

Zaginiona Księga Światowych Lekarstw



Przez Mary Newman



Spis treści

Wprowadzenie	4
Rozdział 1 - Korzystanie z mądrości naszych przodków w zakresie naturalnego uzdrawiania	6
Jak korzystać ze świata informacji	7
Rozdział 2 - Dlaczego ludzie chcą lub potrzebują naturalnych środków zaradczych?	9
Rozdział 3 - Łagodzenie bólu i stanów zapalnych	13
Ogólny ból	14
Kora wierzby	14
Kurkuma	14
Wasabi	15
Silne olejki zmniejszające ból	15
Sól Epsom	16
Liście kapusty	16
Bóle głowy	16
Plastry ziemniaków	16
Bóle zębów	17
Rozdział 4 - Kaszel, przeziębienie, grypa i ból gardła	18
Przeziębienie	19
Cebula	19
Czosnek	19
Ziele ciecierzycy i liście dziewanny	20
Gorący rum i mięta pieprzowa	20
Gorący napój karmelowy	20
Musztarda	21
Rzepa	21



Uspokojenie kaszlu	21
Syrop z ekstraktu ze ślimaka	21
W skorupce orzecha	22
Łagodzenie bólu gardła.....	22
Rozdział 5 - Podrażnienia i skaleczenia skóry	23
Podrażnienia i wysypki skórne.....	24
Cynamon i miód	24
Ziemniak	24
Liście orzecha włoskiego	25
Herbata rumiankowa	25
Trujący Bluszcz.....	25
Skaleczenia, zadrapania i stłuczenia	26
Olejek eteryczny z lawendy.....	26
Pieprz Cayenne	27
Rozdział 6 - Różne dolegliwości i naturalne środki zaradcze.....	28
Candida lub drożdże	29
Zapalenie spojówek.....	29
Biegunka	30
Dyskomfort w jamie brzusznej	30
Choroba lokomocyjna.....	31
Niedobór wapnia	31
Nagniotki	32
Kac	32
Wnioski.....	33



Wprowadzenie

Wydaje się, że bez względu na to, ile mamy lat i w jakiej epoce się urodziliśmy, atrakcyjność i znaczenie uczenia się od naszych przodków i poprzednich pokoleń jest zawsze obecne. To właśnie dlatego dzieci uczą się historii w szkole, ponieważ uczenie się od tych, którzy już przez to przeszli i próbowali, jest nie do pobicia. Próbowanie czegoś po raz pierwszy nie jest tak onieśmielające, jeśli zastosowano jakąś formę prób i błędów, a nie bycie królikiem doświadczalnym. Zwracamy więc uwagę na historię i to, przez co przeszły poprzednie pokolenia i czego mogą nas teraz nauczyć.

To wspaniały sposób na posiadanie solidnej wiedzy i oczekiwań podczas próby zrobienia czegoś nowego dla siebie, ale nie nowego dla innych. Jeśli ktoś inny już tego próbował, niezależnie od tego, co to może być, daje nam to spokój ducha. Nawet jeśli możemy to zrobić do pewnego stopnia od ludzi z naszego pokolenia, którzy próbowali tego niedawno, nie daje nam to użytecznej i potężnej wiedzy na temat tego, jaki wpływ może mieć na nas długotrwałe używanie i nadużywanie. Innymi słowy, uczenie się od naszych przeszłych pokoleń może oszczędzić nam przyszłego nieszczęścia i dyskomfortu.

Medycyna, niezależnie od tego, czy jest to tradycyjna recepta wystawiona przez licencjonowanego lekarza, czy też stare dobre domowe i naturalne lekarstwo, nie różni się niczym. Niezależnie od tego, czy jest to tradycyjna, nowa, naturalna czy alternatywna medycyna i środki zaradcze, posiadanie pewnego doświadczenia i wiedzy na ten temat pomoże ci wybrać dobrą opcję dla twoich indywidualnych potrzeb, w różnych okolicznościach, warunkach i dolegliwościach.

Jednak w tej książce skupimy się na naturalnych, domowych i ogólnościowych lekarstwach i środkach zaradczych. Innymi słowy, lekarstwo, które nie będzie wymagało wypisania recepty, a jedynie zbadania pewnych informacji i tła doświadczeń naszych przodków i poprzednich pokoleń.

Niektórzy ludzie zaklasyfikowaliby informacje, które zamierzamy omówić, jako "alternatywne". Jednakże, podczas gdy medycyna alternatywna jest często opisywana jako medycyna niekonwencjonalna, niektóre z niej nadal wymagają licencji medycznej lub szkolenia, aby je stosować, takie jak akupunktura i chiropraktyka.

Zamiast tego skupimy się na terapiach i środkach zaradczych, które **nie** wymagają żadnej licencji ani stopnia naukowego. Jednak, jak w przypadku każdego leczenia, należy upewnić się, że



aby przeprowadzić własne badania i poznać swoje ciało oraz jego reakcję na określone składniki przed wypróbowaniem nowej metody leczenia. Nowego dla ciebie... nie dla naszych przodków.

Naturalne lub domowe lekarstwo to terapia lub lekarstwo na dolegliwości, które wykorzystuje naturalne składniki, takie jak warzywa, rośliny lub przyprawy. Środki te stają się coraz bardziej popularne ze względu na koszty tradycyjnej medycyny, nie wspominając o kłopotach związanych z wizytą u lekarza i walką z kwestiami ubezpieczenia. Jednak w większości przypadków ludzie szukają holistycznych sposobów leczenia swojego ciała, a nie maskowania objawów.

Innym ważnym powodem, dla którego ludzie szukają naturalnych opcji, jest to, że nie mają one skutków ubocznych medycyny konwencjonalnej, które dla niektórych mogą być przerażające. Jednym z najpopularniejszych naturalnych środków zaradczych w USA jest rosół. Powszechne jest przynoszenie rosółu komuś, kto jest chory lub przygotowywanie własnego, gdy jest się przeziębionym. Chociaż wiadomo, że pomaga w przeziębieniu, nie ma żadnych skutków ubocznych, takich jak senność, zaparcia lub inne niekorzystne skutki.

Ważną rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, że tak dobre, jak naturalne lekarstwo może być, nie powinno zastępować solidnej porady i testów od lekarza. Środki zaradcze, które omówimy w tej książce, nie są cudownym lekarstwem, ani nie powinny zastępować zalecanych przez medycynę metod leczenia poważnych schorzeń. Należy również zdawać sobie sprawę z własnego ciała i tego, na co reaguje, a na co nie, na przykład na niepożądane reakcje na coś, na co można być uczulonym po strawieniu lub zastosowaniu. Jeśli którykolwiek ze środków zaradczych omówionych w nadchodzących rozdziałach doprowadzi do pogorszenia stanu zdrowia lub pojawienia się innego schorzenia, należy zwrócić się o profesjonalną pomoc medyczną. W rzeczywistości zaleca się wcześniejsze uzyskanie zgody lekarza. Większość lekarzy nie widzi nic złego w wypróbowaniu naturalnego środka, chyba że może on być sprzeczny z innymi przyjmowanymi lekami.



Rozdział 1

Korzystanie z mądrości naszych przodków w zakresie naturalnego uzdrowiania





Większość ludzi zna kogoś, kto przekazał swoje ulubione naturalne lub ziołowe lekarstwo na leczenie lub leczenie pewnych dolegliwości, niezależnie od tego, czy jest to dziadek, rodzic, czy światowa ciotka lub wujek, a nawet przyjaciel rodziny. Jeśli nie, musiałeś przynajmniej słyszeć o kilku plotkach lub czymś, co jest powszechnie określane jako "opowieść starych żon", prawda? Wspomnienia o mamie lub babci mieszkających coś, czego nigdy wcześniej nie rozważałybyś strawienia lub zastosowania na swoim ciele, prawdopodobnie pojawiają się teraz w twojej głowie. A im dziwniejsza mieszanka, tym silniejsze wspomnienie.

