

*Spędzają sen z powiek wielu rodziców, przyczyniając się do zmartwień i zgryzot, często prowadzą do nerwowego wyczerpania. Są z reguły przewlekłe i chroniczne, odporne w leczeniu farmakologicznym. W dłuższym okresie czasu mogą powodować znaczne osłabienie organizmu, pocenie, szybkie męczenie, powstawanie zgrubień i guzków na węzłach chłonnych, powiększenie migdałów, stany astmatyczne wymagające trwałego i długiego leczenia.*

---

Rodzice chorujących dzieci zazwyczaj zadają sobie pytanie: co się dzieje? Dlaczego ich pociechy tak często chorują? Może ubieramy je za skąpo i ulegają wychłodzeniu, może ubieramy je za grubo i ulegają przegrzaniu? Może chodząc do szkoły czy przedszkola mają kontakt z dziećmi chorymi lub niedoleczonymi?

**Są to przeważnie pytania retoryczne.**

### **Antybiotyk (nie)najlepszym rozwiązaniem**

Lekarze do których zazwyczaj zgłaszają się rodzice nie wgłębiają się najczęściej w meritum sprawy, nie analizują etiologii powstania danej jednostki chorobowej ograniczając się do zaordynowania kolejnego antybiotyku, a z antybiotykami – jak z każdą bronią - należy postępować bardzo ostrożnie.

Już w latach osiemdziesiątych Światowa Organizacja Zdrowia WHO zwróciła uwagę na nadmierną podaż antybiotyków i bez troskę w ich wypisywaniu. W dniu dzisiejszym sytuacja wygląda jeszcze gorzej, antybiotyki wypisuje się prawie na wszystko, jako swego rodzaju panaceum. Dużą winę ponoszą również sami pacjenci, którzy w ponad 70% (jak wykazały badania) to wypisywanie na lekarzach wręcz wymuszają.

Niedozwolona powinna być sytuacja gdy rodzice sami sięgają po antybiotyki lub ich resztki pozostałe w domowej apteczce po poprzednim leczeniu. Trzeba wiedzieć że **bakterie potrafią neutralizować działanie antybiotyku dzięki licznym mutacjom** w ich materiale genetycznym, tworząc geny oporności na lek. Drobnoustroje chorobowe nauczyły się te geny między sobą wymieniać. Antybiotyki zazwyczaj atakują i niszczą bakterie najbardziej na nie wrażliwe. Podając antybiotyk na własną rękę, zazwyczaj źle dobieramy jego dawki, kurację przerywamy zbyt szybko, przeżywają najbardziej groźne drobnoustroje, które będą dalej tworzyły mutacje genetycznej oporności na leki.

Podawane antybiotyki zabijają nie tylko bakterie chorobotwórcze, niszczą również bakterie które kolonizują organizm człowieka od samego urodzenia nie czyniąc mu większej szkody. Bakterie te tworzą swoistą osłonę organizmu przed innymi groźnymi bakteriami atakującymi nasz organizm od zewnątrz wykazujące odporność na większość podawanych antybiotyków.

Istnieje jeszcze jedno niezwykle groźne zjawisko, w pewnych niesprzyjających warunkach bakterie kolonizujące nasz organizm wykazujące naturalną odporność na antybiotyki stają się chorobotwórcze (**tzw. zakażenia endogenne**). Dzieje się tak zazwyczaj gdy zostaje zachwiana równowaga między nimi a szczepami bakterii ograniczającymi ich liczebność zniszczonymi przez antybiotyki.

Sytuację pogarsza fakt stosowania wielu antybiotyków na skalę wręcz przemysłową. W rolnictwie stało się powszechną praktyką dodawanie antybiotyków do różnych pasz dla świń, krów, cieląt, owiec, kurczaków, gęsi, indyków, kaczek itp. Mają one chronić przed infekcją szczególnie jelitową ale przede wszystkim chodzi tu o przyspieszenie przyrostu masy mięsnej zwierząt hodowlanych i drobiu. Często stosuje się je również w sadownictwie i ogrodnictwie gdzie dodaje się je do oprysków drzew, krzewów i roślin uprawnych.

W podsumowaniu można wyciągnąć łatwy wniosek iż szczepy bakterii które w swoim genomie mają zakodowaną odporność na antybiotyki można wprowadzić do organizmu dziecka i dorosłego człowieka drogą pokarmową. Mogą się one znajdować w mleku, mięsie i jego surowych przetworach, owocach, surowcach roślinnych i wielu innych produktach spożywczych.

