

Herbaty ziołowe

ELIGIUSZA KOZŁOWSKIEGO

z Olsztyna

*Najlepszy środek leczniczy tkwi w nas samych, w naszych własnych siałach.
Wiara i zaufanie w skuteczność kuracji jest tą tajemną mocą, która
pozwała przewyciężyć nawet najgorsze choroby.*

Wiara czyni cuda, ale czasem trzeba wesprzeć ją lekami czy ziołami.

CUD - OLEJE TŁOCZONE NA ZIMNO

Agnieszka Nikiciuk

Białystok, ul. Ciepła 17 lok. 2
tel. 500325234

Godziny otwarcia:

Pon. 13.00-17.00

Wt. 10.00-14.00

Śr. 13.00-17.00

Czw. 10.00-14.00



Eligiusz Kozłowski z Olsztyna

Jeden z najbardziej znanych i cenionych zielarzy-praktyków starszego pokolenia, legitymujący się kilkudziesięcioletnią praktyką, głęboką znajomością roślin leczniczych. „Cudotwórca”, „Uzdrowiciel”, „Genialny znawca ziół” to tylko kilka tytułów z prasy krajowej i zagranicznej opisującej działalność i osiągnięcia Eligiusza Kozłowskiego. Jest ich niemało, świadczą o tym tysiące podziękowań od ludzi którym udało się przywrócić zdrowie, często w przypadkach beznadziejnych.

Zioła do leczenia chorób stosowano od najdawniejszych czasów. Wzmianki o ziołach i ziołolecznictwie znajdujemy już w biblii (II Król. 20,7, Ps. 104.14). Świat roślin to skarbnica dostarczająca nam w postaci ziół naturalnych leków na wiele chorób i dolegliwości. Trzeba tylko umieć je wykorzystać. Eligiusz Kozłowski dzięki swemu talentowi, umiejętnemu sięganiu do tradycji i przede wszystkim dzięki wieloletniej praktyce poznał zioła jak niewielu innych. Dzięki tej wiedzy dobrał zioła w zestawy, które swoją skuteczność potwierdziły przywracając zdrowie i radość życia rzeszom ludzi. Najlepszy środek leczniczy tkwi w nas samych, w naszych własnych siłach. Wiara i zaufanie w skuteczność kuracji jest tą tajemną mocą która pozwala przezwyciężyć nawet najgorsze choroby. Wiara czyni cuda, ale czasami trzeba wesprzeć ją lekami lub ziołami.

Mieszanki ziołowe możemy stosować w każdej sytuacji: jako środek kosmetyczny i higieniczny, w profilaktyce, przy większości chorób i dolegliwości, a nawet przy chorobach uznawanych za nieuleczalne. Herbaty ziołowe Eligiusza Kozłowskiego posiadają przede wszystkim cechy immunostymulujące - podnoszą barierę odpornościową organizmu w walce z ciężkimi chorobami. Są niezastąpione w przewlekłych chorobach dróg oddechowych, chorobach układu krążenia, trawienia itd.

Eligiusz Kozłowski opracował mieszanki ziołowe do picia w postaci naparów oraz 20 mieszanek do stosowania zewnętrznego. Rosnąca w ostatnich latach zachorowalność zwłaszcza na choroby nowotworowe, wymogła opracowanie nowych zestawów ziół o silniejszym działaniu, a także ziołomiodów - specyfików o podwyższonym przyswajaniu przez organizm w stosunku do klasycznych mieszanek ziołowych.

Herbatki Eligiusza Kozłowskiego sporządzane są z najlepszych i najczystszych ziół rosnących w naturalnych warunkach z dala od przemysłu i zanieczyszczonego środowiska.

Spis herbat ziołowych Eligiusza Kozłowskiego

- 1,2,3,4 – zapalenia, nieżyty, mięśniaki, guzy
- 0 – wzmacnia działanie zestawów 1,2,3,4
- 5 – ziarnica złośliwa, węzły chłonne
- 6 – powiększone węzły chłonne
- 7 – białaczka
- 8 – anemia
- 9 – mieszanka odwadniająca
- 10 – przerost gruczołu krokowego (prostata)
- 11 – silna mieszanka współdziałająca z 0,1,2,3,4,12
- 12 – wzmacnia działania zestawów 0,1,2,3,4,11
- 13 – krwotoki (stosować doraźnie)
- 14 – zestaw witaminowy, wzmacniający
- 15 – wrzody żołądka i trudności w trawieniu + 333 do posiłków
- 16 – obstrukcje – zaparcia (stosować na noc)
- 17 – choroba wieńcowa, bóle w klatce piersiowej, zapobiega zawałom, stosowany po przebytych zawałach
- 18 – nadciśnienie – obniża ciśnienie krwi (UWAGA: stosować doraźnie)
- 19 – obniża poziom cholesterolu – krążenie – oczyszcza naczynia krwionośne
- 20 – rozrzedza, dotlenia krew - krążenie, zapalenie żył, choroba Bergera + kąpiel XX,
- 21 – żylaki odbytu (hemoroidy) + kąpiel nasiadowa III + 333
- 22 – wzmacnia mięsień sercowy (UWAGA: podnosi ciśnienie krwi)
- 23 – żylaki goleni - uelastycznia i uszczelnia naczynia krwionośne + okłady V + kąpiel XX
- 24 – niskie ciśnienie tętnicze krwi – pić raz dziennie (UWAGA: stosować doraźnie)
- 25 – astma sercowa
- 26 – zapalenie mięśnia sercowego,
- 27 – nerwica serca, bezsenność, nadpobudliwość + kąpiel XVI
- 28 – nerwice wewnętrzne, lęki, depresje + kąpiel XVI
- 29 – nerwice przewodu pokarmowego + do posiłków 333
- 30 – nerwobóle + kąpiel XVI
- 31 – zaawansowane choroby nerwowe (m.in. schizofrenia) + kąpiel XVI
- 32 – oczyszcza nerki, leczy trzustkę, wątrobę, stosowany przy wzdęciach + 333
- 33 – stosowany przy kamieniach twardych + do posiłków 333
- 34 – regeneruje wątrobę np.: po przebytej żółtaczce, zatruciu, stosowany też przy kamicy
- 35 – oczyszcza organizm po intensywnym leczeniu farmakologicznym
- 36 – zapalenie stawów + przemiennie kąpiele I i II
- 37 – reumatyzm + kąpiel I
- 38 – gościec zniekształcający + okłady II
- 39 – zapalenie płuc i oskrzeli – oczyszcza płuca, dobry dla palaczy tytoniu + 333
- 43 – kaszel, działa wykrztuśnie, przy suchym kaszlu podajemy zestaw 39
- 44 – astma
- 45 – katar sienny, zatoki
- 46 – alergie na kurz i środki chemiczne
- 49 – łuszczyca + kąpiel X

- 50 – wypryski I + zewnętrznie XII na przemian z XIII
- 51 – wypryski II + zewnętrznie XII na przemian z XIII
- 52 – róża
- 53 – półpasiec + zewnętrznie propolis + 14
- 54 – toczeń rumieniowaty
- 56 – trądzik pospolity + przemywanie XII
- 57 – „rybia łuska” - stosowany wraz z 14, 50, 51 + kąpiele XX i X
- 58 – sklerodermia (twardzina) + kąpiel XX
- 59 – nieregularne miesiączki
- 60 – oczyszczenie nerek
- 61 – bezpłodność
- 62 – białkomocz, nerczyca
- 64 – zapalenie nerek + kąpiel nasiadowa XIV
- 65 – zapalenie kłębuszków nerkowych
- 66 – zapalenie pęcherza moczowego + kąpiel XIV
- 67 – padaczka
- 68 – stwardnienie rozsiane + 333 + kąpiel XX
- 69 – otyłość + do posiłków 333
- 70 – cukrzyca
- 71 – nadczynność tarczycy + 28
- 72 – grypa, angina, przeziębienie z gorączką + 14
- 73 – niedoczynność tarczycy
- 74 – klimakterium (zaburzenia hormonalne związane z przekwitaniem)
- 75 – cukrzyca
- 77 – łysienie, wzmocnienie włosów, łojotok + XI
- 80 – nieżyt gardła, angina
- 81 – stany zapalne trzustki
- 82 – nadkwasota – zgaga, pieczenie
- 84 – biegunka
- 85 – udar mózgu
- 86 – choroba Parkinsona
- 88 – czerwienica
- 91 – impotencja
- 92 – niedokwaśność
- 93 – bezsenność + kąpiele XVI
- 95 – owrzodzenie dwunastnicy + do posiłków 333
- 99 – osteoporoza
- 100 – nadmierne pocenie + kąpiel XV (stopy lub całe ciało)
- 101 – liszaj czerwony płaski
- 128 – bielactwo + kąpiel XX
- 130 – choroby oczu, osłabienie ostrości widzenia
- 131 – robaczyca, oczyszczenie jelit z pasożytów
- 132 – guzy, mięśniaki, stany zapalne – wzmacnia działanie zestawów 1, 2, 3, 4
- 333 – herbata ziołowa o szerokim spektrum działania, zalecana do picia bezpośrednio podczas posiłku zamiast zwykłej herbaty (poprawia trawienie – pokarmy ciężkie nie zalegają w żołądku; wspomaga krążenie; filtruje nerki – oczyszcza z piasku; wspomaga leczenie kamicy nerkowej i żółciowej; wspomaga oczyszczenie organizmu – dobra dla palaczy tytoniu,
- T – zioła poprawiające trawienie.

ZESTAWY KĄPIELOWE

- I – reumatyzm, przewlekłe choroby stawów.
- II – gościec przewlekły – okłady gorące na stawy i kręgosłup.
- III – żylaki odbytu (hemoroidy) – kąpiele nasiadowe, przemywanie.
- IV – owrzodzenia, czyraki.
- V – żylaki nóg.
- VI – upławy – irygacje, higiena intymna.
- VII – kontuzje, stłuczenia, krwiaki.
- VIII – świąd nerwicowo-hormonalny.
- IX – świąd infekcyjno-bakteryjny.
- X – łuszczyca.
- XI – wzmocnienie włosów; łojotok; łupież.
- XII – trądzik pospolity.
- XIII – wypryski; egzemy.
- XIV – zapalenie pęcherza moczowego – kąpiele nasiadowe.
- XV – nadmierne pocenie stóp.
- XVI – nerwice; kąpiele relaksujące.
- XVII – odleżyny, odparzenia.
- XVIII – poparzenia słoneczne, oparzenia skóry.
- XX – poprawia krążenie, oczyszcza skórę, odpręża, regeneruje.

