

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

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-078-7

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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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 umożliwiła 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 wspańska 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 zdecydował 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 Rosję rządził car Iwan III (nazywany Wielkim). Już wtedy,



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 kręgosłup 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 wnętrza wyostały 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 ранego pacjenta w ciągu kilku najbliższych godzin. Tymczasem babcia, niezrażona taką negatywną prognozą, natychmiast zaopiekowała się swoim nowym pacjentem. Już po kilku dniach u ранego 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 najsylniejszą *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.

Przeliczniki



O ile nie wspomniano inaczej, możesz posługiwać się następującymi przelicznikami:

1 szklanka = 250 ml

pół szklanki = 125 ml

jedna łyżeczka (płynu) = 5 ml

jedna łyżka (płynu) = 15 ml

W przypadku suchej masy (niniejsza uwaga odnosi się zarówno do łyżki jak też łyżeczki), o ile nie zalecono inaczej, chodzi o ilość z czubkiem.

W celu przygotowania naparów, wyciągów lub wywarów możesz używać świeżych lub suszonych ziół leczniczych oraz innych roślin, przy czym należy posługiwać się następującymi przelicznikami:

Zastępując produkt suszony – świeżym, należy użyć dwukrotnie większej ilości produktu niż podano w przepisie, ponieważ świeże zawierają mniejsze stężenie substancji czynnych.

I na odwrót: zastępując produkt świeży – suszonym, należy dodać jedynie połowę podanej w przepisie ilości produktu, gdyż ich suszone odpowiedniki zawierają większe stężenie substancji czynnych.

Wyrażenie *zalać* – oznacza, że stosowane zioło lub inny materiał ma zostać całkowicie przykryta płynem.



Głowa i szyja

Angina

Wielu ludzi zna anginę (*Tonsillitis*) jeszcze z czasów dzieciństwa i wieku nastoletniego, przy czym albo sami na nią chorowali, albo ich koledzy z klasy opuszczali przez nią lekcje. Na pytanie, co się stało, nauczyciele odpowiadali, że kolega lub koleżanka choruje i leży z anginą w łóżku. Angina to choroba zakaźna i wiąże się z ropnym ostrym zapaleniem migdałków, które jest wywoływane przez streptokoki (rodzaj bakterii). Liczba zachorowań na nią rośnie w miesiącach zimowych oraz wczesną wiosną. Chorobie często towarzyszy przeziębienie. Angina dotyka przeważnie dzieci i nastolatki.

Towarzyszące chorobie procesy zapalne prowadzą do bolesnego obrzęku i zaczerwienienia migdałków, a sam chory zaczyna odczuwać poważne problemy z przetykaniem. Na migdałkach pojawia się ropny osad, który może mieć formę pasm, punktów lub nalotu o nieokreślonym kształcie, a który wskazuje na infekcję bakteryjną. Rosyjska medycyna ludowa to źródło wielu sprawdzonych środków, które pozwalają na skuteczne leczenie anginy i zazwyczaj w ciągu kilku dni łagodzą towarzyszące chorobie stany zapalne.

- Najskuteczniejszy środkiem (w dowolnym stadium choroby) jest propolis. Sposób przyjmowania: po każdym posiłku żuj kawałek propolisu wielkości zielonego groszku. Żucie propolisu powoduje lekkie pieczenie jamy ustnej oraz łagodne upośledzenie mowy. Zalecana dawka propolisu: pięć razy dziennie – łącznie 5 g.
- Propolis to produkt pszczoły, który możesz nabyć w aptece lub od pszczelarza, a który wykazuje właściwości mikrobójcze, przeciwbólowe oraz przeciwzapalne. Przeciwwskaza-

niem jest uczulenie na propolis oraz przygotowane na jego bazie preparaty.

- W przypadku ostrych dolegliwości szybkiej pomocy udzieli ci mieszanka przygotowana z jednej łyżki suszonych kwiatów nagietka (*Calendula officinalis*), jednej łyżki ziela szałwii (*Salvia officinalis*) oraz jednej łyżki liści eukaliptusa (*Eucalyptus*). Otrzymaną mieszankę zalej ½ l wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na 20 minut, a następnie przecedź przez sitko. Gotowym płynem (o temperaturze pokojowej) płucz gardło kilkakrotnie w ciągu dnia, co pozwoli ci na widoczne złagodzenie odczuwanych dolegliwości w ciągu zaledwie 1-2 dni.

