

HERBAL ANTIBIOTICS

What BIG Pharma Doesn't
Want You to Know

How to Pick and Use the
45 Most Powerful
Herbal Antibiotics
for Overcoming Any
Ailment



MARY JONES

ANTYBIOTYKI ZIOŁOWE

Czego BIG Pharma nie chce, abyś wiedział

Jak wybrać i stosować 45 najpotężniejszych antybiotyków ziołowych do przewyciężenia dowolnej dolegliwości

Przez Mary Jones

SPIS TREŚCI

Wstęp

Rozdział 1 – Kontrowersyjne fakty o bakteriach

Rozdział 2 – Odporność na antybiotyki

Rozdział 3 – Otwierające oczy statystyki medycyny alternatywnej

Rozdział 4 – Stosowanie antybiotyków – wszystko, co musisz wiedzieć

Rozdział 5 – Jak naturalnie zwalczać infekcje

Rozdział 6 – 45 najlepszych cudownych ziół

Rozdział 7 – Mało znane przepisy na zioła

Rozdział 8 – Ziołowe lekarstwa na powszechnie dolegliwości

Źródła

www.maryjones.pl

Wniosek

o autorze

Inne książki Mary Jones

WSTĘP

Ziołowe antybiotyki – między innymi lekarstwami – były stosowane przez uzdrowicieli od wieków w celu zwalczania szerokiego zakresu dolegliwości. Te naturalne środki zaradcze stają się coraz bardziej popularne w ostatnich latach i są bardzo bliskie stania się głównym nurtem leczenia. Dzieje się tak dlatego, że bakterie uodporniły się na produkty wytworzone przez człowieka i tylko powrót do bardziej naturalnych składników pozwala nam zbudować na nie odporność.

W tym przewodniku przyjrzymy się, jak zapobiegać chorobom i infekcjom za pomocą tych preparatów ziołowych, a także omówimy mnóstwo korzyści, jakie przyniesie zmiana. Po przeczytaniu wszystkich danych zawartych w poniższych rozdziałach już nigdy nie spojrzysz wstecz!

Antybiotyk został zdefiniowany przez medicinenet.com jako; „Lek stosowany w leczeniu zakażeń wywołanych przez bakterie i inne mikroorganizmy. Pierwotnie antybiotyk był substancją wytwarzaną przez jeden mikroorganizm, która selektywnie hamuje wzrost innego. Od tego czasu wyprodukowano syntetyczne antybiotyki, zwykle chemicznie podobne do naturalnych antybiotyków, które wykonują porównywalne zadania.



Antybiotyki były pierwotnie związkami wykonanymi ze wszystkich naturalnych składników; zanim stały się płynem lub pigułką, znamy je dzisiaj. Istnieje wiele wspólnych składników tych leków ziołowych – takich, które możesz rozpoznać.

Piętnaście najczęstszych to:

- Akacja
- Aloes
- Kryptolepis

- Echinacea
- Eukaliptus
- Czosnek
- Ożywić
- Złotowłosa
- Ekstrakt z pestek grejpfruta
- Miód
- Jałowiec
- Lukrecja
- Szałwia
- Usnea
- Piołun

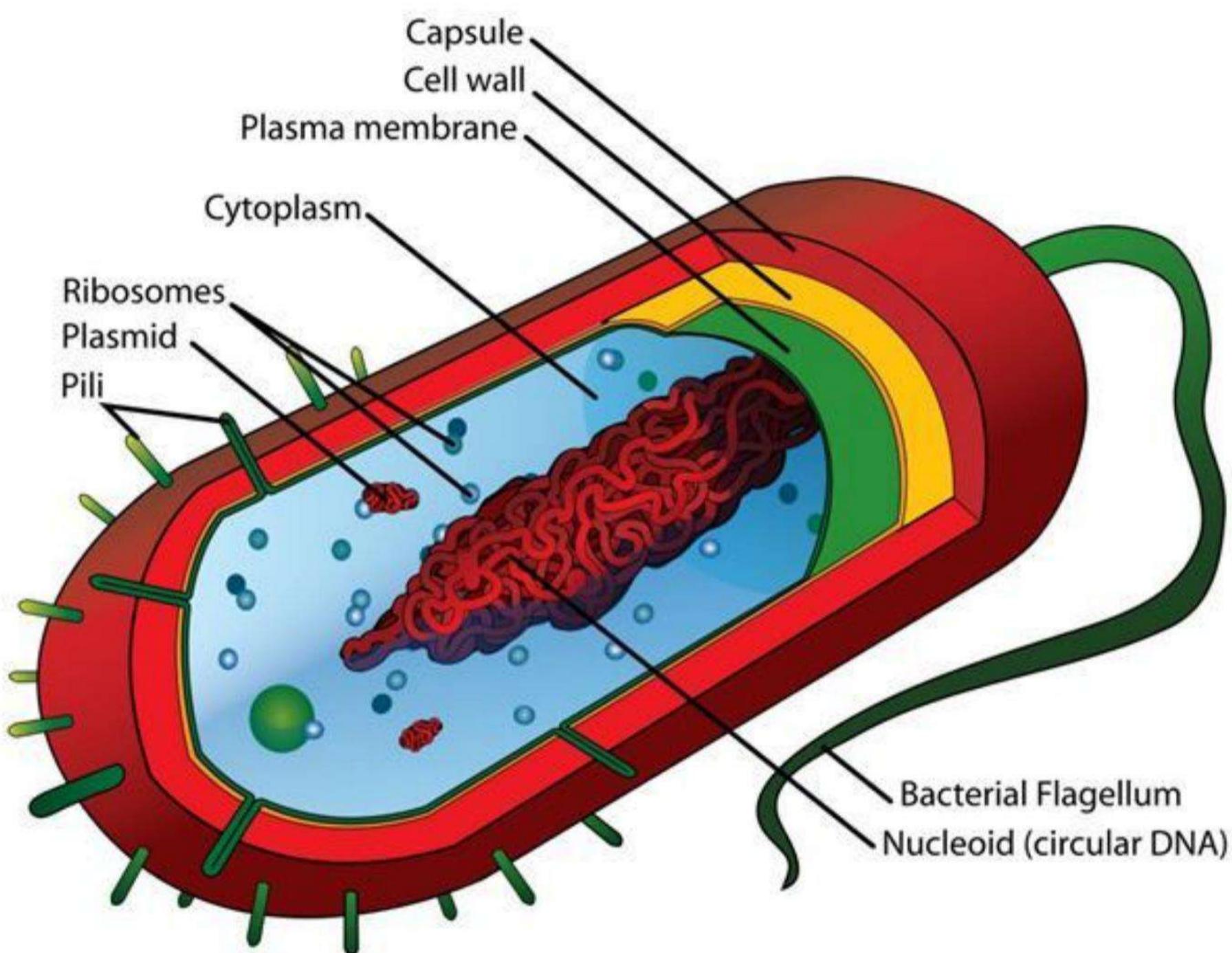
Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak działają one w lekach i jak mogą być dla ciebie korzystne, czytaj dalej. Jest to najobszerniejszy przewodnik na ten temat, jaki możesz znaleźć. Wszystkie informacje są wytycznymi; przed zastosowaniem tych środków należy skonsultować się z lekarzem.

Obejrzyj poniższy film na temat [ziołowych antybiotyków](#)

ROZDZIAŁ 1

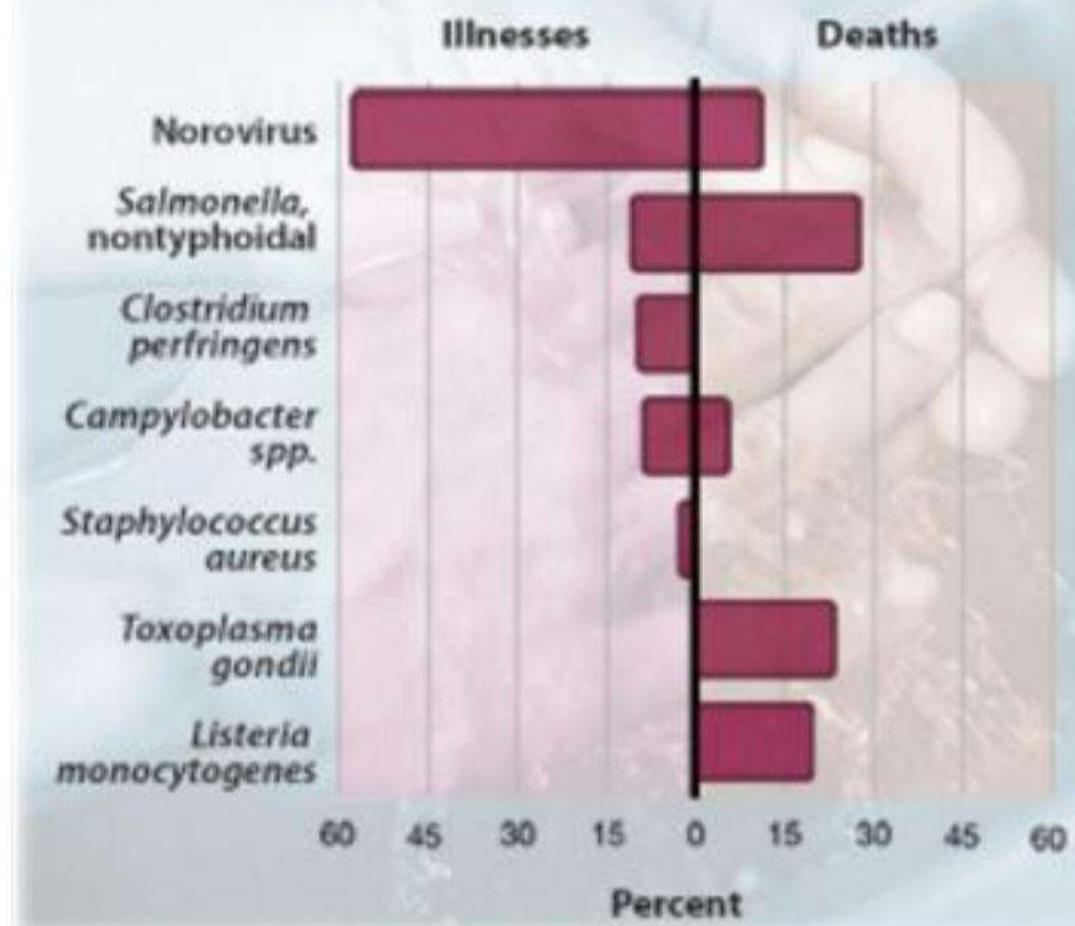
KONTROWERSYJNE FAKTY DOTYCZĄCE BAKTERII

Bakterie mogą składać się tylko z jednej komórki, ale są niezwykle złożone. Większość z nas zna bakterie jako „zarazki”, atakujące nasze ciała i powodujące choroby, ale w rzeczywistości współistnieją z nami przez długi czas, pomagając utrzymać naszą atmosferę. W rzeczywistości miliony bakterii żyją na skórze, jelitach i genitaliach. Są one znane jako „dobre bakterie” i nie powodują chorób – w rzeczywistości są dobre dla naszego zdrowia.



To powiedziawszy, bakterie mogą prowadzić do choroby. Raport przeprowadzony przez CDC (Centre for Disease Control) w 2011 roku wykazał, że 1 na 6 Amerykanów – 48 milionów ludzi – choruje na choroby przenoszone przez bakterie, 128 000 jest hospitalizowanych, a 3 000 osób umiera.

Top pathogens contributing to domestically acquired foodborne illnesses and deaths, 2000–2008



Do najczęstszych chorób wywoływanych przez bakterie należą:

- Escherichia coli i Salmonella powodują zatrucia pokarmowe.
- Helicobacter pylori powoduje zapalenie błony śluzowej żołądka i wrzody.
- Neisseria gonorrhoeae powoduje rzeżączkę, chorobę przenoszoną drogą płciową.
- Neisseria meningitidis powoduje zapalenie opon mózgowych.
- Gronkowiec złocisty powoduje różne infekcje w organizmie, w tym czyraki, zapalenie tkanki łącznej, ropnie, infekcje ran, zespół wstrząsu toksycznego, zapalenie płuc i zatrucie pokarmowe.
- Bakterie paciorkowcowe powodują różne infekcje w organizmie, w tym zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowych, infekcje ucha i anginę.

Cztery główne rodzaje bakterii, które mogą powodować choroby:

- Bacilli – w kształcie pręta o długości około 0,03 mm. Powoduje choroby, takie jak tyfus i zapalenie pęcherza moczowego.
- Coccidioides – w kształcie kuli o średnicy około 0,001 mm. Bakterie Coccidioides mogą układać się w pary, długie linie lub ciasne skupiska, powodując choroby, takie jak gronkowce i gonokoki.
- Krętki – w kształcie maleńkiej spirali, bakterie te powodują choroby takie jak kiła.
- Vibrio – w kształcie przecinka, powodują choroby takie jak cholera.

Choroby bakteryjne są zaraźliwe i mogą powodować wiele zagrażających życiu problemów, takich jak zatrucie krwi, niewydolność nerek i zespół wstrząsu toksycznego. Objawy tych chorób są różne, ale bardzo klasycznym objawem infekcji bakteryjnej jest gorączka. Prawdopodobnie wystąpią dreszcze, bóle głowy, sztywność karku, drażliwość, biegunka, nudności i wymioty, wysypka, ból brzucha, ból gardła, ból ucha, kaszel, utrata masy ciała, zmęczenie, bóle ciała, zmiany chorobowe, krwawy mocz, ropnie, skurcze mięśni, ból w klatce piersiowej i ból stawów.

Pierwszym krokiem do wyleczenia tych chorób jest profilaktyka. Dostępne są szczepionki przeciwko niektórym chorobom bakteryjnym, takim jak zapalenie opon mózgowych, zapalenie płuc, tężec i wścieklizna. Możesz również upewnić się, że myjesz ręce i zasłaniasz usta podczas kaszlu, aby pomóc w rozprzestrzenianiu się, ale jeśli i tak uda ci się je zdobyć, prawdopodobnie zostaną ci przepisane antybiotyki.

Istnieją alternatywne metody leczenia chorób bakteryjnych – [ziołowe antybiotyki, które mogą pomóc zwalczyć te infekcje](#). Zalecane są następujące środki zaradcze:

- Probiotyki – zwiększą liczbę dobrych bakterii w organizmie i zmniejszą działanie tych złych. Doskonale nadają się do leczenia bakteryjnego zapalenia pochwy, infekcji jelitowych i żołądkowych itp.
- Aloe Vera – Żel aloesowy pozyskiwany z rośliny aloesu może być stosowany w leczeniu infekcji wewnętrznych – bakteryjnych infekcji skóry, infekcji pochwy i dróg moczowych itp.
- Kurkuma – Kurkuma w proszku w połączeniu z mlekiem doskonale nadaje się na infekcje dróg oddechowych ze względu na wysoką zawartość przeciutleniaczy w kurkuminie.
- Ocet jabłkowy – działa poprzez utrzymywanie równowagi pH organizmu. Świeście sprawdza się przy wielu infekcjach bakteryjnych organizmu.
- Olejek z drzewa herbacianego – bardzo skuteczny przy wielu infekcjach bakteryjnych skóry i pochwy.
- Czosnek – ząbki czosnku leczą infekcje bakteryjne skóry, infekcje dróg oddechowych, pokarmowych i moczowych.
- Imbir – stosowany w leczeniu infekcji dróg oddechowych i żołądka. Imbir rozgrzewa organizm i pobudza krażenie krwi.
- Miód – organiczny miód można spożywać z herbatą imbirową lub ciepłą wodą, aby ukoić podrażnione gardło lub suchy kaszel.
- Soda oczyszczona – dodana do ciepłej wody w celu utworzenia pasty, soda oczyszczona doskonale nadaje się do leczenia infekcji skóry. Soda oczyszczona działa również poprzez przywrócenie równowagi pH organizmu.
- Cytryna – pomaga redukować gromadzenie się śluzu w drogach oddechowych, co z kolei usuwa bakterie.
- Sok żurawinowy – doskonały środek na infekcje pochwy i dróg moczowych. Sok żurawinowy można pić kilka razy dziennie, aby pokonać bakterie w organizmie.

Zalecenia dotyczące postępowania przy infekcjach bakteryjnych:

Ogólne zalecenia dotyczące infekcji: Wyeliminuj kofeinę, alkohol, cukier, rafinowaną żywność,mięso i nabiał, gdy masz ostrą infekcję. Jedz lekko. Pij dużo gorących, ciepłych napojów o temperaturze pokojowej, takich jak herbata ziołowa. Poszczenie sokiem lub nawet wodą przez kilka dni może być bardzo pomocne podczas infekcji. Lewatywy mogą pomóc przepłukać system. Sugerujemy witaminę C, beta-karoten i cynk w celu wzmacnienia układu odpornościowego. Zioła takie jak Echinacea i Hydrastis (Goldenseal) mogą wspomóc układ odpornościowy, ale bardziej specyficzne zioła są często bardziej pomocne. Sauny i łaźnie parowe mogą być również pomocne w detoksykacji organizmu podczas infekcji.

Masaż może przyspieszyć eliminację toksyn, szczególnie olejek czosnkowy do masażu stóp. Słuchaj, co twoje ciało próbuje ci powiedzieć i zapytaj, czego potrzebuje. ODPOCZYNEK! Nie przekraczaj swoich granic, gdy jesteś chory. Powrót do zdrowia może zajść dwa razy więcej czasu.

Infekcje gardła: Nawet jeśli masz anginę (zdiagnozowaną na podstawie posiewu gardła), naturalne terapie mogą być bardzo przydatne, ale ważne jest, aby sprawdzić za pomocą badania krwi, czy nie ma paciorkowca, ponieważ czasami niewykryta infekcja gardła może prowadzić do problemy z nerkami, stawami lub sercem. Infekcje gardła często dobrze reagują na płukanie gardła, takie jak słona woda, nagietek, goldenseal, mirra lub olejek z gorzkiej pomarańczy. Dostępnych jest wiele doskonałych ziołowych pastylek do ssania na gardło. Homeopatia świetnie sprawdza się przy infekcjach gardła. Często używamy Belladonna, Lachesis, Lycopodium, Phytolacca i Mercurius na ból gardła. Anginę można również leczyć bardzo nietypowym środkiem Spigelia, który całkowicie uśmierzy ból w ciągu dwóch dni.

Infekcje skóry: Mieszanka nalewki z nagietka i dziurawca jest tym, czego używamy przy bakteryjnych infekcjach skóry.