UWAGA: osoby z chorym sercem nie powinny zażywać kąpeli w zestawach rozgrzewających: I, II, XX.

PARZENIE ZIOŁ

Łyżkę stołową ziół należy zalać wrzątkiem i odstawić na 20 minut.

Pić 3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem. Te same zioła można zaparzyć dwukrotnie.

Poszczególne mieszanki ziół pije się przez 7 dni oddzielnie np.: po 7 dniach stosowania jednego zestawu rozpoczynamy parzenie ziół z drugiego zestawu. Wyjątek stanowi indywidualnie ustalona kuracja, dobrana do danego organizmu przez zielarza. Wówczas może zmienić się sposób dawkowania oraz podawania ziół.

Dzieciom do lat 10 zioła przygotowujemy w porcjach zmniejszonych o połowę.

ZIOŁOMIODY

140, 141, 142, 145, 146 – są to numery ziołomiodów o takim samym zastosowaniu, jak zestawy ziołowe od 0 do 12. Kompozycje te działając na zasadzie synergizmu mają większą skuteczność, są lepiej wchłaniane przez organizm oraz są bardzo dobrze zakonserwowane. Oprócz tego miód jest silnym środkiem wzmacniającym organizm dobrym dla chorych, rekonwalescentów i służącym profilaktyce. Ziołomiody należy jeść na surowo według dawek zaleconych przez zielarza. Określoną porcję popija się ciepłą wodą lub ciepłym mlekiem. Nie mogą ich przyjmować osoby chore na cukrzycę i uczulone na produkty pszczele.

214 – zestaw witamin na miodzie,

220, 223 – ziołomiody krążeniowe,

222, 217 – ziołomiody na serce,

227, 231 – ziołomiody nerwicowe,

200 – preparat miodowo-propolisowy z dodatkiem aloesu i pyłku pszczelego. Stosuje się go przy chorobach nowotworowych i grzybicach wewnętrznych. Ponieważ około 3% ludzi jest uczulona na kit pszczeli, przed zastosowaniem należy wykonać próbę uczuleniową. Jeżeli po zjedzeniu niewielkiej ilości wystąpi świąd skóry, wysypka lub duszność, należy preparat odstawić.

W celu ułatwienia stosowania ziół, zamieszczamy opis właściwości i zastosowania poszczególnych herbat oraz kąpieeli ziołowych, zestawionych według grup chorób.

STANY ZAPALNE

Zestawy **1, 2, 3, 4** - to mieszanki ukierunkowane swoim działaniem na wszelkie stany zapalne, nieżyty, guzy, torbiele, mięśniaki itp. Przy chorobach nowotworowych stosujemy zwiększone dawki ziół tzn. mocniejszy napar i pijemy 4-6 razy dziennie. W ciężkich stanach chorobowych rezygnujemy z przyjmowania innych płynów oprócz ziół i pijemy tyle naparów ziołowych, ile tylko jesteśmy w stanie wypić. Jeżeli chory nie jest w stanie przyjmować jednorazowo większej ilości płynu, napar ziołowy podajemy łyżeczką, co kilka minut. Jeśli to możliwe, można w tym przypadku stosować lewatywę (wlewki doodbytnicze) z naparu.

Skład zestawu 1: kora wierzby, ziele jemioli, liść brzozy, liść jagody czarnej, ziele pokrzywy, kłącze perzu, kwiat nagietka, korzeń omanu, liść mięty wodnej, korzeń kozłka, korzeń arcydzięgla, ziele fiołka trójbarwnego, ziele dziurawca, pączki sosny.

Skład zestawu 2: ziele rdestu ptasiego, ziele skrzypu polnego, kora wierzby, ziele jemioli, liść brzozy, liść czarnej jagody, ziele pokrzywy, korzeń omanu, kłącze perzu, ziele dziurawca, ziele fiołka trójbarwnego, mech islandzki.

Skład zestawu 3: kora wierzby, ziele jemioli, liść brzozy, liść jagody czarnej, ziele pokrzywy, kłącze perzu, kwiat nagietka, korzeń omanu, liść mięty wodnej, korzeń kozłka, korzeń arcydzięgla, ziele fiołka trójbarwnego, ziele dziurawca, pączki sosny, szyszki chmielu, liść maliny.

Skład zestawu 4: ziele rdestu ptasiego, ziele skrzypu polnego, kora wierzby, ziele jemioli, liść brzozy, liść czarnej jagody, ziele pokrzywy, korzeń omanu, kłącze perzu, ziele dziurawca, ziele fiołka trójbarwnego, mech islandzki – działanie wzmocnione przez napromieniowanie w piramidzie.

Zestaw **5** – stosujemy w przypadku bolesnego powiększenia węzłów chłonnych oraz przy ziarnicy złośliwej. Pijemy równolegle z nr 1, 2, 3, 4

Skład: liść czarnej jagody, kłącze łopianu, ziele jemioli, liść brzozy, kora wierzby, ziele dziurawca, ziele ruty, kwiat wiązówki błotnej, ziele skrzypu polnego.

Zestaw **6** – stosujemy przy powiększonych węzłach chłonnych oraz po wszelkiego rodzaju napromieniowaniach (materiały radioaktywne, awarie elektrowni atomowych, po chemioterapii). Dzieciom podajemy ½ porcji i dodatkowo zestaw 14 oraz 1 i 2.

Skład: korzeń lukrecji, ziele krwawnika, liść jeżyny, ziele rdestu ptasiego, ziele skrzypu polnego, liść poziomki, liść orzecha włoskiego, korzeń łopianu, owoc jałowca, kłącze pięciornika, liść maliny.

Zestaw **7** – białaczka (choroba szpiku kostnego). Stosujemy łącznie z zestawami nr 0, 3, 4, 12 oraz z zestawem witaminowym 14. Dokładne dawkowanie powinien zalecić lekarz w zależności od stanu chorego.

Skład: kora wierzby, kłącze pięciornika, kłącze tataraku, kłącze perzu, korzeń arcydzięgla, korzeń mniszka, liść pokrzywy, ziele tymianku, korzeń lukrecji, liść maliny, liść bobrka.

Zestaw **8** – anemia i anemia złośliwa. Dodatkowo stosować 0, 3, 4, 12, niekiedy również 7.
Skład: ziele pokrzywy, liść porzeczki czarnej, ziele krwawnika, liść orzecha włoskiego, korzeń mniszka, kłącze tataraku, owoc jałowca, owoc jarzębiny, owoc róży, owoc głogu.

Zestaw **9** – puchlina wodna (mieszanka odwadniająca). Podajemy dodatkowo zestawy 0, 1, 2, 3, 4, 6, 12. Dawkowanie zaleca zielarz.

Skład: kwiat wiązówki błotnej, kwiat głogu, kwiat lipy, liść melisy, liść mątnicy lekarskiej, liść brzozy, ziele skrzypu polnego, ziele rdestu ptasiego, ziele nawłoci, strąki fasoli.

Zestaw **10** – przerost gruczołu krokowego (prostata) – stosujemy przemiennie z zestawem nr 4. Zaleca się też spożywanie pestek dyni.

Skład: ziele wierzbownicy, korzeń łopianu, kłącze pięciornika, kora wierzby, ziele jemioli, ziele nawłoci, znamiona i słupki kukurydzy, ziele tymianku, ziele skrzypu polnego.

Zestaw **11** – silna mieszanka współdziałająca z 0,1,2,3,4,12; często stosowana u kobiet przy schorzeniach przydatków (jajników).

Skład: liść rozmarynu, kwiat stokrotki, liść mącznicy, kwiat jasnoty, ziele pokrzywy, ziele rdestu ptasiego, ziele drapacza lekarskiego, korzeń mniszka, owoc róży, owoc jarzębiny, owoc głogu.

Zestaw **12** – wzmacnia działanie zestawów 1, 2, 3, 4, stosowany przy mięśniakach, torbielach, guzach i innych chorobach nowotworowych.

Skład: ziele jemioli, kłącze pięciornika, ziele skrzypu polnego, ziele rdestu ptasiego, ziele ptasznika, kora kaliny, kwiat kasztanowca, liść czarnej jagody, liść brzozy, owoc róży.

Zestaw **0** – ma działanie zbliżone do zestawów 1 – 4 i 12, wzmocnione dzięki zastosowaniu nowych składników oraz innych proporcji. Stosowany na zalecenie zielarza przy poważnych stanach chorobowych.

Zestaw **14** – są to zioła i owoce, które zawierają bogaty skład witamin. Zestaw ten wzmacnia wycieńczony chorobą organizm o nową porcję energii niezbędną do walki ze schorzeniem. Polecany również rekonwalescentom, dzieciom (poprawia apetyt), podczas przesilenia wiosennego i jesienią. Stosowanie tej mieszanki zapobiega przeziębieniom, anginom, grypom, wpływa pozytywnie na podniesienie odporności organizmu w każdym wieku. Jest to zestaw często stosowany do posiłków zamiast zwykłej herbaty oraz równoległe z wcześniej ustaloną kuracją.

Skład: owoc róży, owoc jarzębiny, owoc głogu, liść porzeczki czarnej, liść pokrzywy, liść szałwii, korzeń mniszka, kłącze pięciornika, kłącze tataraku, ziele krwawnika.

Zestaw **132** – stosujemy przy różnych stanach zapalnych (guzy, mięśniaki i inne), wzmacnia działanie zestawów 1, 2, 3, 4.

Skład: ziele rdestu ptasiego, kłącze perzu, kora wierzbownicy, ziele skrzypu polnego, kłącze tataraku, ziele dziurawca, liść pokrzywy, kora wierzby, ziele jemioli, kwiat nagietka, szyszki chmielu, liść maliny, ziele glistnika, owoc róży.

Po długotrwałym leczeniu farmakologicznym i chemioterapii stosujemy zestaw 35, który oczyszcza organizm z pozostałości leków. Przy picie tej herbaty i zestawów ziołowych na stany zapalne mogą nas zaniepokoić różne objawy, jak wydalanie skrzepów, pozostałości spalonych tkanek, wzmożone wydzielanie potu o bardziej intensywnym zapachu niż zwykle, częstsze korzystanie z toalety itp. Są to oznaki oczyszczania się organizmu. Jeżeli proces ten przebiega zbyt gwałtownie, należy zmniejszyć dawkę ziół.

CHOROBY PRZEWODU POKARMOWEGO

Grupa ziół leczących dolegliwości żołądka, dwunastnicy i jelit. Stres, konserwanty w żywności, nieprawidłowe odżywianie – to główne przyczyny chorób przewodu pokarmowego. W celu uniknięcia długiego leczenia, lepiej jest stosować profilaktykę.

