

Natalja Aleksandrowna Nowikowa
Bernd Butzke



Rosyjska *medycyna ludowa* *od A do Z*

Bezpieczne i skuteczne metody
uzdrowiania codziennych
dolegliwości


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rosyjska

medycyna ludowa

od A do Z

Natalja Aleksandrowna Nowikowa
Bernd Butzke



Rosyjska medycyna ludowa od A do Z

Bezpieczne i skuteczne metody
uzdrowiania codziennych
dolegliwości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Wąda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
KOREKTA: Ewa Korsak
ZDJĘCIA: Depositphotos.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-944-0

Copyright © 2011 by Nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München,
All rights reserved

Original title: Russische Volksmedizin: Alltagsbeschwerden von A-Z natürlich und sanft heilen
by Natalija Aleksandrowna Nowikowa & Bernd Butzke
www.herbig.net

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	9
Przeliczniki	17
Głowa i szyja	19
Angina	20
Ból gardła	22
Bóle głowy	25
Bóle zębów	27
Dzwonienie w uszach	29
Gorączka	31
Katar	35
Krwawienia z nosa	37
Nieprzyjemny zapach z ust	38
Ostre infekcje dróg oddechowych	39
Problemy ze snem	42
Wszy głowowe	44
Zaburzenia funkcjonowania układu neuroendokrynnego	47
Zapalenie dziąseł	50
Zapalenie krtani	51
Zapalenie ucha	54
Zawroty głowy	56
Zwapnienie tętnic	59

Klatka piersiowa i plecy	63
Kaszel	64
Zaburzenia ciśnienia krwi.....	66
Zapalenie oskrzeli	69
Zapalenie płuc	72

Jama brzuszna i miednica	75
Biegunka	76
Dysbioza jelitowa.....	77
Hemoroidy.....	81
Kamica moczowa (kamienie w pęcherzu moczowym i/lub nerkach).....	83
Kamienie żółciowe.....	86
Menopauza.....	89
Niepłodność.....	91
Nietrzymanie moczu.....	94
Odmiedniczkowe zapalenie nerek.....	96
Problemy z wagą.....	100
Robaki	109
Wrzody żołądka.....	110
Zapalenie błony śluzowej żołądka.....	113
Zapalenie prostaty.....	116
Zaparcia.....	118
Zatrucia pokarmowe.....	120
Zespół napięcia przedmiesiączkowego oraz dolegliwości okołomenstruacyjne.....	122

Alergia	129
Astma oskrzelowa.....	131
Katar	132

Katar sienny.....	132
Stany zapalne skóry	133
Stany zapalne tkanki łącznej.....	136

Skóra	137
Atopowe zapalenie skóry	138
Czyraki i czyraki gromadne	140
Egzema.....	144
Grzybica stóp.....	150
Kurzajki	152
Łuszczyca	153
Nadmierna potliwość stóp.....	155
Opryszczka	157
Różyczka	159
Trądzik zwyczajny	162
Zapalenie łożyska paznokcia	165

Urazy ciała	167
Krwiaki	168
Oparzenia.....	169
Stłuczenia i naciągnięcia	173
Ugryzienia i ukąszenia	175
Złamania kości	177
Zranienia	179

Kręgosłup i stawy	183
Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego	184
Dna moczanowa	187
Lumbago	194

Osteochondroza	197
Ostroga piętowa	201
Reumatyzm.....	204
Rwa kulszowa	214
Torbiel galaretowata	216

Wierzenia ludowe i magia.....	219
--------------------------------------	------------

Dodatek.....	229
---------------------	------------

Bibliografia.....	230
--------------------------	------------

O Autorach.....	231
------------------------	------------

Wprowadzenie



Medycyna tradycyjna opiera się na przekonaniu, że w przypadku niemal każdej choroby natura dostarcza nam skuteczne środki lecznicze.

Gromadzona przez tysiąclecia wiedza lecznicza to źródło wielu łagodnych środków i skutecznych metod terapii najróżniejszych chorób. Źródłem informacji na temat takich alternatywnych sposobów leczenia jest tak zwana medycyna ludowa, rozumiana powszechnie jako medycyna tradycyjna.

