

PRODUKTY I METODY NATURALNE | DIETY | ZIOŁOLECZNICTWO

# Natura LECZY

Cena 5,90 zł  
w tym 8% VAT

**NOWOŚĆ!**  
Kwartalnik



**MIKSTURY**  
na ból głowy

**LECZNICZY**  
las zimowy

**KOMPRESY**  
na reumatyzm

**SAMOMASAŻ NÓG**  
na obrzęki

**LECZNICZY GRZYB MLECZNY**  
na choroby

**ODMŁADZAJĄCA**  
zielen jęczmienia



# Mikstury od bólu głowy



## NAPÓJ IMBIROWY – BÓL NAPIĘCIOWY

W przypadku napięciowego bólu głowy ból nie jest umiejscowiony w jednym miejscu, jak się to dzieje przy migrenie, ale występuje po obu stronach głowy – zwykle w okolicach skroni lub w całej głowie i działa w sposób uciskowy, a nie pulsujący. Substancje, jakie znajdują się w korzeniu imbiru rozluźniają napięcie w ściankach naczyń krwionośnych głowy, co poprawia i stabilizuje krążenie krwi, skutkiem czego stopniowo zanika napięcie, a wraz z nim ból.

**Przepis na herbatkę imbirową:** kilka plasterków korzenia imbiru zalewamy szklanką wrzątku i gotujemy na małym ogniu przez 10 minut, po czym wywar przecedzamy, dodajemy do niego sok z cytryny i miód do smaku. Herbatkę pijemy kilka razy dziennie.

**Przeciwwskazania:** zaostrzenie nieżytu żołądka, zapalenia okrężnicy i jelita cienkiego,

choroby wątroby i trzustki, owrzodzenie żołądka, zapalenie uchyłków, ciąża, indywidualna nietolerancja organizmu.

Jeśli z rana budzimy się z napięciowym bólem głowy, można zjeść posolony kawałek jabłka i popić ciepłą, przegotowaną wodą, to ból może wówczas ustąpić. Poza tym, bóle głowy mające podłoże układu nerwowego można próbować lekko uciskać palcami na skroniach przez 10-15 sekund, co powinno osłabić ból. Natomiast w celu normalizacji snu i zapobiegając występowaniu bólu głowy można wykonać **poduszkę z liści laurowych oraz szyszek chmielu**.

Innym sposobem neutralizacji napięciowego bólu głowy jest przykładanie do skroni miąższu cytryny na 10 minut lub zjadać przed posiłkiem 1-2 łyżeczki miodu. Również mięta potrafi być w tej sytuacji skuteczna, która działa jak środek spazmolityczny. 1 łyżkę stołową zmielonego suszonego su-



rowca mięty zalewamy pół litra wrzątku, przykrywamy na 10 minut, przecedzamy i pijemy po pół szklanki ciepłego naparu kilka razy dziennie.

**Przeciwwskazania:** nadciśnienie, wysokie zakwaszenie soku żołądkowego, ciąża, indywidualna nietolerancja.

**Ból głowy może też pojawiać się wskutek zwężania się lub poszerzania naczyń w obrębie mózgu przy różnych wariantach migreny, nadciśnieniu, wskutek wstrząsu mózgu, czy też w rezultacie chorób infekcyjnych. Ale najczęściej ból ma podłoże nerwicowe, depresyjne, a samo leczenie powinno przede wszystkim polegać na usunięciu przyczyny bólu.** Oto kilka herbatk ziołowych polecanych przy tego rodzaju bólach głowy:

- **Ziół bukwy lekarskiej:** 1 łyżkę stołową suszonego surowca bukwy zalewamy 300 ml wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na 30 minut, po czym przecedzamy. Pijemy po 1 łyżce stołowej naparu 3-4 razy dziennie przed posiłkami aż do wyraźnej poprawy zdrowia.
- **Werbena lekarska:** 1 łyżkę stołową suszonego, rozdrobnionego surowca zalewamy 250 ml wrzątku i zaparzamy pod przykryciem przez 20 minut, następnie przecedzamy. Pijemy po 1-2 łyżki stołowe naparu trzy razy dziennie na 20 minut przed posiłkami.
- **Pszczelnik mołdawski:** pomaga przy uporczywych bólach głowy, neuralgii nerwu trójdzielnego, migrenie. 2 łyżki stołowe suszonego surowca zalewamy pół litra wrzątku, odstawiamy na godzinę i przecedzamy. Przyjmujemy po 30 ml cztery razy dziennie przed posiłkami.
- **Wierzbówka kiprzyca (herbatka „Iwanna”):** herbatkę przyrządzamy z suszo-

nych kwiatków wierzbówki i możemy ją pić praktycznie bez ograniczeń w ciągu dnia, jeśli chcemy złagodzić ból głowy wynikły wskutek silnego stresu, zdenerwowania, a także przy bezsenności.

- **Melisa lekarska:** zalecana jest przy skurczach mających podłoże nerwowe, na migrenę, nadciśnienie. 2 łyżki stołowe suszonych liści melisy zalewamy pół litra wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na 20 minut, po czym przecedzamy. Pijemy po 1/3 szklanki 2-4 razy dziennie, można z dodatkiem miodu.
- **Mieszanka ziołolecznicza:** 20 g suszonych kwiatków koniczyzny, po 15 g ziół przetacznika lekarskiego i kwiatków głogu, po 10 g ziół miłka (pierzyska) i ruty zwyczajnej. 1 łyżkę stołową mieszanki zalewamy 300 ml wrzątku, odstawiamy na godzinę i przecedzamy. Pijemy po ¼ szklanki trzy razy dziennie przed posiłkami.
- **Himalajska sól krystaliczna przeciw migrenie:** sok z jednej cytryny wlewamy do szklanki przegotowanej wody i dodajemy 2 łyżeczki herbaciane himalajskiej soli; smak zapewne może być niezbyt przyjemny, ale produkt może okazać się skuteczny po jakimś czasie, przy regularnym stosowaniu.



- **Mumio na migrenę:** mieszamy 0,2 – 0,3 g mumio z mlekiem w proporcji 1:20. Przyjmujemy po jednej łyżeczce 2 razy dziennie – z rana na czczo i wieczorem przed snem przez 25 dni, a jeśli napady migreny zdarzają się często, to cykl powtarzamy po 10 dniach przerwy.
- **Mieszanka ziołolecznicza:** mieszamy 4 łyżki stołowe zmielonych suszonych płatków dzikiej róży, 3 łyżki suszonych kwiatków nagietka, 2 łyżki liści maliny i zalewamy szklanką wrzątku, po czym odstawiamy pod przykryciem na pół godziny, przecedzamy i wypijamy całość w kilku porcjach przed posiłkiem.
- **Okłady z lodu:** przeciw migrenie stosować można również kostki lodu, które po zawinięciu w tkaninę lub folię przykładamy do czoła, skroni lub potylicy na 10-15 minut.
- **Nasiona kminu** są pomocne przy pulsującym bólu głowy w jednym miejscu. 2-3 łyżki stołowe surowca zalewamy pół szklanki wrzątku i odstawiamy na 10 minut, po czym przecedzamy. Zaparzone nasiona zawijamy w bawełnianą tkaninę i przykładamy do miejsca bólu na 20 minut.

Jeśli natomiast ból głowy wynika z nadciśnienia, to możemy na godzinę przyłożyć do skroni i do czoła okład z ugniecionych **świeżych liści mięty lub melisy**. A jeżeli ból głowy jest wynikiem zbyt niskiego ciśnienia krwi, to przydatne mogą się okazać okłady z przemielonych **gałązek rozmarynu**.

**Ważne:** przy częstych napadach bólu głowy zaleca się zrezygnować z produktów zawierających tyraminę, a będą nimi na przykład sery brie i feta, mozzarellę, parmezan, czekoladę, a ponadto dobrze jest ograniczyć spożycie kawy i nie spożywać przejrzałych owoców oraz zmniejszyć spożywanie pro-

duktów zawierających histaminę, czyli: alkohol, produkty wędzone, marynowane warzywa.

### Jeśli przyczyną bólu głowy jest chłód

Jest to co prawda rzadka przyczyna bólu głowy, ale czasem zdarza się skutek kontaktu zimnego posiłku lub produktu spożywczego z podniebieniem. Dzieje się tak dlatego, że w tej części głowy znajduje się największy nerw czaszkowy – trójdzielny, który reaguje na zimno i przekazuje organizmowi sygnał o konieczności zwiększenia ciśnienia wewnątrzczaszkowego, aby zachować prawidłową temperaturę mózgu. Dostosowując się do nadanego sygnału naczynia krwionośne rozszerzają się, co powoduje pulsujący ból w okolicy skroni i czoła. Aby przeciwdziałać i łagodzić taki rodzaj bólu głowy możemy:

Przy pomocy lekkich ruchów dłoni **rozcieramy twarz oraz skronie**, a jeśli jest możliwość, to wypijamy też ciepłą herbatę lub napar z rumianku, szalwii, melisy, mięty (jedna łyżeczka suszonego surowca na szklankę wrzątku) albo przyjmujemy ciepłą kąpiel, równocześnie ostrożnie rozcierając ciało miękką gąbką. Po mniej więcej 20 minutach ból powinien ustąpić.

Profilaktycznie powinniśmy też być aktywni fizycznie (zwłaszcza zadbać należy o codzienną poranną gimnastykę), a wieczorem zalecany jest przynajmniej półgodzinny spacer. Przed snem dobrze wietrzmy sypialnię, a z rana przyjmujemy kontrastowy prysznic – ciepła woda powinna mieć temperaturę 32-34 stopnie, a chłodna nie może być niższa jak 23-25 stopni C. Z rana natomiast powinniśmy zrezygnować z picia mocnej, gorącej kawy, która zwiększa wrażliwość receptorów czuciowych wobec wahań temperatury, skutkiem czego pojawić się może ból głowy. ■



# Grzyb mleczny (zwany też grzybkiem lub kefirem tybetańskim) na choroby sercowo-naczyniowe i nowotworowe



Okazuje się, że Japonia corocznie zakupuje u swoich sąsiadów ponad sto tysięcy ton dyni różnych gatunków, bowiem Japończycy spożywają dynię w różnych wariantach kulinarnych na surowo wykorzystując to jako profilaktykę chorób nowotworowych. Natomiast w celach leczniczych – spożywają dynię w połączeniu z grzybem mlecznym (tybetańskim, kefirowym).

