

LECZENIE NATURALNE

...Bom Ja, Pan, twój lekarz

Filadelfia
-2010-

Wydawnictwo Filadelfia

Piotr Maciejewski
Glinik Zaborowski 166
38-100 Strzyżów

Tel. Kom.: 609-981-808
e-mail: filadelfiamedia@gmail.com

www.filadelfiamedia.com

SPIS TREŚCI

Leczenie naturalne.....	5
Profilaktyka	7
Hartowanie ciała	11
Hydroterapia	11
Ziołolecznictwo	13
Apiterapia	17
Sokoterapia	18
Przyprawy i warzywa lecznicze	20
Post.....	22
Inne środki lecznicze	27
Domowa apteczka natury.....	27
Gorączka.....	29
Alfabetyczny spis chorób	30
Układ immunologiczny	49
Samozatrucie organizmu	50
Stosowanie jarzyn, owoców i zbóż przy	51
różnych schorzeniach i dolegliwościach	51
Podstawy hydroterapii	55
Podstawowe zabiegi wodolecznicze.....	59
Kąpiele	59
Kompresy	62
Zawijania.....	64
Lewatywy.....	64
Wewnętrzne zastosowanie wody i ziół	65
Leczenie chorób przeziębiennych	65
Modlitwa, post, woda	66
Mikroklimat	66
Dieta i napoje	67
Gorączka.....	67

Kaszel i katar	68
Kąpiele i inhalacje	69
Biblia podstawą.....	70

Leczenie naturalne

Chyba nie ma człowieka, któremu by nie zależało na zdrowiu. Niestety, najczęściej dochodzimy do tego wniosku za późno, gdy choroba ma nas w swoich szponach. Nawet wtedy życie w zdrowiu i radości jest możliwe. Wystarczy trochę chcieć i trochę się wysilić, aby zmienić swe nawyki. Nie odkrywamy Ameryki, chcemy tylko przypomnieć, że życie w zgodzie z naturą jest jedynym sposobem na szczęście i zdrowie.

Współczesna nauka, a w jej części i medycyna, zabrnęła w ślepy zaułek. Zamiast leczyć - niszczy. Zamiast pomagać w cierpieniu zmusza przeciętnego człowieka do niszczenia swojego zdrowia, zababiając na tym kolosalne pieniądze. Medycyna, przemysł produkcji leków, lekarze, zarządcy zdrowia, wszyscy odpowiadają za to, iż w XXI wieku ze zdrowiem naszym jest coraz gorzej, coraz więcej chorych. Zastanów się, jeśli uważasz, że moje poglądy są grubo przesadzane. Współczesny styl życia, wiedza, nauka oddalają nas coraz bardziej od zgody z naturą. Biada wam mordercy, że kosztem ludzkiego zdrowia gromadzicie swoje miliony. Podam tylko dwa przykłady.

Tabletki z krzyżykiem - fachowcy wiedzą, że jest w nich fenacetyna niszcząca nerki, powodująca wysypki, bezsenność, zaburzenia koncentracji i uzależnienie. W większości krajów produkcja tego leku jest zabroniona (na przykład w Rumunii, w USA producenci muszą umieścić na opakowaniu napis o szkodliwości działania). Po kilku latach używania, człowiek ma zniszczone nerki i jest narkomanem.

Piramidon - znajduje się w takich środkach przeciwbólowych jak veramid, gardan, pabialgina, isalgin, dolofen, cofedon, amidochin. Jest także zabroniony w wielu krajach. Powoduje depresje, uszkadza nerki i wątrobę. W Polsce wśród fachowców ten fakt jest dobrze znany. Dopiero całkiem niedawno podjęto działania, aby ten stan zmienić.

Cała współczesna farmaceutyka i medycyna jest oparta na środkach, które po prostu niszczą naturalną odporność organizmu.

Proponujemy ci przyjacielu wyjście z tego błędnego koła. Chcemy pokazać ci, że jest jedyna dobra droga - profilaktyka i leczenie naturalne. Życie zgodnie z naturą, z nakazami Stwórcy, oparte na szacunku do swego ciała i umysłu. Tylko medycyna naturalna pozwala na zachowanie zdrowia, nawet w tak niesprzyjających warunkach, jakie są obecnie.

Nie poddawaj się niemądrym, którzy twierdzą, że dziś wszystko szkodzi. To nieprawda. Możesz być zdrowy. Ale to wymaga radykalnej zmiany twojego myślenia. Chcemy ci w tym pomóc.

Jeśli chcesz być zdrowy, to powinieneś zmienić wiele w twoim życiu. Dziś panuje model następujący: robię co chcę, a jeśli zachoruję, to idę do lekarza. On mi da jakąś truciznę i dalej robię to co chcę.

Przydałoby się trochę szczerości. Nie jest możliwe być zdrowym bez odrobiny wysiłku z naszej strony. Ale ta odrobina wysiłku może zaowocować olbrzymimi zyskami zdrowotnymi. Aby być zdrowym człowiekiem jest tylko jedna możliwość - zmiana stylu życia z dotychczasowego na zupełnie nowy, oparty na następujących zasadach:

- Moje zdrowie zależy przede wszystkim ode mnie.
- Moje zdrowie jest bardzo ważne, dlatego też poświęcę mu trochę czasu i wysiłku.
- Ja sam jestem moim najlepszym lekarzem, gdy korzystam z natury, apteki Pana Boga.
- Pan Bóg chce mi pomóc, dał wiele dobrych rad, które powinienem znać i stosować.
- Zdrowie to zagadnienie kompleksowe, ma na nie wpływ wiele czynników.
- Szczęście i zdrowie są ze sobą powiązane, tylko zdrowy człowiek może być szczęśliwy.

Przyjęcie tych zasad jest niezmiernie istotne. Szczególnie istotną rolę odgrywa profilaktyka. Jeśli jesteś chory, to już za późno, ważne, aby do choroby nie dopuścić. Jednak nawet wtedy, gdy dopadnie cię choroba, możesz ją pokonać sam. Twoim najważniejszym współpracownikiem powinien być Pan Bóg. Może do tej pory o tym nie myślałeś, ale Bóg chce, aby każde Jego dziecko (a jesteśmy

przecież dziećmi Bożymi) było zdrowe. W naszych rozważaniach opieramy się przede wszystkim na Bożych radach odnośnie zdrowia. Opieramy się także na zaufaniu - ufamy, że modlitwa jest jednym z najważniejszych środków pomagających w leczeniu czy zachowaniu zdrowia.

Zagadnienie zdrowia to bardzo szeroki wachlarz zagadnień. Organizm ludzki jest bardzo skomplikowany. Jest niesłychanie precyzyjnym mechanizmem, bardzo czułym, gwałtownie reagującym na wszelkie anomalie. My wielu zjawisk nie czujemy, ale to nie znaczy, że organizm nie reaguje. Dlatego też jeśli chcemy być zdrowi, musimy do problemu podejść kompleksowo.

Trzeba wziąć pod uwagę, że na zdrowie wpływa wiele różnych czynników. Jeśli zaniedbamy chociaż jeden z nich, to zaczynają się problemy. Na nasze zdrowie, albo jego brak, pracujemy latami. Zmiany są często powolne, niewidoczne. Dopiero, gdy poczujemy ból, reagujemy. A przecież powinniśmy mieć trochę wyobraźni. Jeśli mnie nie boli, to wcale nie znaczy, że wszystko jest w porządku.

Profilaktyka jest ważniejsza od samego leczenia. Lata zaniedbań prowadzą do choroby. Jest ona najczęściej efektem naszej lekko-myślności, żeby nie powiedzieć głupoty. Dlatego ogromny nacisk kładziemy na profilaktykę. Większość chorób to efekt wieloletniego zaniedbania naszego organizmu. W naszej pracy koncentrujemy się w początkowej części na profilaktyce. Daje nam ona 90% pewności, że nie zachorujemy. A nawet jeśli zachorujemy, to nasz organizm będzie o wiele silniejszy i będzie miał o wiele więcej szans w walce z chorobą.

Profilaktyka

Współczesny styl życia powoduje, że ludzie sami wpędzają się w choroby. Latami niszczą swój organizm, który w pewnym momencie przestaje właściwie funkcjonować.

Profilaktyka jest ogromnie istotna. Jeśli zadbamy o zdrowy tryb życia, to po prostu nie będziemy chorować. Warto zatem zwrócić uwagę na te elementy, które decydują o naszym zdrowiu.

Bardzo dużo czynników ma wpływ na stan twojego organizmu. Tylko podejście kompleksowe może uchronić cię od choroby. Aby profilaktyka była skuteczna musisz dbać o wszystkie czynniki wpływające na twój organizm. Jeśli zlekceważysz choćby jeden z elementów, to na nic staranne dbanie o pozostałe.

Pokrótkie omówimy teraz podstawowe czynniki mające wpływ na zdrowie. Niektóre z nich stanowią jednocześnie same w sobie środki leczniczy.

Główną przyczyną większości chorób jest niewłaściwa dieta. Złe odżywianie i używki to najbardziej istotne czynniki chorobotwórcze. Około 90% wszystkich chorób ma swoje źródło w złym odżywianiu. Dlatego najistotniejszym elementem profilaktyki zdrowotnej jest prawidłowe odżywianie. Niestety, współczesna dieta cywilizacyjna nie ma nic wspólnego z dietą racjonalną. Dieta to także środek leczniczy. Na nic się nie zda stosowanie najlepszych środków opisanych w tej książeczce, jeśli nie zaczniesz od podstaw - od zmiany diety. Dlatego podkreślamy stanowczo zarówno w leczeniu jak i w profilaktyce dieta ma decydujące znaczenie!

Pora więc, abyśmy przedstawili podstawowe zalecenia co do właściwej diety.

Całkowite powstrzymanie się od wszelkich używek. Są one bardzo niebezpieczne dla organizmu i powodują wiele poważnych chorób. Mamy na myśli nie tylko alkohol, tytoń, narkotyki, ale i kawę, herbatę, cukier i słodycze, kakao, czekoladę sól, ostre przyprawy, lekarstwa chemiczne. Ponieważ są stałym elementem naszego codziennego życia wydaje się nam, że nie można się bez nich obejść. Ale prawda jest taka, że są to środki niszczące nasz organizm. Odzwyczajanie się od nich jest naprawdę bardzo łatwe. Wystarczy robić to powoli i systematycznie.

Mięso i tłuszcze zwierzęce. Dzisiaj tylko zacofane społeczeństwa twierdzą, że wegetarianizm to coś gorszego od diety tradycyjnej. Jeśli chcemy być zdrowi, to powinniśmy odrzucić pokarmy zwierzęce. Należy to robić stopniowo, ale konsekwentnie. Jeśli myślicie, że jedząc mięso można być zdrowym, to się mylicie. W medycynie naturalnej jest to nie do przyjęcia. Podobnie jest z mlekiem i serami.

Odrzucamy pokarmy i napoje sztuczne, konserwowane, chemizowane.

Do picia używamy wodę, herbaty owocowe, naturalne soki. Pijemy dużo, co najmniej 6 szklanek dziennie. Nie pijemy podczas posiłków, to niszczy żołądek.

Co najmniej połowę naszego pożywienia powinny stanowić pokarmy surowe. Im mniej obróbki termicznej, tym lepiej. Nie powinno być dnia bez warzyw i owoców. Umiarkowanie i prostota - nasze posiłki powinny być proste i nie powinniśmy się przejadać.

Stosować tylko przyprawy zdrowotne, są one opisane w dalszym fragmencie tej pracy. Unikamy przypraw ostrych: papryki, pieprzu, musztardy.

Unikamy produktów przetworzonych: białej mąki, białego ryżu, zwykłego makaronu. Są one zbędnym balastem dla żołądka, powodując wiele schorzeń. Zamiast tego stosujemy wyroby nierafinowane: mąkę i makaron z pełnego przemiału, ciemny ryż. Urozmaicona dieta, której podstawą są zboża i przetwory zbożowe, warzywa, owoce, nasiona i orzechy.

Można by te zasady jeszcze mnożyć, ale nie jest to celem tej pracy.

Istotna jest dieta w samej chorobie. Ma ona znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale również lecznicze.

Kiedy chorujemy, powinniśmy mieć dietę znacznie lżejszą. Owoce i warzywa to podstawa. Zwłaszcza przy chorobach przeziębieniowych. O diecie jeszcze wspomnimy dalej. Chcielibyśmy jednak stanowczo podkreślić: właściwa dieta to fundament, na którym może funkcjonować nasz organizm sprawnie i bez defektów. Jeśli dieta jest niewłaściwa, to nawet najlepsze lekarstwa nie pomogą podczas choroby.

Do profilaktyki zaliczamy także inne, również istotne czynniki.

Naturalny ruch - gimnastyka, spacer, świeże powietrze, wycieczki na łono przyrody, słoneczne kąpiele. Praca fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu, jest wspaniałym lekarstwem, zwłaszcza dla tych, którzy zajmują się pracą umysłową.

Powinniśmy zawsze mieć na uwadze pogodę. Ubieramy się w zdrową, naturalną odzież, stosowaną do pory roku i rodzaju pogody.

Kiedy jest bardzo wietrznie, to lepiej zostać w domu. Dotyczy to zwłaszcza małych dzieci. W powietrzu jest wtedy zbyt wiele różnych wirusów.

Powinniśmy pamiętać o uodpornianiu naszego organizmu: częste kąpiele, masaże, natryski. Woda to potężne lekarstwo.

Bardzo istotną sprawą jest także życie duchowe. Bez wiary, bez zaufania do Stwórcy, bez oddania się pod Jego opiekę, nie widzimy możliwości skutecznego leczenia. Pamiętaj, tylko leczenie poprzedzone modlitwą do Boga może być skuteczne. Pan Bóg jest dawcą życia i tylko On dobrze wie jak zachować zdrowie. Dlatego też odwołujemy się często do wiedzy zdrowotnej zawartej w Biblii. Zapamiętaj - ufność w Boże prawa zawarte w Piśmie Świętym może pomóc ci w uniknięciu wielu problemów, także zdrowotnych.

Ważnym elementem profilaktyki jest życie bez stresu. Oczywiście współczesna cywilizacja i jej zawrotne tempo powodują, że nie sposób żyć bez stresu, ale problem w tym, aby stres maksymalnie wyeliminować z naszego życia. Jest udowodnione, że ludzie uśmiechnięci i pogodni żyją dłużej i zdrowiej.

Śmiech, pocałunek, życzliwy nastrój przyczyniają się do wzrostu zawartości endorfin w naszym organizmie. Związki te działają zbawiennie na nasz organizm. Regenerują go, przedłużając tym samym życie. Natomiast powaga, złość, agresja, niechęć do ludzi wyniszczają przede wszystkim twórcę i odbiorcę tych uczuć. Taki człowiek więcej choruje i krócej żyje. Jego organizm jest słabszy.

Warto zatem wyrobić w sobie pogodny, życzliwy nastrój, pełen optymizmu i wiary w Boga oraz uprzejmości dla innych ludzi. To się opłaca!

Należy unikać sytuacji konfliktowych. A gdy już nas dopadnie jakaś nieprzyjemność, starajmy się zapanować nad sobą, zwalczyć stres i agresję, zapanować nad tym uczuciem. Jak? Zwrócić się w modlitwie do Boga, przeczytać Biblię, wyjść na spacer, wziąć prysznic, napić się wody, uśmiechnąć się do lustra. Na pewno nie sięgać po papierosa, czy kieliszek, ani nie wyładowywać się na członkach rodziny. To nic dobrego nie da, wręcz przeciwnie.

Hartowanie ciała

Jest to zabieg niezbędny w profilaktyce. Uodparnia nas na infekcje i choroby. Powoduje poprawę sił witalnych i wzrost chęci do życia.

Sposoby hartowania:

- chodzenie boso
- chodzenie boso po śniegu
- chodzenie po mokrej trawie
- dreptanie w zimnej wodzie (od 6 lat)
- zimne kąpiele rąk i nóg.

Małe dzieci są mądre, lubią chodzić boso. Nie zabraniajmy im tego, lecz naśladowujmy. Po takim zabiegu wracamy do domu i zakładamy ciepłe skarpety, aby rozgrzać nogi. Na stopach są strefy refleksyjne - receptory organów wewnętrznych. Masaż stóp powoduje większą drożność, poprawia krążenie. Jeśli chodzi o małe dzieci, to po kąpeli należy oblać je chłodniejszą wodą (około 20°C) i szybko ubrać. To znakomicie wzmacnia organizm.

Warto każdą kąpiel kończyć oblaniem zimną wodą. Coraz dłużej i coraz chłodniejszą wodą. Po pewnym czasie nasza odporność wzrośnie w dużym stopniu.

Kontakt z przyrodą jest ważnym elementem zdrowia fizycznego i psychicznego. Dążmy do harmonii z przyrodą. Nasze naturalne otoczenie to nasz przyjaciel. Słoneczna kąpiel, pogodny nastrój, śpiew, czyste i schludne mieszkanie, spacer, letnia lub chłodna kąpiel wieczorem, dobry sen, głębokie oddychanie nosem. Wszystko to są ważne elementy profilaktyki.

Hydroterapia

Wodolecznictwo to tani, skuteczny środek tak leczniczy, jak i profilaktyczny.

Niezmiernie istotne jest, aby po zabiegach leczniczych nie wycierać ciała. Powoduje to bowiem miejscowe tarcie, czyli uczucie ciepła. Jest to zjawisko niekorzystne. Natomiast ciało niewytarte

rozgrzewa się równomiernie. Po zabiegu wskazany jest lekki ruch, spacer po pokoju, nieciężka praca (15 minut). Ciepło się wtedy lepiej rozprzestrzenia. Do zawijania należy używać tkanin szorstkich, a do owinięcia korpusu najlepiej stosować wełniany koc. Ważne jest ciepłe nakrycie chorego po zabiegu.

Obmywanie całego ciała w chłodnej wodzie za pomocą ściereczki - około 1-2 minut rozpoczynamy od pleców, przez klatkę piersiową, ramiona, brzuch, nogi, stopy - ciężkie choroby, jak tyfus, dżyfteryt, szkarlatyna.

Zawijanie szyi - zimna chusta, na to sucha chusta, szal. Trzymać aż do zagrzania. Zabieg stosujemy kilka razy dziennie - działa na katar, anginę, zapalenie gardła.

Zawijanie łydek - ręcznik zamoczony w zimnej wodzie - owijamy łydki od kostek do kolan, na to trochę ręczników i przykrywamy chorego. Czas zabiegu 15 - 30 minut. Im wyższa gorączka, tym krócej.

Zawijanie całego ciała - grypa, przeziębienie. Ciało zawijamy chustami zmoczonymi w wodzie o temperaturze mniejszej o 2 - 3°C od temperatury ciała. Na to suche chusty, koc, do picia herbata z lipy lub czarnego bzu. Po około godzinie występują intensywne poty. Po 15 minutach pocenia zdejmujemy kompres i wycieramy chorego szmatą zamoczoną w wodzie z octem i ubieramy. Zabiegu nie powtarzamy zbyt często.