Leczniczej mocy natury ufam już od dzieciństwa.

Od wielu lat prowadzę własną praktykę lekarską w Rosji. W prywatnym gabinecie z dużym powodzeniem leczę wiele różnych chorób, których spektrum sięga od alergii aż po niektóre rodzaje nowotworów. W mojej pracy łączę różne formy terapii, elementy psychologii, a także wiedzę naukową i ludowe środki lecznicze. Uważam, że w medycynie każdy kierunek ma swoją rację bytu. Z zasady ogłoszenie takiej czy innej jej gałęzi za dogmat byłoby błędem. Każdy lekarz i terapeuta zawsze powinien wybierać dla swoich pacjentów najlepszą i najodpowiedniejszą formę terapii. Jest to przekonanie, którym kieruję się w codziennej praktyce lekarskiej dla dobra moich pacjentów, a jego słuszność jest nieustannie potwierdzana osiąganymi sukcesami.

Do mojego gabinetu każdego dnia zgłaszają się osoby, które często mają za sobą wiele lat cierpienia oraz zmagają się z różnymi ciężkimi chorobami. Nierzadko wcześniej zgłaszali się już do wielu różnych lekarzy. Gdy zaglądam takim pacjentom w oczy, prawie zawsze dostrzegam w nich wyraz jednoczesnego zwątpienia i nadziei. Bardzo dużej części tych ludzi faktycznie udaje mi się pomóc. Naturalnie, nie jestem *cudaowną uzdrowicielką*, chociaż liczne grono moich pacjentów jest o tym głęboko przekonane. Od lat w dzień moich urodzin nie wystarcza mi wazonów, aby pomieścić w nich wszystkie bukiety kwiatów,

które od nich dostaję. Te kwiaty to dla mnie za każdym razem najpiękniejszy prezent urodzinowy.

W codziennej pracy wiernie towarzyszy mi bardzo przydatna wiedza z zakresu medycyny tradycyjnej, która umożliwia przekraczanie granic współczesnej medycyny klasycznej i dokonywanie wielu *cudów*. Praktykowanie medycyny ludowej cieszy się w mojej rodzinie długą tradycją. Zapach najróżniejszych ziół i przypraw* otaczał mnie już od wczesnego dzieciństwa. Bardzo często i z wielką chęcią przesiadywałam u mojej babci i przyglądałam się, jak przygotowywała różne maści oraz tynktury. Dla mnie była to wspólna zabawa. W tamtym okresie jeszcze nie zdawałam sobie sprawy, że ta zabawa ma za sobą drugie, o wiele poważniejsze dno. Babcia opowiedziała mi o nim dopiero później, gdy nieco podrosłam. Znalazłam w niej fascynującą nauczycielkę, która krok po kroku wtajemniczyła mnie we wszystkie obszary swojej pracy. Po pewnym czasie babcia pozwoliła mi przyglądać się temu, jak leczyła pacjentów i nauczyła mnie diagnozowania chorób oraz praktycznych sposobów terapii.

Czas spędzony z nią zadecydował o całym moim dalszym życiu. Ukończyłam studia medyczne i sama podjęłam pracę jako lekarz.

Być może zadajesz sobie pytanie, dlaczego informacje na temat tradycyjnych sposobów leczenia zbierano akurat w mojej rodzinie? Rozwiązania tej zagadki dostarczy ci krótki rzut oka na historię naszego rodu.

