

Apteka Babuni

medycyna naturalna przepisy
i porady lecznicze

Copyright ©

Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Handlowe
„PRINTEX” Kopiowanie lub publikowanie całości lub
części niniejszej publikacji w jakiegokolwiek formie
jest zabronione bez pisemnej zgody wydawcy.

Autorzy:

Opracowanie na podstawie wybranych materiałów
z czasopisma ukraińskiego "Babuszka".

Sergej Bondarjew - dietetyk, fitoterapeuta

Małgorzata Kołodziej – dietetyk

Bartłomiej Dec – dietetyk

Redakcja i korekta tekstu:

Marta Prokop

Projekt okładki i skład tekstu:

Łukasz Kononiuk

Wydanie II

Białystok 2024

ISBN: 9878364391118

Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Handlowe

„PRINTEX” tel. kom. 660 79 91 12

e-mail: wydawnictwo-printex@wp.pl

Spis treści

LECZNICZY OLEJ Z NAGIETKA	3
ZIELONE WARZYWA I CHLOROFIL	4
LECZENIE KATARU - PRZEPISY	7
WYCHŁODZENIE ORGANIZMU	9
DZIKA RÓŻA - POMOC DLA SERCA I CHORYCH STAWÓW	11
NATURALNE ANTYDEPRESANTY	14
KOMPRESY NA PRZEPUKLINĘ	19
ZBAWIENNE WŁAŚCIWOŚCI WODY DZIEGCIOWEJ	21
NISKI POZIOM HEMOGLOBINY	24
ANANAS – NA LEPSZE TRAWIENIE I ODCHUDZANIE	28
KOMPRESY NA OWRZODZENIA TROFICZNE	31
JAK SPRAWDZIĆ JAKOŚĆ MIODU	33
INFЕКCJA UCHA I CZOSNEK	35
ASTRALAGUS – NA ODPORNOŚĆ I REGENERACJĘ TKANEK	38
BIOLOGICZNY WAPŃ ZE SKORUPEK JAJEK	40
LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI GLINKI	45
KWIATY SZKODLIWE DLA SNU	47
DOMOWE PRZEPISY NA NADCIŚNIENIE	48
KALINA CZERWONA DLA ZDROWIA SERCA	50
WSPOMAGANIE LECZENIA CHOROÓB KOBIECYCH	54
STANY ZAPALNE I BÓLE STAWÓW	58
PIĘKNE WŁOSY, ZDROWA SKÓRA I MOCNE PAZNOKCIE	61

Droży Czytelnicy! Ta książka ma wyłącznie charakter informacyjny. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że każdy organizm ma charakter indywidualny – to, co korzystne jest dla jednego człowieka może być odmienne dla drugiego, w związku z tym, przed zastosowaniem praktycznym jakiegokolwiek przepisu czy porady leczniczej z tej książki, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem i tylko pod jego nadzorem może odbywać się zażywanie bądź stosowanie tych przepisów i porad.

LECZNICZY OLEJ Z NAGIETKA

Olej z nagietka może być cennym środkiem m.in. w chorobach układu trawiennego, zwłaszcza żołądka, w leczeniu żylaków kończyn dolnych, pomaga także w relaksacji organizmu i dolegliwościach układu nerwowego, wzmacnia pracę serca i naczyń krwionośnych, przyspiesza gojenie się ran, skutecznie usuwa owrzodzenia i pryszcze. A ponadto, ma również zastosowanie w kosmologii – kosmetyki z nagietka poprawiają jędrność i ogólny wygląd skóry, którą jednocześnie zmiękczejają i nawilżają.

Olej z nagietka można stosować zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Można przygotować go samodzielnie.

Sposób przygotowania: 2 szklanki kwiatków nagietka umieszczamy w słoiku. Oddzielnie nagrzewamy olej roślinny do 60 stopni C, po czym zalewamy nim kwiatki. Następnie „dusimy” to na minimalnym ogniu przez minimum 30 minut, aby kwiatki nasiąknęły aromatem wraz ze swoimi właściwościami prozdrowotnymi w olej roślinny, po czym słoik szczelnie zamykamy i umieszczamy w ciemnym miejscu na 3 dni. Po tym czasie olej przeecedzamy. Kwiatki już nie będą potrzebne. Olej zlewamy do buteleczek, które umieszczamy w chłodnym i ciem-

nym miejscu. Przy chorobach serca, żołądka i układu nerwowego olej ma zastosowanie wewnętrzne – 1 łyżeczka do herbaty na dobę. Można też stosować go do sałatek, jest smaczny i ma przyjemny aromat. Jako środek kosmetyczny służy do smarowania skóry twarzy i ciała, ale może też być przydatny do leczenia oparzeń i drobnych ran skórnych.

ZIELONE WARZYWA I CHLOROFIL – SPRZYMIERZENCY NASZEGO ZDROWIA

Zielone warzywa, zwłaszcza te o ciemnozielonych liściach uważane są za **produkty o bardzo dobrych właściwościach zdrowotnych**. Znajdziemy w nich m.in. cenne dla naszego organizmu minerały, jak na przykład żelazo, potas, magnez, wapń, ale również witaminy: z grupy B, K, C, E, beta-karoten, bezcenne antyoksydanty i wiele innych cennych substancji. Regularnie spożywane (jak choćby w postaci sałatek) warzywa zielone przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania naszych układów wewnętrznych, pełnią funkcje ochronne, odżywcze, energetyczne itd.

Przyjrzyjmy się tym **najważniejszym właściwościom zielonych warzyw**:

1. **Opóźniają procesy starzenia się komórek organizmu, czyli sprawiają, że dłużej możemy zachować młodość.**

Szczególne znaczenie ma dostarczanie organizmowi witaminy K, która przeciwdziała zmianom starczym. Jej deficyt może doprowadzić do dolegliwości sercowo-naczyniowych, czy też do osłabienia kości i zwapnienia tętnic. Ale już nawet jedna szklanka soku z warzyw zielonych dziennie zabezpieczy dobowe minimum na witaminę K.

2. **Poprawiają wzrok.** Są bogate w luteinę i zeaksantynę, czyli karotenoidy, które w znaczącym stopniu ograniczają ryzyko wystąpienia katarakty i wzmacniają ostrość widzenia.

3. **Posiadają właściwości energetyzujące.** Witaminy z grupy B są tutaj najbardziej „pracowite”, ponieważ pomagają przetworzyć węglowodany w glukozę, którą organizm następnie wykorzystuje dla wypracowania zasobów energetycznych. Są to rozpuszczalne w wodzie witaminy, co też oznacza, że nasz organizm nie zabezpiecza ich, nie przechowuje. Dlatego też warto codziennie, regularnie uzupełniać ich braki poprzez picie soków czy spożywanie sałatek.

4. **Wzmacniają kości**, zwłaszcza te warzywa o gorzkim smaku. **Pomagają wątrobie oczyszczać krew, a także stymulują powstawanie soków trawiennych**, natomiast gorzkawy posmak świadczy o dużej zawartości wapnia. Co prawda, jest raczej wątpliwe, aby w ciągu dnia zjeść tyle zieleni, aby zaspokoić dzienną normę 1 g dla kobiet i 1,5 g dla mężczyzn, ale wraz z innymi źródłami wapnia można z powodzeniem taką normę uzyskać.

5. **Pomogą pozbyć się zbędnych kilogramów.** Dzięki dużej zawartości błonnika i braku tłuszczów rośliny zielone można spożywać nawet dużymi porcjami, nie martwiąc się przy tym kaloriami, pod warunkiem, że nie przyprawa się ich olejami. Sałaty z warzyw zielonych dysponują bezcenną właściwością umożliwiającą kontrolowanie wagi ciała. Jest to **niska zawartość (gęstość) energetyczna na jednostkę wagi** w porównaniu do innych produktów spożywczych; na przykład szklanka szpinaku to tylko 7 kcal. **Jednocześnie posiadają bardzo wysoką gęstość składników odżywczych.** Nie sposób też nie wspomnieć o ich **bardzo silnych właściwościach antynowotworowych i chroniących przed miażdżycą.** Pomagają też w zaparciach.

Koktajle z warzyw zielonych. Można zauważyć, że wszelkie koktajle z warzyw zielonych przygotowuje się na ogół według schematu: szklanka wody (lub soku, jogurtu) i do tego szklanka zieleni oraz jakiś owoc lub warzywo do smaku. Kilka przykładów:

1. **Koktajl ze szpinaku.** Składniki: szklanka szpinaku, marchewka, jabłko. Jabłko i marchewkę myjemy i oczyszczamy, po czym wyciskamy z nich sok w blenderze lub sokowirówce. Miksujemy również szpinak, następnie całość mieszamy i koktajl gotowy. Do smaku można ewentualnie dodać odrobinę soku z cytryny i łyżeczkę naturalnego miodu.

2. **Koktajl brokułowy.** Brokuły słyną przede wszystkim ze swych wyjątkowych **właściwości przeciwnowotworowych**. Poza tym mają korzystny wpływ na regulację poziomu cukru we krwi, chronią też przed wrzodami żołądka oraz anemią. Składniki: jeden mniejszy brokuł, 3 łyżki stołowe pestek słonecznikowych, $\frac{3}{4}$ szklanki niegazowanej wody mineralnej lub przegotowanej. Brokuł oczyszczamy i dzielimy na małe różyczki, po czym miksujemy wraz z pestkami i wodą. Do smaku możemy dodać trochę soku z dwóch zielonych (w sensie gatunku) jabłek.
3. **Egzotyczny shake na dwie osoby.** Składniki: 1 pomarańcza, 1 dojrzałe awokado, szklanka mleczka waniliowego lub migdałowego, szklanka jogurtu naturalnego – najlepiej o kalorii, szklanka szpinaku, troszkę miodu naturalnego i soku z cytryny do smaku. Owoce czyścimy ze skórek, kroimy na kawałki, wrzucamy do sokowirówki, dodajemy mleczko, jogurt, szpinak i całość dokładnie blendujemy do uzyskania jednnorodnej masy, po czym dodajemy do smaku miód i sok z cytryny.

LECZENIE KATARU – PRZEPISY

1. **Na samym początku** pojawienia się kataru, kiedy zauważalny jest rozwój stanu zapalnego błony śluzowej w przegrodzie gardłowo-nosowej i ciężko jest nam wówczas przełykać, jak również oddychać, choć nie nastąpił jeszcze obrzęk kanałów oddechowych, zaleca się wypicie

pół szklanki przegotowanej, lekko ciepłej wody zmieszanej **z dodatkiem 5 kropli jodyny**. Natomiast, **jeśli infekcja jest już w zaawansowanym stanie**, to środek ten można zastosować zewnętrźnie i przed snem warto by było równolegle zrobić na stopy gorący okład z gazy z roztworem z jodyny i nałożyć wełniane skarpety, aby zapobiec szybkiej utracie ciepła. Po zakończeniu procedury stopy należy umyć ciepłą wodą.

2. Drugi naturalny sposób leczenia tej infekcji, to **wykorzystanie truskawek, a głównie ich zielonych szypułek**. Kiedy wykorzystujemy truskawki na konfitury, albo jemy je na surowo, wówczas odrywamy i wyrzucamy szypułki, nie zdając sobie sprawy z tego, że właśnie te części roślinki mogą być świetnym lekarstwem. Szypułki truskawek pomagają nawet w tak poważnych zachorowaniach, jak nowotwory. Do przyrządzenia specjalnej leczniczej herbaty najlepiej nadają się truskawki zebrane prosto z sadu, a jeszcze lepiej – z lasu; można je również zastąpić leśnymi poziomkami. **Herbatę przygotowujemy ze świeżych szypułek (2 łyżki), które zaparzamy na wrzącej wodzie w szklance i pijemy trzy razy w ciągu dnia po jednej szklance.**

3. **Masaż dłońmi na przeziębienie**. Regularny, codziennie wykonywany masaż pomaga **pozbyć się uporczywych bólów głowy i szumu w uszach**. Należy mocno przyciskać dłonie do uszu i koniuszkami palców naprzemiennie „bębnić” po potylicy i karku. Jest to dość popularny sposób leczenia w dawnej ajurwedzie.

4. **Napój cytrynowy.** Przy anginie, przeziębieniach, infekcjach wirusowych, a szczególnie w celu wyeliminowania objawów męczącego kaszlu, sok z połówki cytryny należy mieszać ze stołową łyżką miodu i taką mocno ciepłą mieszaną można wypijać co godzinę. Miód jest środkiem zmiękczającym śluz ułatwiając pozbywanie się go z układu oddechowego, natomiast sok z cytryny pomaga odksztuszać zalegające płwociny, tym samym oczyszczając gardło.