A teraz, bardziej niż kiedykolwiek, wraz z rosnącą na całym świecie odpornością na antybiotyki, obserwujemy odrodzenie tych starych naturalnych środków i metod leczenia, które można znaleźć na całym świecie. Ale być może słyszałeś tylko o 1 lub 2 metodach leczenia, które były stosowane od wieków. Istnieje jednak wiele innych, które zostały opracowane i są stosowane na całym świecie.

Na szczęście istnieje wiele cennych informacji od naszych przodków, które możemy wykorzystać w leczeniu dolegliwości, takich jak ból, przeziębienia, grypa, podrażnienia skóry i inne. Jednym z przykładów, dlaczego jest to ważne, jest ogromny problem z obecną opornością bakterii na antybiotyki. W rezultacie coraz silniejsze szczepy gronkowca stają się prawdziwym problemem w leczeniu. Nagle wzrosło zapotrzebowanie na naturalne środki wspomagające nasze ogólne zdrowie i samopoczucie.

Zarażenie się wtórną infekcją w szpitalu podczas leczenia czegoś innego jest obecnie powszechne. To wystarczający powód, by słuchać naszych przodków i uczyć się od nich tego, czego używali lub nadal używają do naturalnego leczenia niektórych dolegliwości, zamiast zwiększać oporność na antybiotyki.

Jak więc uzyskać te wszystkie informacje?

Jak korzystać ze świata informacji

Możesz zacząć od przeprowadzenia wywiadu z osobami starszymi w swoim życiu, niezależnie od tego, czy jest to rodzina, czy przyjaciele. Większość osób, które przysięgają na te środki zaradcze, chętnie podzieli się nimi z każdym, kto ich wysłucha. Zapytaj swoich rodziców, dziadków, ciotki, wujków, sąsiadów, przyjaciół i każdego, kto może mieć jakąś wiedzę na ten temat.

Pamiętaj, aby wziąć ołówek i papier, ponieważ im starsza jest osoba, z którą rozmawiasz, tym bardziej prawdopodobne jest, że podzieli się wieloma szczegółami. Im więcej informacji zbierzesz, tym lepiej. Zawsze możesz usunąć niepotrzebne ciekawostki, które dodadzą później. Wielu przodków jest dumnych z dzielenia się wszystkim, co działało.



może pomóc innym. W rzeczywistości mogli ją otrzymać w poprzednich latach.

Mogą nie wiedzieć, dlaczego to działa, tylko że tak jest. Jeśli jesteś ciekawy, poszukaj informacji. Przy dzisiejszej technologii najprawdopodobniej jest to gdzieś w sieci. Prawdopodobnie znajdziesz więcej osób dyskutujących na ten temat, które potwierdzą teorię.

Nigdy nie dowiesz się, jakie kopalnie złota mogą znajdować się u starszych członków rodziny lub sąsiadów, dopóki nie zapytasz..." Jakich domowych środków zaradczych używałeś z powodzeniem w swoich czasach?"... "Jakich ziół lub roślin używałeś do leczenia chorób, które działały?"... "Czy kiedykolwiek używałeś przyprawy lub zioła do leczenia przeziębienia?". Po prostu zacznij pytać. Możesz być zaskoczony.

Nawet jeśli nie jesteś zainteresowany samodzielnym studiowaniem ziołolecznictwa lub przeprowadzaniem badań i wywiadów, nadal możesz zbudować znaczący repertuar domowych i naturalnych środków zaradczych, które pomogą Tobie i Twojej rodzinie zachować jak najlepsze zdrowie, zapobiegając infekcjom i innym dolegliwościom z innych źródeł. Właśnie dlatego powstała ta książka. Nie musisz więc sam przeprowadzać wszystkich wywiadów i badań. Nie pozwól jednak, aby zniechęciło cię to do kopania głębiej w przyszłości. Istnieje wiele informacji od naszych poprzednich pokoleń, z których możemy skorzystać dla naszego przyszłego zdrowia.



Rozdział 2

Dlaczego ludzie chcą lub potrzebują naturalnych środków zaradczych





Zanim zagłębimy się w niektóre z cudownych i naturalnych środków leczniczych, które są dostępne na różne dolegliwości, przyjrzyjmy się, dlaczego popularność tych zabiegów zyskuje na popularności wśród tak wielu osób, zwłaszcza tych w wieku powyżej 50 lat. To prawda. Mężczyźni i kobiety są coraz bardziej zmęczeni wieloma receptami i chemikaliami przepływającymi przez ich systemy jak woda.

Nierzadko firmy farmaceutyczne próbują naśladować to, co natura może już dla nas zrobić, jeśli chodzi o leczenie niektórych dolegliwości. Dlaczego więc nie udać się bezpośrednio do źródła? Istnieje kilka powodów, dla których coraz więcej osób poszukuje bardziej naturalnej ścieżki, ścieżki, którą nasi przodkowie z powodzeniem podążali w przeszłości.

Obie ścieżki mają swój własny zestaw zalet i wad. Jednak naturalne środki zaradcze mają tendencję do pracy z naturalnym systemem organizmu, podczas gdy leczenie farmaceutyczne często próbuje zmienić lub kontrolować system organizmu. A ponieważ żadna ze ścieżek nie znalazła lekarstwa na każdą dolegliwość, w utrzymaniu i osiągnięciu optymalnego zdrowia jest miejsce dla obu.

Istnieje jednak kilka bardzo dobrych powodów, dla których wiele osób może wybrać naturalną ścieżkę.

Łatwo dostępny

Natura jest pełna wspaniałych składników do naturalnego podejścia do leczenia różnych chorób i nieszczęść. Wystarczy rozejrzeć się wokół siebie. Na lądzie czy w wodzie można znaleźć naturalne suplementy i zioła. W rzeczywistości Amazoński Las Deszczowy można z łatwością uznać za nieoficjalną naturalną aptekę świata, z obfitością surowych i nierafinowanych składników do leczenia, czekających tylko na wykorzystanie przez kogoś, kto szuka niechemicznego środka. I choć może to być dla ciebie nowość, większość z nich wcale nie jest nowa. Na szczęście mamy poprzednie pokolenia, które badały i eksperymentowały, torując drogę dla naszych dzisiejszych korzyści. Być może nawet już trawisz niektóre z tych składników i nie wiesz, że mają one pozytywny wpływ na Twój organizm. Czasami jednak potrzeba więcej niż w normalnym posiłku lub w połączeniu z innym naturalnym składnikiem lub spożywany w inny sposób, aby był w pełni skuteczny.

Wieki doświadczenia

Ziołowe środki lecznicze są stosowane w jakiejś formie od wieków. Łączenie surowych i nierafinowanych składników występujących w naturze w celach leczniczych jest stosowane od pokoleń. W rzeczywistości, zanim współczesna medycyna zwróciła się do laboratorium, to wszystko, czego ludzie musieli używać na wszelkie dolegliwości. Na długo przed tym, jak białe fartuchy zawisły w



formalnych laboratoriów, ludzie tworzyli i eksperymentowali z elementami znalezionymi wokół nich w naturze. Weźmy na przykład plemiona indiańskie. Od wieków stosują oni różne leki ziołowe na szeroki zakres dolegliwości, z niezwykle sukcesem. Gdyby tak nie było, nie byłoby dziś tak dużego zapotrzebowania na ich wiedzę i doświadczenie.