Pierwsze przekazy o moich przodkach ze strony ojca pochodzą z XV wieku. W tamtych czasach Rosją rządził car Iwan III (nazywany Wielkim). Już wtedy,



* Ziola i przyprawy najwyższej jakości można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

a także w ciągu kolejnych stuleci, mężczyźni członkowie naszego rodu byli przeważnie oficerami, nawet generałami oraz urzędnikami w służbie aktualnie panującego władcy. Kres tej tradycji położył dopiero upadek caratu w Rosji. Natomiast kregosłup rodziny tworzyły kobiety, które były i do dzisiaj są odpowiedzialne za jedność, zdrowie i szczęście całej rodziny. W nawet najstarszych przekazach można przeczytać, że były znane również jako *uzdrowicielki*. Zgodnie z tradycją tajniki uzdrawiania były przekazywane z babci na wnuczkę. W ten sposób babcia powierzyła mi ponad pięćsetletnią rodzinną wiedzę na temat medycyny ludowej, która stanowiła największy skarb mojej rodziny, skarb, który należało chronić. Matki przejmowały kształcenie córek tylko w przypadku przedwczesnej śmierci babci. Dzięki temu bezcenna wiedza zostawała zachowana przez całe stulecia, a z czasem stawała się coraz obszerniejsza.

Konieczności korzystania z niej przysparzała służba wojskowa męskich członków rodziny oraz odnoszone przez nich, nierzadko zagrażające życiu, rany. Lecznicza wiedza i umiejętności kobiet z mojej rodziny uratowały wiele ludzkich istnień, również tych spoza naszej rodziny, ponieważ pochodzenie pacjenta nie odgrywało tutaj żadnej roli. W ten sposób stosowanie medycyny ludowej nie ograniczało się wyłącznie do naszego rodu. W mojej rodzinie kierowano się przekonaniem, że należy pomagać każdemu człowiekowi, bez względu na to kim jest.

W czasie II wojny światowej moja babcia przez pewien czas mieszkała na terenie okupowanym przez armię niemiecką. Ponieważ bardzo dobrze mówiła po niemiecku, zakwaterowano u niej pewnego oficera. Któregoś dnia mężczyznę przyniesiono do domu z ciężkimi ranami jamy brzusznej. W wyniku odniesionych obrażeń jego wnętrzności wydostały się na zewnątrz, a sam oficer był świeżo po operacji. Przez całe stulecia tego rodzaju rany uważano za śmiertelne. Nawet dzisiaj, w epoce nowoczesnej medycyny klasycznej, w takich przypadkach nie

wyklucza się wystąpienia poważnych pourazowych komplikacji. Na podstawie dotychczasowych doświadczeń, towarzyszący oficerowi lekarz prognozował śmierć rannego pacjenta w ciągu kilku najbliższych godzin. Tymczasem babcia, niezrażona taką negatywną prognozą, natychmiast zaopiekowała się swoim nowym pacjentem. Już po kilku dniach u rannego pojawiły się pierwsze oznaki poprawy. Także mój dziadek ze strony matki powrócił z wojny ciężko ranny – podczas walk stracił trzy czwarte żołądka. A mimo to, dzięki zabiegom babci był w stanie żyć i pracować jeszcze przez wiele lat. W mojej rodzinie chyba najszlachetniejszą *uzdrowicielką* była prababcia. Przyjeżdżali do niej chorzy z całej Rosji. Zgodnie z rodzinnymi przekazami umiała nawet przewidzieć śmierć człowieka. Zgodnie z opowieściami mojej babci, prababcia była nadzwyczaj mądrą i serdeczną kobietą, która dokonała wielu *cudów* wśród swoich pacjentów, a jednocześnie – okazała się świetną nauczycielką swojej córki. Podobnych historii o kobietach z mojej rodziny oraz ich praktykach leczniczych można opowiedzieć jeszcze wiele. Duża część spośród stosowanych przez nas środków jest starannie strzeżona jako rodzinny sekret do dzisiaj. Współczesna medycyna klasyczna nierzadko leczy choroby niezbyt bezpiecznymi środkami i metodami. Jedno spojrzenie na ulotkę dołączaną do leków wystarczy, aby co wrażliwsze osoby zostały nawiedzone przez nocne koszmary. Często wywołane działaniem lekarzy medycyny klasycznej skutki uboczne lub późne skutki leczenia towarzyszą wielu pacjentom do końca życia, a sam sposób kurowania przypomina strzelanie z armaty do wróbli, chociaż wcale nie jest to konieczne. Medycyna klasyczna nie przynosi pacjentom większej ulgi, a oni sami dalej cierpią z powodu silnych bólów. W takiej sytuacji niektóre osoby, szczególnie te, które cierpią z powodu ciężkich lub uznawanych za nieuleczalne chorób, mają skłonność do chwytania się każdej deski ratunku i sięgania

