

Dziennik zdrowia 2013

2013

1/2013	1	2	3	4	5
PO		7	14	21	28
WT	1	8	15	22	29
ŠR	2	9	16	23	30
CZ	3	10	17	24	31
PT	4	11	18	25	
SO	5	12	19	26	
N	6	13	20	27	

2/2013	5	6	7	8	9
PO		4	11	18	25
WT		5	12	19	26
ŠR		6	13	20	27
CZ		7	14	21	28
PT	1	8	15	22	
SO	2	9	16	23	
N	3	10	17	24	

3/2013	9	10	11	12	13
PO		4	11	18	25
WT		5	12	19	26
ŠR		6	13	20	27
CZ		7	14	21	28
PT	1	8	15	22	29
SO	2	9	16	23	30
N	3	10	17	24	31

4/2013	14	15	16	17	18
PO	1	8	15	22	29
WT	2	9	16	23	30
ŠR	3	10	17	24	
CZ	4	11	18	25	
PT	5	12	19	26	
SO	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

5/2013	18	19	20	21	22
PO		6	13	20	27
WT		7	14	21	28
ŠR	1	8	15	22	29
CZ	2	9	16	23	30
PT	3	10	17	24	31
SO	4	11	18	25	
N	5	12	19	26	

6/2013	22	23	24	25	26
PO		3	10	17	24
WT		4	11	18	25
ŠR		5	12	19	26
CZ		6	13	20	27
PT		7	14	21	28
SO	1	8	15	22	29
N	2	9	16	23	30

7/2013	27	28	29	30	31
PO	1	8	15	22	29
WT	2	9	16	23	30
ŠR	3	10	17	24	31
CZ	4	11	18	25	
PT	5	12	19	26	
SO	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

8/2013	31	32	33	34	35
PO		5	12	19	26
WT		6	13	20	27
ŠR		7	14	21	28
CZ	1	8	15	22	29
PT	2	9	16	23	30
SO	3	10	17	24	31
N	4	11	18	25	

9/2013	35	36	37	38	39	40
PO		2	9	16	23	30
WT		3	10	17	24	
ŠR		4	11	18	25	
CZ		5	12	19	26	
PT		6	13	20	27	
SO		7	14	21	28	
N	1	8	15	22	29	

10/2013	40	41	42	43	44
PO		7	14	21	28
WT	1	8	15	22	29
ŠR	2	9	16	23	30
CZ	3	10	17	24	31
PT	4	11	18	25	
SO	5	12	19	26	
N	6	13	20	27	

11/2013	44	45	46	47	48
PO		4	11	18	25
WT		5	12	19	26
ŠR		6	13	20	27
CZ		7	14	21	28
PT	1	8	15	22	29
SO	2	9	16	23	30
N	3	10	17	24	

12/2013	48	49	50	51	52	1
PO		2	9	16	23	30
WT		3	10	17	24	31
ŠR		4	11	18	25	
CZ		5	12	19	26	
PT		6	13	20	27	
SO		7	14	21	28	
N	1	8	15	22	29	

2014

1/2014	1	2	3	4	5
PO		6	13	20	27
WT		7	14	21	28
ŠR	1	8	15	22	29
CZ	2	9	16	23	30
PT	3	10	17	24	31
SO	4	11	18	25	
N	5	12	19	26	

2/2014	5	6	7	8	9
PO		3	10	17	24
WT		4	11	18	25
ŠR		5	12	19	26
CZ		6	13	20	27
PT		7	14	21	28
SO	1	8	15	22	
N	2	9	16	23	

3/2014	9	10	11	12	13	14
PO		3	10	17	24	31
WT		4	11	18	25	
ŠR		5	12	19	26	
CZ		6	13	20	27	
PT		7	14	21	28	
SO	1	8	15	22	29	
N	2	9	16	23	30	

4/2014	14	15	16	17	18
PO		7	14	21	28
WT	1	8	15	22	29
ŠR	2	9	16	23	30
CZ	3	10	17	24	
PT	4	11	18	25	
SO	5	12	19	26	
N	6	13	20	27	

5/2014	18	19	20	21	22
PO		5	12	19	26
WT		6	13	20	27
ŠR		7	14	21	28
CZ	1	8	15	22	29
PT	2	9	16	23	30
SO	3	10	17	24	31
N	4	11	18	25	

6/2014	22	23	24	25	26	27
PO		2	9	16	23	30
WT		3	10	17	24	
ŠR		4	11	18	25	
CZ		5	12	19	26	
PT		6	13	20	27	
SO		7	14	21	28	
N	1	8	15	22	29	

7/2013	27	28	29	30	31
PO		7	14	21	28
WT	1	8	15	22	29
ŠR	2	9	16	23	30
CZ	3	10	17	24	31
PT	4	11	18	25	
SO	5	12	19	26	
N	6	13	20	27	

8/2014	31	32	33	34	35
PO		4	11	18	25
WT		5	12	19	26
SR		6	13	20	27
CZ		7	14	21	28
PT	1	8	15	22	29
SO	2	9	16	23	30
N	3	10	17	24	31