Inne powszechnie stosowane zioła to goldenseal, żywokost i babka lancetowata. Cziraki i cysty można z powodzeniem leczyć gorącymi okładami, okładami z imbiru i solą epsom oraz lekami homeopatycznymi, takimi jak Silica i Hepar sulphuris. Infekcje grzybicze często dobrze reagują również na homeopatię lub aplikacje rozcieńczonego octu. Skuteczne są również kurkuma w proszku i olejek z drzewa herbacianego stosowane miejscowo.

Infekcje pęcherza: Uwaga na infekcje pęcherza – lecz je natychmiast. Im dłużej czekasz, tym większy ból i większa szansa na infekcję nerek i koniec na antybiotykach. Zalecamy dużo wody, sok żurawinowy lub kapsułki, zioła (powszechnie Hydrastis, Uva Ursi, Bucchu, Chimaphilia, Berberis i inne) oraz homeopatię (środki takie jak Staphysagria, Cantharis, Apis i Sarsaparilla, by wymienić tylko kilka).

Infekcje zatok: Pamiętaj, żadnych produktów mlecznych! Pij dużo gorącej herbaty imbirowej. Używamy wspaniałej ajurwedyjskiej kombinacji zwanej Sitopaladi, aby rozbić śluz. Środki homeopatyczne, takie jak Kali bichromicum, Pulsatilla, Mercurius, Natrum muriaticum i Allium cepa działają dobrze. Użyj garnka Neti, aby przepłukać zatoki ciepłą słoną wodą. Zafunduj sobie saunę lub łaźnię parową.

Obejrzyj poniższy film na temat [Wprowadzenie do bakterii](#)

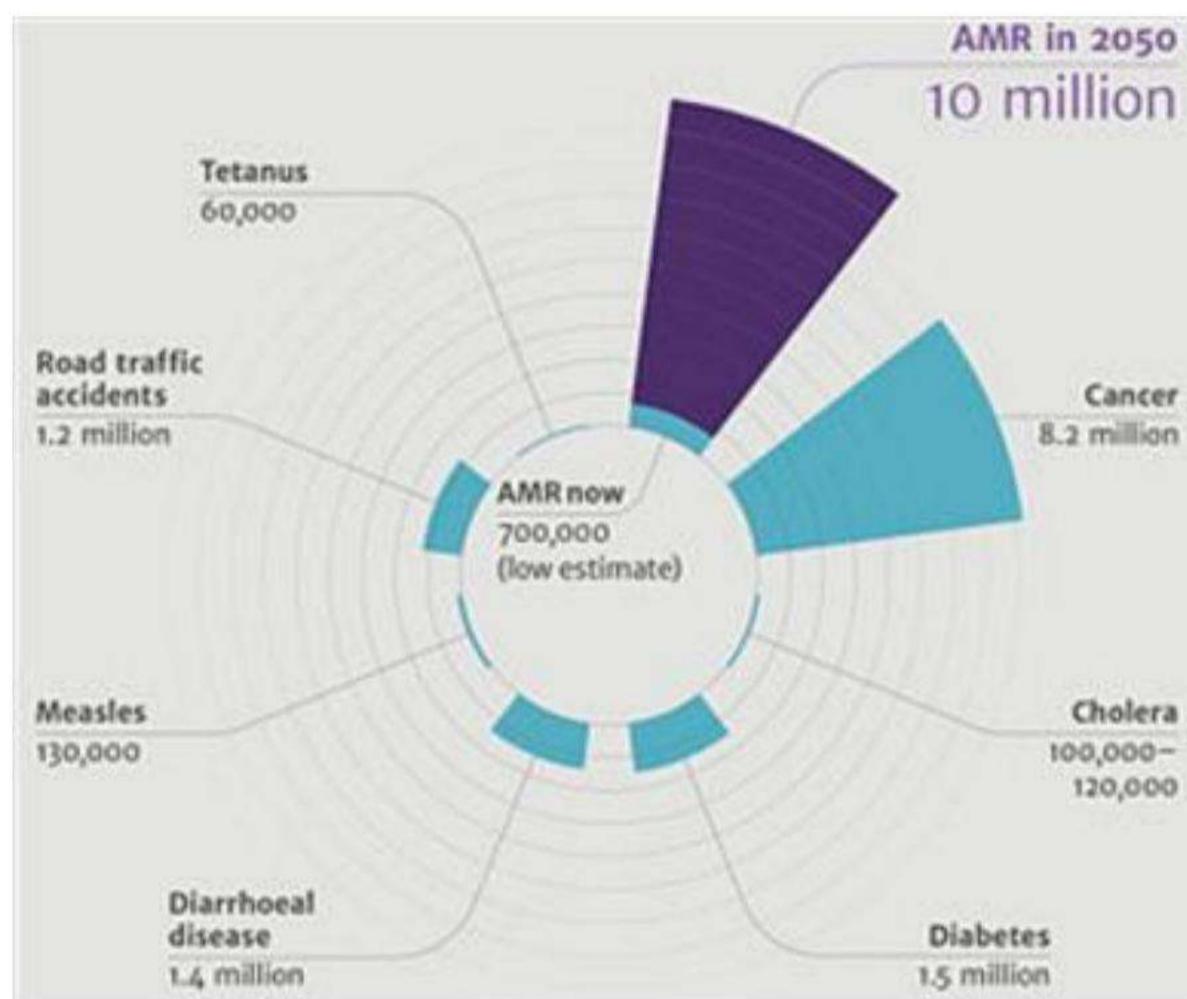
ROZDZIAŁ 2

ODPORNOŚĆ NA ANTYBIOTYKI

Oporność na antybiotyki jest formą lekooporności, w której bakterie są w stanie przetrwać po ekspozycji na jeden lub więcej antybiotyków. Stały się one znane jako „Multi Drug Resistant” (MDR) lub częściej „Superbakterie”.

Najbardziej znanym z tych superbakterii jest MRSA (gronkowiec złocisty oporny na metycylinę).

Odporność superbakterii na leki może wynikać z mutacji lub nabycia genów oporności od innych bakterii. Chociaż można to również przypisać powszechnemu stosowaniu antybiotyków. Nasze ciała tak bardzo przyzwyczaiły się do ich używania, że nie mają już pożądanego wpływu na nasz układ odpornościowy.



AMR = oporność na środki przeciwdrobnoustrojowe

W dniu 30 kwietnia 2014 r. raport Światowej Organizacji Zdrowia zawierał następujące zalecenia dotyczące walki z opornością na antybiotyki:

- Używaj antybiotyków tylko wtedy, gdy przepisał je lekarz.
- Ukończ pełny kurs antybiotyków, nawet jeśli poczujesz się lepiej.
- Nigdy nie dziel się antybiotykami z innymi ani nie używaj resztek recept.

Chociaż nadużywanie antybiotyków jest głównym czynnikiem w rozwoju bakterii opornych na leki, są inne rzeczy, które możesz robić codziennie, aby temu zapobiec.

- Myj ręce przed i po kontakcie z żywnością, skorzystaniu z toalety i zmianie pieluch.
- Zakrywaj usta i nos podczas kaszlu i kichania.
- Użyj chusteczek do wydmuchania i wytarcia nosa, a następnie odpowiednio je wyrzuć.
- Nie pluć.
- Zostań w domu, jeśli źle się czujesz, i zatrzymuj dzieci w domu, jeśli są chore.

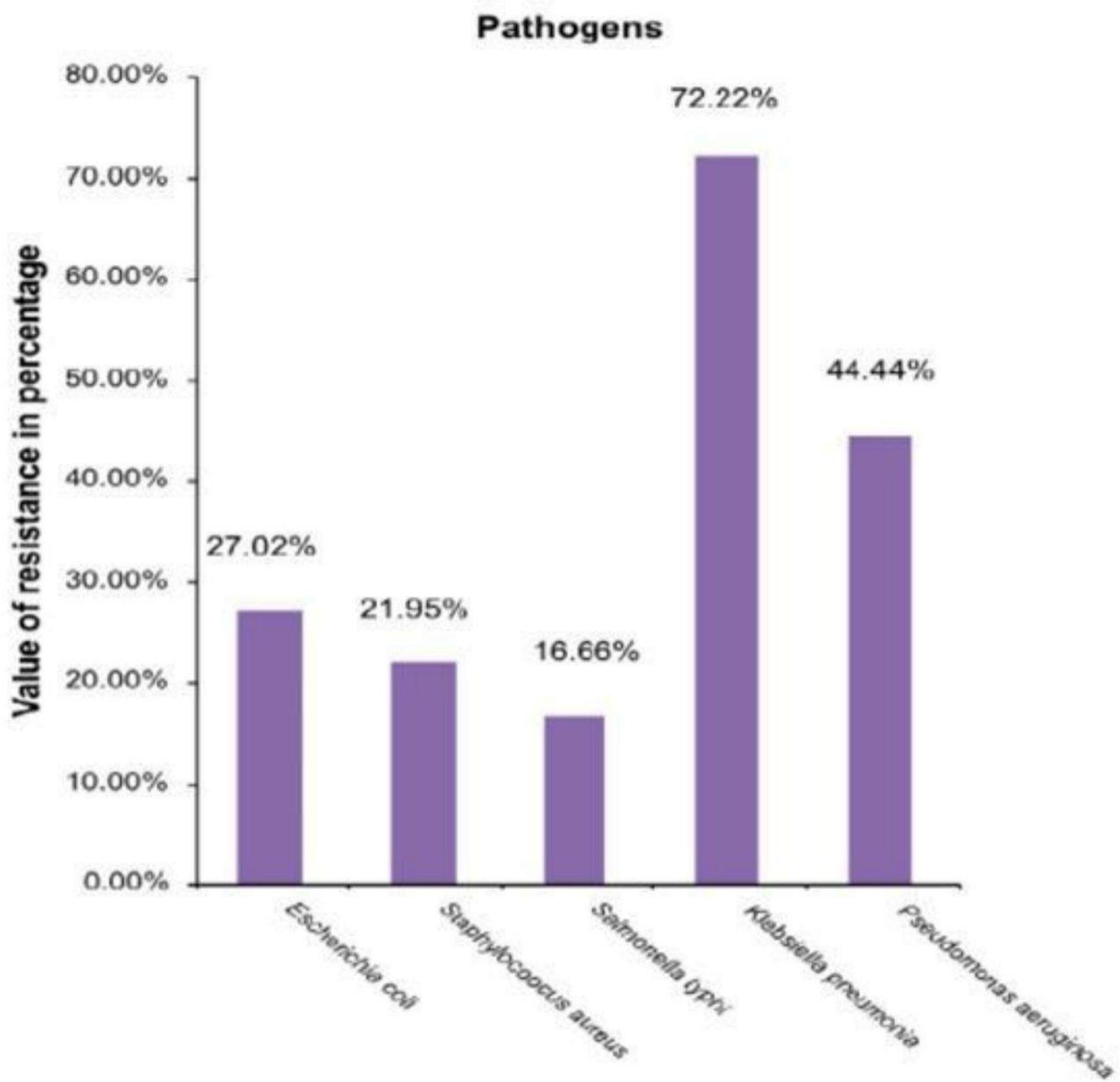
- Jeśli nadal źle się czujesz po kuracji antybiotykowej, wróć do lekarza po pomoc.

Liczba chorób zdobywających tytuł „superbakterii” wzrasta z czasem, ale w tym momencie istotna jest poniższa lista:

- *Staphylococcus aureus* (MRSA) – znaleziony na błonie śluzowej i ludzkiej skórze MRSA był jedną z wcześniejszych bakterii, u których w 1947 roku wykryto oporność na penicylinę. Obecnie choroba ta jest dość powszechna i jest odpowiedzialna za wiele zgonów w szpitalach.
- *Streptococcus* i *Enterococcus* – potrzebują kombinacji antybiotyków, aby się ich pozbyć.
Streptococcus jest odpowiedzialny za zapalenie płuc, bakteriemię, zapalenie ucha środkowego, zapalenie opon mózgowych, zapalenie zatok, zapalenie otrzewnej i zapalenie stawów.
- *Pseudomonas aeruginosa* – jest to bardzo rozpowszechniony patogen oportunistyczny. Charakteryzuje się niską wrażliwością na antybiotyki.
- *Clostridium difficile* – szpitalny patogen wywołujący biegunkę w szpitalach na całym świecie. Niektóre badania sugerują, że *Clostridium difficile* sprowadza się do nadużywania antybiotyków u zwierząt gospodarskich.
- *Salmonella* i *E. coli* – są często wynikiem picia zanieczyszczonej wody. Stały się bardziej niebezpieczne, z większą liczbą ofiar śmiertelnych, ze względu na powszechnie stosowanie antybiotyków.
- *Acinetobacter Baumannii* – 5 listopada 2004 r. Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) poinformowało o rosnącej liczbie chorych na *Acinetobacter Baumannii* w placówkach medycznych lub wśród żołnierzy, którzy walczyli w Iraku lub Kuwejcie.
- *Klebsiella Pneumoniae* – to pojawiająca się wysoce lekooporna pałeczka Gram-ujemna powodująca infekcje związane ze znaczną zachorowalnością i śmiertelnością, której częstość występowania szybko rośnie w różnych warunkach klinicznych na całym świecie.
- *Mycobacterium tuberculosis* – wielolekooporna gruźlica jest odpowiedzialna za 150 000 zgonów rocznie.
Przyczynił się do tego wzrost epidemii HIV/AIDS. Gruźlica była uważana za jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób i nie miała na nią lekarstwa aż do odkrycia streptomycyny przez Selmana Waksmana w 1943 roku.
Jednak bakterie szybko rozwinęły oporność. Od tego czasu stosuje się leki takie jak izoniazyd i ryfampicyna. *Mycobacterium Tuberculosis* rozwija oporność na leki poprzez spontaniczne mutacje w swoich genomach.
- *Neisseria gonorrhoeae* – jest to patogen przenoszony drogą płciową, który może powodować ból miednicy, ból podczas oddawania moczu, prącia i wydzieliny z pochwy, a także objawy ogólnoustrojowe w przypadku infekcji u ludzi. Zapisy dotyczące bakterii sugerują, że po raz pierwszy zidentyfikowano ją w 1879 roku. Leczenie penicyliną było skuteczne w latach czterdziestych XX wieku, ale w latach siedemdziesiątych rozwinął się szczep lekooporny.

Te superbakterie często muszą być leczone kombinacją silnych antybiotyków. Eksperci i naukowcy nieustannie pracują nad odkryciem słabości tych wirusów, aby dać im odpowiednią szansę na walkę z nimi.

Oto ważny cytat jednego z naukowców, który poświęcił temu swoją pracę: „Odkrycie grzyba zdolnego do uczynienia tych wielolekoopornych organizmów niezdolnymi do dalszej infekcji jest ogromne” – mówi Irena Kenneley, mikrobiolog i specjalista chorób zakaźnych w Frances Payne Bolton School of Nursing na Case Western Reserve University w Cleveland. „Dostępność większej liczby opcji leczenia ostatecznie uratuje o wiele więcej istnień ludzkich”



Ponieważ stosowanie antybiotyków w rolnictwie (co sprzyja wzrostowi i zapobiega infekcjom u zwierząt) przyczyniło się do mutacji infekcji lekoopornych, jednym ze sposobów na zapewnienie sobie większej szansy jest spożywanie wyłącznie mięsa hodowanego w gospodarstwach ekologicznych.

Istnieją inne, bardziej naturalne sposoby, które można wykorzystać, aby wspomóc układ odpornościowy w walce z tymi bakteriami, i obejmują one:

- **Olejek z drzewa herbacianego** – który ma udowodnioną zdolność do zwalczania i zabijania bakterii gronkowca. Stosuje się go miejscowo, bezpośrednio na zainfekowaną skórę.
- **Ocet jabłkowy i soda oczyszczona** – z mieszanki tych dwóch składników można stworzyć pastę, która działa podobnie jak olejek z drzewa herbacianego.
- **Czosnek** – złożony skład czosnku doskonale wzmacnia układ odpornościowy i zwalcza infekcje.
- **Olejek kolendrowy** – badanie przeprowadzone w 2011 roku przez portugalskich naukowców wykazało, że olejek kolendrowy jest skuteczny przeciwko 12 śmiertelnościom bakteriom.
- **Pascalit** – to rodzaj glinki bentonitowej występujący jedynie w górzach Wyoming. Stosowany miejscowo znany jest ze swojej zdolności do usuwania infekcji z ran w ciągu kilku godzin lub dni, powodując całkowite wyleczenie.

- **Kurkuma** – produkt leczniczy używany od wieków do zwalczania infekcji bakteryjnych i wirusowych. Posiada udowodnione właściwości przecizwzapalne i antybakteryjne.
- **Miód Makuna** – w połączeniu z kurkumą zapewnia potężne lekarstwo na MRSA i inne superbakterie.
- **Olejek z Oregano** – ma udowodnioną zdolność zwalczania bakterii i infekcji gronkowcowych.
- **Ekstrakt z liści oliwnych** – zawiera substancję czynną, która zapewnia wsparcie układu odpornościowego, jednocześnie zwalczając infekcje oporne na antybiotyki.
- **Echinacea** – jest obecnie używana głównie do zwalczania przeziębienia i grypy, ale tradycyjnie była stosowana w leczeniu otwartych ran, błonicy, zapalenia tkanki łącznej, zatrucia krwi, zmian syfilitycznych i innych chorób związanych z bakteriami. Zawiera zdolność niszczenia nawet najbardziej zjadliwych bakterii.
- **Srebro koloidalne** – bakteriobójcze i antybakteryjne właściwości srebra koloidalnego odkryto prawie sto lat temu. Liczne przypadki kliniczne i niepotwierdzone dowody dostarczają nam wiedzy, że srebro koloidalne może zabijać bakterie, infekcje grzybicze i wirusy.
- **Pau D'Arco** – zioło pochodzące z Ameryki Południowej, którego aktywny składnik lapachol okazał się łagodzić szeroki zakres infekcji, w tym inicjowanych przez bakterie, wirusy i grzyby.

Jak widać, chociaż obecnie nie ma znanych lekarstw na te superbakterie, są rzeczy, które możemy zrobić, aby się chronić i pomóc nam zwalczyć te bakterie, zarówno za pomocą tradycyjnych, jak i ziołowych leków.