Do sprawdzonych metod medycyny ludowej należy również wiele innych środków, dzięki którym choroba ustępuje zazwyczaj już po kilku dniach. Wybierz i stosuj jeden z nich:

- Wyciśnij jedną szklanekę świeżego soku z czerwonych buraków (*Beta vulgaris*) i dolej do niej jedną łyżeczkę octu (6%). Otrzymanym płynem płucz gardło 3-4 razy dziennie.
- Wymieszaj jedną szklanekę świeżego soku z żurawiny (*Vaccinium oxycoccos* lub *Vaccinium macrocarpon*) z jedną łyżeczką jasnego miodu. Ciepłą mieszanką płucz gardło 4-5 razy dziennie. W tym przypadku konieczne jest użycie wyłącznie jasnego miodu.
- Na małym ogniu w 200 ml wody gotuj przez 30 minut 20 g suszonych łupin owocu granatu (*Punica granatum*). Po upływie tego czasu wyłącz ogień i zostaw do ostudzenia na kolejnych 30 minut. Otrzymany wywar przecedź przez sitko i płucz nim gardło 4-5 razy dziennie.
- Posiekaj 40 g świeżych igieł świerku (*Picea*), po czym przez 20 minut gotuj je na małym ogniu w 200 ml wody, a następn-

nie odstaw na 2 godziny do ostudzenia. Gotowym wywarem płucz gardło co 2 godziny.

- W butelce umieść 100 g świeżego dziurawca (*Hypericum perforatum*) i zalej go ½ l wódki (40%). Całość starannie zakręć i odstaw na 7 dni, przy czym zawartość butelki co jakiś czas wstrząsaj. Sposób przyjmowania: 30-40 kropli wymieszaj z jedną szklanką ciepłej przegotowanej wody. Otrzymanym roztworem płucz gardło co dwie godziny.
- Gotowy preparat możesz przechowywać w starannie zakręconej butelce przez wiele miesięcy w ciemnym i suchym miejscu, dzięki czemu w razie potrzeby zawsze będziesz mógł po niego sięgnąć.



Dziurawiec (*Hypericum perforatum*)

Ból gardła

Dla wielu ludzi ból gardła lub zapalenie gardła (*Pharyngitis*) wiąże się z trudnym przełykaniem. Osoby dotknięte tym problemem zmagają się podczas jedzenia i przełykania z dużym cierpieniem.

Ból gardła to częsta oznaka izolowanej, spowodowanej obecnością wirusów lub bakterii infekcji, najczęściej przeziębienia. Zapalenie błony śluzowej okolic gardła także jest wywoływane przez obecność chorobotwórczych drobnoustrojów. W zależności od tego, które miejsce zostanie przez nie zaatakowane, rozróżniamy takie typy stanów zapalnych jak angina, zapalenie krtani i inne. Zazwyczaj stanom zapalnym towarzyszą: zaczerwienienie, drapanie, problemy z przełykaniem a często także gorączka. Inne typowe objawy zależą od pierwotnej przyczyny schorzenia, które wywołuje ból gardła. Oprócz bakterii i wirusów może je powodować też przeciążenie strun głosowych lub podrażnienie dróg oddechowych (wywołane na przykład różnymi substancjami chemicznymi lub kurzem).



Jagody jałowca (*Juniperus communis*)

Rosyjska medycyna ludowa dostarcza nam wielu skutecznych i sprawdzonych środków, które pomagają w zwalczaniu stanów zapalnych gardła:

- W początkowej fazie choroby skuteczny okazuje się czosnek (*Allium sativum*). Dlatego, gdy tylko poczujesz ból

gardła, natychmiast zjedz 3 świeże ząbki czosnku. To naturalny antybiotyk i posiada właściwości dezynfekujące. Jeżeli przeszkadza ci jego zapach, możesz skorzystać także z gotowych preparatów medycznych, które zawierają wysokie dawki czosnku. Świeży czosnek wywołuje w jamie ustnej pieczenie.

- Codziennie przez 3-4 dni trzy razy dziennie po jedzeniu dokładnie przeżuj i połknij 3 suszone jagody jałowca (*Juniperus communis*).
- Uwaga: jagody jałowca są lekko trujące, a ich przedawkowanie może wywołać poważne uszkodzenia zdrowia, dlatego nigdy nie przekraczaj zalecanych dawek tej rośliny.