Uwzględnia całe ciało

Medycyna farmaceutyczna zazwyczaj skupia się na jednej części ciała, w nadziei na skorygowanie lub zmianę tej konkretnej części w celu uzyskania ulgi. Niestety, dość często leczy to tylko objaw, a nie naprawia problemu. Co więcej, całe ciało musi ze sobą współpracować, aby uzyskać optymalną wydajność i ogólne zdrowie i dobre samopoczucie, co zazwyczaj uwzględniają naturalne środki lecznicze. Ciało działa lepiej, gdy wszystkie części systemu mogą pracować w rytmie, a nie gdy część systemu jest zmieniana lub maskowana lekami farmaceutycznymi. Ludzie, którzy praktykują naturalną i całościową medycynę i środki zaradcze zdają sobie sprawę, że leczenie tylko objawów nie wystarczy. Stosując terapie ziołowe często znajdują sposób, aby wyzerować naturalny rytm organizmu, prowadząc do zdrowszego stanu bycia i przywracając organizm do pracy jako całość.

Przyjęty przez firmy farmaceutyczne

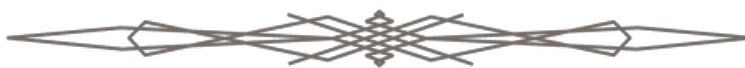
Tylko dlatego, że ktoś może preferować naturalne środki zaradcze, nie oznacza to, że koniecznie wyklucza lub całkowicie odrzuca medycynę farmaceutyczną. Wiele osób widzi potrzebę ich stosowania, gdy zioła lub naturalne środki mogą nie działać. Niektóre choroby lub dolegliwości wymagają czegoś więcej niż tylko ziołowych środków. Jednak zarówno naturopaci, jak i firmy farmaceutyczne zdają sobie sprawę z tego, jak ważne jest czasami łączenie obu leków i że mogą one współpracować ze sobą w leczeniu organizmu.

Mniejsze koszty

Koszt leków na receptę w Stanach Zjednoczonych gwałtownie wzrósł na przestrzeni lat i nic nie wskazuje na to, by trend ten miał się w najbliższym czasie skończyć. Wiele osób opuszcza aptekę w szoku, a czasami z pustymi rękami po usłyszeniu ceny swojej recepty. Nawet w przypadku leków na receptę, koszt może być alarmujący. Ziołowe alternatywy są znacznie bardziej przyjazne dla kieszeni. Dlatego coraz więcej osób szuka naturalnych opcji leczenia. Jeśli dostępna jest naturalna alternatywa, która ma sens w przypadku danej dolegliwości, warto wybrać tę drogę.

Jak widać powyżej, ziołowe środki lecznicze dają nadzieję wielu osobom, na różne od kosztów po ogólne samopoczucie. Niezależnie od tego, czy jest to lekarstwo, czy pomoc

Zaginiona księga leczenia św.



aby pomóc obok leków farmaceutycznych, naturalne opcje leczenia są poszukiwane przez coraz więcej osób każdego dnia.

Która z nich jest odpowiednia dla danej dolegliwości? Dobre pytanie. Mamy na nie odpowiedzi.



Rozdział 3

Łagodzenie bólu i stanów zapalnych





Stosowanie i nadużywanie opioidów, przepisywanych na receptę lub w inny sposób, od kilku lat bije na alarm. I wcale nie jest lepiej. W rzeczywistości na lekarzy wywierana jest tak duża presja przy ich przepisywaniu, że czasami boją się to robić, nawet w przypadku osób cierpiących z powodu silnego bólu. Tak więc, nawet jeśli nie byłeś jeszcze na rynku naturalnych środków przeciwbólowych, sam ten fakt może sprawić, że rozważysz je teraz.

Niezależnie od powodu, strachu lub chęci trzymania się z dala od farmaceutyków, z przyjemnością dowiesz się, że istnieje kilka opcji łagodzenia bólu i stanów zapalnych... wszystkie naturalne, znalezione i odkryte na całym świecie.

Ból ogólny

Istnieją różne rodzaje bólu, zlokalizowane w różnych częściach naszego ciała, takie jak ból głowy, ból pleców lub ból zęba.

Kora wierzby

Jako świetna opcja w leczeniu stanów zapalnych, kora wierzby jest stosowana od wieków. Jej historia sięga V wieku p.n.e., kiedy to Hipokrates pisał o jej zaletach. Dzięki temu, że wierzba występuje na całym świecie, została powszechnie uznana za naturalną metodę leczenia bólu i stanów zapalnych.

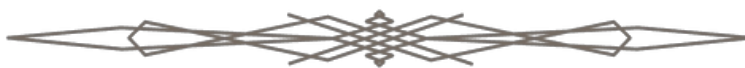
Początkowo ludzie często po prostu żuli korę, aby złagodzić ból, a nawet gorączkę. Wraz z upływem czasu i postępem technologicznym przyjął on formę suszonego zioła, które było parzone jak herbata, a teraz w postaci płynnej lub kapsułek.

Uważa się jednak, że spożywanie go przez dzieci jest ryzykowne.

Kurkuma

Kurkuma, popularna przyprawa z Bliskiego Wschodu, nie tylko pomaga chronić nasz organizm przed wolnymi rodnikami, które mogą uszkadzać tkanki i komórki, ale także jest przypisywana do zwalczania stanów zapalnych i bólu.

Może być trawiony, a także stosowany zewnętrznie jako miejscowa aplikacja na stawy lub rany. Przygotuj pastę, mieszając 2 łyżki stołowe z wodą i stosuj miejscowo. Inne sposoby jego stosowania obejmują trawienie do 1,5 łyżeczki suszonego korzenia w proszku każdego dnia, przyjmowanie suplementu 250 mg lub częste stosowanie go do przyprawiania potraw.



Wiele osób zgłaszało również, że pomaga w innych schorzeniach, takich jak niestrawność, łuszczyca i wrzody.

Wasabi

Nawet jeśli może to być bolesne, niektóre ostre przyprawy są pomocne w łagodzeniu bólu stawów. Jeśli tolerujesz intensywnie pikantne potrawy, takie jak wasabi, mogą naśladować środki przeciwbólowe. Wasabi to roślina naturalnie rosnąca w Japonii, wzdłuż strumieni i rzek. Jest uprawiana w kuchni od czasów historycznych, ale jej popularność wzrosła w latach 90-tych.

Na szczęście obecnie modne są pikantne potrawy i przekąski, w tym produkty o smaku wasabi. Tak więc, powinieneś być w stanie znaleźć wasabi prawie wszędzie. Powinieneś jednak najpierw upewnić się, że tolerujesz go w małych dawkach.

Silne olejki zmniejszające ból

Oleje są obecnie używane nie tylko do gotowania, ale także do aromaterapii, a nawet uśmierzania bólu. Istnieje kilka, które są używane od wieków na całym świecie, przetestowane wcześniej przez naszych przodków, takie jak:

- **Olej z wiesiolka** - Kobiety na całym świecie stosują olej z wiesiolka, aby pomóc w bolesnych cyklach menstruacyjnych. Jest on bogaty w niezbędny kwas tłuszczowy gamma-linolenowy i jest znany na całym świecie jako pomocny w równoważeniu hormonów. Suplementy ułatwiają przyjmowanie w trakcie cyklu miesięczkowego, zwykle zaczynając od pierwszego dnia i przez owulację.
- **Olej z arniki** - Olej z arniki został opracowany z rośliny arniki, najczęściej występującej na Syberii i w Europie. Stosowany miejscowo, wspomaga gojenie siniaków i zmniejsza stan zapalny i ból, nakładając go na bolące stawy dwa razy dziennie. Wielu pacjentów z cieśnią nadgarstka znajduje wystarczającą ulgę, aby uniknąć operacji.
- **Olejek lawendowy i olejek z mięty pieprzowej** - te 2 olejki w połączeniu ze sobą pomagają w dolegliwościach takich jak bóle mięśniowo-powięziowe, bóle głowy i fibromialgia. Lawenda rozluźnia napięcie mięśni, a mięta pieprzowa poprawia krążenie. Wymieszaj kilka kropli i wmasuj w skronie w przypadku bólu głowy lub w inne bolesne miejsca. Lawenda może również pomóc w relaksacji dzięki samemu aromatu.