Pocenie znakomicie odciąża nerki, które muszą wydalac w okresie choroby duzą ilość toksyn.

Kąpiel wstępująca jest dobra na grypę, katar, dreszcze.

Wchodzimy do wody o temperaturze 37°C, po czym dolewamy wodę tak, aby wzrosła do 40°C. Gdy skóra się zaróżowi zawijamy się w ręcznik i kładziemy się do łóżka. Herbata z lipy spowoduje korzystne pocenie.

Bardzo ważne jest, aby spożywać dużo płynów, najlepiej wody. Nie możemy dopuścić do odwodnienia organizmu, który w trakcie choroby wydalac więcej wody.

Kompres na brzuch - dolegliwości żołądkowe, kaszel, odra, zapalenie płuc (uwaga na wyrostek robaczkowy - wtedy kompresu nie stosujemy). Doskonały środek przy ostrych stanach chorobowych.

Wilgotny, zimny kompres, na to suchy ręcznik i owijamy szalem. Dobrze też dla dzieci.

Bóle brzucha - kompres z wody z octem około 1 godziny.

Inne techniki wodolecznictwa omawiamy przy konkretnych chorobach. Chcemy jeszcze dodać, że codzienna chłodna kąpiel jest doskonałym środkiem profilaktycznym, wzmacnia siły fizyczne i psychiczne, uodparnia organizm.

Natrysk regenerujący, pobudzający - 20 sekund zimną wodą polewamy stopy, potem 20 sekund dłonie, wreszcie na końcu twarz.

Ziołolecznictwo

Większość ludzi traktuje ten sposób leczenia lekceważąco. To ogromny błąd. Leczenie ziołami często trwa dłużej, ale efekty zdrowotne są wspaniałe. Wielu ludzi pije na co dzień zioła, ale to błąd. Nie należy stosować ziół, jeśli jesteśmy zdrowi, gdyż zdrowemu lekarstwo niepotrzebne. Trzeba też wiedzieć, że człowiek na zioła się uodparnia, dlatego też kuracje powinny trwać do 1 miesiąca (nie zawsze), a potem przerwa. Jeśli stale pijemy zioła, to uodparniamy się na nie i tracą one moc leczniczą.

Dawka lecznicza dla dorosłych to około 1 łyżka czubata, dla dzieci oczywiście mniej.

Zioła można przyjmować w następujących postaciach:

- mielone (popijamy wodą)
- wywar
- macerat (zioła są moczone w wodzie)
- sok
- wyciągi (preparaty, maści).

Wiele cennych mieszanek ziołowych możemy wziąć z Zielników Klasztornych Ojców Bonifatrów. Są to porady mające wieloletnie tradycje. My ograniczymy się do uwag, których nie sposób znaleźć w tych cennych pozycjach.

Niezmiernie istotne jest, abyśmy znali ogólny podział ziół. Podajemy kilka ziół w każdym opisie, gdyż mieszanki są skuteczniejsze od pojedynczych ziół.

Podział ziół pod względem działania:

Bakteriobójcze - czosnek, cebula, liść czarnej jagody, ziele piołunu, mięty, szałwi, tymianku, kwiat rumianku, korzeń omanu.

Gojące rany - kwiat nagietka, rumianku, liść orzecha, ziele drapacza, szałwi.

Hamujące krwawienie - ziele krwawnika, skrzypu, tasznika, rdestu ostrogorzkiego.

Oczyszczające krew - ziele bratka polnego, skrzypu, ogórecznika, liść borówki, maliny, brzozy, korzeń łopianu, szyszki chmielu.

Moczopędne (praca nerek) - ziele skrzypu, poziomki, piołunu, nawłoci, rdestu ptasiego, miodunki, pokrzywy, przetacznika, liść brzozy i kminku.

Mlekopędne - kminek, koper włoski, anyż, bazylija, nasienie pietruszki.

Napotne (przeziębienia) - kwiat lipy, bzu czarnego, wrzosu, liść brzozy, owoc maliny.

Uspokajające (nasenne) - ziele nostryka, liść melisy, korzeń kozłka, szyszki chmielu.

Obniżające ciśnienie - cebula, czosnek, skóra cytryny, żurawiny.

Podrażnienia przewodu pokarmowego i oddechowego - liść babki, podbiału, kwiat lipy, korzeń dziewanny, nasienie gorczycy, kozieradki, siemię lnu.

Pobudzające czynności żołądka - ziele krwawnika, dziurawca, drapacza, szanty, mięty, bazylii, majeranku, cząbr, nawłoci, przetacznika, korzeń lawendy.

Pobudzające działanie serca - ziele dziurawca, hyzopu, bazylii, liść rozmarynu.

Alergie - kwiat rumianku, ziele dziurawca, korzeń kozłka.

Artretyzm - ziele rzepiku, kora wierzbowia, liść czarnej porzeczki.

Cukrzyca - kłącze perzu, liść pokrzywy, czarnej jagody, orzecha włoskiego, ziele rdestu ptasiego, dziurawca, szałwi, korzeń mniszka, cebula.

Gorączka - liść mięty, bobrka, kwiat lipy, bzu czarnego, rumianku, kora wierzby, owoc czarnej jagody, ziele tysięcznika, drapacza.

Gościec - liść brzozy, czarnej porzeczki, kora wierzby, kwiat tawuły, ziele skrzypu, nasienie gorczycy białej (suche okłady).

Robaki - czosnek, nasiona dyni, ziele piołunu, macierzanki, tymianku, owoc czarnej jagody.

Przeciwzapalne:

Zewnętrznie - (okłady z naparu) ziele hyzopu, szałwi, majeranku, liść babki, kłącze pięciornika, cebula gotowana.

Wewnętrznie - kwiat rumianku, rumianku rzymskiego, nagietka, bławatka, ziele świetlika.

Skurcze - ziele jaskółcze, nostryka, bazylii, majeranku, srebrnika, szałwi, macierzanki, tymianku, kolendry, anyżu, kminku, kopru włoskiego.

Zapalenie jelit - korzeń lukrecji, kwiat rumianku, ziele dziurawca i krwawnika.

Przeczyszczenie - kora kruszyny, kłącze rzewienia, owoc bzu czarnego, ziele tysięcznika, siemię lnu.

Szkorbut - ziele bluszczyka, owoc dzikiej róży, owoc jarzębiny, korzeń chrzanu.

Biegunka - kora dębowa, wierzbowa, kasztanowca, kłącze pięciornika, ziele rzepiku, świetlika, dziurawca, rdestu ptasiego, srebrnika, miodunki, szałwi, cząbr, nawłoci, tymianku.

Trawienie - ziele piołunu, macierzanki, tysięcznika, drapacza, dziurawca, hyzopu, nostryka, majeranku, szałwi, czosnek, cebula, kłącze tataraku, korzeń arcydzięgla, owoc kminku, kolendry, jałowca, kopru włoskiego.

Przeciwzapalne, odkażające - rumianek (zewnętrznie), propolis (krople propolan), zioła szwedzkie.

Antybólowe - ziele nostryka, mięty, liść barwinka, kwiat rumianku.

Układ nerwowy - korzeń kozłka, arcydzięgla, owoc dzikiej róży, bzu czarnego, kora kruszyny, liść bobrka.

Wykrztuśne (kaszel) - cebula, kłącze tataraku, korzeń arcydzięgla, lukrecji, omanu, anyż, koper włoski, ziele bluszczyka, hyzopu, liść podbiału.

Wzmacniająca - ziele krwawnika, piołunu, świetlika, bluszczyka, dziurawca, macierzanki, tymianku, kwiat stokrotki, kminek, kolendra, owoc dzikiej róży, liść czarnej porzeczki, maliny, pokrzywy, barwinka, szyszki chmielu, siemię lnu.

Przemiana materii - liść orzecha włoskiego, ziele poziomki, znamię kukurydzy, kłącze perzu.

Wzdęcia - korzeń arcydzięgla, lubczyku, gorczyca, kminek, koper włoski, anyż, kwiat lawendy, rumianku, liść mięty.

Oslabienie dzieci - 2 x łyżeczka mielonego siemienia lnianego.

Ciąża - zioła rozgrzewające (nie do 5 miesiąca), dziurawiec i nagietek cały czas, ostatnie 3 miesiące kminek, koper włoski, anyż.

Zamiast odwarów można zioła mielić samemu w młynku na proszek i to zażywać. Często ma to lepszy skutek, gdyż gotowanie niszczy moc ziół (nie zawsze). Połykamy wtedy małą łyżeczkę proszku i popijamy szklanką wody.

Nie należy ziół przedawkować, ich nadmiar oczywiście szkodzi, a proszek ma działanie silniejsze od wywarów. Warto o tym pamiętać.

Odnosnie wyciągów alkoholowych chcemy podkreślić, żeby używać je w ostateczności. Alkohol, nawet w małych ilościach ma bardzo niszczące działanie na nasz ustrój. Nawet, jeśli podajemy przepis na wyciąg alkoholowy, to prosimy pamiętać, że nie jest to najlepsze rozwiązanie. Ma ono tylko jedną zaletę: nalewka alkoholowa może stać długo i jest zawsze gotowa do użycia. Ma to istotne znaczenie tam, gdzie szybkość leczenia jest ważna, a nie zawsze mamy pod ręką środek bezalkoholowy. Niektóre środki lecznicze wymagają dłuższego przygotowania i wtedy nalewka alkoholowa jest przydatna. Ale traktujmy ją jako środek ostateczny. Im rzadziej będziemy go stosować, tym lepiej dla naszego zdrowia. Poza tym praktyka wykazuje, że można wszystko zastąpić, także nalewki alkoholowe.

Apiterapia

Jest to leczenie środkami wyprodukowanymi przez pszczoły. Miód i jego pochodne są bardzo wartościowe, jeśli oczywiście nie nadużywamy. Każdy z nas powinien profilaktycznie spożywać 1 - 2 łyżeczki miodu dziennie. Posiada on mikroelementy, witaminy, białko, a także cenne enzymy potrzebne zwłaszcza w chorobie. Miód wzmacnia pracę serca, rozgrzewa, działa korzystnie na płuca, regeneruje organizm.

Działanie miodu wzmacnia dodanie soku z ziół (ziołomiody). Na przykład miód aloesowy jest doskonałym środkiem regenerującym organizm.

Zimą i wiosną warto pić wodę miodową - 1 szklanka wody + 1 łyżeczka miodu, zostawić na noc i rano wypić.

Miód jest dobry przy wrzodach żołądka i dwunastnicy, chorobach wątroby czy skóry. Ale warto go stosować jako środek profilaktyczny i wzmacniający. Dla dzieci jest idealną odżywką.

PROPOLIS to wyciąg alkoholowy kitu pszczelego. Dawka dzienna to 10 - 20 kropeł. Ma działanie antybakteryjne, regenerujące, wzmacniające. Profilaktycznie można go zażywać każdy (dzieci od 5 lat).

Kuracja wzmacniająca: 3x15 kropeł przed posiłkami, po 4 tygodniach kuracji minimum 2 tygodnie przerwy.

Propolis możemy stosować przy następujących schorzeniach: alergie, angina, artretyzm, bezsenność, choroba Burgera, cukrzyca, daltonizm, dusznica bolesna, dychawica oskrzelowa, gnilec, gruźlica, grypa, krzywica, liszaj, łuszczyca, miazdżyca, marskość wątroby, niedokrwistość, padaczka, półpasiec, skrofuloza, stwardnienie rozsiane, wrzody żołądka i dwunastnicy, zapalenie migdałów, okostnej, korzonków.

Przy chorobach skórnych stosujemy pędzelkowanie chorych miejsc roztworem 1:5 (na 1 część propolisu 5 części wody). Przy bólach gardła czy zapaleniu migdałów (podczas anginy) także pędzelkujemy albo płuczemy gardło roztworem (można kupić propolan - gotowy preparat z propolisu).

Jeśli dokuczają nam katar, smarujemy maścią propolisową nos, skronie, kark.

MLECZKO PSZCZELE stosujemy w chorobach takich jak: choroba wieńcowa, miażdżyca, cukrzyca, nieżyt jelita grubego, trudno gojące się rany, niewydolność wątroby, niedowład kończyn. Kuracja powinna trwać 40 dni, po czym przerwa 1 - 6 miesięcy.

PYŁEK KWIATOWY jest godny polecenia na wzmocnienie i regenerację organizmu, przy anemii, depresjach czy nadciśnieniu. Jest doskonałym środkiem profilaktycznym. Warto go spożywać, ponieważ posiada pełnowartościowe białko (100g pyłku - 20g białka, 9 podstawowych aminokwasów), witaminy i mikroelementy, ma właściwości bakteriobójcze, jest zatem naturalnym antybiotykiem. Można spożywać codziennie do 15 - 20g pyłku.

Pyłek zwiększa poziom hemoglobiny (anemia), powoduje przyrost wagi ciała (zwłaszcza po chorobie jest to wskazane), wzmacnia apetyt, poprawia krążenie krwi, uodparnia na infekcje.

Sokoterapia

Soki to skondensowana forma produktu owoców, jarzyn, ziół. To pierwiastki i witaminy. Świeże soki posiadają także niezbędne do prawidłowego funkcjonowania enzymy.

Soki mają tylko jedną wadę - nie zawierają błonnika. Dlatego też, jeśli ktoś prowadzi dietę ubogą w błonnik powinien raczej spożywać warzywa i owoce jako całość, a nie w postaci soków (są to główne źródła błonnika, obok pełnych zbóż i otrąb).

Człowiek zdrowy powinien wypijać świeże soki codziennie (około 0,5 litra), oczywiście lepiej jeśli spożywa codziennie dużo owoców i warzyw, wtedy ma także pod dostatkiem błonnika. W leczeniu dawka wskazana to nawet 1-1,5 litra (oczywiście soki świeże, bez cukru).

Kuracja sokami podana jest w rozdziale omawiającym poszczególne schorzenia, natomiast teraz chciałbym skupić się na leczniczych walorach soków z ziół (oczywiście świeżych).

- babka wąskolistna - obniża gorączkę
- borówka brusznica - dezynfekuje, tasiemiec
- brzoza biała - moczopędnie, antyreumatycznie, napotnie, oczyszcza i odkwasza organizm
- czarna jagoda - stany zapalne jamy ustnej, nieżyt dróg oddechowych
- czarny bez - pobudza nerki, biegunki
- jeżyna - biegunki, kaszel, grypa, katar, pleśniawki, pryszczycza
- łopian: wewnętrznie - wrzody i nerwice żołądka, zewnętrznie - wrzody, niegojące się rany
- pokrzywa - krzywica, niedokrwistość, białaczka, krwawienie z nosa, cukrzyca, przemiana materii, oczyszcza krew
- rokitnik zwyczajny - obniża ciśnienie
- szczaw - miażdżyca, astma, żylaki, hemoroidy, okłady do ran
- trybula ogrodowa - nadciśnienie, hemoroidy, żółtaczką, kamica żółciowa
- dymnica lekarska - napotnie, przeczyszcza, oczyszcza skórę, trądzik, brzydka cera
- fiołek trójbarwny - moczopędnie, choroby skóry, przeciwzapalnie
- mięta pieprzowa - rozkurczowo, dezynfekuje, wzdęcia, pobudza żołądek, uśmierza ból; zewnętrznie - bóle reumatyczne
- tasznik pospolity - tamuje krew, zwiększa jej krzepliwość reguluje ciśnienie
- żywokost lekarski - wrzody żołądka, dwunastnicy, biegunka; wewnętrznie - rany, wrzody, ukąszenia, stłuczenia
- arcydzięgiel litwor - trawienie, przy wyczerpaniu, reumatyzm, szkorbut, zatrucie alkoholem.

Szczególnie chciałbym podkreślić znaczenie i walory soku z buraka czerwonego. Działa leczniczo przy około 100 schorzeniach: np. anemia, artretyzm, angina, alergię, bezsenność, bóle, gruźlica, katar, grypa, kamienie, łuszczyca, nadciśnienie, niedociśnienie, reumatyzm, zapalenia, wrzody, żylaki, zaparcia.

Przyprawy i warzywa lecznicze

Są zarówno istotnym środkiem profilaktycznym, jak i mają zastosowanie bezpośrednio w leczeniu. Odnośnie przypraw - unikajmy wszelkich przypraw z wyjątkiem tych leczniczych. Przyprawy ostre (papryka, pieprz, musztarda, ocet) drażnią nasz żołądek, są przyczyną schorzeń układu pokarmowego.

Przyprawy lecznicze:

CZOSNEK - codziennie warto spożywać 2 - 3 ząbki. Czosnek chroni przed zaziębieniem, bezsennością, jest naturalnym antybiotykiem, dlatego warto go podawać przy infekcjach, zaziębeniach. Czosnek leczy choroby takie jak: anemia, angina, astma, alergie, ból głowy, cukrzyca, czerwonka, egzema, gruźlica, grypa, kaszel, miażdżyca, pasożyty, rak, ischias, nadciśnienie, zaburzenia trawienne, zapalenie stawów, jelita grubego, gardła, skóry, przewodu moczowego, oparzenia, zawroty głowy, choroby serca. Jest ze wszech miar przyprawą cudowną, o niespotykanych walorach. Zawiera fitocydy, środek bakterio- i grzybobójczy, ma działanie przeciwrakowe, odmładza i regeneruje organizm, czyści arterie i likwiduje złogi cholesterolowe.

CEBULA - konserwuje uzębienie (fluor), jest doskonałym środkiem profilaktycznym i leczniczym. Jedyne przeciwwskazanie to nadczynność tarczycy.

CHRZAN - nieżyt żołądka, puchlina wodna, kamica moczowa, gościec (nacieramy miazgą z korzeni), działanie bakteriobójcze.

JAŁOWIEC - oczyszcza krew i działa bakteriobójczo. Owoc jałowca - gruźlica, gościec.

KMINEK - wzdęcia, działa żółciopędnie, wzmacnia apetyt.

MAJERANEK - reguluje trawienie, nieżyt żołądkowy i choroby układu pokarmowego.

GORCZYCA - zaparcia, pobudza wydzielanie soków żołądkowych, bóle żołądka i zaburzenia przewodu pokarmowego, zgaga, wrzody żołądka i dwunastnicy, choroby wątroby, wzdęcia (3 x 1 łyżeczka całych ziaren, popić wodą, dochodzimy przez 1 tydzień do 3 x 3 łyżeczki, po czym powracamy do dawki wyjściowej 3 x 1).

Jarzyny lecznicze

KAPUSTA to królowa jarzyn, to warzywo powinniśmy spożywać najczęściej, oczywiście w postaci surówek. Doskonały środek profilaktyczny i leczniczy, leczy choroby płuc, wątroby, stawów, wrzody, obstrukcje bezsenność.