9/2014	36	37	38	39	40
PO	1	8	15	22	29
WT	2	9	16	23	30
ŠR	3	10	17	24	
CZ	4	11	18	25	
PT	5	12	19	26	
SO	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

10/2014	40	41	42	43	44
PO		6	13	20	27
WT		7	14	21	28
ŠR	1	8	15	22	29
CZ	2	9	16	23	30
PT	3	10	17	24	31
SO	4	11	18	25	
N	5	12	19	26	

11/2014	44	45	46	47	48
PO		3	10	17	24
WT		4	11	18	25
SR		5	12	19	26
CZ		6	13	20	27
PT		7	14	21	28
SO	1	8	15	22	29
N	2	9	16	23	30

9/2014	49	50	51	52	53
PO	1	8	15	22	29
WT	2	9	16	23	30
ŠR	3	10	17	24	31
CZ	4	11	18	25	
PT	5	12	19	26	
SO	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Zbigniew T. Nowak

Dziennik zdrowia 2013

NATURALNE METODY LECZENIA

VIDEOGRAF

Redakcja

Jacek Illg, Anna Sakiewicz

Projekt okładki

Marek J. Piwko {mjp}

Zdjęcie na okładce

© dexter_s/iStockphoto

© kristian sekulic/iStockphoto

Rysunki

Beata Dzik

Opracowanie graficzne i skład

Bogusław Trybus

Redakcja techniczna

Damian Walasek

Wydanie I, Chorzów 2013

Wydawca

Wydawnictwa Videograf SA

41-500 Chorzów, Aleja Harcerska 3 C

tel.: 32-348-31-33, 32-348-31-35, fax: 32-348-31-25

office@videograf.pl, www.videograf.pl

Dystrybucja wersji drukowanej

DICTUM Sp. z o.o.

01-942 Warszawa, ul. Kabaretowa 21

tel. 22-663-98-13, fax 22-663-98-12

dystrybucja@dictum.pl, www.dictum.pl

© Copyright by Wydawnictwa Videograf SA, Chorzów 2012

© Copyright for text by Zbigniew Tomasz Nowak

ISBN 978-83-7835-108-5

Wielki myśliciel – Artur Schopenhauer powiedział kiedyś: „Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym”. Mijają wieki, a słowa te ciągle zyskują na mądrości. Dziś jak nigdy wcześniej człowiekowi należy uparcie przypominać, że zdrowie to taki dar, który nie zostaje mu dany raz na zawsze. Rzadko się zdarza, aby było ono tylko dziełem przypadku. Kto o tym zapomina, częściej choruje i krócej żyje. Takie są fakty. Choćby się miało największy majątek i – wydawałoby się – także nieograniczone wprost możliwości, zaniedbywanego przez lata zdrowia zwykle nie można już odbudować.

Stąd też warto w nie zainwestować. A w jaki sposób? Innej drogi nie ma, jak tylko poprzez regularne zgłębianie wiedzy na temat: prawidłowego odżywiania, wzmacniania układu odpornościowego (od którego tak naprawdę zależy kondycja całego organizmu), kształtowania ogólnej odporności na stres, korzyści wynikających z dbałości o ruch oraz poprzez stosowanie kuracji z wykorzystaniem leków z nieprzebranej apteki przyrody. Dziś, kiedy w niepokojącym tempie wzrasta zachorowalność na nowotwory, kiedy dziennie tylko z powodu zawału serca umiera ponad 200 osób, gdy z każdym rokiem przybywa ludzi z nadciśnieniem i cukrzycą, kiedy zaawansowana otyłość zbiera już żniwo nawet wśród dzieci i młodzieży – istnieje natychmiastowa potrzeba zmiany dotychczasowego, wyniszczającego trybu życia.

Na szczęście przybywa ludzi, którzy ufają leczniczej sile natury i chcą podejmować edukację na ten temat. Bardzo mnie cieszy, że gdy wygłaszam liczne wykłady promujące ziołolecznictwo w różnych uzdrowiskach (i nie tylko), gdy spotykam się z moimi Czytelnikami, dostrzegam coraz większe zainteresowanie zdrowiem czerpanym z przyrody. Mój nieodżałowany przyjaciel, znany zielarz – ojciec Grzegorz Sroka zawsze powtarzał, że leki ziołowe są bardzo skuteczne, a przy tym tanie. I na pewno się nie mylił, bo przez ponad 50 lat nieprzerwanie poznawał leczniczą siłę roślin, opracował też wiele cenionych leków z ziół, które przynosiły ulgę w różnych dolegliwościach tysiącom chorym zgłaszającym się do niego po pomoc.