po wszystko, co obiecuje im odzyskanie utraconego zdrowia. Tego rodzaju zachowanie jest zupełnie normalne i naturalne, zwłaszcza że w świecie krąży wiele informacji na temat tak zwanych *cudownych środków*. Takie *cudowne leki* sprzedawane są jako rzekome panaceum, skuteczne przy leczeniu niemal każdego rodzaju chorób. Handlujący nimi twierdzą najczęściej, że źródłem tych środków jest tradycyjna medycyna azjatycka lub rosyjska. W rzeczywistości takie rzekomo cudowne środki nie pomogą żadnemu pacjentowi, gdyż tak naprawdę żaden z nich nie posiada przypisywanej mu niezwyklej mocy uzdrawiania wszystkich dolegliwości. Dlatego, jeżeli zetkniesz się z reklamą tego rodzaju środka leczniczego czy cudownej metody leczenia, wskazane jest zachowanie bardzo dużej ostrożności.

Przez długi czas zastanawiałam się, czy powinnam opublikować książkę, która zawierałaby moją wiedzę w zakresie leczenia. Jako lekarz nie miałam na to zbyt wiele czasu, gdyż poświęcałam go moim pacjentom i dlatego podjęcie decyzji o napisaniu tej książki nie było łatwe. Podczas tego procesu ogromnego wsparcia udzielił mi mój mąż, który służył mi pomocą również później. To co napisałam, przetłumaczył na niemiecki, a poza tym odciążał mnie również w wielu innych pracach. Książka, którą masz teraz przed sobą, powstała właśnie dzięki jego pomocy. Gdybym chciała przygotować leksykon zawierający całą moją wiedzę medyczną, otrzymałabym bardzo gruby i opasły tom. Tymczasem moim celem nie było wcale stworzenie podręcznika dla lekarzy oraz terapeutów, lecz napisanie książki, która byłaby przydatna dla wszystkich osób zainteresowanych tą tematyką. Książka, która mieściłaby się w szafce kuchennej, a w razie potrzeby w przejrzysty sposób mogła dostarczyć ludziom potrzebnych im informacji. Kierując się tym przekonaniem, opracowałam zbiór najistotniejszych danych oraz przepisów odnoszących się do ponad siedemdziesięciu powszechnie występujących codziennych dolegliwości.

Opisane przeze mnie choroby miały być pogrupowane według poszczególnych narządów, począwszy od głowy a skończywszy na stopach. Jednak, ponieważ nie wszystkie schorzenia dają się przypisać tylko jednemu narządowi, posegregowałam choroby według obszarów ciała, narządów oraz grup chorób. Tego rodzaju podział służy zwiększeniu przejrzystości tej książki i nie odpowiada żadnej klasyfikacji medycznej.

Zaprezentowane tutaj przepisy obejmują głównie takie, których składniki pacjenci posiadają już zazwyczaj w domach lub mogą je z łatwością zdobyć. Tylko w kilku przypadkach do przygotowania środka leczniczego trzeba włożyć więcej wysiłku. Składniki do twojej domowej apteczki znajdziesz na stoiskach z warzywami i owocami, w sklepach spożywczych, we własnym ogrodzie, przy drogach, na ścieżkach, na polach i łąkach, w lasach, parkach, kwaciarniach, dobrze zaopatrzonych sklepach ze zdrową żywnością, a nawet w aptece (bez recepty). Lektura tej książki dostarczy ci wszystkich niezbędnych informacji dotyczących sposobu przygotowania, dawkowania oraz stosowania poszczególnych preparatów.

