

REKONWALESCENCJA

Zabierając się do działania, czy do jakiegokolwiek pracy, nieodłącznie towarzyszy nam refleksja że wszystko kojarzone jest z pośpiechem i wszechobecnym pieniądzem, a szczególnie z jego gromadzeniem. Aby go gromadzić jak najwięcej, trzeba ciąć koszty, a najprostszym sposobem cięcia kosztów jest ograniczanie czynnika ludzkiego, nagminne zwalnianie z pracy, obniżka wynagrodzeń, lub brak podwyżek, premii itp. Od pewnego czasu również w służbie zdrowia liczą się tylko koszty, i wyniki finansowe placówek medycznych, a dobro pacjenta schodzi na plan dalszy. Skutkuje to utrudnionym dostępem do drogich procedur leczniczych, w wielu przypadkach szybkim wykonywaniem pozostałych i pośpiesznym wypisywaniem pacjenta ze szpitala do domu, gdzie najczęściej sam musi zadbać o siebie. Oczywiście nie należy generalizować, są jeszcze placówki gdzie dobro pacjenta jest wartością najwyższą, lecz jest ich coraz mniej, i jeśli tak dalej będzie, służba zdrowia zostanie służbą jedynie z nazwy, a pacjent będzie musiał w zwiększonym zakresie sam prowadzić swoją rehabilitację i rekonwalescencję

Przez termin rekonwalescencji najczęściej rozumiemy czas lub okres w którym chory powoli powraca do zdrowia, po wypadkach, urazach, zabiegach, operacjach chirurgicznych, długich wyniszczających chorobach, powodujących często – ograniczenia ruchowe, znaczne osłabienie organizmu, utratę sił fizycznych, pozostawienie niezagojonych, lub sączących ran itp. Często powracających ze szpitala trapią różne inne dolegliwości np. infekcje dróg oddechowych, stres i związane z nim zaburzenia snu, dysfunkcja ze strony układu trawiennego, czy też moczowego. W czasie okresu zdrowienia i powrotu do sił chory może korzystać zarówno z leków alopacyjnych, jak i z ziół i preparatów pochodzenia naturalnego, które systematycznie stosowane są nieocenione w zrównoważonym bilansie leczniczym, prowadząc do szybszej regeneracji organizmu, skracając okres rekonwalescencji i poprawiając zarówno fizyczną jak i psychiczną kondycję chorego.

Po powrocie ze szpitala, lub po długotrwałej chorobie, układ odpornościowy pacjenta zazwyczaj jest osłabiony i podatny na wszelkiego rodzaju infekcje i związane z tym zachorowania. W tym czasie dobrze byłoby pić zestawy ziołowe wzmacniające układ immunologiczny:

1). Ziele krwawnika – Korzeń lukrecji – Ziele rdestu ptasiego – Liść jeżyny - Ziele skrzypu – Liść poziomki – Liść orzecha włoskiego – Korzeń łopianu – Owoc jałowca – Kłącze pięciornika gęsiego – Liść maliny

Zioła wymieszać, wsypać do torebki, do szklanki wsypać jedną łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, przecedzić – pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami

2). Liść szalwii – Liść maliny – Liść pokrzywy – Liść mięty pieprzowej – Liść babki lancetowatej – Liść bobrka trójlistnego – Ziele pięciornika gęsiego – Korzeń lukrecji – Ziele świetlika – Kora wierzby – Ziele tymianku

Zioła stosujemy tak samo jak w przypadku opisanym powyżej. Zestawy te można stosować nie tylko po przebytej chorobie, lecz również w jej trakcie, będą mobilizowały organizm do szybszego jej zwalczania.

W sklepach zielarsko medycznych można otrzymać wiele gotowych preparatów wzmacniających, jednak jest ich tak wiele, że nie sposób ich tu wymieniwać. Godne polecenia to stare sprawdzone specyfiki np.

