

ZDROWIE MEDYCYNĄ NATURALNĄ

Grypoodporność

Gdy mamy katar, gorączkę i ból głowy, nie sięgajmy od razu po antybiotyki. Wypróbujmy naturalne metody, które łagodzą przykre objawy, podnoszą odporność i wspierają organizm w walce z wirusami i bakteriami

Dr **Marek Bardadyn** homeopata



Dwa, trzy przeziębienia w jesienno-zimowym sezonie to normalne zjawisko. Nasz układ odpornościowy potrzebuje co pewien czas takiego treningu, by zachować czujność. Infekcja uruchamia bowiem reakcje odpornościowe, których efektem jest m.in. wzrost liczby i aktywności białych ciałek krwi oraz powstanie nowych przeciwciał.

Szczególnie ważne jest, by homeopatyczne środki przyjmować już przy pierwszych symptomach przeziębienia. *Apis* zalecany jest w stanach zapalnych błon śluzowych o ostrym przebiegu, którym towarzyszy uczucie gorąca, niepokoju, przy bólach głowy i skłonnościach do chorób gardła. Jeśli infekcja rozpoczyna się od wysokiej gorączki, gdy pojawiają się dreszcze i kaszel, najlepiej zastosować *Aconitum*. Z kolei *Mercurius solubilis* polecam wtedy, gdy do objawów przeziębienia dołączą inne, sugerujące stan zapalny spojówek, zatok, jelit, stawów, nerek.

Starajmy się też od razu wspomóc organizm. Przede wszystkim zwiększymy ilość wypijanych płynów. Polecam ziołowo-malinowy napój. Po łyżce stołowej kwiatu lipy i bzu czarnego zalewamy pół litrem wrzątku. Gdy nieco przestygnie, przecedzamy go i dodajemy syrop z malin. Działa napotnie, przeciwgorączkowo i oczyszczająco, a dodatkowo uzupełnia witaminę C. Tę ostatnią można również przyjmować w tabletkach oraz w postaci naturalnych soków owocowych, zwłaszcza z czarnej porzeczki i pomarańczy.

W miarę możliwości ograniczymy aktywność – tak by nasz organizm mógł poświęcić całą swą energię na zwalczanie infekcji. Warto po prostu położyć się na kilka dni do łóżka.

Na kanapce

Gdy czujemy zbliżające się przeziębienie, przygotowujemy sobie kanapki z czosnkiem i jedzmy je regularnie (np. dwa razy dziennie) do czasu ustąpienia choroby. Najskuteczniejsze działanie odkażające uzyskamy, ucierając lub krojąc bardzo cienko 2-3 ząbki czosnku i kładąc je na dwie kromki chleba posmarowane masłem. Dla osłabienia zapachu można dodać natkę pietruszki. Kanapki należy jeść bardzo powoli, każdy kęs dokładnie rozgryzać i przeżuwać, gdyż odbywa się wówczas coś w rodzaju wewnętrznej inhalacji. Osoby, które nie znoszą czosnku, mogą go przyjmować w postaci bezwonných tabletek.

Gabinet dr. Marka Bardadyna: tel. (22) 839 70 44
Więcej informacji: www.irydologia.com

Prof. **B. Biligt** specjalista medycyny chińskiej



Najlepiej zacząć działać, zanim choroba rozwinie się na dobre. Pierwszy sposób polega na wdychaniu soku z pora. Użytkujemy go, miażdżąc białe części tego warzywa. Sokiemy smarujemy skórę nad górną wargą. Aby wzmocnić jego odkażające działanie, warto wypić też nalewkę z pora (trzy białe części myjemy, siekamy i zalewamy 300 ml przegotowanej letniej wody, odstawiamy na pół godziny, przecedzamy i pijemy).

Inne lekarstwo przygotowujemy z dwóch ząbków czosnku i miodu. Czosnek siekamy i mieszamy z łyżką miodu. Przez dwa kolejne wieczory tuż przed snem zjadamy go i popijamy wodą.

Każdego ranka warto na kilka sekund zanurzyć twarz w zimnej wodzie, wstrzymując oddech. Zabieg powtarzamy 10 razy, na koniec osuszamy skórę nagrzanym ręcznikiem. W ten sposób zahartujemy się i poprawimy krążenie krwi. Z kolei wieczorem należy masować stopy. Najpierw lewą, a potem prawą – każdą przez dwie minuty – lekko głaszczemy całą dłońią, a potem stopniowo zwiększamy nacisk. Zabieg powtarzamy trzy razy.

Jeśli jednak już się rozchorowaliśmy, zastosujemy następujące metody. Najpierw przyrządzimy przeciwbakteryjny i rozgrzewający napój z porów (trzy białe części) i imbiru (trzy kawałki centymetrowej długości). Składniki wrzucamy do 300 ml wody i gotujemy przez 5 minut. Gdy przestygnie, wypijamy. Przed snem postawmy na 20 minut dwie bańki – jedną pod 7., a drugą pod 8. kręgiem szyjnym. W ten sposób m.in. oczyścimy zatoki i łatwiej będzie nam oddychać. Na noc zaś polecam letni napój z gruszki i 25 mg imbiru (składniki gotujemy przez 5 minut w 300 ml wody), który udrożni nos i złagodzi ból gardła.