Okłady ze świeżych liści kapusty włoskiej - zapalenie stawów, wrzody, zapalenie żył, reumatyzm (liście należy rozwałkować, miejsce chore nakremować, kompres nakładać 2 -3 razy, a w wypadkach poważnych częściej, po kompresie umyć chore miejsce i osuszyć herbatą z ziół odkażających, potem zawinąć wełnianym szalem).

Sok ze świeżej kapusty - wrzody żołądka i dwunastnicy, choroby dróg oddechowych, wątroby, cukrzyca, niedoczynność tarczycy.

1 tydzień - 1-2 szklanki soku rozcieńczonego ciepłą wodą, pół godziny przed jedzeniem

2 tydzień - 2 - 3 szklanki

3 tydzień - 3 - 4 szklanki

4 tydzień - 4 - 6 szklanek.

Potem wracamy do 1 szklanki.

Miazga z liści kapusty - ropiejące rany, wrzody oparzenia. Kapusta wzmacnia pracę serca. Jarzyny nie są ciężko strawne, jeśli się je spożywa na surowo. W okresie zimy doskonałym środkiem jest kapusta kiszona z cebulą. Leczy arteriosklerozę, astmę, gościec, przedłuża życie.

BURAKI - to druga cudowna jarzyna. Leczy około 100 schorzeń. Buraki wypłukują kwas moczowy z organizmu, który jest szkodliwą trucizną. Oczyszczają krew, pobudzają krążenie krwi, przemianę materii. Sok z buraka, pół na pół zmieszany z miodem, jest dobry na nadciśnienie.

SELER - ma działanie antynowotworowe (magnez). Świeży sok - migrena, artretyzm, pobudza przemianę materii. Rozwałkowane liście - choroby skóry, wrzody.

PIETRUSZKA:

- nać - witaminy, zwłaszcza C i A, dużo żelaza

- korzeń - pobudza drogi moczowe, wzmacnia niewydolność nerek
1 łyżeczkę nasion zagotować w 1 szklance wody

- świeży sok - skuteczny na ukłucia owadów.

MARCHEW - to także uniwersalna jarzyna o wielu leczniczych właściwościach:

Sok - niedokrwistość, choroby wątroby i nerek, serca, usuwa cholesterol, wzmacnia organizm, pasożyty układu pokarmowego - jeść tylko marchew przez 24 godziny. Sok regeneruje ponadto wydzielanie soków trawiennych, leczy chorobę wieńcową, nadczynność tarczycy, stwardnienie tętnic i nowotwory.

Post

Ludzie czują strach przed głodem, ale jest to metoda lecznicza i profilaktyczna. Postem można leczyć praktycznie każdą chorobę (oprócz wycieńczenia). Pościć możemy nawet 40 dni. Ale chciałbym omówić ten rodzaj postu, który możemy stosować sami, bez kontroli lekarza, bez obawy o zdrowie.

Post 5 - 7 dniowy raz w miesiącu.

Pijemy tylko czystą wodę (na początku postu wywar z ziemniaków), albo herbaty owocowe (najlepiej z dzikiej róży). Po zakończeniu postu przez kilka dni owoce, a potem normalna dieta, pierwszy posiłek to np. kefir, ryż. Podczas postu najgorsze są 2-3 dni na początku, potem uczucie głodu mija i człowiek czuje się coraz lepiej. Organizm spala wszystkie odpadki w nim zalegające, następuje regeneracja, oczyszczenie, odmłodzenie wręcz. Wprowadzenie pół litra ciepłej wody do odbytu poprawia opróżnianie jelit z toksyn. Robimy to sami za pomocą np. gumowej gruszki.

Post raz w tygodniu - 24 godzinny.

Raz w tygodniu dzień owocowy. Spożywamy tylko owoce albo soki (z dodatkiem soku z cytryny - 1 łyżka na pół litra).

Są to doskonałe środki profilaktyczne. Pozwalają na zachowanie zdrowia i młodości, a zwłaszcza pięknej, zdrowej cery!

Post jest środkiem przede wszystkim profilaktycznym, ale ma także potężne działanie lecznicze. Jedyne przeciwwskazanie jest dla

ludzi wychudzonych i wycieńczonych, chorych na cukrzycę, tych, co właśnie przeżyli jakąś chorobę, chorych na nadczynność tarczycy, gruźlicę.

Odrębny problem to dieta ludzi chorujących. Gdy mamy gripę, przeziębienie, gorączkę czy inną chorobę, to najlepszy jest właśnie post. Jeśli choroba trwa kilka dni, to przede wszystkim dużo pijemy - wodę, herbaty owocowe, wodę z miodem. Jako pokarm w chorobie najlepsze są soki owocowe i warzywne, owoce, zwłaszcza cytrusowe, surówki warzywne, sok z ogórków czy pomidorów, „rosolki” jarzynowe. Jak najwięcej cytrusów (wit. C) oraz herbata z dzikiej róży. W żadnym wypadku pokarmy zwierzęce (mięso, mleko, sery, jaja). Natomiast można spożywać pokarmy mączne: kasze, płatki, chleb.

Ważna zasada - jeśli jemy, to głównie surowizny.

Wpływ kuracji głodowej można porównać do operacji chirurgicznej, z tym, że ma jeszcze większy zasięg i skuteczność. Po 2-3 dniach organizm się przestawia, zaczyna spalać złogi chorobotwórcze, pobudza układ odpornościowy, komórki ulegają regeneracji, toksyny wypłukaniu. Post najlepiej stosować wiosną, gdyż w zimie ludzie odżywiają się gorzej niż wiosną czy latem. Efektem jest właśnie zmęczenie wiosenne. Jesień to też dobra pora gdyż post zwiększa odporność na infekcję i przeziębienia.

Post zmienia psychikę, odrzucamy leki, bardziej ufamy własnym siłom organizmu.

Post leczy zaburzenia snu, podatność na infekcję, nadwagę, choroby serca i krążenia, nadciśnienie, anginę pectoris, żylaki, zaburzenia przemiany materii i organów trawiennych, choroby narządów płciowych i dróg moczowych (te pod kontrolą lekarza), bezpłodność, choroby skóry i reumatyczne, migrenę, jaskrę, parodontozę, nowotwory.

Przeciwwskazania to gruźlica, nadczynność tarczycy, zapalenia i wrzody żołądka, nieżyty jelit, rekonwalescencja po chorobach, osłabienie starcze, wychudzenie, ciąża i karmienie piersią.

Są różne rodzaje postów: okazjonalny (jeden lub kilka dni nieregularnie) przełączający (1-2 dni, raz w tygodniu), zerowy (5-7 dni),

niepełny (7-10 dni). Dłuższe posty powinny być konsultowane i pod kontrolą lekarską.

Post 7 dniowy

Tydzień przedpostny - zmiana złych nawyków żywieniowych.

Dzień 0 - owoce i warzywa, uspokojenie psychiczne, rezygnacja z leków i używek

Post - rozpoczynamy dzień gimnastyką, głębokimi wdechami, prysznicem ciała. Następnie wypijamy 3 szklanki ciepłej wody 1 łyżeczką soli glauberskiej na oczyszczenie jelit, ewentualnie lewatywa. Czynności te należy wykonywać w 1, 3, 5, 7 dniu kuracji.

Pijemy codziennie 10-12 szklanek napoju (w sumie) głównie wodę (przegotowana lub mineralna niegazowana), ewentualnie herbaty ziołowe. Wieczorem pijemy kozłek lekarski, melisę lub chmiel.

Dużo spacerów, ponieważ wątroba jest obciążona toksynami, codziennie stosujemy okład na wątrobę z gorącej lnianej szmaty, przykrytej na przykład kocem.

Kąpiele ciała zmywają nieprzyjemne wyziewy skóry. W porze obiadowej wypoczywamy, wtedy są najlepsze okłady na wątrobę, dużo śpimy.

Przerwanie postu

Robimy to ostrożnie. W pierwszym dniu na śniadanie 3-4 szklanki wody z dodatkiem miodu. Na drugie śniadanie kompot z jabłek plus miód.

Obiad - czysty wywar z jarzyn.

Podwieczorek - kompot z jabłek.

Kolacja - szklanka wywaru z jarzyn, kromka pieczywa chrupkiego, oczywiście ciągle pijemy wodę (10-12 szklanek).

W drugim dniu:

Śniadanie - 2 szklanki wody z odrobiną soli glauberskiej.

2 szklanki herbaty ziołowej

1-2 kromki pieczywa chrupkiego.

II Śniadanie - utarte jabłko

Obiad - ziemniaki, sałata, duszone warzywa bez tłuszczu; po obiedzie wypoczynek i okład na wątrobę

Kolacja - 2 kromki pieczywa chrupkiego, pomidor, herbata z miodem.

Cały czas pamiętamy o pielęgnacji ciała. Zamiast oczyszczenia solą Glauberską, może być lewatywa - gruszką wprowadzamy 0,5 - 1 litra ciepłej wody (37°C).

Po tym czasie powoli wracamy do normalnej diety, ale zdrowej, to jest jarskiej, bez używek, cukru, słodocy. W przeciwnym razie cały wysiłek pójdzie na marne.

Post z sokami

Spożywamy świeże soki, połykane drobnymi łykami, dobrze zmieszane ze śliną, czyste owoce, żadnego cukru.

Dzień przedpostny - jak przy głodówce.

8-10 dni kuracji sokowej, rano gimnastyka, toaleta, cały dzień to 3 porcje soku:

Rano - 1 szklanka wody mineralnej, sok przed południem - 1-2 szklanki herbaty ziołowej

Południe - sok, relaks z okładem wątroby

Po południu - sok

Wieczorem - sok.

Jeśli pijemy soki nierozcieńczone, to dodatkowo 8-10 szklanek wody.

Dzienna porcja soku:

- owocowy 300g

- warzywny 300g

- ziołowy 150g

Podzielone na pięć porcji, łącznie 8-12 szklanek (nie mieszać rodzajów soków).

Co drugi dzień lewatywa lub ciepła woda z solą Glauberską (40g na 0,75 litra). Soki z każdego owocu, warzywa. Zalecane zioła to trybula, bazylija, rumianek lekarski, koper, ogórecznik, tymianek, szalwia, głóg, skrzyp polny, kozłek lekarski, babka lancetowata, podbiał, brzoza.

Zakończenie kuracji sokowej

Dzień pierwszy - nadal pijemy soki, ale z dodatkiem miodu, mleka sojowego, płatków owsianych.

Dzień drugi - jak w pierwszym oraz surówka z warzyw z olejem roślinnym i otrębami. Także utarte jabłko lub rozgnieciony banan. Gdy kończymy kurację nie ma sensu powrót do poprzedniej diety. Warto przejść na wegetarianizm z przewagą surowych warzyw, owoców oraz zbóż z orzechami.

Zalecane soki:

Dolegliwości żołądkowe - tarnina, jabłka, marchew, pomidor, jeżyny, jagody.

Zaparcia - jabłka, śliwki

Gościec - jabłka, brzoza, pokrzywa

Trawienie - cebula, karczochy

Cholesterol - karczochy

Wątroba - karczochy

Reumatyzm - brzoza, pokrzywa, czarna porzeczka

Zapalenie pęcherza moczowego, nerek, kamienie - brzoza, chrzan, skrzyp

Serce i układ krążenia - głóg, gruszki, czerwona porzeczka

Oczyszczenie krwi - winogrona, seler, pokrzywa, rzeżucha, dzika róża

Nieżyt dróg oddechowych - jeżyny, skrzyp

Zmęczenie - dzika róża

Przeziębienie - czarna bez

Gorączka - malina, tarnina

Wrzody żołądka - ziemniak, (ale nie za dużo)

Wrzody dwunastnicy - kapusta

Skóra - marchew

Apetyt - pomarańcz

Wzmocnienie - burak, winogrona

Anemia - wiśnia

Niedokrwistość - wiśnia

Arterioskleroza - głóg, skrzyp

Nadciśnienie - cebula.

Inne środki lecznicze

Jest wiele naturalnych środków leczniczych. Szczególnie godny polecenia jest **węgiel drzewny**. Można go stosować wewnętrznie - roztwór z ciepłą wodą (dawka dzienna około 1 łyżka, dzieci mniej - 1 łyżeczka). Zewnętrznie - kompres (węgiel owinięty w gazę albo bandaż i zamoczony w wodzie). Nieco lepszy okład mamy, gdy 3-4 łyżki węgla wymieszamy z wodą i podgrzejemy do zgęstnienia. Z tej pasty robimy okłady, np. z papierowej serwetki. Ważne jest, aby węgiel nie dotykał bezpośrednio chorego miejsca. Na kompres nakładamy ręcznik. Węgiel jest cudownym środkiem. Pochłania wszelkie toksyny, nawet najcięższe trucizny. Jeden warunek - węgla powinno być więcej niż trucizny. Jest najlepszym lekarstwem na wszelkie zatrucia, ukąszenia, użądlenia, wzdęcia, niestrawności, dezynfekuje rany, infekcje, zapalenia, choroby zakaźne, doskonale są okłady na oczy przy chorobach oczu. Oczyszcza krew i leczy choroby wątroby. Tak naprawdę to węgiel leczy mnóstwo chorób. Może być stosowany profilaktycznie. W małych dawkach nie szkodzi (nie więcej niż 1 łyżeczka dziennie).

Glina - podobnie jak węgiel. Jest to stary i skuteczny lek, ale dziś zapomniany. Sterylna, sproszkowana glina leczy ropiejące rany, sfluczenia, wrzody, choroby zakaźne (tyfus, cholera). Glina, jak węgiel wiąże toksyny. Może być, podobnie jak węgiel, stosowana wewnętrznie jak i w formie okładów.

Bardzo dobrym środkiem leczniczym jest **masaż**. Pomaga on praktycznie każdej dolegliwości. Masaż pobudza organizm, wzmacnia krążenie, łagodzi ból. Można masować całe ciało (30-60 minut) albo stosować masaż miejscowy. W stopach są zakończenia wszystkich nerwów, dlatego warto masować stopy (chodzenie boso to też masaż stóp).

Domowa apteczka natury

Każdy naturalista powinien mieć w swojej apteczce pewien zestaw środków leczniczych. Najważniejsze zioła czy preparaty, tak, aby były pod ręką.

Chciałbym przedstawić zestaw najważniejszych leków o wszechstronnym i wspianiałym działaniu.

Miód aloesowy - kilka liści 3-5 letniego aloesu umyć i osuszyć, włożyć do lodówki na około 7 dni. Potem zetrzeć na miazgę i połączyć z miodem według proporcji: 1 część miazgi - 2 części miodu. Ogrzać do wrzenia, odstawić na 24 godziny, ponownie ogrzać do wrzenia, przecedzić, trzymać w lodówce. Pijemy 2 razy dziennie rano i po południu przed posiłkami. Miód jest środkiem wzmacniającym (zwłaszcza po chorobie i w okresie zimowo-wiosennym), pobudza apetyt, leczy nieżyty, gruźlicę, zaparcia, wrzody żołądka.

Zioła szwedzkie - lek wszechstronny, można go stosować wewnętrznie i zewnętrznie. Wzmacnia organizm, leczy praktycznie wszelkie choroby i dolegliwości.

Propolis (kit pszczeli) - leczy wszystko! Duża moc bakteriobójcza, bogaty skład, jeśli chodzi o środki odżywcze. Występuje jako nalewka (wrzody, rany, zapalenia gardła, angina, przeziębienia). Stosowana wewnętrznie i zewnętrznie jako maść (oparzenia, wrzody, żylaki, odleżyny, leczy tkankę kostną i chrzęstną).

Nalewka bursztynowa - nacieranie piersi i pleców obniża temperaturę, leczy zapalenie płuc, oskrzeli, osłabienie mięśnia sercowego, arytmie, bóle głowy.

Płyn z aloesem - oparzenia, rany, ropnie, choroby skóry, zaparcia, zapalenia stawów, choroby wątroby, zapalenie jelita grubego.

Kiszony czosnek - pokrojone na pół ząbki czosnku (400g) zalać 1 litrem wody z kiszonych ogórków w słoiku typu twist. Słoik zostawić w ciemnym miejscu na 14 dni. Po tym okresie odlać trochę do bezpośredniego użytku, a resztę zostawić. Chodzi o to, aby „fabryki” preparatu zbyt często nie otwierać, bo wylatują wtedy składniki lecznicze, pijemy 3 razy dziennie po pół łyżki, jest to doskonały, naturalny antybiotyk. Antybiotyki chemiczne to zabójstwo dla organizmu. Ten antybiotyk może być powszechnie stosowany bez obawy o skutki uboczne (stany podgorączkowe, grypa, przeziębienia, infekcje, anginy, zapalenia itp.). Działa szybko i skutecznie.

Są też inne środki oprócz czosnku. Przy zapaleniach migdałów, bólach głowy, gorączce, przeziębieniu, stanach zapalnych (np. ścię-

gna) stosujemy zawijanie nóg. Na 10-15 minut owijamy nogi zimnymi ręcznikami, a na to suche ręczniki. Po zabiegu wycieramy nogi i ubieramy ciepłe skarpety. Zabieg powtórzyć 2-3 razy dziennie.

Zapalenie migdałów, katar - zimny kompres na szyję, na to suchy szal, zdjąć po zagrzaniu się (kilka razy dziennie).

Grypa, zapalenie oskrzeli, zaziębienia - zawijanie łydek - technika jak wyżej, nogi od stóp do kolan, czas 45-60 minut.

Przy wszystkich zawijaniach chorego należy dobrze przykryć, zwłaszcza zawijane części ciała. Aby wydzielić poty - herbata z lipy lub malin.

Naturalnym antybiotykiem jest także pokrzywa, bogata w mikroelementy i witaminy, zwiększa liczbę czerwonych ciałek, jest skutecznym lekiem w wielu schorzeniach. Warto mieć nalewkę z pokrzywy.

Nasturcja - kolejny antybiotyk roślinny. Wzmacnia siły obronne organizmu, obniża gorączkę, działa leczniczo w wielu chorobach. Spożywać należy 7-10 liści w postaci sałatki.

Gorączka

Gorączki nie należy się obawiać. Jest to objaw, że organizm rozpoczyna walkę z chorobą. Dlatego nie jest wskazane zbijanie gorączki, a zwłaszcza przyjmowanie specyfików obniżających gorączkę.

Leczenie choroby rozpoczynamy przez stosowanie głównie zabiegów wodnych, wywoływanie potów (środki napotne), płukanie jamy ustnej wodą z cytryną, solą lub naparem z szałwi.

Naturalne obniżanie gorączki:

- zimne okłady na ciało
- zimne zawijanie łydek (omówione w rozdziale Wodolecznictwo)

Okłady te zmienia się po zagrzaniu. Ten sposób leczenia uwalnia toksyny powstałe w trakcie choroby. Dla małych dzieci stosujemy kąpiel chłodzącą. Na 5-10 minut zanurzamy dziecko w wodzie o 2°C mniejszej od temperatury ciała. Kładziemy do łóżka i przykry-

wamy. Po 15-20 minutach dopiero ubieramy (po wyschnięciu ciała, którego nie należy wycierać).