5. **Inhalacje cebulowo-czosnkowe.** Jednym z bardziej efektywnych sposobów leczenia infekcji jest nast. przepis: należy zetrzeć na tarce kilka ząbków czosnku i cebulę. Następnie oba te składniki przełożyć należy na spodek i zabrać ze sobą do łóżka pod kołdrę. Nakrywamy się aż na głowę kołdrą i oddychamy naprzemiennie nosem i gardłem przez 10–15 minut. I tak 3 razy w ciągu doby. Po kilku takich „seansach” powinno się poczuć wyraźną ulgę. Jest to dobry sposób w leczeniu infekcji u dzieci, choć może dość nieprzyjemny.

JAK POSTĘPOWAĆ PRZY WYCHŁODZENIU ORGANIZMU

Zajmijmy się prostymi, szeroko dostępnymi i sprawdzonymi sposobami zwalczania przeziębienia czy też wymarzenia. Otóż, jednym z takich sposobów jest **przygotowanie bulionu z kurczaka**. Jest to wartościowy produkt

szczególnie w leczeniu górnych dróg oddechowych, ponieważ posiada właściwości, które m.in. ułatwiają uwalnianie się zainfekowanej płwociny (śluzu), a także wzmacniają system odpornościowy organizmu.

Warto też jest, zwłaszcza zaraz po przyjsciu do domu z wychłodzonego podwórka, **przygotować gorącą kąpiel dla nóg, a po kąpieli dobrze jest położyć się pod kołdrę dodatkowo umieszczając pod stopami specjalną grzałkę lub poduszkę nagrzewającą**. Ale przedtem należy nałożyć na stopy ciepłe, wełniane skarpetki, a stopy warto by było jeszcze dokładnie natrzeć maścią rozgrzewającą dla uzyskania szybszego efektu rozgrzewającego.

Zdarza się, że będąc przeziębieni (lub wychłodzeni) czujemy bóle w plecach. W tym przypadku dobrym środkiem leczniczym będzie zwykły ziemniak, a dokładniej **kompres z ziemniaków**. Aby go przygotować, należy ugotować kilka kartofli w skórkach, wysuszyć wycierając na przykład papierową chusteczką lub gazą, po czym umieścić na ręczniku lub na cienkiej czystej tkaninie i przyłożyć do bolącego miejsca na plecach, obwiązując za pomocą szalika lub dłuższej wstążki, tak aby okład był dobrze przymocowany przez minimum 20 minut zabiegu.

Napar z rumianku. Natomiast z ziół szczególnie polecam **suszony rumianek**. Należy zaparzyć jedną łyżkę stołową rozdrobnionego suszonego zioła, zalewając szklanką wrzątku i odstawić na 10 minut. Następnie należy przecedzić, dodać dwie łyżki miodu i łyżeczkę soku z cytry-

ny, wymieszać i napar wypijać pojedynczymi łykami, nie spiesząc się.

A jeśli na przykład w czasie zimy przebywamy na zewnątrz przez jakiś czas bez nakrycia głowy i po przyjściu do domu zauważamy, że boli nas ucho, to można sobie przygotować **kompres z cebuli**. W tym celu należy zmielić jedną cebulę i uzyskaną masę cebulową umieścić w grubej gazie, po czym taki okład przyłożyć trzeba do bolącego ucha. Wokół głowy zawiązać należy chustę lub szal w taki sposób, aby okład był dobrze przymocowany do ucha przez ok. 25–30 minut.

DZIKA RÓŻA – POMOC DLA SERCA I CHORYCH STAWÓW

W niedokrwiennej chorobie serca warto jest pić herbatę przygotowaną z owoców dzikiej róży, ewentualnie z głogu. Przepis jest bardzo prosty: na jedną łyżkę stołową suszonych owoców wlać szklankę wrzątku. Odstawić w celu zaparzenia na dwie godziny. Wypijać po 0,5 szklanki herbaty trzy razy dziennie. Taki cykl terapeutyczny powinien trwać nie krócej jak trzy miesiące.

Inny przykład napoju różanego w przypadku tej samej dolegliwości: 3 łyżki stołowe suszonych owoców dzikiej róży, po usunięciu ziaren, zalać 2 szklankami wrzątku i gotować na małym ogniu przez 10 minut. Następnie odwar ostudzić, przecedzić i dodać 2 łyżki naturalne-

go miodu. Tak przygotowany napój przyjmować po pół szklanki 3 razy dziennie na pół godziny przed jedzeniem.

Nalewka z owoców dzikiej róży: do owoców dzikiej róży dodajemy kwiatki tej rośliny. Kwiatki należy zebrać w okresie pełnego ich kwitnięcia, po czym należy zapełnić słoik litrowy do połowy i zalać do pełna wódką. Słoik należy dokładnie zamknąć i odstawić w ciemnym miejscu na okres trzech tygodni. Następnie nalewkę należy przecedzić i przyjmować po 30 kropel trzy razy dziennie przed jedzeniem. Cykl leczenia wynosi 30 dni, po czym robimy 5 dni przerwy i cykl należy powtórzyć.

Nie tylko owoce i kwiatki, ale również **korzenie dzikiej róży posiadają właściwości lecznicze. Są wykorzystywane przede wszystkim w leczeniu reumatyzmu. Przepis:** przygotować dwie szklanki zmielonych korzonków dzikiej róży, zebranych wczesną wiosną i zalać je pół litrem czystej wódki, po czym odstawić na tydzień. Przyjmować należy 3 razy dziennie, na pół godziny przed jedzeniem, przez pierwszy tydzień po 1 łyżce stołowej, a następnie po 2 łyżki stołowe.

Jeśli natomiast chodzi o **bóle stawów**, to należy zmieścić po dwie łyżki stołowe suszonych listków brzozy, rdestu i owoców dzikiej róży, po czym zalać tą mieszanekę 1 litrem wrzątku, owinać czymś (na przykład ręcznikiem, aby jak najdłużej zachować ciepło) i odstawić na 20 minut. Następnie przecedzić i pić po szklance napoju dwa razy dziennie. Można też dodatkowo do szklanki wywaru do-

dać kilka kropel naturalnego kwasu cytrynowego, pół łyżeczki soli, wymieszać, namoczyć w takim roztworze czysty kawałek tkaniny, wycisnąć i przykładać jako kompres na obolałe miejsce. Kompres należy przygotowywać na noc.

MASECZKI Z ZIELONEJ HERBATY

Przepis dla skóry wysuszonej: Dwie łyżki stołowe grubo liściastej herbaty zielonej rozdrobnić w blenderze lub młynku do kawy. Zmieszać z 3 łyżkami stołowymi jogurtu naturalnego, dodać do tego dwie krople olejku eterycznego z bergamotki (o ile nie występuje alergia na taki olejek), jedną dokładnie zmieloną tabletkę kwasu askorbinowego (witamina C). Całość starannie wymieszać i nakładać krągłymi ruchami na twarz, lekko przy tym masując skórę. Pozostawić na 5 minut, po czym dokładnie zmyć i skórę nasmarować kremem odżywczym. Maseczkę stosować raz w tygodniu. Maseczka ujędrnia skórę, sprawia, że nabiera ona młodszego, zdrowszego wyglądu.

Przepis dla skóry tłustej: zaparzyć zieloną herbatę w proporcji: 1 łyżka stołowa herbaty na szklankę wody, zaparzać przez 20 minut, po czym przecedzić. Herbatę należy wypić, natomiast napar wysuszyć i zmielić na proszek, a następnie połączyć go z pianką do mycia twarzy w proporcji 1:2. Do tego można dodać kilka kropel olejku ete-

rycznego z rozmarynu i całość wymieszać. Tak gotową maseczkę należy wcierać krągłymi ruchami przez 3 minuty, po czym zmyć ciepłą wodą i nanieść krem odżywczy właściwy dla tego rodzaju skóry. Zabieg ten należy stosować dwa razy w tygodniu.

Przepis dla skóry normalnej: Jedną łyżkę stołową zmielonej suchej zielonej herbaty mieszać z 1 łyżką stołową kakao w proszku i 2 łyżkami stołowymi miodu naturalnego. Starannie składniki ze sobą połączyć, po czym nanosić na twarz krągłymi ruchami przez 5 minut, lekko przy tym masując skórę twarzy. Zmyć ciepłą wodą i nasmarować kremem. Stosować raz w tygodniu.

NATURALNE ANTYDEPRESANTY

Pomagają zmagać się ze stresem i z napięciami nerwowymi różnego pochodzenia. Możemy je podzielić na **toniki i adaptogeny**. Ale na początek wspomnieć należy o słońcu. Mało kto zapewne wie, że kilkudniowy **pobyt na słońcu** na wczasach czy wakacjach wyraźnie podnosi poziom enkefalin (substancje tłumiące ból) znajdujących się w skórze, które mają duży wpływ na poprawę naszego samopoczucia oraz wzmocnienie odporności organizmu.

Toniki roślinne: działają powoli, można je przyjmować przez długi okres czasu. Do grupy takich roślin zaliczamy

m.in.: liście maliny, mniszka lekarskiego, biskwitu, koniczyiny, dziurawca. Możemy na przykład przygotować napar z dziurawca, łagodnego i przyjemnego w zapachu.

Przepis: 1 łyżkę stołową suszonego zioła zalać 1 szklanką wrzątku i przecedzić po pół godzinie. Wypić w trzech porcjach w ciągu dnia. Cały cykl: 2-3 tygodnie.

Mieszanki ziołowe: zmieszać w równych proporcjach rozdrobnione wysuszone zioła dziurawca, lebiodki pospolitej i rozmarynu, liście maliny, kwiatki rumianku. Jedną łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku i odstawić do naciągnięcia na pół godziny, a następnie przecedzić. Pić zamiast herbaty dwa razy w ciągu dnia przez okres miesiąca. Jeśli organizm nie podlega w danej chwili jakimkolwiek stanom zapalnym, to można dodać szczyptę czerwonego pieprzu.

Kąpiel lecznicza: wymieszać w równych proporcjach suche kwiatki lawendy, liście maliny, lebiodki i dodać kilka kropel olejku eterycznego pomarańczy lub grejpfruta. 3 łyżki stołowe mieszanki ziołowej zalać jednym litrem wrzątku i odstawić na godzinę. Następnie przecedzić i wlać do wanny z mocno ciepłą wodą, wymieszać. Temperatura wody do kąpieli powinna wynosić 38-40 stopni, a kąpiel powinna trwać przez 15-20 minut. Cykl: 2-3 razy w ciągu tygodnia.

Adaptogeny roślinne: stosowane są w celu uzyskania szybkiego efektu leczniczego, ale jest tu też wiele indywidualnych przeciwwskazań. Przed zastosowaniem niezbędna jest konsultacja z lekarzem. Adaptogeny pije się krótkimi cyklami i tylko w okresie chłódów i zimy. Taki cykl powtórzyć należy po roku. Należą do nich m.in: eleuterokok, cytryna, aralia, rózeniec górski – **w postaci nalewki alkoholowej** podaje się po 20–30 kropel rozpuszczonych w 50 ml wody. Wypija się dwa razy w ciągu dnia przez okres 2–3 tygodni. Najbardziej delikatnym ziołem jest tu echinacea. Rozdrobnione suche korzenie tej rośliny zalać wódką w proporcji 1 : 4 (zioło – wódka) i odstawić na miesiąc, po czym przecedzić i przyjmować po jednej łyżeczce 3 razy w ciągu dnia przez okres 2–3 tygodni.

Kolejnym interesującym **antydepresantem jest czekolada gorzka (a dokładniej kakao w niej zawarte)**, która usprawnia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, przez co na przykład mózg jest lepiej dotleniony i lepiej tym samym pracuje. Poprawia nastrój, ułatwia koncentrację, wzmacnia produkcję endorfin, dopaminy i serotoniny, czyli tzw. hormonów szczęścia. Zawiera poza tym antyoksydanty, spowalniające procesy starzenia organizmu.