Padma 28 – Pierzga w miodzie(3 łyżeczki dziennie rozpuszczone w wodzie) – PAU D*ARKO – Sok Noni – Wilcacora, inaczej Cat*s Claw – Miód Manuka – Tołpa immuno complex – Biostymina – Miód pszczele – Mleczko pszczele – Kit pszczele – Pyłek pszczele – Apipropol – Apistimul Carategi – Apistimul Urtika - Preparaty na bazie żeń-szenia – Chrzęstka rekina – Korzeń maca – Sok z aloesu – Tran z wątroby rekina – Spirulina – Preparaty na bazie jeżówki purpurowej itp.

Często bywa tak że dalsze leczenie lub rehabilitacja w domu wymaga długotrwałego leżenia. W takim przypadku konieczne trzeba się postarać o materac przeciwodleżynowy, oraz miękką pościel, najlepiej bez szwów i guzików. Należy pamiętać że pościel zawsze musi być sucha, i nie powinno być na niej żadnych załamania ani zagnieceń, tym bardziej żadnych resztek jedzenia, czy też okruchów. Musimy wiedzieć że odleżyny są bardzo niebezpieczne, mogą w dłuższym okresie powodować dokuczliwe zmiany nie tylko na powierzchni skóry, lecz również obrażenia tkanek położonych głębiej, w tym kości, a w skrajnych przypadkach amputację kończyny, lub stawu biodrowego. Leżącego należy dość często odwracać, najlepiej zmieniać mu pozycję co dwie godziny. Trzy razy dziennie przetrzeć mu plecy spirytusem kamforowym, a następnie przemyć ciepłym naparem z następujących ziół:

Koszyczki rumianku – Ziele lebiodki – Kwiat nagietka – Liść babki lancetowatej – Liść orzecha włoskiego

Zioła wymieszać, zagotować litr wody, do wrzątku wsypać trzy łyżki mieszanki, zamieszać i ciągnąć nie gotując około 15 minut, odstawić do wystygnięcia, letnim naparem przemywać plecy i krzyż chorego.

Jednak w wielu przypadkach pacjent trafia do domu z nabytymi odleżynami, lub mimo starań domowników u leżącego pojawiają się zaczerwienienia i pierwsze objawy odleżyn. W takim przypadku rezygnujemy z przecierania pleców spirytusem kamforowym, przemywamy je delikatnie naparem z powyższych ziół, a następnie miejsca chore spryskujemy gotowymi sprayami, lub delikatnie smarujemy gotowymi maściami pochodzenia naturalnego, które można nabyć bez recepty w sklepach zielarsko-medycznych, lub aptekach np:

Maść Scaldex – Maść PC 30V Ligidum przeciwodleżynowa ziołowa – AVILIN Balsam Szostakowskiego spray – Alantowit maść – Alezin maść – PAMPA maść – Maść Multibiotyk – Bionect Silver Spray aerozol – Solcoseryl 10% żel – Balsam z drzewa herbacianego

Należy pamiętać by szczególną uwagę zwrócić na higienę leżącego, jeśli kąpiel jest niemożliwa należy przynajmniej raz na dobę przemyć całe ciało, w tym przypadku dobrze będzie działała mieszanka ziołowa o następującym składzie

Liść babki lancetowatej – Liść orzecha włoskiego – Koszyczki Rumianku – Korzeń omanu – Liść szałwii

Zagotować dwa litry wody, do wrzątku wsypać cztery łyżki ziół i zamieszać, ciągnąć na małym ogniu 10-15 minut, odstawić na czas aż będzie ciepłe a nie gorące, przecedzić. Przemywać miękkim tamponem z waty by nie podrażnić skóry, i nie sprawiać bólu choremu. Do picia podawać zestaw przeciwwzapalny o następującym składzie:

Ziele rdestu ptasiego – Ziele skrzypu polnego – Ziele jemioli – Kora wierzby – Liść brzozy – Ziele pokrzywy – Liść jagody czarnej – Korzeń omanu – Kłęczce perzu – Ziele dziurawca – Porost islandzki – Ziele fiołka trójbarwnego

Z wymienionych składników sporządzić mieszankę i wsypać do pojemnika, lub szczelnej torebki. Do szklanki wsypać jedną łyżkę przygotowanej mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na dwadzieścia minut i przecedzić, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami. Zestaw ten znosi wiele stanów zapalnych w organizmie.