Zestaw **15** – choroba wrzodowa żołądka, odbudowa śluzówki, nadkwasota, wzdęcia i trudności w trawieniu. Dodatkowo zalecana herbata nr 2 oraz do popijania posiłków 333.
Skład: kwiat nagietka, ziele dziurawca, kwiat rumianku, ziele drapacza lekarskiego, korzeń lukrecji, korzeń kozłka – waleriana, liść podbiału, korzeń mniszka, korzeń arcydzięgla, kwiat malwy, ziele pokrzywy, ziele krwawnika.

Zestaw **16** – pijemy jeden raz dziennie – wieczorem w przypadku występowaniu zaporć, działa przeczyszczająco. Dawkę (małą lub dużą łyżeczkę ziół na szklankę) dostosowujemy do potrzeb organizmu.

UWAGA! Ostrożnie stosować u dzieci.

Skład: kora wierzby, korzeń rzewienia – rabarbaru, kora kruszyny, ziele drapacza lekarskiego, korzeń arcydzięgla, liść melisy, korzeń kozłka – waleriany, ziele dziurawca, korzeń mniszka (mlecz), owoc kminku, ziele mięty wodnej.

Zestaw **29** – nerwice przewodu pokarmowego (ból brzucha, nudności, wymioty, biegunki, choroba lokomocyjna – 1 godzinę przed podróżą).

Skład: ziele krwawnika, korzeń arcydzięgla, owoc róży, korzeń kozłka – waleriana, kłącze tataraku, szyszki chmielu, kwiat lawendy, ziele mięty, liście rozmarynu, ziele melisy, kwiat wrzosu, ziele macierzanki.

Zestaw **81** – stany zapalne trzustki.

Skład: ziele macierzanki, ziele bożego drzewka, liść mięty, korzeń arcydzięgla, kwiat rumianku, szyszki chmielu, kwiat nagietka, kwiat lawendy.

Zestaw **82** – nadkwasota układu pokarmowego (zgaga) – pić dodatkowo stosując równolegle zestawy 15 i 95.

Skład: ziele majeranku, ziele krwawnika, ziele srebrnika, ziele szanty, ziele dziurawca, ziele melisy, kwiat lipy, mech islandzki, liść pokrzywy, kłącze perzu.

Zestaw **84** – biegunki – występujące przewlekłe mogą mieć wiele przyczyn, dlatego konieczna jest konsultacja z lekarzem. Przy stosowaniu tego zestawu dodatkowo pijemy

zioła o numerach 15, 95, 1, 2, 3, 4. Przy infekcji bakteryjnej lub wirusowej zażywamy nalewkę bursztynową lub propolisowi, natomiast w przypadku nerwicy układu pokarmowego zestaw 29. Ważne jest, aby ustalić przyczynę występowania biegunek.

Skład: kora wierzby, liść maliny, korzeń mniszka, liść jagody czarnej, kora dębu, liść szałwii, liść podbiału, liść poziomki, kłącze pięciornika – kurze ziele, liść mięty.

Zestaw **92** – niedokwaśność – mała ilość kwasów żołądkowych niezbędnych do trawienia pokarmów.

Skład: liść bobrka trójlistnego, ziele piołunu, liść mięty, ziele szałwii, kwiat bzu czarnego, kłącze tataraku, ziele świetlika, ziele nostryka, korzeń arcydzięgla, korzeń omanu.

Zestaw **95** – choroba wrzodowa dwunastnicy, zniekształcona opuszka, wzdęcia jelit, nadkwasota. Dodatkowo do posiłków pijemy herbatę 333 oraz zamiennie z 95 stosujemy zestawy 15, 1, 2, 0.

Skład: kwiat nagietka, ziele dziurawca, kwiat rumianku, ziele drapacza, korzeń lukrecji, korzeń kozłka – waleriana, liść podbiału, korzeń mniszka, korzeń arcydzięgla, kwiat malwy, ziele pokrzywy, ziele krwawnika, owoc kminku.

Trawienne – skład: owoc kminku, owoc kopru włoskiego, siemię lnu, ziele majeranku, ziele angielskie, nasiona kozieradki.

CHOROBY WĄTROBY

Wątroba jest jednym z najważniejszych narządów w organizmie, jest narażona na wiele niebezpieczeństw, dlatego należy poświęcić jej więcej troski. Jej dolegliwości są często skutkiem innych chorób i zatruc organizmu spowodowanych m.in. środkami chemicznymi, alkoholem, antybiotykami lub innymi lekami.

Zestaw **32** – wzmacnia wątrobę, likwiduje wzdęcia, leczy trzustkę, rozpuszcza złogi, piasek i kamienie.

Skład: kwiat kocanki piaskowej, ziele rdestu ptasiego, ziele dziurawca, liść bobrka, liść mięty, owoc jałowca, ziele krwawnika, ziele glistnika, korzeń mniszka, kora kruszyny, kłącze perzu, ziele drapacza lekarskiego.

Zestaw **34** – regeneruje wątrobę po: przebytej żółtacze, zatruciach, chorobie alkoholowej, pomocny przy powikłaniach kamicy żółciowej.

Skład: ziele rdestu ptasiego, kwiat kocanki, liść pokrzywy, kłącze perzu, korzeń mniszka, ziele drapacza lekarskiego, korzeń omanu, liść jagody czarnej, liść melisy, liść brzozy, korzeń podróżnika, kora kruszyny.

Zestaw **35** - oczyszczenie organizmu z chemicznych substancji polekowych, m.in. po kuracji antybiotykowej; usunięcie z wątroby ubocznych produktów przemiany materii, z których nie jest ona w stanie sama się oczyścić. Podczas leczenia skutków chemioterapii może nastąpić wydzielanie skrzepów, spalonych pozostałości tkanek, zwiększona potliwość, zmiana zapachu potu, częstsze wypróżnianie się. Są to objawy oczyszczania się

organizmu. Jeżeli proces ten przebiega zbyt gwałtownie, należy zmniejszyć dawkę jednorazową.

Skład: korzeń arcydzięgla, korzeń mniszka, korzeń lubczyku, kłącze perzu, kłącze pięciornika – kurze ziele, kłącze tataraku, owoc róży, owoc jarzębiny, owoc głogu, kwiat tawuły – wiązówki błotnej, liść jagody czarnej, ziele fiołka trójbarwnego.

Dodatkowo podczas kuracji leczących wątrobę do posiłków pijemy zestaw 333. Stosujemy go również po zakończeniu kuracji w celu profilaktycznym.

KAMICE USTROJOWE

Różnego rodzaju kamienie i piaski odkładające się w woreczku żółciowym i nerkach są dość częstą i bardzo uciążliwą dolegliwością. Rozpuszczanie kamieni ziołami jest metodą skuteczną, potwierdzają to bowiem badania lekarskie. Kamienie mogą się jednak odradzać. Wpływa na to wiele czynników m.in. dieta czy rodzaj spożywanej wody. Wykluczyć należy potrawy zawierające tłuszcze zwierzęce, alkohol, słodycze, ostre przyprawy, ocet, szczaw, kapustę, groch, fasolę itp. Wodę najlepiej pić mineralną i z niej korzystać przy przygotowywaniu ziół oraz posiłków np.: zup, herbat itp.

Zestaw **32** – kamica żółciowa, nerkowa.

Skład: kwiat kocanki piaskowej, ziele rdestu ptasiego, ziele dziurawca, liść bobrka, liść mięty, owoc jałowca, ziele krwawnika, ziele glistnika, korzeń mniszka, kora kruszyny, kłącze perzu, ziele drapacza lekarskiego.

Zestaw **33** – kamienie twarde. Jeżeli występują stany zapalne, dodatkowo należy pić zestawy 1 – 4. UWAGA: Zestaw ten musi poprzedzać kuracja zestawem nr 32.

Skład: liść mięty, ziele rdestu ptasiego, ziele krwawnika, ziele nawłoci, kwiat nagietka, kwiat wrzosu, ziele glistnika, znamiona i słupki kukurydzy.

Przykład kuracji: 6 opakowań zestawu 32 (przy zaawansowanej kamicy zaczynamy pić od małej łyżeczki ziół na szklankę, stopniowo zwiększając do dużej łyżki stołowej), następnie 2 opakowania zestawu 33. Dodatkowo przez cały okres kuracji pijemy zestaw 333.

CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

Lekarze od dawna zwracają uwagę na dużą ilość zawałów, wylewów, chorób Burgera. Stres, niehigieniczny tryb życia, zła dieta, brak ruchu to przyczyny chorób związanych z układem krążenia. Źródła medyczne podają, że co trzeci mężczyzna w Polsce umiera na zawał serca. Powodem są zaburzenia przepływu krwi w twardniejących i zwężających się naczyniach krwionośnych. Zdrowa tętnica składa się z kilku warstw tkanki otoczonej mięśniami i silnie unerwionej, a jej średnica może się zwiększać lub zmniejszać zależnie od potrzeb. Nieprzestrzeganie diety, szczególnie tłuszczowej, może powodować powstawanie nadmiaru cholesterolu, który w skomplikowanym procesie odkłada się na ściankach tętnic. Zmniejsza ich elastyczność, zawęża światło naczyń krwionośnych, co

powoduje utrudnienie, a zaawansowanym stadium choroby nawet zatrzymanie przepływu krwi. Mężczyzn dotyka to znacznie wcześniej i częściej niż kobiet.

Leczenie chorób układu krążenia wymaga ścisłego przestrzegania zaleceń lekarza i dokładnego dawkowania ziół. Zbyt gwałtowna kuracja może spowodować komplikacje. Przedawkowanie może mieć tragiczne konsekwencje, gdyż złogi i zakrzepy muszą być rozpuszczane powoli i dlatego kuracja ta jest przewidziana na dłuższy czas. Palenie tytoniu zmniejsza skuteczność leczenia, a nawet uniemożliwia uzyskanie poprawy stanu zdrowia. Środkiem wspomagającym kurację jest picie trzy razy dziennie herbaty 333, która rozrzedza krew, ułatwia krążenie i rozpuszcza złogi. Dolegliwości układu krążenia mogą łączyć się z bezsennością, w takich przypadkach stosujemy dodatkowo jeden raz na noc zestaw 93. Przy chorobie Burgera oczyszczenie krwiobiegu może następować przez otwarte rany, które umożliwiają wydalanie czynników powodujących chorobę. Należy wtedy przestrzegać czystości - zmieniając opatrunki, a po oczyszczeniu, rany same się goją.