Do sprawdzonych środków medycyny ludowej należą również opisane poniżej:

- Ugotuj w wodzie i odlej kilka umytych, nieobranych ziemniaków (*Solanum tuberosum*). Następnie rozgnieć je razem ze skórką i gorącą masę przełóż do suchej, wełnianej skarpetki, którą umieść na szyi. Skarpetkę z ziemniakami owiń ciepłym ręcznikiem. Okład zostaw w miarę możliwości na całą noc.
- Do jednej szklanki ciepłej wody dodaj jedną łyżeczkę kwasu cytrynowego (do nabycia w aptece) oraz dwie łyżki wódki (40%). Otrzymanym roztworem płucz gardło 5-6 razy dziennie, a następnie przez kolejnych 30 minut powstrzymaj się od spożywania jakichkolwiek pokarmów lub płynów.
- Jedną łyżkę igieł świerku (*Picea*), jedną łyżkę utartego chrzanzu (*Armoracia rusticana*) i jedną łyżkę miodu zalej 1 l wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na 30 minut, po czym przecedź przez sitko. Otrzymanym płynem płucz gardło 5-6 razy dziennie.

Bóle głowy

Ból głowy to dolegliwość, która dotyka ludzi w każdym wieku i należy do najczęstszych problemów zdrowotnych. W zależności od ich przyczyny rozróżniamy pierwotne i wtórne bóle głowy. Do kategorii pierwotnych należą napięciowe bóle głowy, migrena oraz klasterowe bóle głowy, przy czym migrena i napięciowe bóle głowy mogą występować także w postaci kombinowanej.

Współczesna medycyna wyróżnia 220 różnych rodzajów bólu głowy. Jeżeli ich przyczyną nie jest żadna poważna choroba, w wielu przypadkach możemy spróbować pomóc sobie samodzielnie

Rosyjska medycyna ludowa zna wiele sprawdzonych preparatów leczniczych, dzięki którym bóle głowy ustępują zazwyczaj bardzo szybko.



Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)

- Bólom głowy zapobiega krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*). Profilaktycznie zalej jedną łyżkę suszonego ziela krwawnika jedną szklanką wrzącej wody, po czym gotuj przez 5-7 minut na małym ogniu, a następnie odstaw do wystudzenia. Przez 7-10 kolejnych dni 3 razy dziennie 20 minut przed jedzeniem wypijaj pół szklanki naparu.
- Przewlekłym i uporczywym bólowi głowy przeciwdziała świeży sok przygotowany z 1 kg marchwi (*Daucus carota*) oraz 200 g liści szpinaku (*Spinacia oleracea*). Codziennie przez jeden miesiąc raz dziennie na godzinę przed obiadem wypijaj ½ l soku.
- W przypadku ciągłych bólów głowy skutecznym środkiem może okazać się sok ze świeżych ziemniaków (*Solanum tuberosum*).

Do sprawdzonych środków medycyny ludowej należy również kilka innych preparatów, które pomogą ci szybko złagodzić ostry ból głowy. Możesz wybrać i stosować dowolny z poniższych przepisów:

- Ułóż kilka świeżych liści białej kapusty (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *capitata* f. *alba*, w dalszej części książki nazywanej skrótowo: *Brassica oleracea*) – za każdym razem wewnętrzną stroną – na karku, zatokach i czole, po czym okryj całość szalem. Dzięki takiemu zabiegowi ból ustępuje zazwyczaj w ciągu 30-40 minut.
- Zwilż wacik w świeżym soku z czerwonych buraków (*Beta vulgaris*), włóż go do ucha i trzymaj tak długo, aż ból odczuwalnie osłabnie. Z reguły sok z czerwonych buraków działa bardzo szybko.



Biała kapusta (*Brassica oleracea*)

Bóle zębów

Uszkodzenie zęba może stać się przyczyną niezwykle silnego bólu. Jego źródłem jest podrażnienie fragmentu rozbudowanej i wrażliwej wiązki nerwów zębowych. Zazwyczaj bóle zębów są bezpośrednio wywoływane przez ubytki szklivi, próchnicę, choroby zapalne albo mechaniczne zranienia lub uszkodzenia. Pośrednią przyczyną odczuwanej dolegliwości może być także stan zapalny dziąseł lub przyzębia i tym podobnych. Często bóle zębów pojawiają się w najmniej dogodnym momencie, na przykład wówczas, gdy nie mamy dostępu do żadnego dentysty. Rosyjska medycyna ludowa to źródło wielu sprawdzonych środków, które zazwyczaj bardzo szybko łagodzą silny ból zębów. Wybierz i stosuj dowolny z nich:



Brzozy (*Betula*)

- Mały kawałek propolisu przymocuj do drewnianej zapalniczki i ułóż ostrożnie na chorym zębie.
- Bóle zębów słabną zazwyczaj już po 10-25 minutach dzięki następującemu preparatowi. Pięć goździków (*Syzygium aromaticum*) wymieszaj z $\frac{1}{4}$ szklanki oleju słonecznikowego, po czym przez 30 minut ogrzewaj je w kąpielii wodnej. Następnie olej z goździkami ostudź, zwilż nim wacik i przyłóż go do zęba.
- Szybką ulgę może przynieść ci też alkoholowy wyciąg z pąków brzozy (*Betula*). Do szklanego słoika wsyp 50 g suszonych pąków brzozy i zalej je $\frac{1}{2}$ l wódki (40%). Słoik starannie zakręć i odstaw go na przynajmniej 10 dni w ciepłe, ciemne miejsce, regularnie wstrząsając jego zawartością. Gotowy preparat możesz przechowywać w chłodnym miejscu przez dłuższy czas, w dokładnie zakręconym naczyniu. W razie potrzeby zwilż w nim wacik i ułóż go na chorym zębie. Cały zabieg powtarzaj aż do ustąpienia bólu.

- Kolejnym starym środkiem ludowym jest solona słonina wieprzowa. Ból zęba ustępuje zazwyczaj po 15-20 minut, jeżeli w pobliżu chorego zęba, między policzkiem a dziąsłem umieścisz mały kawałek solonej słoniny.

Dzwonienie w uszach

Dzwonienie w uszach (*Tinnitus aurium* lub szumy uszne) dotyczy w jednakowym stopniu zarówno kobiety jak i mężczyźni. Najczęściej dolegliwość ta pojawia się między 40. a 50. rokiem życia i może być bardzo nieprzyjemna. Osoby dotknięte tym problemem słyszą dźwięki, które nie pochodzą z żadnego zewnętrznego źródła, a których inni w ogóle nie odnotowują. Przyczyną szumów usznych są zaburzenia funkcjonowania narządu słuchu. Dźwięk jaki towarzyszy zazwyczaj *Tinnitus aurium* ma charakter jednostajny, jednak może przybierać też postać rytmicznego pulsowania.

W celu przywrócenia normalnego przebiegu procesów biologicznych w obrębie aparatu słuchu, możesz skorzystać z jednego ze sprawdzonych, tradycyjnych środków:

- Bardzo dobrym środkiem, który okazuje się skuteczny również w przypadku osłabienia słuchu, jest tłuszczowo-alkoholowa emulsja z propolisu. Sprawia ona, że szumy uszne znikają, a w 80% przypadków pacjenci odnotowują poprawę słuchu. W celu jej przygotowania wymieszaj w słoiku 40 g drobno posiekanego propolisu (do nabycia w aptece) ze 100 ml czystego spirytusu (95%), po czym odstaw starannie zakręcone naczynie na siedem dni w ciepłe miejsce. Pamiętaj, aby codziennie dokładnie wstrząsnąć zawartość słoika. Po upływie tego czasu przefiltruj alkoholowy wyciąg, a otrzymany płyn wymieszaj

w stosunku 1:4 z olejem kukurydzianym lub oliwą z oliwek. Gotową emulsję należy przechowywać w dokładnie zakręconym szklanym słoiku, a przed użyciem dokładnie wstrząsnąć. Sposób aplikacji: zanurz w emulsji wacik, po czym umieść go na 1-2 dni w przewodzie słuchowym ucha. Po upływie tego czasu umieść w drugim uchu kolejny, identycznie przygotowany wacik (również na 1-2 dni). W ten sam sposób powtórz cały cykl 10-12 razy dla każdego ucha.