OCZYSZCZANIE ŻYŁ I KRWI – MIESZANKA ZIOŁOWA

(list od czytelnika) Przekonałem się jak duże znaczenie ma oczyszczanie krwi. Jeżeli na przykład przyglądam się swoim rękom i zauważam na nich ciemne żyły, to może być sygnał, aby przystąpić do ich oczyszczenia – dwa razy w ciągu miesiąca. Moja rodzona siostra w czasie okupacji była w hitlerowskich Niemczech i stamtąd przywiozła bardzo prosty, ale ciekawy przepis, który stosuję do dziś. Jesienią lub wczesną wiosną **zagotowuję we wrzątku korzenie podbiału pospolitego, czarnej porzeczki lub jeżyn, dodaję zioła krwawnika, listki brzozy** (zbierane w kwietniu). Korzenie dokładnie myję i kilkakrotnie przepuszczam przez maszynkę do mięsa, natomiast liście rozdrabnam. Każdego z produktów biorę po 10 g (wszystkiego powinno wystarczyć na 10–12 szklanek takiej herbaty), mieszam. Jedną łyżkę do herbaty wsypuję do szklanki i zalewam wrzątkiem. Odkładam do schłodzenia. Przyjmuję 3 razy dziennie przez 2–3 dni, na 30 minut przed posiłkami. Krew w ten sposób się oczyszcza, a żyły na rękach przybierają jaśniejszy kolor.

PRZEJRZAŁE OGÓRKI – ULGA DLA WĄTROBY i STAWÓW

Hepatoza, marskość wątroby czy zapalenie wątroby to niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia choroby. **Specjalny napój z przejrzałych ogórków** może się okazać w takich przypadkach niezwykle pomocny.

Przepis: 100 g żółtych, przejrzalnych ogórków należy zmie-
lić razem ze skórką i zalać 0,5 litra wrzątku, następnie go-
tować pod przykryciem na małym ogniu przez 20 minut.
Odstawić na 10 minut dla ostygnięcia i przecedzić. Wypijać
po pół szklanki przez 10 dni trzy razy w ciągu dnia na pół
godziny przed posiłkami. Po dwóch tygodniach przerwy
cykl należy powtórzyć.

Inny przepis: po jednej łyżce stołowej rozgniecionych (lub
zblendowanych) przejrzalnych ogórków i ich suchych łodyg
wsypać do naczynia i zalać pół litrem wody, po czym go-
tować przez 5 minut na małym ogniu i przecedzić. Przyj-
mować należy po dwie łyżki stołowe 3 razy dziennie na pół
godziny przed posiłkiem. Codziennie należy przygotowy-
wać świeży wywar. Cykl trwa 2 tygodnie.

Na ból stawów: Ogórki ze skórką należy przetrzeć przez
tarkę, zrobić okład z gazy i przyłożyć do bolącego miej-
sca, po czym przywiązać bandażem. Zdjąć, kiedy papka
wyschnie. Poza tym, przy bólach stawów można dodatko-
wo zjadać na czczo 300 gramów świeżych ogórków w okre-
sie pięciu dni. Po 5-dniowej przerwie można cykl powtó-
rzyć. W okresie roku należy zaliczyć takich 5 cykli.

KOMPRESY NA PRZEPUKLINĘ PACHWINOWĄ

Jest to najczęściej występujący rodzaj przepukliny. Przyczyny mogą być różne, jak: gwałtowne odchudzanie się, skomplikowany poród, chroniczny kaszel, podnoszenie przesadnie ciężkich przedmiotów. Ból często pojawia się przy przeciążeniach, przy wymiotach, mdłościach, trudnościach w oddawaniu moczu, przy pojawianiu się wypukłości pod pachą. Aby pozbyć się przepukliny pachwinowej, zwykle niezbędna jest operacja, ewentualnie, ze względu na różnego rodzaju przeciwwskazania, można przynajmniej zahamować jej rozwój. Natomiast korzystać też można z naturalnych **metod domowych**, jakie możemy zastosować w celu złagodzenia dolegliwości występujących przy przepuklinie.

1. Świeże **ziele połonicznika** należy zalać wrzątkiem na 10 minut. Następnie wyjąć z naczynia, lekko ostudzić i przyłożyć na chore miejsce na 30 minut, owijając je w celu zachowania ciepła. Zabieg ten należy wykonywać codziennie przez 30 dni.
2. Dwie łyżki stołowe zmielonej **suchej kory dębu** zalać 1 szklanką wrzątku i gotować na małym ogniu przez 10 minut, po czym odstawić do ostygnięcia i przecedzić. Należy namoczyć w odwarze gazę, przyłożyć na chore miejsce, obwiązać bandażem lub tkaniną i pozostawić tak na 3 godziny. Cykl leczenia trwa 30 dni.

3. **W celu zapobieżenia rozwojowi przepukliny: 3 liście z kapusty** przemelić w maszynce do mięsa i jako okład przyłożyć na chore miejsce na całą noc, mocując opatrunek, obwiązując bandażem lub tkaniną. Powtarzać codziennie przez 30 dni.
4. Z **liścia aloesu** drzewiastego zdjąć skórkę, a miąższ posypać sodą i przyłożyć na chore miejsce, uprzednio przeczyszczone spirytusem, na okres dwóch godzin. Zabieg wykonujemy codziennie przez 30 dni.
5. 500 g roztopionego **tłuszczu (sadła) wieprzowego** zmieszać ze 100 ml octu leczniczego i dodać surowe jajko kurze. Całość starannie wymieszać i odstawić na okres 5 dni. Następnie maść roztopić, dodać jedną łyżkę stołową sadła borsuczego i dwa przepiórcze jajka. Wszystkie składniki wymieszać. Uzyskaną maścią smarować miejsce przepukliny rano i wieczorem przez 30 dni.
6. **Mieszanka ziołowa** w równych proporcjach z: ziela woskownicy europejskiej, liści gorzycy, gorzycznika szarego, wierzbówki wąskolistnej. Mieszanka pomocna jest w ograniczaniu dolegliwości związanych z przepukliną. Łyzeczkę mieszanki ziołowej zalać szklanką wrzątku, wlać do termosu i odstawić na noc. Pić przez 10 dni po ćwiartce szklanki 3 razy w ciągu dnia.

ZBAWIENNE WŁAŚCIWOŚCI WODY DZIEGCIOWEJ

Jest to prosty sposób na różne dolegliwości. I jeśli pacjent nie jest na ten środek alergicznie uczulony, to praktycznie nie ma tu żadnych przeciwwskazań. **Szczególnie przydatny jest w infekcjach i przeziębieniach przy obfitych potach.** Jeśli dziewięciśl (oman) jest przy dolegliwościach kardiologicznych nie wskazany, to woda dziegciowa takich ograniczeń nie posiada. I prościej jest przyjmować ją wewnątrz. Już nawet w średniowiecznych poradnikach leczniczych tak o niej napisano: „Niezwykłe zalety wody dziegciowej są szczególnie widoczne w leczeniu gangreny. **Poza tym leczy wewnętrzne i zewnętrzne wrzody i urazy, pomaga w leczeniu silnie napotnych zachorowań i infekcji, w zapaleniu płuc, przy drgawkach i konwulsjach, w chorobach macicy, w niestrawności żołądka, astmy, wspomaga przy tym apetyt.**

W celu przygotowania lekarstwa należy: wlać do słoika 2 litry zimnej wody i dodać 100 g dziegciu, najlepiej brzożowego. Drewnianą łyżką przez 10 minut należy wszystko starannie wymieszać. Następnie mocno zamykamy słoik na 3 doby i każdego dnia mieszamy łyżką przez 10 minut. Jeśli podczas mieszania na wierzchu pojawiać się będzie piana, ostrożnie tę pianę usuwajcie tą samą łyżką. Po trzech dobach powoli otworzyć należy słoik, ale

tak, aby nie zmieszać z osadem, po czym należy zlać górny osad – wierzchnią przeźroczystą warstwę. Uzyskamy w ten sposób lekko przezroczysty płyn. Należy go trzymać w starannie zamkniętym słoju.

Przyjmować jako lekarstwo można wodę dziegciową różnie. Dla osób mocno osłabionych chorobą – na początek ćwierć szklanki, ewentualnie można zmieszać ją z mlekiem 1:1 i wypić na godzinę przed jedzeniem. Przy chronicznych i ciężkich zachorowaniach można ją pić po całej szklance 2–3 razy w ciągu dnia, na czczo lekko podgrzewając przed wypiciem przez 6 pierwszych dni. Po czym robimy 3 dni przerwy i powtarzamy, ale nie dłużej jak przez 2 miesiące. Przy leczeniu świerzbu i innych schorzeń skóry zaleca się przyjmować nawet po 4 szklanki wody dziegciowej w ciągu dnia. I równoległe wcierać ją można w bolące miejsca. Uważa się też, że wcieranie wody dziegciowej we włosy je wzmacnia.

TOPINAMBUR (SŁONECZNIK BULWIASTY) – OBNIŻYŁ POZIOM CUKRU WE KRWI

Od 5 lat jestem stałą czytelniczką waszego wspaniałego czasopisma „Babuszka. Przepisy lecznicze od 100 bied”, czytającego z wielkim zainteresowaniem w wielu krajach. Znam osobiście ludzi, którym wasze czasopismo realnie pomogło w wielu różnych chorobach, niedomaganiach i poważnych dolegliwościach, tam, gdzie oficjalna, konwencjonalna medycyna nie zawsze daje sobie radę. Jestem już starszą

osobą, mam 72 lata, jestem rencistką i chciałabym się podzielić moim doświadczeniem.

W 1996 roku mój mąż przeszedł operację na oko, ponieważ miał kataraktę. W trakcie leczenia szpitalnego lekarze zauważyli, że ma on podwyższony poziom cukru we krwi. Na sali razem z nim leżał lotnik, również po operacji i człowiek ten był diabetikiem. Karmiono ich dietetycznymi posiłkami jak: kaszki na wodzie, zupki bezsolne itd. **Zaczęłam przynosić mężowi gotowany topinambur (słonecznik bulwiasty) z kapustą kiszoną**, w litrowym słoiku i częstowałam także sąsiada męża, lotnika. Mąż z sąsiadem zjadali wszystko ze smakiem i po trzech dniach w trakcie kolejnego badania okazało się, że poziom cukru u nich obu znacznie się obniżył. Lekarze nawet zezwolili im obu przejść z diety na normalne odżywianie. Historia ta zdarzyła się w mieście Eupatoria. Być może, komuś z czytelników pomoże moja opowieść, bo **w topinamburze, oprócz insuliny, znajduje się duża ilość witamin i mikroelementów**. Tak więc moja rada jest taka: jedzcie więcej topinambura. Można go wykorzystywać na przykład w sałatkach z jabłkami, z kwaszoną kapustą. Życzę dużo zdrowia wszystkim czytelnikom!

SUSZONE CHRABĄSZCZE NA KORZONKI NERWOWE

Kiedyś przez wiele lat pracowałam jako tkaczka w zakładzie tkackim z niezbyt nowoczesnym systemem klimatyzacyjnym. Było to przyczyną ciągłych przeciągów i problemów z korzon-

kami nerwowymi. Praktycznie wszyscy, którzy tam pracowali mieli podobne problemy. Leczyliśmy się w taki sposób, że wiosną zbieraliśmy chrabąszcze majowe, umieszczaliśmy je w słoiku, słoiki szczelnie zamykaliśmy i wystawialiśmy na słońce do zasuszenia. W razie ataku korzonków brało się kilkanaście zasuszonych chrabąszczy, tarło się je na proszek i wysypywało taki proszek na placek, wcześniej przygotowany z mąki żytniej, ewentualnie z pszenicznej. Placek z proszkiem z chrabąszczy przykładaliśmy do bolącego miejsca na 12 godzin. W miejscu przyłożenia pojawiały się często pęcherzyki, ale za to bóle korzonków stawały się znacznie mniej dokuczliwe.

NISKI POZIOM HEMOGLOBINY – JAK BRONIĆ SIĘ PRZED ANEMIĄ

To bardzo poważna i potencjalnie niebezpieczna dla życia dolegliwość. Hemoglobina bowiem jest nośnikiem tlenu w układzie krwionośnym, rozprowadzając go do wszystkich komórek organizmu. Poza tym, **obniżenie poziomu krwinek czerwonych może prowadzić do anemii**. Choroba ta może być różnoobjawowa. Objawy mogą być mało wyraziste, jak ogólne przemęczenie i słabość lub ostre, wyraźne, jak letargia, częste zadyszki, przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, obrzęk stóp i bóle w nogach. Przy pojawieniu się choćby tylko niektórych z tych objawów, należy bezwzględnie podjąć leczenie.

Nasi czytelnicy przekazali nam kilka przepisów leczniczych w tym temacie. Oto one.