Japońscy naukowcy wykryli w grzybie mlecznym biogenne stymulatory, które powstają przy rozpadzie tkanki roślin oraz mleka. Są to enzymy posiadające znaczną energię i są w stanie regenerować tkanki organizmu. Z tego względu grzyb mleczny stał się cennym produktem wykorzystywanym m.in. w chorobach układu sercowo-naczyniowego, wątroby, w owrzodzeniu żołądka i dwunastnicy, w chorobach woreczka żółciowego, a ponadto pomaga

stabilizować ciśnienie krwi i podobno jest w stanie powstrzymać rozwój komórek nowotworowych.

**Hodowla grzybka (kefiru tybetańskiego):** wytworzenie tego produktu jest podobne jak w przypadku zwykłego kefiru, a otrzymany grzybek przypomina różyczki kalafiorowe potrzebne do fermentacji mleka.

Potrzebne będą 2 łyżeczki tybetańskich ziaren kefirowych (sprzedawane są w nie-

których aptekach i sklepach, a postępować należy zgodnie z instrukcją na opakowaniu) i litr świeżego pełnotłustego mleka, najlepiej prosto od krowy, niepasteryzowanego, choć można również wykorzystać mleko ze sklepu. Istotne jest przy tym, żeby ziarna nie miały kontaktu z jakimikolwiek metalowymi częściami naczyń. Ziarna zalewamy w słoiku mlekiem, ale nie do pełna i najlepiej zakryć słoik gazą a nie pokrywką, ponieważ mleko w słoiku może „urosnąć”. Słoik odstawiamy na dobę w temperaturze pokojowej, unikając bezpośredniego światła słonecznego. W tym czasie co jakiś czas wstrząsamy słoikiem. Grzybek będzie gotowy po wyraźnym zgęstnieniu, co zależy od temperatury w pomieszczeniu. Przy odpowiednio niskiej temperaturze fermentacja jest dłuższa (ponad dobę) i kefir jest bardziej kwaśny. Na koniec kefir ponownie mieszamy i odcedzamy, pozostawiając grzybki.

**Grzyb + dynia.** Dlaczego zaleca się spożywać grzyb mleczny z surową dynią? Organizm stale potrzebuje dość dużo wapnia, a najlepiej przyswajalny wapń pochodzi z mleka (w celu zaspokojenia dobowej ilości wapnia potrzebujemy pół litra mleka). Ale dla absorpcji wapnia przez organizm i posiadania go w odpowiedniej ilości niezbędne jest środowisko kwaśne, które znajdujemy właśnie w kwaśnym (skisłym) mleku. Natomiast **karotenoidy i selen znajdujące się w surowym mięszu dyni w połączeniu z kwaśnym mlekiem wielokrotnie silniej są w stanie oczyszczać krew z komórek nowotworowych.**

Natomiast przyjmując leki farmakologiczne oraz preparaty ziołolecznicze wymywamy wapń z organizmu (zbyt zasadowe środowisko w układzie jelitowym przeszkadza w przyswajaniu wapnia), co prowadzi do zmiękczenia kości, a nawet tkanek mózgowej, powodując rozwój demencji starczej. ■

## Kompresy brzozone na reumatyzm

Miłośnicy korzystania z sauny zapewne dobrze znają metodę wykorzystywania miotełek brzozonych w celu łagodzenia bólu różnego pochodzenia, a zwłaszcza bólu w układzie kostno-stawowym. Znajdujące się w liściach brzozy olejki eteryczne wykazują również korzystny wpływ na układ oddechowy, dlatego warto przytoczyć kilka przepisów z terapeutycznym wykorzystaniem liści brzozy do zastosowania zewnętrznego.

**1.** Świeże liście brzozy należy dobrze rozgnieść i zaparzyć, aby je wykorzystać do neutralizacji bólu **stawów w chorobie reumatycznej**. Okład z liści przykładać należy w miejscu odczuwania bólu na 2-4 godziny, owijając okład folią lub tkaniną bawełnianą, mocując taśmą. I tak codziennie przez 7-10 dni.

**2.** Na **rwę kulszową i artretyzm** należy przed snem obłożyć chore miejsce świeżymi liśćmi brzozy i przymocować okład do ciała, pozostawiając go na całą noc – przez 7 kolejnych nocy.

**3. Na wysypkę skórą:** 2 łyżki stołowe świeżych, pomiętych liści zalewamy dwiema szklankami wrzątku i trzymamy na parze przez 30 minut, studzimy do temperatury pokojowej i przecedzamy. Wysypkę skórą i wszelkiego rodzaju podrażnienia przemywamy aż do wyraźnej poprawy stanu zdrowia w chorych miejscach.

**4. Na tępe, przewlekłe bóle w nogach:** świeże liście brzozy należy dobrze rozgnieść aż do wydzielenia się soku, po czym surowiec umieszczamy w płóciennym woreczku i przykładamy jako okład do bolących miejsc na nogach, mocując taśmą i pozostawiając na godzinę.

**5. Przy łysieniu i dla wzmocnienia cebulek włosowych:** 1 łyżkę stołową rozdrobnionych świeżych liści brzozy zalewamy 1,5 szklanki wrzątku, odstawiamy na 2 godziny i przecedzamy. Napar wcieramy w skórę głowy po każdym umyciu włosów.

**6. Kąpiele przy egzemie rąk:** garść świeżych liści brzozy zalewamy 1 – 1,5 litra wrzątku i trzymamy na małym ogniu przez 20 minut. Wywar następnie studzimy do temperatury pokojowej i na 30 minut umieszczamy w nim dłonie. Po kąpeli rąk nie należy wycierać. Należy wykonywać 3 takie kąpiele dziennie aż do ustąpienia świądu. ■

## Ulgą przy zatkanym, opuchniętym nosie

Jeśli ciężko jest nam oddychać wskutek opuchniętego, zatkanego nosa w czasie przeziębienia, to możemy skorzystać z następujących sposobów przywracania zdrowia:

**1. Przemywanie roztworem soli:** do pół litra przegotowanej wody wsypujemy 1 łyżeczkę herbacianą morskiej lub kuchennej soli, dokładnie mieszając. Przemywamy nos 3-4 razy dziennie aż do swobodnego oddychania nosem.

**2. Masaż nosa:** palcami obu rąk naprzemiennie, lekko masujemy („wygładzamy”) w kierunku od nasady nosa w górę aż do środka czoła. Uciskanie palcami powinno być umiarkowane, ale z lekkim napięciem.

**3. Inny rodzaj masażu:** umieszczając dłonie na kościach policzkowych podstawą dłoni powoli rozcieramy (rozciągamy)





policzki na boki. Masaż powinien być wykonywany przez 5 – 10 minut.

**4. I kolejna technika odblokowania założonego nosa:** koniuszek języka przyłożyć (przytknąć) na sekundę do podniebienia i następnie rozluźnić. Ponadto naciskać należy wskazującym i środkowym palcem na środkowy punkt pomiędzy brwiami przez 30 sekund. Pierwszą i drugą technikę stosować naprzemiennie na przestrzeni 30 sekund.

**5. Kąpiele nóg:** opuszczamy nogi do miednicy z ciepłą wodą (temperatura 45 stopni), do której dodajemy trochę soli morskiej. Czas kąpieli 15-20 minut. Następnie należy na nogi włożyć skarpety i szczelnie owinąć kocem. Najlepiej jest korzystać z tej metody przed snem. Należy przy tym pić ciepłą herbatę lub mors, co pomoże uniknąć wysuszenia śluzówki nosa i tym samym zmniejszy jego podrażnienie.

## Produkty naturalne rozrzedzające wydzielinę w zatokach

**Czarna rzodkiew z miodem:** przy pomocy noża ścinamy wierzch czarnej rzodkwi, tak aby otrzymać podobieństwo daszka, po czym wycinamy środek i do otrzymanego wgłębienia wlewamy miód. Następnie rzodkiew stawiamy w ciemne miejsce na 10-12 godzin. Przyjmujemy po 1 łyżeczce miodu 4-5 razy dziennie.

**Napar z prawoślazu:** 1 łyżkę stołową suszonego korzenia prawoślazu zalewamy szklanką przegotowanej wody o temperaturze pokojowej i gotujemy na parze przez 15 minut, po czym odstawiamy pod przykryciem na godzinę i przecedzamy. Pijemy

po 1/3 szklanki 3 razy dziennie po posiłkach.

**Napar z babki z miodem:** 1 łyżkę stołową suszonych liści babki zalewamy szklanką wrzątku i trzymamy na parze przez 20 minut, odstawiamy na 40 minut i przecedzamy; dodajemy 1 łyżeczkę miodu i przyjmujemy po 1 łyżeczce na pół godziny przed posiłkiem 3-4 razy dziennie.

**Przeciwwskazania:** nieżyt żołądka z wysokim zakwaszeniem soku żołądkowego, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy, zbyt wysoka lepkość krwi, indywidualna nietolerancja organizmu.





# Oliwa i sok z buraka na nadciśnienie

W celu złagodzenia nadciśnienia możemy regularnie na czczo pić po jednej łyżeczce oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia popijając napojem przygotowanym z buraków. Do jego przygotowania bierzemy pół kilo startego świeżego buraka i po jednej łyżeczce zmielonych suszonych owoców dzikiej róży oraz głogu, kilka skórek cytryny i pomarańczy, po trzy-cztery sztuki suszonych śliwek i daktyli, 1 łyżkę stołową

rodzynek i odrobinę soli do smaku. Całość zalewamy 1,5 litra wody, mieszamy i gotujemy przez 40-50 minut (ale nie dłużej jak godzinę), po czym odstawiamy do ostudzenia, możemy do tego dodać nieco konfitury z borówki, 2 łyżeczki roz-tartych żurawin, wymieszać i przecedzić. Tak otrzymaną miksturę trzymamy w lodówce nie dłużej jak trzy dni, po czym przygotować możemy świeżą. Cykl stosowania terapii – 30 dni. ■

## Co zrobić z chrapaniem

Wśród częstych „winowajców” chrapania znajdziemy polipy w nosie, źle funkcjonujące migdałki powodujące obrzęki tkanki i tym samym prowokujące chrapanie. Donośne chrapanie może też być związane z otyłością, a wówczas wydobywające się z ust „delikwenta” nieprzyjemne dźwięki formują się skutkiem odkładania się tkanki tłuszczowej na twarzy i szyi. W takim przypadku wystarczy schudnąć i problem zniknie sam. Chrapanie może też wynikać z anatomicznych nieprawidłowości, jak skrzywienie przegrody nosowej, wrodzone anomalie górnych dróg oddechowych, nieprawidłowy układ górnej lub dolnej szczęki.

