

MAGDALENA
PRZYBYŁAK - ZDANOWICZ

Ziołowa apteczka

NA
DZIECIĘCE
CHOROBY



- ekologiczna wyprawka
- **jak zdrowo odżywiać dzieci**
- przepisy na zdrowe słodkości
- **leki z ziołowej apteki**
- szkodliwe kosmetyki



Ziołowa apteczka



ZBIGNIEW PRZYBYŁAK
MAGDALENA PRZYBYŁAK - ZDANOWICZ

Ziołowa apteczka

NA
DZIECIĘCE
CHOROBY

- ekologiczna wyprawka
- **jak zdrowo odżywiać dzieci**
- przepisy na zdrowe słodkości
- **leki z ziołowej apteki**
- szkodliwe kosmetyki

Spis treści

Znajdziesz łatwiej 6

Wstęp 9

Sławne kuracje wzmacniające naturalną odporność organizmów dzieci 11

1. Najlepsze zabezpieczenie – mocny organizm 12
2. Dieta podnosząca odporność 16
3. Miodowe kuracje wzmacniające i chroniące przed chorobami 19
4. Wzmacniające mikstury, proszki i napoje 25
5. Kuracje naturalnymi antybiotykami na wzmocnienie odporności 29
6. Zioła po antybiotykach 31
7. Ile ziółek dla dziecka? 32

Kuracje leczące najczęstsze dolegliwości przeziębieniowe 34

1. Praktyczne i skuteczne sposoby obrony przed przeziębieniami, grypą, katarami... 36
2. Najprostsze kuracje likwidujące przeziębienia poprzez pocenie, rozgrzewanie ciała kąpielami, masowaniami, wyparzeniem stóp 43
3. Herbaty i napoje rozgrzewające 45
4. Kojące okłady i nacierania na przeziębienia 50
5. Jak radzić sobie z gorączką? 54
6. Gdy dokucza katar 58
7. Gdy dokucza kaszel 66
8. Gdy boli gardło 75
9. Gdy boli ucho 76

Najpopularniejsze leki dla dzieci z ziołowej apteczki domowej 80

Jak określić odpowiednią dawkę ziół dla dziecka? 86

Na żołądkowe kłopoty dzieci: wzdęcia, brak apetytu, niestrawności, biegunki 88

1. Domowe ziółka na żołądkowe dolegliwości 90
2. Jagodowe kuracje na jelita i biegunki 91
3. Gdy dokuczają wiatry, gazy i wzdęcia brzucha 93
4. Kompresy na sensacje brzuszne 96
5. Ziółka na apetyt 99

6. Aromatyczne letnie herbatki ziołowe na różne dolegliwości 100

Jak wyszczupić i poradzić sobie z nadwagą oraz zaparciami? 102

1. Jak wyszczupić i poradzić sobie z nadwagą oraz zaparciami? 104
2. Sposoby na zaparcia 108
3. Kuracje wyszczuplające 111



Domowe kuracje na jelitowe pasożyty 113

By dzieci były spokojne i zdrowe, czyli kuracje na niepokoje, nadpobudliwość, bezsenność 116

1. Bez rytmu nie ma zdrowia 118
2. Na nadpobudliwość 122
3. Na nerwy i niepokoje 125
4. Herbaty i kąpiele na moczenie 132

Podręczne domowe leki na bóle głowy, brzucha i zębów 134

1. Gdy boli głowa 136
2. Gdy boli brzuch 142
3. Gdy bolą zęby 146

Sposoby na zdrową skórę, nadmierne poty, uczulenia, odparzenia, przegrzania i ukłucia owadów 152

1. Gdy skóra wrażliwa i „zapalona” 154
2. Na nadmierne pocenie 157
3. Jak uniknąć przegrzania? 160
4. Jak odstraszać komary i owady? 163

Na pospolite urazy kończyn: zwichnięcia, skręcenia, obrzęki i siniaki 168

1. Na zwichnięcia i naciągnięcia 170
2. Na obrzęki, naderwania i skręcenia 171
3. Na siniaki lód, kapusta i śruta 173
4. Na krwawienia z nosa 175

Kuracje ziołowe i naturalne na różne pospolite dolegliwości niemowlaków i małych dzieci 176

1. Na pieluszkowe zapalenia i wypryski 178
2. Pleśniawki i ząbkowanie 182
3. Sposoby i mikstury na dobre kości i przy krzywicy 184

Szkodliwe substancje w kosmetykach dla dzieci

- na co trzeba zwrócić uwagę? 186

12 komponentów, których warto unikać w kosmetykach 189

Wyprawka dla dziecka w zgodzie z ekologią 194

Najlepsza ochrona przed chorobami, czyli jak zdrowo odżywiać dzieci 202

Walory prostej, naturalnej i ekologicznej diety, czyli powrót do prawdy o karmieniu i odżywianiu 207

Mądre rady najślawniejszego naturalisty 212

Rady córki najślawniejszego naturalisty polskiego 214

10 reguł zdrowego odżywiania dzieci 219

Przepisy na dania dla maluszków 220

Przepisy na zdrowe słodkości dla dzieci 228



Znajdziesz łatwiej

- angina 75
- anyżek 71, 93, 94
- apetyt 99
- arcydzięgiel 99
- arnika 174
- awitaminoza 25

- Babka 67, 68, 111, 132
- Banan 185
- Bazylia 95
- Berberys 29
- Bez czarny 45, 48, 49
- Bezsenność 126
- Biegunka 90, 91, 100
- Błędy 202
- Bylica 63

- cebula 65,66, 113, 150, 164
- chryпка 22, 68
- chrzan 22, 62, 63, 84
- chusteczki
nawilżające 197
- cielęcinka 222
- cytryna 23, 62, 63, 84
- cykoria 107
- cynamon 233
- czarny bez 48
- czarne jagody 91
- czekolada 238
- czosnek 29, 30, 63, 113, 114,
145, 150, 182
- czosnek kiszony 30

- denaturał 45
- dieta podnosząca
odporność 16
- dieta urozmaicona 16
- dynia 113, 114
- deserek 231
- działania profilaktyczne 12