Dla niemowląt - chłodzące lewatywy gumową gruszką 50-100 ml wody z naparem z rumianku o temperaturze 37°C.

Leki powszechnie stosowane (polopiryna, aspiryna) nie są dobrym sposobem leczenia, najlepsza jest mieszanka ziół działających napotnie, moczopędnie, przeciwzapalnie:

- kwiat lipy 20g
- kwiat bzu czarnego 20g
- kwiat rumianku 10g
- owoc maliny 25g
- pączki brzozy 10g (mogą być liście)
- kwiat tawuły 10g

1 łyżkę zalewamy 1 szklanką wrzątku, trzymamy pod przykryciem 5-10 minut. Pijemy 1/4 - 1/2 szklanki.

Gorączka nie jest niebezpieczna, jeśli nie przekracza temperatury 39-40°C. Dlatego nie obawiamy się. Gorączka jest sojusznikiem w chorobie. Jej działanie wspomagamy zatem naturalnymi sposobami, a nie tabletkami.

Istota polega na tym, że przy temperaturze 30 - 40°C leukocyty (białe ciała), odpowiedzialne za walkę z chorobą, są najbardziej aktywne. Gdy gorączka jest zbyt wysoka (40°C i więcej) to stosujemy letnią lub zimną kąpiel, zimny kompres na głowę i szyję, płukanie jamy ustnej wodą o temperaturze około 15°C.

Alfabetyczny spis chorób

Alergia - Dieta roślinna, bez mleka, jaj. Liść melisy, mięty, jaskółczego ziela, rzepiku pospolitego w równych ilościach: 1 łyżka ziół na 1 szklankę wrzątku, parzyć, pić wieczorem 1 szklankę, propolis. Choroba spowodowana małą odpornością organizmu. Dużo pełnoziarnistych pokarmów, surówki, owoce, drożdże, sok z marchwi. Unikać kurzu, pyłków, stresów, poranna gimnastyka. Napar z korenienia rauwolfii, dreptanie w zimnej wodzie po łydki, 1-3 minut.

Astma oskrzelowa - gorące kąpiele kończyn (40°C), krótkie, gorące lub zimne nasiadówki, ranne i wieczorne obmywanie ciała zimną wodą (wycieramy się w szorstki, lniany ręcznik), wieczorem ciepły kompres na pierś. Napar z melisy.

Nalewka majerankowa - 50 g świeżego ziela, 30-40 g majeranku + 1 butelka białego wina wytrawnego, zakorkować i odstawić na 10 dni. Przefiltrować do butelki z ciemnego szkła, pić 1 kieliszek po kolacji. Stosujemy też gorące kompresy na plecy (około 30 minut).

Sok ze świeżej cebuli - 10-20 dni w każdym miesiącu, rozpoczynamy od 1 łyżeczki do 5 łyżeczek przed posiłkiem, ssać plastry cebuli.

Podczas ataku - gorąca kąpiel nóg do kolan (38-45°C) 10-20 minut, po zakończeniu połać zimną wodą.

Przy astmie jemy surowe śliwki, pijemy rumianek, 2 x 2 łyżeczka siemienia lnu zmielonego (popijamy wodą), może być też propolis (2 x 15 kropel).

Angina - zakażenie wywołane przez bakterie, bóle gardła, zaczerwienienie migdałków, biały nalot na języku, ropnie w jamie ustnej. Napar z szałwi na gardło (może być też propolis rozcieńczony wodą lub septosan), albo sok z cytryny do pędzelkowania. Pijemy mieszankę (także na koklusz): ziele miodunki, liść babki lancetowatej lub zwyczajnej (po 20g), ziele tymianku i jemioly (po 30g), 2 łyżki zalać 1 lub 1/2 szklanki wrzątku, odstawić na 1 godzinę, pić 3-4 razy 1/4 - 1/3 szklanki. Surówka z buraków. Możemy przyjmować propolis (2 x 20 kropel). Do płukania gardła dobra też jest nalewka z nagietka. Spożywać sałatkę z 7-10 liści nasturcji (jest dobrym antybiotykiem, podobnie jak nalewka z pokrzywy). Chłodny kompres na szyję i na brzuch, założyć na noc.

Antybiotyki - szkody po antybiotykach najlepiej leczy picie kefiru i jogurtu (codziennie około 0,5 litra), a także kąpiel przemienna gorąca i zimna. Napar po 50g ziela krwawnika, bratka polnego, kwiatu stokrotki i jasnoty białej, korzeń mniszka i łopianu, liść poziomki, brzozy, maliny, 20g szyszek chmielu i kwiatu nagietka. Łyżkę ziół na szklankę wrzątku, parzyć 20 minut, pić 1-2 razy dziennie. Także surówka z kapusty z czosnkiem, cebulą i oliwą.

Anemia - niedokrwistość, bladość, apatia, senność, bóle i zawroty głowy, szum w uszach, stany podgorączkowe. Sok z mniszka lekar-

skiego - 3 razy pół szklanki soku z całych roślin, żelazo + witamina C (pietruszka, pestki dyni, marchew, kapusta, razowy chleb). Pić drożdże piwne (lub tabletki lewitan). Sok z pokrzywy.

Artretyzm - okłady ze świeżo utartego chrzanu lub liści kapusty, sok z łopianu (3 x 1 łyżeczka), dieta wegetariańska z dużą ilością owsa (płatki) i kaszą jaglaną. Nerki leczymy gorącymi prysznicami, gorąca kąpiel w pociętym selerze lub igliwiu sosny, jodły, świerku.

Awitaminoza - dużo soków warzywnych, owocowych, surówek. Wskazane jest spożywanie drożdży albo tabletek drożdżowych, propolis (2 x 15 kropli).

Arytmia - organiczne uszkodzenie serca, może być także spowodowane nadciśnieniem i arteriosklerozą. Zaleca się dietę jarską, spokój, odsunięcie przypraw.

Arterioskleroza - zgrubienie ścianek arterii. Dieta jarska, dużo surówek, minimum tłuszczów, odsunąć jajka, używki, duża rolę odgrywają stresy. Bardziej harmonijny, zgodny z naturą tryb życia, więcej świeżych owoców, 3 x 20-30 kropli nalewki czosnkowej (50g pokrojonego czosnku + 100g wódki, zostawić na 10 dni w butelce), dieta jarska bez używek.

Atonia jelit - sok z jarmużu.

Bezsennaść - ciepłe kąpiele ciała (30-38°C) na 10-25 minut, gimnastyka, regularny sen. Propolis (2 x 15 kropli), chodzenie boso, chodzenie w zimnej wodzie przed snem, gorący kompres na plecy (około 20-30 minut), kąpiel - 200g suszy tataraku namoczyć w wiadrze wody na 18-20 godzin, 1-2 łyżeczki miodu przed snem, odrzucamy używki, dużo witaminy B1, B2, pijemy liść melisy, ziele marzanki, kwiat wrzосу, szyszki chmielu.

Burgera choroba - bóle i skurcze w łydkach, zimne palce u nóg, zaczerwienienie, nacieramy oliwą, na noc okłady z gotowanej cebuli, kąpiel w wodzie z pociętym selerem. Propolis (15 kropli), kąpiel w odwarze z kory wierzbowej, liści kasztana i kwiatu nagietka (po 20g na kąpiel). Odrzucamy używki (najczęściej przyczyną choroby jest tytoń), awitaminoza (głównie E) oliwa słonecznikowa, jęczmień, owies, marchew, orzechy, seler.

Ból gardła - pędzelkujemy lub płuczemy gardło roztworem propolisu (np. propolan).

Ból głowy - potrzeć skronie i kark bursztynem, zimne skarpety na nogi, 10-15 minut owijamy dodatkowo ręcznikiem, 2-3 razy dziennie zimny kompres na głowę. Jeśli ból ma tło nerwowe to kąpiel nóg do kolan, gorąca (38-45 C) na 15-20 minut, potem połączyć zimną wodą, przed snem.

Ból żołądka, niestrawność - nalewka z anyżu (20g ziaren anyżu + 0,25 l spirytusu), odstawić na 2 tygodnie w ciemnym miejscu. Płyn zlewamy do butelek a pozostałe ziarna zalewamy 0,25 l wódki i zostawiamy na 2 tygodnie. Potem obie nalewki łączymy i dodajemy miód. Pić 3 razy 15-20 kropli.

Bóle mięśni - wcieramy oliwkę czosnkową (usmażyć miazgę czosnkową z oliwką w równych proporcjach).

Bronchit - chłodny kompres na piersi na noc.

Ból ucha - gorące okłady na ucho, gorąca kąpiel nóg. Uszy smarujemy olejkami czosnkowym (kilka ząbków czosnku miażdżymy i zalewamy łyżką oleju sojowego, zostawiamy na noc w butelce w ciepłym miejscu).

Ból (ogólnie) - okład 10-15 minut, 1 szklanka ciepłej wody + łyżeczka czarnej gorczycy mielonej.

Biegunka - jemy dużo czarnych jagód w każdej postaci, także czarne porzeczki. Herbata miętowa i surowe tarte jabłka (bez ograniczeń przez 2 dni). Woda z węglem drzewnym także jest dobrym środkiem (pół łyżeczki węgla na szklankę wody), pić napar z rumianku.

Blednica - niedobór B2, owoce, jarzyny, surówki, pieczarki, seler, dieta jarska, sałatki ze świeżej pokrzywy, świeży chrzan, napar z korzenia omanu, ziele szanty, kąpiel w 1 kg drożdży, przy upławach vagosan do irygacji.

Ból stawów - okłady z płótna nasmarowanego miodem.

Brodawki, kurzajki - smarować świeżym sokiem z jaskółczego ziele, maść wazelinowa + sproszkowane ziele jaskółcze.

Cukrzyca - typowa choroba cywilizacyjna. Dieta powinna być wegetariańska, jak najwięcej surowych owoców i jarzyn, odrzucamy całkowicie cukier, słodycze, używki, spożywamy dużo błonnika, sok z czarnej porzeczki, ze świeżych ogórków, z białej kapusty.

Propolis (2 x 10 kropli).

Herbata obniżająca poziom cukru:

Kłącze kuklika pospolitego 30g

Liść czarnej jagody 10g

Liść jeżyny 10g

Pięciornik gęsi 30g

Strąki fasoli 20g

1 łyżkę ziół zalewamy 1 szklanką wrzątku, 3 razy 1 szklanka po jedzeniu.

Poziom cukru obniża także napar z pokrzyw i owoc czarnej jagody.

Sok z dyni codziennie 1 szklanka.

Pić drożdże piwne (lub tabletki lewitan).

Ciąża - dieta taka sama jak normalnie, żadnych istotnych zmian, po prostu zdrowa jarska dieta. Ostatnie trzy miesiące pijemy anyż + koperek + kminek w równych proporcjach. Warto pić soki z marchwi, sałaty, pietruszki, jabłka, nagietek, dziurawiec.

Nie wolno stosować ziół rozgrzewających.

Cholesterol - poziom powyżej 220mg to ryzyko wielu schorzeń, powyżej 240mg to już duże ryzyko. Oczywiście konieczna jest zmiana diety na jarską, dużo surowizn, odrzucić jaja, tłuszcze, mleko, sery, słodczy. Pić mleko sojowe z dodatkiem otrąb lub płatków kukurydzianych (codziennie).

Czyraki - okładać na noc gotowaną cebulą, rano przemyć ziołami - ziele bratka, liść pokrzywy, ziele rdestu ptasiego.

Dusznica bolesna - niewydolność naczyń wieńcowych. Powodem są napięcia, stresy, zła dieta (tworzą się złogi cholesterolu). Objawy to silne bóle w okolicy serca spowodowane arteriosklerozą, nadciśnieniem. Ważny jest spokój, dieta roślinna - warzywa w postaci surówek, przed snem ciepła kąpiel (36°C).

Zioła: ziele jemioli, macierzanki, serdecznika, srebrnika, kwiat bzu czarnego, kwiatostan głogu, liść ruty, melisy, korzeń kozłka (po 50g), 3x1 szklanka przed jedzeniem (kopiastą łyżkę zalewamy wrzątkiem, trzymamy pod przykryciem 3 godziny).

Daltonizm - dieta jarska, dużo surowych, propolis, napar z ziela świetlika, także zakraplanie oczu 2 razy.

Egzemy - maść nagietkowa, duża rola diety, jarska wybitnie surowkowa.

Grypa - zakażenie wirusowe. Przyjmujemy zioła napotne (gotowe Pyrosan), nakładamy szorstki sweter na gołe ciało i do łóżka, propolis (2 x 15 kropli), nacieranie ciała maścią kamforową, surówka z buraków. Spożywać codziennie sałatkę z 7-10 liści nasturcji (jest dobrym antybiotykiem, podobnie jak nalewka z pokrzywy). Napar z omanu, arcydzięgla lub korzenia łopianu.

Pijemy soki z dyni, chrzanu, napary z lipy i bzu czarnego, masujemy stopy, na szyję i dekolt okładamy z rozwałkowanych liści świeżej kapusty. Herbata z czarnej porzeczki i maliny. Sok: marchew 50%, burak 25%, seler 25%, rozcieńczyć 1:1 wodą, żuć ziarna anyżu. Zimne zawijanie łydek kilka razy dziennie (zimny ręcznik, suchy koc) na 45 minut, ssać surową cebulę.

Gazy w jelitach - kilka kropli oleju anyżowego, napar z rumianku.

Gościec (czyli reumatyzm) - nosić zawsze przy sobie kasztany (działają około 1 rok, potem wymienić na świeże). Jest to choroba całego organizmu - wadliwa przemiana materii + niedostateczne wydalanie + zła dieta. Dieta jarska, bez soli, jaj, używek, słodczy. Dużo surowych owoców. Ustrój jest przekwaszony, dlatego też unikamy kwaśnego chleba (najlepiej graham), wino aloesowe, sok z czarnej porzeczki. Kąpiel - 250g gorczycy czarnej mielimy, dodajemy do woreczka i wrzucamy do wanny z gorącą wodą, kąpiel 15-20 minut, potem do łóżka.

Pijemy soki z selera, grejfruta.

Okładamy z gliny na chore miejsca - glinę rozdrabniamy na papkę z herbatą z tymianku: warstwa 1-2 cm gliny na 1-2 godzin. Po zdjęciu okładu kremujemy chore miejsca.

Glista ludzka - pestki dyni plus olej rycynowy po 4 godzinach.

Gruźlica - 2 razy łyżeczka mielonej kozieradki, propolis, napar z zieleńca płucnika, liścia pokrzywy, kwiatu dziewanny.

Gorączka - jeśli chcemy walczyć z gorączką to robimy gorącą kąpiel w wannie (40°C), po czym podwyższamy temperaturę wody do 44°C (na 10-15 minut). Twarz przyskamy zimną wodą, a na głowę zimny kompres, zabieg kończymy zimnym prysznicem 10-20 sekund. Soki z grejfruta, cytryny, pomarańcz. Hartowanie - dreptanie w zimnej wodzie po łydki 1-3 minut.

Hemofilia - awitaminoza, witamina K, koper, pomidory groszek, fasolka szparagowa, seler, otręby pszenne, owies, ziemniaki, marchew, ziele tasznika, rdestu ostrogonkiego, liść pokrzywy.

Hemoroidy - polewanie przemiennie kolan (woda gorąca, zimna) 8-10 sekund kilka razy, maść propolisowa, okłady z gotowanej cebuli.

Jaskra, jęczmień - gorące kompresy przez 20 minut (co 3 godziny). Niedobór witamin A i C, propolis, okłady z kwitu bławatka, nostryka, ziela świetlika.

Katar sienny - dieta wegetariańska, dreptanie przed snem w zimnej wodzie (aż do połowy łydek wody w misce) 1 - 3 minut. Po tym zabiegu rozgrzać stopy i do łóżka.

Inhalacje - 20g kwiatu lawendy zalać 2 litrami wody, zagotować, po 10 minutach wdychać 2-3 razy na tydzień, po inhalacji do łóżka. Dobrze robi żucie plastra miodu. Płukanie nosa odwarem z ziela skrzypu.

Kamica nerkowa - dużą rolę odgrywa dieta wegetariańska, duże ilości płynów, najlepiej dobrej wody, surówki z warzyw (zwłaszcza z selera, pietruszki, kalafiora). Jeśli mamy atak stosujemy maksymalnie gorące okłady na nerki, a na głowę dajemy zimny kompres.

Nasiadówki z odwaru skrzypu - 1 łyżkę suszu zalać 1 szklanką wody, gotować 15-30 minut.

Pijemy soki z selera i pietruszki oraz wywar z obierzyn kartofli, odwar z pietruszki, co 5 dni.

Kaszel - gorące kompresy na klatkę piersiową, pić sok z cytryny. 1 szklanka posiekanej cebuli, 1/4 szklanki posiekanego czosnku, 1/2 szklanki miodu wkładamy do słoika, zakręcamy i zostawiamy w cieple na 2-3 godziny. Podajemy 1 łyżeczkę co 2-3 godziny. Rozwój choroby hamuje herbata lub sok z owocu czarnej jagody. Na noc chłodny kompres na piersi.

Koklusz - choroba zakaźna. Dobrze wietrzyć pokój. Syrop z cebuli posiekanej, miodu, czosnku, jak najczęściej przebywać na słońcu, najlepszy klimat morski i górski. Co 15 minut 1 łyżka naparu z tymianku (1 łyżka na szklankę wrzątku).

Katar - choroba wirusowa. Gorące kompresy na twarz, smarujemy maścią propolisową nasadę nosa, skronie, kark, zakraplamy kilkoma

kroplami soku z cytryny. Kąpiel napotna w 38°C z dodatkiem soli dobra zwłaszcza dla małych dzieci, zawijamy w ręcznik i do łóżka, po 15 minutach nacieramy ciało chłodną wodą (25°C). Inhalacje - 8-20 kropli olejku eukaliptusowego albo sosnowego na szklanę wrzątku, stosujemy inhalacje z ziela macierzanki, rumianku, szałwi, pędów sosny. Do picia (2-3 razy) owoc róży (100g), kora wierzby, kwiat lipy (po 50g), kwiat bzu czarnego, słonecznik (po 20g), ziele wiązówki (10g) - 1 łyżeczka na 1 szklanę wrzątku, parzyć 30 minut. Wcieramy w kręgosłup i plecy oliwkę czosnkową (usmażyć miążgę czosnkową z oliwką w równych proporcjach).

Napary z owocu maliny, jeżyny, berberysu.

Można także wachać obrany czosnek, ssać kit pszczeli, pić sok z chrzanu, żuć plaster miodu.