- Jedną posiekaną razem z łupiną cebulę (*Allium cepa*) wymieszaj z jedną łyżeczką nasion kminku (*Carum carvi*). Mieszanekę podgrzewaj przez 10 minut na bardzo małym ogniu (całość nie może się zagotować), a następnie odstaw do ostudzenia i wyciśnij z niej sok. Dwie-trzy krople świeżo przygotowanego soku wpuszczaj do każdego ucha 2-3 razy dziennie. Uwaga: kurację należy kontynuować jeszcze przez 2-3 dni po ustąpieniu szumów usznych.
- Raz dziennie – aż do momentu całkowitego wyzdrowienia – zapuszczaj do każdego ucha po 2-3 krople świeżego soku z krwawnika (*Achillea millefolium*).
- Włóż do słoika 50 g suszonej melisy lekarskiej (*Melissa officinalis*) i zalej ją 150 ml wódki (40%). Dokładnie zakręcony słoik odstaw na 10 dni w ciepłe, ciemne miejsce, a po upływie tego czasu odcedź otrzymany płyn i przelej go do innego, zakręcanego słoika. Gotowy preparat przechowuj w starannie zakręconym słoiku, w ciemnym i chłodnym miejscu. Sposób aplikacji: przez 30-40 dni raz dziennie po dwie-trzy krople do każdego ucha.
- Codziennie przez 30 dni raz na dobę zapuszczaj do każdego ucha dwie-trzy krople świeżego soku z glistnika jaskółczego ziela (*Chelidonium majus*).
- Uwaga: glistnik jaskółcze ziele jest trujący! Unikaj jego przedawkowania dla własnego bezpieczeństwa.

Gorączka

Gorączka (*Febris*), czyli wzrost temperatury ciała pojawia się u pacjentów najczęściej w sposób niespodziewany i stanowi widoczny przejaw reakcji układu odpornościowego na zewnętrzne lub wewnętrzne czynniki, którymi są zazwyczaj infekcje patogennymi drobnoustrojami. Gorączka nie jest uważana za samodzielną, odrębną chorobę. W normalnych warunkach temperatura naszego ciała mierzona w odbycie (rektalnie) wynosi o poranku 36,5°C, mierzona pod językiem (oralnie) – 36,2°C, a mierzona pod pachą – 36,0°C. W ciągu dnia nasza temperatura ciała rośnie przeważnie o około 1°C. Najwyższą wartość osiąga późnym popołudniem. Najdokładniejszym sposobem zmierzenia temperatury ciała jest metoda pomiaru rektalnego (w odbycie). Biorąc pod uwagę pomiar doodbytniczy, wyróżniamy poszczególne przedziały temperatury ciała chorego:

Podwyższona temperatura ciała: poniżej 38°C (w takim przypadku nadal nie mówimy o gorączce);

Umiarkowana gorączka: do 39°C

Wysoka gorączka: powyżej 39°C.

Utrzymująca się przez dłuższy czas bardzo wysoka gorączka może zagrażać życiu i zdrowiu pacjenta, dlatego należy doprowadzić do jak najszybszego jej obniżenia. Jeżeli nie mamy dostępu do jakiegokolwiek formy pomocy lekarskiej, możemy spróbować pomóc pacjentowi samodzielnie. Rosyjska medycyna ludowa daje nam do dyspozycji kilka szybko i skutecznie działających środków, które pozwalają na redukcję gorączki:

- Bardzo wysoką gorączkę można znacznie obniżyć, i to w ciągu jednej godziny, dzięki roztworowi z octu jabłkowego (6%) i wody, wymieszanych ze sobą w stosunku 1:10. Przygotuj odpowiedni roztwór, zwilż w nim ręcznik, którym natrzyj całe

ciało chorego, rozpoczynając od szyi a kończąc na nogach. Na zakończenie przez chwilę nie okrywaj skóry chorego i pozwól, aby wyschła, po czym ciepło go okryj.



Jabłko (*Malus*)

Poniżej znajdziesz dwa przepisy na tradycyjny ocet jabłkowy:

- **Pierwszy sposób:** zbierz bardzo dojrzałe jabłka (do przygotowania octu nadają się także przejrzyste oraz obite owoce). Najlepsze będą z własnego ogrodu, wyhodowane bez użycia nawozów sztucznych i pozbawione szkodliwych chemikaliów. Zebrane jabłka dokładnie umyj, pokrój lub rozgnieć na bardzo małe kawałki. Otrzymaną masę przełóż do emaliowanego naczynia, dodaj cukier (na 1 kilogram słodkich jabłek dodaj 50 g cukru; jeżeli jabłka są kwaśne – 100 g cukru) i zalej je gorącą wodą (o temperaturze około 70°C), przy czym stosunek poziomu wody do poziomu jabłek powinien wynosić 4:3. Przykryte naczynie odstaw w ciepłe miejsce (ale nie na słońcu), a całą masę przynajmniej dwa razy dziennie dokładnie mieszaj, aby górna warstwa owoców nie zrobiła się sucha. Po 2 tygodniach powstały płyn