### Kilka dobrych rad dla rodziców

- zwracać uwagę na to co podajemy dziecku do jedzenia i picia. Należy preferować artykuły spożywcze posiadające atesty organizacji ekologicznych .
- parzyć, lub dokładnie myć cytrusy, owoce i warzywa, nie podawać surowego mięsa i jego przetworów nie poddanych obróbce termicznej.
- starać się by w domu nie panowała przesadna sterylność w otoczeniu zdrowego dziecka.
- podczas sprzątania mieszkania używać ekologicznych detergentów, mydeł, płynów do naczyń, itp. mieszkanie często odkurzać.
- środki czystości zawierające substancje antybakteryjne stosować tylko w razie konieczności (choroba dziecka, osłabiony układ odpornościowy itp.)
- bielizna osobista dziecka, ubranka i buty powinny być wykonane z materiałów naturalnych. Bielizna osobista po praniu powinna być prasowana gorącym żelazkiem.
- zwracać uwagę aby dziecko codziennie przebywało na świeżym powietrzu minimum 2-3 godziny dziennie.
- wietrzyć przed snem pokój dziecka. Wyposażenie pokoju powinno być wykonane z surowców naturalnych nie wydzielających toksycznych oparów.
- nie wymuszać na lekarzach wypisywania antybiotyków, chętnie robią to rodzice mających lekarzy krewnych lub znajomych.
- zapisane antybiotyki należy podawać ściśle wg wskazań lekarza

### Wspomaganie leczenia konwencjonalnego kuracją naturalną

Propozycja kuracji którą podam jest propozycją autorską. Przez kilkadziesiąt lat poprzez wywiady z rodzicami, obserwowałam rzeszę dzieci które ją stosowały. Z niewielkimi wyjątkami zawsze przynosiła pożądane efekty. Oczywiście nie liczę przypadków gdy rodzice po kilku tygodniach z lenistwa czy braku czasu kurację przerywali.

Po dłuższym okresie jej stosowania ustępowały ciągłe przeziębienia, zapalenia oskrzeli, anginy, stany astmatyczne. Wchłaniały się guzki na węzłach chłonnych, powiększone migdały wracały do normy, ustępowały stany zapalne gardła i śluzówek.

**Do mitów należy też twierdzenie że dzieci z alergiami ziół nie powinny pić.** Należy je jednak zaparzać tak, aby podczas zasypywania do szklanki lub innego naczynia nie narażać ich na pylenie.

## Zestawy ziołowe stosowane w kuracji:

### Zestaw 1

- liść babki lancetowatej
- ziele przetacznika
- ziele skrzypu polnego
- ziele rdestu ptasiego
- ziele poziewnika
- kłącze perzu
- kłącze tataraku
- kłącze pięciornika
- liść podbiału
- korzeń żywokostu
- korzeń mniszka
- owoc róży

[Kliknij by kupić zestaw](#)

### Zestaw 2

- kwiat nagietka
- owoc kozieradki
- koszyczki rumianku
- liść szalwii
- liść mięty pieprzowej
- ziele krwawnika
- ziele melisy
- korzeń żywokostu
- korzeń prawoślazu
- kłącze perzu
- owoc bzu czarnego
- ziele macierzanki
- ziele tymianku

[Kliknij by kupić zestaw](#)

### Zestaw 3

- Owoc bzu czarnego
- kwiat lipy
- ziele wiązówki błotnej
- liść mącznicy
- korzeń arcydzięgla
- ziele lubczyka
- liść maliny
- owoc głogu
- owoc różny
- korzeń lukrecji
- liść brzozy
- kora wierzby

[Kliknij by kupić zestaw](#)

### Zestaw 4

- ziele fiołka trójbarwnego
- ziele świetlika
- ziele dziurawca
- ziele skrzypu polnego
- ziele tasznika
- owoc kolendry
- liść pokrzywy
- ziele bylicy
- ziele bukwicy
- kora kruszyny
- kłącze perzu
- ziele wiązówki błotnej
- owoc róży

[Kliknij by kupić zestaw](#)

### Zestaw 5

- korzeń lukrecji
- ziele krwawnika
- liść jeżyny
- ziele rdestu ptasiego
- ziele skrzypu polnego
- liść poziomki
- liść orzecha włoskiego
- korzeń łopianu
- owoc jałowca
- kłącze pięciornika
- liść maliny