1. Najprostszym sposobem przeciwdziałającym chrapaniu jest przestrzeganie odpowiedniego **nawodnienia organizmu** wypijając w ciągu dnia co najmniej 1,5 litra wody, co pomoże usunąć nagromadzony śluz z organizmu, który może doprowadzić do chrapania.

2. **Kurkuma** przyczynia się do poszerzenia naczyń krwionośnych ułatwiając oddychanie, a poza tym przyprawa ta posiada silne właściwości przeciwzapalne, dzięki

czemu jest pomocna w zwalczaniu procesów zapalnych, jakie mogą pojawiać się w przegrodach nosowych, uspokaja gardło łagodząc w ten sposób chrapanie. 2 łyżeczki sproszkowanej kurkumy rozpuszczamy w 1 szklance ciepłego mleka i wypijamy na 30 minut przed snem.

**Przeciwwskazania:** zaostrzone choroby układu żołądkowo-jelitowego, indywidualna nietolerancja organizmu.

3. Miód rozluźnia i uspokaja gardło oraz zmniejsza obrzęki. 1 łyżkę stołową miodu rozpuszczamy w szklance ciepłej wody i wypijamy przed snem.

4. Płukanie gardła przy pomocy roztworu z **otrębów pszenicznych** kilka razy dziennie. W celu przygotowania roztworu 2 łyżki stołowe surowca zalewamy szklanką ciepłej przegotowanej wody i odstawiamy na godzinę. Cykl terapeutyczny – dwa tygodnie.

5. W 1 szklance **soku ze świeżej kapusty** rozpuszczamy 1 łyżkę stołową miodu i wypijamy całość przed snem. Cykl – 30 dni.

6. **Cebula** pomaga zapobiegać obstrukcji dróg oddechowych i ułatwia tym samym oddychanie, przynosi spokojny sen. Jedną cebulę rozcinamy na pół, posypujemy solą i kładziemy na szafce nocnej w sypialni. Przed snem wdychamy aromat cebuli.

7. Pomocne może też okazać się **mleko sojowe**, które zaleca się wypijać po pół szklanki przed snem. Ponadto napój ten jest pożyteczny z tego względu, że chroni

drogi oddechowe przed rozwojem niektórych procesów zapalnych.

8. **Żel solny:**  $\frac{3}{4}$  szklanki wody podgrzewamy i wsypujemy 1 łyżkę stołową soli, którą całkowicie w wodzie rozpuszczamy. Powoli, cały czas mieszając, wsypujemy do roztworu 20 g żelatyny i mieszamy do pełnego rozpuszczenia. Zdejmujemy roztwór z ognia, dolewamy  $\frac{1}{4}$  szklanki wody i ponownie mieszamy, po czym rozlewamy do małych słoiczków. Do każdego dodajemy po kilka kropel olejków eterycznych lawendy, eukaliptusa, mięty pieprzowej (do wyboru, o ile nie mamy na nie alergii). Szczelnie zamykamy i umieszczamy w lodówce do ostygnięcia.

Słoiczki przechowujemy w chłodnym miejscu nie dłużej jak przez rok. Przed snem kilka-kilkanaście razy wdychamy aromat takiego żelu i ustawiamy otwarty słoiczek u wezglowia łóżka, a wówczas opary olejku pomogą oczyścić drogi oddechowe, działając przy tym relaksująco, łagodząc chrapanie i ułatwiając zasypianie.





# Waleriana na nadczynność tarczycy

*Jedną łyżkę stołową zmielonego suszonego korzenia waleriany zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na dwie godziny, po czym przecedzamy. Przyjmujemy po 1-2 łyżki stołowe naparu 5-6 razy dziennie po posiłkach przez kilka tygodni.*

Co prawda, preparaty przygotowywane na bazie waleriany lekarskiej przynoszą tarczycy ulgę, jednak należy brać pod uwagę fakt, że **roślina ta nie leczy gruczołu tarczycy, czyli nie zmniejsza podwyższonej ilości hormonów tego gruczołu, a jedynie łagodzi symptomy tej dolegliwości**, związane z układem nerwowym, do których zaliczamy m.in. bezsenność, drażliwość, nadmierne pocenie się. Cykl terapeutyczny – nie dłużej jak półtora do dwóch miesięcy, w przeciwnym razie może to negatywnie wpłynąć na układ trawienny. Następnie należy zrobić 1-1,5 miesięczną przerwę i cykl można powtórzyć.

**Przeciwwskazania:** ciąża, karmienie piersią, wiek do 12 lat, podwyższona krzepliwość

krwi, zakrzepowe zapalenie żył, stan po udarze mózgu lub stan pozawałowy.

Nadczynność gruczołu tarczycy łagodzić również można preparatami z **korzenia pięciornika białego**, który można stosować zarówno w leczeniu kompleksowym, jak i osobno przy nadczynności tarczycy. 2 łyżki stołowe suszonego korzenia pięciornika zalewamy pół litra wódki czystej i odstawiamy w ciemne miejsce na miesiąc, od czasu do czasu wstrząsając butelką, po czym przecedzamy. Przyjmujemy po 1 łyżce stołowej nalewki w kieliszku trzy razy dziennie na 20 minut przed posiłkami. Cykl terapeutyczny – półtora miesiąca.

W leczeniu nadczynności tarczycy ważne też jest odpowiednie przestrzeganie diety, z której wykluczyć należy wszelkie napoje i produkty pobudzające układ nerwowy, jak m.in. kawa, czekolada, natomiast zaleca się włączyć do diety świeże warzywa i owoce oraz produkty o wysokiej zawartości białka.

## Nalewki wspomagające leczenie włókniaka (fibromy)

Wśród licznych metod wspomagających leczenie włókniaka, wykorzystywanych w medycynie naturalnej, często stosuje się nalewkę przygotowywaną **na bazie niedojrzałych (jeszcze zielonych) orzechów włoskich**, która posiada właściwości przeciwzapalne i normalizuje gospodarkę hormonalną. Oczywiście jest to metoda wspomagająca leczenie zasadnicze tak poważnej choroby.

Równolegle, aby złagodzić bądź zneutralizować rozrost chorej tkanki należy **przestrzegać odpowiedniej diety**: wykluczyć produkty fermentacyjne, wędzone, słodkie, kakao, potrawy mocno solone, kiszonki. Nie należy poza tym spożywać aktywnych biologicznie suplementów diety, które stymulować mogą rozrost włókniaka; nie należy także stosować wszelkiego rodzaju

procedur leczniczych polegających na nagrzewaniu czy nakłuwaniu oraz masażu.

Dodatkowo wspomagać się można **nalewką z gruszyнки**: 50 g zmielonych suszonych ziół gruszyнки jednostronnej zalewamy pół litra wódki, odstawiamy na dwa tygodnie w ciemne miejsce i przecedzamy. Przyjmujemy po 40 kropel nalewki w kieliszku z prze-

gotowaną wodą trzy razy dziennie na 20 minut przed posiłkami aż do spożycia całej nalewki, pod jednoczesną stałą kontrolą lekarza.

Alternatywnie przyjmować można po pół łyżeczki aptecznej **nalewki z propolisu** dwa razy dziennie w kieliszku przegotowanej wody również na 20 minut przed posiłkiem. Cykl terapeutyczny 30 dni. ■



## Samomasaż nóg zmniejszający obrzęki

Mowa jest o lekkim masażu nóg przy pomocy specjalnej szczotki, który poprawia miejscowe mikrokrażenie, równocześnie pomagając w usuwaniu gromadzącego się płynu limfatycznego. Szczotka służąca do masażu wytwarzana jest ze specjalnego włókna kaktusowego pochodzącego z liści agawy sizalowej, natomiast włosie pochodzi z sierści dzika lub jest wytwarzane syntetycznie. **Masaż polega na stymulowaniu przepływu limfy w kończynach dolnych wspomagając w ten sposób wydalać z organizmu nadmierną ilość limfy oraz toksyn.**



Sam masaż polega na wykonywaniu niezbyt mocnych masujących ruchów na suchej skórze, począwszy od dołu do góry (zgodnie z przepływem limfy) – od palców nóg do bioder. Czas trwania masażu – nie dłużej jak 5 – 7 minut, przy czym ważne jest, aby nie masować skóry pod kolanami i po wewnętrznych stronach bioder! Po przeprowadzeniu samomasażu należy przyjąć **kontrastowy prysznic**, co uaktywni zakończenia nerwów, pobudzając tym samym krążenie krwi. Ponadto, **masaż wzmacnia naczynia krwionośne, co może stanowić cenną metodę w profilaktyce cellulitu oraz żylaków kończyn dolnych**. Po zakończeniu masażu należy nanieść krem odżywczy na całą powierzchnię nóg.

**Przeciwwskazania:** zaawansowana choroba żylaków kończyn dolnych, łuszczyca, sucha wrażliwa skóra, duże wypukłe pieprzyki na nogach, skaleczenia, wysypka, podrażnienie skóry nóg, wysoka temperatura ciała.



Poza masażem, **obieg limfy stymulować można przy pomocy prostych ćwiczeń fizycznych**: zamiast stać bez ruchu w jednym miejscu, możemy w tym czasie na przemienne stawać z pięt na palce i z powrotem; przed snem możemy przez kilka minut masować stopy na przykład przy wykorzystaniu piłki tenisowej, turlając ją stopami po podłodze. ■

## Kopytnik pospolity – cenny produkt moczopędny

Zdarza się, że pomimo stosowania syntetycznych leków farmakologicznych nie do końca skutecznie udaje się zneutralizować obrzęki. Natomiast produkty naturalne na ogół nie tylko nie obciążają wątroby i całego organizmu, ale potrafią być niezwykle skuteczne w dłuższym okresie czasu. Jednym z takich produktów o właściwościach moczopędnych jest kopytnik, którego preparaty stosowane są w leczeniu obrzęków powstałych wskutek niewydolności sercowo-płucnej. Napar wytwarzany z korzenia

i liści kopytnika jest w stanie już po kilku dniach skutecznie zmniejszyć albo nawet usunąć obrzęki.

1. W celu przygotowania naparu 2 g rozdrobnionego suszonego korzenia (1 płaska łyżeczka herbaciana) lub suszonych liści kopytnika (pełna łyżeczka z górką) zalewamy szklanką wrzątku, po czym przez pół godziny podgrzewamy na parze, a po ostygnięciu przecedzamy. Terapeutycznie przyjmujemy po 1 – 2 łyżki stołowe 4 – 6 razy dziennie w cza-

się czterech tygodni. Taki cykl możemy wykonać kilka razy w ciągu roku.