Zestaw **17** – choroba wieńcowa, stany przedzawałowe, po przebytych zawale, bóle w mostku, ciśnienie krwi podwyższone lub w normie. Zalecane jest stosowanie przemiennie lub równoległe z zestawem 27.

Skład: ziele jemioli, liść konwalii, ziele ruty, kwiat bzu czarnego, kwiat głogu, ziele macierzanki, ziele skrzypu polnego, ziele serdecznika, ziele melisy, korzeń kozłka – waleriana, ziele srebrnika, owoc róży.

Zestaw **18** – nadciśnienie tętnicze krwi – po zmniejszeniu ciśnienia należy przerwać picie tego zestawu.

Skład: ziele morszczynu pęcherzykowatego, ziele jemioli, kwiat głogu, owoc głogu, ziele skrzypu polnego, owoc róży, korzeń kozłka – waleriana, kwiat bzu czarnego, ziele ruty, liść poziomki.

Zestaw **19** – obniża poziom cholesterolu, oczyszcza naczynia krwionośne – rozpuszcza złogi i zakrzepy, bardzo skuteczny przy chorobie Burgera, często stosowany przez osoby w starszym wieku (poprawia wzrok i pamięć), nieodzowny przy leczeniu żylaków goleni.

Skład: nasienie kminku, liść brzozy, ziele rdestu ptasiego, ziele morszczynu pęcherzykowatego, ziele pokrzywy, ziele szałwii, ziele skrzypu polnego, ziele jemioli, kwiat głogu, ziele krwawnika, owoc róży.

Zestaw **20** – zakrzepowo-zarostowe zapalenie tętnic i żył, żylaki goleni, choroba Burgera, słaby wzrok, osłabiona pamięć, niedotlenienie (serce, mózg). Stosujemy przemiennie z zestawem 23 i 19 oraz równoległe pijemy do posiłków herbatę 333. UWAGA: może wywołać poronienie lub pity podczas miesiączki może spowodować krwotok.

Skład: kora kasztanowca, ziele nawłoci, ziele rdestu ptasiego, ziele jemioli, ziele ruty, ziele serdecznika, kwiat głogu, ziele tawuły – wiązówki błotnej, liść brzozy, kora wierzby, kwiat bzu czarnego.

Zestaw **22** – wzmacnia mięsień sercowy, stosujemy w stanach przedzawałowych oraz po przebytych zawale. UWAGA: podnosi ciśnienie krwi.

Skład: kwiat serdecznika, kwiat głogu, owoc głogu, owoc jarzębiny, korzeń lubczyku, korzeń kozłka – waleriana, liść melisy, liść pokrzywy, kwiat kocanki piaskowej.

Zestaw **23** – żylaki goleni, uszczelnia i uelastycznia naczynia włosowate, zapobiega ich pękaniu. Pijemy przemiennie z zestawami 19 i 20, dodatkowo do posiłków 333, zalecane kąpiele i okłady z mieszanki nr V oraz XX.

Skład: ziele rdestu ptasiego, ziele krwawnika, ziele szanty, liść podbiału, kora wierzby, kora kasztanowca, ziele jemioły, kwiat głogu, owoc róży, strąki fasoli, liść babki lancetowatej, korzeń kozłka – waleriana.

Zestaw **24** – podnosi ciśnienie tętnicze krwi, dla osób z niskim ciśnieniem odczuwających senność i ociężałość. Pijemy 1 raz dziennie lub według zaleceń. UWAGA: podczas stosowania zestawu należy kontrolować ciśnienie krwi.

Skład: owoc jarzębiny, owoc róży, owoc głogu, korzeń lubczyku, ziele drapacza lekarskiego, ziele krwawnika, ziele serdecznika, ziele tymianku, korzeń szalwii, kora kasztanowca.

Zestaw **25** – astma sercowa.

Skład: ziele nawłoci, ziele serdecznika, ziele srebrnika, ziele krwawnika, ziele macierzanki, kwiat głogu, korzeń kozłka, znamiona i słupki kukurydzy, strąki fasoli.

Zestaw **26** – zapalenie mięśnia sercowego.

Skład: owoc jarzębiny, owoc róży, owoc głogu, korzeń lubczyku, ziele serdecznika, kwiat głogu, kwiat tarniny – śliwy, ziele melisy, ziele krwawnika, ziele nostryka żółtego.

CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO

Obecnie nerwice należą do najbardziej rozpowszechnionych dolegliwości. Zapadają na nie ludzie dorośli w różnym wieku, a także i dzieci (dzieciom podajemy pół porcji). Objawiają się nadpobudliwością, bezsennością, biegunkami, depresją, lękami, brakiem łaknienia. Często choroby mające podłoże nerwicowe, w przypadku braku interwencji – - leczenia, są przyczyną powstawania wielu innych poważnych schorzeń.

Zestaw **27** – nerwica serca, arytmia, nadpobudliwość, bezsenność.

Skład: szyszki chmielu, kwiat lawendy, ziele serdecznika, owoc jarzębiny, liść melisy, kwiat głogu, ziele mięty, korzeń kozłka – waleriana, kwiat tarniny – śliwy, koszyczek rumianku, ziele macierzanki, ziele srebrnika.

Zestaw **28** – nerwice depresyjne, lęki, bezsenność. Dodatkowo 1 raz na noc pijemy zestaw 93 (ułatwia zasypianie) oraz zaleca się kąpiele w mieszance XVI.

Skład: koszyczek rumianku, ziele melisy, ziele dziurawca, kwiat wrzosu, szyszki chmielu, korzeń podróżnika, owoc róży, korzeń lubczyku, korzeń kozłka – waleriana, kwiat głogu, kwiat lawendy, korzeń arcydzięgla.

Zestaw **29** – nerwice przewodu pokarmowego, biegunki, zgaga, choroba lokomocyjna – patrz choroby układu pokarmowego.

Zestaw **30** – nerwobóle (m.in. zapalenie korzonków nerwowych). Działanie zestawu wspomagają kąpiele w mieszance XVI.

Skład: korzeń kozłka – waleriana, korzeń wilżyny, kora wierzby, kwiat bzu czarnego, ziele tawuły – wiązówki błotnej, kwiat lipy, kwiat słonecznika, ziele dziurawca, ziele tymianku, owoc róży.

Zestaw **31** – zaawansowane nerwice, pomocniczo w leczeniu schizofrenii. Stosowanie tych ziół może powodować uczucie ociężałości, senność, spowolnienie reakcji i podobne objawy. Działanie zestawu wspomagają kąpiele w mieszance XVI.

Skład: liść rozmarynu, kwiat tarniny – śliwy, korzeń kozłka – waleriana, kwiat lawendy, ziele melisy, szyszki chmielu, korzeń łopianu, ziele dziurawca, owoc róży, korzeń arcydzięgla, ziele ruty, koszyczek rumianku, owoc głogu, owoc jarzębiny.

Domowym sposobem na dolegliwości nerwicowe jest picie napoju miodowego: wieczorem 2 łyżki miodu rozpuszczamy w szklance letniej wody, pijemy rano po przebudzeniu. Działa wzmacniająco i uspokajająco.

Na silne zdenerwowanie oraz przy chorobie lokomocyjnej pomocne jest wdychanie oparów kropli walerianowych.

CHOROBY UKŁADU MOCZOWEGO

Objawami, które wskazują na choroby układu moczowego są: bóle w cewce moczowej, częste wydalanie moczu, przerywane oddawanie moczu, zmiana jego barwy, woni i przejrzystości, czasami gorączka. Skuteczne leczenie przede wszystkim polega na usunięciu przyczyny i zlikwidowaniu ognisk zapalnych.

Zestaw **32** – wzmacnia i oczyszcza nerki z piasku, złogów, kamieni. Czyści przewody moczowe. Dodatkowo pijemy zestaw 333.

Skład: kwiat kocanki piaskowej, ziele rdestu ptasiego, ziele dziurawca, liść bobrka, liść mięty, owoc jałowca, ziele krwawnika, ziele glistnika, korzeń mniszka, kora kruszyny, kłącze perzu, ziele drapacza lekarskiego.

Zestaw **60** – stosujemy w celu oczyszczenia nerek.

Skład: ziele skrzypu, liść pokrzywy, ziele rdestu ptasiego, ziele dziurawca.

Zestaw **62** – białkomocz, nerczyca.

Skład: owoc róży, owoc jarzębiny, nasienie kozieradki, korzeń omanu, kłącze pięciornika, korzeń prawoślazu, liść brzozy, ziele fiołka trójbarwnego, ziele skrzypu polnego, liść mącznicy, strąki fasoli, ziele nawłoci.

Zestaw **64** – zapalenie nerek.

Skład: ziele nawłoci, ziele dziurawca, ziele skrzypu polnego, ziele fiołka trójbarwnego, kwiat tawuły – wiązówki błotnej, kłącze pięciornika, kłącze perzu, korzeń wilżyny, znamiona i słupki kukurydzy, liść brzozy, ziele rdestu ptasiego.

Zestaw **65** – zapalenie kłębuszków nerkowych.

Skład: liść mącznicy, ziele serdecznika, ziele dziurawca, ziele rdestu ptasiego, kora wierzby, liść podbiału, kwiat bzu czarnego, kwiat kocanki piaskowej, kora kaliny, kłącze perzu, liść brzozy.

Zestaw **66** – zapalenie pęcherza moczowego. Dodatkowo należy stosować kąpiele nasiadowe w mieszance nr XIV.

Skład: liść jeżyny, koszyczek rumianku, liść podbiału, liść mięty, ziele krwawnika, kłącze perzu, liść pokrzywy, kwiat bzu czarnego, ziele skrzypu polnego.

Podczas leczenia chorób układu moczowego często zaleca się picie równolegle lub przemiennie z w/w zestawów ogólnych oraz herbaty 333.

CHOROBY REUMATYCZNE STAWÓW I KRĘGOSŁUPA

Do niedawna reumatyzm był konsekwencją zimna, wilgoci i złych warunków życia, a choroby reumatyczne nękały ludzi starszych. Obecnie na reumatyzm zapadają coraz młodsze osoby, także dzieci. W formach ostrych staje się on przyczyną różnorodnych cierpień i ułomności. Współczesnej medycynie udaje się zaledwie powstrzymać postępy choroby i to nie w każdym przypadku. Dlatego bardzo pomocne w leczeniu różnych schorzeń, w tym również reumatycznych, są zioła.

Zestaw **36** – zapalenie stawów.

Skład: ziele rdestu ptasiego, ziele skrzypu polnego, ziele fiołka trójbarwnego, ziele nawłoci, ziele krwawnika, kwiat bzu czarnego, kora wierzby, liść pokrzywy, liść melisy, liść porzeczki czarnej.