Olejki eteryczne można znaleźć niemal wszędzie i w szerokim przedziale cenowym. Im czystszy olejek, tym więcej korzyści można z niego uzyskać.



Sól Epsom

Jeśli chodzi o stare jak świat środki zaradcze i porady przekazywane z pokolenia na pokolenie, być może przychodzi na myśl sól Epsom. Prawdopodobnie słyszałeś o niej już wcześniej. Jeśli nie jest to dla ciebie nowość, to przynajmniej jest to przypomnienie, ponieważ jest to szybkie, łatwe i niezawodne lekarstwo.

Sól Epsom jest bogata w magnez, który doskonale sprawdza się jako naturalny środek przeciwbólowy w stawach, mięśniach i kościach. Masz ostrogę kostną w pięcie? Zanurz stopę w soli Epsom i wodzie. Jest to również przydatne źródło do usuwania odłamków, ponieważ dobre namoczenie pomoże je wyciągnąć.

Liście kapusty

Kapusta jest zdrowa nie tylko ze względu na śmiesznie niską zawartość kalorii! Przez lata była również ceniona za swoje właściwości przeciwzapalne. Jedzenie kapusty, wraz z jej jadalnymi kuzynami brukselką, brokułami i kalafiozem, jest zdrowe w przyspieszaniu eliminacji toksyn z organizmów. Tak więc dodanie tych warzyw jest doskonałym źródłem składników odżywczych, które pomagają organizmowi zachować zdrowie.

Ale liście kapusty mogą również pomóc w stanach zapalnych i bólu. Weź 2 lub 3 liście, zmiekczyć je we wrzącej wodzie, aż staną się giętkie. Osusz je, ale posmaruj odrobiną oleju, a następnie owiń wokół szyi ręcznikiem lub szalikiem. Można je trzymać na miejscu przez kilka godzin.

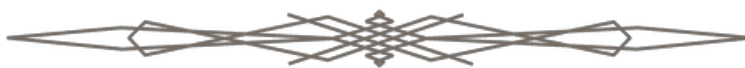
Bóle głowy

Czasami ból głowy może być wyniszczający, do tego stopnia, że nie można wstać z łóżka przez wiele godzin lub dni. Istnieje wiele leków dostępnych bez recepty i recept, które można uzyskać. Ale jeśli chcesz użyć naturalnego środka, istnieje również pomoc.

Plasterki ziemniaków

W przypadku migreny lub bólu głowy spróbuj nałożyć na czoło 2 lub 3 plasterki surowego ziemniaka. Można je przytrzymać szalikiem lub opaską i pozostawić na kilka godzin.

Jeśli ból głowy utrzymuje się przez dłuższy czas, spróbuj pić ¼ szklanki ciepłej wody ziemniaczanej 3 razy dziennie, aż ustąpi. Wystarczy zetrzeć surowego ziemniaka, a następnie wycisnąć



Wyciśnij naturalny sok i pij. Ziemniaki mają właściwości przeciwkrwotoczne i przeciwanemiczne, a także witaminę C, A, K i siarkę, które przyczyniają się do łagodzenia bólów głowy.

Bóle zębów

Niezależnie od tego, czy jest to zepsuty ząb, infekcja, czy coś utknęło między zębami, ból zęba może być dość uciążliwy. Jeśli ból zęba jest uporczywy, należy zwrócić się o pomoc do dentysty, ponieważ może on prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca.

Prawdę mówiąc, nic nie może być bardziej rozpraszające i osłabiające przeciętny dzień niż pulsujący ból zęba. Na szczęście istnieje kilka naturalnych sposobów leczenia bólu zęba. Większość z tych opcji zawiera składniki, które można łatwo znaleźć lub mieć już pod ręką.

- **Czosnek** - Jako naturalny środek znieczulający, czosnek może szybko pomóc złagodzić ból zęba poprzez wciśnięcie ząbka w problematyczny ząb. Jeśli często cierpisz na bóle zębów, żuj codziennie niewielką ilość surowego czosnku.
- **Cebula** - Podobnie jak czosnek, cebula ma również taki sam wpływ na bóle zębów. W razie potrzeby żuj surową cebulę kilka razy dziennie.
- **Olejek goździkowy** - Pokolenia od lat stosują olejek goździkowy na ból zęba. Namocz wacik w olejku goździkowym, a następnie przyciśnij go do bolącego miejsca.
- **Cytryna** - Jeśli często odczuwasz bóle zębów i dyskomfort, codziennie rano po przebudzeniu przepłucz usta sokiem z cytryny. Sok ten usuwa płytkę nazębną i nagromadzone bakterie, tworząc zdrowsze środowisko w jamie ustnej. Świetnie nadaje się również do czyszczenia zębów i odświeżania oddechu.
- **Sól** - wypróbowanym i prawdziwym lekarstwem na bóle zębów i owrzodzenia w jamie ustnej jest płukanie gardła i płukanie ciepłą słoną wodą. Należy to robić kilka razy dziennie, aż ból lub owrzodzenia ustąpią.

Oczywiście opcje te nie zastąpią poważnego problemu w jamie ustnej. Jeśli żadna z nich nie zadziała, prawdopodobnie powinieneś udać się do dentysty, aby trwale naprawić problem. Niezdrowa jama ustna może prowadzić do poważniejszego kryzysu zdrowotnego, takiego jak choroby serca.

Należy jednak zachować ostrożność. Wszystkie wyżej wymienione środki zaradcze na ból nie mogą zastąpić dobrej porady wykwalifikowanego specjalisty, zwłaszcza jeśli ból nie ustępuje. Jeśli ból nie ustępuje, należy skonsultować się z lekarzem, ponieważ może to być poważniejszy problem zdrowotny.



Rozdział 4

Kaszel, przeziębienie, grypa i ból gardła





Nie ma nic bardziej irytującego niż zwykle przeziębienie, z wyjątkiem ograniczonych tradycyjnych i farmaceutycznych środków, które są przepisywane w celu pozbycia się irytujących objawów tych dolegliwości. Najczęściej przeziębienie lub grypa po prostu mijają, a my przechodzimy dalej.

Nie oznacza to jednak, że musimy cierpieć z powodu objawów, dopóki szkodnik nie będzie gotowy do opuszczenia naszego organizmu. Z drugiej strony, niektóre leki sugerowane przez lekarzy mogą być drogie, a czasami nie są dla nas najlepsze.

Na szczęście istnieje wiele naturalnych metod leczenia i środków zaradczych, które są przekazywane od wielu pokoleń na całym świecie. Przeziębienie jest uniwersalne, podobnie jak sposoby jego leczenia.

Przeziębienie

Najpierw przyjrzyjmy się leczeniu przeziębienia. W dalszej części rozdziału zajmiemy się bardziej konkretnymi obszarami przeziębienia, takimi jak łagodzenie uporczywego kaszlu lub bólu gardła.

Cebula

Zwykle powąchanie cebuli może wywołać łzy w większości oczu i być uważane za problem podczas gotowania. Ale w Japonii ludzie chwytają cebulę od dziesięcioleci. Spróbuj powąchać cebulę kilka razy dziennie, gdy masz zatkanie zatoki. Może to wystarczyć do udrożnienia zatok, przynajmniej na jakiś czas.

Japończycy przygotowują również napój z przyzwoitej ilości startego imbiru, soku z cytryny, miodu i gorącej wody, który pomaga pozbyć się duszności.

Czosnek

Uważany przez niektórych za naturalny antybiotyk, czosnek jest popularny w wielu krajach, takich jak Hiszpania, Kolumbia i RPA. Czosnek jest wykorzystywany w leczeniu objawów przeziębienia lub grypy. Jest już dobrze znany jako powszechny składnik żywności na całym świecie. Ale w czasach choroby lub profilaktyki, może po prostu trochę go wzmocnimy. Dodajemy trochę więcej do naszych potraw. W rzeczywistości, nawet bez objawów, jest on powszechnie uznawany za zdrowy dodatek do naszej diety. W Hiszpanii powszechną praktyką jest dodawanie czosnku, miodu i cytryny do herbaty w celu złagodzenia kaszlu.



