczególnie skoncentrowała na niebagatelnym znaczeniu, jakie w leczeniu metodami naturalnymi ma – znany powszechnie z naszych parapetów – aloes.

Autorka zawarła w niniejszej książce mnóstwo sprawdzonych, doskonałych przepisów na aloesowe specyfiki, leczące wszelkie dolegliwości, uśmierzające ból, przyspieszające gojenie ran.

Należy jednak podkreślić, że same te napary, maści czy nalewki mogą nie wystarczyć, warto je uzupełnić, podnieść ich skuteczność. Najlepsze rezultaty uzyskuje się, łącząc różne naturalne metody terapii. Jest to tzw. leczenie synergiczne. Może ono stanowić doskonałe uzupełnienie konwencjonalnych, tradycyjnych terapii. Nie wymaga przy tym specjalistycznego sprzętu i sal, dużych nakładów finansowych, częstych konsultacji i wyczekiwania przed gabinetami specjalistów. Wystarczy odrobina systematyczności, konsekwencji i wiary w jego skuteczność.

Pamiętaj zatem – Twoje zdrowie w Twoich rękach!

FITOTERAPIA – Gdzie sięgają jej korzenie?

Kiedy człowiek pojawił się na naszej planecie, zastał już ukształtowane otoczenie. Był to bogaty świat roślin i zwierząt. Pierwotny mieszkaniec Ziemi wiedział, że jest tylko małą częścią ogromnego Kosmosu i z respektem podchodził do wszelkich form życia wokół siebie. Będąc częścią Natury, posiadał niezwykły dar umiejętności korzystania z jej tajemniczego ogrodu.

Rośliny towarzyszą ludziom od zarania ich dziejów. To one stanowiły podstawę diety naszych praojców. Wtedy mięso odgrywało w żywieniu mało znaczącą rolę. Obsuwając roślinami, ludzie stopniowo odkrywali ich inne zalety i wartości. Zaczęto robić z nich ubiory, obuwie, środki kosmetyczne, konserwowano nimi żywność, sporządzano farby, przyprawiano potrawy. Niektórym przypisywano magiczne znaczenie, inne zarezerwowano na ofiary bóstwom (np. kadzidłowiec).

Poznanie tajników uprawy roślin pchnęło rozwój cywilizacyjny na nowe tory. Możliwe stało się życie osiadłe, a to doprowadziło do powstania miast, w których mogły rozwijać się rzemiosło, nauka i sztuka. Jednym z najważniejszych i najstarszych osiągnięć myśli ludzkiej jest zastosowanie roślin w leczeniu. Poszu-

kując roślin jadalnych, człowiek pierwotny trafiał także na takie, które uśmierzały ból, goiły rany, hamowały biegunki lub odwrotnie – działały przeczyszczająco. Metodą prób i błędów przez tysiące lat ludzie odkrywali leczniczą moc roślin.

W starożytnym Egipcie i Mezopotamii powstały dwa potężne centra medyczne. Z ich doświadczeń korzystali Grecy, a za ich pośrednictwem Rzymianie. Babilończycy i Asyryjczycy znali około 250 surowców leczniczych pochodzenia roślinnego, 180 zwierzęcego i 120 mineralnego. Z czasów starożytnego Egiptu zachowały się papiirusy medyczne, napisy i rysunki na ścianach świątyń, wykazujące dobrą znajomość właściwości leczniczych roślin. Zresztą tą dziedziną życia zajmowali się wyłącznie kapłani. Równolegle w odległych Chinach i Indiach również wypracowano własne systemy medyczne oparte na surowcach naturalnych. Chińczycy są twórcami ponad ośmiu tysięcy recept na leki pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.

Współczesne leczenie właśnie Chinom zawdzięcza odkrycie wielu roślin leczniczych i leków ziołowych nieznanymi w dawnej Europie. Źródłem europejskiej wiedzy medycznej były osiągnięcia Greków. Wszyscy znamy nazwisko Hipokratesa – wybitnego lekarza greckiego, żyjącego w IV wieku p.n.e. Rzymianie nie tylko przejęli tę całą wiedzę, ale potrafili ją również wzbogacić o własne odkrycia. Epokę starożytnej medycyny opartej na surowcach zielarskich zamyka działalność Galena. Gdy imperium rzymskie padło pod naporem barbarzyńskich plemion, wiedza zielarska przechowała się w licznych klasztorach rozsianych po całej Europie.