Drogowskazem w naszej codziennej trosce o zdrowie niech będzie ten poszerzony poradnik, który właśnie oddajemy do Państwa rąk...

sierpień 2012
Zbigniew T. Nowak

31 PONIEDZIAŁEK Sylwestra,
Sebastiana

1 WTOREK Nowy Rok,
Mieczysława

2 ŚRODA Izydora,
Makarego

3 CZWARTEK Danuty,
Genowefy

4 PIĄTEK Eugeniusza,
Tytusa

5 SOBOTA Edwarda,
Szymona

6 NIEDZIELA Trzech Króli,
Kacpra, Melchiora,
Baltazara

NOTATKI

PRZEZIĘBIENIE, GRYPA I INNE ZIMOWE INFEKCJE

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy typu A i B oraz ich odmiany. Choroba ta jest przenoszona drogą kropelkową. Czas wylęgania się wirusów grypy wynosi od 6 godzin do 3 dni. Najczęstszymi objawami grypy są: dreszcze, ciągłe uczucie zimna, ogólne osłabienie, zmęczenie, wysoka gorączka, suchy kaszel, bóle głowy, stawów, mięśni, kręgosłupa, silne pieczenie i przekrwienie oczu, uciążliwy katar. Ostatnio często słyszymy o grypie, której towarzyszą bóle brzucha, trudna do opanowania biegunka i silne nudności. Zazwyczaj po 1–3 dniach od rozpoczęcia infekcji u chorego pojawia się katar. I ten objaw odróżnia grypę od zwykłego przeziębienia. Leczenie grypy jest objawowe. Lekarz przepisuje najczęściej leki przeciwgorączkowe, wykrztuśne, przeciwkaszlowe, przeciwbólowe oraz spore dawki witamin, z witaminą C na czele. Jeśli wiadomo, że przyczyną choroby jest na pewno grypa (a nie inne infekcje wywołane przez bakterie) – zażywanie antybiotyków nie daje żadnych rezultatów, ponieważ antybiotyki niszczą bakterie, a nie wirusy.

Choroba przeziębieniowa albo zespół chorób z przeziębienia, zwany powszechnie przeziębieniem, to cały zespół schorzeń infekcyjnych, które atakują najczęściej układ oddechowy człowieka. Główną przyczyną przeziębienia jest okresowy spadek odporności organizmu (osłabienie układu odpornościowego – immunologicznego).

Taki stan umożliwia szybkie wnikanie wirusów i bakterii chorobotwórczych do komórek błon śluzowych, które wyściełają jamę gardłowo-nosową.

Często przyczyną czasowego braku odporności lub jej spadku jest gwałtowne oziębienie organizmu – pod wpływem zimna kurczą się naczynia krwionośne i krew z trudem dociera wraz z naturalną naszą bronią – leukocytami do błon śluzowych dróg oddechowych. Sprawcą ponad 90% przypadków chorób z przeziębienia są wirusy – zwykle rinowirusy (wywołujące np. stany nieżytowe nosa i gardła), w mniejszym stopniu koronawirusy (wywołujące stany nieżytowe całego układu oddechowego, zazwyczaj oskrzeli i płuc). Przeziębienie znacznie zaostrza się, kiedy do infekcji spowodowanej rinowirusami włączają się koronawirusy, a także wirusy grypy i inne bakterie, np. *Staphylococcus aureus* (wywołujący poważne infekcje gardła), *Haemophilus influenzae*, *Streptomyces pneumoniae* itp. Wtedy właśnie stan zdrowia człowieka znacznie się komplikuje – dochodzi do uogólnionych, zaawansowanych i trudnych do leczenia stanów zapalnych w obrębie całego układu oddechowego. Często też stan zapalny dotyka i inne narządy, np. serce lub nerki.

Typowymi objawami chorób z przeziębienia są: kaszel, katar, trudności z przetykaniem, „drapanie” i suchość w gardle, uczucie ogólnego „rozbitcia” i osłabienia, pogorszenie nastroju, senność, stan podgorączkowy lub niewielka gorączka, ból głowy, stawów, kręgosłupa, mięśni, ból gardła, mniejsze lub większe problemy ze swobodnym oddychaniem, brak apetytu itp.

Nie zwlekajmy z podjęciem leczenia grypy

Grypy nie wolno lekceważyć, ponieważ leczona niewłaściwie bądź w ogóle nie leczona może wywoływać fatalne w skutkach powikłania, zwane pogrypowymi, np. poważne choroby płuc, upośledzenie pracy serca (łącznie



lipa drobnolistna

z nabytymi jego wadami), częściową utratę słuchu i wiele innych. Grypa zaostrza także istniejące już choroby przewlekłe: cukrzycę, schorzenia układu oddechowego (m.in. astmę), nerek oraz ogólną niewydolność krążenia. Trochę mniejsze niebezpieczeństwo powikłań niosą ze sobą poważne infekcje z przeziębienia. Szczególnie zdradliwe mogą okazać się one dla ludzi starszych, słabych, wyniszczonych długimi chorobami, po przebytych zabiegach chirurgicznych, cierpiących na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, astmę itd. Trzeba mieć świadomość, że kiedy organizm atakuje grypa czy po-

Styczeń

2. tydzień

7	PONIEDZIAŁEK	Lucjana, Juliana
8	WTOREK	Seweryna, Mściława
9	ŚRODA	Marceliny, Marcjanny
10	CZWARTEK	Jana, Wilhelma
11		Honoraty, Matyldy
12	SOBOTA	Benedykta, Arkadiusza
13	NIEDZIELA	Edwarda, Szymona

NOTATKI

ważne choroby z przeziębienia i kiedy na atak ten organizm reaguje wysoką gorączką – najbardziej obciążone jest serce, które z powodu już istniejącej niewydolności ulega jeszcze większemu osłabieniu.