Olejki znajdujące się w czosnku są tak ostre, że uważa się, że tłumią nawet uporczywy kaszel, a także pomagają w zatorach. Jednak nawet koneserzy czosnku przekonają się, że picie czosnku to nie to samo, co zjedzenie ciepłego kawałka czosnkowej grzanki. Nie spodziewaj się więc, że będzie to tak łatwe, jak się wydaje.

Ziele ciecierzycy i liście dziewanny

Chociaż nie są tak dobrze znane, ziele ciecierzycy i liście dziewanny są wybierane przez niektórych ludzi w Ameryce Północnej jako naturalne lekarstwo na uciążliwe przeziębienie. Oba produkty można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością lub online w różnych sklepach internetowych.

Kiedy ludzie używają tego do leczenia przeziębienia, dodają 2 łyżki liści dziewanny i ziela ciecierzycy do 1 litra wrzącej wody, delikatnie mieszają, a następnie parzą przez około 30 minut. Najlepiej pić mieszankę, gdy jest ciepła. Pij 1 filiżankę co 3 godziny przez jeden dzień i dużo odpoczywaj.

Gorący rum i mięta pieprzowa

Na otwartym morzu szkoccy marynarze często otrzymywali rum i miętową miksturę, jeśli walczyli z przeziębieniem. Kiedy byli zamknięci na statku, nie mieli luksusu biegania do lokalnej apteki. Mieszała więc odrobinę mięty pieprzowej z gorącym rumem, aby uzyskać przyjemny toddy, który pomagał w objawach przeziębienia.

Polegają również na morskim powietrzu, przysięgając, że samo wdychanie słonego morskiego powietrza pomaga zmniejszyć przekrwienie. Być może jest to podobne do sprayów z solą fizjologiczną, które można kupić bez recepty.

Gorący napój karmelowy

Tak, właśnie odkryłeś dobry i zdrowy powód, by sięgnąć po odrobinę słodczy. W Serbii powszechną praktyką jest przygotowywanie karmelowego napoju na przeziębienie, nie tylko dlatego, że tak dobrze smakuje.

Aby to zrobić, roztopia się 3 łyżki cukru na małym ogniu. Gdy cukier się rozpuści, zacznie ciemnieć i nabierze ładnego karmelowego koloru. W tym momencie należy dodać 1 szklankę mleka i mieszać, aż napój stanie się gładki i aksamitny. Im bardziej gorący napój, tym lepiej.



Musztarda

Wydawać by się mogło, że zjedzenie łyżki musztardy może udrożnić drogi nosowe, przynajmniej tymczasowo. Ale tym razem nie mówimy o jej trawieniu. W Rosji moczą stopy w mieszance musztardy, gdy cierpią na kaszel i przeziębienie.

Mieszają suchy proszek musztardowy z gorącą wodą, a następnie moczą w nim stopy, aż woda ostygnie. W tym momencie przykrywają stopy parą ciepłych i ciepłych skarpet, a następnie odpoczywają.

Rzepa

Rzepa jest głównym źródłem witaminy C, która pomaga wzmocnić układ odpornościowy. W Iranie osoby przeziębione często jedzą rzepę, aby wzmocnić swój układ odpornościowy w nadziei na zwalczenie przeziębienia i kaszlu.

Nie jest to jednak najszybszy sposób na pokonanie obecnego przeziębienia, ale przyjmowanie witaminy C pomoże zapobiec przeziębieniom w przyszłości.

Uspokojenie kaszlu

Przeziębieniom często towarzyszy kaszel. Czasami silny kaszel może być nawet bardzo bolesny. Ale przynajmniej dość irytujący. Znalezienie naturalnego środka, który działa, byłoby bardzo pomocne w ostatecznym pozbyciu się nieprzyjemnego kaszlu i rozpoczęciu nadrabiania zaległości w śnie.

Syrop z ekstraktu ze ślimaka

Być może nie brzmi to zachęcająco dla większości, ale wykorzystanie ślimaków w medycynie sięga czasów Pliniusza i Hipokratesa. W tamtych czasach stosowano sposób trawienia samego ślimaka, często wędrując do wody, aby zebrać je prosto ze skał.

Jednak w dzisiejszym świecie nowoczesnej medycyny można znaleźć syrop z ekstraktu ze ślimaka, który pomaga na kaszel. Chociaż może nie być łatwo go znaleźć, nadal jest dość powszechny w Niemczech.



W skorupce orzecha

Nie ma chyba nic bardziej frustrującego w przeziębieniu niż uporczywy kaszel, który nie pozwala zasnąć, przerywa rozmowy i może stać się bolesny. Na półkach aptek na całym świecie znajduje się mnóstwo syropów na kaszel. Ale oprócz tego, że nie zawsze działają, są kosztowne i wcale nie są naturalnym lekarstwem.

Na szczęście ludzie na całym świecie od lat przygotowują herbatę z łupin orzechów, aby pomóc sobie z kaszlem. Aby ją przygotować, należy zebrać około 5 uncji łupin orzechów i zagotować wodę w garnku. Najlepiej pić herbatę, gdy jest jeszcze gorąca lub ciepła, aby pomóc rozluźnić wszystko, co przyczynia się do kaszlu.

Łagodzenie bólu gardła

Czy twoje gardło czuje się tak, jakbyś połknął coś ostrego lub krzyczał przez wiele godzin? Istnieje kilka naturalnych środków łagodzących podrażnione gardło, które są stosowane na całym świecie. Zobacz...

- **Czarna rzodkiew** - Specjalny syrop z czarnej rzodkwi i cukru jest łatwą, niedrogą i zdrową alternatywą dla tradycyjnych pastylek na gardło dostępnych w aptekach. Zacznij od zrobienia dziury w środku czystej czarnej rzodkwi. Wypełnij ten otwór około 1 łyżeczką cukru, a następnie podgrzej wypełnioną rzodkiewkę na kuchence lub kaloryferze. Syrop powinien zacząć się tworzyć po około 2 godzinach. Pij ten syrop, aby złagodzić ból gardła.
- **Słona woda** - dodaj około 1 łyżeczki soli do szklanki wody, a następnie przepłucz gardło. Woda nie musi być podgrzewana, ale upewnij się, że sól zaczyna się rozpuszczać przed płukaniem gardła i że dociera do tylnej części gardła przed wypłuciem. Jeśli nie czujesz smaku soli, nie dodałeś jej wystarczająco dużo.
- **Syrop sosnowy** - zebrać około 1 szklanki igieł sosnowych i dokładnie je umyć, a następnie drobno posiekać. Doprowadź nieco ponad pół szklanki wody, 2 łyżki syropu kukurydzianego i szczyptę soli do wrzenia przez około 1 minutę, bez mieszania. Po zdjęciu z ognia dodaj posiekane igły, a następnie zaparzaj przez 2 lub 3 godziny. Pamiętaj, aby odcedzić syrop, aby usunąć posiekane igły. Syrop można przechowywać w lodówce do 1 miesiąca.

Inne opcje na ból gardła niż te wymienione powyżej to płukanie gardła świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny lub picie mieszanki miodu, octu i ciepłej wody.



Rozdział 5

Podrażnienia i skaleczenia skóry





W tym rozdziale przyjrzymy się różnym schorzeniom skóry, od wysypki i swędzenia po skaleczenia i zadrapania. W młodości powszechną praktyką było zadrapanie podczas zabawy na świeżym powietrzu lub wysypka po zbliżeniu się do niektórych chwastów. Być może nie gramy już w Red Rover lub Kick the Can, ale nie oznacza to, że nie wychodzimy na zewnątrz.

