

Sezonowe dolegliwości zdrowotne

W okresie jesienno – zimowym jak i wczesnowiosennym większości z nas przydarzy się jakaś drobniejsza lub większa infekcja górnych lub dolnych dróg oddechowych. To sprzyjające pory do takich schorzeń jak: przeziębienia, grypy, zapalenia oskrzeli, zapalenia płuc, anginy. Rzecz jasna zdarzają się one również w ciepłych miesiącach roku, lecz skala ich występowania jest znacznie mniejsza. Co robić żeby ich uniknąć, i jaką stosować kurację w trakcie ich leczenia? Wielu z nas zadaje sobie takie pytanie. Oprócz kuracji farmakologicznych przyroda oferuje nam przebogaty arsenał różnych środków i produktów pochodzenia naturalnego pomocnych w leczeniu w/w schorzeń. Niektóre z nich postaram się przedstawić w poniższym artykule.

Przeziębienia – to one najczęściej nas dopadają, są to schorzenia grypopodobne zwane potocznie „lekką gripą” pojawiają się po nadmiernym zaziębieniu. Gwałtowne obniżenie temperatury środowiska zewnętrznego powoduje odruchowy Skórcz w powłokach skórnych, w błonie śluzowej dróg oddechowych, w stawach mięśniach itp. U ludzi którzy mają organizmy mało zahartowane Skórcz ten jest nadmierny i trwa zazwyczaj zbyt długo, co powoduje niedokrwienie tkanek powodujące obniżenie odporności tkankowej. Kolonizujące na stałe nasz układ oddechowy i błony śluzowe drobnoustroje mają sprzyjające warunki do szybkiego namnażania powodując zakażenia. W zależności od rodzaju zarazków i miejsca ich bytowania pojawia się: katar nosa, nieżyt gardła, zapalenia oskrzeli i płuc, zapalenie stawów, nerek itp. Samo przeziębienie nie jest chorobą, może jednak powodować powstanie opisanych wyżej tzw. chorób z przeziębienia.

Uwaga

Bardzo często spotykam się z ludźmi którzy mają poważne powikłania zdrowotne spowodowane chorobami z przeziębienia, powstałymi na skutek zaniedbań. Niemożna chodzić do pracy, kaszląc, kichając, wycierając co parę sekund czerwony nos, będąc osłabionym a tym bardziej gorączkując. Może to skończyć się kilkutygodniowym leczeniem szpitalnym, długotrwałą rekonwalescencją, upośledzeniem funkcjonowania wielu narządów np. nerek, serca, płuc, zmianie w stawach i mózgu, a w przypadkach przechodzonej grypy nawet zejściem śmiertelnym.

Grypa – jest ostrą chorobą zakaźną wywoływaną przez wirusy z rodziny ortomiksowirusów typu A, B i C, występuje najczęściej w postaci większych epidemii czy nawet pandemii obejmującej wiele krajów i kontynentów (np. wirus świńskiej grypy A/H1N1). W ostatnim czasie najczęstszą przyczyną grypy jest wirus typu A i jego podtypy. Szerzy się drogą kropelkową, w czasie kaszlu, rozmowy, kichania itp. Okres wylegania trwa od kilkunastu godzin do 3 dni. Początek jest dość nagły objawia się wzrostem temperatury ciała przekraczającą 39°C (u ludzi młodych, starsi zazwyczaj mają mniejszą gorączkę) występują dreszcze, bóle głowy, bóle mięśniowo – stawowe, suchy kaszel, bóle i drapanie w gardle, bóle gałek ocznych, uczucie ogólnego rozbicia, mogą występować objawy ze strony przewodu pokarmowego: nudności, biegunki, wymioty, bóle brzucha itp. W przypadkach niepowikłanych gorączka trwa zazwyczaj od 3 do 5 dni, lecz dość długo utrzymuje się osłabienie, katar i kaszel. Powikłania grypy mogą być różne i zależeć od rodzaju aktualnej epidemii grypy, najczęściej jest to zapalenie płuc płatowe lub odoskrzelowe, mięśnia sercowego, mózgu, zapalenie zatok przynosowych, ucha środkowego, krtani itp.

Wirusowe choroby z zaziębienia i grypa nie poddają się leczeniu antybiotykami i chemioterapeutykami. Stosuje się je tylko w powikłaniach bakteryjnych lub osłonowo przed nimi. Można podawać środki przeciwożrzączkowe, przeciwbólowe i wzmacniające.

Przez cały czas trwania grypy chory powinien być izolowany od zdrowych ludzi, stanowi bowiem potencjalne źródło zakażenia innych.