Kofeina – tabletki czekolady 50-70mg, filiżanka kawy 80-100mg, filiżanka herbaty 50mg, coca-cola 30mg, tabletki od bólu głowy 50mg – lekarstwem jest wyeliminowanie tych produktów ze swojej diety.

Krwotoki - świeży sok z ziela tasznika lub ziele tasznika (40g), ziele pieprzu wodnego (30g), zimna woda (0,5 l) odstawiamy na 4-5 godzin, pijemy pół szklanki, co 2 godziny.

Krwawienia wewnętrzne i z nosa - czubata łyżka skrzypu polnego + 2 szklanki wody, pić 1-3 razy dziennie. Przy krwawieniu z nosa można odwar ze skrzypu wciągać do nosa.

Przy krwotoku z nosa zimne okłady na tylną część czaszki, często zmieniać.

Kolki - chłodny kompres na brzuch (20-25°C, dzieci 25-30°C).

Kamienie żółciowe - przed snem spożywamy łyżeczkę oliwy i sok z całej cytryny. Dieta powinna być lekka, wybitnie jarska.

Łupież - głowę na noc smarujemy olejem lnianym, rano spłukujemy odwarem z ziół (ziele skrzypu, liść pokrzywy, korzeń łopianu - mieszamy, dwie garście gotować w 1 litrze wody pół godziny, płukać po umyciu głowę). Dobrze jest pić nalewkę z pokrzywy.

Łuszczycyca - smarujemy miejsca chore propolisem (1 raz dziennie), ale skuteczniejsze jest chyba smarowanie sokiem z liści aloesu. Pomocna jest też maść żywokostowa.

Choroba spowodowana jest złą dietą, niewłaściwą pracą organów wewnętrznych, najczęściej nerek. Dlatego leczenie będzie skuteczne, jeśli zmienimy dietę na wegetariańską i zadamy o nerki. Wtedy organizm nie będzie zatruty toksynami. Napar z ziela przywrotnika, krwawnika, nacieranie olejem dziurawcowym, rumiankowym.

Dieta powinna dostarczać dużo wit. B2 i H (cebula, groch, kapusta, marchew, szpinak, owoc głogu, miód, drożdże, winogrona, śliwki i morele suszone to podstawowe środki lecznicze). Wskazany jest także regularny post (5-7 dni w miesiącu lub 1 dzień w tygodniu). Pomocne są nasiona wiesiołka dwuletniego - utrzczyć je na miazgę lub zmiksować, 3 razy dziennie, po pół roku powinna być poprawa. Raz w tygodniu post.

Częste kąpiele wodne, powietrzne, słoneczne wzmacniają pracę organów wewnętrznych. Kąpiele przedramion w zimnej wodzie - zgiąć w łokciach ręce i zanurzyć je na 30-60 sekund. Po tym czasie wycieramy ręce ręcznikiem. Powtarzać codziennie. Zabieg ten wzmacnia cały organizm, podobnie jak przemienny prysznic - ciepła woda 2-3 minuty, zimna woda 10-20 sekund - oraz kąpiel w otrębach pszennych - 1 kg otrąb gotować 10-15 minut, przecedzić a odwar wlać do wanny.

Warto pić soki z marchwi, dyni, szpinaku. Okłady z namoczonego nasienia lnu.

Łysienie łojotokowe - ważną rolę odgrywa jaska dieta z dużymi ilościami cynku, otręby i kielki pszenne, nasiona dyni i słonecznika, pieczarki, rzeżucha, okłady na głowę ze świeżo startego chrzanu.

Łysienie plackowate - nacierać nalewką z pokrzywy (świeżym sokiem), pić ziele skrzypu, przewrotnika, krwawnika.

Miażdżyca - spowodowana złym trybem życia, złą dietą. Bez względu na dietę wegetariańska, minimum tłuszczów, sok z marchwi, propolis (2 x 10 kropli). Jemy codziennie 2-3 ząbki czosnku. Można pić gotową mieszankę ziół (sklerosan, 1-2 razy szklanka). Pijemy także napar ze skrzypu, soki z dyni, z marchwi (225g), buraka (85g) i selera (140g), odwar z głogu, ziela jemioly, morszczynu, rdestu ptasiego, spożywamy dużo owsa (płatki owsiane).

Mleko - jest głównym czynnikiem powodującym alergię, zapalenie zatok, oraz ułatwia infekcję górnych dróg oddechowych) zaostrza wrzody żołądka i dwunastnicy. Kazeina nie jest trawiona, powoduje złogi chorobotwórcze. 90% populacji nie toleruje laktozy (cukier), bo nie ma laktazy (enzym trawienny). Wapń z mleka jest w dużej mierze zużywany do asymilacji białka zwierzęcego (w mleku). Bogate źródło wapnia to sezam, figi i inne suszone owoce, orzechy, pomarańcze, fasola i inne strączkowe, soja a zwłaszcza tofu.

Marskość wątroby - napar z kłącza perzu, pokrzywy, propolis, mielone siemię lnu, dieta jarska z przewagą warzyw i owoców.

Migrena - przyczyną jest obniżenie ukrwienia mózgu, „za dobra” dieta, w efekcie organizm jest zatruty.

Zmiana diety na jarską. Pijemy napar z kwiatów pierwiosnka lekarskiego z dodatkiem kwiatów bratka polnego (pić systematycznie przez dłuższy czas). Dieta surówkowa, napar z liścia złocienia.

Gorąca kąpiel nóg - moczyć nogi w jak najgorętszej wodzie 20 minut (odwar z 2 garści świeżych pokrzyw z korzeniami zalać 5 litrami wody zimnej i zostawić na noc, rano podgrzać aż do wrzenia (zamiast pokrzyw może być gorczyca), kąpiel przemienna nóg (gorąca 42-45°C - 20 sekund, zimna 5-10 sekund) powtórzyć 5 razy.

Nadciśnienie - w zasadzie, jeśli przekracza 160/95 trzeba zmienić dietę na wegetariańską, dużo surowych warzyw i owoców, odrzucić sól, dobrze robi spożywanie tylko owoców 1-2 dni w tygodniu.

Ciśnienie skutecznie obniża miód pokrzywowy (miód + sok ze świeżej pokrzywy). Pijemy soki z dyni i szpinaku, dużo cebuli, kwiat lub owoc głogu, owoc róży, zimna kąpiel. Codziennie pić szklankę chłodnej wody z miodem (1 łyżeczka) i pyłkiem kwiatowym (1 łyżeczka).

Niedociśnienie - na ogół 100/50 - 60. Złe ciśnienie to głównie sprawa naszych złych nawyków, w tym żywieniowych. Wskazana jest dieta wegetariańska, bez przypraw, gorące kąpiele.

Dobrze robi 3 razy dziennie przed jedzeniem 1 łyżka mieszanki:

- miód 500g

- miazga z zielonych liści pelargonii 20 liści

- miazga ze słodkich migdałów 20 sztuk
- 3 wyciśnięte cytryny
- krople walerianowe 12g
- krople głogowe 12g

Pijemy soki z marchwi, dyni, szpinaku. Leczniczko działa miód z propolisem.

Niemowlęta - kąpiel z dodatkiem dziurawca działa dobrze na skórę i gruczoły, ząbkowanie, stany zapalne, pleśniawki - rumianek, napar z dziurawca dodajemy do pokarmu - poprawia trawienie.

Nieżyty żołądka, jelit - sok ze świeżej babki lancetowatej albo napar:

- babka lancetowata lub zwyczajna 50g
- kwiat malwy 50g
- owoc anyżu 20g

1 łyżka ziół na 1 szklankę wody, napar wypić w ciągu dnia.

Nerwice serca - naprzemienne polewanie ciepłą i zimną wodą.

Nowotwory - szczegółowe informacje na temat leczenia nowotworów można uzyskać w książeczce „Naturalne leczenie nowotworów”.

Nerwowy układ - wzmocnienie: napar z liści melisy.

Nerwice - dieta jarska, bez ostrych, drażniących przypraw, kąpiel w odwarze z kłącza tataraku 300g na wannę, dużo jarzyn i owoców, drożdże (istotna jest witamina B).

Niedoczynność tarczycy - sok z kapusty białej.

Niedokwaśność (wrzody żołądka i dwunastnicy) - dieta powinna być wybitnie roślinna. Jeść należy niewiele, regularnie, powoli, dobrze rozdrabniać pokarm. Drożdże, herbata z kłączy tataraku (1 łyżka łączy na 1 szklankę wody, zostawić na noc, rano lekko podgrzać i pić 6 razy dziennie przed i po jedzeniu). Miód aloesowy, 2 razy 15 kropli propolisu. Ewentualnie może być herbata z arcydzięgla (2 szklanki dziennie przez 3-4 tygodnie). Świeży sok z kapusty - 1 szklanka dziennie przed jedzeniem pół godziny, co tydzień pijemy o 1 szklankę więcej, aż dojdziemy do 4-5. Potem, co tydzień odejmujemy 1 szklankę, aż wrócimy do jednej.

Nadkwaśność (wrzody żołądka i dwunastnicy) - istotne znaczenie ma jarska dieta, dużo surówek. Pokarm powinien być bardzo

rozdrobiony. Należy choremu zapewnić bezwzględny spokój. Przy ostrych stanach - kilkudniowe posty, pije się wtedy surowy sok z marchwi oraz soki owocowe z dodatkiem mleka lnianego (świeżo zmielone siemię lnu macerujemy wrzątkiem). Po okresie postu zaczynamy od spożywania surówek.

Dobre efekty lecznicze daje surowy sok z ziemniaków (3-4 razy 1/4 - 1/2 szklanki). Pijemy sok z marchwi (280g), buraka (85g), ogórka (85g). Miód aloesowy.

Niedokrwistość - ziołomiód pokrzywowy, pyłek kwiatowy, świeże soki, głównie z marchwi i buraków.

Nerki (układ moczowy ogólnie) - Nerki wykonują ogromną, ważną pracę - oczyszczają organizm z toksyn, regulują ciśnienie krwi. Wiele chorób jest związanych z wadliwą pracą nerek (np. choroby skóry). Należy dbać o nerki i dużo pić (głównie wodę, około 7 szklanek dziennie). Przy chorobach ważne jest pomaganie nerkom w wydalaniu toksyn. Największy wróg to nikotyna, sól, środki chemiczne.

Zioła moczopędne:

- liść brzozy 30g
- ziele skrzypu 20g
- nawłóć pospolita 10g
- korzeń żywokostu 20g
- ziele krwawnika 10g
- korzeń lukrecji 10g

2 łyżki zalać 1 litrem wody, gotować 15 minut. Pić 1-3 razy dziennie.

Istotną rolę odgrywa jarska dieta, bez soli i przypraw, bez białka zwierzęcego (mleko, sery). Przy zapaleniu nerek wskazany jest post. Pić wtedy należy wywar z ziemniaków (około 0,5 litra), herbatę ze skrzypu i pokrzyw (około 1 litra), jemy duże ilości gruszek. Po okresie postu pić wywar z korzenia pietruszki (1 szklanka), napar z owocu róży, liść brzozy. Przy infekcjach dróg moczowych jeść świeże liście nasturcji z oliwą i cytryną.

Kamienie moczowe - sok z czerwonych porzeczek (3 razy 0,5 szklanki) albo rano na czczo sok z 6 cytryn i dobrze się wypocić.

Przy chorobach nerek okłady z rozwałkowanych liści kapusty włoskiej, zagrzać je nad parą i przyłożyć na wykremowane miejsce, zbandażować, zmieniać okłady rano i wieczorem. Po opatrunku skórę umyć i nakremować, jeśli pojawią się ropne pęcherze to dobry objaw. Polecam także kąpiele w temperaturze 40°C oraz środki napotne. Ułatwia to pracę nerek.

Oczy - noszenie okularów tylko pogarsza sprawę. Gdy mamy problemy to najlepiej zrezygnować z okularów i zwrócić się do natury. Okulary zmniejszają ruchliwość mięśni oka. Zamiast okularów proponujemy leczenie metodą dr Batesa.

Wady oczu są uleczalne, ale nie konwencjonalnie. Należy leczyć cały organizm, gdyż oczy są powiązane z organizmem. Kuracja polega na odprężeniu i unikaniu stresów, właściwej diecie, stosowaniu masażu, naświetlaniu słońcem i gimnastyce. Metod jest wiele, trzeba wybrać jedną lub kilka. Ważna jest systematyczność, cierpliwość, konsekwencja.

Częsta kąpiel oczu w słońcu. Trzeba je zwracać ku słońcu, zamykając powieki 3 razy dziesięć minut dziennie.

Masaż - mruganie 1-2 razy przez 10 sekund.

Hydroterapia - spryskujemy zimną wodą w odległości 5 cm, dwadzieścia razy.

3 razy dziennie pocieramy rącznikiem przez 1-2 minuty.

Czytanie bez okularów. Bardzo ważne jest unikanie napięć i stresów.

Uelastycznianie wzroku - patrzymy jak najdalej w lewo, potem w prawo, przerwa 1-2 sekundy i powtarzamy. Palec wskazujący 20 cm od oczu - wzrok z palca przenosimy na dowolny przedmiot. Patrzymy na palec i przedmiot naprzemian 20 razy.

Zataczamy kręgi gałkami ocznymi kilka razy z 1 sekundowymi przerwami.

Dieta - współczesna dieta jest szkodliwa dla organizmu, także dla oczu. Dieta naturalna, jarska, z suszonymi owocami i jarzynami jako podstawą (dużo jabłek, winogron, daktyli, śliwek, orzechów, fig, sałaty, cebuli, ziemniaków). Ciemny chleb, bez mleka, mięsa, białej mąki.

Dużo witaminy A, która jest balsamem dla oczu (marchew, dzika róża, morele, śliwki, pomidory, kapusta, szpinak, sałata, daktyle, pomarańcze, soja, oliwa z oliwek, miód).

Przy ważnych zaburzeniach post.

Masaż, ćwiczenia - kark jest główną barierą dopływu krwi do oczu. Krążenie karku - 25 razy, rozluźnienie karku, odchylenie głowy do tyłu - 12 razy, krążenie głowy - 20 razy.

Zamykamy oczy, nakrywamy oczy dłońmi na 10,20,30 minut, spokój, relaks.

Oparzenia - maść nagietkowa, olej dziurawcowy, majerankowy, nagietkowy (kwiat dziurawca lub ziele majeranku dać do butelki, zalać tak, aby przykryć zawartość oliwą z oliwek, zakorkować i zostawić na 10 dni w ciepłym miejscu), maść propolisowa.

Odmłodzenie - 1 raz w tygodniu post całkowity przez 24 godziny, albo dzień owocowy, powinien to być stały cykl (np. środa).

Odmrożenia - okład z namoczonego nasienia lnu.

Oczyszczenie organizmu - jak wyżej plus owoc czarnej jagody w każdej postaci.

Otyłość - jest to także choroba, przyczyną najczęściej jest zła dieta, czasami cechy dziedziczne, zła przemiana materii itp.

Najlepszym lekarstwem jest dieta wegetariańska z przewagą surowych warzyw i owoców oraz systematyczny wysiłek fizyczny.

Odporność u dziecka - dziurawiec

Oslabienie - ziołomiód pokrzywowy, pyłek kwiatowy, nalewka z dzikiej róży (50dkg owoców dzikiej róży + 5dkg miodu + litr wina odstawiamy do ciepłego miejsca, po 1 tygodniu precedzić), pić 2 razy 1 kieliszek, kąpiel w odwarze z tymianku.

Osteoporoza - dieta wegetariańska (także bez mleka!). Choroba jest spowodowana brakiem wapnia. Wapń w mleku nie jest przyswajalny gdyż ulega zużyciu przez organizm w procesie przerabiania białka. Picie mleka tylko pogarsza sprawę, a więc dieta wegetariańska, z dużą ilością wapnia roślinnego (warzywa liściaste, orzechy, sok z marchwi, figi). Pijemy sok ze świeżych młodych pokrzyw i przyjmujemy dolomit, dużo kielków zwłaszcza zbóż. Mielone nasienie kozieradki, gimnastyka pół godziny dziennie, pić ziele

skrzypu, liść pokrzywy, sok z marchwi, seler jest bardzo bogaty w wapń.

Owsiaki - lewatywa, kwiat wrotyczu 10, ziele jaskółcze 5, zaparzyć szklankę wrzątku, 3 razy, co 2 dni, albo 3 ząbki czosnku utrzeć i dodać do 1,5 szklanki wody. Pić rumianek 10, kwiat wrotyczu 25, ziele piołunu 45.

Padaczka - pić ziele konwalii, 2 razy pół szklanki propolis, mielona gorczyca na piersi i plecy.

Przeziębienie - moczenie nóg w gorącej wodzie około 20 minut, potem opłukujemy je zimną wodą i zakładamy ciepłe skarpety, pijemy dużo wody, stosujemy ćwiczenia ruchowe, jeść mało, dużo przebywać na słońcu. Przyjmujemy przez 3 dni węgiel drzewny (3 razy). Stosujemy płukanie nosa gorącą wodą (około 40°C) dodając 1 łyżkę soli na 1 szklankę wody. Dla małych dzieci kąpiel na poty około 38°C z dodatkiem soli na 10-15 minut potem nacieramy chłodną wodą o temperaturze 25°C i do łóżka. Gorącą wodą płuczemy także gardło (4 razy 10 minut dziennie). Spożywać codziennie sałatkę z 7-10 liści nasturcji. Pić sok z chrzanu, ssać kit pszczelej, zimne zawijanie łydek, propolis w tabletkach, surówka z buraków.

Paraliż - sok z selera, z marchwi (280g), buraka (85g), ogórka (85g), masaż stóp i całego ciała.

Palenie tytoniu - pomocne przy rzucaniu palenia jest kłącze tataraku, które należy żuć.

Pleśniawki - napar z rumianku lub szałwi, płatki róży ogrodowej.

Prostata - to łagodny nowotwór. Dieta jarska, bez używek. Naprzemian gorące i zimne niasiadówki, kąpiele nóg w bardzo gorącej wodzie, odwar z liści orzecha włoskiego, propolis. Dobre efekty daje picie soku z dyni (6 tygodni), sok z bulwy selera, niasiadówki w odwarze: kora dębu, korzeń pokrzywy, kłącze tataraku, kwiat rumianku - 100g ziół gotować 15-20 minut, odstawić na 2-3 godziny dodać do niasiadówki. Z papki tych ziół okłady na chory gruczoł. Napar z wierzbownicy - 2 szklanki dziennie.

Półpasiec - okłady ze zmielonego nasienia kozieradki z ciepłą wodą na noc, dieta bogata w owoce, surówki z rzepy, kapusty, drożdże, strączkowe.

Pobudliwość nerwowa - wskazana jest jarska dieta bez przypraw i soli, spokój i dużo świeżego powietrza, regularne posiłki i sen przy otwartym oknie, kąpiele w odwarze tataraku (300g na wannę), boso chodzenie po rosie.