Obejrzyj poniższy film na temat [Unstoppable Superbug – bliżej niż myślimy?](#)

ROZDZIAŁ 3

OTWIERAJĄCA OCZY MEDYCYNA ALTERNATYWNA STATYSTYKA

NCCAM – Narodowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Alternatywnej – jest agencją kierowaną przez rząd federalny, która prowadzi badania naukowe w zakresie medycyny alternatywnej. Na ich [stronie internetowej](#) zgłoszane są następujące roszczenia:

Our Mission

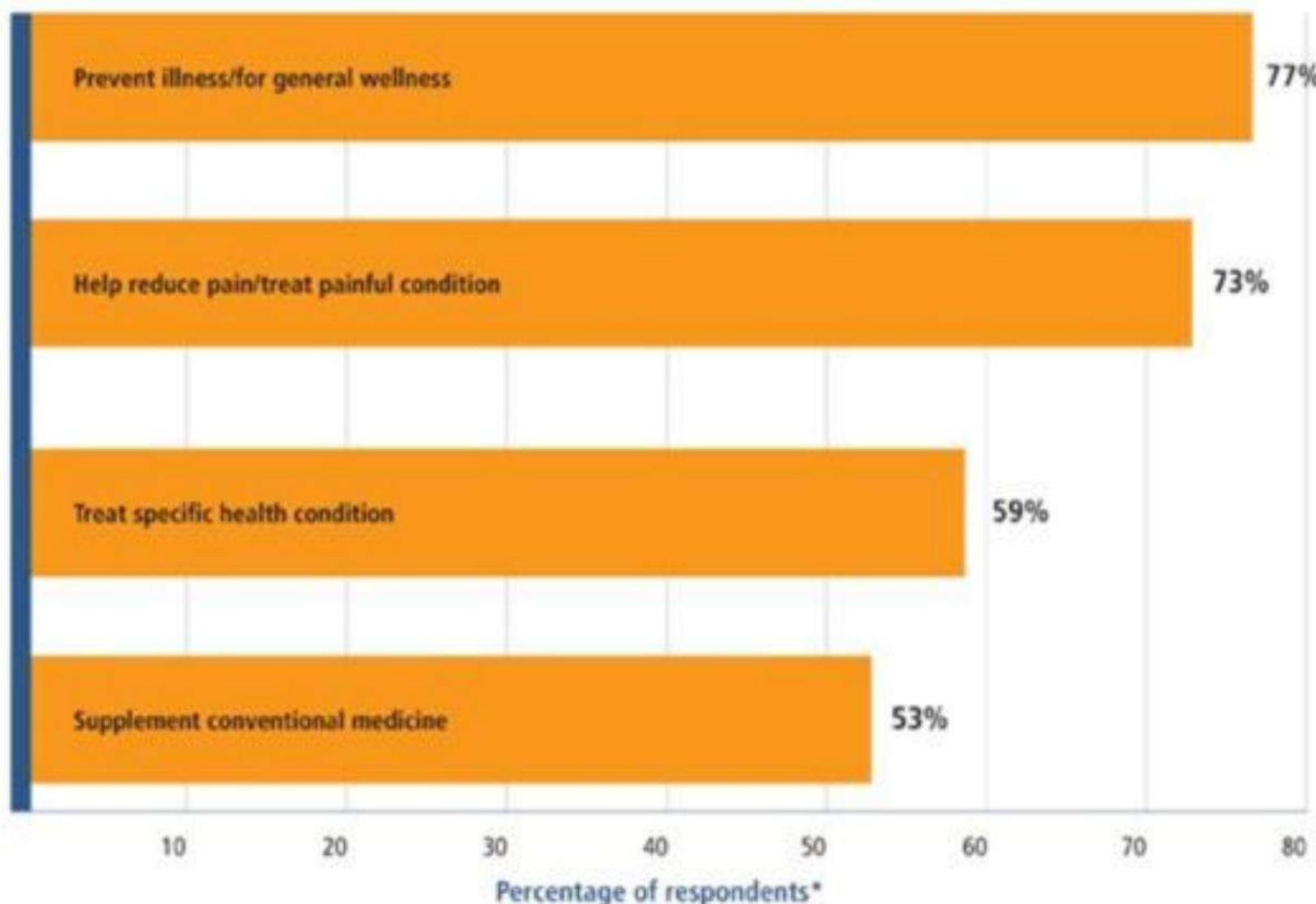
The mission of NCCAM is to define, through rigorous scientific investigation, the usefulness and safety of complementary and alternative medicine interventions and their roles in improving health and health care.

Our Vision

Scientific evidence informs decisionmaking by the public, by health care professionals, and by health policymakers regarding use and integration of complementary and alternative medicine.

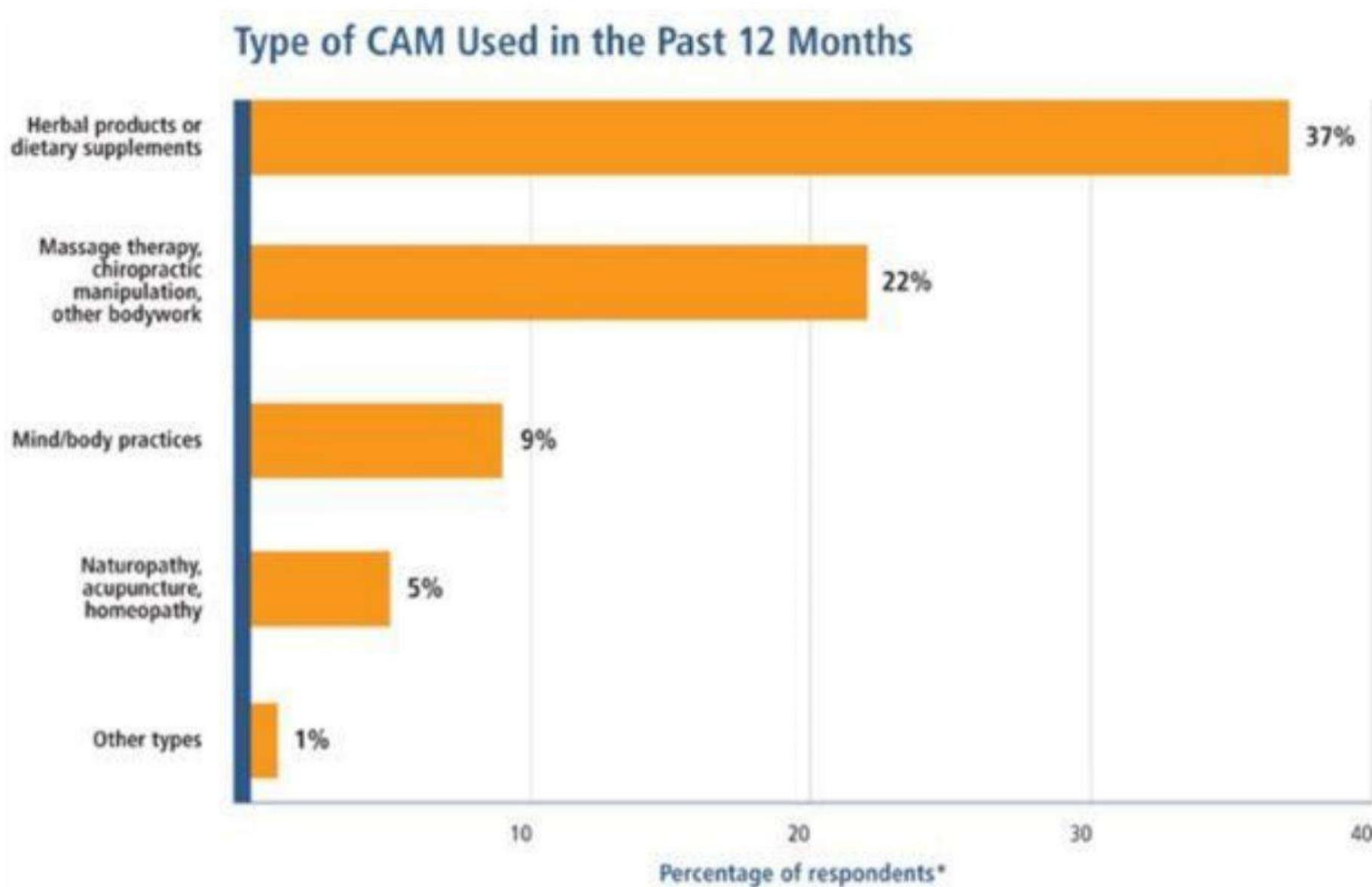
Wiele z nich badań pokazuje, co i jak wykorzystuje się medycynę komplementarną i alternatywną. Poniższe diagramy pokazują wyniki tych danych (CAM = medycyna komplementarna i alternatywna):

Reasons for CAM Use

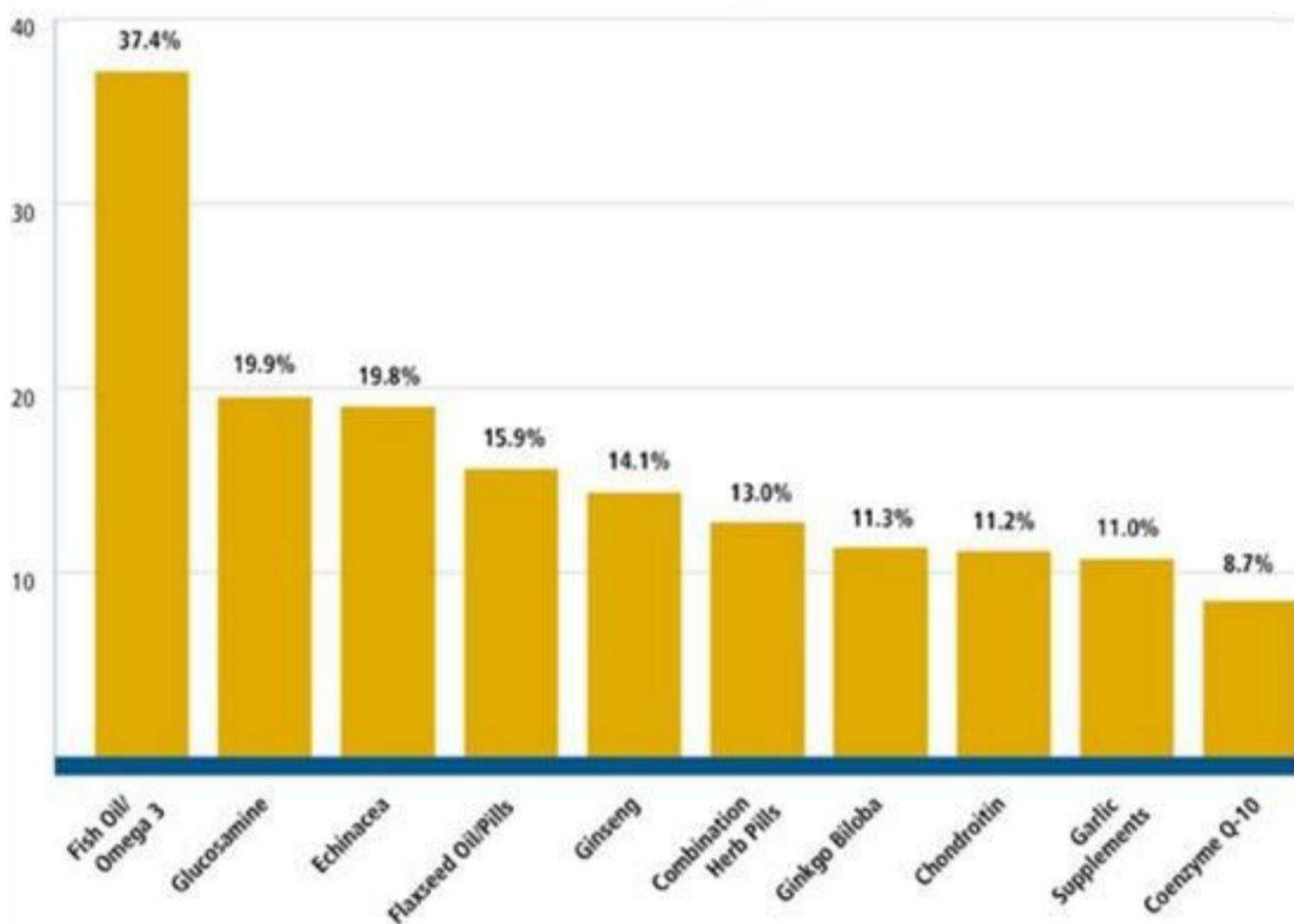


*Base: Respondents who used CAM in past 12 months or ever (n=539). Sampling error: ± 4.2 percentage points. Respondents could choose more than one answer.

Source: AARP/NCCAM Survey of U.S. Adults 50+, 2010



10 Most Common Natural Products Among Adults* - 2007



*Percentages among adults who used natural products in the last 30 days.

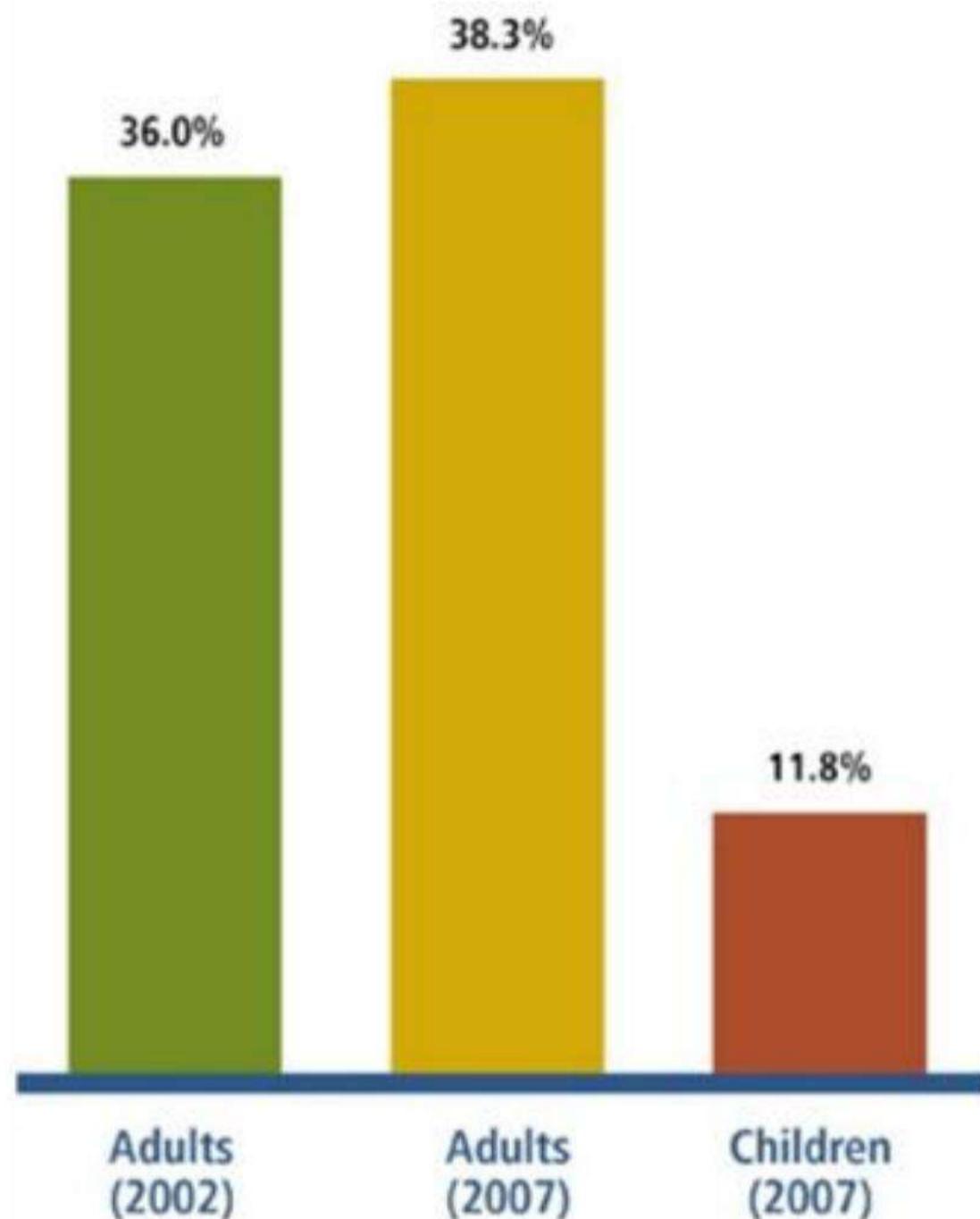
Source: Barnes PM, Bloom B, Nahin R. CDC National Health Statistics Report #12. Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children: United States, 2007. December 2008.

Out-of-Pocket Costs for Select CAM Therapies*



* Totals for nonvitamin, nonmineral, natural products and homeopathy include both CAM practitioner costs and costs of purchasing CAM products. Totals for massage and chiropractic and osteopathic manipulation are only CAM practitioner costs. Totals for yoga, tai chi, and qi gong classes are only the cost of purchasing CAM products.

CAM Use by U.S. Adults and Children



Source: Barnes PM, Bloom B, Nahin R. CDC National Health Statistics Report #12. Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children: United States, 2007. December 2008.