Chrześcijańscy mnisi z całą odpowiedzialnością przejęli umiejętności ziołolecznictwa od kapłanów upadłych cywilizacji. Okres średniowiecza, choć nie był płodny w nowe systemy naukowe, to w zakresie wiedzy medycznej wprowadził wiele innowacji. Przyczynili się do tego głównie Arabowie, przekładając na swój język dzieła starożytnych autorów. W aptekarstwie wprowadzili oni nowe formy leków, zastosowali aparaty destylacyjne, przyswoili lecznictwu europejskiemu wiele nieznanymi środków farmacji chińskiej i indyjskiej. Na tej bazie rozwinęła się farmacja klasztorna. Przy klasztorach powstawały ziołowe ogrody.

Aż do XVI wieku medycyna opierała się głównie na fitoterapii. Renesansowy rozwój alchemii – poprzedniczki współczesnej chemii – spowodował powstanie nowych idei w lecznictwie. Szwajcar Paracelsus (1493-1541) stworzył podwaliny pod powstanie leku chemicznego. Jednakże do lat 30. XX wieku lecznicze substancje chemiczne pozyskiwano głównie z roślin i innych naturalnych surowców.

Oprócz alchemii bujnie rozwijała się również botanika. Dzięki temu pogłębiała się także wiedza zielarska. Natomiast odkrycie Ameryki spowodowało, że do ziołowych spisów leków dołączyły preparaty z roślin kontynentu amerykańskiego.

Rozwój wielkiej chemii doprowadził do powstania leków syntetycznych. Poczciwe zioła uznano za przestarzałe i nieefektywne. Długofalowe działanie leku naturalnego uznano za nieskuteczne. Zażycie lekarstwa syntetycznego przynosiło natychmiastowe efekty. Kuracje ziołowe przez ponad pół wieku były zdecydowa-

nie niemodne. Część dorobku ziołolecznictwa zdołała ocalić od zapomnienia medycyna ludowa poszczególnych narodów. Lecz była to wiedza wstydliwie skrywana jako nienaukowa, guślarska i nieskuteczna. Człowiek XX wieku tak dalece zafascynował się rozwojem nauki we wszelkich dziedzinach, że poczuł się niepodzielnym panem planety i jej zasobów. Ludzkość zlekceważyła naturę i jej dary. Ale nie trwało to nawet 100 lat.

Dzisiaj już wiemy, że dynamiczny rozwój medycyny niesie ze sobą zarówno zbawienne, jak i niekorzystne skutki dla zdrowia. Leki syntetyczne, a szczególnie antybiotyki miały być wybawieniem ludzkości od wszelkich chorób i cierpień. Wiadomo, że w nagłych wypadkach ratują ludzkie życie, ale okazało się, że zażywanie ich niesie ze sobą wiele skutków ubocznych, wcale nieobojętnych dla organizmu. Medycyna zaczyna weryfikować swoje pryncypialne stanowisko wobec fitoterapii. Około 40 proc. nowoczesnych leków stosowanych w praktyce medycznej to syntetyczne warianty składników roślinnych. Zaś różne, dobrze nam znane leki, jak np. aspiryna, to nic innego, jak wyciągi z ziół leczniczych. Niestety, w procesie wyodrębniania poszczególnych składników i stosowania ich pojedynczo o wiele łatwiej o niechciane skutki uboczne. Są one następstwem zaburzenia równowagi, właściwej roślinie jako całości.

Placówki badawcze potwierdziły wartość tradycyjnego stosowania całych ziół, a ostatnio zaczęły również potwierdzać praktykę zbierania surowca zielarskiego o określonych porach dnia i miesiąca. Odkryto bowiem, iż od tego zależy stężenie alkaloidów, olejków i innych

chemicznych składników, warunkujących działanie rośliny. Dziś w kręgu cywilizacji euroamerykańskiej rozpoczął się renesans ziołolecznictwa. Przybywa leków ziołowych, rośnie do nich zaufanie, coraz więcej lekarzy poważnie interesuje się fitoterapią, upatrując w niej nie konkurentkę, lecz sojuszniczkę farmacji chemicznej.