Ze względu na wyjątkowe właściwości lecznicze, ważnym składnikiem wielu preparatów są świeże soki wyciskane z warzyw, owoców oraz ziół. Możesz je bardzo łatwo i szybko przygotować w sokowirówce, a jeżeli jej nie posiadasz, alternatywnie pomóc sobie wyciskarką do soku. Kolejnymi przydatnymi akcesoriami do obróbki warzyw i owoców są: tarka o drobnych oczkach oraz młynek do mielenia mięsa. Uzyskaną dzięki nim papkę możesz wycisnąć przez lnianą lub bawełnianą szmatkę i w ten sposób otrzymasz świeży sok.

Niektóre środki lecznicze przydatne przy wielu często występujących chorobach możesz przygotować również na zapas, dzięki czemu w razie potrzeby zawsze znajdziesz je pod ręką.

Jeżeli będziesz dokładnie trzymać się zaprezentowanych w tej książce przepisów, wszystko powinno ci się udać. Natomiast

zwróć uwagę na inną rzecz – możesz podjąć się samoleczenia tylko wtedy, gdy posiadasz już jasną i pozbawioną wątpliwości diagnozę choroby. W przeciwnym razie powinieneś zgłosić się najpierw do lekarza lub bioterapeuty. Poniżej znajdziesz informacje oraz zalecenia dotyczące terapii najczęstszych codziennych dolegliwości, a także opis środków i metod opartych o rosyjską medycynę ludową, które pozwolą ci się z tymi dolegliwościami uporać.

Nieprzyjemny zapach z ust

Nieprzyjemny zapach z ust (halitoza) może być bardzo niekomfortowy zarówno dla samego pacjenta jak też dla osób z jego najbliższego otoczenia. Przyczynę tej dolegliwości stanowią lotne związki siarki, które powstają między innymi w wyniku bakteryjnego rozkładu resztek pokarmowych lub obumarłych fragmentów materiału tkankowego, a które wydostają się na zewnątrz wraz z wydychanym przez chorego powietrzem. Obecność lotnych związków siarki może mieć charakter lokalny albo systemowy. Do lokalnych przyczyn halitozy należą zwykle infekcje bakteryjne jamy ustnej bądź jamy nosowo-gardłowej.

Rosyjska medycyna ludowa dostarcza nam wielu sprawdzonych preparatów, które skutecznie zwalczają tę nieprzyjemną dolegliwość:



Piolun (*Artemisia absinthium*)

- Niezwykle szybko działającym środkiem jest korzeń pietruszki (*Petroselinum crispum*). Jeden świeży korzeń pietruszki bardzo starannie przeżuj, a jego resztki – wypluj.

- Goździki (*Syzygium aromaticum*) to kolejny, bardzo szybko działający środek przeciwko halitozie. Rozgrzyż bardzo starannie jeden goździk, a następnie go połknij.

Do sprawdzonych środków medycyny ludowej należy również kilka innych preparatów. Wybierz i stosuj dowolny z nich:

- Jedną łyżeczkę drobno posiekanego suszonego piołunu (*Artemisia absinthium*) zalej ½ l wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na 15-20 minut, a następnie przecedź przez sitko. Otrzymanym płynem płucz jamę ustną codziennie 5-6 razy na dobę.
- Trzy łyżeczki suszonych kwiatów rumianku (*Matricaria chamomilla*) zalej jedną szklanką wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na 1 godzinę, a następnie przecedź przez sitko. Otrzymany płyn uzupełnij przegotowaną wodą tak, aby uzyskać 1 pełną szklankę naparu. Codziennie po każdym posiłku starannie płucz zęby ¾ szklanki, po czym pozostałą część wypijaj.
- Jedną łyżkę nasion kminku (*Carum carvi*) zalej jedną szklanką wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na 1 godzinę, a następnie przecedź przez sitko. Otrzymanym płynem płucz jamę ustną codziennie 4-6 razy na dobę.