2. Inny wariant: 4 g rozdrobnionego suchego surowca korzenia kopytnika **zalewamy szklanką wody lub mleka** i podgrzewamy na średnim ogniu przez 2 minuty, a po ostygnięciu przecedzamy. Przyjmujemy po ¼ szklanki cztery razy dziennie aż do wyraźnej poprawy stanu zdrowia.

### Ważne!

Kopytnik pospolity powszechnie uważany jest za roślinę trującą, co wynika z jego wysokiej aktywności biologicznej, jednak posiada tak naprawdę właściwości przeciwtoksyczne, które wykorzystywane mogą być na przykład w przypadku zatrucia grzybami lub innymi produktami, zwłaszcza kiedy należy jak najszybciej wywołać wymioty. ■



## Bolesne miesiączkowanie

Do częstych przyczyn bolesnego miesiączkowania zaliczamy m.in. otyłość, palenie nikotyny, depresję i stany lękowe, nerwice, silne krwawienie miesiączkowe czy też braki w organizmie niektórych witamin, jak witaminy C, D, E, które powinny być odpowiednio suplementowane. Ważną rolę odgrywa również wapń, który w połączeniu z witaminą D jest w stanie w istotny sposób bóle miesiączkowe łagodzić. Dlatego zaleca się uzupełniającą spożywać w tym czasie więcej produktów mlecznych. Warto również wspomnieć o cynku, który jest jednym z regulatorów cyklu miesiączkowego.

Z produktów naturalnych neutralizujących

ból menstruacyjny wymienić należy m.in. imbir oraz kurkuminę, zioła krwawnika, kopru włoskiego, kozłka lekarskiego, krwiściągę, rumianku czy wierzbownicy. Poza tym można brać ciepłe kąpiele z dodatkiem ekstraktu ziołowego, stosować okłady ciepłe na brzuch i lekką gimnastykę relaksacyjną, w tym również jogę – niektóre pozycje jogi ułatwiają otwieranie bioder i miednicy, jak na przykład pozycje podpierane, dzięki czemu rozwiera się dolna część brzucha, uśmierzając przy tym ból. Natomiast nie należy korzystać wówczas z pozycji napięjących mięśnie brzucha czy też skrętów tułowia. ■

# Kąpiele dla nóg pobudzające krążenie

*Pół kilo jodowanej soli gruboziarnistej zalewamy gorącym tłuszczem drobiowym (powinien lekko pokrywać sól) i dokładnie mieszamy, po czym pozostawiamy do ostygnięcia. Przy pomocy tak otrzymanej maści robimy kompresy na noc, a z rana splotujemy nogi ciepłą wodą. I tak przez dwa-trzy tygodnie.*

**Komentarz fizjoterapeuty:** Jak wiemy, obrzęki nóg sugerować mogą poważną chorobę, a jeśli przyczyna obrzęku nie została określona, to lepiej z powyższą metodą nie eksperymentować, ponieważ na przykład w przypadku żylaków kończyn dolnych lub zakrzepowego zapalenia żył w ten sposób można pogorszyć stan choroby.

Sól „wyciąga” wodę z układu naczyniowego, skutkiem czego rośnie krzepliwość krwi (staje się bardziej gęsta), a równocześnie spowalniane jest krążenie krwi. A jak wiemy, w gęstej krwi zakrzepy tworzą się znacznie łatwiej i częściej, co może stanowić nawet zagrożenie życia.

Jeśli zauważamy, że nogi obrzękły po dłuższej siedzącej lub stojącej pracy, to warto stosować jest kąpiele ziołolecznicze. Mieszmamy po 50 g suszonych rozdrobnionych ziół szalwii lekarskiej i skrzypu polnego, następnie surowiec zalewamy 1 litrem wrzątku i trzymamy na małym ogniu przez 10 minut, odstawiamy pod przykryciem na godzinę, przecedzamy i wyciskamy. Wywar

przelewamy do dużej miski i dodajemy 1 litr lekko gorącej wody, po czym zanurzamy nogi na 10-15 minut. Kąpiel wykonujemy codziennie do wyraźnego złagodzenia widocznych objawów.

Jeśli obrzęki powstają wskutek choroby żylaków kończyn dolnych, to należy przede wszystkim leczyć przyczynę choroby, a nie same objawy. Kąpiele nóg oczywiście pomagają i mogą być na przykład przeprowadzane **w oparciu o surowiec z kory dębu lub gałązek wierzby białej**. 50 g suszonego surowca zalewamy 1 litrem wrzątku i trzymamy na małym ogniu przez 10 minut, po czym odstawiamy na godzinę do zaparzenia, przecedzamy i wyciskamy, następnie wywar wlewamy do miski, dodajemy litr lekko gorącej wody i umieszczamy w niej nogi na 10-15 minut.

Jeżeli obrzęki pojawiają się w okolicach goleni i kostek, może to sygnalizować problemy z sercem i układem naczyniowym. W tej sytuacji należy niezwłocznie udać się do lekarza. Dodatkowo można stosować napar w celu złagodzenia objawów: 2 łyżki stołowe zmielonych suszonych ziół serdecznika zalewamy w termosie szklanką wrzątku i odstawiamy na 3-4 godziny, po czym przecedzamy. Pijemy po 1 łyżce stołowej 3-4 razy dziennie na 20 minut przed posiłkami przez 2-3 tygodnie. ■



# Masaż lodowy dla chronicznie przemęczonych nóg

Mamy tu do czynienia przede wszystkim z wykonywaniem takich zawodów, które wymagają niemalże ciągłego stania na nogach, jak: sprzedawcy w sklepach, kelnerzy, nauczyciele i inne podobne. W rezultacie nogi coraz bardziej się męczą powodując obrzęki i może pojawiać się przy tym ból. Dość skutecznym sposobem radzenia sobie z takimi objawami może być okład z lodu. W tym celu należy odpowiednio wcześniej przygotować sobie kostki lodu (na przykład w plastikowych pojemniczkach) na przykład na wywarze z pokrzywy i rumianku: 2 łyżki stołowe rozdrobnionego suszonego surowca (mieszanek) zalewamy pół litra wrzątku i trzymamy na małym ogniu przez 20 minut, następnie czekamy do ostygnięcia i precedzamy.

Masaż polega na tym, że wkładamy do torebki plastikowej kostki lodu i przez ok. 10 minut ostrożnie masujemy nimi kolana, stopy lub kostki, po czym nogi powinny od-



począć w pozycji leżącej lekko uniesione, na przykład na podłożonym wałku.

Dobre rezultaty przynoszą również masaże z wykorzystaniem olejków eterycznych – lawendowego lub miętowego (na liściach mięty pieprzowej). Na stopy наносimy cienką warstwę olejku i lekko ugniatając

masujemy nogi palcami. Szczególnie zadbać należy o podeszwy stóp, ponieważ na te części stopy przekazywane są największe obciążenia. Stopy masujemy powoli, ruchami od pięt w kierunku palców przez 5-7 minut. Przeciwwskazania: podrażnienia i uszkodzenia skóry, zakrzepica, predyspozycje do krwawień, alergia na olejek eteryczny.



# Dlaczego marzną nogi?

Kiedy nogi ziębną zimą wydaje się nam to rzeczą naturalną; naczynia wskutek mrozu zwężają się, a krążenie krwi staje się powolniejsze, co powoduje że nogi marzną. Zdrowej osobie w takiej sytuacji wystarczy aktywność fizyczna, aby nogi rozgrzać. Ale dlaczego u niektórych osób nogi marzną nawet w cieplejszych porach roku. Przyczyny mogą być różne; spróbujmy je zdefiniować na podstawie poniższych testów.

1. Należy lekko chwycić rękoma za stopy. Jeżeli macie uczucie, że nogi są chłodne, choć w rzeczywistości są ciepłe przy dotyku, to prawdopodobnie świadczy to o uszkodzeniu nerwów obwodowych, czyli o **polineuropatii obwodowej, co często jest problemem osób chorych na cukrzycę, spożywających nadmierne ilości alkoholu, przechodzących chemioterapię lub też pracujących w przedsiębiorstwie wydzielającym jakieś substancje toksyczne.** Należy w tej sytuacji zgłosić się do neurologa.
2. **Sprawdźcie czy nie macie na nogach obrzęków.** W tym celu należy ucisnąć łydkę palcami – jeśli po naciśnięciu pozostała na łydce delikatna jamka, może to oznaczać pierwsze objawy tworzących się obrzęków. A jeśli jamki są symetryczne (na obu nogach w tych samych miejscach), to można podejrzewać fakt niewydolności mięśnia sercowego lub nerek. Natomiast w przypadku niesymetryczności obrzęków świadczyć to może o niewydolności naczyniowej
- lub nieprawidłowym krążeniu płynów limfatycznych.
3. **Przyjrzyjcie się uważnie skórze na nogach.** Wszelkie zmiany troficzne, owrzodzenia mogą być symptomem niewydolności naczyniowej, czy też miażdżycy kończyn dolnych.
4. **Zwróćcie uwagę czy odczuwacie ból mięśni w trakcie chodzenia, który zanika kiedy stoicie w miejscu.** Może to być związane z niewydolnością krążenia tętniczego wskutek blokowania światła tętnic nożnych.
5. **Zmierzcie ciśnienie krwi.** Duża różnica pomiędzy górnym i niskim wskaźnikiem może pośrednio wskazywać na zaburzenia pracy zastawki aortalnej.
6. Należy wykonać **laboratoryjne badania krwi na hormony gruczołu tarczycy TSH i FT4** (aby wykluczyć niedoczynność tarczycy), **na hemoglobinę glikowaną** (w celu wykluczenia cukrzycy) i ogólną morfologię, aby wykluczyć anemię. ■

## Funczoza – „szklany” makaron po koreańsku

Zasadniczym produktem służącym do wytwarzania tego makaronu jest dość droga zielona fasola mung (skutkiem czego cena

przemysłowa też jest wysoka), której przetwarzanie polega na tym, że skrobia fasoli łączona jest z wodą, co powoduje jej prze-

zroczystość (dlatego trochę przypomina przezroczyste światłowodory) i świadczy to o wysokiej jakości funczozy, natomiast kiedy po przetworzeniu makaron jest biały – świadczy to o niskiej jakości skrobi wykorzystanej do produkcji funczozy i jest to najczęściej skrobia kukurydziana.

Produkt **posiada wysokie wartości odżywcze, jest dietetyczny, nie zawiera glutenu i tłuszczów, natomiast jest bogaty w węglowodany i może być wartościowym składnikiem diet odchudzających**, bowiem zawarte w nim szybkie węglowodany neutralizują uczucie głodu na długi czas. Może stanowić dobry zamiennik produktów wytwarzanych z mąki pszennej.