W leczeniu grypy i chorób z przeziębienia wręcz nieocenione są zioła i inne rośliny lecznicze oraz produkty pszczele, takie jak miód czy propolis. Mają one tę wyjątkową właściwość, że nie tylko znacząco łagodzą i zmniejszają dyskomfort spowodowany infekcją organizmu (m.in. ułatwiają oddychanie, łagodzą kłopoty związane z odkrztuszaniem gęstej wydzieliny zalegającej w oskrzelach i gardle, z przełykaniem itd.), ale też w dużym stopniu hamują proces namnażania się w organizmie wirusów i bakterii chorobotwórczych. Istnieją także bardzo pożyteczne rośliny, takie jak np. czosnek czy cebula, które zawierają związki o nadzwyczaj skutecznym działaniu bakterio-, wiruso- i grzybobójczym. Stosowanie w kuracjach właściwie dobranych i odpowiednio sporządzonych, naturalnych lekarstw zapewnia szybkie zdrowienie z zimowych infekcji, poprawia ogólne samopoczucie chorych i wzmacnia odporność organizmu.

Przeciwwirusowa nalewka z kwiatów słonecznika i propolisu

Składniki:

- $\frac{1}{3}$ szklanki suszu z rozdrobnionych brzeźnych kwiatów słonecznika (tzw. płatków w koszyczku kwiatowym, najlepiej zebranych w lipcu i sierpniu w słoneczny dzień), $\frac{1}{2}$ szklanki czystej, mocnej wódki i 1 butelka o poj. 20 ml nalewki propolisowej z apteki.

Przygotowanie:

- Kwiaty słonecznika zalać w szczelnym słoiku wódką, koniecznie umieścić w ciepłym miejscu i często nim potrząsać dla dobrego połączenia się składników. Po 14 dniach nalewkę odcedzić, mocno wycisnąć przez gazę resztki suszu i wlać do szczelnej butelki z ciemnego szkła. Do uzyskanej mikstury dodaje się jeszcze zawartość jednej butelki nalewki propolisowej. Po dokładnym wymieszaniu składników nalewkę odstawiamy na tydzień.

Dobra rada:

- Najskuteczniej działa nalewka sporządzona ze świeżo ususzonych kwiatów słonecznika.

Stosowanie:

- Przed każdym użyciem nalewki mocno wstrząsnąć butelką. 1 łyżeczkę leku dodać do ½ szklanki ciepłego, przegotowanego mleka lub herbatki z kwiatostanów lipy albo kwiatów dziewanny. Pić 2–3 razy dziennie między posiłkami (w okresie wzmożonych infekcji z przeziębienia). Zapobiegawczo poleca się zażywać nalewkę 1 raz dziennie, pół godziny po śniadaniu lub pół godziny po kolacji.

Pożytek dla zdrowia:

- Nalewka według tej receptury posiada sprawdzone właściwości wirusobójcze i bakteriobójcze. Bardzo przydaje się w przypadku leczenia przeziębienia, grypy, anginy, stanu zapalnego górnych dróg oddechowych, zapalenia oskrzeli, kataru, zapalenia zatok. Działa również pomocniczo w słabym zapaleniu płuc. Stosowana regularnie, broni skutecznie przed grypą i innymi infekcjami zimowymi. Warto ją stosować zapobiegaw-

czo w okresie epidemii przeziębienia i grypy (wtedy poleca się ją zażywać przed wyjściem z domu). Działa też napotnie i łagodzi bóle stawów, kręgosłupa oraz mięśni, towarzyszące przeziębieniu i grypie.

Zioła z kwiatem słonecznika dla przeziębionych

Składniki:

- Po ½ szklanki rozdrobnionego suszu z brzeźnych kwiatów (tzw. płatków) słonecznika, kwiatostanów lipy, liści babki lancetowatej i 5 łyżek koszyczków rumianku.



słonecznik zwyczajny

Przygotowanie:

- Wszystkie składniki starannie wymieszać i umieścić w papierowej torbie lub suchym pojemniku.

Stosowanie:

- 1 łyżkę uzyskanej mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku. Parzyć pod przykryciem 20 minut, a po odcedzeniu pić ciepły napar przed położeniem się do łóżka. Do naparu warto dodać trochę soku malinowego (sok z malin potęguje

Styczeń

3. tydzień

14	PONIEDZIAŁEK	Feliksa, Hilarego
15	WTOREK	Izydora, Pawła
16	ŚRODA	Marcelego, Włodzimierza
17	CZWARTEK	Antoniego, Rościsława
18		Piotra, Małgorzaty
19	SOBOTA	Henryka, Mariusza
20	NIEDZIELA	Fabiana, Sebastiana

NOTATKI

jego działanie napotne). W zaawansowanym przeziębieniu i grypie przebiegających z gorączką poleca się go pić 3 razy dziennie między posiłkami (koniecznie ciepły i z sokiem malinowym).