Osobom cierpiącym z powodu kataru czy przeziębienia przyniosą też ulgę zabiegi akupresury i ogrzewanie określonych punktów na ciele ziołami o nazwie moksa, które przeprowadza się w gabinecie medycyny chińskiej.

Wino z jajem

Kieliszek czerwonego wina mieszamy z jajkiem, całość podgrzewamy, nie pozwalając jednak, by jajko się ścięło. Po wypiciu kładziemy się na kilka godzin do łóżka lub staramy się przynajmniej poleżeć pod kocem.

Prof. B. Biligt przyjmuje w Gabinetce Medycyny Naturalnej, Warszawa, ul. Piękna 28/34 m. 60, tel. 0-604 552 695



Dr **Vergheese Franklin** lekarz medycyny ajurwedyjskiej

Przeziębienie powoduje nadmiar energii kapha w organizmie. Wzrasta ona z powodu *krimi*, czyli wirusów i bakterii oraz różnego rodzaju alergenów. *Krimi* poznamy po bólu głowy, katarze, mdościach, podwyższonej temperaturze, łamaniu w stawach, łzawieniu oczu. Choć te dolegliwości są nieprzyjemne i staramy się ich unikać, to wskazane jest raz w roku przejść przeziębienie, gdyż oczyszcza ono organizm z toksyn i hartuje układ odpornościowy.

Jeśli się już przeziębimy, trzeba obniżyć poziom kapha. Można to zrobić, stosując *trikadu*, czyli kombinację czarnego pieprzu, sproszkowanego imbiru i pieprzu długostrakowego, lub *trijatham* – połączenie kardamonu, cynamonu i goździków. Warto też sięgnąć po *thulasi*, bazylię indyjską. Przyprawy dodajemy do potraw i napojów. Skutecznym środkiem leczniczym jest też miód, ale pamiętajmy, by nie wrzucać go np. do gorącego mleka, bo nie dość, że traci swoje właściwości, to jeszcze zmienia się w *ama* (niekorzystnie działający, blokujący kanały, w których zachodzą czynności organiczne, produkt trawienia).

Jeżeli przeziębienie trwa ponad siedem dni lub często na nie zapadamy, to znak, że nasz układ odpornościowy jest osłabiony. W takiej sytuacji mogą też wystąpić powikłania, np. zapalenie oskrzeli czy zatok. Trzeba więc nie tylko zwalczyć chorobę, ale przede wszystkim wzmocnić system immunologiczny. Zaczniemy od odpowiedniej diety – ograniczymy spożywanie produktów słodkich, kwaśnych i stonkich na rzecz cierpkich, gorzkich i pikantnych (te sporadycznie). Wskazane są np. morele, brzoskwinie, gruszki, jabłka, daktyle, fasolka szparagowa, brokuły, brukselka, buraki, marchew, groszek, seler, bakłażan, ziemniaki, cebula, czosnek, warzywa zielonolistne. Doskonale działa ryż basmati jako baza głównego dania. Wybieramy potrawy ciepłe, lekkostrawne i „osuszające”.

Unikajmy mleka i jego pochodnych, awokado, bananów, fig, melonów, arbuźów, pomarańczy, śliwek, pomidorów, ogórków, produktów konserwowych, zagęszczonych słodkich soków. Zrezygnujmy z białego i brązowego ryżu, pszenicy w różnej postaci, soi. W walce z przeziębieniem pomocne będą gotowe mieszanki ziołowe (dostępne w Centrum Ajurwedy). U specjalisty warto się też poddać zabiegom: panchakarma i nasya, które oczyszczają i wzmacniają organizm. Profilaktycznie można stosować masaże wykorzystujące lecznicze oleje ziołowe.

Pod namiotem

Aby skrócić czas trwania choroby i złagodzić jej objawy, dobrze jest regularnie poddawać się inhalacjom. Szczególnie polecam te z trawy imbirowej, olejku mentolowego i eukaliptusowego. Kilka kropelek olejku nalewamy na rozgrzaną łyżkę i głęboko wdychamy. Można również wlać olejek do naczynia z gorącą wodą, zrobić „namiot” z ręcznika i oddychać powietrzem przesyconym leczniczym aromatem.

W Polsce dr. Vergheese Franklina reprezentuje Centrum Ajurwedy, Warszawa, skwer Kardynała Stefana Wyszyńskiego 5/50, tel. (22) 424 54 54, 0-502 603 171



[Oprac. Donata Janowska]

Zdjęcie: FREE, ZEFA

lek pierwszego kontaktu

przy przeziębieniu
gdy męczy katar
gdy boli gardło
gdy pęka głowa
gdy łamie w kościach



AMOL

NIEZWYKŁY LEK
NA ZWYKŁE DOLEGLIWOŚCI

Postać: płyn; Skład: produkt ziołowy; Wskazania: przeziębienia, bóle głowy, bóle mięśni.

ALTANA Pharma Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 146a
02-305 Warszawa, tel.: (22) 608 13 00

ALTANA

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

data: 08.2004, AmmiPL/22