Oficjalna medycyna w leczeniu i profilaktyce opisanych schorzeń zwraca się również coraz częściej ku naturalnym środkom. Można wśród nich znaleźć wiele roślin mających działanie powlekające uszkodzoną śluzówkę dróg oddechowych, działających przeciwkaszlowo, wykrztuśnie, napotnie, przeciwzapalnie, przeciw drobnoustrojom chorobotwórczym, przeciwgorączkowo, wzmacniające układ immunologiczny organizmu. Produkuje się z nich również wiele gotowych standaryzowanych leków roślinnych do nabycia w sklepach zielarsko – medycznych i aptekach. Często sami również w miarę posiadanej wiedzy i umiejętności przygotowujemy z nich w warunkach domowych lecznicze mikstury, okłady, napoje czy też posiłki. Większość tych roślin znamy, są to: czosnek, cebula, chrzan, gorczyca, kwiat i owoc bzu czarnego, koszyczki rumianku, kwiatostan lipy, liść i owoc maliny, liść brzozy, kwiat słonecznika, kwiat wiązówki błotnej, kwiat i korzeń ślazu dzikiego, kwiat malwy czarnej, owoc dzikiej róży, owoc rokitnika i berberysu, korzeń prawoślazu, rzeń-szenia, ziele jeżówki purpurowej, fiołka trójbarwnego, kora wierzby, pączki sosny, liść podbiału, liść babki zwyczajnej i lancetowatej, kwiat pierwiosnka, ziele macierzanki polnej itp.

Z produktów naturalnych na szczególną uwagę zasługują produkty pszczele: miód, kit (propolis), mleczko, pierzga, pyłek kwiatowy. Nalewka bursztynowa i maść bursztynowa itp.

Przykładowe kuracje

Profilaktyka w okresie panowania grypy lub wzmożonych przeziębień

1. Zażywać 3 razy dziennie po 1 łyżkę czosnku z białym serem, kefirem, jogurtem lub mlekiem (łagodzą zapach czosnku)
2. Sok ze świeżego ziele jeżówki purpurowej zażywać od 25-30 kropli dziennie przez okres 5-6 dni, później robić 3-4 dni przerwy i powtarzać przez okres 5-6 tygodni. (w/w sok można nabyć w sklepach zielarsko – medycznych)
3. Nalewka bursztynowa, 5-10 kropli na ¼ szklanki letniej wody 3 razy dziennie przez 14 dni, robić 7 dni przerwy i kurację powtarzać przez okres 6-8 tygodni.
4. Nalewka propolisowa (7-10%) – 3 razy dziennie po jedzeniu 15-25 kropli na ¼ szklanki letniej wody lub mleka przez okres 14 dni, robić 7 dni przerwy i kurację powtarzać 6-8 tygodni.
5. Pyłek pszczeli (pszczele obnóża pyłkowe) – zmielić drobno, można stosować nawet 90 dni, 2 łyżeczki 3 razy dziennie, godzinę przed posiłkami.
6. Mleczko pszczele liofilizowane w kapsułkach, 1 kapsułka dziennie na czczo pół godziny przed posiłkami, w ampułkach 1-3 ampułki dziennie na czczo w zależności od zawartości mleczka. Można też nabyć mleczko pszczele z żeń-szeniem w ampułkach, jest to znakomity preparat uodparniający.
7. Roztwory wodne miodu (pozostawione na kilka godzin nabierają właściwości antybiotycznych) stosować miody spadziowe, lipowe, gryczane, malinowe. Dorośli: 3 łyżki dziennie, dzieci: 3 łyżeczki. Miód rozprowadzić w szklance letniej wody (40°C) odstawić na kilka godzin po wypiciu przygotować następną szklankę.

W trakcie przeziębienia i grypy stosujemy zioła łagodzące ich przebieg, zapobiegające powikłaniom, działające napotnie i przeciwzapalnie, przykładowe zestawy:

- I. Rp.
- kwiat bzu czarnego
 - kwiatostan lipy
 - kwiat słonecznika
 - kwiat wiązówki błotnej
 - liść mącznicy
 - korzeń prawoślazu
 - korzeń lubczyka
 - owoc maliny
 - owoc głogu
- Wszystko po 50 gram.
- II. Rp.
- kwiat lipy
 - liść maliny
 - korzeń prawoślazu
 - ziele tymianku
 - liść babki lancetowatej
 - kłącze perzu
 - ziele macierzanki
 - kwiat pierwiosnka
 - ziele fiołka trójbarwnego
- Wszystko po 50 gram.

Sposób parzenia

Generalnie sypie się 1 łyżkę mieszanki do szklanki i zalewa wrzątkiem, odstawia do naciągnięcia (20-30 minut) i pije 3 szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami.