1. Dereń leczniczy – na lepszą pracę nerek i anemię.

Przeszłam operację z powodu krwawiącego wrzodu dwunastnicy i po wypisaniu się ze szpitala poczułam się bardzo osłabiona. No i wtedy się zaczęło! Diagnoza: stan zapalny żołądka i do tego anemia (żelazo nie było odpowiednio absorbowane przez organizm). Poza tym, przez pracę w szkodliwym dla zdrowia otoczeniu przemysłowym zaczęły mnie boleć nerki i wraz z moczem wydobywała się krew. Wtedy dowiedziałam się o zbawiennym działaniu wywaru z kwiatków derenia. Zaparzałam garść kwiatków na filiżankę wrzątku. Leczniczy wpływ takiego wywaru na organizm polega głównie na tym, że pobudza pracę nerek i pęcherza moczowego. Poza tym dereń wpływa korzystnie także w przypadku anemii, ponieważ właśnie dopiero po przyjmowaniu tego wywaru poprawiła się u mnie przyswajalność żelaza i poczułam się wyraźnie lepiej.

2. Proszek kakao to nie jest mało! Mój przepis na wzmocnienie organizmu w walce z anemią polecany jest przede wszystkim osłabionym dzieciom. Należy przygotować w równych ilościach (po 200g): proszek kakao, roztopiony wieprzowy tłuszcz, miód i masło. Wszystkie składniki należy umieścić na patelni i rozpuścić na małym ogniu, cały czas mieszając je drewnianą łyżką. Mieszymy do tego czasu, dopóki nie uzyskamy jednorodnej masy. Ale należy uważać, aby całości nie zagotować. Następnie zdejmujemy patelnię z ognia i odstawiamy aż do wystygnięcia naszego środka leczniczego.

Wówczas „mieszanke” umieszczamy w słoiku i przechowujemy w ciemnym, chłodnym miejscu. Przyjmujemy 3–4 razy dziennie 1 łyżkę stołową mieszanki, którą rozpuszczamy w szklance gorącego mleka i wypijamy. Do tego można wspomagać się pić świeżego koziego mleka, jedzeniem orzechów włoskich (nawet w dużych ilościach), popijając je sokiem marchwiowym.

3. **Kasza gryczana i konopie.** Na anemię polecić chcę suchą kaszę gryczaną, którą należy podgrzać na patelni, a następnie zmielić ją na proszek na przykład w młynku do mielenia kawy. Przyjmować należy po 2 łyżki stołowe 4–5 razy dziennie, popijając ciepłym zagotowanym mlekiem. **Konopie natomiast są przydatne nie tylko przy niedokrwistości, ale także w zaburzeniach układu nerwowego.** Polecałabym obciąć wierzchołki łodyg z kwiatkami i bardzo drobno je posiekać. Następnie zaparzamy 2 łyżki stołowe posiekanych konopi w szklance wody i odstawiamy na 20 minut, po czym przecedzamy i wypijamy po 2 łyżki stołowe 3 razy dziennie na pół godziny przed jedzeniem.

4. **Na niedokrwistość, epilepsję, choroby wzroku i skóry.** Ten przepis jest jednym z najbardziej uniwersalnych pod względem właściwości leczniczych. Jest przy tym prosty w przygotowaniu. Należy pociąć w talarki: 1 kg marchwi, zalać ją 0,7 litra wody i gotować na małym ogniu już w stanie lekkiego zawrzenia przez 15 minut. Następnie należy od razu dodać 1 kg cukru rafinowanego, 1 kg cytryn pokrojonych w plasterki razem ze skórką i całość gotować przez kolejne 15

minut, co chwila mieszając aż do stanu dość gęstej jednolitej masy. I konfitura gotowa. Spożywać najlepiej z herbatą. Z takiej konfitury można przygotowywać smaczne napoje, które przydatne będą osobom cierpiącym na wyżej wymienione dolegliwości.

5. Pokrzywa przeciwko anemii. Polecam sok z pokrzywy. Kiedy chorowałam na anemię, zalecono mi właśnie picie takiego soku. Zioła pokrzywy rozpuszczałam w równych proporcjach z gorącą zagotowaną wodą i wywar wypijałam. Równie skuteczny przy niedokrwistości jest napar z pokrzywy, który należy wypijać w ilości 3 filiżanki w ciągu dnia. Pić należy pojedynczymi łykami, bez pośpiechu. Dla przygotowania naparu: 2–3 wiązki pokrzywy zaparzamy w objętości 200 ml wrzątku w przeciągu 10 minut, po czym wypijamy.

6. Miód to również wartościowy naturalny produkt w walce z anemią. W starożytności znachorzy stosowali miód w mieszance ze zmielonymi leśnymi orzechami leszczyny, po jednej stołowej łyżce 2–3 razy dziennie po jedzeniu. Natomiast w przypadku ciężkich postaci anemii 2–3 stołowe łyżki miodu na pół szklanki koziego mleka 3 razy w ciągu dnia przed jedzeniem. I szczególnie preferowano wówczas ciemne gatunki miódów. Uważano, że im miód jest ciemniejszy, tym więcej cennych leczniczych właściwości posiada. Warto przy tym zawsze zwracać uwagę na to, czy miód został zebrany w sposób całkowicie naturalny, a nie poprzez karmienie pszczoł syropem cukrowym.

ANANAS – USPRAWNIA TRAWIENIE I ODCHUDZA

Owoc ananasa zawiera m.in. cukier (do 15%, głównie sacharozę), kwasy organiczne (0,5–0,7%, głównie cytrynowy), związki azotowe (0,3–0,4%), sole wapnia i miedzi, kwas askorbinowy, bromelainę oraz kompleks fermentów roślinnych, jak pepsyna i papaina. Sok posiada właściwości przeciwzapalne oraz zwiększa poziom aktywności enzymatycznej.

Sok z ananasa zalecany jest przy różnych dolegliwościach układu trawiennego, w chorobach układu sercowo-naczyniowego i nerek (przejawia właściwości przeciwbólowe), wspomaga trawienie, a także w leczeniu funkcjonalnych zaburzeń centralnego układu nerwowego. Dzięki znacznej zawartości kwasu askorbinowego w miążdże łodyg oraz w samym soku, ananas uważany jest za dobry środek przeciwko skorbutowi. Natomiast nie zaleca się spożywania soku ananasowego osobom z podwyższonym wydzielaniem soku żołądkowego.

Na **leczenie kamieni żółciowych** proponujemy następujący przepis: jednego ananasa umyć i ściąć zielony wierzchołek, sam owoc razem ze skórą pokroić w krążki o grubości 1 cm. Każdy krążek przekroić na cztery części, całość umieścić w słoiku, zalać czystą wódką aż do wierzchu słoika i postawić na 10 dni do lodówki. Po tym czasie produkt jest gotowy do spożycia. Spożywać należy po jed-

nym krążku razem ze skórą 3 razy w ciągu dnia na pół godziny przed posiłkiem. Na taki kurs leczenia potrzeba 3 ananasy o wadze po 1 kg.

Odchudzanie z ananasem. Mamy też przepis dla osób, które pragną zrzucić kilka kilogramów. Należy kupić 2 kg ananasów i jeden litr soku ananasowego bez cukru. **W ananasach znajdują się enzymy, które wspomagają usuwanie tkanki tłuszczowej.** Ananas należy pokroić w krążki i podzielić je na równe cztery porcje: pierwsze śniadanie, drugie śniadanie, obiad i kolacja. Przepis sprowadza się głównie do tego, aby przez cały dzień jeść tylko ananasy i pić sok ananasowy. Jeśli w trakcie takiej terapii dietetycznej dokuczać zaczyna silne poczucie głodu, to można wówczas zjeść 100g chudego mięsa, kromkę chleba dietetycznego lub chudego twarogu. Taką procedurę należy stosować 2 razy w tygodniu, co powinno przynieść wymierne korzyści zdrowotne w postaci niższej wagi ciała. Ananas prawie w ogóle nie ma kalorii, natomiast ma spore ilości witaminy C.

Ananas w walce z miażdżycą. Kolejną ważną zaletą leczniczą ananasa jest to, **że potrafi znacząco powstrzymać rozwój blaszek miażdżycowych, a nawet je eliminować.** Jest szczególnie polecany osobom, które na co dzień mają do czynienia na gruncie zawodowym z dużą ilością cyfr i technicznych informacji, niezbędnych do zapamiętania,

czyli na przykład są to: księgowi, ekonomiści, handlowcy, matematycy. Do tych profesji można jeszcze dodać branżę teatralno-estradową. Jedna szklanka soku z ananasa znacząco wpływa na zapamiętywanie tekstów i nut.

Przy zakrzepicy i obrzękach codziennie należy przyjmować po 200 ml soku z ananasa lub zjadać pół świeżego dojrzałego owocu. Natomiast wysoki poziom potasu w tych owocach pomaga pozbyć się z organizmu niepotrzebnych płynów, a przy okazji kilku kilogramów nadwagi.

Ananasy, podobnie jak marchew, szczególnie przydatne są dla osób z czwartą grupą krwi. Natomiast **nie są wskazane dla osób z niską lepkością płytek krwi oraz osobom ze zbyt niskim ciśnieniem.** Inne ciekawe zalety ananasa: wykorzystywany jest też jako skuteczny środek w usuwaniu mozoli, ponieważ zawiera ferment, który rozmiękcza stwardniałą skórę. W tej sytuacji należy przed snem położyć na obolałe miejsce na skórze kawałek skórki ananasa i przykleić ją do skóry plastrem.

Przy zapaleniu gardła, przy kaszlu i innych infekcjach jamy ustnej i gardła należy co kilka godzin wypijać szklankę ciepłego soku ananasowego, ale należy pić wolno, pojedynczymi łykami. To zmniejsza podrażnienie gardła i przeciwdziała pojawieniu się drażniącego nalotu.

Ananas, a uzależnienie od nikotyny. Można wspomagać się ananasem podczas terapii antynikotynowej, kiedy staramy się pozbyć tego nałogu. Hitem stały się suszone owoce kandyzowane produkowane na bazie ananasów, które bardzo wolno, pojedynczo należy ssać. Chęć sięgnięcia po papierosa może szybko zniknąć.

Ananas to afrodyzjak. Sam owoc nie ma korzystnych dla popędu płciowego właściwości, ale w połączeniu ze zmielonym pieprzem chili oraz z dodatkiem miodu i lekkiego rumu można uzyskać ciekawe efekty. Uważa się, że przy wypijaniu raz dziennie małego kieliszka takiego napoju można zwiększyć swoją energię seksualną.

KOMPRESY NA OWRZODZENIA TROFICZNE (KOŃCZYN DOLNYCH)

1. W miejscach, w których skóra została dotknięta owrzodzeniem należy przykładać na 30–35 minut kompres przygotowany **z miąższu surowej dyni lub ze startych surowych ziemniaków** ułożonych na kilkuwarstwowej gazie.
2. Drugi przepis: przygotować **nalewkę z wiązówki błotnej** w proporcjach: 100 gramów suchych rozdrobnionych liści zalać 0,5 litra wódki i odstawić na dwa tygodnie w ciemnym miejscu, od czasu do czasu potrząsając zawartością dla dokładnego wymieszania. Wykorzystywać

należy **wyłącznie** zewnętrznie jako kompres oczyszczający z wrzodów.

3. Zmieszać 1 łyżkę stołową owczego lub koziego tłuszczu z 2 stołowymi łyżkami zmielonej cebuli, wyłożyć na gazę i przyłożyć jako okład owijając bandażem ranę na dobę. Na początku możemy doznać uczucia bólu i pieczenia, ale stopniowo rana będzie się oczyszczala i niedogodności ustąpią. Codziennie należy zmieniać opatrunek nakładając świeży okład.

4. Rozdrobnić 200 gramów liści eukaliptusa i zalać w butelce 0,5 szklanki oleju słonecznikowego, dodać do tego 2 rozduszone ząbki czosnku. Odstawić na tydzień, po czym przecedzić. Namoczyć gotową mieszanką serwetkę lub gazę i okładać chore miejsca dwa razy dziennie przez pół godziny.

JEŚLI MASZ POLIPY W NOSIE, TO SIĘGAJ PO MAŚĆ CEBULOWĄ

Główkę cebuli średniej wielkości należy drobno posiekać i wsypać na suchą patelnię. Nie wolno dodawać żadnego oleju. Cebulę podgrzewamy, dusimy na małym ogniu do uzyskania złotej barwy. Następnie masę cebulową wykładamy na gazę i w dość gorącym stanie (ale nie za gorącym – takim do zniesienia przez chorego) nakładamy ją na ten powierzchnię zatoki szczękowej jako kompres. Można tak masę cebulową w tym miejscu pozostawić aż do ostygnięcia i po kilku godzinach powtórzyć zabieg.