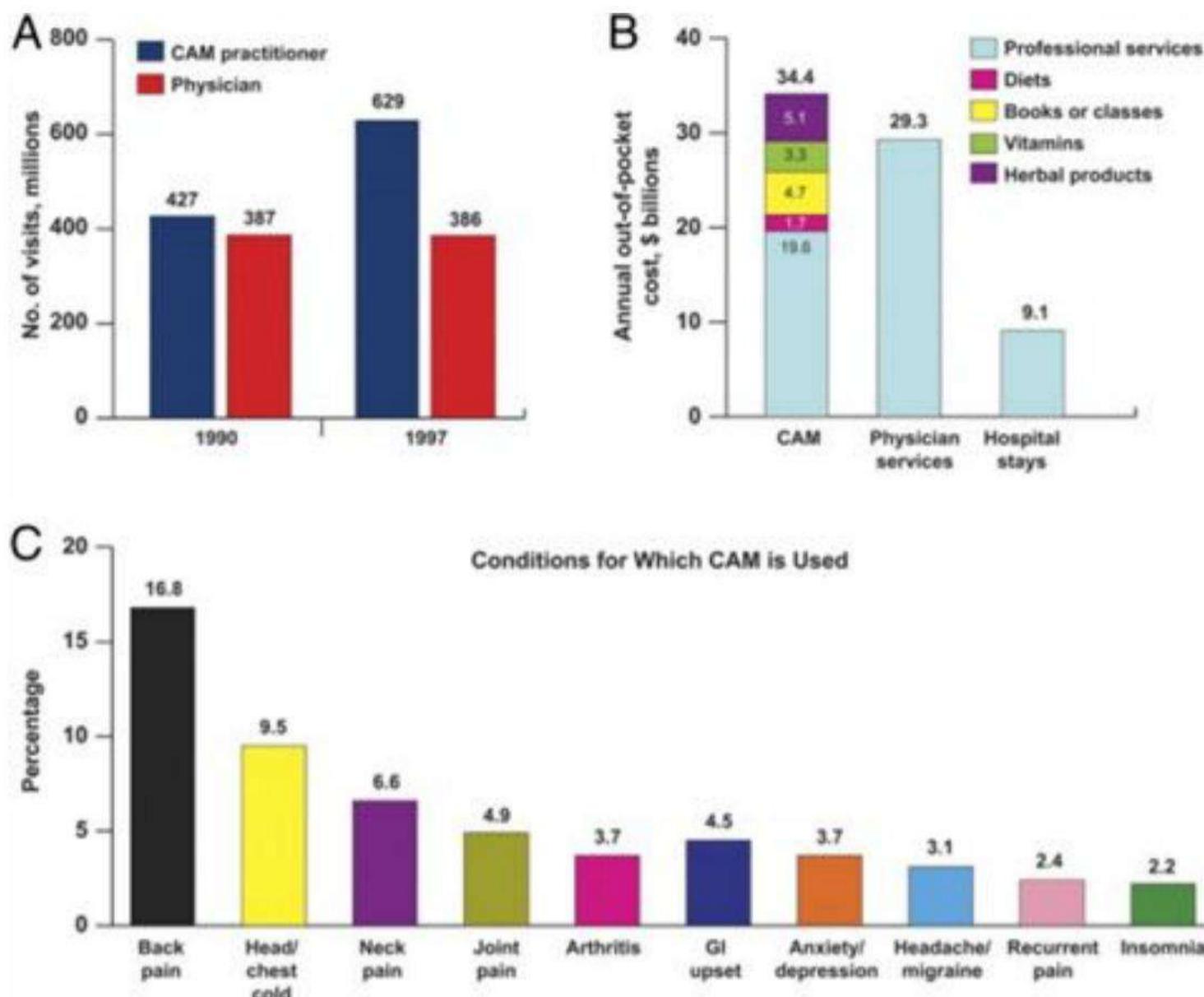


FIGURE 8
Demographic Characteristics of Herbal Remedy Users and the General Adult Population

| | HERBAL REMEDY USERS (%) | GENERAL POPULATION (%) |
|---------------|-------------------------|------------------------|
| AGE | 18-44 | 47 |
| | 45-64 | 38 |
| | 65+ | 15 |
| GENDER | Male | 27 |
| | Female | 73 |
| RACE | White | 94 |
| | Black | 3 |
| EDUCATION | < High School | 8 |
| | High School+ | 91 |
| HEALTH STATUS | Excellent/Very Good | 61 |
| | Fair/Poor | 13 |

SOURCE: Center on an Aging Society analysis of data from the 1998 Medical Expenditure Panel Survey.

Badanie „Public Perceptions of Herbal Medicines”, przeprowadzone przez Ipsos MORI w imieniu Agencji Regulacyjnej ds. Leków i Produktów Opieki Zdrowotnej (MHRA) w 2008 r., obejmowało program badawczy.

Rezultaty tego były fascynujące i pokazują, jak coraz bardziej zadowalamy się stosowaniem terapii ziołowych, aby uniknąć wszystkich skutków ubocznych powodowanych przez tradycyjne leki. Zapytani o słowa związane z lekami ziołowymi najczęściej padały:

- Naturalny
- Nieuzałeżniający
- Czysty.

Co pokazuje, że generalnie ludzie pozytywnie oceniają ich użycie i nie wydają się stwarzać żadnych zagrożeń dla użytkowników. Niektóre cytaty z grup badawczych, gdy zapytano ich, jakie są leki ziołowe, brzmiały następująco:

„Dla mnie oznacza to coś, co zostało wyhodowane lub wyprodukowane bez żadnych chemikaliów”.

„I nie uzależnia. Mają nie uzależniać”.

„Kilka lat temu, kiedy karmiłam piersią, musiałam przyjmować mieszane pyłki na katar sienny i wpadłam na pomysł, że leki ziołowe bardziej wzmacniają odporność i być może dlatego ich działanie trwa dłużej”.

Te ogólne stwierdzenia pokazują, jak niewiele wiemy o lekach ziołowych i korzyściach, jakie możemy z nich uzyskać. Nie badając dostępnych informacji i ufając wyłącznie tradycyjnym lekom, nie dajemy naszym organizmom możliwości odkrycia, jakie bardziej naturalne środki mogą nam pomóc.

„Stan, który mam, jest hormonalny i wpłynął na moją skórę, a dwukrotnie byłem leczony leczeniem NHS, które jest najsilniejszym leczeniem na świecie, jakie można zastosować, a skutki uboczne były przerażające. To nie było tego warte i do dziś czuję się fizycznie chory z powodu tego, co wziąłem. Myślę, że to naprawdę niebezpieczny lek NHS i wiadomo, że popycha ludzi do popełnienia samobójstwa, i pomyślałem, że nie mogę, nigdy więcej tego nie wezmę, to zbyt ryzykowne. I poszedłem do medycyny chińskiej i to zadziałało na mnie i bez skutków ubocznych”.

„Kilka lat temu byłem w Chinach i obserwowałem mężczyznę, właściwie sfilmowałem, jak przypala sobie ręce rozpalonym do czerwoności łańcuchem, a potem smaruje dlonie kremem ziołowym. ...A kiedy wytarł ręce do czysta, na jego skórze nie było żadnych śladów. ...Wierzę, że istnieje wiele leków, leków ziołowych, które zadziałają. Ale myślę, że większość z nich polega na tym, że nie robimy tego, ponieważ nie jesteśmy tego świadomi”.

Jak pokazują te dwa kontrastujące ze sobą stwierdzenia, największą barierą, na którą napotykają ludzie, patrząc na leki ziołowe, jest informacja. Mamy lekarzy i farmaceutów, którzy chętnie rozmawiają o tradycyjnych lekach, ale trudniej jest uzyskać fakty na temat działania leków naturalnych – dlatego powstał ten przewodnik.

Fakty na temat ziołowych antybiotyków

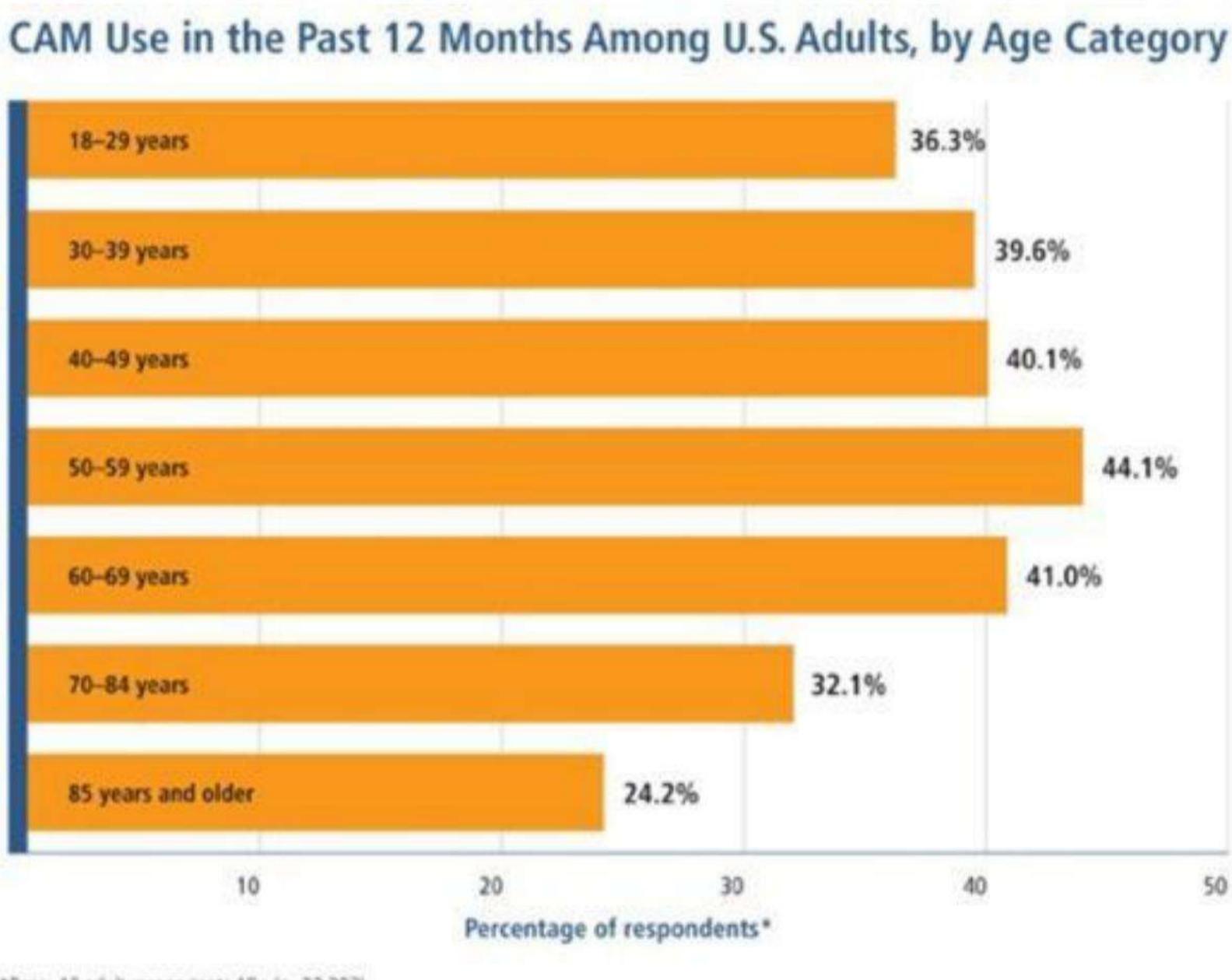
Antybiotyki przepisane przez lekarza są syntetyczne. Jednym z przerażających problemów, przed którymi stoi medycyna głównego nurtu, jest wzrost liczby bakterii opornych na antybiotyki. Najbardziej niepokojące jest to, że niektóre bakterie rozwinięły oporność na prawie wszystkie antybiotyki. Bakterie mogą genetycznie dostosować się do antybiotyku i bardzo szybko przenosić oporność na inne bakterie.

Więc w jaki sposób ziołowe antybiotyki są lepsze? To dlatego, że ziołowe antybiotyki są bardziej złożone.

Penicylina to jeden związek. Ale na przykład czosnek zawiera 33 związki siarki, 17 aminokwasów i więcej!

Tak więc, chociaż bakteriom łatwiej jest zmutować i uodpornić się na pojedynczy związek, o wiele trudniej jest im mutować w celu uzyskania złożonego antybiotyku ziołowego.

Z tego łatwo jest zobaczyć korzyści płynące z leków ziołowych i dlaczego coraz więcej osób zwraca się do nich co roku. Poniższe dane NCCAM pokazują przedział wiekowy osób stosujących medycynę komplementarną i alternatywną, a ze względu na wszystkie przedstawione do tej pory informacje ma on nadal dramatycznie rosnąć.



Obejrzyj poniższy film na temat [medycyny komplementarnej i alternatywnej](#)

ROZDZIAŁ 4

STOSOWANIE ANTYBIOTYKÓW – WSZYSTKO CO POTRZEBUJESZ WIEDZIEĆ



Wybór stosowania ziołowych antybiotyków jest bardzo osobisty. Jak pokazano w poprzednim rozdziale, posiadanie wszystkich informacji ma kluczowe znaczenie dla zmiany stylu życia na stosowanie leków ziołowych – w tym antybiotyków.

Musisz mieć pewność, że są one odpowiednie dla Ciebie. Oczywiście w sytuacjach nagłych, takich jak ostra choroba lub uraz, nie można winić działania tradycyjnych antybiotyków. Leki ziołowe działają lepiej w profilaktyce, chorobach przewlekłych i następstwach pozostawionych przez te antybiotyki.

Przedstawione [tutaj badanie](#) pokazuje, że prawie jedna trzecia Amerykanów stosuje leki ziołowe. Chociaż są rzeczy, które warto rozważyć, upewniając się, że są one odpowiednie dla Ciebie i Twojego zdrowia:

- Inne leki, które przyjmujesz – będziesz musiał skonsultować się z lekarzem, aby sprawdzić, czy nie wchodzą one w złe interakcje.
- Skutki uboczne – chociaż leki ziołowe mają znacznie mniejsze możliwości wystąpienia skutków ubocznych niż konwencjonalne antybiotyki, nadal musisz dowiedzieć się, jakie są możliwości, jeśli dotkną Ciebie.
- Regulacja – leki ziołowe nie są regulowane w taki sposób, jak konwencjonalne metody leczenia. Dostępnych jest wiele zasobów i informacji, dzięki którym możesz podejmować własne decyzje, ale jest kilka grup, które nie zostały odpowiednio przetestowane – kobiety w ciąży lub karmiące piersią, dzieci lub osoby starsze.

Infekcje można opisać w dwóch częściach : „ciepło” i „wilgotność”. Sugeruje to, że antybiotyki są genialne w leczeniu „cieplej” części infekcji – gorączki, bólu gardła, stanu zapalnego – podczas gdy często pozostawiają „wilgotne” objawy – flegmę, nudności, zawroty głowy – w spokoju. Dlatego wielu zielarzy często zaleca leczenie ziołami obok medycyny konwencjonalnej.

Antybiotyki stosuje się przede wszystkim w infekcjach bakteryjnych, takich jak:

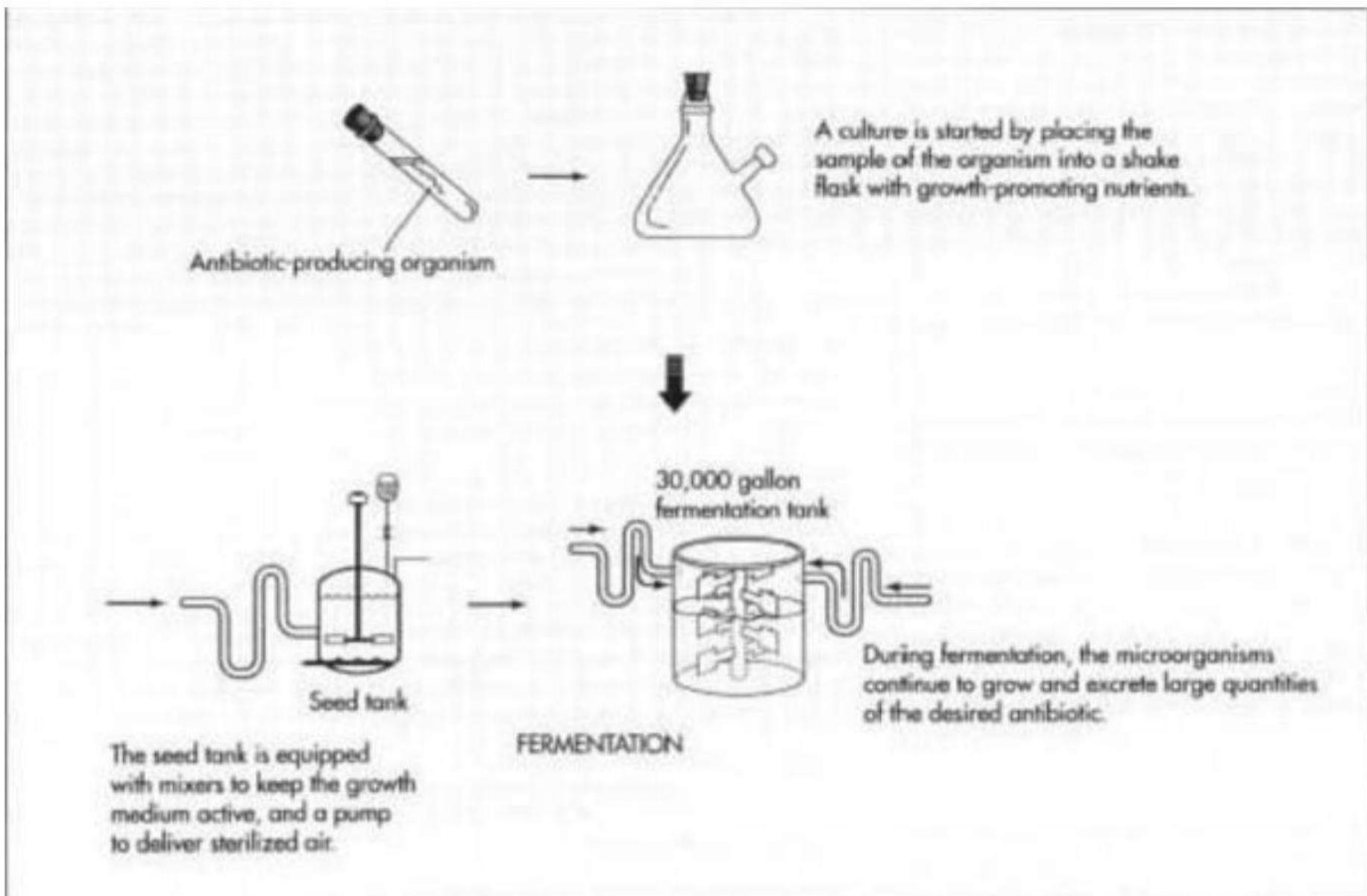
- Stany, które nie są szczególnie poważne, ale jest mało prawdopodobne, aby ustąpiły bez stosowania antybiotyków, takie jak umiarkowanie ciężki trądzik.
- Stany, które nie są szczególnie poważne, ale mogą rozprzestrzenić się na inne osoby, jeśli nie zostaną szybko leczone, takie jak liszajec skóry lub infekcja przenoszona drogą płciową Chlamydia.

- Stany, w przypadku których dowody sugerują, że antybiotyki mogą znacznie przyspieszyć powrót do zdrowia, takie jak infekcja nerek.
- Stany, które niosą ze sobą ryzyko poważniejszych powikłań, takich jak zapalenie tkanki łącznej lub zapalenie płuc.

Tworzenie antybiotyków rozpoczęło się w 1877 r., kiedy Louis Pasteur odkrył, że wzrost chorobotwórczego wąglika może być hamowany przez bakterie saprofityczne. Następnie, w 1928 roku, najważniejszy wkład w świat antybiotyków nastąpił, gdy Alexander Fleming dokonał odkrycia, które doprowadziło do powstania penicyliny. Od lat siedemdziesiątych większość nowych antybiotyków to syntetyczne modyfikacje naturalnie występujących antybiotyków.