- dzika róża 23, 28, 39, 46
- dziurawiec 99, 132

- egzotyczne owoce 18
- gardło 75, 86
- gazy 99
- geranium 163
- glisty 84
- głód 99
- głóg 107
- gofry 234
- gorąca kąpiel 43
- gorączka 54, 57
- goździki 150
- grypa 12, 30, 41

- hartowanie 15, 130, 131
- herbata na żółtydek 146
- herbata miętowo-
melisowa, anyżowa 94
- herbata witaminowa
17, 28, 39, 45, 48, 132
- herbata z malin 22
- herbata z miodem 90
- herbata z podbiału
z miodem 72
- herbata z melisy 83, 100
- hyżop 159

- ile miodu dla dzieci 21
- ile ziółek dla dzieci 32, 86-87
- imbir 71
- infekcja 30
- inhalacje 61

- jarzębina 39
- jabłka 93, 233
- jagodowa nalewka 93
- jagodowa kaszka
- jałgłana 239

- jagodowy odwar 93, 182
- jelita 100
- jeżyna 111
- jogurt 23

- kapusta 174
- karmienie piersią 209
- karob 231
- kasza gryczana 22
- kaszel 22, 66, 70, 71
- kaszka z ziołami 94
- kawa zbożowa 107
- kąpiel stóp 44, 45
- katar 22, 58
- kefir 23
- kiszona kapusta 113
- kleik 83, 108, 216, 217, 219
- kminek 94
- kolka 91
- kompresy 97, 175
- koniak 22
- koper włoski 75
- kosmetyki 199
- kozieradka 27
- kozłek 141
- krwawnik 99, 132, 175,
- krople
aromatyczne 167
- kuracje miodowe w
przeziębieniach 21
- kuracja
na wzmocnienie 23
- kuracje naturalnymi
antybiotykami 29
- kurze ziele 182

- len 27, 71, 83, 111, 185
- lipa 45, 83
- lawenda 53, 101, 163
- łód 173, 175

malina 27, 45, 48, 85, 111
 marchew (na biegunkę) 84
 maruna 82
 masaż wilgotnym
 ręcznikiem 38
 masaż stóp 45
 migdały 233
 mleko z miodem 70
 modrzew 65
 mieszanki
 wyszczuplające 111
 mięta 72, 100
 mięta pieprzowa 75 melisa
 83, 99, 100
 miodowe kuracje 19
 miodowe leki na kaszel 70
 miodowy syrop 71
 miodowy syrop
 z czosnkiem 71
 miodowy syrop z miętą 71
 miód 25, 67, 71, 108, 129
 miód korzenny 70
 miód lipowy 23, 85
 miód wielokwiatowy 25, 85
 miód pokrzywowo-
 orzeczkowy 25
 mleko 21, 22, 129, 210

 nacieranie olejkami 54
 nagietek 154, 170
 nalewka orzechowa 75
 nawilżanie pomieszczeń 37
 nerwica 126
 nietrzymanie moczu 132
 nieżyt jelit 23, 95
 nowalijki 18
 nudności 100

 ocet winny 25, 84
 oczyszczanie nosa 58
 odwar z berberysu 29
 okłady 50, 75, 144, 170
 okłady aromatyczne 53
 olejek kamforowy 65
 olejki 136

 olejki aromatyczne 164, 166
 otyłość 102
 orkisz 226, 227
 owies (okład) 97
 owsiki 84, 113

 pęcherz 130, 131, 132
 piana z białek 173
 pieluszki 197
 pieluszkowe zapalenie 156
 pini 69
 pleśniawki 182
 płaskórka 237
 płukanie nosa 65
 pocenie 46, 159
 poduszki 138
 pokrzywa 29, 111
 porzeczką 29
 pościel 199
 potówki 160
 przegrzanie 12, 15, 178
 przemarznięcie 12
 przemęczenie 12
 przeziębienie 21, 25
 pstrągowa zupa krem 225

 rokitnik 23
 ropna angina 30
 rosótek 224
 rozdrażnienie 126
 rumianek 75, 154, 156, 182
 rytm karmienia 209
 rzodkiew 22

 siano (okład) 78, 87
 siemię lniane 108
 skrzydło 132
 serwatka 170, 173,
 śruta 174,
 sładocze 206
 smak jarzynowy 217
 soczewicowy obiadek 225
 sok z buraków 27, 68
 sok z marchwii 214
 sosna, świerk 68

 stopy 131
 sweter 45
 syrop z podbiatą 69
 szatwia 75, 101, 152, 159
 szczepienia 42
 śliwka 234

 tarnina 29
 tasznik 195
 tatarak 99
 termofor 45, 79
 trawienie 23
 twaróg 139, 171
 tymianek 72
 tysiącchnik 99

 ucho 76
 ubranka 193

 wąchanie cytryny 63
 wąchanie dymu z piór
 i cukru 62
 woreczki cebulowe 79
 wiatry 93
 wiązówka błotna 46
 wietrzenie mieszkania 36
 wkładki laktacyjne 199
 wrzos 129
 wyparzenie nóg 43
 wyprawka 200
 wywar z pędów 69
 wzdęcia 93

 ziemniaki (okład
 na ucho) 79
 zimny nóż 173
 zimny wychów 15
 zapalenie krtani 75
 zapalenie migdałów 30
 zaparcie 108
 zawijanie 57
 zawijanie tydek 58
 ząbkowanie 184
 zbijanie gorączki 57



Wstęp

„Jeżeli komar usiądzie ci na głowie, to na pewno bezpieczniej zabić go ręką niż młotkiem”, twierdził jeden ze znanych zielarzy i naturalistów. Dlatego jego zdaniem w kurowaniu pospolitych dolegliwości u dzieci – od kaszlu, niewysokiej gorączki do 39°C, dolegliwości żołądkowych po katar, chrypki, podrapane kolana – najpierw trzeba stosować bardzo łagodne i niepozostawiające ubocznych skutków metody i leki naturalne. Dopiero potem sięgać po silne farmaceutyki (które często działają jak wspomniany wyżej młotek), które aplikować mogą wyłącznie specjaliści. Doświadczenie wielu pokoleń oraz wielu mam, które posiadały elementarną wiedzę o ziołach i naturalnej profilaktyce, potwierdza tę prawdę.