Przewód pokarmowy - schorzenia tego przewodu możemy leczyć naparem z kwiatu nagietka.

Puchlina wodna - napar z kwiatów nagietka.

Poparzenia - chłodny kompres zmieniany co 5 minut.

Przemiana materii - główna wina to dieta mięsna, nadmiar kalorii, brak ruchu. Trzeba zmienić dietę na wegetariańską, ubogą w sól, białko, tłuszcze i potrawy mączne. Jemy dużo surówek, owoców, pełne zboża 2-3 razy w tygodniu kąpiel w odwarze z igliwia (500g na wannę), gimnastyka, praca fizyczna.

Pić drożdże piwne (lub tabletki lewitan).

Regeneracja - 1 litr ziaren owsa zalewamy 2 litrami wody i gotujemy aż zostanie 1 litr wody. Do płynu dodać 2 łyżki miodu, zagotować i wypić w ciągu dnia.

Rany - wszelkie rany możemy smarować maścią nagietkową. Do przemywania dobra jest nalewka nagietkowa, wyciąg wodny propolisu. Rany ropiejące należy przemywać szalwią, olejkami dziurawcowym.

Reumatyzm - kąpiel pokrzywowa (200g suszu pokrzywy na wannę wody), olejek dziurawcowy.

Robaki - 25g miazgi czosnkowej zalać 1 szklanką wody. Gotować 20 minut, pić 2 razy dziennie. Także poprawia trawienie.

Owoc czarnej jagody poraża robaki jelitowe. Dobry jest dzień - dwa, gdy spożywamy tylko czarną jagodę.

Stłuczenia - zimny kompres rozganiający (zimny kompres na to cerata, bandaż, szal, na 8-12 godzin).

Stwardnienie rozsiane (sclerosis multiplex) - zanurzanie kończyn w wodzie o temperaturze 10°C (na 10 minut), kąpiele ze słomą owsianą lub liściem orzecha. Stosujemy ćwiczenia ruchowe. Dobry efekt daje picie oleju z nasion wiesiołka dwuletniego - 1 łyżkę 2-3 razy dziennie, poprawy można się spodziewać po około pół roku. Istotna jest zmiana diety na wegetariańską, z dużą ilością surowych warzyw, jarzyn i ziaren zbóż oraz zapewnienie spokoju choremu.

Delikatne ćwiczenia fizyczne oraz szczotkowanie ciała wzmacniają układ nerwowy. Dieta powinna być jarska, bogata w selen (kukurydza, otręby, drożdże) i magnez (2-3 tabletki dolomitu). Słodycze, czekolada, miód wytrącają selen!. Awitaminoza przewlekła - szpinak, seler, burak, pietruszka; zioła: liść ruty, czarnej jagody, kwiat bzu czarnego, liść mięty, pokrzywy, ziele świetlika, krwawnika.

Serce - na wzmocnienie serca są dobre gorące okłady na serce (na 3-7 minut), jednocześnie stosujemy gorące i zimne okłady na plecy, 1 ząbek miazgi czosnkowej zalać szklanką wody na noc, rano wypić. Pijemy sok z dyni.

Skóra - choroby skóry można leczyć odwarem z liści pokrzywy (30g liści gotujemy w 1,5 litra wody aż woda zostanie 1 litr) - kilka razy dziennie pijemy po pół szklanki. Kąpiele 10-20 minut w odwarze z kory dębu o temperaturze 35-37°C. Skórę można wzmocnić pijąc napar ze skrzypu, a oczyścić pijąc sok ze świeżych ogórków - 4-5 łyżek z odrobiną miodu i czosnku 3 razy dziennie przez cały sezon ogórkowy.

Dobrze robi kąpiel tymiankowa - 100g ziela zalewamy 4 litrami wody, gotujemy przez 5 minut, wlewamy do wanny z ciepłą wodą. Kąpiel do 15 minut. Działa także przeciwbólowo i przeciwzapalnie.

Skaza białkowa u dzieci - zaburzenie w przyswajaniu i przemianie materii, gdy matka karmi niech pije kminek, koperek, anyż, jarmuszkę, jeśli nie to napar z łyżki kminku na pół szklanki wrzątku, dodać do każdego pokarmu, podobnie dziurawiec.

Trądzik - ciepłe okłady z kwiatu rumianku, sok z mniszka, maść, chlorofilan, ziele krwawnika, korzeń łopianu, kłącze perzu.

Trawienie - czynność tę poprawia regularna jarska dieta, dużo błonnika w pokarmie (pełne zboża, otręby, owoce). Nalewka z aloesu (1 szklanka soku z liści aloesu + 1 szklanka spirytusu, przechowywać w lodówce w ciemnych butelkach).

Udar mózgu - przyczyny to zła dieta (mięso powoduje napływ krwi do mózgu), przejadanie, nadciśnienie.

Odstawiamy używki, dieta jarska. W przypadku ataku położyć chorego na łóżku na poduszkach, idealny spokój. Spryskać chłodną wodą twarz, na głowę kompres z wody z octem, na nogi butelka z ciepłą wodą, na serce kompres z płótna zamoczonego w spirytusie

kamforowym, jak najmniej rozmawiać. 3 razy 1-2 łyżki przed jedzeniem mieszanki:

- miód 500 g
- 3 wyciśnięte cytryny
- krople walerianowe 12 g
- krople głogowe 12 g
- sproszkowany cynamon 1 łyżka

Ukrwienie kończyn - jeśli mamy z tym problemy stosować kąpiel - 200g suszu tataraku zamoczyć w wiadrze wody na 18-20 godzin, potem wlać do gorącej wody w wannie.

Wypadanie włosów - napar z ziela pokrzywy lub skrzypu, kory dębowej, przed myciem głowy okład z tartego chrzanu.

Wypryski skórne - kąpiel rumiankowa (200g ziół na wannę). Pić sok ze świeżych ogórków (4-5 łyżek) z odrobiną miodu i czosnuku 3 razy dziennie przez cały sezon ogórkowy.

Wzdęcia - przyprawy trawienne, napar z kwiatu akacji.

Wątroba - dobrym środkiem na wszelkie schorzenia wątroby jest napar z kwiatu nagietka. Warto pić codziennie 3 razy przez 4-6 tygodni 1 łyżkę soku z czarnej rzodkwi i 3 łyżki z surowych ziemniaków. Dieta jarska, dużo soków, wywarów z jarzyn obfitych w zasadę (marchew, buraki), owoce, pełne zboża.

Leżeć na prawym boku codziennie 30 minut. Pić w równych częściach oliwę z oliwek + cytryna lub rozcieńczony sok z cytryny + miód. Jabłka, zioła: kwiat kocanki, korzeń mniszka lekarskiego, liść mięty.

Wymioty - zimny kompres na brzuch, zmieniać co 5-10 minut.

Wrzody - maść nagietkowa, propolisowa.

Wzmocnienie - 2 razy łyżeczka zmielonego siemienia lnu dla dzieci, dla dorosłych mielone nasienie kozieradki.

Włosy, paznokcie - można je wzmocniać pijąc napar ze skrzypu.

Zawał serca - woreczek z nasionami gorczycy nosić w okolicy serca, systematycznie jeść gorzkie migdały.

Zatrucie pokarmowe niemowląt - odwar z korzenia arcydzięgła do każdego pokarmu 1 łyżeczka, matka karmiąca koper + anyż.

Zmęczenie - kąpiel przedramion (miska z wodą 8-18°C), zginaamy ręce w łokciach, zanurzamy na 1-2 minuty, aż do górnej połowy ramienia.

Polewanie kolan - reguluje także obieg krwi i jest dobre na hemoroidy (gorąca woda na 8-10 sekund, potem zimna na także 8-10 sekund, powtarzamy te czynności w sumie 3 razy).

Zapalenie migdałów - zimne skarpety na nogi na 10-15 minut, owinać ręcznikiem 2-3 razy dziennie, zimny kompres na szyję, krople propolisowe.

Zapalenie oskrzeli - pijemy dużo wody, gorący okład owinięty ręcznikiem na klatkę piersiową (15 minut), potem nacieramy zimną rękawicą. Cały zabieg powtarzamy 3 razy, a na koniec niezbyt gorący prysznic ciała (stosujemy 1 raz dziennie). Spożywać sałatkę z 7-10 liści nasturcji, zimne zawijanie łydek, kompres z gorącej oliwy z oliwek na piersi i plecy, owijamy ręcznikami i flanelą. Zostawiamy na noc, 4-5 razy.

Zapalenia zewnętrzne - olejek dziurawcowy.

Zapalenie gardła - krople propolisowe, płukanie gardła naparem z rumianku lub szalwi, septosan.

Zapalenie żył - gorące okłady na chore nogi (40 minut, zmieniamy okłady, aby ciągle były gorące).

Zapalenie zatok - napar z ziela krwawnika, dziurawca, bobrka, mącznicy, pączków brzozy, topoli.

Zwichnięcia - kompres z chłodnej wody 20-25°C, dzieci 25-30°C często zmieniać.

Zapalenie spojówek - pić napar ze skrzypu, przemywać nim także zewnętrznie oczy, przemyć oczy i kompres z ciepłej wody + miód.

Złe krążenie - kąpiel przemienna nóg woda gorąca 42-45°C, 20-30 sekund, zimna 5-10°C, 5-15 sekund, powtarzamy 5 razy kończymy zimną wodą.

Zaparcia - zimne nasiadówki (24°C) przez 3-8 minut, jeden raz dziennie, stosujemy też masaż brzucha. Chodzenie boso, lewatywa z dodatkiem płynnego mydła i oliwy (18-20°C), lewatywa gumową gruszką około 1 litra ciepłej wody (37°C). Niemowlęta - mały ka-

wałek mydła, posmarowany oliwą wkładamy do odbytu, może być lewatywa z naparu rumianku z łyżeczką soli.

Jest to oznaka braku błonnika, wit. A i C, albo rak. Suszone śliwki zostawić na noc w szklance wody + 1 łyżeczka miodu, rano pół cytryny i wypić, kora kruszyny, 2 razy 1 łyżeczka.

Zgaga - 2-3 razy pół szklanki soku z surowych ziemniaków, sok z pomarańczy, kapusty kiszonej przed jedzeniem.

Żylaki - często należy trzymać nogi wysoko, zapalenie korzonków nerwowych, hemoroidy - podobny zabieg tylko, że polewamy uda. Maść nagietkowa, propolisowa. Poprawa trawienia - zioła trawienne: napar z kwiatu arniki, jarzębiny, kłącze perzu. Odwar z kory dębowej, wierzbowej do moczenia nóg.

Żylaki odbytu - dieta jarska, głównie owoce i warzywa, likwidujemy zaparcia. Nasiadówka z odwaru skrzypu: 1 łyżkę suszu zalać szklanką wody, gotować 15-30 minut. Pić także napar ze skrzypu.

Żołądek - przy dolegliwościach żołądka warto pić 1 łyżkę soku z czarnej rzodkwi i 3 łyżki soku z surowych ziemniaków, 3 razy dziennie przez 4-6 tygodni, przy wrzodach krople propolisowe na wywarze z siemienia lnianego.

Układ immunologiczny

Siła obronna organizmu zależy od diety i od myśli, każdy negatywny bodziec działa na mózg, a przez to na cały organizm. Często choroby mają swe źródło w negatywnym myśleniu czy negatywnych bodźcach. Wiele chorób układu krążenia czy układu nerwowego ma tu źródło. Pod wpływem złych uczuć, organizm produkuje adrenalinę, zatruwający organizm hormon, pod wpływem pozytywnych uczuć, produkuje endorfiny, dające zdrowie i energię. Podobnie jest z dietą; dobra wzmacnia siły obronne, zła osłabia. Jesteśmy coraz mniej odporni, gdyż coraz bardziej źle się odżywiamy, coraz bardziej się martwimy. Przeciętny obywatel krajów rozwiniętych, spożywa w ciągu życia 2,5kg chemikaliów. To niesamowite obciążenie dla naszego organizmu, a klasycznym przykładem takiego

osłabienia są alergię. Organizm przestaje tolerować dany pokarm i reaguje w różnorodny sposób.

Tak samo powszechnym zjawiskiem są niedobory składników odżywczych. Jemy coraz więcej, a brak nam składników też coraz więcej.

Prawidłowe działanie układu odpornościowego wzmacniają takie minerały jak; wapń, magnez, miedź, cynk, żelazo, selen, mangan. Ich prawidłowe przyswajanie jest związane z właściwym poziomem tych minerałów, widzimy więc, że jest to system naczyń połączonych.

Samozatrucie organizmu

Miliony ludzi zatrują swój organizm z przewodu pokarmowego, nic o tym nie wiedząc. Lekarze o tym nie powiedzą, bo sami się na tym nie znają. Z powodu złego stylu życia, złej diety, dochodzi do fermentacji, powstawania szkodliwych substancji, chorobliwych drobnoustrojów, gazów gnilnych i fermentacyjnych. Powstają szkodliwe substancje rakotwórcze (skatol, indol, fenol, amoniak, kwas moczowy). Pojawiają się reakcje alergiczne i pseudoalergiczne, powodujące powstawanie histaminy, która może poważnie uszkodzić nasz ustrój. Rozkład aminokwasów cystyny i cysteiny, powoduje wytwarzanie siarkowodoru. Pojawiają się bóle, depresje, niedokrwiistość, w wyniku uszkodzenia czerwonych ciałek krwi. W procesie fermentacji powstaje alkohol, metan, wodór. Połowa populacji ma różnego rodzaju pasożyty, produkujące szkodliwe odchody i wydzieliny. Wszystko to dostaje się do krwi, a z nią do każdej komórki ciała, także do każdej komórki mózgu.

Podczas alergii, pseudoalergii, organizm będzie stale wydelał histaminę, co może spowodować poważne choroby. To oddziałuje także na mózg, depresje, złe nastroje, zaburzenia, agresja, mogą być usunięte tylko poprzez zmianę stylu życia.

Jakże zatem ważne jest aby mieć czyste jelita, nie produkujące szkodliwych substancji. U przeciętnego człowieka w jelitach zalega kilka, kilkanaście kg śluzu i substancji odpadowych, toksycznych,

to całkiem duży balast. Lekarze na zachodzie nadali temu zjawisku nazwę toksemia, samozatrucie organizmu, co wynika z brudów śmietnika, jakim stają się nasze jelita. Setki dolegliwości mają swe źródło w niedoborach składników, czyli awitaminozie i samozatruciu organizmu, czyli toksemii. Z tego źródła pochodzą tak powszechne obecnie alergie i grzybice. To najprawdopodobniej największy problem ludzi dziś. Z alergii i grzybic wynikają kolejne dolegliwości, i tak kółko się zamyka.

Badania w USA wykazały, że u źródła coraz większej przemocy i przestępczości, leży także cywilizacyjna dieta, prowadząca do zatrucia organizmu, a w konsekwencji do agresji, przemocy, chorób psychicznych, dewiacji, przestępstw. Jak widzimy problem jest niemały, dlatego staramy się ukazać zagrożenia i sposoby wyjścia z nich.

Stosowanie jarzyn, owoców i zbóż przy różnych schorzeniach i dolegliwościach

Alkoholizm – kapusta, pietruszka.

Alergia – rzodkiewka czerwona.

Anemia – brzoskwinia, szparag, burak czerwona, zboża, cykoria, marchew, kapusta, rzeżucha, szpinak, kasztan, melon, orzechy, pietruszka, gruszki, jabłka, śliwki, winogrona, rabarbar, chrzan.

Angina – czarna porzeczka, seler, morwa, jarzyna, rzepa, cytryna, kapusta.

Afty – marchew, morwa, cytryna.

Arterioskleroza – czarna porzeczka, czereśnia, cykoria, ogórek, truskawka, czerwona porzeczka, sałata, gruszki, ziemniaki, pomidor, winogrona, jabłka, słonecznik, żyto, soja, orzechy.

Artretyzm – czarna porzeczka, czereśnia, cykoria, kapusta, ogórek, truskawka, czerwona porzeczka, sałata, gruszki, ziemniaki, czarna rzodkiew, winogrona, pomidor.

Astma – marchew, kapusta, sałata, pietruszka, czarna rzodkiew, rzodkiewka czerwona, chrzan, szczypiorek.

Brodawki, kurzajki – kapusta.

Brak apetytu – morele, seler, cykoria, rzeżucha, malina, pietruszka, chrzan, rabarbar, pomidor.

Bezsenność – morele, kapusta, dynia, owies.

Biegunki – marchew, czarna porzeczka, kasztan, kapusta, jarzyna, orzech, jabłko, ryż, jęczmień.

Blednica – szpinak, marchew.

Bronchit – marchew, szczypiorek, cebula, kapusta, rzeżucha, sałata, jabłko, czarna rzodkiew, chrzan, jeżyna, rzepa, jęczmień.

Brak mleka – u matek karmiących piersią: marchew i zboża skielkowane.

Cukrzyca – owies, cykoria, kapusta, rzeżucha, fasola, sałata, orzechy, ziemniaki.

Czyraki, owrzodzenia skóry – marchew, kapusta, sałata, rzepa, szczaw, winogrona.

Drogi oddechowe (stany zapalne) – szparagi, marchew, czarna porzeczka, cebula, rzodkiewka czerwona, rzodkiew czarna, winogrona.

Drogi moczowe (stany zapalne) – cykoria, kapusta, dynia, rzeżucha, malina porzeczka czerwona, sałata, winogrona, jęczmień.

Egzema – marchew, kapusta, rzeżucha, rzepa, rzodkiew czarna, winogrona.

Grypa, gorączka – marchew, ogórek, malina, porzeczka czarna, pietruszka, jabłko, jęczmień.

Hemoroidy – cebula, kasztan, kapusta, melon, ziemniak.

Jelita (kolka, nieżyty) – ogórek, marchew, kapusta, dynia, porzeczka czerwona, rzepa, jabłko, pomidor, winogrona, jęczmień.

Kamienie żółciowe – Czereśnia, rzeżucha, truskawka, sałata, rzodkiewka, czerwona, rzodkiew czarna, pomidor, winogrona, ziemniak.

Kamienie moczowe – seler, czereśnia, kapusta, rzeżucha, truskawka, porzeczka czarna, fasola, melon, rzepa, orzech laskowy, orzech włoski, brzoskwinie, pietruszka, czarna rzodkiew, chrzan, pomidor, jabłko, winogrona, owies.

Kaszel – kapusta, sałata, rzepa.

Katar nosa – kapusta.

Koklusz, krztusiec – kapusta, sałata, rzodkiew czarna.

Liszaje – marchew, kapusta, ogórek, rzeżucha, porzeczka czerwona, fasolka zielona, szczaw.

Łamliwość kapilarna (naczyni włosowatych) – kapusta, gryka (tatarska).