Zestaw **37** - reumatyzm.

Skład: kłącze tataraku, ziele pokrzywy, kora wierzby, korzeń wilżyny, ziele tawuły – wiązówki błotnej, ziele serdecznika, liść brzozy, korzeń arcydzięgla, liść melisy, kwiat lipy, kłącze perzu, ziele przywrotnika..

Zestaw **38** – gościec zniekształcający.

Skład: ziele tawuły – wiązówki błotnej, ziele pokrzywy, kwiat śliwy tarniny, owoc jarzębiny, ziele rdestu ptasiego, liść brzozy, kwiat nagietka, kwiat lipy, strąki fasoli, kora wierzby, ziele skrzypu polnego, liść porzeczki czarnej, ziele fiołka trójbarwnego.

Uzupełnieniem kuracji są kąpiele, moczenie i okłady z mieszanek nr I i II (przemiennie). Domowymi sposobami dającymi ulgę w dolegliwościach reumatycznych są okłady rozgrzewające, do których wykorzystujemy np.: spirytus kamforowy lub salicylowy, spirytusowy wyciąg z kasztanowca lub z jemioly, papkę chrzanowo-spirytusową lub czosnkowo-spirytusową. Dobre rezultaty daje też pokolenie się pokrzywami w miejscach chorych. Rozgrzewająco działają również prześcieradła i opaski z nasionami gorczycy.

CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

Zestaw **39** – zalecany przy zapaleniach płuc i oskrzeli. Jeżeli choroba staje się przewlekła, kurację uzupełniamy zestawami przeciwwzapalnymi np.: 1, 2, 3, 4, 0, 12 i dodatkowo pijemy zestaw 43. Schorzeń tego typu nie należy lekceważyć, gdyż mogą powodować groźne następstwa i powikłania. Zioła doskonale oczyszczają płuca palacza tytoniu (dodatkowo pić zestaw 333). Podczas rekonwalescencji zalecane jest stosowanie wzmacniającego i uodparniającego zestawu nr 14.

Skład: ziele rdestu ptasiego, ziele skrzypu polnego, ziele poziewnika, korzeń lukrecji, kwiat kocanki piaskowej, ziele krwawnika, korzeń mniszka, kwiat słonecznika, pączki sosny, korzeń lubczyku.

Zestaw **43** – kaszel. Zestaw ten łagodzi i leczy odruch kaszlu, wywołany podrażnieniem błony śluzowej dróg oddechowych przez bakterie lub inne czynniki. Przy długotrwałym kaszlu i zaflegmieniu dróg oddechowych wydzielinami błony śluzowej, należy leczyć również oskrzela, stosując przemiennie zestawy nr 39 i 43. Wspomagająco zaleca się syropy wykrztuśne, kąpiele rozgrzewające w zestawach kąpielowych nr I i XX oraz nacieranie również w celu rozgrzania np.: spirytusem kamforowym, salicylowym, czy maścią rozgrzewającą (służącą do tego celu). Dobre rezultaty osiąga się dezynfekując powietrze w mieszkaniu olejkami pichtowym. W stanach przewlekłych wprowadzamy do kuracji zestawy ogólne oraz możemy zastosować bańki. UWAGA: po zastosowaniu baniek należy koniecznie leżeć w łóżku przez dwa dni!!! Słabe efekty leczenia osiąga się u palaczy tytoniu. Sugerujemy zerwanie z nałogiem.

Skład: pączki sosny, liść mięty, korzeń żywokostu, liść szalwii, owoc kopru włoskiego, ziele tymianku, ziele macierzanki, kwiat pierwiosnka, kwiat bzu czarnego, owoc bzu czarnego, ziele przetacznika.

Zestaw **44** – astma.

Skład: ziele szanty, owoc kopru włoskiego, korzeń omanu, liść podbiału, korzeń prawoślazu, liść mięty, korzeń arcydzięgla, kwiat lipy, kwiat bzu czarnego, pączki sosny, kwiat lawendy, kwiat malwy, liść szalwii.

Zestaw **45** – katar sienny zatoki. Objawy kataru siennego to zaczerwienienie i obrzęk śluzówki nosa, z którego wycieka wydzielina surowicza. Objawy te połączone są z kichaniem, swędzeniem powiek i ogólnym złym samopoczuciem. Choroba ma podłoże uczuleniowe i charakteryzuje się wyraźną sezonowością. Zapalenie zatok występuje zwykle po ostrym lub przewlekłym przeziębieniu, połączonym z katarą. Obejmuje zwykle zatoki oboczne nosa (szczękowe) lub czołowe. Zapobieganie tej chorobie polega na unikaniu przeziębienia i likwidacji nieżytych nosa oraz gardła. Zimą należy nosić czapkę, osłaniającą czoło. Podczas kuracji stosujemy przemiennie zestaw nr 45 z zestawem 46, który działa przeciwalergicznie. Polecamy dodatkowo inhalacje np.: olejkami pichtowym.

Skład: ziele fiołka trójbarwnego, ziele świetlika, ziele dziurawca, ziele skrzypu polnego, ziele ptasznika, owoc kolendry, liść pokrzywy, ziele bylicy, ziele bukwy, kora kruszyny, kłącze perzu, ziele tawuły, owoc róży.

Zestaw **72** – przeziębienia i grypy. Zestaw ten działa napotnie i przeciwgorączkowo. Równolegle wzmacniamy organizm zestawem witaminowym nr 14. Jeżeli przeziębieniu towarzyszy nieżyt gardła, wprowadzamy do kuracji zestaw nr 80. Dobrze jest też zaopatrzyć apteczkę domową w miód z propolisem oraz nalewki: bursztynową i propolisową, bardzo pomocne w szybkim zlikwidowaniu przeziębień i innych schorzeń.

Skład: owoc bzu czarnego, kwiat lipy, ziele tawuły (wiązówki błotnej), liść mącznicy, korzeń arcydzięgla, ziele lubczyku, liść maliny, owoc głogu, owoc róży, korzeń lukrecji, liść brzozy, kora wierzby.

Zestaw **80** – angina, infekcje i nieżyty gardła, zapalenie migdałków. Często chorobie towarzyszą stany zapalne nosa i zatok. Objawy anginy mogą występować także w wyniku palenia tytoniu i kontaktu z pyłem lub kurzem. Domowym sposobem zapobiegania stanom zapalnym gardła jest utrzymywanie jego śluzówki w odpowiedniej wilgotności np.: przez płukanie roztworem soli emskiej lub kuchennej. Dodatkowe informacje – patrz zestaw nr 72.

Skład: kwiat nagietka, owoc kozieradki, koszyczki rumianku, liść szalwii, liść mięty pieprzowej, ziele krwawnika, ziele melisy, korzeń żywokostu, korzeń prawoślazu, kłącze perzu, owoc bzu czarnego, ziele macierzanki, tymianek.

ALERGIE

Zestaw **46** – alergie. Stosujemy w przypadkach uczulenia na kurz i środki chemiczne. Jest to coraz częściej spotykana dolegliwość, polegająca na nieprawidłowej reakcji organizmu na substancje zwane alergenami. Objawami są katar sienny, stany zapalne, obrzęki, swędzenie, pęcherze, itp. Najlepiej jest unikać czynnika powodującego uczulenie tzw.: alergenu oraz wzbogacić dietę w witaminy i dbać o podniesienie odporności organizmu. Należy również zadbać o właściwą pracę układu pokarmowego. Po wypiciu zestawu nr 46, pijemy zestaw nr 45. Równolegle wspomagamy kurację zestawem nr 14, pijąc go do posiłków.

Skład: liść babki lancetowatej, ziele przetacznika, ziele skrzypu polnego, ziele rdestu ptasiego, ziele poziewnika, kłącze perzu, kłącze pięciornika, liść podbiału, korzeń żywokostu, korzeń mniszka, owoc róży.

CHOROBY SKÓRY

Zestaw **49** – łuszczyca. Choroba bardzo rozpowszechniona, o niewyjaśnionym jednoznacznie pochodzeniu. Wykwity łuszczycy występują najczęściej na skórze łokci, kolan, owłosionej skórze głowy. Bardzo dobre wyniki kuracji daje połączenie picia ziół z kąpielami w zestawie nr X oraz stosowanie kremu rokitnikowego.

Skład: ziele bobrka trójlistnego, liść pokrzywy, korzeń arcydzięgla, korzeń łopianu, korzeń lukrecji, kłącze pięciornika, ziele drapacza lekarskiego, ziele skrzypu polnego, ziele fiołka trójbarwnego, ziele poziomki, ziele rdestu ptasiego, kwiat jasnoty białej.

Zestaw **50 i 51** – wypryski, egzemy. Dolegliwości o podłożu zazwyczaj alergicznym lub związane z nieprawidłową przemianą materii oraz innymi chorobami. Objawiają się na skórze w postaci drobnych grudek, szybko przechodzących w pęcherzyki, które pękając łączą się w większe wykwity. Zmianom na skórze towarzyszy dotkliwy świąd. Bardzo dobre efekty osiągamy, łącząc picie ziół nr 50 i 51 z kąpielami w mieszankach nr IX i XIII.

Skład zestawu nr 50: liść mięty, liść melisy, korzeń kozłka, kłącze tataraku, ziele skrzypu polnego, ziele serdecznika, ziele rdestu ptasiego, liść orzecha włoskiego.

Skład zestawu nr 51: koszyczki rumianku, liść orzecha włoskiego, liść brzozy, kwiat jasnoty białej, liść jeżyny, ziele fiołka trójbarwnego, owoc kminku, nasienie kozieradki.

Zestaw **52** – róża. Zakaźna choroba skóry wywołana przez paciorkowce. W okresie trzech dni po zainfekowaniu u chorego pojawiają się dreszcze, ból głowy, gorączka a następnie na nogach i twarzy występują bolesne zaczerwienienia i obrzęk skóry. Zmianom tym towarzyszy powiększenie i bóle węzłów chłonnych.

Skład: kwiat kocanki piaskowej, liść brzozy, liść mięty, liść bobrka trójlistnego, kwiat tawuły (wiązówki błotnej), kwiat głogu, ziele fiołka trójbarwnego, ziele krwawnika, ziele serdecznika, liść ruty, kora wierzby.

Zestaw **53** – półpasiec. Choroba wywołana tym samym wirusem co ospa. Atakuje osłabione organizmy. Objawia się występowaniem na skórze pasmowo ułożonych pęcherzyków, wypełnionych płynem surowicznym. Możliwe jest wystąpienie powikłań, dlatego choroby nie należy lekceważyć. Zewnętrznie, jeżeli nie jesteśmy uczuleni na produkty pszczele, przemywamy zmiany chorobowe wyciągiem propolisowym. Dodatkowo, równoległe z zestawem nr 53, pijemy do posiłków zestaw witaminowy nr 14.