Niniejsza książka to obszerny zbiór porad i kuracji naturalnych, dietetycznych i zielarskich służących leczeniu wielu najczęstszych dolegliwości wieku dziecięcego, m.in. wszelkich przeziębień, stłuczeń, otarć, bólów brzucha, zębów, pasożytów, kłopotów żołądkowych, nadpobudliwości i bezsenności... Zawiera wiele wypróbowanych porad, jak najpopularniejszym schorzeniom zapobiegać np. poprzez właściwą, prostą, naturalną dietę oraz życie w zgodzie z prawami natury. Duży rozdział poświęcono wzmocnieniu organizmów dzieci, profilaktyce. Zebrane porady pokazują, jak niezwykle skuteczne mogą się okazać proste domowe kuracje, jak pomocne są w leczeniu siły natury, zioła, czyli leki z najlepszej apteki danej człowiekowi przez Boga.


W książce poruszyliśmy również tematy związane z przygotowaniem naturalnej i bezpiecznej wyprawki dla maluszka, ale także jakich kosmetyków dla dzieci używać, by przeciwdziałała alergiom i nie szkodzić skórze.

Zdrowie naszych dzieci to także prawidłowa dieta, dlatego podczas przygotowywania codziennych posiłków dobrze jest pamiętać o sezonowości, a także o tym, by wybierać produkty certyfikowane, ekologiczne lub od zaufanych odbiorców. Zamieściliśmy kilkanaście autorskich przepisów na dania obiadowe i zdrowe słodkości dla najmłodszych i starszych dzieci. Potrawy przygotowane były na produktach pochodzących z rolnictwa ekologicznego i przetestowane na moich dzieciach. Smak sprawiał, że zawsze znikaly równie szybko jak powstawały.

Wszystkie porady zawarte w książce mają niewątpliwy walor – są bardzo proste. Może więc skorzystać z nich każdy opiekun dziecka, jeżeli tylko znajdzie na to odrobinę czasu.

I tego z całego serca życzymy
Zbigniew Przybylak,
Magdalena Przybylak-Zdanowicz



A blurred background of a forest with a child's head in the foreground. The child's head is on the left side, wearing a light-colored, textured knit hat. The background is a soft-focus view of trees and foliage, suggesting a natural outdoor setting.

**Sławne kuracje
wzmacniające
naturalną odporność
organizmów dzieci**

Sławne kuracje wzmacniające naturalną odporność organizmów dzieci

1. Najlepsze zabezpieczenie – mocny organizm


Najpewniejszym zabezpieczeniem dzieci przed chorobami – dotyczy to też każdego innego organizmu – jest, zdaniem medycyny naturalnej, a także ludowej, silny, odporny organizm, który w czasie pojawiających się zagrożeń, zwłaszcza epidemii grypy, ale też innych chorób zakaźnych, potrafi zwalczyć je samodzielnie. Taki silny organizm łatwiej też radzi sobie z rozlicznymi typowymi dolegliwościami przeziębieniomymi, zranieniami, także okresowymi zaburzeniami wynikającymi z sytuacji stresowych.

► Najprostsze działania profilaktyczne

Do najprostszych działań profilaktycznych należy hartowanie organizmu powietrzem, wodą, przebywanie w wietrzonych i nieprzeznaczonych pomieszczeniach. Należy również ubierać się stosownie do warunków pogodowych; bardzo niebezpieczne jest przegrzanie, przepocenie. Lepiej czuć lekki chłód niż gorąco. Poza tym organizm wzmacnia picie napojów miodowych, herbatek witaminowych, delikatniejsza dieta owocowo-warzywna i mleczno-jarska. Tych reguł warto przestrzegać szczególnie w okresach, gdy zagrożenia są największe.

► Co sprzyja chorobom?

Co bywa przyczyną zmniejszonej odporności organizmu na infekcje górnych dróg oddechowych, czyli tzw. przeziębia, oraz grype? Naturaliści wymieniają następujące czynniki. Po pierwsze, brak świeżego powietrza. Po drugie, przemarznięcia, nadmierne wychłodzenie organizmu. Po trzecie, przemęczenie pracą i brak odpoczynku, a także zły sen. Po czwarte, niewłaściwe odżywianie. Po piąte, różne obciążenia psychiczne, wstrząsy natury duchowej, zdenerwowania. Są nawet zalecenia, by nie odwiedzać chorych na gripę w stanie pobudzenia nerwowego, po silnych przeżyciach. Powyższe rady dotyczą szczególnie osób, których organizmy są już osłabione, ludzi starszych, a także dzieci.

A close-up photograph of a newborn baby's face, partially obscured by a thick, pink, textured knitted hat. The baby's eyes are closed, and their expression is peaceful. They are wrapped in a white blanket with a delicate floral pattern. The background is dark, making the baby the central focus.

**Niebezpieczne
jest przegrzanie
i przepocenie.
Lepiej czuć lekki
chłód niż gorąco.**

**Najlepsze ubranie
to „na cebulkę” .
Trzeba szybko
reagować na
sygnały dzieci,
gdy zgłaszają,
że jest im za ciepło.**



► Lepiej hartować niż chorować

Próbując chronić się przed zachorowaniami i ich nawrotem, należy w miarę możliwości eliminować niekorzystne czynniki. Działania profilaktyczne wzmacniające organizm dzieci warto podejmować znacznie wcześniej, nie tylko jesienią i zimą, szczególnie gdy pory te są wilgotne, co w naturalny sposób sprzyja plagom przeziębień, infekcji itp.

Jeżeli chodzi o działania profilaktyczne długofalowe, to **na pierwszym miejscu stawiać trzeba hartowanie**. Szczególnie ważne jest to dla dzieci. Należy więc latem pozwalać im korzystać z dobrodziejstwa **harców na świeżym powietrzu, kąpeli nawet w dosyć chłodnych wodach, biegania na bosaka**. Codzienne spacerunki, zabawy na podwórku, i to prawie podczas każdej pogody, są także rodzajem wzmacniania i zabezpieczania organizmu.