Ostre infekcje dróg oddechowych

Ostre infekcje dróg oddechowych (*Infectio respirators*) należą do najczęściej występujących chorób w ogóle i są wywoływane głównie przez wirusy. Współczesny człowiek zamieszkuje gęsto zaludnione aglomeracje, przebywa w dużych skupiskach ludz-

kich oraz podróżuje po całym świecie. co stwarza bardzo korzystne warunki do przenoszenia chorobotwórczych ustrojów. Dzięki temu infekcje mogą rozprzestrzeniać się na dużych obszarach w bardzo krótkim czasie i niemal bez ograniczeń, nawet między granicami krajów. Zakażenie wirusem typowo odbywa się drogą kropelkową. Nie bez powodu zaleca się, aby podczas kichania zakrywać nos dłonią lub chusteczką. Do zarażenia drugiego człowieka wystarcza bowiem zaledwie jedno kichnięcie. Tego rodzaju infekcje dotyczą przeważnie górne drogi oddechowe, co wywołuje w nich stany zapalne. To samo dotyczy również błon śluzowych jamy nosowo-gardłowej. W objętych zapaleniem częściach dróg oddechowych pojawia się też wydzielina. Zakażenie może objąć także dolne drogi oddechowe, takie jak tchawica czy oskrzela. Do typowych objawów infekcji dróg oddechowych należą: kaszel, ból gardła, chrypka, zatka, ból głowy oraz kończyn, problemy z przełykaniem, podwyższona temperatura ciała, dreszcze, bóle uszu oraz katar. W rosyjskiej medycynie ludowej znajdziemy wiele różnych sprawdzonych środków, które pozwalają na skuteczne leczenie ostrych infekcji układu oddechowego, a dzięki którym dolegliwości ze strony tego układu ustępują zazwyczaj w ciągu kilku dni.

- W początkowej fazie ostrej infekcji bardzo skutecznym środkiem jest napar z malin. Przygotujesz go następująco: jedną łyżeczkę suszonych malin (*Rubus idaeus*) zalej jedną szklanką wrzącej wody. Całość odstaw na pięć minut po czym dodaj sok z połowy cytryny (*Citrus x limon*) oraz jedną łyżkę wódki (40%). Gorący napar wypij przed snem, a następnie przykryj się ciepłą kołdrą. W większości przypadków następnego ranka po infekcji nie będzie już śladu.



Maliny (*Rubus idaeus*)

Do sprawdzonych metod medycyny ludowej należy również kilka innych środków, dzięki którym choroba ustępuje zazwyczaj już po 4-5 dniach. Wybierz i stosuj jeden z poniższych przepisów:

- Świeży sok z jednej cytryny (*Citrus x limon*) wymieszaj z jedną łyżką miodu. Tak otrzymaną miksturę przyjmuj trzy razy dziennie.
- Świeży sok z marchwi (*Daucus carota*) wymieszaj z miodem w stosunku 1:1. Sposób przyjmowania: dwie łyżeczki preparatu przynajmniej 2-3 razy dziennie.
- Rozgnieć ząbki jednej małej bulwy czosnku (*Allium sativum*). Otrzymaną papkę wymieszaj z trzema łyżkami miodu. Gotową miksturę przyjmuj trzy razy dziennie po jednej łyżeczce, a następnie popijaj jedną szklanką ciepłej, przegotowanej wody.
- Często przeziębieniu towarzyszy też zatłokany nos. Starym, sprawdzonym środkiem, który pozwoli ci się uporać z tym problemem jest olejek lawendowy (*Oleum lavandulae*). Codziennie przez 2-3 dni kilka razy wciągnij doby wpuszczając do każdej dziurki nosa po 2-3 krople olejku.

Problemy ze snem

Niemal każdy z nas chociaż raz w życiu doświadczył zaburzeń nocnego snu i miał trudności z zasypianiem, jego sen był niespokojny, zbyt wcześnie się obudził lub też przebudził się w środku nocy z powodu jakiegoś nieprzyjemnego snu. Sytuacja może zrobić się naprawdę nieprzyjemna wówczas, gdy tego rodzaju pojedyncze epizody zmieniają się w trwałe problemy ze snem (Insomnia). Mówimy o nich wtedy, gdy pacjent przez miesiąc z rzędu przynajmniej 3 razy w tygodniu nie może spać. Przyczyny tego problemu bywają bardzo różne. Najczęściej źródłem zakłócenia nocnego odpoczynku są trudności w pracy, problemy rodzinne bądź zdrowotne. Do najliczniejszych nieorganicznych form zaburzeń snu należą trudności z zasypianiem i/lub przespianiem całej nocy, zbyt wczesne budzenie