przecedź przez 2-3 warstwy gazy i przelej go do dużych butelek, by dalej fermentował. Zwróć uwagę, aby wypełnić je tylko w 5/7 (w wyniku fermentacji otrzymany płyn zwiększy swoją objętość i mógłby wyciec). Butelki odstaw na kolejne dwa tygodnie w ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu twój ocet będzie gotowy.

Otrzymany płyn przelej ostrożnie do nowych butelek tak, aby nie zmącić osadu, który wytworzył się na dnie. Osad możesz później przecedzić osobno przez kilka warstw gazy. Otrzymany w ten sposób płyn przelej do butelek, które szczelnie zakręć (warto uszczelnić je dodatkowo parafiną). Ocet jabłkowy przechowuj w ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej.

- **Drugi sposób:** Zbierz dojrzałe lub przejrzałe jabłka, wykrój z nich robaczywe lub nadgniłe miejsca, a następnie starannie je umyj. Zetrzyj je na tarce lub razem ze skórką i gniazdem nasiennym, zmiel w maszynce do mielenia mięsa. Otrzymaną masę przełóż do dużego słoika lub glinianego albo emaliowanego naczynia i zalej ją przegotowaną wodą (o temperaturze około 70°C) w stosunku 1:1. Na każdy jeden litr tak otrzymanej mieszanki dodaj 100 ml miodu (miód uzupełnia przy okazji deficyty potasu), 10 g drożdży do zacierów zbożowych oraz 20 g suchego czarnego chleba, co przyspieszy proces fermentacji. Przykryte serwetką naczynie odstaw na 10 dni w ciemne i ciepłe miejsce (około 30°C) i 3 razy dziennie mieszaj drewnianą łyżką. Następnie otrzymany płyn przecedź przez gazę i przelej do pojemnika o szerokiej szyjce. Na każdy jeden litr płynu dodaj ponownie od 50 do 100 ml miodu (cukier dodaj tylko wtedy, gdy nie masz dostępu do miodu), całość starannie wymieszaj, przykryj kilkoma warstwami czystej gazy i szczelnie zakręć, po czym ponownie odstaw w ciemne miejsce, aby dokoń-

czyć fermentację. Po upływie około 40-50 dni ocet zacznie się klarować i stanie się przezroczysty, co oznacza, że proces fermentacji zakończył się. Otrzymany płyn przecedź przez gazę, przelej do butelek. Ocet możesz przechowywać w dokładnie zakręconych butelkach w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej. Rada: alternatywnie możesz poszukać też w sklepach ekologicznego octu jabłkowego, który nie został poddany ogrzewaniu zarówno przed jak i po napełnieniu butelek, gdyż tylko taki zawiera wszystkie cenne i aktywne substancje czynne, w czym przypomina samodzielnie przygotowany ocet jabłkowy.



Podbiał (*Tussilago farfara*)

W przypadku wysokiej gorączki doskonale sprawdza się też napar z dwóch łyżek suszonych malin (*Rubus idaeus*), dwóch łyżek kwiatów podbiału pospolitego (*Tussilago farfara*) oraz jednej łyżki oregano (*Origanum vulgare*). Otrzymaną mieszankę zalej 1 l wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na 20 minut, a następnie odcedź. Sposób przyjmowania: ¼ szklanki 4 razy dziennie.



Oregano (*Origanum vulgare*)

Do sprawdzonych środków medycyny ludowej, które pomogą ci w zwalczeniu gorączki należą również:

- Co 2-3 godziny nałóż na czoło kompres sporządzony z dwóch startych ziemniaków (*Solanum tuberosum*) i jednej łyżki octu jabłkowego (6%). Wymieszaj ze sobą odpowiednią porcję ziemniaków i octu, a następnie przełóż ją na kawałek bawełnianego materiału, który następnie kilkakrotnie złóż.
- Jedną szklankę świeżych owoców żurawiny (*Vaccinium oxycoccos* lub *Vaccinium macrocarpon*) wymieszaj z jedną łyżką cukru. Co dziesięć minut zjadaj jedną łyżkę owoców, starannie je przy tym rozgryzając.