► Szkodliwe przegrzewanie

Niezwykle ważne, bardziej nawet niż podawanie środków wzmacniających, jest unikanie przegrzewania organizmu. Szczególnie cierpią z tego powodu dzieci, które nadmiernie opatula się już od najmłodszych lat. W rezultacie często się pocą i przeziębiają, bo silnie rozgrzany organizm przy dosyć szybkim ochłodzeniu, na przykład przez wiatr, staje się znacznie mniej odporny. Przeziębienia to głównie skutek gwałtownych różnic temperatur, na jakie narażone jest ciało, nie tylko zimna, jak popularnie się sądzi.

Oczywiście przed przemarznięciem, i to silnym, trzeba organizmy dzieci, starszych i dorosłych chronić. **Ale ogólnie obowiązująca zasada naturalistyczna głosi, że dużo lepsze jest dla zdrowia uczucie lekkiego nawet chłodu niż gorąca.**

► Zimny wychów

Obserwacje naturalistów prowadzone przez wieki dowodzą, że „zimny wychów” o wiele bardziej służy zdrowiu i odporności. Często jednak rodzice bardzo się go obawiają i chcą dobrze, tak naprawdę przyczyniają się do przeziębień swoich dzieci.

Ogólna zasada to **dobieranie odzieży stosownie do faktycznie istniejących warunków** (nawet zimą nie zawsze potrzebna jest gruba kurtka). Najlepsze ubranie to „na cebulkę” i trzeba reagować na wszelkie sygnały dzieci, że jest im za ciepło. Najbardziej trzeba dbać o nogi i stopy, nie dopuszczając do ich zbytznego wyziębienia i przemoczenia. **Przy dużych spadkach temperatury konieczna jest czapka, przez głowę bowiem ulatnia się prawie połowa traconego przez organizm ciepła.**



2. Dieta podnosząca odporność

Inną formą podnoszenia odporności organizmu w ciągu roku jest jądanie wiosną, latem i jesienią warzyw, owoców oraz surówek, a także picie soków.

Bardzo cennym środkiem wzmacniającym są listki pietruszki dodawane do posiłków. Pogryzać trzeba sałatę, rzodkiewki, koperek również marchew. Wspaniałym wzmocnieniem dla organizmu są zawsze roślinne kuracje wiosenne. W maju doskonale robi jądanie lub popijanie soków z pokrzywy. Odświeżająco, regenerująco działają liście mlecza, czyli mniszka lekarskiego. Napojem godnym polecenia może być oczyszczający sok brzozy, także napary z jej świeżych listków. Latem jadać trzeba dużo owoców, najlepiej świeżych, zerwanych w ogrodzie albo w lesie. Te prosto z krzaków mają największą wartość. Nadal aktualne jest jądanie wszelkiego rodzaju warzywnych surówek, co pozwala zgromadzić zapas cennych witamin.

► Jesienne wzmacniające chrupanie

Jesienią w jądłospisie więcej powinno być surowych roślin korzeniowych: marchwi, pasternaku, pietruszki, selerów, porów. Nadal nie należy rezygnować z zielonych listków pietruszki, selerów, porów, sałat oraz kapust. Warto rozpocząć kuracje czosnkowe, m.in. sporządzić z niego nalewki, właśnie jesienią bowiem ma on największą wartość. Dobrze robi również jądanie cebuli, nasion słonecznika, pestek dyni, orzechów, a od października również jałowca (wystarczą 2–3 jagody rano).

► Bez monotonii

Dieta powinna być jak najbardziej urozmaicana. Nie wolno przesadzać z jądaniem tylko jednego rodzaju pokarmu. Dobrze robią przerwy w kuracjach

Warto rozpocząć kuracje czosnkowe. Dobrze robi jądanie cebuli i popijanie herbatki z rokitnika.



– po pewnym czasie organizm znowu lepiej reaguje, lepiej przyswaja składniki warzyw i owoców.

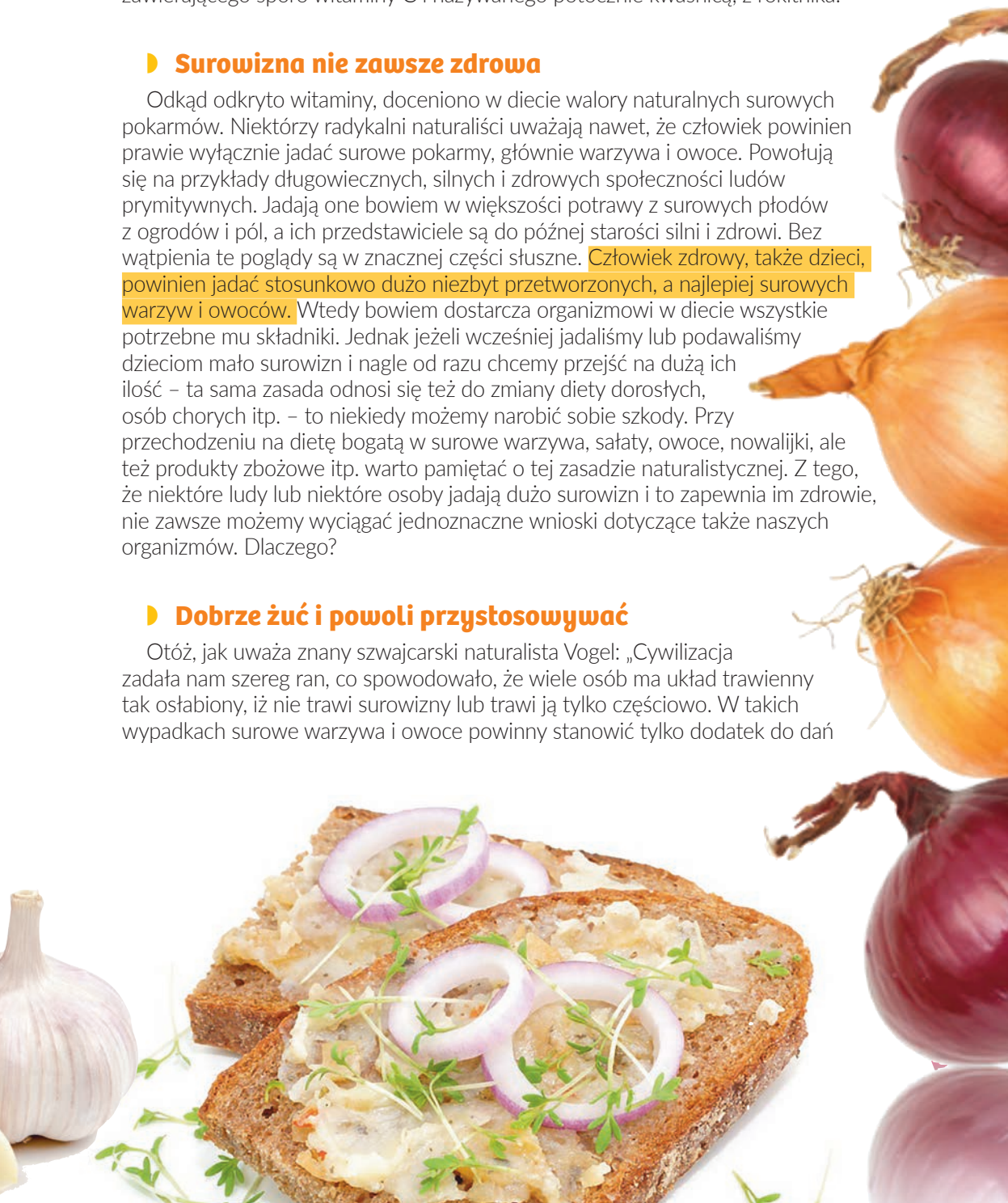
Jesienią warto zacząć popijać herbatki witaminowe z dziko rosnących owoców, szczególnie z dzikiej róży, prawdziwej witaminowej bomby, berberysu zawierającego sporo witaminy C i nazywanego potocznie kwaśnicą, z rokitnika.