Proces tworzenia antybiotyków to fermentacja. Jeśli interesuje Cię ten proces, poniżej wymieniono jego kroki:

1. Przed rozpoczęciem fermentacji pożądany organizm produkujący antybiotyki musi zostać wyizolowany, a jego liczba musi zostać wielokrotnie zwiększena. W tym celu w laboratorium tworzy się kulturę starterową z próbki wcześniej wyizolowanych, przechowywanych w niskich temperaturach organizmów. Aby wyhodować początkową kulturę, próbkę organizmu przenosi się na płytę zawierającą agar. Początkowa kultura jest następnie umieszczana w kolbach do wytrząsanego wraz z pokarmem i innymi składnikami odżywczymi niezbędnymi do wzrostu. W ten sposób powstaje zawiesina, którą można przenieść do zbiorników nasiennych w celu dalszego wzrostu.
2. Zbiorniki na nasiona to zbiorniki stalowe zaprojektowane w celu zapewnienia idealnego środowiska dla wzrostu mikroorganizmów. Są wypełnione wszystkimi rzeczami, których dany mikroorganizm potrzebuje do przeżycia i rozwoju, w tym ciepłą wodą i pokarmami zawierającymi węglowodany, takie jak laktoza lub glukoza. Dodatkowo zawierają inne niezbędne źródła węgla, takie jak kwas octowy, alkohole lub węglowodory oraz źródła azotu, takie jak sole amoniaku. Czynniki wzrostu, takie jak witaminy, aminokwasy i pomniejsze składniki odżywcze, uzupełniają skład zawartości zbiornika nasiennego. Zbiorniki na nasiona są wyposażone w mieszadła, które utrzymują podłoże w ruchu oraz pompę dostarczającą wysterylizowane, przefiltrowane powietrze. Po około 24-28 godzinach materiał w zbiornikach nasiennych jest przenoszony do pierwotnych zbiorników fermentacyjnych.
3. Zbiornik fermentacyjny jest zasadniczo większą wersją stalowego zbiornika na nasiona, który jest w stanie pomieścić około 30 000 galonów. Jest wypełniony tą samą pożywką, która znajduje się w zbiorniku na nasiona, a także zapewnia środowisko indukujące wzrost. Tutaj mikroorganizmy mogą rosnąć i rozmnażać się. Podczas tego procesu wydalają duże ilości pożądanego antybiotyku. Zbiorniki są chłodzone, aby utrzymać temperaturę między 73-81° F (23-27,2°C). Jest stale poruszany i pompowany jest do niego ciągły strumień wysterylizowanego powietrza. Z tego powodu okresowo dodaje się środki przeciwpieniące. Ponieważ kontrola pH ma kluczowe znaczenie dla optymalnego wzrostu, w razie potrzeby do zbiornika dodaje się kwasy lub zasady.
4. Po trzech do pięciu dniach zostanie wyprodukowana maksymalna ilość antybiotyku i można rozpocząć proces izolacji. W zależności od konkretnego produkowanego antybiotyku bulion fermentacyjny jest przetwarzany różnymi metodami oczyszczania. Na przykład, w przypadku związków antybiotyków, które są rozpuszczalne w wodzie, do oczyszczania można zastosować metodę wymiany jonowej. W tej metodzie związek jest najpierw oddzielany od odpadów organicznych w bulionie, a następnie przepuszczany przez sprzęt, który oddziela inne związki rozpuszczalne w wodzie od pożądanego. Aby wyizolować rozpuszczalny w oleju antybiotyk, taki jak penicylina, stosuje się metodę ekstrakcji rozpuszczalnikiem. W tej metodzie bulion jest traktowany rozpuszczalnikami organicznymi, takimi jak octan butylu lub keton metylowo-izobutylowy, które mogą specyficznie rozpuszczać antybiotyk. Rozpuszczony antybiotyk jest następnie odzyskiwany za pomocą różnych organicznych środków chemicznych. Pod koniec tego etapu producent zazwyczaj otrzymuje oczyszczoną sproszkowaną postać antybiotyku, którą można dalej rafinować w różne rodzaje produktów.
5. Produkty antybiotykowe mogą przybierać różne formy. Mogą być sprzedawane w roztworach do worków lub strzykawek dożylnych, w postaci pigułek lub kapsułek żelowych, lub mogą być sprzedawane jako proszki, które są wprowadzane do miejscowych maści. W zależności od ostatecznej postaci antybiotyku, po wstępnej izolacji można podjąć różne etapy rafinacji. W przypadku worków dożylnych krystaliczny antybiotyk można rozpuścić w roztworze, umieścić w worku, który następnie hermetycznie zamyka się. W przypadku kapsułek żelowych sproszkowany antybiotyk jest fizycznie napełniany dolną połową kapsułki, a następnie mechanicznie umieszczana jest górna połowa. W przypadku stosowania miejscowego w maściach antybiotyk jest dodawany do maści.
6. Z tego miejsca antybiotyk jest transportowany do końcowych stanowisk pakowania. Tutaj produkty są układane w stosy i umieszczane w pudełkach. Są ładowane na ciężarówki i transportowane do różnych dystrybutorów, szpitali i aptek. Cały proces fermentacji, odzyskiwania i przetwarzania może trwać od pięciu do ośmiu dni.



Te antybiotyki działają, wykorzystując różnicę między strukturą komórki bakterii i komórki gospodarza. Albo zapobiegają namnażaniu się komórek bakteryjnych, co pozostawia ich taką samą liczbę, co pozwala organizmowi zwalczyć je za pomocą naturalnych mechanizmów obronnych, albo całkowicie zabijają bakterie.



Te antybiotyki mogą być dostarczane na jeden z trzech sposobów:

- Doustnie – tabletki, pigułki i kapsułki lub płyn do picia, który można stosować w leczeniu większości łagodnych i umiarkowanych infekcji organizmu.
- Miejscowo – kremy, balsamy, spraye lub krople, które są często stosowane w leczeniu infekcji skóry.
- Zastrzyki – można je podawać w postaci zastrzyku lub infuzji przez kroplówkę bezpośrednio do krwi lub mięśnia i są one zwykle zarezerwowane dla poważniejszych infekcji.

Syntetyczne antybiotyki można podzielić na sześć różnych kategorii:

- Penicyliny są szeroko stosowane w leczeniu różnych infekcji, w tym infekcji skóry, infekcji klatki piersiowej i infekcji dróg moczowych.
- Cefalosporyny mogą być stosowane w leczeniu szerokiego zakresu infekcji, ale są również skuteczne w leczeniu poważniejszych infekcji, takich jak posocznica i zapalenie opon mózgowych.
- Aminoglikozydy są zwykle stosowane tylko w leczeniu bardzo poważnych chorób, takich jak posocznica, ponieważ mogą powodować poważne skutki uboczne, w tym utratę słuchu i uszkodzenie nerek. Szybko rozkładają się w przewodzie pokarmowym, dlatego należy je podawać we wstrzyknięciu. Są również stosowane jako krople na niektóre infekcje ucha lub oczu.
- Tetracykliny mogą być stosowane w leczeniu szerokiego zakresu infekcji. Są powszechnie stosowane w leczeniu umiarkowanego do ciężkiego trądziku oraz stanu zwanego trądzikiem różowatym, który powoduje zaczerwienienie skóry i plamy.
- Makrolidy mogą być szczególnie przydatne w leczeniu infekcji płuc i klatki piersiowej. Mogą być również użyteczną alternatywą dla osób z alergią na penicylinę lub w leczeniu szczepów bakterii opornych na penicylinę.

- Fluorochinolony to antybiotyki o szerokim spektrum działania, które można stosować w leczeniu szerokiego zakresu infekcji.



Ale co z bardziej naturalnymi, ziołowymi antybiotykami? Jak zdecydować, które z nich są dla Ciebie odpowiednie? Cóż, istnieje wiele miejsc, z których można uzyskać informacje, a jednym z nich jest lekarz lub farmaceuta. Oczywiście mogą próbować zachęcić cię do trzymania się tradycyjnych leków, ale jeśli będziesz trzymać się swoich pistoletów, będą niezwykle przydatni w mówieniu ci, co możesz, a czego nie możesz przyjmować ze względu na aktualną listę leków. Oczywiście, aby zdecydować, czy lek ziołowy jest dla Ciebie – kiedy już wiesz, że możesz go bezpiecznie przyjmować – najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to spróbować. Po wypróbowaniu zalecanej dawki dowieš się, jak skuteczne są one dla Twojego organizmu.

W wielu przypadkach naukowcy nie są pewni, jaki konkretny składnik danego zioła działa w leczeniu stanu lub choroby. Całe zioła zawierają wiele składników i mogą ze sobą współpracować, aby uzyskać korzystny efekt. Wiele czynników decyduje o tym, jak skuteczne będzie zioło. Na przykład rodzaj środowiska (klimat, robaki, jakość gleby), w którym rosła roślina, będzie miał na nią wpływ, podobnie jak to, jak i kiedy została zebrana i przetworzona.

Naturalne antybiotyki działają na dwa sposoby; eliminują niebezpieczne zarazki i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu. Istnieje wiele produktów spożywczych, ziół i przypraw, które mają naturalne właściwości antybiotyczne.

Kilka przykładów wraz z informacją o tym, jak działają – wymieniono poniżej:

Olej oregano

Istnieje wiele składników i pokarmów, które naturalnie mają działanie antybiotyczne. Na przykład olej z oregano zawiera wysokie stężenie tymolu i karwakrolu, dwóch silnych związków przeciwbakterijnych i przeciwgrzybiczych. Mogą one pomóc w zapobieganiu wtórnego infekcjom bakteryjnym. Olejek eteryczny z oregano jest bardzo silny przeciwko różnym mikroorganizmom, gdy testowano go z innymi olejkami przeciwbakteryjnymi. Badania pokazują, że jest skutecznym antybiotykiem przeciwko *Staphylococcus aureus* (zakażenia gronkowcem). Olej z oregano może być przydatny w leczeniu zaburzeń dróg oddechowych, zaburzeń żołądkowo-jelitowych, skurczów menstruacyjnych i infekcji dróg moczowych. Może być również stosowany miejscowo w przypadku chorób skóry w celu kontrolowania trądziku lub łupieżu.

Miód

Miód jako żywność ma naturalne działanie przecizwzapalne, ale nie wszystkie miody są sobie równe. Miód Manuka z Nowej Zelandii zawiera inne substancje czynne, takie jak metyloglioksal (MG). Uważa się, że MG nadaje miodowi Manuka właściwości antybakterijne. Manuka jest najlepszy do leczenia ran, jednak jest to miód klasy medycznej, który jest sterylizowany i pakowany jako opatrunki na rany.

Czosnek

Czosnek ma długą historię stosowania jako środek przeciwbakterijny. W obliczu niedoborów penicyliny podczas II wojny światowej rosyjscy medycy zwrócili się ku czosnkowi. „Dzisiaj, wraz ze wzrostem liczby bakterii opornych na antybiotyki, ponownie wzrosło zainteresowanie badaniem allicyny, aktywnego składnika czosnku. Allicyna rozkłada się pod wpływem ciepła, dlatego musi być spożywana na surowo. Surowy olej czosnkowy może być również skuteczny jako miejscowy środek przeciwdrobnoustrojowy” – mówi McCrae. Typowe zastosowania obejmują leczenie przeziębienia i grypy, infekcji grzybiczych skóry i brodawek, wysokiego ciśnienia krwi, a czosnek może mieć potencjał w poważnych zaburzeniach, takich jak cukrzyca, choroby serca i niektóre nowotwory.

Olejek z drzewa herbacianego

Olejek z drzewa herbacianego jest środkiem antyseptycznym i skutecznym przeciwko niektórym szczepom bakterii. Wykazano, że olejek z gatunku *alternifolia* drzewa *Melaleuca* jest najskuteczniejszy i mniej drażniący dla skóry. Olejek z drzewa herbacianego jest stosowany w chorobach skóry, takich jak trądzik, infekcje grzybicze i stopa sportowca, a także infekcje pochwy, opryszczka i infekcje jamy ustnej lub ucha.

Sok z czarnego bzu

Szereg ostatnich badań podkreśla wzmacniające odporność działanie ekstraktów i soku z czarnego bzu, które mają działanie wychytujące wolne rodniki, zdolne do ochrony komórek przed uszkodzeniami spowodowanymi infekcjami i chorobami. Niebieskie lub czarne jagody były używane w walce z grypą, kaszlem, przeziębieniem i zapaleniem migdałków. Ich właściwości przeciwtleniające mogą również odgrywać rolę w obniżaniu złego cholesterolu i niektórych nowotworów.

berberys

Berberyna, która naturalnie występuje w kilku ziołach, takich jak berberys pospolity (*Berberis vulgaris*), ma działanie podobne do antybiotyków o szerokim spektrum działania i długą historię stosowania leczniczego w medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej. Berberyna wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe przeciwko bakteriom, wirusom, grzybom, pierwotniakom i robakom. Jest szeroko stosowany w zapobieganiu wielu rodzajom infekcji, zwłaszcza infekcjom oczu i biegunkom bakteryjnym. W jednym z ostatnich badań, berberyna i ekstrakt z gorzknika kanadyjskiego silnie hamują grypę.

Andrographis

Andrographis jest jednym z najbardziej wiarygodnych ziół wzmacniających odporność, opartym na kilku badaniach klinicznych na ludziach przeciwko infekcjom górnych dróg oddechowych, w celu zmniejszenia nasilenia objawów (zwłaszcza bólu gardła), a także odkrtuszania, wydzieliny z nosa, bólu głowy, gorączki, bólu ucha, złego samopoczucia / zmęczenie i zaburzenia snu.

Wieloośrodkowe badanie, w tym John's Hopkins, wykazało, że „terapie ziołowe są co najmniej tak samo skuteczne jak rifaksymina” z „podobnymi wskaźnikami odpowiedzi i profilami bezpieczeństwa”. W poprzednim badaniu, przeprowadzonym przez dr Logana, zastosowano olejek z mięty pieprzowej w powłoce jelitowej (ECPO) u jednego pacjenta z umiarkowanymi wynikami. To tylko jedno z wielu badań, które pokazują, jak skuteczne są leki ziołowe.

Obejrzyj poniższy film na temat [antybiotyków kontra botaniczne terapie i suplementy](#)

Ziołowe środki zaradcze są również genialne w radzeniu sobie ze skutkami ubocznymi pozostawionymi przez antybiotyki.

- Mogą one obejmować następującą listę:
- Przewlekłe przekrwienie zatok
- Zmęczenie, ociężałość lub zamglenie
- Nawracająca infekcja zatok lub pęcherza moczowego
- Naglące parcie na mocz lub ciśnienie
- Przewlekła infekcja drożdżakowa
- Luźne stolce, wzdęcia lub utrata apetytu
- Nudności lub choroba
- Ból brzucha lub biegunka

Oto kilka uzupełniających zabiegów, które pomogą zadbać o Twoje ciało podczas stosowania antybiotyków:

- Probiotyki – odbudowują dobre bakterie organizmu.
- Herbata ziołowa – pomaga zwalczać mdłości.
- Ostropest plamisty – dla działania antyoksydacyjnego na wątrobę.

Powinieneś być także:

- Jedzenie cebuli i czosnku wspomoże wątrobę i zapanuje nad drożdżakami.
- Przyjmowanie Omega 3, witaminy C i E oraz Oregon Grape Root.
- Zapewnienie, że spożywasz dobrze zbilansowaną dietę.

Oczywiście istnieją wady i zalety zarówno antybiotyków, jak i bardziej naturalnych środków. Należy to wziąć pod uwagę przy podejmowaniu decyzji o tym, co należy wziąć.

Plusy antybiotyków

Oto kilka najważniejszych zalet przyjmowania antybiotyków:

- Mogą leczyć wiele infekcji: antybiotyki mogą leczyć wiele różnych infekcji, takich jak angina, zapalenie migdałków i zapalenie zatok.
- Są łatwe do podania: większość antybiotyków jest łatwa do podania, ponieważ można je przyjmować doustnie lub we wstrzyknięciu.
- Istnieje niewiele skutków ubocznych: wiele antybiotyków ma niewiele skutków ubocznych, co czyni je idealnym rozwiązaniem, gdy czujesz się bardzo chory.
- Opłacalność: większość rodzajów starszych antybiotyków – zwłaszcza tych z generycznymi alternatywami – jest często bardzo przystępnych cenowo przy każdym budżecie, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia zdrowotnego.

Wady antybiotyków

Chociaż istnieje wiele zalet antybiotyków, istnieje również kilka wad, takich jak:

- Reakcje alergiczne: w zależności od alergii na leki, możesz być bardzo uczulony na niektóre rodzaje antybiotyków, takie jak te zawierające sulfonamidy. Niestety sulfa jest obecna w wielu powszechnych antybiotykach, więc znalezienie odpowiedniego leku na twoją chorobę może być trudniejsze.
- Bakterie lekooporne: jeśli nie przyjmiesz pełnej dawki antybiotyku, zabije to tylko niektóre bakterie w twoim organizmie i może sprawić, że reszta stanie się oporna na antybiotyki, co oznacza, że antybiotyki mogą nie działać tak dobrze w przyszłości.
- Potencjalne skutki uboczne: chociaż wiele antybiotyków ma niewiele skutków ubocznych, niektóre mogą powodować nieprzyjemne problemy, takie jak problemy z trawieniem, dyskomfort, nudności, biegunka i wrażliwość na światło.

Ponadto [fińskie badanie pokazuje, że wpływ antybiotyków na bakterie jelitowe był nadal widoczny po roku](#). Oznacza to, że skutki stosowania antybiotyków są szkodliwe przez długi czas. Ciągłe nadużywanie antybiotyków doprowadzi do rozwoju większej liczby szczepów bakterii lekoopornych i do większej liczby niepotrzebnych zgonów, dlatego też powinniśmy stosować antybiotykoterapię ziołową tam, gdzie to możliwe.