Istnieje wiele naturalnych środków zaradczych, które zostały odkryte na całym świecie i były używane przez naszych przodków od lat. Tak więc, jeśli wędrowałeś na świeżym powietrzu i przypadkowo natknąłeś się na trujący bluszcz, z różnych powodów pojawiła się zwykła wysypka lub zadrapałeś skórę, poniższe naturalne i niedrogie środki zaradcze są znane od wieków jako pomocne dla wielu ludzi.

Podrażnienia skóry i wysypki

Być może właśnie użyłeś nowego detergentu, który nie jest odpowiedni dla Twojej skóry lub natknąłeś się na coś na zewnątrz, co powoduje niewielkie podrażnienie skóry. Jednak zamiast kupować kolejną maść na receptę lub kosztowną maść bez recepty, która tylko doda więcej chemikaliów i nienaturalnych składników do mieszanki, wolisz wypróbować naturalny środek.

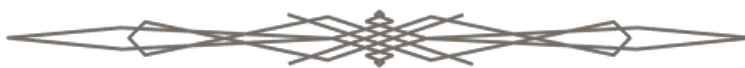
Świetny pomysł, ponieważ wiele z poniższych pomysłów jest bardzo prostych i prawdopodobnie można je wykonać ze składników znajdujących się obecnie w domu.

Cynamon i miód

Na przykład w Afryce Południowej ludzie używają miodu i cynamonu w celu złagodzenia trądziku. Być może nie jesteś już w wieku trądzikowym, ale trądzik może dotyczyć wszystkich grup wiekowych lub schorzeń takich jak trądzik różowaty. Cynamon jest skutecznym środkiem przeciwzapalnym, a miód jest środkiem leczniczym i przeciwbakteryjnym. Połączenie tych dwóch składników może zdziałać cuda w łagodzeniu swędzenia i zaczerwienienia oraz przyspieszyć proces gojenia dotkniętego obszaru. Wystarczy wymieszać 1 łyżkę mielonego cynamonu z 2 łyżkami surowego i czystego miodu, a następnie nałożyć na obszar. Pozostaw na noc, ale upewnij się, że śpisz z ręcznikiem, zwłaszcza jeśli Twoja twarz zwykle styka się z poduszką podczas snu.

Ziemniak

Inną naturalną opcją na swędzenie jest użycie ziemniaka. Jeśli masz irytujące ugryzienie komara, które doprowadza Cię do szaleństwa, zetrzyj surowego ziemniaka. Nałóż odrobinę startego i surowego ziemniaka na obszar i pozostaw do czasu, aż swędzenie ustąpi.



Liście orzecha włoskiego

Dzięki leczniczym i dezynfekującym właściwościom liści orzecha włoskiego, stanowią one niesamowite naturalne źródło leczenia niektórych wysypek. Gotuj około 1 uncji zielonych liści orzecha włoskiego z 4 szklankami wody przez 15 minut. Po ostygnięciu odcedź płyn, namocz kawałek sterylnej gazy, a następnie delikatnie przemyj wysypkę gazą.

Herbata rumiankowa

Grecy, Rzymianie i Egipcjanie korzystali z wielu korzyści zdrowotnych herbaty rumiankowej. Mówi się, że może ona pomóc złagodzić rozstrój żołądka, uspokoić skurcze mięśni i pomóc w bezsennych nocach. Ale może również pomóc w przypadku wysypek, takich jak te spowodowane poparzeniem maszynką do golenia. Oprócz picia herbaty, należy również nasączyć nią wacik i nałożyć go bezpośrednio na wysypkę.

Trujący Bluszcz

Być może nie zauważyłeś stosu trującego bluszczu rosnącego spokojnie w miejscu, w którym ostatnio spacerowałeś lub pracowałeś. Zaczynasz swędzieć, widzisz czerwone plamy i teraz zdajesz sobie sprawę, że to trujący bluszcz musiał ci to zrobić. Swędzenie, bezsenność i krępujące czerwone plamy na całym ciele mogą być szaleństwem.

Nie martw się jednak. Istnieje kilka naturalnych środków do wyboru, takich jak poniższe:

- **Soda oczyszczona** - jest to jeden z tych składników, które można znaleźć w większości domów, co sprawia, że jest to łatwy środek do wykonania i użycia w krótkim czasie. Jeśli masz wysypkę z trującego bluszczu, wymieszaj 1 łyżeczkę wody i 3 łyżeczki sody oczyszczonej, aż utworzysz pastę. Nałóż pastę na wysypkę i pozostaw do wyschnięcia, aż zacznie się łuszczyć. Jeśli masz sączące się pęcherze, wymieszaj 1 litr wody z 2 łyżeczkami sody oczyszczonej, a następnie nasącz mieszaną sterylną gaziką. Przykryj pęcherze nasączonymi płatkami na około 10 minut, do 4 razy dziennie. Pamiętaj tylko, aby trzymać mieszaninę z dala od oczu.
- **Skórka od banana** - Może się to wydawać nieco niechlujne, ale pocieranie wewnętrznej strony skórki od banana bezpośrednio na wysypkę z trującego bluszczu jest od dawna starą bajką, która nie jest tylko bajką. Wewnętrzna część skórki ma pewne właściwości chłodzące, które są korzystne dla złagodzenia swędzenia.
- **Ogórek** - użycie ogórka nie jest wcale zaskakujące, biorąc pod uwagę, że ogórek jest popularnym składnikiem w pielęgnacji skóry ze względu na jego działanie uspokajające i nawilżające



tendencje. W rzeczywistości wiele kobiet stosuje plasterki ogórka na oczy, aby zmniejszyć opuchliznę i podrażnienie. W przypadku trującego bluszczu można użyć plasterków lub zaciera z ogórka, aby umieścić go na dotkniętym obszarze. Pozostawić tak długo, jak chcesz i stosować tak często, jak to konieczne.

- **Ocet jabłkowy** - Jest to coś, co może nie być tak orzeźwiające lub pachnieć tak atrakcyjnie, jak niektóre z innych środków, ale ocet jabłkowy jest bardzo skuteczny w leczeniu podrażnień trującego bluszczu. Nasącz wacik lub namocz w nim zwykłą brązową papierową torbę, a następnie umieść ją bezpośrednio na wysypce, aby pomóc wyciągnąć toksyny.
- **Kąpiel z płatków owsianych** - Być może widziałeś w lokalnej aptece lub sklepie zestawy do "kąpeli z płatków owsianych", które pomagają w swędzeniu skóry spowodowanym różnymi schorzeniami, takimi jak trujący bluszcz. Ale po co kupować specjalny zestaw, skoro można zrobić własny? Zmiel 1 szklanek suchych płatków owsianych w blenderze lub młynku do kawy, aż do uzyskania konsystencji drobnego proszku. Wsyp proszek do kawałka gazy lub stopki starego węża nylonowego, zawiąż go, a następnie przywiąż do końca kranu wanny, tak aby woda spływała po nim podczas napełniania wanny. Moczyć w wannie przez około 30 minut. W przypadku mniejszych obszarów można również umieścić woreczek bezpośrednio na danym obszarze.

Jak widać, istnieje wiele naturalnych środków na trujący bluszcz. Jeśli jeden nie działa dobrze, spróbuj innego.

Skaleczenia, zadrapania i stłuczenia

Drobne skaleczenia, zadrapania lub siniaki, które nie wymagają szwów lub prześwietlenia rentgenowskiego, można leczyć w domu za pomocą naturalnych środków, często przy użyciu przedmiotów powszechnie dostępnych w domu. Szybkie wycieczki do gabinetu lekarskiego lub na ostry dyżur nie są ani szybkie, ani tanie. Chociaż poniższe środki zaradcze nie zastępują głębokich skaleczeń wymagających szwów, dokładnego czyszczenia lub prześwietlenia, mogą być świetną alternatywą dla drobnych wypadków.