Pożytek dla zdrowia:

- Mieszanka ta chroni przed przeziębieniem, grypą, zapaleniem gardła, oskrzeli, nieżytem górnych dróg oddechowych. Łagodzi kaszel, upłynnia wydzielinę zalegającą w oskrzelach i gardle. Zapobiega zapaleniu zatok i katarowi. Działa skutecznie przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo. Uodparnia organizm na infekcje.

Zioła ułatwiające odkrztuszanie

Składniki:

- 1 szklanka suszu z rozkruszonych koszyczków kwiatowych stokrotki polnej i ½ szklanki suszu z liści babki lancetowatej.

Przygotowanie:

- Zioła dobrze wymieszać i umieścić w suchym pojemniku.

Stosowanie:

- 1 łyżkę mieszanki ziołowej zalać 1 szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 15–20 minut, następnie odcedzić i pić jeszcze ciepły napar 2–3 razy dziennie (lecniczo) lub 1 raz dziennie zapobiegawczo. Napar zyskuje większe walory zdrowotne, gdy się go posłodzi dobrym miodem pszczelim – najlepszy jest lipowy, spadziowy z drzew iglastych i akacjowy.

Pożytek dla zdrowia:

- Napar z tych ziół upłynnia wydzielinę, która zalega w oskrzelach i gardle, utrud-

niając swobodne oddychanie (wpływa wykrztuśnie). Leczy stany nieżytowe górnych dróg oddechowych, przebiegające z chrypką, przesuszeniem błon śluzowych gardła, nieprzyjemnym uczuciem „drapania” w gardle, czy przejściową utratą głosu. Wpływa osłonowo na błony śluzowe górnych dróg oddechowych. Posiada działanie immunostymulujące, a więc aktywizuje układ odpornościowy organizmu. Hamuje namnażanie się chorobotwórczych bakterii i grzybów w górnych drogach oddechowych. Łagodzi zapalenie oskrzeli i ataki suchego, uporczywego kaszlu. To dobry lek także dla dzieci i ludzi starszych.

Zioła na suchość w gardle

Składniki:

- Po ½ szklanki rozkruszonych liści bądź koszyczków kwiatowych (kwiatów) podbiału, kwiatów dziewanny, malwy czarnej i liści babki lancetowatej.

Przygotowanie:

- Zioła dobrze wymieszać i umieścić w suchym pojemniku.

Stosowanie:

- 1 łyżkę mieszanki ziołowej zalać 1 szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 15–20 minut. Po odcedzeniu pić koniecznie ciepły napar 2–3 razy dziennie między posiłkami, co najmniej 20 minut przed ewentualnym wyjściem na powietrze. Do naparu można dodać nieco miodu pszczelego – najlepiej lipowego bądź akacjowego.

Pożytek dla zdrowia:

- Napar z tej mieszanki zawiera dużą porcję śluzów, które powlekają i regenerują zainfekowane błony śluzowe



dziewanna
wielkokwiatowa

całych górnych dróg oddechowych. Takie działanie zdecydowanie pomaga w dyskomforcie spowodowanym uczuciem suchości i „drapania” w gardle, trudnością z przełykaniem, chrypką z przejściowym zanikiem głosu. Lek upłynnia także flegmę zalegającą w oskrzelach i gardle (działa wykrztuśnie) i łagodzi napady suchego kaszlu.

Klasztorne zioła do płukania gardła

Przy wystąpieniu stanów nieżytowych gardła, problemów z przełykaniem, uczucia „drapania” i suchości w gardle, anginy i bólu gardła, mój przyjaciel, znany franciszkanin – ojciec Grzegorz Sroka proponował pacjentom do płukania następujący zestaw ziół (opracowany przez siebie na podstawie 50 lat doświadczeń):

Składniki:

- 100 g liścia szalwii lekarskiej (*Folium Salviae*), 50 g liścia babki lancetowatej (*Folium Plantaginis lanc.*), 50 g liścia mięty pieprzowej (*Folium Menthae piperitae*), 50 g koszyczka rumianku

Styczeń

4. tydzień

21 PONIEDZIAŁEK *Agnieszki,
Dzień Babci*

22 WTOREK *Wincentego,
Dzień Dziadka*

23 ŚRODA *Rajmunda,
Ildefonsa*

24 CZWARTEK *Felicji,
Tymoteusza*

25 *Pawła,
Miłosza*

26 SOBOTA *Pauli,
Polikarpa*

27 NIEDZIELA *Jana,
Przybysława*

NOTATKI

(*Anthodium Chamomillae*), 50 g kwiatu nagietka lekarskiego (*Flos Calendulae*).