► Surowizna nie zawsze zdrowa

Odkąd odkryto witaminy, doceniono w diecie walory naturalnych surowych pokarmów. Niektórzy radykalni naturaliści uważają nawet, że człowiek powinien prawie wyłącznie jadać surowe pokarmy, głównie warzywa i owoce. Powołują się na przykłady długowiecznych, silnych i zdrowych społeczności ludów prymitywnych. Jadają one bowiem w większości potrawy z surowych płodów z ogrodów i pól, a ich przedstawiciele są do późnej starości silni i zdrowi. Bez wątplenia te poglądy są w znacznej części słuszne. Człowiek zdrowy, także dzieci, powinien jadać stosunkowo dużo niezbyt przetworzonych, a najlepiej surowych warzyw i owoców. Wtedy bowiem dostarcza organizmowi w diecie wszystkie potrzebne mu składniki. Jednak jeżeli wcześniej jadałismy lub podawaliśmy dzieciom mało surowizny i nagle od razu chcemy przejść na dużą ich ilość – ta sama zasada odnosi się też do zmiany diety dorosłych, osób chorych itp. – to niekiedy możemy narobić sobie szkody. Przy przechodzeniu na dietę bogatą w surowe warzywa, sałaty, owoce, nowalijki, ale też produkty zbożowe itp. warto pamiętać o tej zasadzie naturalistycznej. Z tego, że niektóre ludy lub niektóre osoby jadają dużo surowizny i to zapewnia im zdrowie, nie zawsze możemy wyciągać jednoznaczne wnioski dotyczące także naszych organizmów. Dlaczego?

► Dobrze żuć i powoli przystosowywać

Otóż, jak uważa znany szwajcarski naturalista Vogel: „Cywilizacja zadała nam szereg ran, co spowodowało, że wiele osób ma układ trawienny tak osłabiony, iż nie trawi surowizny lub trawi ją tylko częściowo. W takich wypadkach surowe warzywa i owoce powinny stanowić tylko dodatek do dań





gotowanych i powinny być podawane w postaci przecierów lub soków. W ten sposób nie doprowadzi się do wyczerpania organizmu”. Poza tym warto także przy okazji pamiętać, że **surowe produkty powinny być zawsze dokładnie przeżute i zmieszane ze śliną. Nie należy ich jeść zbyt szybko, dopiero wtedy organizm skorzysta w pełni z wartości odżywczych surowego pożywienia. Dania gotowane można jadać szybciej.** Zawsze należy powoli przystosowywać się do jedania surowych warzyw, soków, także surowych ziół itp. Powoli zwiększać ich ilość w diecie. Wtedy organizm wytworzy też odpowiednie enzymy do ich prawidłowego trawienia. Powyższe uwagi są ważne, ale oczywiście nie podważają powszechnej opinii, że surowe warzywa i owoce są bardzo wartościowe. Warto jednak zachować rozwagę.

► **Bez egzotycznych rarytasów**

Współcześnie nastąpiła wielka moda na jądanie surowych warzyw i owoców krajowych i egzotycznych, także różnych sałat, nowalijek o każdej porze roku. Ta moda, teoretycznie mająca służyć zdrowiu i dostarczaniu witamin, nie jest jednak najlepsza. Często nie spełnia pokładanych w niej nadziei głównie dlatego, że kłóci się z jedną z ważnych zasad naturalistycznych i ekologiczną profilaktyką. Brzmi ona tak: **świeże owoce i warzywa, także sałaty, nowalijki, najlepiej jadać w czasie, gdy dojrzewają one normalnie w gruncie i w najbliższej okolicy.** Nagminnie obecnie importowanie różnych owoców i warzyw z krajów południowych sprawia, że stykamy się z mikroorganizmami żyjącymi na liściach, korzeniach i owocach, z którymi kiedyś mieszkaniec Europy Środkowej nigdy się nie stykał. To zaś oznacza, że mogą one okazać się niekiedy niebezpieczne zwłaszcza dla organizmów słabszych, dzieci i starszych. Decydując się więc na konsumpcję różnych surowizn z krajów południowych, warto być ostrożnym. Wraz ze świeżymi warzywami, sałatami, owocami importowanymi z tych rejonów pojawiło się zagrożenie zarażenia się bytującymi na nich pasożytami i chorobami zakaźnymi.