Skład: kwiat tawuły (wiązówki błotnej), kwiat bzu czarnego, kwiat nagietka, liść szalwii, korzeń łośnianu, kłącze perzu, kłącze tataraku, kłącze pięciornika.

Zestaw **54** – toczeń rumieniowaty.

Skład: ziele skrzypu polnego, liść podbiału, liść rozmarynu, liść szalwii, korzeń łośnianu, kłącze perzu, kłącze tataraku, kłącze pięciornika.

Zestaw **56** – trądzik pospolity (trądzik młodzieńczy) - łojotokowe schorzenie skóry w postaci grudek i krostek na twarzy i plecach występujące zwykle u ludzi młodych w okresie pokwitania, na tle zaburzeń hormonalnych. W wieku dorosłym może być spowodowany używaniem niektórych leków, błędów w higienie i odżywianiu. Uzupełnieniem kuracji jest przemywanie skóry ziołami z zestawu nr XII.

Dodatkowo stosować zioła wspomagające prace wątroby (35, 34, 32, 333 i Trawienne).

Skład: ziele macierzanki, ziele dziurawca, korzeń łośnianu, liść poziomki, liść szalwii, kwiat nagietka, kwiat stokrotki, ziele fiołka trójbarwnego, korzeń mniszka, korzeń arcydzięgla, liść brzozy, kłącze perzu, kwiat bzu czarnego, owoc róży.

Zestaw **57** - Rybia łuska - choroba skóry polegająca na nadmiernym złuszczeniu się naskórka, często dziedziczna. Dodatkowo stosujemy zestawy 14, 50, 51 oraz kąpiele w zestawie nr XX.

Skład: liść mięty, liść brzozy, ziele majeranku, kłącze turzycy piaskowej, kłącze tataraku, owoc jałowca, ziele fiołka, trójbarwnego, ziele skrzypu polnego, korzeń lukrecji.

Zestaw **58** – sklerodermia (twardzina).

Skład: liść pokrzywy, ziele skrzypu polnego, kora kruszyny, ziele fiołka trójbarwnego, ziele glistnika, liść mięty, liść ruty, owoc kolendry, ziele dziurawca.

Zestaw **77** – łysienie, wzmocnienie włosów. Stosować równocześnie z okładami z zestawu nr XI. Powoduje wzmocnienie i pobudzenie cebulek włosowych. Po splukaniu okładu należy wykonać masaż skóry głowy.

Skład: liść brzozy, liść pokrzywy, ziele krwawnika, ziele przywrotnika, ziele skrzypu, ziele tymianku, korzeń żywokostu, korzeń łośnianu, kłącze perzu, ziele fiołka trójbarwnego, owoc róży.

Zestaw **88** – czerwienica.

Skład: ziele ruty, ziele glistnika, ziele przetacznika, kora wierzby, ziele jemioli, korzeń kozłka – waleriana, kwiat lawendy, owoc róży, koszyczek rumianku.

Zestaw **100** – nadmierne pocenie o nieznannej przyczynie. Ważnym elementem kuracji jest moczenie stóp lub kąpiele w ciepłym naparze ziół nr XV. Częstotliwość zabiegu należy dostosować do własnych potrzeb.

Skład: korzeń omanu, korzeń lubczyku, liść orzecha włoskiego, kłącze pięciornika, kora wierzby, ziele melisy, ziele szalwii, ziele skrzypu polnego, ziele szanty, liść pokrzywy.

Zestaw **101** – liszaj czerwony płaski (toczeń rumieniowaty).

Skład: ziele majeranku, korzeń mniszka, kłącze tataraku, liść melisy, liść bobrka trójlistnego, liść mięty, kora kruszyny, owoc kolendra, ziele pięciornika, liść babki, koszyczek rumianku, ziele krwawnika, kwiat jasnoty.

Zestaw **128** – bielactwo. Dodatkowo pijemy zestawy leczące wątrobę i podnoszące odporność. Kurację zaleca zielarz.

Skład: liść dziurawca, owoc róży, liść selera, korzeń arcydzięgla, kwiat rumianku, liść szalwii, liść jeżyny, ziele fiołka, korzeń tataraku, liść pokrzywy, korzeń podróznika, ziele nawłoci, ziele ruty, owoc róży, kwiat bzu czarnego.

INNE CHOROBY

Zestaw **67** – padaczka. Dodatkowo pijemy zestawy ogólne i na nerwice.

Skład: kora wierzby, liść pokrzywy, liść melisy, ziele ruty, kwiat lawendy, korzeń łośnianu, szyszki chmielu, korzeń kozłka – waleriana, koszyczek rumianku, ziele dziurawca, liść orzecha włoskiego.

Zestaw **68** – stwardnienie rozsiane – SM. Stosujemy równolegle z zestawem 14, zestawami ogólnymi, na nerwicę oraz na układ pokarmowy. Dokładną kurację powinien zalecić zielarz. Konieczne jest również wprowadzenie ćwiczeń gimnastycznych.

Skład: ziele świetlika, ziele jemioli, ziele dziurawca, ziele fiołka trójbarwnego, liść ruty, morszczyn pęcherzykowaty, kwiat bzu czarnego, kora wierzby, kora kruszyny, korzeń wilżyny, liść mięty.

Zestaw **69** – otyłość. Zestaw pobudzający przemianę materii i przyspieszający spalanie tłuszczów, zmniejsza łaknienie. Brak skutków ubocznych. Niezbędna przy tej kuracji jest właściwa dieta i ruch. Do posiłków zamiast innych płynów pijemy zestaw 333.

Skład: morszczyn pęcherzykowaty, kora kruszyny, korzeń mniszka, korzeń wilżyny, korzeń lubczyku, słupki i znamiona kukurydzy, strąki fasoli, ziele skrzypu polnego, liść szałwii, ziele srebrnika, ziele krwawnika.

Zestaw **70** – cukrzyca. Zioła pijemy nie przerywając zażywania leków farmakologicznych. Po tygodniu kuracji ziołowej badamy poziom cukru we krwi, jeżeli ulegnie obniżeniu, lekarz sam zadecyduje o zmniejszeniu dawki leków. Kurację ziołową kontynuujemy (przykład: 70, 32, 75, 81, 333).

Skład: korzeń mniszka, liść jagody czarnej, korzeń kozłka – waleriana, liść pokrzywy, liść brzozy, kwiat bzu czarnego, liść szałwii, ziele fiołka trójbarwnego, owoc jałowca, ziele rutwicy, strąki fasoli.

Zestaw **71** – nadczynność tarczycy. Pijemy zamiennie z zestawem 28, czasami korzystamy z zestawów ogólnych – np.:, gdy występują guzki.

Skład: ziele nostrzyka, morszczyn pęcherzykowaty, kora dębu, ziele przetacznika, ziele skrzypu polnego, kłącze perzu, mech islandzki, korzeń lukrecji, kłącze turzycy.

Zestaw **73** – niedoczynność tarczycy.

Skład: owoc róży, owoc głogu, owoc jarzębiny, korzeń kozłka, kora dębu, liście orzecha włoskiego, porost islandzki, rdest ptasi, liść pokrzywy, kłącze perzu.

Zestaw **75** – cukrzyca – patrz dokładny opis przy zestawie nr 70.

Skład: korzeń kuklika, liść jeżyny, liść borówki czernicy, liść pięciornika złotego, strąki fasoli.

Zestaw **81** – stany zapalne trzustki.

Skład: ziele macierzanki, ziele bożego drzewka, liść mięty, korzeń arcydzięgla, kwiat rumianku, szyszki chmielu, kwiat nagietka, kwiat lawendy.

Zestaw **85** – udar mózgu, obrzęk, porażenie mózgowe.

Skład: ziele jemioli, morszczyn pęcherzykowaty, kwiat głogu, kora wierzby, korzeń kozłka, ziele ruty, ziele fiołka trójbarwnego, kwiat bzu czarnego, owoc róży, ziele serdecznika, ziele skrzypu polnego, kłącze perzu, liść pokrzywy.

Zestaw **86** – choroba Parkinsona.

Skład: szyszki chmielu, ziele dziurawca, liść melisy, ziele krwawnika, korzeń kozłka, ziele serdecznika, koszycek rumianku.

Zestaw **91** – impotencja. Dodatkowo pijemy zestaw nr 20 i 14.

Skład: korzeń kozłka – waleriana, liść pokrzywy, nasiona kozieradki, ziele melisy, ziele dziurawca, kwiat kocanki piaskowej, ziele krwawnika, kwiat nagietka, kłącze tataraku, korzeń lubczyku, mech islandzki, kłącze perzu.

Zestaw **93** – bezsenność. Zalecane kąpiele w zestawie nr XVI.

Skład: ziele melisy, ziele macierzanki, ziele nostryka, ziele serdecznika, korzeń kozłka, szyszki chmielu, ziele dziurawca, ziele piołunu, ziele wrzosu, kłącze pięciornika, kwiat bzu.

Zestaw **99** – osteoporoza.

Skład: ziele rdestu ptasiego, ziele poziewnika, ziele skrzypu polnego, liść pokrzywy.

Zestaw **130** – choroby oczu, słaby wzrok. Osobom starszym dodatkowo poleca się picie zestawów wspomagających układ krążenia (19 i 20).

Skład: ziele świetlika 30g, ziele ruty 20g, babka szerokolistna 15g, korzeń kozłka – waleriana 10g.

Zestaw **131** – robaczyca (oczyszcza jelita z pasożytów).

Skład: liść poziomki, koszyczek rumianku, ziele bobrka trójlistnego, ziele piołunu, ziele tysiącznika, ziele bylicy, ziele szalwii, ziele krwawnika, ziele dziurawca, ziele hyzopu.

Zestaw **333** - herbata ziołowa o szerokim spektrum działania, zalecana do picia bezpośrednio podczas posiłku zamiast zwykłej herbaty (poprawia trawienie – pokarmy ciężkie nie zalegają w żołądku; wspomaga krążenie; filtruje nerki – oczyszcza z piasku; wspomaga leczenie kamicy nerkowej i żółciowej; wspomaga oczyszczenie organizmu – dobra dla palaczy tytoniu.

Skład: liść maliny, liść mięty / owoc anyżu, liść pokrzywy, owoc głogu, owoc jarzębiny, owoc róży, pędy owsa, siemię lnu.