Ten sposób przygotowania pozbawia jednak napar dużej części substancji śluzowych tak bardzo w tym przypadku potrzebnych, ginie też wiele innych cennych substancji biologicznie czynnych wrażliwych na wysoką temperaturę. Aby wykorzystać dobrze właściwości przygotowanych mieszanek proponuję następujący sposób parzenia (jest to uciążliwe ale ten sposób powinno się stosować do wszystkich przygotowywanych w domu naparów): wieczorem zalać 2 płaskie łyżki ziół dwiema szklankami ciepłej, przegotowanej wody o temperaturze 40°C i odstawić do następnego dnia. Rano wsypujemy pół łyżki ziół do szklanki, zalewamy wrzątkiem do wysokości 2/3 objętości i odstawiamy do naciągnięcia (30 minut), następnie napar odcedzamy i uzupełniamy szklankę maceratem przygotowanym poprzedniego dnia, tak samo postępujemy przed obiadem i kolacją, wieczorem przygotowujemy macerat na dzień następny i postępujemy w identyczny sposób. Jeśli przygotowana mieszanka naparu z maceratem będzie za zimna można ją podgrzać do temperatury 40°C.

Również w sklepach zielarsko – medycznych można otrzymać gotowe zioła działające przeciwgorączkowo i napotnie np. FITO-MIX I lub PYROSAN

Wraz z potem organizm wydala przez skórę nawet kilkaset zbędnych produktów odpadowych dziennie, a w chorobach bakteryjnych są to również toksyny uszkadzające ściany komórek.

Parzyć tradycyjnie 1 lub 2 saszetki na szklankę wrzątku lub 1 łyżka stołowa na szklankę wrzątku. Dla zwiększenia efektu napotnego dodawać 2 łyżki **prawdziwego** syropu malinowego (wiele tanich syropów malinowych nie ma w składzie maliny lub zawiera jej śladowe ilości, taki syrop nie posiada właściwości napotnych).

Podczas choroby występuje stan zapalny nosogardzieli, zaflegmienie dróg oddechowych, mniej lub bardziej uporczywy kaszel.

W tym przypadku można stosować wiele kompozycji cukru i miodu z różnymi roślinami leczniczymi.

1. Syrop cebulowy – przygotowanie: obieramy kilka cebul (w zależności od tego ile syropu chcemy uzyskać) i układamy w słoiku warstwami przysypując cukrem (warstwa cebuli, cukier, warstwa cebuli, cukier ...) Cukru tyle by przykryć cebulę, zamiast cukru można stosować również miód. Sposób użycia: 3 razy dziennie po 1 łyżeczkę – dzieci, dorośli – 3 razy dziennie po płaskiej łyżce.
2. Syrop miodowy, cebulowo – czosnkowy – przygotowanie: do zakręconego słoika wkładamy warstwę cienko pokrojonego czosnku i warstwę cienko pokrojonej cebuli, przekładamy to warstwą skrzystalizowanego miodu (spadziowego, lipowego, gryczanego lub malinowego), postępujemy tak aż do wypełnienia słoika, następnie go zakręcamy i wkładamy na kilka godzin do ciepłej wody (50°C) lub piekarnika (również 50°C), zimą możemy go postawić na gorący kaloryfer. Sposób użycia: dorośli: 1 łyżka do 2 godziny, dzieci: 1 łyżeczka co 2 godziny.
3. Syrop chrzanowy – przygotowanie: utrzeć 100g świeżego chrzanu, dodać do niego 2/3 szklanki letniej, przegotowanej wody, odstawić na kilak godzin, wycisnąć przez płótno i wymieszać ze 100g płynnego miodu. Sposób użycia: 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej.
4. Syrop miodowy, aloesowo-malinowy – przygotowanie: wymieszać 150g płynnego miodu, 75g soku malinowego, 50g soku z aloesu, odstawić na kilka godzin. Sposób użycia: 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej.
5. Syrop miodowo winny z szantą – przygotowanie: w 1 litrze dobrego, czerwonego wina rozpuścić 100g miodu i włożyć około 60g szanty zwyczajnej, odstawić na 10–14 dni po czym przecedzić. Sposób użycia: pić 3 razy dziennie po małym kieliszeczku, dzienna dawka nie może przekraczać 150g. Jest to syrop tylko dla dorosłych.

Śluzówki nosa można smarować maścią „Scaldex” (skład: wyciąg z kwiatu nagietka, wyciąg z propolisu, bacytracyna, witamina A, podłoże – olej lniany, lanolina, cholesterol, wazelina, parafina).

Kuracje można ze sobą łączyć np.: pijemy 3 razy dziennie przed posiłkami zestaw ziół nr I oraz nalewkę propolisową (w trakcie choroby dawkę zwiększamy pijąc 40-50 kropli na ½ szklanki letniej wody 3 razy dziennie po posiłkach przez 14 dni) lub nalewkę bursztynową (3 razy dziennie 20-25 kropli na ½ szklanki wody 3 razy dziennie przez 14 dni). Nalewki te nie mogą być stosowane razem z antybiotykami.

Wszystkie zioła wymienione w artykule można zamówić w sklepie internetowym 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