ZAPALENIE PŁUC POKONANE OKŁADAMI Z ROZTWORU SOLI

Mój przepis: do roztworu soli (jedna łyżka stołowa na szklankę gorącej wody) zanurzyć należy kawałek czystej wełnianej szmatki, następnie wykręcić szmatkę z wody i ciepłą położyć na chore miejsce. Owinąć celofanem, aby zatrzymać na dłużej ciepło. Robiłam takie kompresy na klatce piersiowej na noc i zdejmowałam kompres dopiero nad ranem. Dodatkowo wypijałam tabletkę biseptolu i szklankę gorącego mleka z dodatkiem jednej stołowej łyżeczki do herbaty naturalnego tłuszczu wieprzowego, jednej łyżeczki miodu i jednej łyżeczki soku z cebuli. Po kilkunastu takich zabiegach poczułam znaczną ulgę. Od tamtego czasu, przy wszelkich stanach zapalnych lub poważniejszych infekcjach układu oddechowego korzystam z tej metody wspomagając leczenie farmakologiczne.

JAK SPRAWDZIĆ JAKOŚĆ MIODU

1. **Prawdziwy miód naturalny posiada jednorodną konsystencję i nie zawiera zanieczyszczeń.** Świeży miód jest rzadki, a im bliżej zimy, to staje się coraz bardziej jasny i gęściejszy. A jeżeli pozostaje rzadkim, to może oznaczać, że został przetopiony lub otrzymany poprzez podkarmianie pszczół cukrem. **Miód fałszywy nie gęstnieje, ale jest kilka wyjątków**, kiedy również prawdziwy miód naturalny długo nie krystalizuje się, na przykład miód z białej akacji.

2. Następny czynnik rozpoznania, to ten, że kiedy naturalny prawdziwy miód zaczerpniemy łyżką i przekręcamy wokół jej osi, to wówczas będzie się nawijał na łyżkę niczym jednorodna taśma, a miód fałszywy będzie ściekać.
3. Prawdziwy miód dyskretnie, lekko pachnie kwiatami, natomiast fałszywy posiada zwykle ostry zapach i „za-jeżdża” przy tym karmelem.
4. Prawdziwy miód naturalny jest lekko-gorzki, posiada cierpki smak i powoduje lekkie uczucie pieczenia w gardle. Fałszywy produkt jest przede wszystkim słodki.
5. Jeśli rozetrzemy prawdziwy miód między palcami, to całkowicie wsiąknie w skórę, natomiast sztuczny będzie przypominał zwisający frędzel.
6. Lepiej jest nie kupować latem rzadkiego miodu ciemnej barwy, ponieważ oszuści mogą sprzedawać go pod pozorem tegorocznego miodu gryczanego, a taką barwę uzyskuje się poprzez przetopienie zeszłorocznego miodu majowego. Korzyści zdrowotne są niewielkie, a przy nagrzaniu powyżej 40 stopni C miód ten traci większość swych cennych właściwości. Dlatego ogólne zalecenie jest takie, aby miód kupować u sprawdzonych pszczelarzy.

Warto też poprosić o pokazanie badań weterynaryjnych z danej pasieki, potwierdzających jakość konkretnych gatunków miodu z tej pasieki.

INFEKCJA UCHA I CZOSNEK

Kilka lat temu doznałem poważnego przeziębienia ucha środkowego. Wśród wielu waszych interesujących przepisów znalazłem i taki: należy bardzo drobno posiekać lub jeszcze lepiej – rozetrzeć kilkanaście ząbków czosnku i uzyskaną papką zapełnić szklanę do połowy. Dolać do pełna nierafinowanego oleju lnianego lub z oliwy z oliwek, całość przełożyć w półlitrowy słoik, dobrze wszystko wymieszać drewnianą łyżką i postawić na słońcu na 10 dni, codziennie dokładnie mieszając dwa razy. Jednego dnia masę należy przefiltrować, wycisnąć, dodać 5 kropel olejku eterycznego i przelać do buteleczki z ciemnego szkła z solidnym korkiem lub innym, szczelnym zamknięciem. W takiej postaci na warzywnej półce w lodówce olej czosnkowy należy trzymać przez 3 miesiące, aby można nim było w tym czasie chronić zdrowie naszych uszu przed infekcjami i przeziębieniem. Ale, co bardzo ważne, pamiętajcie, aby **nie zakraplać ucha zimnym olejem bezpośrednio wyjętym z lodówki**. Należy odpowiednio wcześniej wyjąć buteleczkę z lodówki, wlać troszkę na małą łyżeczkę i podgrzać lub odstawić na godzinę w pokojowej temperaturze. Buteleczkę należy od razu wstawić z powrotem do lodówki. Zakraplamy po 2-3 krople oleju do każdego ucha lub tylko do tego bolącego. Ale można też tę metodę stosować profilaktycznie.

OMAN WIELKI – NA CHORY KRĘGOSŁUP

Roślina ta posiada silne właściwości przeciwzapalne. Wykorzystałem ją do przygotowania specjalnej maści dla mojego kuzyna, któremu mocno dokuczał bolący kręgosłup. Po zastosowaniu maści w okresie dwóch tygodni – smarując bolące miejsca dwa razy w ciągu dnia, rano i wieczorem – mój kuzyn zaczął nawet powolutku samodzielnie chodzić, chociaż przed jej zastosowaniem, nie mógł się nawet ruszać. Kuzyn stwierdził, że pierwsze zelźenie bólu przyszło czwartego dnia stosowania maści, a po kolejnych czterech dniach ból ustąpił o połowę. Po dwóch tygodniach ból ustąpił niemalże całkowicie. Ja jednak, pomimo tak dobrych rezultatów leczenia, zaleciłem kuzynowi, aby unikał podnoszenia ciężkich przedmiotów i gwałtownych ruchów i aby kontynuował leczenie tą maścią. Po trzech tygodniach kuzyn wrócił nawet do pracy. Od tego czasu minęły trzy lata i ból kręgosłupa więcej nie powracał, ale profilaktycznie kuzyn co kilka dni dalej wciera maść.

Skład przepisu na maść: do 40 gramów omanu należy dodać 10 gramów korzenia tataraku i całość dokładnie zmielić w młynku do kawy. Następnie przygotować 300 gramów wytopionego tłuszczu wieprzowego i połączyć go z 50 g wcześniej przygotowanej mieszanki. Całość podgrzewać na minimalnym ogniu przez 20 minut cały czas mieszając. I maść gotowa. Należy ją wcierać w kręgosłup lekko masując przez 15 minut.

Zabieg należy wykonywać codziennie, rano i wieczorem aż do wyraźnego zelżenia objawów. Pierwsze oznaki złagodzenia bólu powinny pojawić się po 3-4 dniach. Po 1,5 do 2 tygodni ból w kręgosłupie może znacząco ustąpić, chory potrafi się powoli ruszać, może nawet samodzielnie chodzić do toalety, ma poczucie postępującego wyzdrowienia. **Maść posiada silne właściwości przeciwzapalne i przy wcieraniu maść trafia w samo ognisko stanu zapalnego.** W żadnym przypadku nie jest to dla chorego powód do nagłego zwiększania wysiłku i obciążeń na kręgosłup, dlatego że zewnętrzne części kręgów i tkanki chrzęstnej wymagają długookresowej odbudowy poprzez długotrwałe i cierpliwe leczenie maścią. W ciągu pierwszych trzech miesięcy procesu leczenia nie wolno dokonywać żadnych obciążeń na kręgosłup. Maści można używać w jakimkolwiek stanie zapalnym dotyczącym kręgosłupa, ale raczej nie sprawdza się przy rwie kulszowej.

NAPÓJ WZMACNIAJĄCO-ODMŁADZAJĄCY CYTRYNOWO-CZOSNKOWY

Jeszcze w czasach Starożytnego Egiptu budowniczowie piramid pracujący w prażącym słońcu korzystali z dobrodziejstw tego napoju, aby wzmocnić zdrowie. Napój ten dostarcza organizmowi wiele witamin i mikroelementów, pomaga przy przeziębieniach, oczyszcza naczynia krwionośne i odmładza organizm. A dzieje się tak głównie dla-

tego, że **zawiera przede wszystkim dwa rzadkie mikroelementy: german i krzem.**

W celu przygotowania napoju należy: wziąć 4 dojrzałe cytryny i wycisnąć z nich sok do naczynia, natomiast skórki należy zmielić przez maszynkę do mięsa. Następnie należy oczyścić 3 główki czosnku i rozetrzeć je w miseczce. Soki z cytryn i z czosnku należy zmieszać ze zmielonymi skórkami i zalać w garnku dwoma litrami schłodzonej, wcześniej przegotowanej wody. Garnek należy obwiązać gazą 2–3 warstwami i na 3 dni wstawić do lodówki. Następnie całość należy przecedzić przez gazę, rozlać do butelek, dokładnie je zamknąć i umieścić w lodówce. Tak przygotowany napój należy pić po 50 ml 4 razy w ciągu dnia na pół godziny przed posiłkami przez 5 dni, a następnie zrobić trzeba 10-dniową przerwę, po czym powtórzyć serię 5 dni. Okres całościowego przyjmowania: 5 miesięcy, po którym powinna nastąpić dwumiesięczna przerwa.

ASTRALAGUS (TRAGANEK) – WZMACNIA ODPORNOŚĆ I REGENERUJE TKANKI

Roślinę tą, niestety, w obecnych czasach można napotkać coraz rzadziej. A kiedyś azjatyckie stepy były pełne astragalusa. W przeciwieństwie do wielu innych roślin, astragalus nie toleruje przesadzania, ponieważ przez to uszkadza się jego system korzeniowy. Farmakolo-

giczne działanie tego zioła jest dość dokładnie przebadane i funkcjonuje w klasycznej, naukowej medycynie. Stwierdzone zostało skuteczne działanie preparatów z astragalusa przy hipertonii i arteriosklerozie.

Napar z astragalusa można wykorzystywać choćby przy **zapaleniu nerek**. Natomiast w leczeniu **impotencji** 20 gramów zioła wsypujemy do 200 ml wrzątku, po czym odstawiamy do ostygnięcia. Napar należy przyjmować 3 razy dziennie po 60–70 ml. Przy **paradontozie** płuczemy takim naparem dziąsła kilka razy dziennie.

CZOSNEK JAKO LECZNICZY KOMPRES

(fragment listu) *Moja babcia czosnkiem wyleczyła swoje bolące stawy kolanowe, a moja znajoma wyleczyła córkę, która cierpiała na chroniczny bronchit, ja natomiast dzięki temu cennemu lekarstwu pomogłam swemu 70-letniemu teściowi pozbyć się opuchlizny, jaka nagle pojawiła się u niego w górnej części kręgosłupa i zaczęła przemieszczać się poprzez lewą stronę pleców na klatkę piersiową w okolice serca. Moja rodzina często korzysta ze specjalnie opracowanego „kompresu” domowego. Do jego przygotowania potrzebujemy prostych składników, które są w każdym domu: czosnek i masło. Należy wziąć dużą główkę czosnku (najsilniej działa czosnek jesienny), rozdzielić ją na pojedyncze ząbki, oczyścić i przetrzeć na tarce z drobnymi oczkami albo przemielić w blenderze. Masło należy potrzymać w temperaturze pokojowej, aby się rozmiękczyło, a następnie wymieszać je*

z masą czosnkową w takich samych proporcjach (1 : 1). Należy położyć gazę na bolące miejsce: dla dorosłych – jedna warstwa, dla dziecka – 2–3 warstwy. Na gazę nakładamy przygotowaną masę czosnkową, nakrywamy ją czystą szmatką, następnie folią i ręcznikiem. Kompres mocujemy (obwiązujemy) bandażem, aby nie „zjechał” z bolącego miejsca i ubieramy chorego w ciepłą kurtkę lub sweter. Chory powinien się położyć do łóżka pod kołdrę i poleżeć przez pewien czas. Dla dzieci będzie to 1,5–2 godziny, dla dorosłych co najmniej 3 godziny. Po zakończeniu zabiegu skóra w tym miejscu jest zwykle mocno zaczerwieniona, ale jest to w tej sytuacji normalne. Po zdjęciu kompresu należy chore miejsce obłożyć czymś ciepłym. Do rana zaczerwienienie powinno minąć. **Przeciwwskazanie** w stosowaniu tej metody to wysoka temperatura. Wówczas nie wolno kompresu stosować. Należy najpierw zbić temperaturę.