Zadrapania, trudno gojące i sączące się rany najczęściej są skutkiem zakażenia gronkowcem złocistym, lub naskórkowym i jego szczepami opornymi na leczenie antybiotykami, i potrafią nawet latami się jątrzyć i nie goić, pomimo używania wielu leków, maści i innych specyfików farmakologicznych. W takich, jak i w wielu innych podobnych przypadkach, bardzo dużą rolę odgrywa układ immunologiczny który może pomóc organizmowi zwalczyć agresywne drobnoustroje, aby go wzmacniać należy stosować podane na początku zestawy ziołowe. Dodatkowo rany można przemywać mleczkiem bursztynowym (do 3-4 łyżek przegotowanej letniej wody dodać 25 kropli nalewki bursztynowej), lub mleczkiem pro polisowym (do 5 łyżek przegotowanej letniej wody dodać 40 kropli nalewki propolisowej), uczuleni na propolis mogą do

przemywania użyć srebra koloidalnego. Po przemyciu robić okłady z ziół zawierających znaczne ilości garbników niszczących drobnoustroje, przygotować następujący zestaw:

Liść orzecha włoskiego – Koszyczki rumianku – Kora dębu – Kwiat wiązówki błotnej – Liść babki lancetowatej – Kora wierzby – Kłęczce pięciornika – Kwiat nagietka – Liść szafalii – Liść maliny – Liść jeżyny – Ziele krwawnika – Suszony owoc borówki brusznicy

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, zagotować pół litra wody, i do wrzątku wsypać 2 łyżki mieszanki, ciągnąć na małym ogniu nie gotując przez 25 minut, odstawić na 30 minut przecedzić przez gęstą gazę, a później przez bibułę, jeszcze raz zagotować, odstawić do wystygnięcia. W letnim naparze zamoczyć wyjąłowany opatrunek, wycisnąć lekko aby z niego nie kapało, przyłożyć na chore miejsce. Na początku okład trzymać przez pół godziny, w następnym dniu przez godzinę, później można czas wydłużyć do trzech godzin, po tym czasie zdjąć opatrunek ziołowy, odczekać aż opatrywane miejsce obeschnie, i zastosować leki i maści farmakologiczne przepisane przez lekarza. Po tygodniu - przemywania, i opatrunek ziołowy można stosować przez cały dzień, zmieniając kompresy co trzy godziny. Na noc zaopatrywać leczone miejsce maściami recepturowymi. W wielu przypadkach można użyć maści, żeli, lub sprayu, stosowanych przy odleżynach, a wymienionych powyżej.

Czas rekonwalescencji, to często okres wiążący się z niepewnością i niepokojem, obawą o przyszłe zdrowie i dobrą kondycję, wielokrotnie się on rekonwalescentom bardzo dłuży, powodując u nich frustracje i stany nerwowe, wywołuje lęki, a nawet depresje. W takich przypadkach proponuję skorzystać z zestawów ziołowych o działaniu wyciszającym, uspokajającym, i przeciw lękowym. Można z nich korzystać przez dłuższy okres czasu, bez obawy o jakiegokolwiek skutki uboczne, czy też uzależnienie.

1). Ziele dziurawca – Koszyczki rumianku – Kwiat wrzосу – Ziele melisy – Szyszki chmielu – Korzeń cykorii podróznika – Owoc róży – Korzeń lubczyka – Korzeń kozłka – Kwiat głogu – Kwiat lawendy – Korzeń arcydzięgla.

Poszczególne zioła wymieszać, i wsypać do szczelnego naczynia. Do szklanki wsypać jedną łyżkę stołową mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na około 25 minut, przecedzić i pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami. Ilość sypanych do szklanki ziół można sobie indywidualnie dobierać, gdyby okazało się że na początku napar z jednej łyżki jest zbyt mocny, przez pewien czas można sypać jedną łyżeczkę na jedną szklankę. W razie kłopotu z zasypianiem, trzecią szklankę naparu pić nie przed kolacją, lecz 20 minut przed snem. Zestaw ten łagodzi lęki i wewnętrzne niepokoje.