Przygotowanie:

- Wszystkie zioła dobrze mieszamy i wysypujemy do suchego słoika. 1 łyżkę mieszanki zalewamy 1 szklanką wrzątku i zostawiamy pod przykryciem na około 15 minut.

Stosowanie:

- Po odcedzeniu płukać gardło ciepłym naparem 4–5 razy dziennie.

Przeciwbakteryjny syrop z cebuli

Składniki:

- 2 spore cebule, 5 łyżek niegęstego płynnego miodu lub cukru.

Przygotowanie:

- Cebule ucieramy na nierdzewnej lub szklanej tarce, umieszczamy miążgę w emaliowanym garnku, dodajemy miód pszczeli albo cukier i bardzo wolniutko podgrzewamy (nie gotujemy). Ostawiamy na pół godziny. Po odcedzeniu i wyciśnięciu resztek miążgi przez gazę uzyskujemy bardzo wartościowy syrop.

Stosowanie:

- Dorośli: 1–2 łyżki 3–4 razy dziennie, dzieci powyżej 5 lat: 1–2 łyżeczki też 3–4 razy dziennie. W poważniejszych infekcjach dróg oddechowych i w razie grypy do otrzymanej porcji syropu z przeznaczeniem dla dorosłych dobrze jest dodać 2 łyżeczki nalewki propolisowej (do nabycia w aptece).

Pożytek dla zdrowia:

- Syrop z cebuli to wartościowy naturalny antybiotyk zalecany w przeziębieniu, grypie, katarze, zapaleniu gardła i infekcji migdałków. Ułatwia odkrztuszanie wydzieliny, która tworzy

się w oskrzelach i gardle, utrudniając swobodne oddychanie. Łagodzi suchy, uporczywy kaszel. Przydaje się także w stanach zapalnych jamy ustnej. Zmniejsza objawy astmy. Ułatwia oddychanie. Zapobiega drożdżycy gardła, będącej zwykle następstwem długiego i częstego stosowania antybiotyków syntetycznych. Warto go zażywać właśnie po terapii antybiotykami. Wykazuje działanie wzmacniające. Kiedyś leczono nim koklusz (krztusiec).



tymianek pospolity

Syrup pachnący miodem

Składniki:

- Świeże kwiaty robinii akacjowej (akacji), cukier.

Przygotowanie:

- Nazbierać – z daleka od ruchliwych ulic – dużo gron kwiatowych akacji, odrzucić szypułki (ogonki) i zielone kielichy tuż przy kwiatach. Same kwiatki wsypać do sporego słoja, lekko ubijając i przesypując każdą warstwę miętą cukrem. Słoje obwiązujemy ściereczką i ustawiamy w ciepłym miejscu, np. na słonecznym parapecie okiennym.

Kiedy na dnie słoja zbierze się dużo gęstego syropu, należy go odcedzić, wycisnąć mocno przez gazę resztki kwiatów i zlać do szczelnych słoików lub butelek, które krótko pasteryzujemy, co umożliwi dłuższe przechowywanie. Świeżo przygotowany syrop można przechowywać w lodówce, ale niestety dość krótko.

Dobra rada:

- Syrop z kwiatów robinii daje się również przechowywać w chłodnym miejscu bez pasteryzacji, trzeba jednak do niego dodać po wyciśnięciu resztek kwiatów wystarczająco dużo cukru lub gęstego miodu pszczelego.

Stosowanie:

- Po 1–2 łyżki syropu (dorośli) i 1–2 łyżeczki (dzieci) 3–4 razy dziennie. Syrop ten można też dodawać – z korzyścią dla zdrowia – do herbaty lipowej albo malinowej wypijanej przed snem.

Pożytek dla zdrowia:

- Syrop posiada właściwości przeciwzapalne. Zawiera bogactwo dobroczynnych śluzów, które powlekają i regenerują przesuszone, uszkodzone przez infekcje błony śluzowe dróg oddechowych. Działa wzmacniająco i uspokajająco. Niezwykle skuteczny w wyczerpaniu nerwowym i umysłowym. Wspomaga pracę nerek. Ułatwia zasypianie i przyspiesza powrót do zdrowia po infekcjach przeziębieniowych. Jest smaczny i aromatyczny.

Sposoby na katar

Czy istnieje naprawdę jakiś dobry sposób na katar? Okazuje się, że takich sposobów jest sporo. Niektórzy zawsze

Styczeń/Luty

5. tydzień

28	PONIEDZIAŁEK	Walerego, Radomira
29	WTOREK	Franciszka, Zdzisława
30	ŚRODA	Macieja, Martyny
31	CZWARTEK	Jana, Ludwika
1		Brygidy, Ignacego
2	SOBOTA	Marii, Miroslawa
3	NIEDZIELA	Błażeja, Oskara

NOTATKI

sięgają po stare, sprawdzone rady babuni, inni po najnowsze osiągnięcia medycyny.