Koper (*Anethum graveolens*)

się a także koszmary nocne. Utrzymujący się przez dłuższy czas deficyt snu wpływa na cały układ nerwowy. Osoby dotknięte tym problemem często czują się o poranku rozbite i wyczerpane. Niewystarczająca ilość snu może doprowadzić nawet do wystąpienia takich schorzeń jak problemy z ciśnieniem krwi, choroby serca i wiele innych. Dlatego zdrowy oraz regenerujący sen jest dla nas niezwykle ważny.

W poradzeniu sobie z nieorganicznymi problemami ze snem pomogą ci poniższe środki, które uspokajają układ nerwowy, przywracają normalny rytm dobowy, regulują długość snu oraz eliminują nocne koszmary. Wybierz i stosuj dowolny z nich:

- Dwie łyżki nasion kopru (*Anethum graveolens*) zalej ½ l półwytrawnego wina, po czym ugotuj je na małym ogniu do miękkości. Przez 10-15 kolejnych dni wypijaj przed snem 50-60 ml roztworu.
- Do czasu aż twój sen się unormuje, przed zaśnięciem nacieraj skronie olejkami lawendowym (*Oleum lavandulae*).
- Dwie łyżki suszonych siekanych szyszek chmielu (*Humulus lupulus*) zalej ½ l wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na jedną godzinę, a następnie przecedź przez sitko. Przez 30 dni trzy razy na dobę na 20 minut przed jedzeniem wypijaj ¼ szklanki otrzymanego naparu.
- Przez 10-15 kolejnych dni na 1 godzinę przed snem wypijaj jedną szklankę ciepłej wody wymieszanej z jedną łyżką miodu.
- Dwie łyżeczki suszonego oregano (*Origanum vulgare*) zalej ½ l wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na 30 minut, a następnie przecedź. Na dwie godziny przed snem wypij pół szklanki naparu, po czym na jedną godzinę przed snem wypij kolejne pół szklanki. Powyższą kurację kontynuuj aż do momentu ustąpienia problemów ze snem.

Szyszki chmielu (*Humulus lupulus*)

Wszy głowowe

Ludzkie wszy głowowe (*Pediculus humanus capitis*) nadal są szeroko rozpowszechnione, a zwłaszcza tam, gdzie w jednym miejscu przebywa duża ilość ludzi. Niestety, higiena osobista nie jest w stanie całkowicie zabezpieczyć nas przed ich atakiem. Wesz ludzka to pasożyt, którego gospodarzem może być tylko i wyłącznie człowiek, a który żywi się jedynie ludzką krwią. Jego naturalnym środowiskiem jest owłosiona skóra głowy, najczęściej w okolicach szyi, uszu oraz skroni. Wesz głowowa wysysa z naszej skóry krew co dwie-trzy godziny, wbijając w tym celu swój aparat kłująco-ssący w naskórek i wstrzykując w niego nieco śliny, co zapobiega zbyt szybkiemu krzepnięciu krwi.

Ugryzienia wszy powodują swędzenie i na skutek zanieczyszczenia skóry podczas drapania prowadzą do pojawienia się stanów zapalnych. U zaatakowanych tymi pasożytami osób mogą pojawić się również inne komplikacje.



Cebula (*Allium cepa*)

Zazwyczaj zakażenie następuje na skutek bezpośredniego kontaktu ze skórą osoby zarażonej wszami dlatego, że ludzka wesz głowowa nie potrafi ani skakać, ani latać. Jednak, gdy głowy ludzi zetkną się ze sobą, te małe pasożyty mogą się swobodnie przemieszczać, co powoduje, że wszawicą są dotknięte szczególnie dzieci, które uczęszczają do szkół, przedszkoli i innych placówek oświatowych. Wszy głowowe przenoszą się z głowy na głowę podczas całowania, czesania, szczotkowania, wymieniania nakryć głowy oraz ubrań. Nie są w stanie przeżyć bez gospodarza dłużej niż 24 godziny.