Olejek eteryczny z lawendy

Lawenda jest dobrze znana ze swoich właściwości uspokajających i jest używana do relaksu podczas kąpieli i snu. Ale czy wiesz, że jest również dobrym środkiem antybakteryjnym? Olejek eteryczny z lawendy stosowany miejscowo może pomóc w gojeniu się zadrapań.

Ponieważ może działać jako środek antyseptyczny i przeciwbakteryjny, a także łagodzący, coraz więcej osób zwraca się do niego w przypadku drobnych skaleczeń i zadrapań. Po nałożeniu na ranę powinien pomóc złagodzić ból i zdezynfekować ranę,



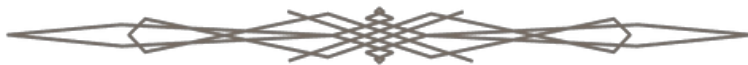
zmniejszając ryzyko późniejszego zakażenia. Wystarczy dodać kilka kropli do wacika i wklepać w ranę.

Pieprz cayenne

Być może masz małe skaleczenie, które krwawi, nic głębokiego ani poważnego, ale po prostu nie przestaje całkowicie krwawić. Myśl o dodaniu ostrej przyprawy może wydawać się nieco onieśmielająca dla niektórych osób, ale nie pozwól, aby Cię to powstrzymało. Wiele osób zatrzymało krwawienie, dodając do niego odrobinę przyprawy. W rzeczywistości nie tylko może to zatrzymać krwawienie, ale działa również jako środek znieczulający. Posyp pieprzem cayenne bezpośrednio ranę, a następnie zabandażuj ją na kilka godzin.

Pieprz cayenne zawiera znaczne ilości kapsaicyny, która pomaga w walce z bólem. Ale cayenne działa również szybko, aby wyrównać ciśnienie krwi i wywołać koagulację (krzepnięcie krwi). Działa również jako środek dezynfekujący. Na marginesie, herbata z pieprzem cayenne ma również pomóc osobie w trakcie ataku serca, ze względu na krzepliwość przyprawy. Najlepiej jednak używać organicznej przyprawy.

Należy pamiętać, że nie zastępuje to szwów ani żadnej innej formy opieki medycznej, która może być konieczna w przypadku głębszych ran lub ran wymagających dodatkowej uwagi.



Rozdział 6 Różne dolegliwości z Naturalne środki zaradcze





W poprzednich rozdziałach skupiliśmy się konkretnie na jednym temacie, takim jak ból, skóra lub przeziębienie i grypa, ponieważ istnieje wiele środków zaradczych na każdą z tych dolegliwości. Istnieje jednak wiele innych uciążliwych i irytujących dolegliwości, które mogą mieć tylko jeden lub dwa naturalne środki zaradcze, którymi warto się podzielić.

Dlatego ten rozdział jest niezbędny. Warunki, które omówimy w tym rozdziale, niekoniecznie zawierają wystarczającą ilość informacji, aby uzasadnić własny rozdział. Istnieje jednak wiele różnych ciekawostek, którymi można się podzielić na temat poszczególnych warunków, aby połączyć je w ważny rozdział.

Candida lub drożdże

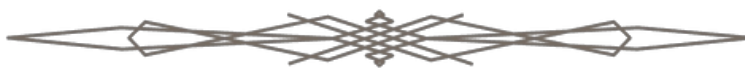
Wcześniej omawialiśmy pieprz cayenne, w jaki sposób pomaga on w łagodzeniu bólu i zatrzymywaniu krwawienia w niektórych ranach. Ale korzyści płynące z tej cudownej przyprawy nie kończą się na tym. Pomaga również kontrolować nadmiar candidy lub drożdży.

Nasze ciała zwykle mają pewną ilość candidy. Czasami jednak decyduje się ona namnożyć do niewygodnych proporcji w różnych obszarach ciała, w tym w przewodzie pokarmowym, okolicy narządów płciowych lub w jamie ustnej. Nadmiar candidy może prowadzić do różnego rodzaju dyskomfortu, od swędzenia po bóle stawów. Na szczęście pieprz cayenne może pomóc. Naukowcy odkryli, że może on aktywnie zwalczać 16 różnych szczepów grzybów. Jeśli Twój organizm ma tendencję do nadmiernej produkcji candidy, zwiększ ilość tej przyprawy w swojej diecie, dodając ją do przepisów lub przygotowując herbatę z pieprzu cayenne do picia każdego dnia.

Zapalenie spojówek

Zapalenie spojówek, powszechnie znane jako różowe oko, jest czymś więcej niż tylko uciążliwością. Nielezione może spowodować trwałe uszkodzenie oka. Jeśli zauważysz wczesne oznaki jego wystąpienia, istnieje kilka opcji do rozważenia, które są naturalne i mają pewną historię stosowania ich przez naszych przodków, takich jak:

- **Kapusta** - przygotuj sok z kapusty i umieść kilka kropli w zainfekowanym oku. Należy to robić kilka razy dziennie.
- **Nasiona kopru włoskiego** - zagotuj 2 łyżki (pokruszonych) nasion kopru włoskiego z 5 szklankami wody. Poczekaj, aż ostygnie do temperatury pokojowej, przefiltruj, a następnie używaj płynu do przemywania oczu dwa razy dziennie.
- **Rumianek** - zagotuj 1 łyżeczkę rumianku z 4 szklankami wody. Po ostygnięciu przefiltruj płyn, a następnie używaj go do przemywania oczu kilka razy dziennie.



Jeśli infekcja nie ustępuje lub jest dość poważna, należy skonsultować się z lekarzem. Ze wzrokiem nie ma co zadzierać, ponieważ może to doprowadzić do jego trwałego uszkodzenia.

Biegunka

Zdarza się to każdemu z nas i zazwyczaj w tak niewygodnym momencie. Wiele razy nie mamy czasu, aby pozwolić robakowi wziąć swój bieg i odejść bez pomocy. Jeśli masz biegunkę i musisz zdążyć na jakieś wydarzenie, zdrowy i naturalny środek może być Twoim najlepszym przyjacielem, zamiast dodawać do organizmu kolejną substancję chemiczną.

W Indiach kurkuma jest często stosowana w leczeniu biegunki. W rzeczywistości przyprawa ta zyskuje uznanie na całym świecie, ponieważ pomaga nie tylko na biegunkę. Ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne jest stosowana w leczeniu zapalenia stawów i chorób serca.

Jednak w przypadku biegunki lub dyskomfortu trawiennego należy wymieszać 1 łyżeczkę do 1 łyżki stołowej mielonej kurkumy z płynem, takim jak woda, sok lub mleko, a następnie wypić. Można ją również znaleźć w postaci kapsułek w większości sklepów ze zdrową żywnością.

Dyskomfort w jamie brzusznej

Biegunka nie jest jedyną formą dyskomfortu w jamie brzusznej. Czasami jest to ból brzucha lub nudności, z biegunką lub wymiotami lub bez nich. Czasami jest to częste zjawisko. Przyjmowanie tradycyjnych leków na receptę lub dostępnych bez recepty nie jest przyjemne, ponieważ często wiążą się one z efektami ubocznymi. Na szczęście istnieją naturalne opcje do rozważenia.

Jedną z takich naturalnych opcji jest sok z aloesu. Ma on doskonałe właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze i może być łatwo trawiony przez picie. Jest całkiem smaczny, a kawałki aloesu tworzą bardzo smaczny i orzeźwiający napój. Można go znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, a nawet w sklepach spożywczych w dziale z sokami. Możesz też przygotować własny napój:

- Odetnij duży i zdrowy liść z rośliny aloesu i pozwól, aby naturalna żywica kapała do kubka, trzymając liść do góry nogami. Gęsty żel nie wypłynie w tym momencie.
- Przekrój liść na pół, a następnie wyjmij żel ze środka. Uważaj, aby nie dostać się do żółtawej substancji (w pobliżu zewnętrznej skórki), ponieważ jest ona dość gorzka.