BIOLOGICZNY WAPŃ ZE SKORUPEK JAJEK

Moja babcią, w wieku wówczas prawie 70 lat, upadła kiedyś przed blokiem i złamała rękę. Przez prawie dwa miesiące nie była w stanie samodzielnie się ubrać, nie mówiąc o innych podstawowych czynnościach. Na szczęście kość w końcu się zrosła i wszystkie funkcje uszkodzonej kończyny z czasem powróciły. Ale nie minęło pół roku, jak babcia ponownie upadła i nieszczęśliwie złamała tą samą rękę. Lekarze wszystko tłumaczyli starszym wiekiem i brakiem

wapnia w organizmie, przypisując babci te same tabletki, zastrzyki i witaminy, co za pierwszym razem. Babcia jednak obawiała się, że te same leki nie będą na tyle skuteczne, aby uchronić ją przed możliwością ponownego złamania i postanowiła dodatkowo wzmocnić swoje kości korzystając z własnego przepisu. I zaczęła pić po dwie szklanki dziennie **specjalnie przygotowaną przez siebie serwatkę**.

Przepis na serwatkę: bierzemy świeże kurze jaja w białych skorupkach, myjemy je mydłem gospodarczym, splukujemy wodą i zalewamy świeżą serwatką zrobioną z twarogu (5 jajek na 1 litr). Następnie czekamy, dopóki kwas nie roztopi skorupki. Wówczas roztwór powoli przelewamy do drugiego naczynia, jaja w cienkich ostonkach wybieramy, a pozostałą serwatkę wypijamy po jednej szklance – z rana i wieczorem, uprzednio lekko podgrzewając, ponieważ serwatka stała w lodówce, aby nie straciła swych właściwości. I wyobraźcie sobie, że obecnie moja babcia ma 85 lat i od tamtej pory więcej kości nie złamała! I czuje się znacznie lepiej i pewniej niż mając lat 70. A to dlatego, że cały czas wypija codziennie przynajmniej szklankę swojej specjalnej serwatki.

Należy tutaj dodać, że taki **biologiczny wapń w postaci serwatki przyswajany jest przez organizm łatwo i szybko**, uzupełniając deficyt tego ważnego dla organizmu składnika, zwłaszcza w przypadku małych dzieci i ludzi starszych. Również stres powoduje utratę wapnia, a nawet bicie ser-

ca stwarza ciągły pobór wapnia, który jest niezbędny przy przekazywaniu impulsów nerwowo-mięśniowych.

Kolejna **ważna właściwość wapnia dotyczy krwotoków**. Wapń zabezpiecza odpowiedni poziom krzepliwości krwi. Następna istotna funkcja wapnia w organizmie to **stwarzanie równowagi kwasowo-zasadowej**. Poza tym wapń jest ważnym czynnikiem w systemie odpornościowym człowieka. W razie jakichkolwiek infekcji jego rola jest niezastąpiona – jony wapnia wzmacniają aktywność leukocytów, **posiadają właściwości przeciwzapalne i przeciwdziałają reakcjom alergicznym**.

U niemowląt niedobór wapnia może powodować nieprawidłowy rozwój kośćca, opóźnione ząbkowanie i w ogóle opóźniony rozwój organizmu, nocne pocenie się, drgawki, lęki i krzyki podczas snu, częste przeziębienia itd. Po ukończonym pierwszym roku życia można już dawać dzieciom proszek z jajecznych skorup, które w 90% składają się z węglanu wapnia i zawierają 27 niezbędnych dla organizmu mikroelementów, w tym między innymi fluor, miedź, żelazo, mangan, molibden, fosfor, siarkę, krzem, cynk i inne. Wspominając babcię, która leczyła swoją złamaną rękę, warto zauważyć, że te wszystkie ważne mikroelementy znajdują się także w serwatce.

Następstwa braku wapnia w młodości przejawiają się wraz z wiekiem. I nie tylko w postaci osteoporozy. Pojawiać się może **bezsennaść, skurcze i drgawki, zaparcia, bóle głowy, drętwienie ciała, bóle stawów, choroby tarczycy,**

cukrzyca drugiego stopnia, arytmia serca, choroby krwi, szybciej się męczymy, doznajemy czasem depresji, problemów w okresie przekwitania. Poza tym obniża się napięcie naczyniowe i pojawia się hipertonia, słabną funkcje niektórych narządów wewnętrznych, zwłaszcza w obrębie miednicy. Zauważono, że istnieje nawet pewna prawidłowość: im mniej znajduje się soli wapnia w wodzie pitnej, tym częściej pojawiają się dolegliwości sercowo-naczyniowe, w tym te najgroźniejsze – **zawał serca i wylew**.

Co ciekawe, **homeopatyczne preparaty węglańu wapnia tradycyjnie są przygotowywane ze środkowej warstwy muszli ostryg**. I w praktyce, **tego typu lekarstwo bywa najbardziej skuteczne** w leczeniu pacjentów z częstymi przeziębieniami, dyspepsją, alergią, chorobami sercowo-naczyniowymi, dolegliwościami stawów biodrowych. Jedną z głównych cech, oznaczających niedobór węglańu wapnia jest **słaba tolerancja zimna i wilgoci**, przy czym nadwrażliwość na zimno najsilniej widoczna jest w obszarach pleców, goleni i stóp. **Homeopatyczny preparat węglańu wapnia powoduje, że organizm własnymi siłami zapobiega zaburzeniom gospodarki wapniowej organizmu i eliminuje wszystkie wyżej wymienione dolegliwości**. A najlepiej przyswajalne są jony wapnia z naturalnych źródeł, jak: produkty mleczne, orzechy, bób, soja, ryby, zwłaszcza morskie, kapusta, pomidory i wszelkie warzywa z zielonymi liśćmi. Z owoców: morele, pomarańcze, truskawki, czereśnie, porzeczki.

Paradoks czasem polega na tym, że w świeżym jednym litrze krowiego mleka jest 1400 mg wapnia, natomiast w mleku pasteryzowanym już tylko 140 mg. **Natomiast: alkohol, nikotyna, coca-cola, czy napoje izotoniczne i gazowane poważnie osłabiają przyswajalność wapnia przez organizm. Również niedobór magnezu prowadzi do pogorszenia wchłaniania wapnia przez układ jelitowy.** Zawsze jednak warto korzystać z powszechnie dostępnych źródeł wapnia biologicznego (a nie w formie tabletek), aby przyswajalność była jak najlepsza.

Na przykład może to być „**piwo kasztanowe**”. Napój ten ma przyjemny smak, a przy tym posiada cenne właściwości oczyszczające i lecznicze. **Przepis:** na jedną porcję potrzeba przygotować 20 sztuk oczyszczonych z brązowych łupin kasztanów i poprzecinać je na połówki. Następnie kasztany umieszczamy w woreczku zrobionym z gazy, do którego przymocujemy ciężarek i opuszczamy na dno butli. Wlewamy 3 litry przegotowanej i ostudzonej wody, do której najpierw wsypujemy szklankę cukru, dwie łyżeczki śmietany i całość dokładnie mieszamy do pełnego rozpuszczenia. Butlę zakrywamy kilkuwarstwową gazą i umieszczamy w ciepłym miejscu na 15 dni dla fermentacji. Po tym czasie napój jest gotowy do spożycia. Pijemy po pół szklanki 2–3 razy dziennie.

Napój działa wzmacniająco, zwłaszcza w okresach jesienno-zimowych, kiedy najczęściej ulegamy infekcjom dróg oddechowych. Najistotniejszą właściwością napo-

ju jest duża zawartość wapnia i jodu. Przy regularnym wielodniowym spożywaniu napoju organizm oczyszcza się z toksyn i spowalnia starzenie.

LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI GLINKI

OKŁADY I ROZTWORY WODNE

Po przebyciu zawału serca naturalnym środkiem leczniczym może być rodzaj specjalnej glinki, która **zawiera duże ilości makro- i mikroelementów oraz soli mineralnych, niezbędnych do sprawnego funkcjonowania organizmu.** Najwięcej glinka zawiera wapnia, potasu, azotu, cynku, fosforu, żelaza, miedzi, krzemu. A co najważniejsze, wszystkie te składniki mają taką postać, która pozwala im skutecznie przenikać do organizmu bezpośrednio poprzez skórę. Struktura fizyko-chemiczna glinki czyni ją doskonałym antyseptykiem.

Jednym z naturalnych sposobów leczniczych jest **spożywanie wody glinianej** w proporcji 1 łyżeczka glinki na szklankę przegotowanej wody. Należy na godzinę odstawić szklankę z wodą glinianą, aby woda „naciągnęła” minerałami. **Woda może usprawniać funkcjonowanie układu żołądkowo-jelitowego, w tym m.in. oczyszczać jelita, wątrobę i nerki.** W stanie pozawałowym oczyszczanie za pomocą lewatywy jest niewskazane. Dlatego też moja rada jest taka, aby układ jelitowy przeczyszczać spożywając świeże jabłka, zjadając po dwa na czczo każde-

go ranka w postaci startej. Następnie przez 4 godziny nie wolno niczego pić i jeść. I taki sposób przeczyszczania należy stosować przez okres jednego miesiąca codziennie. Następnie co drugi dzień przez miesiąc, a później przynajmniej jedno starte jabłko w ciągu tygodnia.

Inną metodą leczenia pozawałowego może być **zastosowanie okładów z glinki** o grubości 1,5–3 cm, które należy umieszczać w okolicach serca na czas nie dłuższy jak 2 godziny. Niezbędne jest wcześniejsze zezwolenie lekarza na tą metodę. Przed zastosowaniem glinka powinna poleżeć na słońcu i w żadnym razie nie powinien przylegać do niej jakikolwiek metal. Można trzymać ją w specjalnie przygotowanym woreczku. Po nałożeniu okładu należy przykryć to miejsce czymś ciepłym i nakryć pacjenta kołdrą. Można również stosować gliniane okłady na sparaliżowane części ciała.

MASECZKA LECZNICZA Z GLINKI

Należy rozpuścić glinę leczniczą wodą mineralną do konsystencji śmietany i nanieść cienką warstwą na wcześniej umytą twarz. Po 20 minutach należy zmyć maseczkę ciepłą wodą, a następnie przepłukać twarz.

W kosmetologii glinka jest produktem cenionym, ponieważ **odżywia i oczyszcza skórę, wybiela zbędną pigmentację, wygładza zmarszczki i nierówności skóry, wzmacnia paznokcie i cebulki włosów. Regularnie stosowane maseczki z leczniczej glinki niebieskiej usu-**

wa łupież, włosy przestają być łamliwe, nabierają blasku.

ĆWICZENIE ANTYSTRESOWE

„Zamykanie” stóp i dłoni – ćwiczenie na stres. Leżąc należy złączyć stopy w taki sposób, aby palce stóp i pięty płasko przylegały do siebie. Również należy podobnie złączyć palce rąk i dłonie. I w ten sposób należy je trzymać aż do zmęczenia, za każdym razem starając się wydłużać czas tego ćwiczenia, które przywraca równowagę pomiędzy parasympatycznym układem nerwowym i współczulnym (sympatycznym), stwarzając harmonię w zasobach wodnych organizmu. Jest ono przydatne **dla koordynacji funkcjonowania poszczególnych mięśni, nerwów, naczyń prawej i lewej części ciała, zwłaszcza jeśli chodzi o kończyny. Poza tym usprawnia funkcjonowanie nadnerczy, narządów płciowych, jelita grubego, nerek, a nawet może korygować nieprawidłowe ułożenie dziecka w łonie matki.**

KWIATY SZKODLIWE DLA SNU

To, jak odpoczywamy w mieszkaniu, w jaki sposób relaksujemy się i nabieramy sił związane jest nie tylko z tym, z jakich materiałów zrobione są ściany domu, jak ustawione są meble, ale równie ważny, a może nawet ważniejszy jest mikroklimat wewnątrz, w których mieszkamy. A tworzą go w znacznym stopniu rośliny. I warto wiedzieć,

że nie wszystkie kwiaty nadają się do sypialni ze względu na ich różne właściwości biologiczno-chemiczne mające wpływ na nasze zdrowie.

Warto jest **usunąć z sypialni wszelkie rośliny toksyczne**. A są to: cyklamen perski, wilczomlecz, difenbachia, alokazja, oleander, amarylis, belladonna, aloes, hortensja, azalia. **Kwiaty te mogą powodować zaburzenia trawienia, zawroty głowy, a w razie bezpośredniego kontaktu – nawet zatrucie i oparzenia. Nie należy też umieszczać w sypialni kwiatów o silnym aromacie**, nawet, jeśli bardzo się nam podobają. Przez to noce mogą okazać się bezsenne, można mieć zaburzenia snu, a w ciągu dnia cierpieć na bóle głowy. Uważa się, że takie kwiaty jak: tuberozy, orchidee czy lilie mogą „dołować” psychicznie i powodować zawroty głowy. Rośliny z rodziny paprotnikowych i lilijnych w nocy pochłaniają tlen. A wskutek niedoboru tlenu mogą pojawiać się problemy ze snem, bóle głowy i apatia. Poza tym, wiele roślin posiada **właściwości alergenne. Przejawiać się to może łzawieniem lub kichaniem**. Do takich kwiatów należą na przykład: paprotniki, azalia, pelargonia, hortensja, kalanchoe, cyklamen.