[Kliknij by kupić zestaw](#)

### Zestaw 6

- ziele rdestu ptasiego
- ziele skrzypu polnego
- ziele poziewnika
- korzeń lukrecji
- kwiat kocanki piaskowej
- ziele krwawnika
- korzeń mniszka
- kwiat słonecznika
- pączki sosny
- korzeń lubczyka

[Kliknij by kupić zestaw](#)

### Zestaw 7

- ziele rdestu ptasiego
- ziele skrzypu polnego
- kora wierzby
- ziele jemioli
- liść brzozy
- liść czarnej jagody
- ziele pokrzywy
- korzeń omanu
- kłącze perzu
- ziele dziurawca
- ziele fiołka trójbarwnego
- porost islandzki

[Kliknij by kupić zestaw](#)

## Przygotowanie zestawów

1. Przygotować mieszanki z poszczególnych zestawów, wsypać do osobnych torebek i ponumerować od 1 do 7.

*Zestawy podajemy w zapisanej kolejności co 3 dni, 3 razy dziennie, pół godziny przed posiłkami.*

2. Przez 3 dni 3 razy dziennie podajemy herbatkę przygotowaną z zestawu nr 1,
3. Następne 3 dni podajemy herbatkę 3 razy dziennie z zestawu nr 2,
4. Następne 3 dni podajemy herbatkę przygotowaną z zestawu nr 3 itd.
5. Po siódmym zestawie tzn. po 21 dniach należy zrobić 7 dni przerwy a następnie kurację ponawiać i prowadzić ją od kilku miesięcy nawet do 2-3 lat, lub do całkowitego wyzdrowienia.

Trudno tu określić czas kuracji, organizmy dzieci różnie reagują, u jednych wyleczenie występuje szybciej, u innych wolniej. Zależy to z pewnością od indywidualnych cech organizmu.

## Sposób parzenia ziół

### Dzieci do lat 5

Sypać ½ łyżeczki ziół do szklanki, zalać ½ szklanki wrzątku. Po wystudzeniu precedzić, można dolać wody, można słodzić miodem, sokiem, nawet cukrem. Podawać 3 razy dziennie przed posiłkami. Nie należy dziecka zmuszać do wypicia wszystkiego, wystarczy by piło choć po kilka łyków.

### Dzieci do lat 10

Sypać płaską łyżeczkę ziół do szklanki, zalać ½ szklanki wrzątku, po zaparzeniu precedzić, można uzupełnić wodą przegotowaną. Również można słodzić miodem, sokiem, lub cukrem.

### Dzieci powyżej 10 lat

Sypać pełną łyżeczkę lub ½ łyżki stołowej do szklanki zalać 2/3 szklanki wrzątkiem, po zaparzeniu precedzić, można uzupełniać przegotowaną wodą, podawać 3 razy dziennie przed posiłkami, jak w poprzednich wypadkach można słodzić miodem, sokiem lub cukrem.

Miodem należy słodzić gdy temperatura herbaty nie będzie przekraczała 40°C. *Wskazane byłoby słodzić miodem spadziowym gdyż ma on największe właściwości antybiotyczne.*

**W trakcie kuracji może zająć potrzeba podania dziecku antybiotyku zaleconego przez lekarza, wtedy kurację ziołową należy przerwać na czas jego podawania.**

**W stanach astmatycznych u dzieci leki wziewne można stosować razem z ziołami.**

*Wszystkie zioła wymienione w artykule można zamówić w sklepie internetowym [Kozlek.pl](http://Kozlek.pl)*



Chciałbym przypomnieć szanownym czytelnikom o możliwości zapisu na spotkania i uzyskania porady w zakresie doboru ziół w następujących miejscowościach:

**Gdańsk** | w każdą środę

Zapisy, tel: 601 620 349

**Jedlnia Letnisko** (koło Radomia) | raz w miesiącu

Zapisy, tel: 48 322 13 53 lub 601 620 349

**Szczecin** | raz w miesiącu

Zapisy, tel: 605 408 723 lub 601 620 349

**Zgierz** (koło Łodzi) | raz w miesiącu

Zapisy, tel: 604 692 152 lub 601 620 349

**Chełm Lubelski** | co drugi miesiąc

Zapisy, tel: 506 422 521 lub 601 620 349

*Zielarz Wojciech Biernat*

*Tel. kom. 0 601 620 349*