Zalety naturalnych środków zaradczych

Istnieje szereg zalet związanych ze stosowaniem leków ziołowych w porównaniu z produktami farmaceutycznymi:

- Zmniejszone ryzyko działań niepożądanych: większość leków ziołowych jest dobrze tolerowana przez pacjenta i ma mniej niezamierzonych skutków niż leki farmaceutyczne. Zioła zazwyczaj mają mniej skutków ubocznych niż tradycyjna medycyna i mogą być bezpieczniejsze w stosowaniu w miarę upływu czasu.
- Skuteczne w stanach przewlekłych: Leki ziołowe są zwykle bardziej skuteczne w przypadku długotrwałych dolegliwości zdrowotnych, które nie reagują dobrze na tradycyjną medycynę. Jednym z przykładów są zioła i alternatywne środki stosowane w leczeniu zapalenia stawów. Vioxx, dobrze znany lek na receptę stosowany w leczeniu zapalenia stawów, został wycofany ze sprzedaży ze względu na zwiększone ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych. Z drugiej strony alternatywne metody leczenia zapalenia stawów mają niewiele skutków ubocznych. Takie zabiegi obejmują zmiany w diecie, takie jak dodanie prostych ziół, wyeliminowanie warzyw z rodziny psiankowatych i ograniczenie spożycia białego cukru.
- Niższy koszt: Kolejną zaletą ziołolecznictwa jest koszt. Zioła kosztują znacznie mniej niż leki na receptę. Badania, testy i marketing znacznie zwiększają koszty leków na receptę. Zioła wydają się być niedrogie w porównaniu do leków.
- Powszechna dostępność: Kolejną zaletą leków ziołowych jest ich dostępność. Zioła są dostępne bez recepty. Możesz uprawiać proste zioła, takie jak mięta pieprzowa i rumianek, w domu. W niektórych odległych częściach świata zioła mogą być jedynym sposobem leczenia dostępnym dla większości ludzi.

Wady naturalnych środków zaradczych

Zioła nie są pozbawione wad, a ziołolecznictwo nie jest odpowiednie we wszystkich sytuacjach. Oto kilka wad, które należy wziąć pod uwagę:

- Niewłaściwe w wielu schorzeniach: Nowoczesna medycyna leczy nagłe i poważne choroby i wypadki znacznie skuteczniej niż terapie ziołowe lub alternatywne. Ziolarz nie byłby w stanie wyleczyć poważnego urazu, takiego jak złamana nogą, ani wyleczyć zapalenia wyrostka robaczkowego czy zawału serca tak skutecznie, jak konwencjonalny lekarz przy użyciu nowoczesnych testów diagnostycznych, chirurgii i leków.
- Brak instrukcji dawkowania: Inną wadą ziołolecznictwa jest bardzo realne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy poprzez samodzielne dawkowanie ziół. Chociaż można argumentować, że to samo może się zdarzyć z lekami, takimi jak przypadkowe przedawkowanie leków na przeziębienie, wiele ziół nie ma instrukcji ani ulotek dołączonych do opakowania. Istnieje bardzo realne ryzyko przedawkowania.
- Ryzyko zatrucia związane z dzikimi ziołami: Zbieranie dzikich ziół jest ryzykowne, jeśli nie nierozsądne, jednak niektórzy ludzie próbują identyfikować i zbierać dzikie zioła. Narażają się na bardzo realne ryzyko zatrucia, jeśli nie zidentyfikują prawidłowo zioła lub użyją niewłaściwej części rośliny.
- Interakcje leków: Zioła mogą wchodzić w interakcje z lekami. Prawie wszystkie zioła zawierają pewne ostrzeżenie, a wiele z nich, jak zioła stosowane w stanach lękowych, takie jak waleriana i ziele dziurawca, może wchodzić w interakcje z lekami na receptę, takimi jak leki przeciwdepresyjne. Ważne jest, aby omówić swoje leki i suplementy ziołowe z lekarzem, aby uniknąć niebezpiecznych interakcji.
- Brak regulacji: ponieważ produkty ziołowe nie są ścisłe regułowane, konsumenti również ryzykują kupowanie ziół gorszej jakości. Jakość produktów ziołowych może się różnić w zależności od partii, marki lub producenta. Może to znacznie utrudnić przepisanie właściwej dawki zioła.

Z tych list jasno widać, dlaczego antybiotyki ziołowe były stosowane od wieków – na długo przed stworzeniem syntetycznych antybiotyków. Działają razem z naszym organizmem, walcząc z bakteriami i infekcjami, dzięki czemu mamy znacznie mniej skutków ubocznych. Nawet jeśli musisz przyjmować antybiotyki na receptę, leki ziołowe są świetne do utrzymania zdrowia organizmu i zwalczania wszelkich skutków ubocznych, które mogą wystąpić.

ROZDZIAŁ 5

JAK NATURALNIE WALCZYĆ Z INFEKCJAMI



Organizm może walczyć z infekcjami i wzmacniać układ odpornościowy na wiele sposobów – jest do tego przeznaczony. Czasami wystarczy trochę pomocy, gdy bakterie uległy mutacji. Oprócz leków ziołowych istnieją czynniki, które możesz włączyć do swojego codziennego stylu życia jako metody zapobiegawcze:

- Nie pal.

- Jedz zdrową dietę – owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste i niskonasycone kwasy tłuszczowe.
- Ćwicz regularnie.
- Utrzymuj zdrową wagę.
- Kontroluj swoje ciśnienie krwi.
- Jeśli pijesz alkohol, rób to z umiarem.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu.
- Podejmij kroki, aby uniknąć infekcji – często myj ręce, dokładnie gotuj mięso itp.
- Regularnie przeprowadzaj badania przesiewowe odpowiednie dla Twojego przedziału wiekowego i grupy ryzyka.

Istnieje wiele różnych ziół, które mają właściwości antybiotyczne – wiele z nich omówiono szczegółowo w następnym rozdziale – istnieje kilka kluczowych olejków eterycznych, o których powinieneś wiedzieć.

Table I.
Essential oils used and their major constituents

| Essential oil | Major constituent (content) | Distributor |
|-------------------------|--|---------------------------------|
| Cinnamon bark oil | cinnamaldehyde (63.1%) | La Florina (Germany) |
| Lemongrass oil | neral (33.2%), geranial (37.8%) | Sanoflore (France) |
| Perilla oil | limonene (18.9%), perillaldehyde (60.8%) | Kohken Koryo (Japan) |
| Thyme (wild) oil | carvacrol (80.0%) | Neal's Yard Far East (Japan) |
| Thyme (red) oil | limonene (25.8%), γ -terpinene (19.4%), thymol (25.5%) | La Florina (Germany) |
| Thyme (geraniol) oil | geraniol (32.7%), geranyl acetate (55.6%) | Sanoflore (France) |
| Peppermint oil | μ -menthone (19.5%), menthol (63.5%) | Sanoflore (France) |
| Tea tree oil | γ -terpinene (17.7%), terpinen-4-ol (42.5%) | Thursday Plantation (Australia) |
| Coriander oil | linalool (73.2%) | Sanoflore (France) |
| Lavender (spike) oil | 1,8-cineole (23.7%), linalool (46.3%), camphor (17.1%) | Sanoflore (France) |
| Lavender (true) oil | linalool (30.1%), linalyl acetate (36.6%) | Sanoflore (France) |
| Rosemary oil | α -pinene (24.1%), 1,8-cineole (23.5%), camphor (19.7%) | Sanoflore (France) |
| Eucalptus (radiata) oil | 1,8-cineole (74.3%), α -terpineol (10.3%) | Sanoflore (France) |

Kolejne [badanie](#) wymienia najbardziej olejki eteryczne, takie jak tymianek, drzewo herbaciane, lawenda, oregano, geranium i cytryna. To drugie badanie skupia się bardziej na tym, co jest popularne, niż na faktach naukowych, ale oba są równie istotne.

Wiele antybiotyków można znaleźć w żywności, ziołach i przyprawach. Poniżej znajduje się lista najbardziej przydatnych:

Żywność:

- Miód
- Kapusta
- Produkty fermentowane
- chrzan
- Cytrynowy
- Ananas
- Twarz
- Kurkuma
- Ożwić
- Marchewka
- Cebula i Czosnek

Zioła i przyprawy:

- tymianek
- miętówki
- Bazylia
- Szałwia cynamonowa
- Trybula
- rozmaryn
- Melisa
- Oregano
- Estragon z kminku
- Goździki
- liść laurowy
- Papryka chili
- Majeranek
- kminek
- Kolendra
- Koperek
- Gałka muszkatolowa
- Kardamon
- Pieprz

Obejrzyj poniższy film na temat [naturalnych antybiotyków w żywności](#)

ROZDZIAŁ 6

TOP 45 WSPANIAŁYCH ZIOŁ

1. Cebula i czosnek



W badaniu czosnek został przetestowany na myszach przeciwko odpornemu na antybiotyki szczepowi Staphylococci. Wyniki pokazały, że czosnek chronił myszy przed patogenem i znacznie zmniejszał wszelkie stany zapalne. Zarówno czosnek, jak i cebula były używane do zwalczania resztkowych skutków przeziębienia i grypy, podczas gdy właściwości przeciwrzybicze czosnku pomagają zapobiegać infekcjom drożdżakowym i zwalczać choroby wirusowe, a wysoka zawartość składników odżywczych w cebuli jest znana z tego, że „wyciera” wolne rodniki, które mogą prowadzić do raka w ciele.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz o sile magnetycznej cebuli? Przyciąga wszystkie zarazki i bakterie. Jeśli ktoś zachoruje, trzymaj cebulę pod stopami. Możesz także umieścić kawałki cebuli w pobliżu tej osoby. Wyciągną wszystkie toksyny z organizmu.

Dostępność: Można kupić w większości sklepów spożywczych. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#), [Natura najlepsza](#))

Właściwości antybiotyczne: Związki siarki w cebuli i czosnku są kluczowym składnikiem antybiotyków. Niszczą złe bakterie i zabijają infekcje. Stosowany przede wszystkim w celu obniżenia ciśnienia krwi, także w przypadku cukrzycy.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci proszku, tabletek, kapsułek lub mogą być spożywane w żywności (najlepiej na surowo).

Dawkowanie: 2-5 g proszku dziennie lub na surowo.

Możliwe skutki uboczne: Zapach może często prowadzić do nieświeżego oddechu, zgagi i rozstroju żołądka.

Przeciwskazania: Nie stosować w przypadku uczulenia na czosnek oraz w przypadku ciąży lub karmienia piersią.

Alternatywy: Wszyscy bliscy krewni cebuli i czosnku, w tym szalotka, por, szczypiorek i rakkyo.

Inne zastosowania: ciśnienie krwi, trawienie, wrzody żołądka, rak, krzepnięcie krwi, impotencja, antyseptyczne, wypadanie włosów, itp.

| Garlic, raw | | |
|---|-------------------|-------|
| Nutritional value per 100 g (3.5 oz) | | |
| Energy | 623 kJ (149 kcal) | |
| Carbohydrates | 33.06 g | |
| Sugars | 1 g | |
| Dietary fiber | 2.1 g | |
| Fat | 0.5 g | |
| Protein | 6.36 g | |
| Vitamins | | |
| Thiamine (B ₁) | 0.2 mg | (17%) |
| Riboflavin (B ₂) | 0.11 mg | (9%) |
| Niacin (B ₃) | 0.7 mg | (5%) |
| Pantothenic acid (B ₅) | 0.596 mg | (12%) |
| Vitamin B ₆ | 1.235 mg | (95%) |
| Folate (B ₉) | 3 µg | (1%) |
| Vitamin C | 31.2 mg | (38%) |
| Trace metals | | |
| Calcium | 181 mg | (18%) |
| Iron | 1.7 mg | (13%) |
| Magnesium | 25 mg | (7%) |
| Manganese | 1.672 mg | (80%) |
| Phosphorus | 153 mg | (22%) |
| Potassium | 401 mg | (9%) |
| Sodium | 17 mg | (1%) |
| Zinc | 1.16 mg | (12%) |
| Other constituents | | |
| Selenium | 14.2 µg | |

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych czosnku](#)

2. Kochanie



Miód był stosowany jako środek przeciwbakteryjny na długo przed wynalezieniem antybiotyków w kulturach na całym świecie. Miód zawiera enzym o charakterze przeciwdrobnoustrojowym, który uwalnia nadtlenek wodoru i zapobiega rozwojowi niektórych bakterii. W medycynie chińskiej uważa się, że miód harmonizuje wątrobę, neutralizuje toksyny i łagodzi ból; a jego właściwości antybakterijne są skuteczne w leczeniu bakterii Helicobacter pylori czy wrzodów żołądka. Czy wiesz, że miód nigdy się nie psuje? Może być przechowywany bez konserwantów przez lata.

WSKAZÓWKA: Miód jest bardzo skuteczny w leczeniu kaszlu, przeziębienia, flegmy i astmy. Jest szczególnie skuteczny, gdy rano zażajesz łyżeczkę z połową łyżeczki czarnego pieprzu. Przymuj tylko przez trzy dni na raz.

Dostępność: W większości sklepów spożywczych. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#), [Leki ziołowe](#))

Właściwości antybiotyczne: Wysoka lepkość i enzymatyczna produkcja nadtlenku wodoru. Stosowany głównie do leczenia ran i oparzeń. Pamiętaj, im ciemniejszy miód, tym wyższa jakość antybiotyku.

Zbieranie i przygotowanie: Miód można spożywać w żywności lub stosować miejscowo na skórę. Najlepiej stosować jako środek antyseptyczny (miejscowo).

Dawkowanie: 15-30ml dziennie. Unikaj nadmiernego używania.

Możliwe skutki uboczne: Może źle reagować, jeśli jest uczulony na pyłki.

Przeciwwskazania: Niemowlęta mogą zarazić się zatruciem jadem kiełbasianym – porażeniem wywołanym przez bakterie – z powodu miodu.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: zaburzenia żołądkowe, wrzody, rany, oparzenia, cukrzyca, alergie, kaszel, rak itp.

| Honey | | |
|---|---------------------|------|
| Nutritional value per 100 g (3.5 oz) | | |
| Energy | 1,272 kJ (304 kcal) | |
| Carbohydrates | 82.4 g | |
| Sugars | 82.12 g | |
| Dietary fiber | 0.2 g | |
| Fat | 0 g | |
| Protein | 0.3 g | |
| Vitamins | | |
| Riboflavin (B ₂) | 0.038 mg | (3%) |
| Niacin (B ₃) | 0.121 mg | (1%) |
| Pantothenic acid (B ₅) | 0.068 mg | (1%) |
| Vitamin B ₆ | 0.024 mg | (2%) |
| Folate (B ₉) | 2 µg | (1%) |
| Vitamin C | 0.5 mg | (1%) |
| Trace metals | | |
| Calcium | 6 mg | (1%) |
| Iron | 0.42 mg | (3%) |
| Magnesium | 2 mg | (1%) |
| Phosphorus | 4 mg | (1%) |
| Potassium | 52 mg | (1%) |
| Sodium | 4 mg | (0%) |
| Zinc | 0.22 mg | (2%) |
| Other constituents | | |
| Water | 17.10 g | |

Obejrzyj poniższy film na temat [10 najważniejszych zalet miodu](#)

3. Kapusta



Członek rodziny warzyw krzyżowych, obok brokułów, jarmużu, kalafiora i brukselki, kapusta od dawna znana jest ze swoich właściwości leczniczych. Jednym z powodów są związki siarki zwalczające raka.

Innym jest to, że owoce i warzywa bogate w witaminę C są uważane za naturalny antybiotyk, a jedna filiżanka kapusty zapewnia około 75 procent dziennego spożycia dla osoby dorosłej.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że sok z kapusty jest wysoce zalecany w leczeniu wrzodów żołądka. Pij pół szklanki soku ze świeżej kapusty 2-3 razy dziennie między posiłkami przez dwa tygodnie. Dodaj pół łyżeczki surowego, niefiltrowanego miodu i popijaj powoli, nawet trochę przeżuwając, aby pobudzić enzymy. Miejscowo surowe liście kapusty stosowane na delikatne piersi mogą łagodzić stany zapalne spowodowane zapaleniem sutka, torbielami włóknistymi i tkliwością menstruacyjną piersi.

Dostępność: W większości sklepów spożywczych. (np. [Asda](#))

Właściwości antybiotyczne: Wysoka zawartość glutaminy i witaminy K. Stosowany głównie przy astmie, raku i porannych mdłościach.

Zbieranie i przygotowanie: Najsukniesze jest spożywanie na surowo lub w postaci soku.

Dawkowanie: Codziennie włączaj surową kapustę do regularnej diety.

Możliwe skutki uboczne: Podwyższony poziom cukru i glukozy, skonsultuj się z lekarzem, jeśli używasz jakichkolwiek leków. Może również powodować pęcherze. Nadmierne użycie może powodować zaparcia.

Przeciwwskazania: Diabetycy mogą mieć zaburzony poziom cukru we krwi; u osób cierpiących na niedoczynność tarczycy może dojść do pogorszenia ich stanu. Unikać w czasie ciąży lub karmienia piersią.

Alternatywy: blisko spokrewnione uprawy kapusty, takie jak brokuły i kalafior.

Inne zastosowania: uspokojenie piersi, utrata masy ciała, refluks żołądkowy, kandydoza, rak, bóle głowy itp.

| Cabbage, raw | | |
|--------------------------------------|------------------|-------|
| Nutritional value per 100 g (3.5 oz) | | |
| Energy | 103 kJ (25 kcal) | |
| Carbohydrates | 5.8 g | |
| Sugars | 3.2 g | |
| Dietary fiber | 2.5 g | |
| Fat | 0.1 g | |
| Protein | 1.28 g | |
| Vitamins | | |
| Thiamine (B ₁) | 0.061 mg | (5%) |
| Riboflavin (B ₂) | 0.040 mg | (3%) |
| Niacin (B ₃) | 0.234 mg | (2%) |
| Pantothenic acid (B ₅) | 0.212 mg | (4%) |
| Vitamin B ₆ | 0.124 mg | (10%) |
| Folate (B ₉) | 43 µg | (11%) |
| Vitamin C | 36.6 mg | (44%) |
| Vitamin K | 76 µg | (72%) |
| Trace metals | | |
| Calcium | 40 mg | (4%) |
| Iron | 0.47 mg | (4%) |
| Magnesium | 12 mg | (3%) |
| Manganese | 0.16 mg | (8%) |
| Phosphorus | 26 mg | (4%) |
| Potassium | 170 mg | (4%) |
| Sodium | 18 mg | (1%) |
| Zinc | 0.18 mg | (2%) |
| Other constituents | | |
| Fluoride | 1 µg | |

Obejrzyj poniższy film na temat [zmnieszania obrzęków za pomocą liści kapusty](#)

4. Nagietek (nagietek)



Te płatki kwiatu Calendula Officinalis były używane co najmniej od XII wieku jako lekarstwo w starożytnej Grecji, Rzymie i kulturach indyjskich. Wiele roślinnych badań farmakologicznych sugeruje, że ekstrakty z nagietka mogą mieć właściwości przeciwwirusowe, antygenotoksyczne i przeciwzapalne in vitro. W badaniu metanolowy ekstrakt z Calendula Officinalis wykazywał działanie przeciwbakteryjne, a zarówno metanolowy, jak i etanolowy ekstrakt wykazywały działanie przeciwgrzybicze. Wraz ze skrzypem polnym (*Equisetum arvense*) nagietek jest jedną z nielicznych roślin, które są uważane za ściągające, mimo że nie są bogate w garbniki.