CHOROBY KOBIECE

Podane niżej zioła dotyczą tylko dwóch chorób kobiecych oraz zaburzeń związanych z klimakterium. Większość typowych dla kobiet dolegliwości ma związek z funkcjonowaniem całego organizmu lub jest skutkiem innych chorób.

W tych wypadkach po ustaleniu przyczyny choroby stosuje się zestawy z grupy ogólnych. Najczęstszą przyczyną tych chorób jest niewydolność hormonalna jajników.

Zestaw **59** – stosujemy, aby wywołać lub uregulować cykl miesięczkowy. Dodatkowo pijemy zestawy 1 - 4.

Skład: kwiat jasnoty, kwiat nagietka, kwiat malwy, liść rozmarynu, liść melisy, liść mięty, liść pokrzywy, liść ruty, ziele macierzanki, ziele krwawnika, korzeń kozłka – waleriana, kora wierzby, koszyczek rumianku.

Zestaw **61** – niepłodność (zalecane jest zbadanie obojga partnerów). Dodatkowo przemiennie należy pić zestaw 1 i 2. Zioła powinni pić oboje kandydaci na rodziców.

Skład: szyszki chmielu, ziele nostrzyka, owoc róży, koszyczek rumianku, ziele przywrotnika, kwiat lawendy, ziele rdestu ptasiego, ziele krwawnika, kłącze tataraku, ziele pokrzywy, liść ruty, kwiat nagietka, ziele lebidodki.

Zestaw **74** – zaburzenia hormonalne – przekwitanie – klimakterium. Dodatkowo pijemy zestawy ogólne i wyciszające.

Skład: 2 szyszki chmielu – 100g, 2 liść pokrzywy – 100g

2 ziele serdecznika – 100g, 2 ziele przywrotnika – 100g, 1 liść melisy – 50g, 0,5 korzeń lukrecji – 50g , 1 liść mięty pieprzowej 50g, 1 kwiat bławatka – 20g.

RAK PIERSI JEST CIĄGŁE JEDNĄ Z NAJCZĘSTSZYCH CHORÓB ATAKUJĄCYCH KOBIETY. WYKRYTY WCZEŚNIE BYWA NA OGÓŁ CAŁKOWICIE ULECZALNY

Zmiany nowotworowe w piersiach początkowo nie powodują żadnych dolegliwości. Dlatego tylko bardzo systematyczne badanie daje gwarancję szybkiego wykrycia niepokojących zgrubień i guzków. Choć u młodych kobiet rak sutka występuje nadzwyczaj rzadko, to już po 25 roku życia lepiej zacząć samodzielne badanie piersi. Łatwiej wówczas dostrzec w nich każdą zmianę. Według statystyk lekarskich 60-79 procent guzków wykrywają kobiety, które regularnie kontrolują swoje piersi.

Badanie najlepiej przeprowadzić w tydzień po każdej miesiączce, gdy piersi nie są wrażliwe i nabrzmią. Kobiety po menopauzie powinny robić je zawsze w te same dni kolejnych miesięcy. Dobrze jest, gdy raz do roku badanie przeprowadzi lekarz, nawet jeśli nie dzieje się nic, co by mogło niepokoić.

JAK BADAĆ PIERSI?

Samodzielne badania piersi polegają na oględzinach i badaniu dotykiem dłoni.

1. Stań przed lustrem i opuść ramiona. Obejrzyj obie piersi, sprawdź czy wyglądają tak jak zazwyczaj, czy nie ma zgrubień na skórze lub brodawkach i czy nie zmienił się ich kształt. Zwróć uwagę na zmarszczenia, wyciągnięcia brodawek i zmianę koloru skóry. Powtórz oględziny trzymając ręce uniesione wysoko do góry. Obejrzyj piersi z rękami mocno wspartymi na biodrach.

2. Unieś zgiętą w łokciu prawą rękę, połóż dłoń z tyłu głowy. Lewą ręką badaj prawą pierś, później prawą ręką lewą pierś. Połóż się na plecach i palcami lewej ręki delikatnie ugniataj prawą pierś od dołu. Podobnie zbadaj górną część. Potem zmień rękę i skontroluj prawą pierś. Badając pierś, trzymaj palce płasko i lekko naciskając przesuwaj kolistym ruchem. Zwracaj uwagę czy nie wyczujesz guzka lub stwardnienia, które różniłoby się swoją konsystencją od otoczenia. Sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. W pozycji leżącej na plecach, z prawą ręką wzdłuż ciała, lewą ręką zbadaj prawą pachę, a następnie wykonaj to samo z drugiej strony. Zwróć uwagę czy węzły chłonne nie są powiększone i przyjrzyj się obu brodawkom, sprawdź dokładnie czy nie zmienił się ich

kształt. Zbadaj brodawkę delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym, obserwuj czy nie sączy się z niej jakaś wydzielina.

Uwierzmy w dotyk swoich palców, który najwcześniej może nas poinformować o występujących zmianach. A w przypadku ich wykrycia należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza. Pamiętajmy też, że nie każda zmiana musi oznaczać nowotwór złośliwy. W wielu wypadkach są to dolegliwości mniej groźne i łatwiejsze do wyleczenia.

ZADBAJ O SERCE

„Nagle, jak grom z jasnego nieba przyszedł ból. Jakby stalowa obręcz zacisnęła się wokół klatki piersiowej”. To cytat jednej z osób, która doświadczyła zawału serca. Zawały serca stały się epidemią naszych czasów. W Polsce według statystyk zachorowalność mężczyzn na zawał serca wynosi 311 przypadków na 100 tysięcy i jest najwyższa w wieku 55 lat. U kobiet wskaźnik ten ma tendencję wzrostową i wynosi 169. Największym zagrożeniem u płci żeńskiej jest okres przekwitania (klimakterium). Mają na to wpływ zaburzenia hormonalne dotyczące tego okresu.

NADCIŚNIENIE

Największym sprzymierzeńcem zawałów jest nadciśnienie tętnicze krwi. W naszym kraju ponad trzy miliony osób cierpi na tę dolegliwość. W większości są to osoby otyłe, które z reguły dwa, trzy razy częściej zapadają na choroby serca niż osoby szczupłe. Intensywny rozwój cywilizacji mający znaczny wpływ na życie współczesnego człowieka (mnogość sytuacji stresowych, z powodu ciągłego pośpiechu nieodpowiedni sposób odżywiania się, brak ruchu itd.) jest powodem występowania nadciśnienia tętniczego krwi u coraz większej rzeszy ludzi. Choroba ta dotyczy już w tej chwili młodych osób tj. do 30-ego roku życia, a nawet dzieci. Chcąc uniknąć nadciśnienia należy starać się kontrolować stres psychiczny, zmienić sposób odżywiania się (ograniczyć słodczyce i sól, stosować tłuszcze roślinne, jeść wyłącznie chude mięso i zwiększyć spożycie ryb), zaprzestać palenia papierosów, umiarkowanie rozpocząć ćwiczenia fizyczne, zadbać o czas na codzienne spacerki.

Przepis na miksturę obniżającą ciśnienie i cholesterol:

3 główki czosnku

6 cytryn,

2 łyżki miodu,

1 litr przegotowanej, chłodnej wody,

Czosnek posiekać, zalać 1 litrem chłodnej, przegotowanej wody, po 30-stu godzinach odcedzić; do odcedzonej wody dodać wyciśniętą cytrynę i miód; przechowywać w lodówce.

Sposób zażywania:

Łyżkę stołową mikstury 2 x dziennie. Przy wysokim nadciśnieniu zacząć kurację od małej łyżeczki.

CHOLESTEROL

Cholesterolu najwięcej jest w żółtkach jaj i produktach, których są składnikami. W dużych ilościach występuje on również w maśle, mleku, lodach, żółtych serach, mięsie, podrobach a szczególnie wątrobie. Niestety, my jak na złość jemy coraz więcej mięsa, masła, tłuszczów zwierzęcych, słodczy, ciastek, dżemów. Natomiast przetworów zbożowych, warzyw, owoców oraz ryb wpływających korzystnie na nasze zdrowie spożywamy coraz mniej. W celu uniknięcia zwiększenia stężenia cholesterolu we krwi, należy przede wszystkim ograniczyć spożycie jaj i wykreślić bezpowrotnie z jadłospisu słodczy, słoninę, smalec, śmietanę. Zbawienny wpływ ma też wysiłek fizyczny (uprawianie sportu, praca w ogrodzie, systematyczne spacerowanie). Oprócz tego ruch jest najlepszym środkiem uspokajającym, który neutralizuje stres i przemęczenie umysłowe, które są również odpowiedzialne za choroby serca i nadmiar cholesterolu we krwi.

RZUĆ PALENIE!!!

Po pierwszym papierosa sięgamy zazwyczaj jeszcze w szkole – z ciekawości, albo dla dodania sobie powagi. Zanim się zorientujemy, co dzieje się z naszym organizmem, jesteśmy już nałogowymi palaczami. Nie łatwo jest zerwać z nałogiem, ale powodów, dla których warto spróbować jest wiele. Oto kilka z nich:

1. Groźne choroby układu krążenia (zawały serca, choroba wieńcowa, choroba Bergera, udar mózgu), nowotwory (gardła, krtani, warg, płuc, przełyku i inne).
2. Nieregularne miesiączki.
3. Bezpłodność.
4. Impotencja.
5. Niedonoszona ciąża, poronienia i komplikacje w czasie ciąży, zahamowanie procesu laktacji u palących matek (brak pokarmu).
6. Niższy stopień inteligencji u dzieci palących rodziców, większa podatność na infekcje dróg oddechowych, skłonność do bronchitu i astmy.
7. Wcześniejsza menopauza u kobiet oraz andropauza u mężczyzn.
8. Większe zagrożenie osteoporozą (odwapnione, kruche kości)
9. Niska odporność organizmu.
10. Ziemista cera. Skóra palaczy ma charakterystyczny szaro-żółty kolor i jest bardziej podatna na tworzenie się zmarszczek.
11. Łysienie, brak połysku i kruchość włosów.

Palenie jest nieeleganckie. Papieros w ustach – u nas widok niezwykle częsty – na świecie dawno już przestał być w dobrym tonie.

KIEDY ZAUWAŻYSZ PIERWSZE POZYTYWNE EFEKTY RZUCENIA PALENIA

Po upływie dwóch godzin bez papierosa z twojej krwi znika nikotyna. Po sześciu godzinach uspokaja się serce i spada ciśnienie. Po dwudziestu czterech godzinach ulatnia się dwutlenek węgla i lżej oddychasz. Po kilku dniach zaczynasz lepiej rozróżniać smaki, zapachy, oczyszczają się twoje płuca. Po trzech tygodniach przestajesz kaszleć i mniej się

mężysz. Po trzech miesiącach twoja krew i płuca wracają do normy i wyrównuje się ciśnienie. Po pięciu latach ryzyko, że zachorujesz na raka, jest o połowę mniejsze a ryzyko zawału takie, jak u niepalącego. Zioła, które pijesz wreszcie twój organizm wchłonie w stu procentach.