DOMOWE PRZEPISY NA NADCIŚNIENIE

1. **Mieszanka ziołowa.** Należy zmieszać po jednej łyżce stołowej mącznicy lekarskiej, rdestu, korzenia tataraku oraz serdecznika i zalać jednym litrem wrzątku, po czym

odstawić na noc dla „naciągnięcia”. Z rana rozpuścić należy w pół litrze wódki czystej pół litra miodu w postaci płynnej, dodać wcześniej przygotowany napar, całość wymieszać i odstawić na 10 dni do naciągnięcia składnikami. Pić należy rano i wieczorem. Najpierw po jednej łyżeczce, a następnie po jednej łyżce stołowej.

2. **Masaż punktowy.** Nadciśnienie można również obniżyć inną metodą. W tym celu na małżowinie usznej należy znaleźć najbardziej czuły punkt, który należy na zmianę naciskać na przykład zapałką i puszczać – naprzemiennie, tak długo, dopóki nie zakręci się lekko w głowie.

3. Dobrym środkiem na obniżenie nadciśnienia może być **ocet jabłkowy**. Należy zmoczyć w nim czystą szmatkę i przyłożyć na stopy, a na wierzch nałożyć skarpety. Należy odczekać 10–15 minut, a ciśnienie powinno zmaleć. Ocet jabłkowy można również pić. W tym celu należy jedną łyżeczkę octu mieszać z łyżeczką miodu w szklance przegotowanej wody. Taki napój zawiera przede wszystkim potas, niezbędny pierwiastek dla prawidłowego funkcjonowania serca.

4. **Papka owocowa.** Można także przygotować ogólnie wzmacniającą mieszankę. W tym celu należy przygotować po szklance: orzechów greckich, morel suszonych (bez pestek), rodzynek oraz dwie cytryny przepuszczone przez maszynkę do mięsa. Wszystkie te składniki należy połączyć i zalać kubkiem płynnego miodu. Całość należy starannie wymieszać i przyjmować po jednej łyżce sto-

łowej 3 razy w ciągu dnia. Dodatkowo można jeszcze dodać pół szklanki kielków pszenicy (ze względu na dużą zawartość magnezu), kubek oczyszczonej z ziaren owoców dzikiej róży i kubek żurawiny. Otrzymamy produkt wzmacniający organizm, zawierający zestaw niezbędnych witamin i mikroelementów.

5. Poza tym, można spożywać dostatecznie **duże ilości kwaszonych i suszonych owoców i warzyw. W kwaśnym środowisku szybciej giną bakterie chorobotwórcze.** Dodatkowo warto też pić sok z marchwi, selera i buraka, ponieważ w rezultacie niedożywienia komórek nerwowych może wystąpić nawet paraliż. Zaleca się też przez jeden dzień w ciągu tygodnia głodować w celu oczyszczenia jelit.

6. **W celu oczyszczenia wątroby można pić sok przygotowany z mniszka lekarskiego, natomiast sok z pokrzywy oczyszcza krew i naczynia krwionośne.** Właściwości oczyszczające posiada również rodzaj nalewki przygotowanej w proporcjach pół na pół z nast. składników: wódka czysta oraz sok z mniszka lekarskiego, pokrzywy i glistnika (ziele jaskółcze).

KALINA CZERWONA NA DOLEGLIWOŚCI SERCOWO-NACZYNIOWE

Owoce tego drzewka mają przyjemny smak, ale przede wszystkim pożyteczne są dla naszego zdrowia – to cenny produkt leczniczy i dietetyczny, przy czym w tym celu wy-

korzysta się nie tylko owoce kaliny, ale także korzonki, nasiona, kłącza, łodyżki oraz liście. Ze względu na to, że każda z wymienionych części kaliny posiada różny zestaw właściwości biologiczno-chemicznych, roślina ta znajduje zastosowanie w leczeniu różnych chorób.

Najzdrowsze owoce kaliny to te, które zbiera się w okresie od września do listopada. Co ciekawe, nawet przymrozki nie są dla nich straszne – potrafią zachować wszystkie swoje najlepsze właściwości. Chyba najbardziej znana jest kalina czerwona jako produkt w chorobach sercowo-naczyniowych, ale również jako środek przeciwkrwotoczny czy też przeciwdziałający drgawkom i konwulsjom różnego pochodzenia. Poza tym warto docenić jej własności przeciwzapalne, żółciopędne i moczopędne. Preparaty lecznicze przygotowywane z owoców kaliny podawane są osobom mającym problemy z wątrobą i z układem żółdkowo-trawiennym, w reumatyzmie czy w stanach miażdżycowych, cenne również przy przeziębieniach i przy hipowitaminozie (niedoborze witamin).

PRZEPISY NA CHOROBY UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO:

1. **Napój kalinowo-buraczany**, który uważany jest za środek skutecznie rozszerzający naczynia krwionośne. Aby go przygotować należy 1 kilogram buraków przetrzeć przez tarkę, do tego potrzeba 2 litry wody i 1 kilogram owoców kaliny. Owoce przemycamy, zalewamy wodą,

następnie gotujemy przez ok. 15–20 minut. Starte buraki zalewamy wodą i także gotujemy, po czym łączymy oba odwary i dodajemy cukier do smaku. Tak uzyskaną mieszankę podgrzewamy do zawrzenia. Napój odstawiamy do schłodzenia i rozlewamy do butelek, umieszczając je w chłodnym miejscu. Wypijać należy napój schłodzony dwa razy w ciągu dnia po pół szklanki.

2. **Zapalenie oskrzeli i astma:** mieszanka powinna składać się z 300 ml soku z owoców kaliny, 300 ml soku z marchwi oraz 300 ml soku z aloesu. Przy czym ważne jest, aby soki były świeżo przygotowane przed zmieszaniem. Soki należy wlać do naczynia szklanego, a następnie wymieszać i umieścić w chłodnym i ciemnym miejscu. Wypijać po dwie szklanki soku dziennie przez 10 dni. Po 10 dniach należy zrobić kilkudniową przerwę, po czym powtórzyć.

3. **W chorobach nerek i dróg moczowych:** mieszanka ziołowa powinna składać się z następujących składników: pół szklanki soku z marchwi oraz pół szklanki soku z owoców kaliny. Składniki starannie wymieszać w naczyniu szklanym. Przyjmować po jednej łyżce stołowej trzy razy dziennie.

WOSKOWINA USZNA – nietypowy produkt na różne dolegliwości

Leczenie woskowiną uszną było stosowane już w Starożytnym Egipcie i dotyczyło głównie chorób skóry. W cza-

sach współczesnych metodę tą można stosować w chorobach żołądka, śledziony, trzustki, pęcherza moczowego, cewki moczowej, wrzodów różnego pochodzenia, chorobach skóry.

W chorobach grzybiczych skóry należy rozpuścić woskowinę uszną w filiżance gorącej wody. Dla przygotowania odpowiedniej mieszanki niezbędne jest uzyskanie optymalnej proporcji woskowiny w stosunku do ilości wody: 4 gramy na litr wody (o ile w ogóle uda się tyle woskowiny zebrać). Następnie należy w ciepłej wodzie przez 20 minut parzyć nogi, ręce lub inne bolące miejsca. Miejsca te osuszamy i po dokładnym wyschnięciu należy je nasmarować resztkami woskowiny. Jeśli na ustach czy w innych miejscach są jakieś pryszczki, można je posmarować, pod warunkiem, że są nienaruszone. **W ten sposób leczyć można dowolne rodzaje wysypki skórnej, liszaje itp.** Należy smarować całą powierzchnię chorej części ciała cieniutką warstwą roztworu woskowiny i zmywać ciepłą lub gorącą wodą z mydłem (najlepiej dziecięcym, bez dodatków), po czym starannie wycierać skórę. Roztwór należy wcierać lekkimi krągłymi ruchami zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powinno się unikać przechłodzenia tych miejsc. Procedurę najlepiej stosować przez 14 kolejnych dni, później zrobić 5 dni przerwy i powtórzyć.

W chorobach nerek woskowinę uszną można stosować maksymalnie przez 25 dni. We wszelkich innych przy-

padkach – nie dłużej jak 14 dni (przez 5 dni pić napój i 10 dni przerwy). Ogólnie, leczenie woskowiną można stosować raz na 5 miesięcy. I ważna uwaga: **ten sposób leczenia można stosować tylko wówczas, kiedy uszy są zdrowe!** Jeśli podczas leczenia zaczyna brakować woskowiny, to należy zrobić przerwę na 10 dni, aby woskowina się w tym czasie zebrała.

CZARNA RZODKIEW I RWA KULSZOWA

Należy startkować 300 gramów czarnej rzodkwi, następnie rozgrzać na patelni sól lub piasek, wsypać do woreczka z tkaniny, woreczek opatulić na przykład ręcznikiem, aby zachować jak najdłużej ciepło, a następnie położyć na łóżku i nakryć celofanem lub folią spożywczą. Na celofan wykładamy startą rzodkiew, po czym mieszamy ją z lekiem o nazwie 5% nowokaina i wówczas należy przyłożyć okład na chore miejsce. Kiedy pojawi się uczucie lekkiego pieczenia, należy potrzymać okład jeszcze przez ok. 20 minut. Zabieg powtarzamy trzykrotnie w ciągu dnia 3 dni pod rząd.

WSPOMAGANIE LECZENIA CHORÓB KOBIECYCH

Co do medycyny alternatywnej, nietradycyjnej, to z pewnością jest warta uwagi, choć w przypadku chorób nowotworowych mogą to być tylko uzupełniające sposoby

leczenia zasadniczego. Poniżej przekazujemy Państwu kilka przepisów ziołoleczniczych, które wspomagają leczenie niektórych kobiecych zachorowań.

Przy zapaleniu jajników polecam następującą mieszankę ziołową: suszone pąki brzozy, suszone liście dziurawca, owoce perełkowca japońskiego, pąki czarnej topoli, tasznik pospolity, krwawnik, szarota leśna, pokrzywa, lubczyk, melisa, popłoch, fiołek trójbarwny – te wszystkie składniki mieszamy w równych proporcjach, po 1 łyżeczce do herbaty. Następnie po wymieszaniu ziół, jedną łyżkę stołową mieszanki zalać należy szklanką wrzątku i gotować przez 5 minut na słabym ogniu, po czym odstawić na godzinę. Przyjmować po pół szklanki 3 razy dziennie, na 15 minut przed jedzeniem.

Inny wywar ziołowy wspomagający tradycyjne metody leczenia: jest to mieszanka trzech ziół w równych proporcjach: nostrzyk leczniczy, krwawnik, podbiał pospolity. Całość należy zmieszać ze sobą, po czym zalać wrzątkiem (szklanka wrzątku) 1 łyżkę stołową mieszanki i odstawić do zaparzenia na dwie godziny. Przyjmować po 0,3 szklanki naparu 3 razy dziennie w okresie 3-4 tygodni. Preparat można wykorzystywać również jako środek do irygacji.

W przypadku zdiagnozowania mięśniaka, a także jako środek wspomagający pooperacyjne zrastanie się szwów: 30 pędów złotego wusa zalać 0,5 litrem wód-

ki czystej, odstawić na 7 dni, po czym przyjmować przez 3 dni zaczynając od 10 kropel na 20 minut przed jedzeniem, następnie każdego kolejnego dnia dodawać po jednej kropli, dochodząc do 40 kropel, a dalej w odwrotnej kolejności: każdego dnia odejmując po kropli od 40-tu zaczynając i dochodząc do 10 kropel.

Inna mieszanka ziołowa na mięśniaka: nagietek lekarski, rumianek, glistnik (ziele jaskółcze) – po jednej łyżce stołowej wsypać do termosu i zalać 0,5 litra wrzątku, po czym odstawić na noc. Z rana wywar przecedzić i przyjmować po pół szklanki trzy razy dziennie na pół godziny przed jedzeniem. Cykl terapeutyczny – 30 dni. Można wykorzystać go także jako środek do irygacji. Przy okazji dodam, że mięśniaki często są pochodną toksoplazmozy lub tuberkulozy. Dlatego tak ważne jest przy tej diagnozie zrobić badanie krwi właśnie na te dwie choroby, a także na cytomegalowirus, który powoduje rozrastanie się opuchlizny, przypominającej barwę kapustę czerwoną.