Niezawodny czosnek

Dobrym lekiem na katar jest „naszyjnik z czosnku”: kroimy kilka ząbków czosnku, owijamy je cienkim bandażem i zakładamy taki „naszyjnik” przed spaniem. Nocna inhalacja czosnkowa z pewnością przyniesie ulgę nie tylko w katarze, ale i innych dolegliwościach dróg oddechowych. Niezależnie od inhalacji trzeba jadać spore porcje czosnku. Kogo krępuje jego mało przyjemna woń, może stosować tabletki czosnkowe dostępne w aptece, po których nie czuć przykrego zapachu czosnku.

Zastosuj tamponiki z czosnku

Przynajmniej dwa razy w ciągu dnia warto znaleźć trochę czasu na przygotowanie tamponików zwilżonych ciepłą wodą, w których umieszczamy nieco posiekanego czosnku z kilkoma kroplami witaminy A w płynie. Tamponiki wsuwamy raz w jeden, raz w drugi otwór nosa (oczywiście płytko!) i leżymy spokojnie przez 20 minut.

Co radzi dr Vogel?

Kanadyjski lekarz A. Vogel radzi, aby przy uporczywym katarze wdychać mocno i długo zapach świeżej cebuli. Trzeba więc utrzyć na tarce dwie cebule i pozostawić je na spodku na nocnym stoliku. Cebulę można skropić kilkoma kroplami Salviaseptu bądź olejku sosnowego, anyżowego czy tymiankowego (dostępne w aptece).

Chrzan jak antybiotyk

Jeśli dokucza nam silny katar, na dodatek połączony z zapaleniem zatok

– nie zapominajmy o regularnym wdychaniu świeżo utartego chrzanu. Świetne efekty daje również zjadanie porcji co najmniej 2–3 łyżeczek tartego chrzanu przy każdym posiłku. Silne działanie antyseptyczne warzywo to zawdzięcza aktywnym związkom siarki.

Aromat kropli miętowych

Na małą, mocno rozgrzaną nad palnikiem łyżeczkę wlewamy nieco kropli miętowych i mocno wdychamy parujący płyn. Po kilku minutach inhalacji z pewnością będzie można już bez trudu oddychać. Tak samo działa czysty olejek miętowy.

Sposób lekarzy amerykańskich

Nie tak dawno grupa amerykańskich specjalistów opublikowała raport, z którego wynika, że znakomitym lekiem na katar jest rosół z drobiu. Zauważono, że parujący rosół działa niezwykle korzystnie na śluzówkę nosa i dróg oddechowych.

Olejek eukaliptusowy

Istnieją osoby, które w okresie epidemii kataru i przeziębienia sypiają na poduszkach skropionych odrobiną olejku eukaliptusowego. Można też nasączyć tym olejkiem tamponik z waty i umieścić go np. na nocnym stoliku.

Inhalacje z ziół

Przy katarze znakomicie działają również inhalacje z suszonych ziół: tymianku, macierzanki, szafwii, mięty pieprzowej, rumianku, pączków sosny, jodły, świerka. Zioła te wsypujemy do szklanki (2–3 łyżeczki), zalewamy wrzątkiem i po kilku sekundach szklankę nakrywamy lejką. Wdychamy głęboko parujący płyn nosem przez 20 minut. Za-



macierzanka
piaskowa

dawalające rezultaty daje także inhalacja z wykorzystaniem olejków.

Czosnek w zimowej apteczce

W czasach naszych prababek czosnkiem z powodzeniem leczono prawie wszystkie zimowe infekcje. Stanowił zawsze antybiotyk pierwszej pomocy. Takie działanie warzywo to zawdzięcza przede wszystkim substancji o nazwie allicyna, która powstaje w wyniku rozkładu alliny (najważniejszy składnik czosnku) pod wpływem enzymu allinaza. Dzieje się tak podczas siekania, miażdżenia czy krojenia jego ząbków.

Kogo krępuje nieprzyjemny zapach po spożyciu świeżego czosnku, proponujemy np. czosnek kwaszony. Warto go mieć także w domowej spiżarni.

Kwaszony czosnek po kapucyńsku

Składniki:

- 50 dag średniej wielkości czosnku (byle nie chińskiego, także dostępnego w handlu).
- Zalewa: ½ litra wody (najlepiej źródłowej, niegazowanej), 1 łyżka soli, 1 spo-

Styczeń/Luty

6. tydzień

4	PONIEDZIAŁEK	Joanny, Weroniki
5	WTOREK	Agaty, Adelajdy
6	ŚRODA	Pawła, Doroty
7	CZWARTEK	Ryszarda, Romualda
8		Hieronima, Piotra
9	SOBOTA	Apolonii, Cyryła
10	NIEDZIELA	Scholastyki, Jacka

NOTATKI

ry liść laurowy, 2–3 średnie ziarna ziela angielskiego, 5 ziaren gorczycy, 5 ziaren pieprzu czarnego, średni kawałek korzenia chrzanu, górna, kwitnąca część pędu kopru ogrodowego (albo 1 łyżeczka nasion tej rośliny).