Menstruacja (brak) – morela, marchew, czereśnia, kasztan, kapusta, szpinak, orzech laskowy, soja, żyto.

Menstruacja (bolesna) – kapusta, sałata, pietruszka.

Migrena – koper, kapusta, czereśnia, cytryna.

Nadnercze (niewydolność) – seler.

Nadciśnienie tętnicze – jęczmień.

Nerki (kolka) – seler, kapusta, orzech laskowy

Nerwica ogólna – morela, burak czerwony, seler, kapusta, sałata, pietruszka, brzoskwinia, jabłko, soja, owies.

Nerwica żołądka – marchew, kapusta, koper, sałata, jabłko, ziemniak.

Newralgia (ból) – kapusta, pietruszka, chrzan,

Niestrawność żołądkowa – seler, kapusta, cebula, dynia, koper, truskawka, porzeczka czerwona, chrzan, brzoskwinia, pietruszka, rabarbar, winogrona, jęczmień, ziemniak.

Odmrożenia – marchew, seler, cebula, kapusta, rzepa, ziemniak.

Oparzenia – burak czerwony, marchew, cebula, szpinak, sałata, melon.

Oslabienie ogólne – brzoskwinia, marchew, seler, kasztan, cykoria, kapusta, dynia, szpinak, koper, truskawka, malina, fasola, kukurydza, winogrona, rabarbar, pomidor, owies, ryż, soja.

Owrzodzenia skóry – buraki czerwone, marchew, kapusta, dynia, sałata, melon, rzepa, szczaw.

Pasożyty jelitowe – marchew, kapusta, dynia, rzeżucha, orzech włoski, pietruszka, rabarbar.

Piasek moczowy – marchew, cykoria, ogórek, rzepa.

Pęcherz moczowy – kapusta, rzepa, jęczmień.

Pięgi – ogórek, rzeżucha, pietruszka.

Pielęgnacja twarzy – morela, marchew, cebula, czereśnia, kapusta, truskawka, melon, brzoskwinia, pietruszka, jabłko, winogrona.

Przemęczenie fizyczno-psychiczne – morela, seler, kasztan, szpinak, fasola, gruszka, jabłko, winogrona, ryż, soja, owies.

Rekonwalescencja (powracanie do zdrowia) – morela, seler, kasztan, szpinak, fasola, jabłko, winogrona, kukurydza, soja.

Reumatyzm – marchew, czarna porzeczka, seler, cebula, czereśnia, kapusta, rzeżucha, koper, truskawka, malina, fasola, melon, szczaw, pietruszka, gruszka, jabłko, śliwka, rzodkiew czarna, rzodkiewka czerwona, chrzan, pomidor, winogrona.

Serce (przemęczenie) – jabłko, kukurydza, zielona fasolka, sałata, żyto, pszenica.

Skóra (pękanie) – marchew, kapusta, ogórek, ziemniak.

Skóra (stany infekcyjne, wysypki) - burak czerwony, marchew, cebula, kapusta, rzeżucha, truskawka, malina, orzech, winogrona, ryż.

Skóra (zranienia) - marchew, seler, kapusta, pietruszka.

Tarczycyca (nadczynność) – kukurydza.

Tarczycyca (niewydolność) – owies.

Trądzik – kapusta, sałata, rzepa, pomidor.

Ukąszenia owadów – cebula, kapusta, porzeczka czarna, pietruszka, pomidor

Wątroba (kolka) - cebula, cykoria, kapusta, rzodkiew czarna.

Wątroba (stan zapalny) – marchew, porzeczka czarna, seler, cebula, czereśnia, cykoria, kapusta, dynia, rzeżucha, truskawka, porzeczka czerwona, fasolka zielona, sałata.

Wzdęcia (gazy) – koper, pietruszka.

Wypadanie włosów – rzeżucha.

Zaparcia (obstrukcja) – morela, burak czerwony, marchew, cebula, czereśnia, cykoria, kapusta, szpinak, truskawka, malina, porzeczka czerwona, sałata, melon, szczaw, brzoskwinia, ziemniak, winogrona, żyto.

Zatrucia pokarmowe – ogórek, gruszka, winogrona, pomidor, jabłko.

Żółtaczką – marchew, cebula, cykoria, kapusta, porzeczka czerwona, sałata, rzodkiew czarna, rzodkiewka czerwona, kapusta.

Podstawy hydroterapii

Proste zabiegi hydrolecnicze i profilaktyczne znaczenie wody

Medycyna konwencjonalna leczy objawy, czyli choroby. Medycyna naturalna koncentruje się na profilaktyce. Właściwe używanie wody ma ogromne znaczenie praktyczne. Przede wszystkim powinniśmy pamiętać o tym, aby codziennie uzupełniać ubytki płynów w naszym organizmie. Codzienny deficyt wynosi około 6 szklanek i to jest minimum, które powinniśmy pić, aby nie powodować odwodnienia organizmu. Latem, podczas wysiłku fizycznego czy w chorobie to minimum wzrasta. Woda jest najlepszym napojem, gdyż jest naturalna dla organizmu. Ponadto działa kojąco na układ pokarmowy, pomaga w oczyszczaniu układu z resztek pokarmowych, zwłaszcza u ludzi z zaparciami. Jednym z objawów niedoboru wody w organizmie są właśnie zaparcia. Bez pokarmu możemy żyć kilkadziesiąt dni, ale bez wody – jedynie kilka. To jest najlepszym dowodem, jak istotny jest ten problem.

Wiem z doświadczenia, że rozpoczęcie dnia od wypicia 2-3 szklanek wody ułatwia oczyszczenie organizmu z resztek pokarmu. To z kolei zapobiega powstawaniu ognisk chorobotwórczych. Częste stosowanie wody zewnątrz, w postaci pryszniców i kąpeli nie tylko utrzymuje ciało w czystości, ale wzmacnia system nerwowy, układ krążenia, hartuje, powiększając siły ochronne organizmu. Chodzenie po rosie, po śniegu czy trawie bosymi stopami dodaje sił naszemu układowi odpornościowemu (po takim zabiegu trzeba dobrze wytrzeć stopy i ubrać ciepłe skarpety.) Można go stosować nawet u małych dzieci.

Profilaktyczne zabiegi wzmacniające:

- chodzenie boso;
- chodzenie boso po rosie, trawie, śniegu;
- dreptanie w zimnej wodzie;
- chodzenie po mokrych kamieniach;
- zimne kąpiele stóp.

Ważne jest, aby po takich zabiegach nogi dobrze wytrzeć, rozgrzać i założyć ciepłe skarpety.

Oczyszczenie organizmu z substancji odpadowych

Żyjemy w czasach, kiedy nasza zła dieta powoduje wiele problemów. Produkujemy mnóstwo substancji odpadowych, zalegających w organizmie. Mięso, cukier i słodczyce, białe pieczywo, produkty rafinowane, używki, każdy produkt nienaturalny – odkładają się w naszym organizmie w postaci złogów. Tworzą one ogniska zapalne, które po pewnym czasie przekształcają się w dolegliwości i choroby. Najlepszym lekarstwem na to zjawisko jest zmiana diety. Wegański sposób odżywiania z dużą ilością produktów naturalnych, surowych, pomaga w zachowaniu zdrowia. Jest obok pozytywnych uczuć, decydującym o zdrowiu czynnikiem. Picie dużej ilości wody ułatwia oczyszczanie organizmu z tych szkodliwych produktów odpadowych. Posty jedno lub kilkudniowe, połączone z dużą ilością płynów oraz lewatywami są bardzo skutecznym sposobem na oczyszczanie organizmu. Już jednodniowy post połączony z pić 10-12 szklanek wody, może dać pozytywny efekt.

Jeśli każdy dzień rozpoczniemy od wypicia 2-3 szklanek wody, to nie będzie problemów z zaparciem. Organizm uwolni się od większości substancji odpadowych, co ułatwi zachowanie zdrowia. Wieczorem, przed spoczynkiem nocnym warto zakończyć dzień także 1-2 szklankami wody. Okaze się, że te proste nawyki mają dużą moc zdrowotną.

Istotę wodolecznictwa można sprowadzić do:

- rozpuścić (substancje toksyczne we krwi poprzez pobudzenie jej cyrkulacji);
- wymyć (wydalić z organizmu);
- wzmocnić (zahartować osłabiony ustrój).

Podstawowe zasady leczenia wodą

Woda jest potężnym lekarstwem. Stosowana wewnątrz i zewnętrznie może pomóc w leczeniu wielu dolegliwości i zapobiec

wielu chorobom. Chciałbym skoncentrować się na prostych zabiegach, które każdy może zastosować w warunkach domowych. Z praktyki mogę potwierdzić, że są one skuteczne. Często stosowałem je z powodzeniem w mojej rodzinie, nawet u małych dzieci i niemowląt. W połączeniu z innymi naturalnymi środkami leczniczymi mogliśmy cieszyć się tym błogosławionym przez Boga środkiem leczniczym.

Wodolecznictwo wymaga znajomości kilku prostych zasad. Zarówno leczący jak i pacjent muszą ufać, że jest to skuteczny, dobry zabieg. Że ważny jest spokój i pozytywny nastrój u chorego. Że każdy zabieg powinien być wsparty modlitwą do Boga i wiarą w Jego pomoc.

Ciepła woda (w granicach temperatury ciała) działa uspokajająco. Naczynia krwionośne rozszerzają się. Krew napływa w większym stopniu z wnętrza do skóry, następuje ukrwienie skóry (zarumienienie), ciśnienie spada.

Zimna woda silnie pobudza, ożywia, orzeźwia, przyspiesza przemianę materii. Naczynia krwionośne początkowo się kurczą, ale potem następuje ich rozszerzenie. Skóra także ulega zaczerwienieniu, gdyż zaczyna napływać krew. W pierwszej fazie naczynia kurczą się, a ciśnienie rośnie. Zimne kąpiele powinny trwać krótko (1-3 minut).

Każdy zabieg jest właściwy, gdy po początkowym nieprzyjemnym uczuciu następuje wrażenie przyjemności.

Woda powoduje napływ krwi do skóry i to jest jej podstawowy mechanizm działania. Hydroterapia pobudza działanie czterech ważnych systemów:

- system nerwowy (zimne i krótkie gorące kąpiele pobudzają, a długie gorące osłabiają);
- serce (zimna kąpiel zwalnia puls i obniża ciśnienie, ciepła przyspiesza puls i obniża ciśnienie, gorąca podwyższa ciśnienie);
- przemiana materii (następuje ogólna poprawa tej funkcji);
- układ moczowy (zwiększa się wydalanie moczu).

Kąpiele:

- gorące (około 40°C)
- ciepłe (36-37°C)

- letnie (30-35°C)
- chłodne (20-30°C)
- zimne (poniżej 20°C)

Nigdy nie stosujemy zimnych i chłodnych kąpeli, gdy czujemy zimno, dreszcze – należy wtedy najpierw ciało rozgrzać (gimnastyka, masaż).

Każdą ciepłą kąpiel należy zakończyć zimnym polewaniem czy prysznicem (dzieci – o temperaturze o 5-10°C niższej od temperatury kąpeli, dorośli – o 10°C). Przed kąpielą należy umyć czoło, kark i piersi zimną wodą albo dać na czoło zimny kompres. Po kąpeli ciało należy dobrze osuszyć.

Aby zachować zdrowie i odporność, warto przyzwyczajać się stopniowo do kąpeli w wodzie coraz chłodniejszej (chorzy, dzieci, kobiety – do 25°C, mężczyźni – do 20°C). Można też każdą kąpiel ciepłą kończyć chłodniejszym prysznicem, nawet u dzieci.

Gorączka

Gorączka zazwyczaj wyzwala lęk. A przecież nie jest to nic innego, jak reakcja organizmu na chorobę. Organizm podwyższa temperaturę, gdyż wtedy skuteczniej walczy z chorobą. W temperaturze 36,6°C bakterie chorobotwórcze czują się najlepiej. W temperaturze 39°C łatwiej ulegają zniszczeniu przez nasz układ odpowiadający za walkę z chorobą. Dlatego błędem jest walka z gorączką. Gorączka staje się wrogiem dopiero wtedy, gdy jest zbyt wysoka (zbliża się do 40°C) lub trwa za długo (powyżej 3 dni). Wtedy dopiero należy podjąć zdecydowane kroki, by ją obniżyć. I temu doskonale mogą służyć zabiegi wodolecznicze. W naturalny sposób obniżają ciepłotę ciała, pobudzając system do walki z chorobą.

Podstawowe zabiegi wodolecznicze

Kąpiele

Kąpiel całościowa (po szyję)

Ciepła (35-37°C) jest wskazana przy bezsenności, nerwicach, pobudzeniach. Powinna trwać 10-25 minut; dolewamy gorącą wodę, aby utrzymać temperaturę. Możemy ją powtórzyć po 8 godzinach. Nieco dłuższa taka kąpiel jest skuteczna przy kamicy nerkowej.

Gorąca (38-42°C) – dorośli o zdrowych sercach i bez nadciśnienia oraz dzieci: 3-10 minut, zawsze przed jedzeniem, z ciepłym kompresem na głowę. Jest środkiem regenerującym przy przeziębieniach, powoduje obfite pocenie. Po kąpeli oblać się chłodniejszą wodą (o 5°C dzieci, 10°C dorośli). Bez wycierania kładziemy się do łóżka.

Działa leczniczo przy kolkach, piasku w nerkach i reumatyzmie.

Kąpiel szczotkowa

Siedzimy w wodzie o temperaturze 32-36°C (do wysokości pępka) około 10 minut. Szczotkujemy ciało szczotką zanurzaną w wodzie, od nóg po głowę. Szczotkowane części powinny być w wodzie, a pozostałe polewane wodą z zanurzonej szczotki.

Po kąpeli należy się wygrzać w łóżku.

Kąpiel ta daje dobre efekty przy osłabieniu, zimnych nogach, słabej przemianie materii, kamieniach żółciowych i nerkowych, chronicznym katarze.

Kąpiel nóg do kolan

Gorąca (38-45°C) 10-20 minut. Zapewnia spokojny sen, leczy nadciśnienie, astmę, bóle głowy, uszu, oskrzela. Można dodać garść soli morskiej.

Letnia (30-35°C) 30 minut jako środek uspokajający jest dobrym środkiem hartującym dla dzieci. Warto, by codziennie przed snem myły nogi w takiej kąpieli (nie musi to być pełne 30 minut).

Zimna (15-20°C) 1-3 minut. Doskonały środek przeciw obstrukcji i zimnym nogom.

Kąpiel oczu

Letnia (29-32°C). Zanurzamy twarz w wodzie i kilka razy otwieramy i zamykamy oczy. Powtarzać 6-10 razy. Wzmacnia wzrok, skuteczna przy bólach i zapaleniu oczu.

Kąpiel przemienna nóg do kolan

Wkładamy nogi do wody gorącej (20-30 sekund) i zimnej (3-10 sekund). Powtarzamy tak 5 razy. Następnie suszymy nogi i zakładamy ciepłe skarpety. Stosujemy w migrenach, nerwicach, bezsenności.

Kąpiel z odwarem ze słomy owsianej

Słomę gotujemy około 30 minut. Odwar wlewamy do przygotowanej kąpieli (około 35°C). Czas: 5-20 minut. Jest to kąpiel ogólnie wzmacniająca, a także przy chorobach układu nerwowego i reumatycznych. Doskonała dla dzieci.

Kąpiel z gorczycą

Do ciepłej wody (38°C) wkładamy torebkę ze świeżo zmieloną gorczycą. Czas kąpieli: 10-15 minut. Stosujemy w chorobach przeziębieniowych, zapaleniu oskrzeli.

Dreptanie w wodzie

W wannie napełnionej do łydek zimną wodą drepczemy jak bobian, podnosząc nogi ponad wodę przez 1-3 minut. Gdy pocujemy

ból lub szczypanie, wychodzimy z wody, osuszamy nogi, zakładamy ciepłe skarpety i rozgrzewamy stopy spacerem po domu.

Zabieg taki powiększa dotlenienie organizmu, zapobiega katarom, przeziębieniom, poprawia przemianę materii, likwiduje bezsenność i bóle głowy.

Polewanie przemienne

Polewamy różne części ciała najpierw gorącą wodą (ile wytrzymamy) przez 8-10 sekund, potem maksymalnie zimną wodą przez 8-10 sekund. W sumie 3 razy gorącą i zimną. Polewamy zawsze od dłoni lub stóp w górę, potem w dół.

Polewanie kolan stosujemy przy hemoroidach i migrenie, polewanie ud przy żylakach, zapaleniu korzonków nerwowych, paraliżach reumatycznych, stosujemy wraz z polewaniem kolan.

Obmywanie ciała

Obmywamy ciało ścierką zamoczoną w chłodnej wodzie, od pleców, wzdłuż krzyża, w górę i w dół. Potem klatka piersiowa, podbrzusze, ramiona, nogi, stopy – całość 1-2 minuty. Tarcie ma być od głowy do nóg. Stosujemy przy tyfusie, szkarlatynie, ospie wietrznej.

Kąpiel wstępująca

Przygotowujemy kąpiel o temperaturze 37°C; kiedy chory przywyknie do temperatury, dolewamy gorącej wody (do 40°C, a nawet wyżej) do zaróżowienia ciała. Owijamy ciało w ręcznik, do łóżka i pijemy gorący napar z lipy. Świetna kąpiel dla dzieci, we wszelkich przeziębieniach, grypie, katarze, w początkowym stadium chorób zakaźnych.

Kompresy

Kompres robimy z bawełnianego lub lnianego płótna, najlepiej starego. Kompres musi dobrze przylegać do ciała i zakrywać chore miejsce. Na kompres zanurzony w wodzie dajemy suche płótno lub ręcznik, a na to wełniany szal, tak, aby miejsce było szczelnie zakryte. Najlepsza pora to czas przed obiadem i snem. Przy stanach zapalnych kompres powinien być ciepły (20-25°C), a dla dzieci 25°C. Kompres należy po zamoczeniu dobrze wykręcić. Czas trwania około 2 godzin.

Kompres na łydki

Nogi od kostek do kolan. Stosowany przy bezsenności, bólach głowy.

Kompres na szyję

Stosujemy przy anginie, katarze, przeziębieniach górnych dróg oddechowych, zapaleniu migdałów, zapaleniu uszu. Kompres ten dobrze jest łączyć z kompresem na łydki.

Zimne kompresy

Bez dodatkowych owinięć, moczy się go w zimnej wodzie i zmienia co 5-10 minut. Przy wysokiej temperaturze i bólach głowy – na czoło, przy wymiotach – na brzuch, przy problemach sercowych – w okolice serca.

Kompres rozgrzewający

Ostre i ropne zapalenia, stłuczenia i zwichnięcia. Zimnym kompresem pokrywamy chore miejsce, kładziemy ceratkę, watę, wełniany szal, owijamy kilkakrotnie. Kompres musi być dobrze wyżęty. Zmieniamy co 8-12 godzin; stosować można kilka dni pod rząd.