– **Przy powstawaniu polipów w macicy** – można w sierpniu wykopać trochę szczawiu końskiego, przemyć, zmieścić i umieścić na patelni, po czym zalać wodą, aby minimalnie pokrywała zmieloną masę, gotować przez 10 minut na słabym ogniu i odstawić na godzinę. Przyjmować 1–2 łyżki stołowe wywaru na 100 ml przegotowanej wody. Również ten wywar może posłużyć jako środek do irygacji.

– **W przypadku raka szyjki macicy** można garść zmieszanych korzeni białej lilii zalać 0,5 litra wódki, po czym

odstawić na dwa tygodnie. Przyjmować przez tydzień po 30 ml 2-3 razy dziennie na 1,5 godziny przed jedzeniem. Następnie zrobić kilka dni przerwy, po czym powtórzyć tygodniowy cykl. Zaleca się wypić dwie półlitrowe butelki takiej nalewki.

Znany rosyjski uczony Borys Bołotow poleca bardziej złożoną mieszankę ziołową: glistnik, rzepik pospolity, krwawnik, dziurawiec, babka – w równych częściach, po 40 gramów, nieśmiertelnik – 30 gramów, rumianek, tymianek, mniszek lekarski, korzeń łopianu – po 20 gramów, serdecznik, lukrecja – po 10 gramów, waleriana – 5 gramów. Łyżkę stołową mieszanki zalać szklanką wrzątku i gotować na słabym ogniu przez 2 minuty. Wypijać kilka razy dziennie po 3 łyżki. Cykl powinien trwać przez okres 3 miesięcy.

Jeśli pacjentka ma już za sobą chemioterapię i naświetlanie, to w pierwszym rzędzie należy starać się usunąć z organizmu skutki radiacji. Skorzystać można z następującego przepisu: 1 szklankę nasion lnu zalać 3 litrami wody i gotować aż do zawrzenia, po czym gotować na małym ogniu przez 10 minut. Ostudzić i przecedzić. Przyjmować ciepły wywar 1 litr dziennie, po pół szklanki. Cykl terapeutyczny trwa 21 dni. Po zakończeniu tego cyklu należy przyjmować majeranek, który odbudowuje morfologię krwi. W tym celu należy wieczorem przyrządzać nast. roztwór: 3 łyżki stołowe rozdrobnionego (zmielonego) zioła majeranku zalać 3 szklankami wrzątku, odstawić na noc,

po czym przecedzić. Przyjmować po 100 ml 3 razy dziennie pół godziny po posiłku.

Inny przepis na oczyszczenie organizmu z infekcji.

Przygotować mieszanke ziół w równych proporcjach po 1 łyżce stołowej: bluszczyk, podbiał pospolity, pokrzywa, ruta, skrzyp, połonicznik, werbena, sofora, liść orzecha, bez, krwawnik, rozchodnik, nicennica polna, eukaliptus – zioła te stanowią specjalną kompozycję oczyszczającą z infekcji. Całość zalać 2 litrami wrzątku i odstawić na 2 godziny, po czym przecedzić. Przyjmować po pół szklanki 3 razy dziennie przez 3 tygodnie. Zioła te, nawet osobno, służyć także mogą do przepłukiwania jelit i do irygacji.

STANY ZAPALNE I BÓLE STAWÓW

Przepis najlepiej stosować w okresie jesienno-zimowym. Potrzeba będzie przygotować 3,5 kg korzeni selera, 700 g korzeni chrzanu, 500 g cytryn. Składniki te należy przepuścić przez maszynkę do mielenia razem ze skórkami cytryn (trzeba tylko usunąć pestki z cytryn). Następnie do uzyskanej jednolitej masy dodać należy 700 gramów miodu naturalnego, całość połączyć ze sobą i postawić w chłodnym miejscu na 10 dni. Później również należy przechowywać lekarstwo w chłodnym miejscu. Przyjmować po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie na 20 minut przed posiłkiem. Kiedy lekarstwo skończy się, przygo-

tować można drugą porcję po dwutygodniowej przerwie. Cykl powinna zakończyć trzecia porcja.

W razie silnych bólów w stawach można korzystać z kompresów:

1. **Wariant pierwszy, niedrogi i efektywny przy silnych bólach**, ale należy zachować tu pewną ostrożność. Najpierw spróbować na jednym stawie (na przykład łokciowym), aby się upewnić czy nie ma alergii. Na jeden staw przygotowujemy szklankę mąki żytniej i kawałek świeżych drożdży o wielkości ziarna fasoli. Następnie drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie i dosypujemy mąkę, mieszając dotąd, dopóki nie wyjdzie z tego półpłynna masa, nie ciekąca. Masę należy przechowywać przez dwie doby w ciepłym miejscu. Przed pierwszym przyjęciem preparatu należy masę umieścić równą warstwą na grubej gazie. Następnie należy posmarować chore (bolące) miejsce olejem roślinnym. Im bardziej wrażliwa jest wasza skóra, tym bardziej obficie powinna być pokryta (chroniona) olejem. Potem należy wetrzeć terpentynę w bolący staw (nie więcej jak mała łyżeczka na raz), a na wierzch położyć masę drożdżową na gazie. Obwiązujemy bandażem lub taśmą itp. Na początku odczuwać można mrowienie w tym miejscu, a później pieczenie. Trzeba, niestety, trochę pocierpieć, jednak należy zdjąć okład, jeśli będzie zbyt dokuczliwy. Po zdjęciu okładu, miejsce to należy ponownie posmarować słonecznikowym

olejem roślinnym. Powtórzyć zabieg można nie wcześniej niż następnego dnia.

2. Wariant drugi na bóle stawów, z wykorzystaniem takiej samej masy drożdżowej. Należy wziąć w równych ilościach, po 100 ml: miód, glicerynę, żółć medyczną, 5% jodynę, 10% amoniak. Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na 10 dni. Przed użyciem mieszankę zawsze należy wstrząsnąć w słoiku (lub w butelce), następnie odlać i trochę podgrzać. W mieszance namoczyć należy grubo złożoną gazę (lub kawałek czystej bawełnianej tkaniny) i zrobić okład na bolące miejsce, owijając go w celu utrzymania ciepła. Przy dobrej tolerancji kompresu przez skórę i staw, można go pozostawić na całą noc.

3. Wariant trzeci będzie korzystny dla wszystkich pacjentów, którzy nie mają żadnych przeciwwskazań. Jest to równocześnie najbardziej dostępny wariant. Na początek należy wyszukać jakieś stare niepotrzebne wełniane ciuchy. Najlepiej, aby była to czysta wełna, bez syntetyki. Na nadgarstki mogą to być rękawiczki, na łokcie – rękaw od bluzki czy koszuli, swetra, na nogi – kawałki spodni, rajstop itp. Przygotowujemy mocny roztwór z soli kuchennej, czyli taki, kiedy soli jest tyle, że nie rozpuszcza się już więcej. I w takim właśnie roztworze namaczamy przygotowane kawałki ubrań. Następnie je wyżymamy i suszymy na słońcu lub na kaloryferze. Następnie należy je nałożyć lub przymocować w bolących miejscach na noc.

PIĘKNE WŁOSY, ZDROWA SKÓRA I MOCNE PAZNOKCIE? – to właściwa dieta

Jak odżywiać się prawidłowo, aby nasza skóra, paznokcie i włosy zawsze były zdrowe i ładne. Jedzenie powinno być odpowiednio zbalansowane i powinno składać się z białek, tłuszczów i węglowodanów we właściwych proporcjach. Ale, poza tym, **bardzo ważne są niektóre witaminy i minerały, jak: witaminy grupy B, witamina A, D, E, cynk i kwasy tłuszczowe.** Każda z tych substancji odpowiada za swój obszar zdrowia włosów, skóry i paznokci. I tak, na przykład, witaminy grupy B przyczyniają się do prawidłowego wzrostu i podziału komórek, od czego bezpośrednio zależy odnawianie się skóry, dobry wzrost włosów i paznokci. Cynk natomiast jest niezbędny aby przeciwdziałać łamaniu się włosów i paznokci, oraz odmładza skórę. Kwasy tłuszczowe z kolei wytwarzają kolagen i mają wpływ na gęstość włosów. Gdzie możemy znaleźć wymienione składniki odżywcze?

Witamina A: wszelkie produkty mleczne, tłuszcze ryb morskich, wątróbka, żółtka jajeczne, pomidory, pieprz czerwony, dynia, marchew, warzywa zielone.

Witaminy z grupy B: drożdże, produkty mleczne, wątróbka, jajka, mięso (zwłaszcza z królika i chude wołowe), owoce morza, pestki, orzechy, bób, fasola, zielone warzywa, produkty pełnoziarniste.

Cynk: pestki z dyni i słonecznika, otręby zbożowe, grzyby, ryby rzeczne, orzechy, mleko, mięso.

Kwasy tłuszczowe: oleje z pierwszego tłoczenia – sojowy, oliwkowy, rzepakowy, słonecznikowy i inne oleje roślinne, tłuste ryby morskie, owoce morza, mięso (wołowina, wieprzowina, baranina), produkty mleczne, orzechy, oliwki, awokado, bób sojowy.

KILKA PRZEPISÓW NA ŁADNĄ CERĘ I ZDROWE WŁOSY

1. OWSIANKA Z SUSZONYMI OWOCAMI, MIODEM I ORZECHAMI, wartość energetyczna na 100g – 125 kcal

Składniki na 2 porcje: 70 gramów płatków owsianych, 2 szklanki mleka, 20 gramów orzechów, 50 g bakalii, 3 łyżeczki (do herbaty) śmietany, miód według własnego upodobania do smaku. Bakalie pokroić na drobne kawałeczki, to samo uczynić z orzechami. Wsypać płatki owsiane do gotującego się mleka, dodać bakalie i gotować, dopóki bakalie nabiorą odpowiedniej miękkości. Podając na talerze posypujemy owsiankę orzechami, dodając po 1 łyżeczce śmietany oraz miód do smaku.

2. GULASZ WARZYWNY Z WĄTRÓBKĄ DROBIOWĄ – wartość energetyczna na 100g – 67 kcal

Składniki na 6 porcji: 300 g wątróbki z kurczaka, 2 bakłażany, 300 g białej kapusty, 4 pomidory, 1 czerwona pa-

pryka, 1 marchew, 1 duża cebula, 1 pęczek zieleniny, masło roślinne, czarny pieprz mielony i sól.

Cebule pokroić na cienkie kręgi (talarki), marchew – na paski, pozostałe warzywa w dość grube kawałeczki, a zieleninę drobno posiekać. Na patelnię wlać trochę masła roślinnego, lekko podsmażyć cebulę i marchew. Kolejno dodać, co 5 minut, kapustę, bakłażany, paprykę, pomidory, za każdym razem całość mieszając. Na koniec dodać wątróbkę, posolić i popieprzyć do smaku, wymieszać i dusić na średnim ogniu pod przykryciem przez 20–30 minut. Przy podaniu na talerze posypać posiekaną zieleniną.

3. DESER NA TWAROŻKU, wartość energetyczna na 100g – 155 kcal

Składniki na dwie porcje: 300g miękkiego twarogu, 150g śmietany, 20 g żelatyny, dwie gałązki świeżej mięty, świeże jagody lub inne owoce, miód dla smaku. Żelatynę zalać 100 ml wody i odstawić do napęcznienia. Śmietanę i twaróg połączyć w jednolitą masę, dodać miód i dokładnie wymieszać. Na małym ogniu doprowadzić żelatynę do pełnego rozpuszczenia (uważać, aby nie zagotować) i wlać do masy twarogowej, dokładnie mieszając. Na dnie przygotowanych pucharków ułożyć jagody (lub kawałeczki owoców), zalać otrzymaną masą i wstawić do lodówki na 2 godziny. Podając, deser należy ozdobić jagodami i miętą.

MIESZANKA ZIOŁOWA PRZECIW ARYTMII

Do przygotowania mieszanki potrzebne będą nast. zioła: krwawnik, szyszki chmielu, liście melisy i korzeń waleriany. Można zaparzyć świeże rośliny, ale również i suche. W celu przygotowania naparu potrzebne będą dwie łyżki stołowe krwawnika i chmielu, po 3 łyżki stołowe korzenia waleriany i liści melisy. Wszystkie zioła należy drobno posiekać i wymieszać. Następnie zalać wrzątkiem przygotowanym z jednej szklanki wody na jedną łyżkę stołową mieszanki ziołowej i zaparzać pod przykryciem przez godzinę, po czym przecedzić i ostudzić. Napar należy pić 4 razy w ciągu dnia po 50 ml na pół godziny przed posiłkiem.