Katar

Katar (*Rhinitis*) jest znany niemal każdemu mieszkańcowi północnych szerokości geograficznych i bardzo często wiąże się z przeziębieniem. Z reguły stanowi on wynik niegroźnej infekcji,

wywołanej przez wirusy. Katar to ostry lub przewlekły stan zapalny błon śluzowych nosa o podłożu bakteryjnym, wirusowym, alergicznym albo pseudoalergicznym. Bardzo charakterystycznym objawem towarzyszącym mu jest zatkały nos (co jest spowodowane opuchnięciem jego błon śluzowych) lub sącząca się z niego wydzielina. Pierwszym objawem rozpoczynającego się kataru jest często łaskotanie lub pieczenie wnętrza nosa. Później rozwija się on z reguły bardzo szybko. W przypadku braku komplikacji spowodowanych innymi schorzeniami, ostra jego forma ustępuje zazwyczaj po upływie jednego tygodnia. Oto lista środków, które pomogą ci skutecznie pokonać katar i to w ciągu zaledwie kilku dni:

- W początkowej fazie kataru pomocnym środkiem jest olejek mentolowy. Dwa razy dziennie aplikuj w oba nozdrza 3-5 kropli olejku mentolowego (do nabycia w sklepach ze zdrową żywnością lub w aptece). Jednocześnie natrzyj olejkami czoło, skronie, kark oraz skrzydełka nosa.
- Nafta to bardzo stary środek leczniczy przeciwko katarowi. Przed snem natrzyj stopy niewielką jej ilością, a następnie włóż wełniane skarpetki. Niemal natychmiast w okolicach stóp poczujesz ciepło, a rano zaobserwujesz wyraźną poprawę.
- Przez 3-4 dni 3-4 razy na dobę aplikuj w oba nozdrza pięć-sześć kropli świeżego soku z czerwonych buraków (*Beta vulgaris*).
- Przez 3-4 dni 4-5 razy na dobę aplikuj w oba nozdrza trzy-pięć kropli świeżego soku z aloesu (*Aloe vera*).
- Przez 2-3 dni 3-4 razy na dobę aplikuj w oba nozdrza trzy-cztery krople olejku lawendowego (*Oleum lavandulae*).

Krwawienia z nosa

Przyczyny krwawienia z nosa (*Epistaxis*) mogą być różne. Niemal każdy człowiek doświadcza ich w swoim życiu przynajmniej raz. W większości przypadków nie są niebezpieczne, jednak niekiedy mogą faktycznie zagrażać życiu i być bardzo trudne do opanowania. Ich źródłem jest zazwyczaj tylny odcinek jamy nosowej.

W większości przypadków wypływająca z nosa krew ma kolor ciemnoczerwony. Jaskrawa, jasnoczerwona jej barwa wskazuje na krwawienie z tętnicy, co grozi wykrwawieniem. W tym przypadku warto jak najszybciej wezwać lekarza. Do momentu przybycia służb medycznych pacjentowi pomoże umieszczenie w nosie wacika obficie zwilżonego w roztworze nadtlenu wodoru (3%, do nabycia w aptece).

W przypadku zwykłego krwawienia z nosa rosyjska medycyna ludowa dostarczy ci różnych, sprawdzonych preparatów, które bardzo szybko i skutecznie pomagają zatrzymać dolegliwość. Możesz wybrać i stosować dowolny z poniższych przepisów:

- W przypadku silnego krwawienia z nosa pomoże ci maść przygotowana z 2-3 szczypt mielonego ziela suszonej bukwicy zwyczajnej (*Stachys officinalis*) oraz 50 ml lanoliny (*Lanolinum*). Gotowym preparatem posmaruj śluzówkę otworu nosowego, lekko go przy tym wciskając. Maść możesz przygotować też w większych ilościach i przechowywać do ponownego użycia w lodówce.
- Wewnątrz każdej komory nosowej umieść kilka kropli świeżego soku z cytryny (*Citrus x limon*).
- Bawełniany wacik zwilż w świeżym soku z pokrzywy (*Urtica dioica*), po czym umieść go na jakiś czas w komorze nosowej.

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:



Piotun (*Artemisia absinthium*)

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

- Goździki (*Syzygium aromaticum*) to kolejny, bardzo szybko działający środek przeciwko halitozie. Rozgrzń 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.