Przygotowanie:

- Ząbki czosnku obrać z zewnętrznych łusek i umieścić w małych słoiczkach, do których wrzucić należy także gorczycę, chrzan i koper. Zrobić zalewę: gotować krótko wodę z solą, pieprzem, liściem laurowym i zielem angielskim. Gorącą zalewą pokryć ząbki czosnku, dobrze zakręcić i trzymać w temperaturze pokojowej 4 dni, następnie przenieść do chłodnego pomieszczenia.

Korzyści w kuchni i dla zdrowia:

- Ząbki kwaszonego czosnku to dobry dodatek do wszelkiego rodzaju mięs (także tłustych – np. golonki, boczku, żeberka). Ciekawie wyglądają, kiedy się nimi dekoruje sałatki. Po rozdrobnieniu lub w całości stanowią poza tym dodatek do surówek.
- Kwaszony czosnek mogą zjadać osoby, które nie lubią świeżego zapachu tego warzywa (po zjedzeniu nie wydziela nieprzyjemnej woni). Zachowuje on jednak sprawdzone działanie antybiotyczne. Zapobiega i leczy przeziębienie, grypę, infekcje górnych dróg oddechowych. Ma też zdolność obniżania poziomu cholesterolu we krwi, dlatego powinni go jeść ludzie ze skłonnościami do postępującej miażdżycy i choroby wieńcowej serca. Uodparnia na infekcje wywołane przeziębieniem, ale trzeba go spożywać regularnie już od jesieni.

SPIS TREŚCI

Od Autora	5	Żurawina lekiem przyszłości	68
Przeziębienie, grypa i inne zimowe infekcje.	6	Przerost gruczołu krokowego (prostaty)	71
Nie zwlekajmy z podjęciem leczenia grypy	7	Porady znanego ziołarza ojca Grzegorza	
Sposoby na katar	13	Sroki	71
Czosnek w zimowej apteczce.	15	Kobięce problemy z klimakterium.	73
Podbiał działa przeciwkaszlowo.	17	Dobre rady dla kobiet przechodzących	
Jak uodpornić organizm na infekcje?	19	klimakterium	74
Odporność na choroby współczesnego		Zadbaj o oczy.	75
człowieka maleje	19	Bóle stawów, mięśni i kręgosłupa	
Witaminowe herbatki na wzmocnienie		oraz reumatyzm.	75
organizmu	22	Zapobiegaj osteoporozie	79
Zmagania z anemią	24	Problemy z wątrobą i niestrawność	81
Kłopoty z sercem, nadciśnieniem		Mięta poprawia pracę wątroby	87
i niewydolnością krążenia krwi	26	Zalecenia dla ludzi ze stwierdzonymi	
Głóg – dobroczyńca dla serca.	30	chorobami wątroby i dróg żółciowych	88
Kasztanowiec pomocny w leczeniu		Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	89
żyłaków.	31	Propolis w leczeniu choroby wrzodowej	
Oczyszczanie organizmu ze złogów		żołądka i dwunastnicy	95
cholesterolu.	33	Ziołowe leczenie nerwicy i bezsenności	95
Kiedy cholesterol jest w normie?	33	Kariera melisy w świecie pełnym stresu	99
Zakrzepy groźne dla życia.	39	Rozmaryn w doniczce ułatwia zasypianie	101
Miłorząb dwuklapowy zapobiega		Magnez to podstawa	102
zakrzepom	40	Zmęczenie psychiczne	103
Pokonaj czosnkiem wiosenne przesilenie	41	Jak złagodzić objawy depresji	109
Alergia	43	Dziurawiec przywraca spokój ducha	109
Nadmierne wypadanie włosów, łojotok		Jałowiec przydaje się w kuchni	111
i łupież	45	Zerwij z nałogiem palenia papierosów	112
Kiedy przeszkadza nadmierna potliwość	46	10 przykazań dla ludzi rzucających	
Sięgnij po szatnię lekarską	48	palenie	114
Zalecenia przy nadmiernej potliwości.	49	Lekarz leczy, natura uzdrowia	114
O możliwościach leczenia łuszczycy	50	10 zalet rzodkiewki.	115
Ziarna słonecznika dla zdrowia skóry	53	Chmiel z przyklasztornego ogrodu	116
Odleżyny	53	Pokrzywa dla pożytku człowieka	117
Choroby cywilizacyjne – cukrzyca i otyłość	55	Stokrotka odkryta na nowo w medycynie	119
Cukrzycę trzeba leczyć!.	55	Dobroczynne płatki róż.	121
Epidemia otyłości	57	Z apteki św. Hildegardy.	122
Zdrowe nerki – zdrowy człowiek	62	Jedzmy kiwi	127
Zioła przydatne w leczeniu chorób nerek.	63	Lubczyk ogrodowy – roślina miłośna	127
Zalecenia ojca Grzegorza Sroki dla chorych		Kapusta to wyjątkowe warzywo.	129
na kamice nerkową.	66	Spizarnia jak apteka.	131