► **Jak jadać warzywa i owoce z krajów południowych?**

Niektórzy naturaliści twierdzą, że tak samo jak praktykowane jest to w krajach tropikalnych, nie powinno się jeść na surowo tego, czego nie można zdezynfekować lub obrać ze skórki. Oczywiście takie środki ostrożności powinny zachować również osoby podróżujące do tych krajów. Obierając owoc, trzeba też pamiętać, że zanieczyszczenia mogą być na jego skórce, a nieumyte ręce mogą przenieść je na obrany już owoc. Pamiętać trzeba również, że surowizna surowiznie nierówna. Gdy zaczęto propagować jądanie surowych warzyw i owoców, nie znano jeszcze przemysłowych metod uprawy roślin, nie stosowano praktycznie nawozów sztucznych, chemicznych środków ochrony, intensywnych upraw szklarniowych i pod osłonami.

► **Najlepiej jadać z upraw bez chemii**

Innymi słowy na stół trafiały produkty tradycyjnego rolnictwa organicznego, współcześnie porównywalne do produktów rolnictwa ekologicznego. Ich składniki są przyswajalne najlepiej. Gdy jadamy surowizny ze współczesnych





Decydując się więc na konsumpcję różnych surowizn z krajów południowych, warto być ostrożnym.

upraw przemysłowych, zwłaszcza nowalijki, ich skład jest zupełnie inny. Naturalna kompozycja wielu składników zostaje naruszona, a dodatkowo zawierają one liczne chemiczne pozostałości. Niekiedy takie zanieczyszczenia uczulają albo są nieobojętne dla zdrowia, stąd np. sensacje żołądkowe. W sumie takie nowalijki często są bezwartościowe, a nawet mogą się okazać szkodliwe, gdy jada się je w większych ilościach. Lepiej więc poczekać na warzywa z własnego ogrodu lub kupować je od osób stosujących uprawy naturalne. Podsumowując, warto pamiętać, by jadać warzywa i sałaty najlepiej z własnego ogródka, uprawiane bez chemii albo ekologiczne. Wówczas sensacje zdrowotnych i zagrożeń będzie mniej.

3. Miodowe kuracje wzmacniające i chroniące przed chorobami

Miód warto wykorzystywać w domowych kuracjach dzieci z kilku względów. Po pierwsze, jest to doskonały produkt wzmacniający organizm. Po drugie, ułatwia leczenie wielu pospolitych dolegliwości, szczególnie przeziębieniowych. Po trzecie, po dodaniu miodu np. do herbatek ziołowych lub innych specyfików dzieci chętniej je spożywają.

► Co robić, by miód leczył najlepiej?

Wiele substancji zawartych w miodzie ulega zniszczeniu w temperaturze powyżej 40 stopni Celsjusza, dlatego najlepiej dodawać go do różnych specyfików, np. do herbaty, mleka, po ich wystudzeniu. Niektórzy naturaliści twierdzą, że wiele niemowląt do pierwszego roku życia może reagować na miód lekkim rozwolnieniem, a nawet biegunką. Dlatego miód warto wprowadzać do diety dziecka stopniowo. Zwiększa się dawkę od bardzo małej, na końcu tyżeczki





Kupując miód dla dzieci, zawsze trzeba nabywać go od zaufanego pszczelarza.

do herbaty, aż do całej łyżeczki. Takie przyzwyczajanie warto prowadzić rzez 2–3 tygodnie, zwłaszcza gdy dzieci są na miód bardziej wrażliwe. Kupując miód dla dzieci, zawsze trzeba nabywać go od zaufanego pszczelarza.

► **Jesienno-zimowe napoje wzmacniające**

Przyjmuje się, że profilaktycznie dla wzmocnienia, zwłaszcza w okresach jesienno-zimowych, dzieciom małym podaje się wraz z herbatą, mlekiem lub w posiłkach stałych, m.in. dostarczając je, 1 łyżeczkę miodu najlepiej w dwu, trzech porcjach. Starszym można dawkę zwiększyć do 2–3 łyżeczek dziennie. Przy przeziębieniach 2–3 łyżeczki miodu zmieszać ze szklanką przegotowanej wody. Odstawić na kilka godzin, najlepiej jednak na całą noc. Dodać sok z całej cytryny. Wszystko wymieszać. Lekko podgrzać i wypić w ciągu dnia w trzech porcjach. Zamiast soku z cytryny można dodać kilka łyżek domowego lub ekologicznego soku z maliny, dzikiej róży, jeżyny, czarnej porzeczki. Przed snem taki napój wypić bardzo ciepły, wskazany jest również dla szybkiego rozgrzania po przemarznięciu.

► **Kuracje i rady sławnego naturalisty i pszczelarza**

„Miód żywi i leczy” – takie hasło propagował przed laty ksiądz A. Margoński, sławny w okresie międzywojennym naturalista i pszczelarz, znawca leczniczych właściwości miodu. Jego rady sprzed lat w zasadzie nadal pozostają aktualne – zwłaszcza dla tych, którzy pragną sobie sami pomóc domowymi środkami. Obecnie nasza wiedza o leczniczych właściwościach miodu bardzo się poszerzyła, istnieje nawet odrębna nauka zajmująca się lekami z pasieki nazywana apiterapią.

► Prosta profilaktyczna słodka kuracja wzmacniająca

Ksiądz Margoński radził osobom starszym i powracającym do zdrowia jadać miód w małych ilościach codziennie. Uważał, że taka kuracja trwająca 1–2 miesiące działa zbawiennie na ich jelita – łagodzi różne jelitowe niedomagania. Dzieciom zalecał zjadać co dzień na czczo po dwie łyżeczki miodu. Jego zdaniem taka ilość reguluje trawienie. Według naturalisty, **by wzmocnić organizm, zwłaszcza jesienią, zimą i wiosną, należy profilaktycznie pić szklankę gorącego mleka z łyżką miodu.** Oczywiście mleko powinno być jak najświeższe, najlepiej prosto od kozy lub krowy, ewentualnie pasteryzowane, ale nigdy UHT, które jest produktem martwym biologicznie i w zasadzie bezwartościowym z punktu widzenia ekologicznej profilaktyki zdrowotnej. Dorośli, zwłaszcza cierpiący na dolegliwości krążeniowe, mogą dodać do mleka z miodem łyżkę koniaku.

► Ile miodu dla dzieci?