WSKAZÓWKA: Nagietek jest dostępny w postaci nalewki w aptekach homeopatycznych i nazywa się Nalewka Nagietkowa.

Zawsze trzymaj butelkę w domu, ponieważ doskonale nadaje się do krwawiących skałeczeń. Opatrz ranę nalewką rozcieńczoną wodą (pół na pół) i bandażem.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [Amazonka](#), [iHerb](#), [Zioła górskiej róży](#))

Właściwości antybiotyczne: Faradiol-3-O-palmitynian, faradiol-3-O-mirystynian, faradiol-3-O-lauryrian, palmitynian arnidiolu-3-O, arnidiol-3-O-mirystynian, arnidiol-3-O-lauryrian, 3-O-palmitynian kalenduladiolu i mirystynian 3-O kalenduladiolu. Stosowany przede wszystkim przy bólach menstruacyjnych, owrzodzeniach aftowych, a krem koncentruje się na problemach skórnych.

Zbiór i przygotowanie: Płatki muszą być suszone przez 4–6 tygodni. Można kupić jako tonik, krem lub przygotować w żywności.

Dawkowanie: Napar: 1 łyżeczka (5 - 10 g) suszonych różyczek w 250 ml wody; strome 10 - 15 minut; pić 2-3 filiżanki dziennie.

Możliwe skutki uboczne: Nie stosować w przypadku uczulenia na ambrozję, może powodować senność.

Przeciwwskazania: Może wpływać na poczęcie. Nie należy również stosować w przypadku przyjmowania środków uspokajających, leków na ciśnienie krwi lub leków na cukrzycę. Przyjmowanie nagietka wewnętrznie w czasie ciąży lub karmienia piersią może spowodować poronienie.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: oparzenia, rany, zapalenie powiek, zapalenie skóry, infekcje ucha, siniaki, trądzik itp.

Obejrzyj poniższy film na [Calendula Officinalis](#)

5. Cynamon



Miod i cynamon są często łączone w celu zwalczania różnych infekcji. Codzienne stosowanie tych dwóch produktów może zapobiegać infekcjom bakteryjnym i wirusowym oraz wzmacniać białe krwinki. Można je pić z wodą, aby leczyć przeziębienia i kaszel oraz leczyć infekcje pęcherza. Pasta z miodu i cynamonu może złagodzić ból zęba, wyleczyć trądzik, egzemę, ukąszenia owadów, grzybicę i inne infekcje skóry.

Badanie przeprowadzone przez grupę chirurgów wykazało, że roztwór olejku cynamonowego był w stanie zabić powszechnie infekcje – wiele z nich stwierdzono w szpitalach. Niektóre z tych zakażeń szpitalnych to MRSA i paciorkowce.

Stwierdzono, że olejek cynamonowy jest równie skuteczny jak środki antyseptyczne stosowane w zwalczaniu infekcji wywołanych przez te bakterie i może być stosowany w szpitalach. Podobne badanie przeprowadzone przez francuskich naukowców wykazało, że olejek cynamonowy o sile 10% lub mniejszej był w stanie zwalczać różne szczepy bakterii, takie jak *E. coli* i gronkowce, odporne na konwencjonalne antybiotyki.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że codzienne żucie lasek cynamonu jest bardzo skutecznym sposobem leczenia dny moczanowej?

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#), [zdrowie](#))

Właściwości antybiotyczne: aldehyd cynamonowy, octan cynamonu i alkohol cynamonowy. Cynamon wzmacnia białe krwinki i pomaga organizmowi zwalczać infekcje. Stosowany głównie przy objawach cukrzycy i niestrawności.

Zbieranie i przygotowanie: Można przyjmować w postaci soku, proszku lub przygotowywać z jedzeniem. Można również kupić w postaci tabletek i kapsułek.

Dawkowanie: 1–6 g dziennie przez okres nie dłuższy niż 6 tygodni.

Możliwe skutki uboczne: Zwiększone tężno i kołatanie serca.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku stosowania leków rozrzędzających krew, takich jak Warfaryna. Unikaj go również, jeśli masz problemy z prostatą.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: Poprawa poziomu glukozy i lipidów, dna moczanowa, wysokie ciśnienie krwi, HIV, stwardnienie rozsiane itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [niesamowitych korzyści zdrowotnych cynamonu](#)

6. Goździk



Goździki to jedna z najbardziej cenionych przypraw, powszechnie znana na całym świecie ze swoich właściwości leczniczych i kulinarnych. Są to „pąki kwiatowe” z wiecznie zielonego drzewa lasu deszczowego pochodzącego z Indonezji.

Pod względem botanicznym przyprawa należy do rodziny Myrtaceae z rodzaju; Syzygium i naukowo nazwany Syzygium aromaticum. Pąki kwiatowe mają początkowo blady kolor, stopniowo zmieniają kolor na zielony, a ostatecznie w czasie zbioru rozwijają się w jaskrawoczerwone pąki goździków. Pąki są zwykle zbierane, gdy osiągną 1,5-2 cm długości.

WSKAZÓWKA: Goździki bardzo skutecznie pomagają uniknąć przedwczesnego wytrysku. Po prostu dodaj kilka kropli olejku goździkowego do oleju nośnikowego, takiego jak olej sezamowy i masuj nim penisa przez kilka dni przez około 15 minut dziennie.

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami. (np. [Zioła New Way](#), [iHerb](#))

Właściwości antybiotyczne: Eugenol. Znakomity do wspomagania trawienia i oddychania, wzmacniania układu odpornościowego i eliminowania nieświeżego oddechu lub owozodzeń aftowych. Olejek goździkowy służy przede wszystkim do znieczulenia i złagodzenia bólu. Bardzo skutecznie łagodzi ból zęba.

Zbieranie i przygotowanie: Kupuj całe goździki zamiast proszku, przechowuj je w chłodnym, ciemnym miejscu i gotuj w jedzeniu. Dostępny również jako olejek lub olejek eteryczny.

Dawkowanie: Na ból zęba dodaj 2-3 krople olejku goździkowego do szklanki ciepłej wody. Płukać gardło 3-4 razy dziennie. Na wzdęcia – weź 4-5 kropli olejku goździkowego w szklance wody i wypij dwa razy dziennie.

Możliwe działania niepożądane: Zapalenie skóry, wymioty, zawroty głowy, biegunka i wzdęcia.

Przeciwskazania: Nie stosować w przypadku uczulenia na eugenol, choroby Leśniowskiego-Crohna lub problemów z wątrobą. Unikaj używania goździków i olejku goździkowego podczas ciąży. Może również powodować podrażnienia, jeśli jest stosowany w czystej postaci.

Alternatywy: bazylia, majeranek, cynamon.

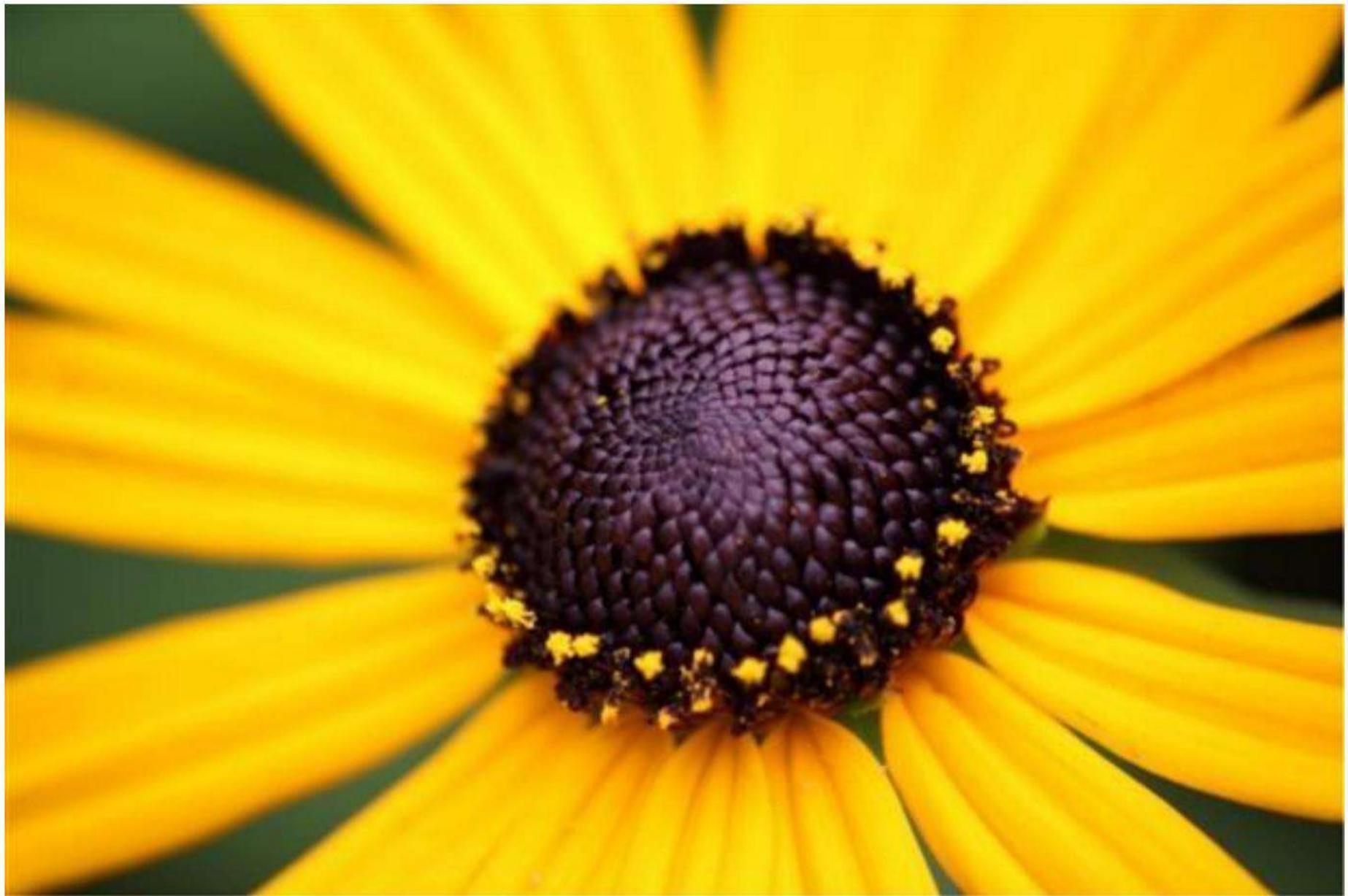
Inne zastosowania: problemy z trawieniem, brak apetytu, choroba lokomocyjna, choroby układu oddechowego, refluks żołądkowy, kandydoza itp.

| Nutrition Facts | |
|--------------------------------|-----------------|
| Cloves, ground | |
| Amount Per 100 grams ▾ | |
| Calories 274 | |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 13 g | 20% |
| Saturated fat 4 g | 20% |
| Polyunsaturated fat 7 g | |
| Monounsaturated fat 1.4 g | |
| Trans fat 0.3 g | |
| Cholesterol 0 mg | 0% |
| Sodium 277 mg | 11% |
| Potassium 1,020 mg | 29% |
| Total Carbohydrate 66 g | 22% |
| Dietary fiber 34 g | 136% |
| Sugar 2.4 g | |
| Protein 6 g | 12% |
| Vitamin A 3% | Vitamin C 0% |
| Calcium 63% | Iron 65% |
| Vitamin D 0% | Vitamin B-6 20% |
| Vitamin ... 0% | Magnesium 64% |

*Per cent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Obejrzyj poniższy film na temat goździków – ziołowych właściwości leczniczych [_____](#)

7. Echinacea



Echinacea to jeden z najlepiej sprzedających się preparatów ziołowych na całym świecie. Jest też jednym z najstarszych. To lecznicze zioło nie tylko cieszyło się dużą popularnością, ale było również przedmiotem wielu badań naukowych. Echinacea to pochodząca z Ameryki roślina, która została uznana ponad sto lat temu za naturalny środek zwalczający infekcje. Jest immunostymulantem, substancją wzmacniającą układ odpornościowy organizmu. W przeciwieństwie do tradycyjnych antybiotyków, które zabijają bakterie bezpośrednio, Echinacea działa pośrednio, zabijając zarazki poprzez wzmocnienie układu odpornościowego. Chociaż cała historia jełówki wciąż jest badana, istnieją pewne dowody na to, że stymuluje ona organizm do produkcji większej ilości białych krvinek zwalczających infekcje, takich jak limfocyty T i zabójcze białe krvineki. Może również stymulować uwalnianie interferonu, jednej z najsilniejszych broni zwalczających infekcje w organizmie. Interferon zabija zarazki, a także infiltruje ich centrum kontroli genetycznej, zapobiegając ich rozmnażaniu. Poza pomaganiem organizmowi w wytwarzaniu większej liczby komórek zwalczających infekcje, jełówka pomaga tym komórkom wytwarzać więcej komórek zjadających zarazki, zwanych makrofagami, i pomaga tym komórkom zjadą zarazki bardziej żarłocznie, w procesiewanym fagocytą. Echinacea zapobiega również wydzielaniu przez bakterie enzymu zwanego hialuronidazą, który umożliwia im przebijanie się przez błony ochronne, takie jak wyściółka jelit i dróg oddechowych, i atakowanie tkanek. Wydaje się również, że jełówka wyszukuje i niszczy niektóre wirusy, takie jak wirusy przeziębienia i grypy.

WSKAZÓWKA: Echinacea pomaga organizmowi w tworzeniu silnych komórek odpornościowych, które zwalczają infekcje bakteryjne. Do użytku wewnętrznego zmiel suszoną jełówkę, dodaj 2-3 łyżeczki proszku do szklanki wody. Zagotuj i odcedź, i pij tę herbatę dwa razy dziennie. Do użytku zewnętrznego namocz wacik w naparze z Echinacei i wklep w zainfekowany obszar skóry.

Dostępność: Z większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [A. Vogel](#), [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Polisacharydy, glikoproteiny, alkamidy, olejki eteryczne i flavonoidy. Immunostymulant, który pomaga organizmowi wzmocnić układ odpornościowy. Stosowany przede wszystkim przy infekcjach górnych dróg oddechowych – takich jak przeziębienie czy infekcje bakteryjne.

Zbieranie i przygotowanie: Można przyjmować jako sok ziołowy, nalewkę, liofilizowaną kapsułkę lub tabletkę. Możesz również zrobić herbatę, susząc korzenie przez dwa tygodnie i zaparzając ją z 8 uncjami wody.

Dawkowanie: Sok 6-9ml przez 3 tygodnie, kapsułka 100mg trzy razy dziennie, tabletka 6,78mg trzy razy dziennie. Najbardziej zalecaną metodą jej spożywania jest nalewka. Unikaj używania dłużej niż 3 tygodnie.

Mögliche Nebenwirkungen: Schwellung oder Juckreiz. Hohe Dosen Echinacee können zu Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Kopfschmerzen führen.

Contraindication: Nie stosować w przypadku zaburzeń autoimmunologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane. Unikaj stosowania w czasie ciąży lub uczulenia na Ragweed. Skonsultuj się również z lekarzem pod kątem możliwych interakcji z innymi lekami, np. lekami nascowymi, lekami przeciwrzybiczymi lub przeciwlękowymi.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: grypa, infekcje dróg moczowych, infekcje drożdżakowe pochwy, opryszczka narządów płciowych, choroby dziąseł, trądzik, łuszczyca, infekcje zatok, kandydoza, astma itp.

Obejrzyj poniższy film o [jeżówce – naturalnym antybiotyku](#)

8. Korzeń winogron z Oregonu



Winogrona Oregon nie są botanicznie spokrewnione z zagrożonym wyginięciem goldenseal, ale w wielu zastosowaniach winogrona Oregon służą jako doskonała alternatywa; oba zawierają stymulujący układ odpornościowy, zwalczający infekcje i antyseptyczny składnik berberynę. Udowodniono naukowo, że zioła zawierające berberynę chronią przed bakteriami, wirusami i grzybami.

Zielarze używają korzenia winogron Oregon w leczeniu biegunki bakteryjnej, pasożytów jelitowych i infekcji oczu. Działa uspokajająco na mięśnie gładkie wyściełające przewód pokarmowy i może łagodzić skurcze żołądka i bóle brzucha. Winogrona Oregon można stosować do przemywania skóry, aby powstrzymać nadmierną produkcję komórek skóry, która występuje w łuszczycy plackowej. Jedną z zalet stosowania preparatów z całego ziela, w przeciwieństwie do produktów zawierających wyłącznie wyciągi z berberyny, jest to, że korzeń winogron Oregon zawiera garbniki, które łagodzą stany zapalne, podrażnienia i swędzenie skóry.

Dostępność: Dostępny w większości dobrych sklepów zielarskich (np. [iHerb](#))

Właściwości antybiotyczne: Berberyna. Oregon Grape Root dobrze współpracuje z medycyną konwencjonalną, ponieważ uważa się, że dostarcza antybiotyki do właściwych komórek. Stosowany głównie przy problemach z wątrobą i oczami.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci kremu lub kapsułek. Można również przygotować herbatę, gotując na wolnym ogniu 1–2 łyżeczki grubo pokrojonego korzenia przez 10–15 minut.

Dawkowanie: Stosować nie dłużej niż tydzień, zachowując co najmniej 7 dni przerwy.

Mögliwe skutki uboczne: Może powodować żółtaczkę i kernicterus u dzieci.

Przeciwwskazania: Nie stosować w ciąży lub przy biegunkach.

Alternatywy: Berberry, coptis, goldenseal.

Inne zastosowania: wrzody żołądka, łuszczycy, refluks żołądkowy, czerwonka, kiła itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [Oregon Grape — gdzie go znaleźć, jak go używać](#)

9. Korzeń prawoślazu



Korzeń prawoślazu jest ziołem łagodzącym, co oznacza, że działa chłodząco, kojaco i ślisko. Często stosuje się go w celu ukojenia trawienia, skóry lub włosów. Jest wyjątkowy, ponieważ przygotowując herbatę z korzenia prawoślazu, będziesz chciał zaparzyć ją zimną wodą, aby zachować właściwości śluzowe.