Kompres z gorczycy

Do pół litra ciepłej wody dajemy torebkę z 1 łyżką świeżo zmielonej gorczycy, po 5 minutach wyciskamy torebkę, aż woda będzie zielona. Moczymy kompres, wyżymamy, kładziemy na piersi na 2 godziny, po czym kładziemy kompres z letniej wody. Stosujemy przy silnym kaszlu, bronchicie, zapaleniu oskrzeli.

Zimny kompres na nogi

Zakładamy na 10-15 minut bawełniane skarpetki zanurzone w zimnej wodzie i wyżęte, na to suchy ręcznik i wełniany szal. Po zdjęciu wycieramy nogi i wkładamy suche ciepłe skarpety. Zabieg powtarzamy 2-3 razy w ciągu dnia. Stosujemy przy gorączce, zapaleniu migdałów, zwichnięciach i stanach zapalnych ścięgien.

Zimny kompres na łydki

Technika podobna, jak wyżej, tylko że stosujemy zimną chustę lub pieluchę. Zawijamy obie nogi równocześnie. Kompres powinien sięgać od kostek do zgięć kolanowych. Zabieg można powtarzać kilka razy dziennie. Jest to prosty zabieg, który możemy stosować nawet u małych dzieci przy grypie, zapaleniu oskrzeli, przeziębieniach, gorączce.

Nocny kompres na brzuch

Stosowany przy kaszlu, bólach głowy, odrze, szkarlatynie, zapaleniu płuc, niedyspozycjach żołądkowych, ale wykluczony przy zapaleniu wyrostka robaczkowego.

Lniany ręcznik zamoczyć w chłodnej wodzie, wykręcić, położyć na brzuch, przykryć suchą ścierką, kocykiem i pierzyną. Czas trwania 1-2 godziny (po godzinie go odnawiamy).

Zawijania

Polegają na zawijaniu ciała w mokre lnięne lub bawełniane prześcieradło. Chłodne i mokre zawijania łagodzą gorączkę i uspokajają system nerwowy. Zawijamy kilka razy po kolei (4-5), kończąc obmyciem ciała chłodną wodą (20-28°C) przez 1-3 minut, po czym wycieramy się ręcznikiem.

Zawijanie całego ciała

Najlepsza temperatura wody: 20-25°C; przy gorączce można mieszać wodę z octem (1:1) i powinna ona być cieplejsza (25-30°C). Chory kładzie się na prześcieradło i owija mu się dokładnie całe ciało, nogi od kolan w dół zawijamy oddzielnie. Na to zawijamy szczelnie koc. Jeśli chory poczuje się niedobrze, zabieg należy przerwać.

Zawijanie dzieci

Woda powinna być cieplejsza (28-30°C, a do dwóch lat nawet 35-37°C). Zabieg należy stosować, gdy jelita i pęcherz są wypróżnione.

Lewatywy

Oczyszczają z pozostałości kału, co ma istotne znaczenie lecznicze. Możemy stosować zwykłą gumową gruszkę, posmarowaną oliwą lub wazeliną.

Oczyszczająca – 1 litr ciepłej wody (37°C).

Dla dzieci: 1-3 lat – 200g wody

3-6 lat – 300g wody

6-10 lat – 500g wody

Z naparu rumianku – temperatura 37°C, przy skurczach jelitowych.

Z oliwą – do wody dodajemy łyżkę mydła i oliwy. Stosować w chronicznych zaparciach.

Z zimnej wody – temperatura 18-20°C, 200-300g wody, 1-3 razy dziennie. Stosować przy hemoroidach.

Wewnętrzne zastosowanie wody i ziół

Wydawałoby się, że są to proste, banalne metody lecznicze. Tak, to prawda, ale w ich prostocie leży siła. Każdy może je zastosować, dają naprawdę duże efekty lecznicze.

Myślę, że największym atutem tego typu leczenia jest wykorzystanie naturalnych sił obronnych organizmu. Leczenie farmakologiczne, zwłaszcza antybiotykami, niszczy odporność organizmu, często powodując, że „choroba goni chorobę”.

Z własnej praktyki wiem, że wodolecznictwo połączone z innymi środkami naturalnymi oraz z wiarą i modlitwą daje duże efekty lecznicze.

Wewnętrzne zastosowanie wody jest także ważne. Picie wody oraz napary, odwary, maceraty z ziół są ważnymi elementami medycyny naturalnej. Ziołolecznictwo wykorzystuje zbawienny wpływ wody i ziół na nasz ustrój.

Leczenie chorób przeziębieniowych

Choroby te są najczęściej spotykanymi obecnie dolegliwościami. Ponieważ ich leczenie jest nieskomplikowane i nie wymaga środków farmakologicznych, wręcz przeciwnie – są one niewskazane, chciałbym podzielić się doświadczeniami w tym zakresie. Choroby te pojawiają się najczęściej w okresie jesienno-zimowym. Dwie najczęstsze przyczyny to spadek odporności organizmu, wynikający z ograniczonego przebywania na świeżym powietrzu oraz gorszego sposobu odżywiania. Jesienią i zimą przebywamy głównie w zamkniętych pomieszczeniach. Warto więc pamiętać, że spacer nawet w największy mróz jest lekarstwem. Należy unikać jedynie wietrznej pogody, kiedy to łatwiej „złapać” chorobę. Zimą jemy też mniej surowych owoców i warzyw. Warto zatem zadbać, aby przez cały rok jeść jak najwięcej surówek.

Modlitwa, post, woda

W leczeniu wszelkich chorób chciałbym podkreślić wpływ trzech najważniejszych czynników. Wiara połączona z modlitwą pozwala nam zachować pozytywny nastrój, nadzieję i optymizm. Pozytywne nastawienie umysłu jest ważne. Wszak wiadomo, że stres i przygnębienie mają ścisły związek z chorobą.

Drugi istotny element to dieta. Najlepiej podczas choroby pościć, wtedy organizm może skuteczniej walczyć z chorobą. Jeśli już je- my, to najlepiej surowe owoce, warzywa, produkty lekkostrawne. Nabiał, mięso, tłuszcze, produkty rafinowane to zdecydowany wróg podczas choroby (i nie tylko podczas choroby).

Najlepiej nic nie jeść i dużo pić, nawet 12 szklanek na dobę. Wo- da, ewentualnie zioła, rozcieńczone soki, woda z miodem i cytryną pomagają usunąć toksyny z organizmu. Im więcej pijemy, tym le- piej, zwłaszcza, gdy się pocimy.

Myślę, że te trzy czynniki: pełen wiary optymizm, post, dużo wody, mają największe znaczenie lecznicze. Pozostałe środki, które tu omawiam, mają znaczenie pomocnicze, drugorzędne.

Mikroklimat

Czyste, dobrze przewietrzone pomieszczenie o niewysokiej tem- peraturze (20-21°C), spokój i pogodna atmosfera, cisza, pełne optymizmu i chętne do pomocy otoczenie pomagają odzyskać zdrowie. Nie należy obawiać się świeżego powietrza – jest ono czynnikiem leczniczym. Nie powinno także być zbyt suche, gdyż suche, przegrzane pomieszczenia osłabiają naszą naturalną odpor- ność. Pomagają zachorować, utrudniają proces zdrowienia. Bardzo korzystny mikroklimat wytwarzają zielone rośliny, zwłaszcza pa- procie, geranium. Pogodny nastrój domowników stwarza optymalne warunki do szybkiego powrotu do zdrowia.

Dieta i napoje

Jak już wspomnieliśmy, post jest najlepszy, zwłaszcza w początkowym stadium choroby. Warto wytrzymać, chociaż jeden dzień bez pożywienia, aby odciążyc organizm. Jeśli decydujemy się na posiłek, to powinien on jak najmniej obciążać organizm. Pożywienie powinno być lekkostrawne i wartościowe. Najlepsze są owoce, sałatki owocowe, z dodatkiem niewielkiej ilości płatków owsianych czy otrąb, mielonego siemienia lnianego, sezamu, słonecznika. W trakcie choroby rośnie zapotrzebowanie organizmu na witaminy, zwłaszcza witaminę C. Polecamy więc owoce cytrusowe, jabłka, kiwi, porzeczki, truskawki oraz surówki warzywne z dodatkiem zielonej pietruszki (zwłaszcza z buraków).

Po przesileniu choroby można wprowadzić kasze z niewielką ilością tłuszczu. Unikajmy białego pieczywa, cukru, słodyczy, mięsa i nabiału, żywności konserwowanej i rafinowanej. Doskonałym dodatkiem do potraw są kiełki, pełne witamin, minerałów i enzymów.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, należy dużo pić. Przede wszystkim powinny to być zioła napotne i rozgrzewające (lipa, czarny bez, malina, wrzos) oraz wzmacniające i dostarczające witamin (dzika róża, czarna porzeczka, siemię lnu, malina, pokrzywa, dziurawiec). Warto też pić napary z babki lancetowatej i nagietka lekarskiego, czarnej jagody. Polecam także syropy z malin, owocu róży, czarnego bzu, rozcieńczone wodą oraz wodę z dodatkiem miodu i cytryny. Możemy również pić soki z jeżyny czy owoców bogatych w witaminę C. Im więcej wypijemy płynów, tym lepiej.

Gorączka

Wiemy już, że gorączka nie jest wrogiem, ale sojusznikiem podczas choroby, jeśli nie trwa zbyt długo (ponad trzy dni) lub nie jest zbyt wysoka (39-40°C). W pierwszej części książki znajdziesz zabiegi wodolecznicze, jakie możemy stosować w celu obniżenia gorączki. Taka regulacja ciepłoty ciała jest o wiele bardziej korzystna od powszechnie stosowanych środków przeciwgorączkowych.

Polecam także zioła działające napotnie, rozgrzewająco, także omówione wcześniej. Oto bardzo pomocna mieszanka ziół działających napotnie, moczopędnie, przeciwzapalnie. Pomaga ona w usunięciu toksyn z organizmu.

- kwiat lipy 20g
- kwiat bzu czarnego 20g
- kwiat rumianku 10g
- owoc maliny 25g
- pączki brzozy (lub liście) 10g
- kwiat tawuły 10g

1 łyżkę mieszanki zalewamy 1 szklanką wrzątku, naparzamy pod przykryciem 5-10 minut.

Kaszel i katar

Towarzyszą zazwyczaj chorobie. Kaszel ułatwia oczyszczanie układu oddechowego z zarazków, a katar to nic innego, jak wydzielina oczyszczająca organizm. Nie należy zatem uparcie likwidować tych objawów, ale je stymulować, ewentualnie łagodzić.

Najlepszym środkiem jest syrop domowej roboty z miodu, czosnku, cebuli. 1 szklanka siekanej cebuli, pół szklanki siekanego czosnku, pół szklanki miodu zakręcamy w słoiku i zostawiamy w cieple na 2-3 godziny. Podajemy 1 łyżeczkę co 2-3 godziny.

Kaszel łagodzą gorące kompresy na klatkę piersiową, sok z cytryny, herbata lub sok z czarnej jagody. Na noc chłodny kompres na piersi.

Godne polecenia są także naturalne syropy roślinne, jeśli nie zawierają środków konserwujących (z cebuli, z prawoślazu). Szczególnie polecam syrop z babki lancetowatej, gdyż nie tylko łagodzi kaszel, ale wzmacnia cały organizm do walki z chorobą.

Na katar smarujemy maścią propolisową nasadę nosa, kark, skronie, możemy wkropić kilka kropel cytryny. Stosujemy kąpiel napotną (w 38°C) z dodatkiem soli, po której zawijamy chorego w ręcznik i kładziemy do łóżka, po 15 minutach nacieramy ciało chłodną wodą (25°C).

Wcieramy w plecy oliwkę czosnkową, możemy wachać obrany czosnek, ssać kit pszczeli, pić sok z chrzanu, a najlepsze jest żucie plastra miodu.

Kąpiele i inhalacje

Warto stosować kąpiele czy inne środki wodolecznicze, które zostały omówione. Z własnego doświadczenia wiem, że dzieciom najlepiej służy kąpiel w maksymalnie gorącej wodzie (15-20 minut), po czym w maksymalnie zimnej wodzie (1-3 minut). Dla dzieci małych (1-2 lata) zimne zawijanie łydek.

Bardzo dużą ulgę dają inhalacje 8-20 kropel olejku eukaliptusowego lub sosnowego na 1 szklankę wrzątku.

Najlepsza jednak jest inhalacja z naparu rumianku, szałwi, melisy, macierzanki, tymianku, nagietka, babki lancetowatej (razem). Inhalacje można stosować nawet malutkim dzieciom. Wtedy zakrywamy się kocem razem z dzieckiem i wdychamy gorące opary. Można też rozlać kilka kropel olejków na pościeli chorego.

Kąpiel w słomie owsianej działa wzmacniająco, jest godna polecenia zwłaszcza dla małych dzieci.

Biblia podstawą

Podstawową lekcją w studium ludzkiego ciała jest nauczenie się, że Bóg stworzył ciało, ustanowił wszystkie jego prawa i funkcje, że Bóg dał to życie, które miało być pełne, doskonałe, bez bólu, bez choroby i bez końca, że zakłócenie tego planu nastąpiło w wyniku niesłuchania praw, które Bóg ustanowił, że nasze choroby są rezultatem nieposłuszeństwa nas samych lub tych co odeszli wcześniej. O tym czytamy w Piśmie Świętym: „Nie grzesz więcej, aby cię się co gorszego nie przytrafiło” (Jan 5.14); „Co łatwiej powiedzieć, Twoje grzechy są ci wybaczone, czy też powstań i idź” (Mat. 9.5); „Grzech, kiedy dojrzeje, rodzi śmierć” (Jak. 1.25). **Śmierć, którą my zwykle uważamy za rezultat naszych chorób, Bóg nazywa rezultatem grzechu.** Gdyby nie było grzechu, nie byłoby choroby, ani pracy medycznej. „Jezus przyszedł, abyśmy mieli życie, abyśmy mogli je mieć w obfitości” (Jan 10.10).

Jezus przyszedł, by przebaczyć wszystkie nasze nieprawości, by uzdrowić wszystkie nasze choroby i by wykupić nasze życie od zniszczenia (Ps. 103.3,4). Zatem usunięcie grzechów, usunięcie choroby, odkupienie życia są całym Jego dziełem i są całą jedną prawdą, nie mogą zostać oddzielone. To oznacza, że nasze pogwałcenie duchowych i fizycznych praw Boga musi być traktowane i leczone razem, jako jedna praca, która nie może być rozdzielona. A kiedy Jego dzieło przebaczenia i uzdrawiania zostanie wykonane, nikt wtedy nie powie: „Jestem chory; lud, który tu mieszka, otrzyma przebaczenie swej nieprawości” (Izaj. 33.24).

W usunięciu całej ich nieprawości cała choroba jest także usunięta. Wtedy nie będzie więcej bólu (Obj. 21.4), „A ostatnim wrogiem, który będzie zniszczony, jest śmierć” (1Kor. 15.26). Wtedy dzieło Zbawiciela jest dokonane i dzieło lekarza także jest dokonane. Dziełem prawdziwego lekarza jest wezwanie od Boga, by współpracować z Nim w Jego wielkim dziele wyleczenia ludzkości, a właściwym sposobem pracy jest odkrywanie przyczyn naszego stanu i praca nad ich usunięciem. A przyczyny te są znalezione w pogwałceniu praw Boga, tak duchowych, jak i fizycznych.

Posłuszeństwo jest lepsze od ofiary (1Sam. 15.22). Lepiej jest, kiedy uczymy się nie grzeszyć, niż kiedy grzeszymy, a potem musimy czynić ofiarę za to i otrzymać przebaczenie. Podobnie, lepiej, kiedy uczymy się, jak żyć bez pogwałcenia prawa natury, niż kiedy je łamiemy, przez co chorujemy i musimy wówczas otrzymać przebaczenie (uzdrowienie) (przynosić ofiarę). **Zatem najlepszą i najwyższą formą praktykowania sztuki leczenia jest uczenie ludzi, by byli posłuszni tak duchowemu, jak i fizycznemu prawom, jako prawom Boga.** To jest najlepsza i najwyższa forma sztuki leczenia.

„Chorowali z powodu swego występnego życia i cierpieli z powodu swych win. Wszelki pokarm obrzydł im i bliscy już byli bram śmierci. Wołali do Pana w swej niedoli, A On wybawił ich z utrapienia. **Posłał słowo swoje, aby ich uleczyć** i wyratować ich od zgłady” (Ps. 107.17-20).

Słowo, które „posłał” i przez które „uzdrowił” ich, musi zawierać jako swój główny element wskazówkę, by uzdrowić ich z ich głupoty i przestępstw, poprzez wezwanie ich do skruchy i przyszłego posłuszeństwa. „Słowo”, przez które On „uzdrowił” ich, mówi: „Czyż nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was? Jeśli ktoś niszczy świątynię Bożą, tego zniszczy Bóg, albowiem świątynia Boża jest święta, a wy nią jesteście” (1Kor. 3.16,17) i „Ach, czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych? Drogoście bowiem kupieni, wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym” 1Kor. 6.19-20) oraz „Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą” (1Kor. 10.31) i „Szczęśliwa jesteś, ziemio, której król jest szlachetnego rodu, której książęta w czasie właściwym jadają po męsku, a nie po pijacku” (Przyp. 10.17) i „...Oto daję wam wszelką roślinę, wydającą nasienie na całej ziemi, i wszelkie drzewa, których owoc ma w sobie nasienie: niech będzie dla was pokarmem!” 1Mojż. 1.29). Ten rodzaj „słów” jest lepszy niż stosowanie lekarstw. Słuchać tego rodzaju słów jest lepiej, niż prosić o przebaczenie i uzdrowienie, które następuje po nieposłuszeństwie i przynosi „ofiary”

Zatem pierwszą lekcją w leczeniu naturalnym jest nauczyć się, że prawa ciała zostały ustanowione przez Boga Stworzyciela i są wciąż

podtrzymywane przez niego, że zostały ustanowione dla chwały Boga – charakter i dla dobra człowieka –szczęście przez posłuszeństwo, które zawsze będzie wynikiem prawdziwej wiary.

Świat uczy medycyny w sposób niedoskonały dla sprawy zdrowia. To nie tworzy i nie kształtuje charakteru. Naszym powołaniem jako uczni Chrystusa jest uczenie ludzi medycyny zgodnie ze słowem i mądrością Boga. Przedmiotem tego nauczania jest kształtowanie charakteru na podobieństwo Jezusa Chrystusa, a celem - życie wieczne.

Życzymy wszystkim jak najwięcej zdrowia i pogody ducha oraz ufności w Bożą pomoc. Dziękujemy Jezusowi Chrystusowi za to, że dał przykład, jak należy żyć, aby być zdrowym i pożytecznym dla innych.