Według Margońskiego dzieci bardzo drobne, młodsze powinny otrzymywać miód najlepiej z płynami – w proporcji 2 g miodu na 100 g płynu, czyli około 1/3 małej łyżeczki miodu na szklankę napoju (250 g). Jeżeli miód podaje się takim dzieciom z pokarmami stałymi, np. z kaszą, można podawać w proporcji 5 g na 100 g pokarmu. Warto wiedzieć, że jedna płaska łyżeczka miodu to około 7–8 g miodu. Dzieci starsze mogą jeść miód także sam albo z innymi pokarmami.

Współcześni naturaliści oraz apiterapeuci doradzają dorosłym spożywanie w celach leczniczych najczęściej 1 do 3 łyżek miodu trzy razy dziennie, czyli od 55 do 185 g tego produktu, przyjmując, że jedna łyżka stołowa to średnio około 20 g miodu. Dla dzieci ta porcja jest obniżona do 28–56 g dziennie, co odpowiada 4–7 łyżeczkom do herbaty – jedna łyżeczka to 7–8 g miodu. Dla niemowląt dawka jest jeszcze mniejsza – 1 łyżeczka, czyli około 7,5 g miodu dziennie.

► Jak zażywać miód, by wzmocnić jego działanie?

Miodem warto słodzić herbatki ziołowe, pokarmy, po prostu używać go zamiast cukru. Jeżeli zażywa się miód sam, należy go trzymać zawsze dłuższy czas w ustach i wymieszać dokładnie ze śliną. Margoński już w okresie międzywojennym – gdy jeszcze nie było intensywnego pasiecznictwa i nie stosowano chemii w rolnictwie ani silnych, często toksycznych leków i preparatów w ochronie pszczół – radził, by miód przeznaczony na lekarstwo nabywać u ludzi „sumiennych i pewnych, gdyż winien być jak najlepszy i najczystszy”. Dzisiaj ta rada jest jeszcze bardziej aktualna.

► Kuracje miodem w dolegliwościach przeziębieniowych

Miód bardzo często stosuje się przy przeziębieniach i różnych dolegliwościach im towarzyszących, np. kaszlu, chrypce, bólu gardła. Kuracja połączona z piciem ziół bardzo skutecznie łagodzi dolegliwości, zmniejsza bóle, ułatwia wykrztuszanie, obniża temperaturę, wzmacnia też organizm, ułatwiając mu walkę z bakteriami i wirusami.

▶ Na katar i chrypkę

Ksiądz Margoński radził przy katarze i chrypie codziennie przed udaniem się na spoczynek wypić szklankę wody gotowanej wymieszanej z 2–3 łyżkami miodu. Woda powinna mieć najlepiej temperaturę nieprzekraczającą 40 stopni Celsjusza, by nie zniszczyć wartościowych składników w miodzie. Dla dzieci oczywiście dawkę należy odpowiednio zmniejszyć.

▶ Na bóle gardła i dreszcze

W bólu gardła pomagają gorący odwar z jagód jeżyn z miodem. Przy przeziębieniach, dreszczach, grypie, podwyższonej temperaturze doskonała jest też gorąca herbatka z owoców maliny leśnej – łyżka na szklankę wrzątku – dosłodzona Po lekkim wystudzeniu solidnie miodem 1–2 łyżkami. Wypić wieczorem przed udaniem się do łóżka. Podobnie działa herbata z kwiatu lipy dosłodzona miodem lub herbata z kwiatu lipy z owocami maliny. Przy przeziębieniach i dolegliwościach dróg oddechowych pomocna może się okazać, według Margońskiego, herbata zaparzona z jednego liścia pomarańczowego dosłodzona 2–3 łyżkami miodu. Dorośli mogą dodać do herbaty kieliszek koniaku.


▶ Na uporczywy kaszel

W uciążliwym, uporczym kaszlu pomocne jest picie małymi łykami przegotowanego mleka – ale nigdy UHT – dosłodzonego 1–2 łyżkami miodu lipowego lub wielokwiatowego. W kokluszu ksiądz Margoński radził podawać dziecku co pewien czas po pół łyżeczki do herbaty letniego miodu. Przy grypie i podwyższonej temperaturze warto pić mleko z miodem i sokiem z cytryny. Na szklankę gorącego mleka bierze się łyżkę miodu i 10 kropli soku z cytryny, dorośli mogą dodać też odrobinę wódki. Przy kaszlu i kłopotach z odkształcaniem pomocny bywa odwar z liści babki dosłodzony miodem.

▶ Miodowe leki na kaszel z rzodkwią i chrzanem

Oto jeszcze inne domowe leki pomocne przy kaszlu towarzyszącym przeziębieniu i grypie. W maszynce do mięsa na małych sitkach zemleć lub utrzeć czarną rzodkiew. Wymieszać całość z 4–5 łyżkami miodu lipowego lub wielokwiatowego. Odstawić pod przykryciem na 1–2 godziny. Wycisnąć z mieszaniny sok przez lnianą ściereczkę lub bardzo gęste sitko.





Na kaszel; łyżkę
świeżego tartego
chrzanu zmieszać
z 2–4 łyżkami miodu
lipowego.

Podawać 3–5 razy dziennie po łyżeczce. A oto drugi przepis, łyżkę świeżego tartego chrzanu zmieszać z 2–4 łyżkami miodu lipowego. Odstawić w stoiku szczelnie zamkniętym do przegryzienia na 2–3 godziny. 2 łyżeczki do herbaty tego specyfiku zalać szklanką ciepłego mleka i wypić małymi łykami. Kurację powtarzać codziennie do wyczerpania specyfiku.