SPOSOBY DOMOWE

Współczesna medycyna wyparła wiele prostych i skutecznych metod leczniczych. Przypomnijmy niektóre z nich.

Nalewka na propolisie

Oczyszczony kit pszczeli posiada właściwości przeciwbólowe, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, regenerujące nabłonek i gojące. Przed zastosowaniem należy sprawdzić na niewielkiej ilości czy nie jesteśmy na niego uczuleni. Przygotowanie: kit pszczeli zalewamy spirytusem w proporcji 1 : 1. Po dwóch tygodniach zlewamy płynny roztwór i zamrażamy, a następnie zdejmujemy wosk. Na choroby wewnętrzne tak przygotowaną nalewkę możemy stosować 2 razy dziennie po 30 do 40 kropli (dzieci 10 do 15) na cukrze lub mleku. Pozostałość po zlaniu nalewki możemy stosować zewnętrznie na schorzenia skóry, nadżerki, grzybice, trudno gojące się rany. Do użytku zewnętrznego możemy przygotować maść propolisową. Bierzymy w proporcjach 1 : 1 : 1 kit pszczeli, lanolinę i wazelinę – podgrzewamy w naczyniu z ciepłą wodą i mieszamy do uzyskania jednolitej maści. Stosujemy przy grzybicach, egzemach, trudno gojących się ranach (z wyjątkiem ran przy żyłakach).

Nalewka bursztynowa

Pobudza i wspiera reakcje odpornościowe organizmu, pomaga przy leczeniu chorób pochodzenia bakteryjnego i wirusowego oraz nowotworów. Jest to naturalny antybiotyk. Przygotowanie: wypłukany bursztyn zalewamy 98% spirytusem i odstawiamy na przynajmniej 2 tygodnie w ciemnym słoiku lub butelce. Im dłużej nalewka stoi tym większą ma wartość. Stosowanie: 30 kropli na wodę 3 razy dziennie na następujące dolegliwości: bakteryjne zapalenie przewodu pokarmowego, pospolite zatrucia, choroby gardła, nieżyty, przeziębienia. Zewnętrznie może być używana do smarowania piersi, pleców, stawów. Dzieciom podajemy 1 / 2 porcji.

Płyn rozgrzewający

W skład, którego wchodzi: spirytus, olejek kamforowy, amoniak, wyciąg z papryki, wyciąg z pokrzywy i żywicy sosny oraz nalewka na bursztynie. Stosujemy przy bólach reumatycznych stawów i kręgosłupa. Sposób użycia: stosować wieczorem. Chore miejsca zabezpieczyć kremem lub wazeliną, następnie przy użyciu płynu wykonywać przez 10 – 15 min. masaż. Można także stosować w formie okładów rozgrzewających. Jeżeli masaż powoduje pieczenie należy płyn rozcieńczyć przegotowaną wodą. UWAGA: płyn tylko do użytku zewnętrznego – nie stosować w miejscach zranienia, otarcia naskórka oraz innych zmian chorobowych skóry.

Aloes

Zewnętrznie - wyciąg spirytusowy i miazga ze świeżych liści mają zastosowanie w leczeniu wrzodów i trudno gojących się ran.

Wewnętrznie - podnosi odporność organizmu.

W naszym klimacie uprawiany wyłącznie jako roślina doniczkowa pod szkłem.

Chrzan

Utarty oraz zmieszany pół na pół z miodem jest doskonałym środkiem przy przeziębieniach połączonych z kaszlem i chrypką. Jedną łyżeczkę należy brać co dwie, trzy godziny.

Napój miodowy

Wzmacnia serce, koi nerwy. Dwie łyżki miodu rozpuścić w szklance ciepłej wody i odstawić na całą noc (12 godzin). Pić rano po przebudzeniu – na czczo.

Mieszanka mineralna wzmacniająca układ nerwowy, włosy, pozytywnie wpływająca na cały organizm

Zemleć po 2 -3 łyżeczki siemienia lnu, maku, płatków owsianych i wymieszać z podobnymi ilościami glukozy, kakao i mleka w proszku.

Zjadać na sucho 2 -3 łyżeczki dziennie a następnie popić wodą.

Strąki fasoli

Okolo 30 – 50 gram dojrzałych strączków (bez ziaren) gotuje się od 3 do 4 godzin na wolnym ogniu. Następnie wywar precedzamy przez gęste sito, zwracając uwagę, by do naczynia nie przedostał się nawet najmniejszy odpadek. Herbatę należy przygotowywać z dnia na dzień, gdyż szybko ulega zepsuciu. Napar pijemy w małych dawkach, po 150 do 200 ml kilka razy dziennie. Pomaga przy reumatyzmie i kamieniach pęcherzowych. Chorym na cukrzycę zaleca się wypijanie ok. 1 litra herbaty dziennie. Przy ciągłym stosowaniu diety poziom cukru powinien znacznie spaść już po trzech tygodniach kuracji.

Ogórki

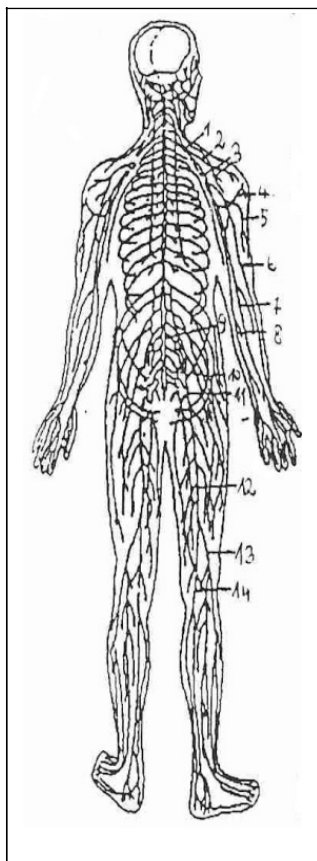
Świeża sałatka z ogórków lub sam obrany ze skórki ogórek znakomicie gasi pragnienie, działa uspokajająco, w objawach gorączkowych wzmacnia potliwość skóry oraz czynności płuc. Ogórki kiszzone natomiast, dzięki zawartości kwasu mlekowego, ułatwiają trawienie, rozgrzewają ciało.

Kwas cytrynowy (cytryny i inne kwaśne owoce np.: porzeczki, agrest)

Jest pomocny przy podagrze i reumatyzmie (np.: pić sok z 1 cytryny dziennie).

MASAŻ I OKŁADY ROZGRZEWAJĄCE

Wielu pacjentów skarży się na bóle: głowy, migreny, szyi, kręgosłupa, odcinka piersiowego bądź lędźwiowego itp. Takie objawy są przeważnie skutkiem porażenia nerwu. Wyjście na wiatr z niedokładnie wysuszoną głową lub po silnym spoceniu, okno uchylone podczas jazdy samochodem lub przeciąg w mieszkaniu stają się często przyczyną porażenia nerwu, a w efekcie bólu głowy czy innej części ciała. Na takie dolegliwości bardzo skutecznym sposobem są masaże i okłady rozgrzewające.



Na rysunku przedstawiony jest układ nerwowy człowieka, z którego możemy odczytać zależności między przyczyną bólu i miejscem, które należy rozgrzewać. Przyczyna leży w porażeniu nerwu zlokalizowanego w kręgosłupie i odgałęzień odchodzących od niego wg rysunku. Usuwamy skutek, czyli ból tej części ciała, wykonując zabiegi na danym odcinku kręgosłupa wg przedstawionego niżej rysunku. Przykładowo: przy bólach i cierpieniu nóg, dyskopatii, zapaleniu korzonków nerwowych – stosujemy zabiegi obejmujące dolną część kręgosłupa.

Sposób wykonywania masażu.

Miejsce, które zamierzamy masować lub przed zastosowaniem okładu rozgrzewającego natłuszczamy (kremem, olejem jadalnym, oliwką). Zabezpiecza to przed otarciem skóry oraz poparzeniem przez środek rozgrzewający. Masaż kręgosłupa wykonujemy trzema palcami: wskazującym, środkowym i serdecznym, przesuwając dłoń od góry ku dołowi kręgosłupa. Palec środkowy delikatnie dotyka kręgów, a pozostałe uciskają mięśnie odchodzące od kręgosłupa. W zależności od stanu zdrowia chorego masujemy od 5-ciu do 20-stu minut. Na rozgrzane miejsce przykładamy kompres rozgrzewający. Przygotowujemy go w następujący sposób: lniane lub bawełniane wygotowane płótno nasączamy wyciągiem spirytusowym np.: z kasztanowca, jemioli, papką chrzanowo-spirytusową, czosnkowo-spirytusową lub płynem Eligiusza Kozłowskiego – „Jantarek”.

Kompres przykładamy do ciała i okrywamy folią oraz zabezpieczmy bandażem. Zabieg ten najwygodniej jest stosować na noc. Jeżeli kompres zbyt mocno piecze, można poleć go przegotowaną wodą. Przy zmianach dyskopatycznych oraz przy innych zwyrodnieniach kręgosłupa czy innej części ciała dotyczących układu kostnego, najlepsze efekty leczenia osiągnąć można w pierwszych dwóch latach po wystąpieniu schorzenia. W późniejszym okresie efekty leczenia mogą być słabsze z powodu wystąpienia takich zmian jak np.: zrosty, narośla, zczopowania bądź trwałe zwężenia kanałów, które mogą być usunięte tylko operacyjnie. Kompresy rozgrzewające przynoszą także ulgę przy bólach reumatycznych. Dodatkowo podczas stosowania zabiegów wskazane jest picie naparów ziołowych sporządzanych z zestawów nr 36, 37, 38 oraz zażywanie kąpiei i okładów ziołowych z zestawów I i II.

Układ nerwowy: 1 – nerw przeponowy, 2 – splot ramienny, 3 – nerwy międzyżebrowe, 4 – nerw pachowy, 5 – nerw mięśniowo-skróny, 6 – nerw promieniowy, 7 – nerw pośrodkowy, 8 – nerw łokciowy, 9 – splot lędźwiowy, 10 – splot krzyżowy, 11 – splot sromowy i guziczny, 12 – nerw kulszowy, 13 – nerw piszczelowy, 14 – nerw strzałkowy wspólny.