- Umieść sok i żel w blenderze wraz z 3 szklankami wody, soku owocowego lub całych owoców. Możesz nawet użyć mleka migdałowego lub soku kokosowego, cokolwiek chcesz i dobrze wymieszać.

Wypij szklankę, a resztki włóż do lodówki. Chociaż może nie zostać zbyt wiele po tym, jak przekonasz się, jak świetnie smakuje. Być może będziesz musiał przyzwyczaić się do picia gęstego napoju, ale warto!

Inną opcją na rozstrój żołądka jest przygotowanie herbaty z selera, ponieważ seler zwalcza gromadzenie się kwasu żołądkowego. Zagotuj garść świeżych i opłukanych liści selera. Pozwól liściom parzyć się przez chwilę w gorącym płynie, a następnie odcedź i wypij gorącą herbatę. Metoda ta po raz pierwszy stała się popularna w Hiszpanii.

W Ameryce Łacińskiej ludzie sięgają po herbatę rumiankową na rozstrój żołądka. Uważają oni, że najlepszym rozwiązaniem jest samodzielne przygotowanie rumianku poprzez jego suszenie. Jednak zakup przyzwoitej herbaty rumiankowej w lokalnym sklepie również nie jest złą opcją.

Choroba lokomocyjna

Ponieważ choroba lokomocyjna to w zasadzie rozstrój żołądka, można by ją również umieścić w sekcji "Dyskomfort w jamie brzusznej" powyżej. Jednak dla tych, którzy dużo podróżują i cierpią na chorobę lokomocyjną podczas lotu, jazdy konnej lub pływania łodzią, zasługuje ona na własną sekcję.

Chiny stosują naturalne lekarstwo od wieków i nadal uważają, że działa lepiej niż jakakolwiek recepta. Dodaj 4 plasterki świeżego imbiru do 1 filiżanki czarnej herbaty. Wypij przed podróżą, aby uzyskać najlepsze rezultaty. Zazwyczaj, gdy choroba lokomocyjna już się pojawi, uważa się, że nie ma nadziei. Jednak niektórzy ludzie osiągnęli zadowalające wyniki w zwalczaniu choroby lokomocyjnej nawet po odczuwaniu skutków podróży.

Niedobór wapnia

Wraz z wiekiem narażamy się na skutki niedoboru wapnia, takie jak łamliwość kości. Złamane biodro może być szkodliwe dla naszego zdrowia, a czasami prowadzić do śmierci z powodu unieruchomienia. I możemy jeść tylko tyle sera i nabiału, zanim pojawią się tego skutki uboczne.

Na szczęście istnieje prosty naturalny środek, który nie spowoduje zapać i nie zatka tętnic, tak jak może to zrobić spożywanie dużej ilości nabiału. Wymieszaj 1 łyżeczkę młynków sezamowych z odrobiną miodu i kilkoma kroplami prawdziwego soku z cytryny. Weź tę miksturę



rano, przez 20 dni w miesiącu. Jeśli będziesz to robić przez co najmniej 3 miesiące, powinieneś zauważyć poprawę w zakresie niedoboru wapnia.

Odciski

Odciski na stopach mogą być dość niewygodne. A jeśli stopy są niewygodne, najprawdopodobniej ucierpi na tym mobilność, prowadząc do poważniejszych problemów. Tak, można się nimi zająć u lekarza. Może to być jednak kosztowne i bolesne.

Zagotuj więc korzeń głogu w garnku z wodą, aż woda stanie się brązowa. Pozwól jej lekko ostygnąć, ale gdy jest wystarczająco gorąca, aby wytrzymać bez poparzenia skóry, mocz stopy, aż woda znacznie ostygnie. Powtarzaj tę czynność codziennie przez około 2 tygodnie. Już po kilku dniach powinieneś zauważyć poprawę.

Kac

Jeśli jesteś miłośnikiem alkoholi wysokoprocentowych, być może zainteresuje Cię kilka naturalnych sposobów na kaca w starym dobrym stylu. Kac istnieje tak długo, jak pierwsze piwo.

W Chinach przysięgają na zieloną herbatę. Najwyraźniej jest to coś więcej niż tylko herbata dla osób dbających o zdrowie i uprawiających jogę. Popijanie zielonej herbaty, gdy zaczynasz odczuwać skutki zbyt dużej ilości wypitego alkoholu, pomoże zmniejszyć charakterystyczne objawy dobrej imprezy. Zielona herbata nie jest jednak modą. Chińczycy piją ją w celach leczniczych od tysięcy lat.

Inna opcja pochodzi ze Stanów Zjednoczonych. Ale dla niektórych ta opcja może wydawać się bardziej brutalna niż sam kac. Jest ona często określana jako "ostrzyga z prerii". Jeśli to cię jeszcze nie zgubiło, połącz 1 surowe żółtko jaja, 2 łyżeczki octu, 2 łyżeczki sosu Worcestershire, 2 łyżeczki ketchupu, 1 łyżeczkę sosu pieprzowego oraz odrobinę soli i pieprzu. Wymieszaj wszystkie składniki i wypij!



Wnioski

Kończąc tę książkę, chcemy podsumować kilka kluczowych punktów zawartych w rozdziałach. Pierwszym z nich jest to, że mamy tak wiele wiedzy i doświadczenia od naszych przodków, z których możemy korzystać dla naszego ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Niezależnie od tego, czy jest to nasz własny członek rodziny, do którego się zwracamy, czy ktoś inny, bogactwo informacji od tych, którzy przez lata próbowali naturalnych lub domowych środków zaradczych, jest nie do pobicia.

Skontaktuj się z osobami w swoim otoczeniu, które są znane z tego, że polegają na ziołach i naturalnych składnikach, aby prowadzić zdrowy tryb życia. Często są one bardziej niż chętne do dzielenia się swoimi doświadczeniami i poradami na temat tego, co warto wypróbować, a może nawet czego nie należy próbować w przypadku różnych dolegliwości.

Możesz też zadawać szerokie pytania na temat naturalnych środków zaradczych każdemu, kto chce słuchać, rodzinie lub nie. Ludzie, którzy chcą spróbować czegoś innego, często chętnie dzielą się swoimi radami i doświadczeniami.

Inną kwestią poruszoną w książce jest to, że nie ma jednego uniwersalnego lekarstwa dla każdego. Niektórzy ludzie mają alergie i w rezultacie nie mogą stosować pewnych lekarstw lub środków zaradczych. Na szczęście często istnieje więcej niż jedna, a czasem nawet kilka opcji na daną dolegliwość. Do Ciebie należy decyzja, która z nich będzie najlepsza dla Ciebie i Twojego ogólnego stanu zdrowia.

I wreszcie, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia, jak już wspomnieliśmy, bardzo ważne jest, aby całkowicie wyrzucić tradycyjną medycynę przez okno. Zawsze będzie istniała potrzeba stosowania tradycyjnej medycyny, na przykład w przypadku poważniejszych dolegliwości i stanów, których zioło nie wyleczy, lub jeśli okaże się, że dany lek ziołowy miał znaczące działania niepożądane. Ponadto, zawsze najlepiej jest poinformować o każdym naturalnym środku, który zdecydujesz się wypróbować, najlepiej przed jego wypróbowaniem. Lekarz może poinformować cię o wszelkich możliwych niepożądanych reakcjach niektórych ziół na twój stan zdrowia lub inne przyjmowane leki.

Mamy nadzieję, że nauczyłeś się kilku nowych metod leczenia znalezionych w tej książce, które mogą Ci pomóc. Mamy również nadzieję, że ta książka zachęciła Cię do poszukiwania dalszych informacji od starszych i wykorzystania całego świata zdrowia, który tylko czeka, aby Ci pomóc!