Problem wszy głowowych daje się jednak z łatwością rozwiązać. Mimo że są bardzo *zaraźliwe*, ich obecność nie wiąże się z żadną ciężką chorobą i przy użyciu odpowiednich środków możesz się ich szybko pozbyć.

Rosyjska medycyna ludowa dostarcza nam wielu sprawdzonych preparatów, które pomogą ci w walce z nimi. Możesz wybrać i stosować dowolny z nich:

- Przez 5-7 dni raz dziennie nakładaj na włosy grubą warstwę zwykłego majonezu. Całość owiń szczelnie folią spożywczą, przykryj ciepłym ręcznikiem i zostaw na dwie godziny. Po upływie tego czasu dokładnie umyj włosy i rozczesz je gęstym grzebieniem do wyczesywania gniid i wszy.
- Przez 5-7 dni raz dziennie w skórę głowy wcieraj olejek lawendowy (*Oleum lavandulae*). Dodatkowo kilka jego kropli nałóż na grzebień do wyczesywania gniid i wszy i rozczesz nim włosy. Następnie dokładnie owiń głowę folią spożywczą. Gotowy kompres zostaw na 2 godziny, a po upływie tego czasu jeszcze raz rozczesz włosy grzebieniem do wyczesywania gniid i wszy. Uwaga: po zakończeniu zabiegu NIE myj włosów!
- Przez 5-7 kolejnych dni raz dziennie zwilżaj włosy octem jabłkowym (przepis znajdziesz na stronie 32 i nast.), po czym na godzinę owiń je folią spożywczą i przykrywaj ciepłym ręcznikiem. Następnie rozczesz włosy grzebieniem do wyczesywania gniid i wszy. Po zakończeniu tego zabiegu NIE myj włosów.
- Dwie-trzy łyżki posiekanych liści brzozy wymieszaj z zawartością jednego opakowania (250 ml) zwykłego szamponu. Tak otrzymanym *szamponem* myj włosy przez 3-4 dni raz na dobę, starannie namydłając je przez 10 minut, a następnie szczelnie owijając folią spożywczą. Gotową maseczkę zostaw na głowie na 2 godziny, a następnie dokładnie umyj włosy zwykłym szamponem, wysusz je i wyczesz grzebieniem do wyczesywania gniid i wszy.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Natalja Aleksandrowna Nowikowa od wielu lat pracuje w Rosji jako lekarz i w ramach własnej praktyki skutecznie pomogła już bardzo wielu chorym. Spektrum leczonych przez nią schorzeń rozciąga się od alergii aż po niektóre formy nowotworów. W swojej pracy łączy elementy psychologii, wiedzy naukowej oraz medycyny tradycyjnej.

Autorka prezentuje sprawdzone ludowe receptury, dzięki którym wszystkie codzienne problemy zdrowotne przejdą do historii, a Ty zaczniesz cieszyć się życiem. Do dolegliwości, które można wyleczyć dzięki poradom z tej książki należą m.in.:

- bóle,
- halitoza,
- problemy ze snem,
- stany zapalne,
- hemoroidy,
- kamienie żółciowe,
- alergię,
- nietrzymanie moczu,
- pasożyty,
- katar sienny,
- łuszczyca,
- rwa kulszowa.

Poza tradycyjnymi sposobami uzdrawiania różnych dolegliwości, w publikacji ujawnione zostały również techniki eliminowania schorzeń z sukcesami wykorzystywane przez szeptuchy. Dowiesz się, czym jest zamawianie bólu nóg, nauczysz się eliminować kurczaki za pomocą zwyczajnego ziemniaka oraz poznasz sposoby na rozwiązanie trudności z powiększeniem rodziny.

Ludowe sposoby na współczesne choroby

Patroni:



Wellnessday.eu

kobiety portal zdrowego stylu życia



MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA

uroda

zalnawie.pl

StressFree
www.stressfree.pl

 Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny

 Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-7377-944-0



9 788373 779440