2). Kwiat śliwy tarniny – Liść rozmarynu – Ziele melisy – Kwiat lawendy – Korzeń kozłka – Korzeń łopianu – Szyszki chmielu – Ziele dziurawca – Owoc róży – Korzeń arcydzięgla – Ziele ruty – Owoc głogu – Owoc jarzębiny – Koszyczki rumianku.

Wszystkie składniki wymieszać, i wsypać do szczelnego naczynia aby nie naciągały wilgoci, do szklanki wsypać jedną łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, przecedzić i pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami, w razie bezsenności, tak jak w poprzednim przypadku, trzecią szklankę pić 20 minut przed snem. Jest to zestaw na silne nerwice i stany depresyjne. I w tym przypadku ilość sypanych do szklanki ziół można sobie regulować

Zestaw ten ma jeszcze jedną pozytywną właściwość – **bardzo dobrze likwiduje bezsenność – i zasypianie po nocnym, lub wczesnorannym przebudzeniu.** Możemy go pić z innymi zestawami np. pijąc trzy razy dziennie przed posiłkami inne zestawy terapeutyczne, ten pijemy codziennie dodatkowo 20 minut przed snem.

Leczenie szpitalne wiąże się zazwyczaj z intensywną terapią wieloma różnymi lekami (antybiotyki, leki przeciwwirusowe, krążeniowe, naskórowe itp.) może ona przyczyniać się do zbytowego wyjąłowania organizmu z witamin i mikroelementów. Aby je uzupełnić, można sporządzić i pić, zestawy ziołowe witaminizujące i mineralizujące, które uzupełnią ich niedostatek w organizmie

Zioła przydatne w sporządzaniu zestawów witaminizujących, i bogate w mikroelementy – owoc dzikiej róży – owoc jarzębiny – owoc jeżyny – owoc maliny – owoc borówki brusznicy i czernicy – owoc kolendry – owoc rokitnika – owoc berberysu – owoc poziomki – owoc porzeczki czarnej – owoc jałowca – liść maliny – liść jeżyny – liść poziomki – liść pokrzywy – liść orzecha włoskiego – liść mięty – liść porzeczki czarnej – liść podbiału – liść brzozy – liść borówki brusznicy – liść szafwii – korzeń mniszka – korzeń lukrecji – korzeń arcydzięgla – korzeń chrzanu – korzeń cykorii podróżnik – korzeń goryczki – korzeń prawoślazu – kłącze pięciornika – ziele krwawnika – ziele rzepiku pospolitego – ziele tysiącznika – ziele drapacza lekarskiego – ziele skrzypu – ziele szanty – ziele nostrzyka – szyszki chmielu.

1). Owoc dzikiej róży – Owoc jeżyny – Owoc jarzębiny – Owoc głogu – Owoc poziomki – Liść pokrzywy – Liść porzeczki czarnej – Liść szafwii – Liść mięty pieprzowej – Kłącze pięciornika – Korzeń mniszka pospolitego – Kłącze perzu.

Sypać do szklanki łyżkę mieszanki, zalać wrzątkiem i odstawić na 2-3 godziny, przecedzić i lekko podgrzać by napar był ciepły, pić po posiłkach, pozostałe fusy można jeszcze raz zalać wrzątkiem i odstawić na pół godziny przecedzić. Napar do picia można przygotować na cały dzień, do dzbanka wsypać cztery łyżki mieszanki, i zalać litrem wrzątku, odstawić aby się naciągnęło na 2-3 godziny, ten napar witaminowy może stać w dzbanku cały dzień, potrzebną ilość odgrzewamy w drugim garnuszku i pijemy po posiłkach.