Posiada ponadto **niski indeks glikemiczny – 45**, co korzystnie wpływa na absorpcję węglowodanów i cukru we krwi, czyli może być również wartościowym produktem dla



diabetyków. Ponadto zalecany jest osobom starszym (szybka wchłaniania), z chorobami wątroby, nerek, układu nerwowego.

Jednak pomimo tych niewątpliwych korzyści funczoza posiada też poważny mankament – **jest wysokokaloryczna** – w 100 g mieści się 315 kcal. ■

## Sofora japońska (perełkowiec, akacja japońska)

Jest to dość wysokie drzewo o charakterystycznej „parasolowej” koronie, a przy tym miododajne. **Kwiaty sofory**, z których wytwarza się prozdrowotne ekstrakty to bogate źródło aminokwasów, flawonoidów (w tym przede wszystkim rutyny i kwercetyny), polisacharydów, triterpenów, olejków eterycznych. Ponadto **właściwości lecznicze wykazują również niedojrzałe owoce perełkowca** (dojrzałe tracą większość swoich leczniczych wartości). Jednak należy pamiętać, że w swoim składzie sofora posiada również substancje toksyczne, dlatego **spożywanie świeżych owoców sofory jest przeciwwskazane!**

Preparaty wytwarzane na bazie ekstraktu

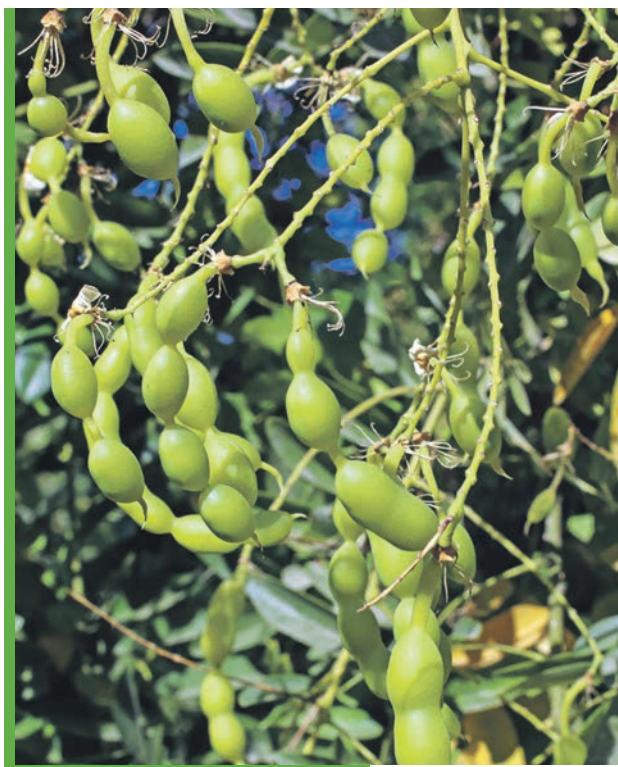
z surowca roślinnego sofory są bezpieczne dla zdrowia; stosowane są przede wszystkim jako **produkty pomocne przy leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego, jak miażdżyca, słaba przepustowość naczyń krwionośnych, nadciśnienie, a także łagodzić dolegliwości związane ze stanami zapalnymi stawów**. Ponadto posiadają właściwości mogące obniżać ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową.

### NALEWKA LECZNICZA Z OWOCÓW SOFORY

**Właściwości lecznicze nalewki:**

stymuluje krążenie krwi, pomaga stabilizować pracę mięśnia sercowego, zmniejsza





gęstość krwi (obniża krzepliwość, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko zakrzepicy), oczyszcza i poszerza naczynia krwionośne, przyspiesza metabolizm, przez co może być stosowana w dietach odchudzających, wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w regeneracji organizmu po chorobie, neutralizuje mikroflorę chorobotwórczą, może działać przeciwbólowo i przeciwobrzękowo, pomaga obniżać poziom cukru we krwi, działa przeciwkrwotocznie w przypadku krwawień wewnętrznych, poprawia stężenie hemoglobiny, łagodzi procesy fermentacyjne w żołądku, usuwa zbędne płyny i substancje toksyczne z organizmu.

### Zbiór surowca i przepis na nalewkę

Kwiatki zrywamy w pierwszej połowie lata, natomiast owoce sofory przetwarzamy na nalewki i przetwory w pierwszej połowie jesieni. **Należy pamiętać, żeby zrywać wyłącznie owoce niedojrzałe i najlepiej w suchą pogodę, a suszymy je w cieniu.**

### Skład i przygotowanie nalewki na spirytusie

Do przygotowania nalewki potrzebujemy naczynie z ciemnego szkła. Rozdrobnione kwiatki świeże zalewamy spirytusem w proporcji 1:1, natomiast kwiatki suszone w proporcji 1:2 i odstawiamy na trzy tygodnie. Optymalnie **powinien to być 60%-70% spirytus, bowiem wówczas będziemy w stanie otrzymać maksymalną ilość substancji zdrowotnych z nalewki.** Bierzemy 400 g kwiatków świeżych lub 200 g suszonych i 1 litr spirytusu.

### Nalewka z owocami dzikiej róży

Skład i przygotowanie: wcześniej należy przygotować nalewkę z kwiatków sofory i do tego: 2 łyżki owoców dzikiej róży, dwie szklanki wrzątku. Owoce zalewamy wrzątkiem i podgrzewamy na małym ogniu przez 2-3 minuty, po czym owijamy na ciepło i odstawiamy do ostygnięcia. Otrzymany wywar z owoców dzikiej róży mieszamy z nalewką sofory w proporcji 7:1. ■

## Kontrastowe kąpiele dla drętwiejących dłoni – zalecenia

Przed wszystkim ważna jest odpowiednia **gimnastyka palców rąk**, stymulująca krążenie krwi w dłoniach. Oto przykładowe ćwiczenia:

1. Podnosimy ręce do góry i 60-80 razy

zaciskamy palce w pięści. Powtarzamy to samo ćwiczenie z rękoma opuszczonymi wzdłuż ciała. Ćwiczenie wykonujemy codziennie aż do wyraźnego złagodzenia dolegliwości.



2. Łączymy poduszeczkę dużego palca po kolei z każdym palcem danej ręki, zaczynając od wskazującego i następnie w odwrotnym kierunku. Wykonujemy po 10 powtórzeń dla każdej ręki.
3. Mocno łączymy dłonie i palce, po czym naprzemiennie odchylamy na boki palce parzyste zaczynając od palców małych. Wykonujemy po 10 powtórzeń dla każdej pary palców.
4. Ściskamy dłonie w pięści i obracamy nimi po kilkanaście razy w każdą stronę.
5. Obracamy każdym palcem obu rąk przez kilkanaście sekund.

Często pomocne są w leczeniu drętwiejących rąk **kąpiele kontrastowe** dla dłoni; trzymamy ręce w miednicy z wodą – naprzemiennie w gorącej i zimnej wodzie, następnie smarujemy dłonie maścią rozgrzewającą i owijamy tkaniną, aby na dłużej utrzymać ciepło. Cykl terapeutyczny – dwa tygodnie.

W przypadku, jeśli drętwieją tylko pal-

**ce rąk** można równolegle wykonywać ich masaż. Mieszymy po pół szklanki oleju roślinnego i cukru, po czym masującymi ruchami smarujemy miksturą palce rąk. Następnie w 1 litrze ciepłej wody rozpuszczamy dwie łyżki stołowe soli i przez ok. 50 minut trzymamy dłonie w tym płynie. Po takiej kąpieli należy dobrze rozetrzeć dłonie. Cykl terapeutyczny dwa tygodnie.

**Kompres miodowy.** Nanosimy cienką warstwę miodu na dłonie i wierzch dłoni owijamy tkaniną bawełnianą na kilka godzin. Wykonujemy po 8-10 takich procedur.

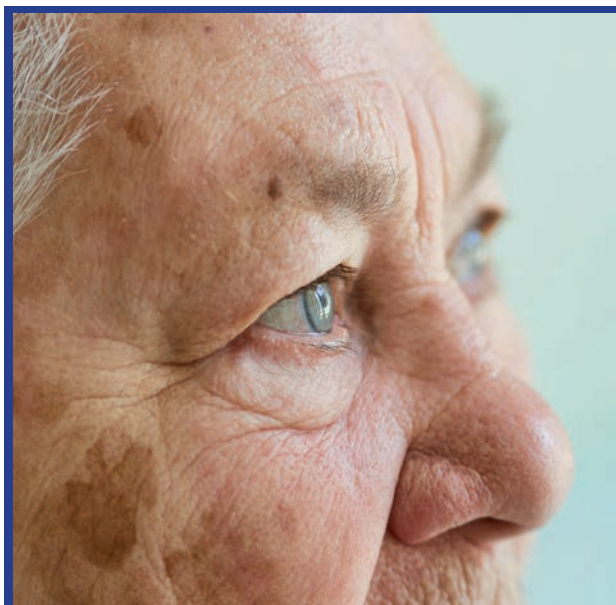
Aby przynajmniej w stopniu minimalnym złagodzić dolegliwości drętwienia rąk **należy możliwie dużo ruszać się: spacerować, jeździć rowerem, gimnastykować się**, a przy pracy za komputerem należy koniecznie regularnie gimnastykować dłonie zaciskając je wielokrotnie w pięści oraz zmieniać położenie nóg – najlepiej nie trzymać ich mocno zgiętych w kolanach, ponieważ osłabiamy wówczas krążenie w nogach, co prowadzi do obrzęków. ■

# Sam sobie diagnostą

**1. Barwa skóry** twarzy świadczyć może o niektórych ogólnych problemach organizmu:

- odcienie barwy żółtej mówić mogą o problemach z wątrobą lub woreczkiem żółciowym;
- cera blada, biaława sygnalizować może problemy z jelitem grubym;
- piętna w odcieniach czerwonych na podbródku świadczyć mogą o problemach w układzie moczowo-płciowym;
- szary, ziemisty odcień skóry twarzy sygnalizować może toksyczne uszkodzenie organizmu lub problemy z nerkami;

**2. Ciemnobrązowe piętna** na skórze twarzy, charakterystyczne przede wszystkim u osób w podeszłym wieku, mogą wskazywać na problemy z wątrobą, natomiast znaczna ilość drobnych żyłek, czy tzw. „pajęczków” może sugerować jakieś ukryte dotąd dolegliwości związane z układem sercowo-naczyniowym, dotyczące na przykład zaburzeń krążeniowych.