► Kuracja na wzmocnienie po stresie i chorobie

W medycynie ludowej i naturalnej miód najczęściej wykorzystywany jest jako lek przy przeziębieniach. Znanych jest też wiele kuracji na inne pospolite schorzenia. Przy osłabieniu, wyczerpaniu, po przebytych chorobach, po stresie, dużym wysiłku psychicznym warto codziennie wypić szklankę napoju na kwaśnym mleku, najlepiej wcześniej niegotowanym i kupionym bezpośrednio od rolnika stosującego chów ekologiczny albo naturalny. Można też stosować ekologiczny kefir albo jogurt. Do dwu szklanek zsiadłego mleka dodajemy trzy łyżeczki miodu i 1 świeże żółtko, ale tylko od kur chowanych naturalnie, oraz 5–6 łyżeczek płatków owsianych, wcześniej najlepiej je sproszkować lub inaczej rozdrobnić. Odstawić na pół godziny. Potem wszystkie składniki dokładnie wymieszać, tak aby płatki się rozpuściły. Potem dodać 2–5 łyżek witaminowego, ale najlepiej niesłodzonego cukrem soku z czarnej porzeczki, dzikiej róży, rokitnika, ewentualnie cytryny. Wypić łykami w ciągu dnia. Kurację można stosować z powodzeniem przez kilka dni.

► Kuracja poprawiająca trawienie i lecząca nieżyt jelit

Nieżyt jelit można szybko złagodzić, wypijając powoli szklankę dosyć mocnej czarnej herbaty osłodzonej połową łyżki miodu. Taką kurację można też stosować u dzieci powyżej jednego roku życia. Małym dzieciom podaje się



**Prostą do zażywania
miksaturą polecaną
przez ojców
bonifratrów
dzieciom jest miód
pokrzywowo-
orzechowy.**

napój łyżeczkami lub łyżkami. Jednocześnie należy podawać trzy razy dziennie po jednym małym, tartym dojrzałym jabłku. Przy braku apetytu można na kilkanaście minut przed jedzeniem zażyć łyżeczkę miodu. Dzieciom, w zależności od wieku, można tę dawkę zmniejszyć. Dla polepszenia trawienia warto pić na kilkanaście minut przed jedzeniem napój złożony z połowy szklanki przegotowanej wody albo wody mineralnej z łyżeczką octu winnego oraz łyżeczką miodu.



► Na poprawę wyglądu skóry

Poprawia przemianę materii oraz wygląd skóry napój miodowo-porczejkowy lub miodowo-cytrynowy. Dziennie wypić szklankę napoju sporządzonego ze szklanki wody oraz 3 łyżeczek miodu i 3 łyżek soku z czarnej lub czerwonej porzeczki albo pół cytryny. Wodę dosłodzoną miodem z dodatkiem soku pozostawić najlepiej na kilka godzin.

► Kuracja podnosząca odporność przy częstym przeziębieniu

Przy braku apetytu, ale też awitaminozie, złym obrazie krwi, częstym przeziębieniu się, braku odporności pomaga napój miodowo-chrzanowy. Przygotować równe wagowo ilości tartego lub drobno zmielonego chrzanu, wody przegotowanej i miodu płynnego. Chrzan włożyć do słoika, zalać wodą i odstawić na 1–2 godziny. Od czasu do czasu dobrze wstrząsnąć. Potem odcedzić sok przez płótno i wymieszać z miodem wielokwiatowym. Zażywać 2–3 razy dziennie. Po łyżce, dzieciom podawać po łyżeczce.

4. Wzmacniające mikstury, proszki i napoje

Bardzo prostym sposobem wzmacniania odporności organizmu i przez to zmniejszania jego podatności na infekcje jest systematyczne picie różnych witaminowych napojów, herbatek i mikstur. Takie kuracje są też przydatne w okresie choroby oraz zaraz po niej. Usuwają również szkodliwe pozostałości po antybiotykoterapii.

► Miód pokrzywowo-orzechowy

Prostą do zażywania miksturą polecaną przez ojców bonifratrów dzieciom jest miód pokrzywowo-orzechowy. Sproszkować równe ilości liści orzecha włoskiego i pokrzywy. 3–4 łyżki proszku zmieszać dokładnie z rozgrzanym do płynności miodem. Uwaga! Miodu nie przegrzewać zbyt długo, by nie utracił właściwości leczniczych. Jadać po łyżeczce, 2–3 razy dziennie po jedzeniu. Małym dzieciom podaje się od pół do 1 łyżeczki. W podobny sposób można sobie przygotować



**Dla wzmocnienia
odporności
organizmu można pić
również kilka razy
w tygodniu świeży
sok buraczany
z warzyw z upraw
ekologicznych.**



miód pokrzywowy ze sproszkowanych liści tej rośliny. Wykonanie oraz stosowanie podobne. Warto używać miodu kupionego od zaufanego pszczelarza i z pasieki nieintensywnej.

► **Proszek z kozieradki**

Ogólnie wzmacniające działanie, zwłaszcza Po chorobach, wychudzeniu mają mikstury ze sproszkowanych nasion kozieradki. Sproszkować kilka łyżek nasion tej rośliny w młynku z wiatraczką. Dodatkiem podnoszącym smak mogą być też nasiona anyżu, 1–2 łyżeczki na kilka łyżek nasion kozieradki. Proszek ziołowy zmieszać w równej proporcji z miodem wielokwiatowym albo powidłami własnej roboty lub domowym dżemem, konfiturą. W żadnym wypadku nie używać jako leku przemysłowo wytwarzanych dżemów i konfitur, z powodu obecności w nich różnych substancji dodatkowych mogących niekorzystnie wpływać na przyswajanie leczniczych składników. Jadać dwa razy dziennie Po łyżeczce jako dodatek do posiłków.

► **Proszek z malin i lnu**

Na koniec jeszcze recepta na galaretkę oczyszczającą gardło z flegmy. Zmleć równe ilości nasion anyżu, suszonych owoców malin oraz nasion lnu. 3 łyżeczki mieszanki rozpuścić w niewielkiej ilości letniej wody z dodatkiem łyżki mączki ziemniaczanej. Do smaku dodać soku z cytryny, miodu i jakiegoś naturalnego, domowego soku owocowego, np. z czarnej porzeczki. Zjeść w ciągu dnia w dwu porcjach, można Po posiłkach.

► **Sok z buraków**

Dla wzmocnienia odporności organizmu można pić również kilka razy w tygodniu świeży sok buraczany z warzyw z upraw ekologicznych. Jednorazowa porcja dla starszych dzieci według naturalistów to około 50 g, czyli jedna piąta szklanki. Sok można rozcieńczyć ekologicznym sokiem z marchwi oraz letnią wodą.