2). Liść podbiału – Ziele szanty zwyczajnej – Liść mięty pieprzowej – Ziele nostrzyka – Ziele pięciornika gęsiego – Korzeń arcydzięgla – Korzeń mniszka pospolitego

Do szklanki wsypać jedną łyżkę mieszanki, i zalać wrzątkiem odstawić na 25 minut, przecedzić, pić trzy szklanki dziennie po posiłku

3). Porost islandzki - Liść mięty pieprzowej – Koszyczki rumianku – Liść szafwii – Korzeń kozłka

Do szklanki wsypać łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie po posiłkach

Oprócz wyjąłwienia, organizm leczonego wielokrotnie zostaje narażony na podtrucie, nadmierną ilością aplikowanych medykamentów, często podawanych w celu ratowania życia. Przejawia się to dyskomfortem i problemami ze strony układu pokarmowego, wątroby, żołądka, trzustki, jelit, problemami z układem moczowym, pęcherzem, nerkami. Aby oczyścić organizm z różnych toksyn i zanieczyszczeń, możemy stosować następujące zestawy.

1). Kłącze perzu – Korzeń mniszka polnego – Kłącze pięciornika – Ziele skrzypu polnego – Porost islandzki – Ziele fiołka trójbarwnego – Korzeń arcydzięgla – Kwiat wiązówki błotnej – Korzeń lubczyka – Owoc jarzębiny – liść borówki brusznicy – Korzeń łopianu

Poszczególne składniki wymieszać, wsypać do szczelnego pojemnika, do szklanki wsypać jedną łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami. Zestaw ten jest pomocny w zatruciach wątrobowych po antybiotykach, wzdęciach, luźniejszych stolcach, czy też biegunkach.

2). Liść brzozy – Ziele nawłoci – Kwiat wrzosu – liść mącznicy – Ziele fiołka trójbarwnego – Koszyczki rumianku – Korzeń mniszka – Ziele połonicznika – Liść babki lancetowatej – Kwiat bzu czarnego – Kwiat jasnoty białej.

Do szklanki wsypać jedną łyżkę uprzednio przygotowanej mieszanki, zalać wrzątkiem i odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami. Zestaw ten należy pić w zatruciach, i wynikających z nich problemach z układem moczowym i nerkami, działa moczopędnie i oczyszczająco.

3). Kłącze pięciornika – Korzeń mniszka – Liść podbiału – Korzeń prawoślazu – Ziele tasznika – Ziele krwawnika – Liść pokrzywy – Liść melisy – Kwiat lawendy – Koszyczki rumianku – Liść szafwii – Liść babki lancetowatej

Wsypać do szklanki jedną łyżkę ziół i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami. Zestaw działa oczyszczająco i tonizująco na układ pokarmowy, żołądek, dwunastnicę i jelita, reguluje zbyt luźny stolec, odbijania, niestrawności.

4). Kwiat kocanki piaskowej – Ziele rdestu ptasiego – Kłącze perzu – Liść pokrzywy – Korzeń mniszka – Ziele drapacza lekarskiego – Korzeń omanu – Liść jagody czarnej – Liść melisy – Liść brzozy – Korzeń cykorii podróżnika – Kora kruszyny.

Przygotować zestaw, mieszając dokładnie wszystkie składniki, do szklanki wsypać jedną łyżkę ziół i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami. Zestaw działa odtruwająco, również przy zatruciach alkoholowych, ma działanie zapobiegające marskości wątroby i stłuszczeniu, lekko rozluźnia stolec, dlatego dobrze jest go pić przy zaparciach i wzdęciach.

W rehabilitacji układu ruchowego, stawów, kręgosłupa, chorób związanych z reumatyzmem, lub gośćcem, można stosować zioła, zestawy ziołowe, lub preparaty naturalne, które opisałem w jednym z ostatnich artykułów, w Poradniku Uzdrziacza dotyczących schorzeń reumatycznych i stawowych.

Zielarz Wojciech Biernat Tel. 601-620-349

Email w.biernat@zielarz.info

Zapraszamy do naszego sklepu Zielarskiego, posiadamy bogaty wybór ziół, i preparatów zielarskich, prowadzimy sprzedaż wysyłkową Tel. 58 346-61 52 (w godz. 10 - 18) Email - sklep zielarski kozlek.pl