**3. Czarne kropki na nosie** – oznaczają często skórny defekt kosmetyczny, ale równie dobrze oznaczać mogą znaczne przeciążenie, „przeładowanie” wątroby i jelita grubego dużą ilością toksyn lub produktami ubocznymi wynikającymi z obecności różnych pasożytów w organizmie człowieka – wirusów, pierwotniaków, bakterii, robaków (zwłaszcza glist) czy grzybków, z którymi wątroba przestaje sobie radzić. Niezbędne w tej sytuacji jest oczyszczenie przeciwpasożytnicze organizmu, a zwłaszcza układu jelitowego, ponieważ samo czyszczenie twarzy nie zlikwiduje przyczyny, ale tylko chwilowo usunie widoczne skutki.

**4. Ból w serdecznym palcu u nogi** wraz z jego drętwieniem wskazywać może na problemy z woreczkiem żółciowym.

**Pogorszenie wzroku** w połączeniu z pojawieniem się wyraźnych fałdek nosowo-wargowych może być skutkiem pasożytniczego uszkodzenia wątroby.

**6. Rozwarstwienie paznokci** wraz ze zwiększoną ich łamliwością również wskazywać może na jakąś chorobę wątroby lub woreczka żółciowego. Dolegliwości woreczka wynikać ponadto mogą z przewlekłych problemów piersiowego odcinka kręgosłupa, stawów oraz więzadeł (towarzyszy temu często charakterystyczny tzw. „starczy” chód polegający na włóczeniu nogami, „człapaniu”).

**7. Przy problemach z pęcherzem moczowym** pod kolanami pojawiać się mogą czerwone krągłe plamki. Natomiast w przypadku niektórych dolegliwości związanych z układem krążenia okrągłe



plamki o zabarwieniu czerwonym mogą być widoczne na zgięciach rąk.

**8. Górne powieki mogą być lekko opuchnięte** w razie wystąpienia problemów żołądkowych. Natomiast **spuchnięte powieki dolne** mogą świadczyć o zaburzeniach w funkcjonowaniu trzustki lub śledziona. Wysypka i zaczerwienione piętna w tych miejscach na skórze wskazywać mogą na ostrą fazę tych dolegliwości.

**9. Spuchnięte usta** wskazywać z kolei mogą na zaburzenia żołądkowe, na przy-

kład na nagromadzenie się toksyn w układzie żołądkowo-jelitowym lub pasożytniczym zatruciu organizmu.

**10.** Natomiast **spuchnięcie błony śluzowej nosa** informować może o pasożytniczym zainfekowaniu płuc i oskrzeli.

**11. Pęknięcia i suchość skóry na piętach** może świadczyć o poważnym uszkodzeniu toksycznym wątroby lub nerek.

**12. Tworzenie się suchych skórek w nosie** charakterystyczne może być dla problemów w jelicie grubym lub odbytnicy. ■

## Wiecej ruchu i śmiechu to dłuższe życie

Uczeni japońscy prowadzący wieloletnie badania, obejmujące zdrowych ludzi w wieku 60-80 lat doszli do wniosku, że jeśli 70-letni człowiek jest wystarczająco aktywny fizycznie, to jego szanse dożycia do 80-tego roku życia są niemalże stu-procentowo pewne.



Szczególną uwagę gerontolodzy zwrócili na szybkość poruszania się. Japończycy, którzy wraz z wiekiem nie zmniejszali szybkości poruszania się, a przemieszczali się na przykład ze średnią szybkością 1,5 m sekundę (przypominamy, że mówimy o osobach mających więcej niż 60 lat) znacznie częściej przekraczali granicę 80 lat niż ci, którzy poruszali się stosunkowo powoli (nie szybciej niż 0,5 m na sekundę), co po raz kolejny potwierdza starą prawdę, że regularny ruch oznacza dłuższe życie.

A jeśli aktywność uzupełniać będziemy szczerem, naturalnym śmiechem, to z jeszcze większym optymizmem spoglądać możemy w przyszłość. Również japońscy uczeni przeprowadzili badania, potwierdzające tezę dotyczącą śmiechu. W trakcie badań na Uniwersytecie Kinki (*Kinki University*) badacze japońscy doszli do wniosku, że **naturalny, niczym nie skrępowany śmiech korzystnie wpływa na rozwój i wzmocnienie zdolności umysłowych.**

Uczeni przebadali kilkadziesiąt osób,

ochotników w wieku od 40 do 65 lat. Eksperyment polegał na obserwowaniu przez uczestników zabawnych scenek i skeczów w wykonaniu japońskich komików i kabareciarzy, w trakcie których i po których badacze sprawdzali wybrane wskaźniki pracy mózgu uczestników. I oto, co pokazały rezultaty tych badań: u tych osób, które śmiały się najczęściej i bez żadnych „opórów” **znacznie poprawiła się szybkość reakcji umysłowych i koncentracja, a także wyostrzyła się pamięć.**

Wynika to przede wszystkim z tego, że **podczas śmiechu zauważalna jest znaczna poprawa krążenia krwi praktycznie we wszystkich sekcjach mózgu człowieka**, co sprzyja wzmocnieniu właściwości umysłowych i poprawia szybkość reakcji umysłu, refleks itp. W przypadku tych badań okazało się, że krążenie krwi zwiększyło się aż o 2,7 razy, co również sprzyjało lepszej pracy centralnego układu nerwowego, szybszemu, łatwiejszemu kojarzeniu faktów i bardziej precyzyjnym odpowiadaniem na pytania. ■

## Jemioła i lipa – napar na odchudzanie

Bierzemy garść suszonych kwiatków lipy i zalewamy je 1 litrem wrzątku, po czym odstawiamy do zaparzenia na ok. godzinę i przecedzamy. Całość wypijamy w ciągu dnia w niedużych porcjach. Należy przy tym zwrócić uwagę na odpowiednią całodniową dietę, wykluczając z niej produkty wysokotłuszczowe i słodzone. Następnego dnia zalewamy w termosie garść rozdrobnionych, zasuszonych kłączy jemioły 1 litrem wrzątku i po godzinie przecedzamy, również wypijając wszystko stopniowo w ciągu dnia. Trzeciego i czwartego dnia



mieszmamy po jednej garści kwiatków lipy i kłńczy jemioły zalewając dwoma litrami wrzółtku, zaparzmamy i po przecedzeniu wypijamy w ciągu dnia. Natomiast dnia piątego do naparu jemioły i lipy dodajemy pół szklanki soku z kiszanej kapusty i całość wypijamy w ciągu dnia.

Przy regularnym i prawidłowym wykonywaniu zaleceń można osiągnąć zadowalające rezultaty; zaleca się spożywać napar w ten sposób w okresie 30 dni, cały czas obserwując samopoczucie, bowiem jemioła jest rośliną toksyczną. Po miesiącu należy zrobić dwa tygodnie przerwy i cykl powtórzyć. Ze względu na toksyczność jemioły, należy ściśle przestrzegać zaleconego dawkowania, które po wielu dziesiątkach lat praktycznego stosowania wygląda w przybliżeniu: 1,5 łyżeczki rozdrobnionego suszonego surowca zalewamy szklanką wrzółtku i przecedzamy. Przyjmujemy po 2 łyżeczki trzy razy dziennie na pół godziny przed posiłkami. Przy równoczesnym przyjmowaniu preparatów moczopędnych (jakimi są też preparaty jemioły) organizm

traci duże ilości wody, a wraz z nią ubywa wiele cennych substancji aktywnych biologicznie. Ponadto zwiększa się przy tym krzepliwość krwi, co z kolei zwiększa ryzyko łatwiejszego tworzenia się skrzepów i pogorszenia drożności naczyń.

Należy pamiętać, że **preparaty wytwarzane na bazie lipy posiadają właściwości żółciopędne i sprzyjają szybszej przemianie materii, dlatego są cennym produktem wspomagającym dietę odchudzającą.** Jemioła natomiast, jako produkt moczopędny, wraz z lipą tworzy pożyteczny duet, jeśli mamy zamiar pozbyć się nadmiaru płynów zalegających w tkankach, czyli w konsekwencji zrzucić kilka nadmiarowych kilogramów, jednak nie pomogą one w usuwaniu tkanki tłuszczowej tzw. wisceralnej, czyli otaczającej narządy wewnętrzne i podskórnej, brzusznej, tworzącej charakterystyczne „wałki” tłuszczowe. W tym przypadku niezbędna będzie odpowiednia, ściśle przestrzegana dieta i zwiększona aktywność fizyczna. Same napary ziołowe tego nie zastąpią. ■

## „Młodzieńcza” herbatka na liściach bergenii

*LIST Moja babcia w ubiegłym roku skończyła 94 lata i wciąż jest w nadzwyczaj dobrej formie jak na swój wiek. Jej zdaniem wpływ na to mają: czynniki genetyczne (cała rodzina „tak ma”) oraz spożywana regularnie herbatka na liściach bergenii (zwaną również badanem lub „uchem stonia”), która zdaniem babci pomaga podtrzymywać „młodzieńczy” wigor oraz pozwala zachować „plastyczność” umysłu, podczas gdy większość jej rówieśników na co dzień zmaga się z objawami demencji starczej.*

*Przygotowanie herbatki (naparu): najpierw należy zebrać po zimie liście bergenii, które w okresie zimy, pod śniegiem przechodzą naturalną fermentację, stając się w ten sposób wartościowym produktem naturalnym o właściwościach leczniczych. Następnie liście pozostają osuszone i rozdrobnione. 1 łyżeczkę do herbaty takiego surowca (suszu) należy zalać szklanką wrzółtku i odstawić na 5 minut pod przykryciem, aby się zaparzyły, po czym napar należy przecedzić. Babcia wypija herbatkę 2 – 3 razy dziennie zamiast tradycyjnej herbaty czarnej dodając nieco miodu do smaku.*



Spektrum zastosowania bergenii w zakresie fitoterapii jest bardzo szerokie, przede wszystkim ze względu na dość silne właściwości antybakteryjne, moczopędne, zbijające gorączkę, przeciwzapalne, wspomagające produkcję krwi w organizmie (głównie liście). Ponadto uważa się, że roślina ta może wykazywać działanie przeciwnowotworowe

w profilaktyce niektórych chorób, zwalczać biegunkę, wspomagać leczenie zapalenia płuc i dolegliwości reumatycznych, stabilizować ciśnienie tętnicze krwi.

W praktyce wszystkie części bergenii wykazują różne działanie prozdrowotne – zarówno liście, jak i kwiatki oraz korzeń, który jest składnikiem niektórych preparatów leczniczych. To właśnie korzeń i pnącza uważane są za najbardziej wartościowe pod względem leczniczym; zawierają znaczne ilości: glikozy, polifenoli, skrobi, kwasu askorbinowego, izokumaryny, substancji garbnikowych, karotenu, miedzi, żelaza, flawonoidów, kwasu galowego.

Ponadto preparaty z bergenii są **przydatne w leczeniu niektórych schorzeń ginekologicznych (drożdżycy, zapalenie pęcherza moczowego, nadżerka szyjki macicy)** oraz w okresie obfitych menstruacji. W tym ostatnim przypadku (plus przy leczeniu stanów zapalnych narządów w okolicy miednicy małej) zalecany jest **napar z kłączy bergenii**. W tym celu: 3 łyżki stołowe rozdrobnionego korzenia zalewamy szklanką wrzątku i stawiamy na minimalny ogień na 20 minut. Napar pijemy po kilka łyków kilka razy w ciągu dnia. Bergenia w warunkach naturalnych rośnie głównie w górach Ałtaju i w Mongolii, Chinach, Korei, Kazachstanie.



**Przeciwwskazania:** tachykardia, skłonność do powstawania zakrzepów w układzie krwionośnym, przy zbyt wysokiej krzepliwości krwi, przy zbyt niskim ciśnieniu krwi, przy alergii, przy problemach ze stolcem.

### Jak samodzielnie zbierać liście i korzonki rośliny?

**Korzenie:** Jeśli tylko roślina zrzuci kwiatostan, wówczas korzonki są gotowe do wykopania. Jest to zwykle koniec czerwca. Korzenie należy umyć i pokroić w nieduże kawałki, po czym wysuszyć w specjalnych suszarkach w temperaturze nie wyższej jak 30 stopni C, aby nie utracić ważnych komponentów zdrowotnych działających do trzech lat. Trwa to ok. 30 dni. Natomiast wysuszony surowiec przechowujemy w szczelnie zamkniętym naczyniu.

**Liście:** liście nabierają wraz z wiekiem rośliny coraz więcej składników zdrowotnych, które stają się szczególnie intensywne po trzeciej zimie rośliny. Najbardziej wartościowe liście pod względem leczniczym mają barwę ciemnobrązową, dość kruchą teksturę i intensywny aromat. Liście suszymy cienką warstwą na papierze lub drewnie pod wiatą w przewiewnym miejscu w temperaturze do 30 stopni. Przechowujemy surowiec w słoiku – przydatność prozdrowotna do 3 lat. ■

# Czego nie należy spożywać na czczo

**Świeżo wyciskane soki** – to źródło cukrów prostych, które szybko wchłaniane są do krwi podwyższając poziom insuliny. W rezultacie procesy gromadzenia się tkanki tłuszczowej w organizmie znacznie „przyspieszają”. **Szczególnie szkodliwe na czczo są owoce cytrusowe**, ponieważ zawierają kwasy, które trafiając do pustego żołądka mogą wywoływać niestrawność (nadkwasotę). Świeże soki owocowe warto zastąpić warzywnymi.

**Kasza owsiana** – do jej przygotowania zbyt często wykorzystuje się już przetworzone ziarna, a jest to produkt z wysokim indeksem glikemicznym, który powoduje wyrzut insuliny. Do przygotowania owsianki **wykorzystywać warto kaszę pełnoziarnistą**, wcześniej namaczając ją w wodzie przez 6-7 godzin. Jednak, jeśli mimo wszystko korzystamy z płatków owsianych, to należy zmniejszyć porcję i dodać owoce jagodowe.

**Ciasta i desery**, w których składzie znajdziemy znaczne ilości mąki pszennej, tłuszczów i cukru. Mają podobny, szkodliwy

wpływ na organizm jak soki czy owsianka; najpierw gwałtownie podnoszą poziom glukozy we krwi, wywołując równocześnie krótkotrwałe uczucie sytości, które szybko zanika i w dalszym ciągu chce się nam jeść.

**Produkty zalecane na czczo to głównie produkty białkowe** – niskotłuszczowe (chude) mięso, jajka, ryba, biały ser, jogurt naturalny lub kefir. Białka przyspieszają przemianę materii, przez długi czas wchłaniane są do organizmu i dają uczucie sytości. W celu lepszego trawienia i asymilacji tych produktów **zaleca się produkty białkowe łączyć z warzywami**, na przykład omlet z sałatą. Bardzo dobrym ze względów zdrowotnych wariantem śniadania będą kasze: gryczana, lniana, czy brązowy ryż przygotowywane na wodzie i również najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw. Wówczas węglowodany złożone w wolnym tempie wchłaniane są przez układ trawienny nie powodując nagłych skoków insuliny. Dlatego są cennym źródłem energii na dalszy przebieg dnia. ■

## Regeneracyjne mieszanki ziołowe po chemioterapii

**L**eczenie ziołami w odniesieniu do chorób nowotworowych różnorodnej lokalizacji i przy występowaniu przerzutów pozwala choremu łatwiej znosić chirurgiczne, popromienne czy też chemioterapeutyczne oddziaływanie na organizm. Odpowiednie rośliny ziołowe działają w ochronny sposób na wątrobę, wykazują właściwości uspokajające, przeciwzapalne, antybakteryjne oraz przeciwbólowe, a równocześnie są w stanie wspomagać organizm w walce z przerzutami i wzmacniać układ odpornościowy.

### Mieszanka ziołowa nr.1:

Łączymy w równych ilościach rozdrobnione suszone zioła przytulii czepnej, glistnika (ziele jaskółcze), łopianu pajęczynowego, ostrożnia, nagietka, piwonii lekarskiej, tataraku błotnego. Dwie łyżki stołowe mieszanki zalewamy pół litra wrzątku i trzymamy na parze przez 20 minut, po czym odstawiamy do zaparzenia pod przykryciem na 45 minut i przecedzamy. Do gotowego wywaru dodajemy 3 łyżeczki do herbaty aptecznego ekstraktu grzyba czaga i 2 łyżeczki nalewki aptecznej przygotowanej na kwiatkach nagietka. Pijemy po 100 ml na 20 minut przed posiłkami 3-5 razy dziennie w okresie 30 dni, robimy 7 dni przerwy i cykl terapeutyczny powtarzamy.

### Mieszanka nr.2:

Łączymy w równych ilościach zioła: płochu kłującego, dziurawca, żywokostu, herbatki „Iwana”, dzięgielu lekarskiego, poziomki oraz sproszkowane szyszki olchowe. Stosowanie: 1 łyżkę stołową mieszanki zalewamy 2 szklankami wrzątku i trzymamy na minimalnym ogniu przez 10 minut, po czym odstawiamy na godzinę pod przykryciem i przecedzamy. Do gotowego wywaru dodajemy 2 łyżeczki do herbaty nalewki aptecznej z propolisu i dokładnie mieszamy. Pijemy po 1/3 szklanki 3-5 razy dziennie na 20 minut przed posiłkami.

#### Ważne!

Przed zastosowaniem opisanych mieszanek należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

## Ważne fakty o bólach głowy

1. Ból głowy może być jedną z oznak **podwyższonego tętniczego ciśnienia krwi**, zwłaszcza jeśli przytrafia się często z rana i ma rozpierający, uciskający charakter. Najczęściej lokalizuje się w tylnej części potylicy. Dochodzi do tego czasem opuchlizna twarzy i powiek, a w niektórych przypadkach ból promieniuje od potylicy w okolice kręgosłupa.

A jeśli bólowi głowy towarzyszy ospałość, uczucie ciężkości w głowie, dzwonienie w uszach i ogólne osłabienie, zmniejsza się na leżąc, natomiast zwiększa na stojąco, to możliwe jest, że tętnicze ciśnienie krwi jest zbyt niskie.

2. Silnym stymulatorem bólu głowy jest **estrogen**, dlatego też **wśród kobiet napały bólu głowy mogą nasilać się w czasie owulacji i menstruacji, albo odwrotnie** – bezpośrednio przed jej początkiem, aby

później łagodnie przechodzić. Po menopauzie ból głowy związany z menstruacją praktycznie całkiem zanika.





3. Epizodyczne napady bólu głowy najczęściej się nasilają w drugiej części dnia i mogą trwać przez kilka godzin, natomiast skurcze mięśni powodujące ból są zwykle związane z niewłaściwą postawą lub ułożeniem ciała, przemęczeniem wzroku, chronicznym stresem lub (zwykle nieuzasadnionym) lękiem.

4. **Gwałtowne, nagłe, pulsujące „uderzenia” bólu głowy** pojawiające się z jednej strony głowy (najczęściej w okolicy skroniowo-czołowej lub ciemieniowej) stanowią często charakterystyczny **objaw migreny**. Mogą też przy tym wystąpić mdłości a nawet wymioty. Ponadto ból ten nasila się jeśli towarzyszą mu: hałas i zbyt jasne światło. Przyczyną migreny są zaburzenia krążenia krwi w niektórych częściach mózgu i najczęściej jest to skutek krótkotrwałego skurczu naczyniowego, powodującego wzrost ciśnienia wewnątrzczaszkowego.

5. **U wielu osób migrena ma miejsce w czasie snu**. Dlatego też dobrze jest, jeśli po przyjęciu środka przeciwbólowego udaje nam się zasnąć. A jeśli nie, to postarajmy się w czasie napadu bólu położyć w przyciemnionym pokoju, gdzie jest nieco chłodniej i ciszej. I w żadnym wypadku nie należy pić wówczas kawy lub herbaty, które posiadają właściwości rozszerzające naczynia, co tylko pogorszy problem.

6. Ból głowy może też być wynikiem **zbyt częstego i zbyt głośnego słuchania muzyki w słuchawkach**, co prowadzić może do poważnych problemów ze słuchem. Warto przy tym wiedzieć, że **najbardziej niebezpieczne są niskie częstotliwości (basy)**.

7. Również **niewłaściwa dieta czy też rodzaj napoju zwiększa ryzyko bólów głowy**. A głównymi stymulatorami są tu: kawa i czekolada, alkohol, przetworzone mięso i kiełbasy, zupy szybkiego przygotowania (zwykle te z torebek, w proszkach).

8. **Szybkie zjedzenie lodu lub też wypicie czegoś zimnego** może spowodować nagły, ostry ból głowy. Fenomen tego zjawiska polega na tym, że kiedy źródło zimna wchodzi w kontakt z kłębką nerwów w tylnej części podniebienia, wówczas gwałtownie wychodzi stamtąd informacja stymulująca odpowiednią część mózgu, co powoduje natychmiastowy ból. Sposobem zaradczym w tym przypadku jest przyciśnięcie języka do podniebienia, co spowoduje ogrzanie kłębka nerwów i przyniesie ulgę.



9. Na ból głowy może też mieć wpływ **siła sugestii (efekt placebo)**. Badania pokazały, że u 40% ludzi napad bólu następował nawet po podaniu tabletki z cukru, w której nie było żadnych składników leczniczych, ale osoby te myślały, że przyjęły jakiś środek przeciwbólowy.



# Na co uważać lecząc się ziołami

1. Przede wszystkim **nie należy przeprowadzać kuracji ziołowych na własną rękę**, ale zawsze najlepiej jest skonsultować się najpierw z fitoterapeutą lub lekarzem, ponieważ każdy organizm reaguje w sposób indywidualny na poszczególne produkty lecznicze, w tym zioła. A ponadto wszystkie preparaty lecznicze, w tym ziołolecznicze mają jakieś przeciwwskazania. Na przykład ziół krwawnika nie należy przyjmować przy skłonności organizmu do zakrzepicy, ponieważ zioła te zwiększają krzepliwość krwi. Z kolei ziół szalwii nie powinno się stosować w czasie ciąży, ponieważ mogą przyczynić się do poronienia.
2. Terapię ziołową **nie należy zaczynać od przyjmowania mieszanek ziołowych, ale od pojedynczych gatunków ziół**, aby ograniczyć ryzyko alergii. Przyjmując kolejno pojedyncze zioła mamy możliwość sprawdzić w ten sposób, czy dane zioło nie powoduje alergii.
3. W okresie terapii ziołoleczniczej nale-

ży całkowicie **odstawić wszelkiego rodzaju alkohol**, ponieważ zakłóca on prawidłowe działanie preparatów ziołowych.

4. Jeśli lekarz przepisuje jakieś lekarstwo, to bezwzględnie należy poinformować go o przyjmowaniu preparatów ziołoleczniczych, jednocześnie ustalając czy nie będzie to przeciwwskazaniem. **W przypadku nieprawidłowego jednoczesnego przyjmowania ziół i leków farmakologicznych, te pierwsze doprowadzić mogą do zatrucia lub zakłócić działanie leków.**

5. Należy **zachować szczególną ostrożność w przypadku chorób i dolegliwości chronicznych**, ponieważ preparaty roślinne są w stanie spowodować zaostrzenie choroby lub przyspieszyć rozwój dolegliwości.

6. W czasie terapii ziołoleczniczej należy obserwować uważnie własny organizm, jak reaguje na poszczególne zioła, jakie skutki zdrowotne one przynoszą czy też nie przynoszą żadnych. ■





## Odmładzająca zieleń młodego jęczmienia

Skąd się biorą tak cenne właściwości, jakie posiada proszek jęczmienny, mający korzystny wpływ na regenerację komórek organizmu?

Jęczmień, a zwłaszcza jego młoda, nie-dojrzała postać, to rzeczywiście niezwykle cenny produkt naturalny, a w warunkach polskich dość łatwo dostępny i niedrogi. Zawiera w swoim składzie chemicznym prawie 11 razy więcej wapnia niż krowie mleko albo 5 razy więcej żelaza niż go jest w szpinaku. A co przy tym ważne, substancje odżywcze jęczmienia są całkowicie przyswajalne przez organizm w czasie zaledwie 20 minut. Należy też podkreślić fakt, że znajdziemy w jęczmieniu **duże ilości chlorofilu, który ma korzystny wpływ na jakość i skład krwi, a także przeciwdziała procesom starzenia się organizmu.**

Sproszkowana zieleń jęczmienia **wykazuje działanie przeciwzapalne i moczopędne.**

**Przygotowanie i przyjmowanie proszku jęczmiennego:** młode zielone pędy trawy jęczmiennej należy ścinać po 8-14 dniach od wyrosnięcia, kiedy już osiągną wysokość 15-20 cm. Następnie, nie później niż godzinę po zebraniu pędów, należy je wystawić do suszenia w niewysokiej temperaturze (w piekarniku lub specjalnej suszarce do ziół). Następnie zasuszone ziele należy zmielić na proszek, który przechowujemy w czystym, suchym opakowaniu.

Łyżeczkę do herbaty gotowego proszku mieszamy z 200 ml świeżo wyciśniętego soku owocowego lub warzywnego lub też 1 łyżeczkę proszku zalewamy szklanką wody o temperaturze pokojowej i dodajemy trochę soku. Wypijamy na pół godziny przed posiłkiem. Dzienna porcja to 2 łyżeczki do herbaty. Cykl przyjmowania napoju: od 1 do 2 miesięcy. ■



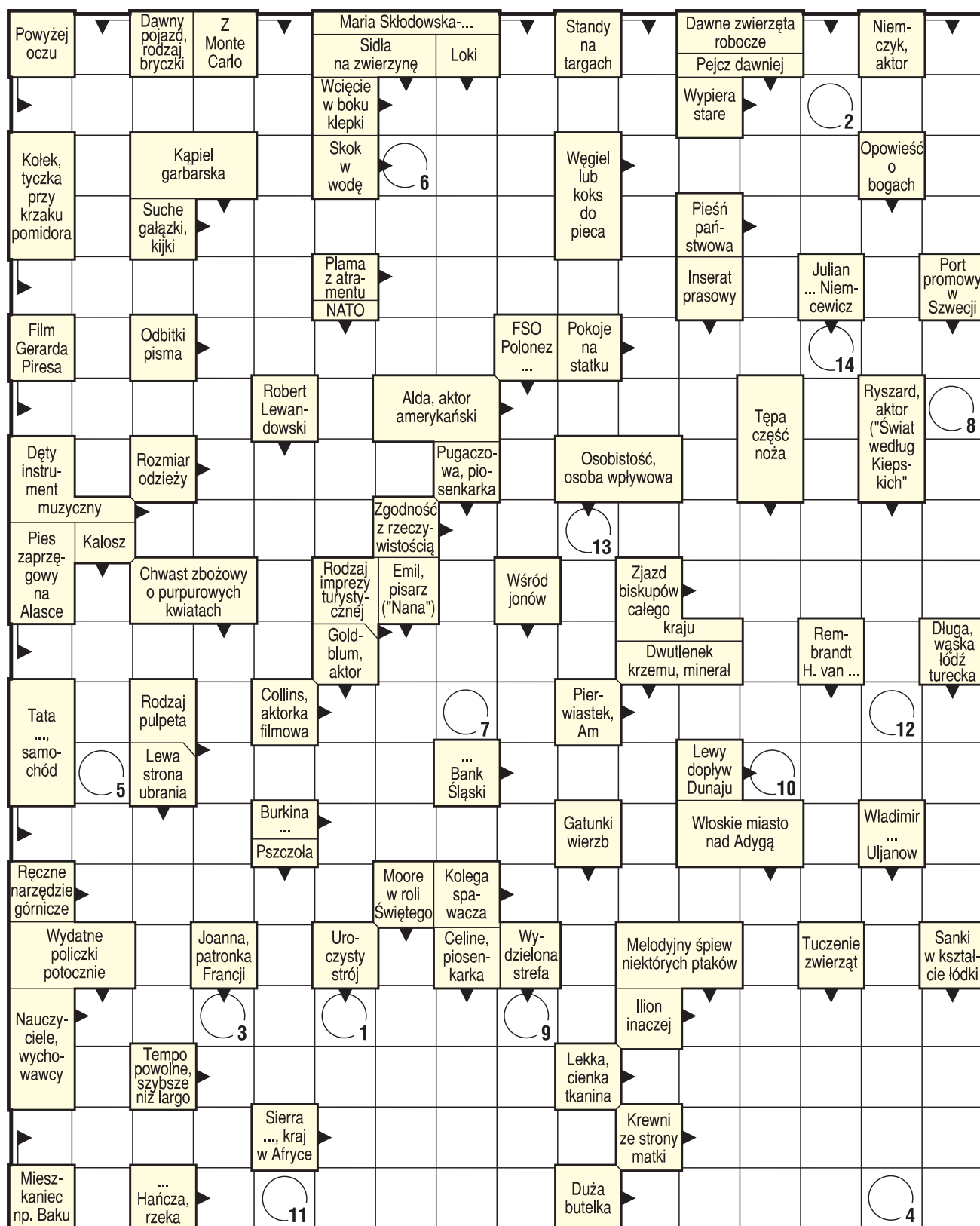


## Sięgnij po krzyżówkę serii



# KORONA

Stronę przygotowała redakcja popularnej  
w Polsce SERII KRZYŻÓWEK Z KORONA



Rozwiązaniem jest tytuł filmu polskiego.

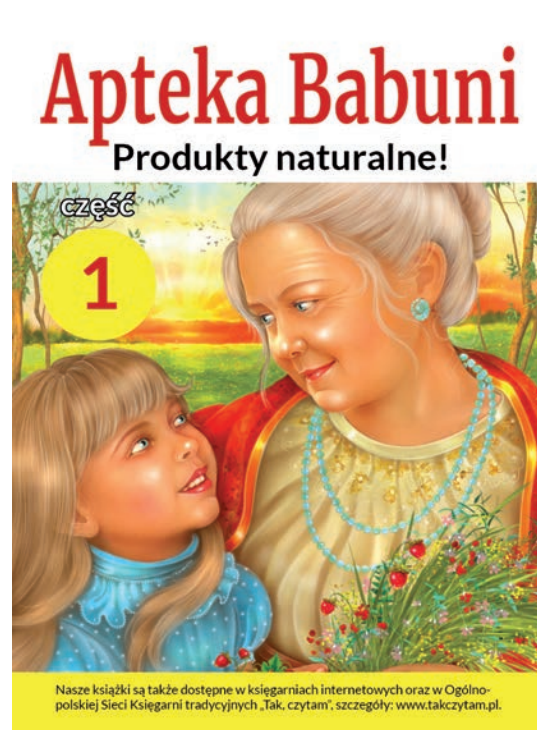
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|

**Rozwiązanie znajdziesz w następnym numerze.**

Wkrótce ukazać się tytuły:  
Cukrzyca i życie nr 1/2024 oraz Zdrowie i dom nr 3.



Już w sprzedaży:  
Produkty naturalne dla zdrowia seniorów, Apteka babuni nr 1 - wydanie II poszerzone.



*Drodzy Czytelnicy! Czasopismo ma profil informacyjny i nie stanowi porady lekarskiej. Należy pamiętać o tym, 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 porady lub przepisu z tego wydania należy najpierw skonsultować się z lekarzem, aby za jego zgodą można było zażywać lub stosować podany przepis lub środek terapeutyczny.*