Prawoślaz działa jak śluz, wytwarzając gęstą lepką substancję, która pokrywa błony. Ekstrakt z prawoślazu zawiera flawonoidy, które wykazują właściwości przeciwwzapalne. Flawonoidy są w stanie zmniejszyć stan zapalny, podczas gdy śluz utrzymuje je na miejscu i zapobiega dalszym uszkodzeniom. Ekstrakty indukują również fagocytozę, czyli proces, w którym pewne komórki pochłaniają bakterie, martwe tkanki komórkowe lub inne cząstki stałe. Pomaga to przyspieszyć proces gojenia. Śluz pozostaje niezmieniony, dopóki nie dotrze do okrężnicy, dlatego prawoślaz działa dobrze na większość zapalnych zaburzeń trawiennych.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że Marshmallow może pomóc w uzależnieniu od palenia? Po prostu przygotuj herbatę liściastą z prawoślazu i pij ją dwa razy dziennie. Alternatywnie możesz kupić kapsułki ptasiego mleczka na rynku i przyjmować dwie kapsułki dwa razy dziennie.

Dostępność: W większości dobrych sklepów z lekami ziołowymi. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#), [lekarstwo natury](#))

Właściwości antybiotyczne: Fagocytoza i flawonoidy. Korzeń prawoślazu tworzy warstwę ochronną na skórze lub układzie pokarmowym, aby pomóc im w gojeniu. Stosowany przede wszystkim do łagodzenia stanów zapalnych błon śluzowych.

Zbieranie i przygotowanie: Można przygotować herbatę, stosować miejscowo lub przyjmować w postaci tabletek.

Dawkowanie: 1–2 łyżeczki zalać wrzącą wodą, przyjmować 2–3 razy dziennie. Tabletki przyjmowane 2-3 razy dziennie.

Mögliwe skutki uboczne: Niski poziom cukru we krwi. Może powodować swędzenie, wysypki skórne, problemy z oddychaniem.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku cukrzycy. Unikaj w czasie ciąży.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: suchy kaszel, wrzody, gangrena, rozstrój żołądka, zaparcia, ból i obrzęk itp.

Obejrzyj poniższy film o [Marshmallow](#)_____

10. Usnea



Usnea jest ziołem przeciwdrobnoustrojowym, co oznacza, że wpływa na szeroką gamę patogenów. Nie jest to jednak zioło antybiotykowe, które zabija wszystkie rodzaje bakterii. W rzeczywistości jest to pozytywna cecha dla ludzi. Usnea jest wysoce skuteczna przeciwko wielu rodzajom bakterii Gram-dodatnich. Typowe przykłady obejmują Staph (Staphylococcus simulans i S. aureus) i Strept (Streptococcus).

Ponieważ wpływa głównie na bakterie Gram-dodatnie, może skutecznie zabijać niepożądane patogeny bez większego zakłócania zdrowej flory jelitowej. Usnea jest również stosowana przy anginie, gruźlicy, zapaleniu płuc, infekcjach górnych dróg oddechowych, infekcjach dróg moczowych i biegunkach.

Dostępność: W większości dobrych sklepów z lekami ziołowymi. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: kwas usninowy. Stosowany głównie w celu zmniejszenia stanu zapalnego i doskonale nadaje się do kontrolowania gorączki i łagodzenia bólu.

Zbieranie i przygotowanie: Stosować nalewkę w proporcji 1:5. Płyn powinien składać się w połowie z wody i w połowie z czystego spirytusu zbożowego.

Dawkowanie: Stosować 2 łyżeczki nalewki w ciepłej wodzie 30 minut przed posiłkiem 3 razy dziennie. Nie stosować dłużej niż 2 tygodnie.

Możliwe skutki uboczne: Może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe lub zapalenie skóry, jeśli jest stosowany miejscowo.

Przeciwwskazania: Unikać stosowania w okresie ciąży i karmienia piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: zapalenie płuc, infekcje pochwy, infekcje zatok, zapalenie sutka, kandydoza, grypa. Może być również stosowany w płynach do płukania ust, płukankach i pastylkach do ssania.

Obejrzyj poniższy film o [Usnea Australis](#)

11. Uva Ursi



„Uva ursi” oznacza po łacinie „niedźwiedzie winogrono”, prawdopodobnie dlatego, że niedźwiedzie lubią te owoce. Uva ursi została po raz pierwszy udokumentowana w waliskim zielniku z XIII wieku. Herbaty i ekstrakty z liści od wieków stosowane są jako środki antyseptyczne i moczopędne. Roślina była używana jako środek przeczyaszczający, a jej liście były palone.

Herbaty i ekstrakty z mącznicy lekarskiej były stosowane jako nośniki w preparatach farmaceutycznych. W homeopatii uważa się, że nalewka z liści jest skuteczna w leczeniu zapalenia pęcherza moczowego, zapalenia cewki moczowej i stanów zapalnych dróg moczowych. Jagody nie są używane w medycynie. Są soczyste, ale mają mdły smak, który poprawia się po ugotowaniu.

WSKAZÓWKA: Uva Ursi wspomaga funkcjonowanie zdrowej nerki, ale pogłębia istniejącą chorobę nerek. Dlatego nie należy przyjmować leku Uva Ursi, jeśli u pacjenta występują jakiekolwiek problemy z nerkami.

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami. (np. [iHerb](#), [Purytanin](#))

Właściwości antybiotyczne: Ulegające hydrolizie garbniki kwasu elagowego i galusowego. W Uva Ursi znajduje się słodka cząsteczka, która po dostaniu się do dróg moczowych przekształca się w naturalny antybiotyk. Stosowany głównie przy infekcjach dróg moczowych.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci tabletek, kapsułek, zmiażdżonych liści lub proszku. Można również przygotować herbatę, mocząc 3 g suszonych liści w 4 uncjach wody przez 12 godzin.

Dawkowanie: 400–840 mg dziennie. Herbatę można pić 3-4 razy dziennie.

Możliwe skutki uboczne: Nudności, wymioty, rozstrój żołądka, dzwonienie w uszach.

Przeciwwskazania: Nie stosować, jeśli cierpisz na ścieńczenie siatkówki. Unikać w czasie ciąży lub karmienia piersią. Nie zalecane dla dzieci poniżej 12 lat. Unikaj, jeśli istnieje choroba nerek.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: Infekcje nerek i pęcherza moczowego, infekcje dróg moczowych, zapalenie oskrzeli, wzdęcia itp.

Obejrzyj poniższy film na [temat korzystania z Uva Ursi](#)

12. Krwawnik pospolity



Achillea millefolium, znana powszechnie jako krwawnik pospolity lub krwawnik pospolity, to roślina kwitnąca z rodziny astrowatych. Pochodzi z umiarkowanych regionów półkuli północnej w Azji, Europie i Ameryce Północnej. W Nowym Meksyku i południowym Kolorado nazywa się to plumajillo (po hiszpańsku „małe piórko”) ze względu na kształt i teksturę liścia. W starożytności krwawnik był znany jako ziołowy militaris, ze względu na jego zastosowanie w tamowaniu przepływu krwi z ran. Inne popularne nazwy tego gatunku to gordaldo, krwawienie z nosa, pieprz starca, diabelska pokrzywa, krwawnik, krwawnik, rana żołnierska, tysiąclistna i tysięczna foka.

WSKAZÓWKA: Krwawnik pospolity jest jednym z najlepszych ziołowych środków tamujących krwawienie. Suszone i sproszkowane liście krwawnika zatrzymują krwawienie z nosa w ciągu kilku sekund. Co zaskakujące, Yarrow może również powodować krwawienie z nosa. Świeży krwawnik włożony do noszdrza może zainicjować krwawienie z nosa.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Dodatki rabatowe](#))

Właściwości antybiotyczne: Achillea millefolium. Krwawnik pospolity zwiększa wydzielanie śliny i kwasu żołądkowego, dlatego jest stosowany przede wszystkim w celu ułatwienia trawienia. Jest również bardzo skuteczny w przypadku krwawień (wewnętrznych i zewnętrznych).

Zbiór i przygotowanie: Jest dostępny jako suszone lub świeże zioło (które można stosować w żywieni), kapsułka lub tabletki oraz płynne ekstrakty lub olejki eteryczne.

Dawkowanie: Nie więcej niż 4,5 g dziennie

Możliwe skutki uboczne: Senność, zapalenie skóry. Używanie przez długi czas może powodować ból głowy i nadwrażliwość na światło.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku uczulenia na rośliny z rodziny astrowatych lub w przypadku przyjmowania leków na nadciśnienie, rozrzedzenie krwi lub litu. Unikaj stosowania, jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: utrata apetytu, biegunka, zmniejszenie krwawienia, gorączka, skurcze menstruacyjne, skurcze mięśni, gruźlica itp.

Krwawnik pospolity najlepiej nadaje się dla dzieci, osób starszych, kobiet z anemią i osób pozbawionych napięcia mięśniowego.

Obejrzyj poniższy film o [Yarrow](#)



13. Korzeń traganka



Astragalus jest również nazywany huang qi lub wyką mleczną. Pochodzi z rodzaju fasoli lub rośliny strączkowej. Chociaż istnieje wiele gatunków astragalusa, większość suplementów astragalusa zawiera astragalus membranaceus. Mówiąc, że zioło to oferuje wiele korzyści zdrowotnych w przypadku wielu schorzeń, w tym korzyści dla serca.

Astragalus wydaje się działać poprzez stymulację układu odpornościowego. Ma działanie przeciwyutleniające, które hamuje produkcję wolnych rodników. W organizmie wolne rodniki uszkadzają komórki i są związane z wieloma problemami zdrowotnymi związanymi ze starzeniem. Nie ma jednak znanego sposobu całkowitego powstrzymania wolnych rodników.

WSKAZÓWKA: Czy cierpisz na problemy z wątrobą? Astragalus jest stosowany jako ogólny tonik chroniący wątrobę - może leczyć wszystkie problemy związane z wątrobą, w tym przewlekłe zapalenie wątroby.

Dostępność: Większość dobrych sklepów z lekami ziołowymi. (np. [iHerb, lekarstwo natury, Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: polisacharydy, cholina, betaina, rumatakenin, beta-sitosterol. Astragalus jest od lat stosowany w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, ponieważ jest adaptogenem, co oznacza, że świetnie pomaga organizmowi w walce ze stresem fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. Stosowany jest głównie przy infekcjach górnych dróg oddechowych.

Zbieranie i przygotowanie: Jest dostępny w postaci tabletki, kapsułki, proszku lub nalewki. Korzeń należy wysuszyć. Można również przygotować herbatę, mieszając 3–6 uncji suszonego korzenia w 12 uncjach wody.

Dawkowanie: 200 mg proszku dwa razy dziennie. Herbatę można pić trzy razy dziennie. Nalewkę można przyjmować 3 razy dziennie – wymieszać 10-15 kropli nalewki z połową szklanki wody.

Możliwe skutki uboczne: Może sprawić, że twój układ odpornościowy będzie bardziej aktywny, więc będzie miał wpływ na osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne.

Przeciwwskazania: Nie stosować w ciąży lub karmiących piersią, unikać także w przypadku chorób krwi.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: Suplementy diety, przeziębienia, artretyzm, astma, rak, HIV, AIDS, poziom energii, biegunka itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści z korzenia Astragalus](#)

14. Koci pazur



Koci pazur to zioło, które otrzymało bardzo przychylną, ale ograniczoną prasę. Poczta pantoflowa zwiększyła sprzedaż. Ale zbyt niewielu wie wystarczająco dużo o tym cudownym, ale niedrogim zielu peruwiańskiego lasu deszczowego. Winorośl została nazwana od haczykowatych cierni przypominających kocie pazury na gałązkach. Koci pazur lub una de gato jest technicznie znany jako *uncaria tomentosa*. Był tradycyjnie używany przez wiele stuleci przez peruwiańskich szamanów na różne dolegliwości.

Kora i korzenie kociego pazura zapewniają większość właściwości wzmacniających odporność poprzez alkaloidy oksindolowe. Te alkaloidy zwiększają zdolność białych krwinek do pochłaniania patogenów i niszczenia ich. Istnieją jednak dwie formy tych alkaloidów.

WSKAZÓWKA: Koci pazur jest najlepszy na ból brzucha, ale jest również stosowany w leczeniu wszystkich rodzajów raka.

Dostępność: Większość dobrych sklepów z lekami ziołowymi. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Alkaloidy oksindolowe, które zwiększają zdolność białych krwinek do pochłaniania patogenów i ich niszczenia. Doskonale chronią układ odpornościowy organizmu. Cat's Claw jest stosowany przede wszystkim przy artretyzmie i zwalczaniu objawów przeziębienia.

Zbieranie i przygotowanie: Jest dostępny jako herbata – poprzez zmiażdżenie winorośli i zmieszanie ich z wrzącą wodą, w postaci kapsułek lub nalewki.

Dawkowanie: 60-100mg dziennie ekstraktu. 20-50 kropli nalewki do 3 razy dziennie.

Możliwe działania niepożądane: Bóle głowy, zawroty głowy i wymioty. Może powodować biegunkę, jeśli jest przyjmowany w nadmiarze.

Przeciwskazania: Nie stosować w przypadku niskiego ciśnienia krwi, białaczki lub chorób autoimmunologicznych. Unikaj również przyjmowania w czasie ciąży lub karmienia piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: zapalenie oskrzeli, astma, problemy trawienne, rak, zapalenie jelita grubego, przeciwzapalne, grzybicze, choroba Leśniowskiego-Crohna, alergie itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [Cat's Claw](#)

15. Żurawina



Wyjątkowa, dzika i naturalna w środowisku żurawina jest bogata w fitoskładniki (związki roślinne pochodzenia naturalnego), w szczególności przeciutleniacze proantocyjanidyny, które są niezbędne dla wszechstronnego dobrego samopoczucia. Jagody rzeczywiście zawierają liczne substancje chemiczne, które mogą chronić przed próchnicą, infekcjami dróg moczowych i chorobami zapalnymi. Ta roślina jagodowa jest opisywana jako wiecznie zielony karzeł, pełzający krzew lub nisko położona winorośl, należąca do rodziny wrzosowatych.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że żurawina może zwalczać problemy jamy ustnej, takie jak zapalenie dziąseł i próchnica. Zapobiega przywieraniu pokarmów i bakterii do zębów. Weź 2-3 łyżki soku żurawinowego i wlej go do ust. Rób to codziennie, aby zapobiec infekcjom bakteryjnym.

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami. (np. [iHerb](#), [Vitabiotics](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Kwasy fenolowe, proantocyjany, flawonoidy. Żurawina tworzy barierę chroniącą drogi moczowe i jest stosowana przede wszystkim przy infekcjach dróg moczowych.

Zbiór i przygotowanie: Może to być sok lub jagody mogą być włączone do diety. Można też kupić kapsułki lub tabletki do przyjmowania 2-3 razy dziennie.

Dawkowanie: 250 ml soku dwa razy dziennie. Unikaj nadmiernego spożycia.

Możliwe skutki uboczne: Jeśli masz skłonność do kamieni nerkowych, prawdopodobieństwo to może wzrosnąć. Nadmierne użycie może powodować biegunkę.

Przeciwskazania: Nie stosować w przypadku przyjmowania warfaryny – leku rozrzedzającego krew.

Alternatywy: Sok z trawy jęczmiennej lub pszenicznej.

Inne zastosowania: przeciwyutleniacz, infekcje dróg moczowych, wrzód trawienny, bolesny wytrysk, choroby układu krążenia, problemy z dziąsłami itp.

Cranberries, raw (*Vaccinium macrocarpon*)

| Nutritional value per 100 g (3.5 oz) | | |
|--------------------------------------|------------------|-------|
| Energy | 46 kcal (190 kJ) | |
| Carbohydrates | 12.2 g | |
| Sugars | 4.04 g | |
| Dietary fiber | 4.6 g | |
| Fat | 0.13 g | |
| Protein | 0.39 g | |
| Vitamins | | |
| Vitamin A equiv. | 3 µg | (0%) |
| beta-carotene | 36 µg | (0%) |
| lutein zeaxanthin | 91 µg | |
| Thiamine (B ₁) | 0.012 mg | (1%) |
| Riboflavin (B ₂) | 0.02 mg | (2%) |
| Niacin (B ₃) | 0.101 mg | (1%) |
| Pantothenic acid (B ₅) | 0.295 mg | (6%) |
| Vitamin B ₆ | 0.057 mg | (4%) |
| Folate (B ₉) | 1 µg | (0%) |
| Vitamin C | 13.3 mg | (16%) |
| Vitamin E | 1.2 mg | (8%) |
| Vitamin K | 5.1 µg | (5%) |
| Trace metals | | |
| Calcium | 8 mg | (1%) |
| Iron | 0.25 mg | (2%) |
| Magnesium | 6 mg | (2%) |
| Manganese | 0.36 mg | (17%) |
| Phosphorus | 13 mg | (2%) |
| Potassium | 85 mg | (2%) |
| Sodium | 2 mg | (0%) |
| Zinc | 0.1 mg | (1%) |
| Other constituents | | |
| Water | 87.13 g | |

Obejrzyj poniższy film o [10 najważniejszych zaletach soku żurawinowego](#)

16. Czarny bez



Stosowany ze względu na swoje działanie przeciwyutleniające, obniżający poziom cholesterolu, poprawiający wzrok, wzmacniający układ odpornościowy, poprawiający zdrowie serca oraz przy kaszlu, przeziębieniu, grypie, infekcjach bakteryjnych i wirusowych oraz zapaleniu migdałków. Sok z czarnego bzu był używany do leczenia epidemii grypy w Panamie w 1995 roku. Czarny bez (*Sambucus*) był od wieków środkiem ludowym w Ameryce Północnej, Europie, Azji Zachodniej i Afryce Północnej, dlatego lecznicze właściwości czarnego bzu są badane i ponownie odkrywane.

Owoce czarnego bzu zawierają barwniki organiczne, garbniki, aminokwasy, karotenoidy, flawonoidy, cukier, rutynę, kwas viburnic, witaminy A i B oraz dużą ilość witaminy C. Działają też lekko przeczyyszczająco, moczopędnie i napotnie.

Uważa się, że flawonoidy, w tym kwercetyna, odpowiadają za terapeutyczne działanie kwiatów i jagód czarnego bzu. Według badań w probówkach te flawonoidy obejmują antocyjany, które są silnymi przeciwyutleniaczami i chronią komórki przed uszkodzeniem.

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami. (np. [iHerb](#), [kobieciarz](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: karotenoidy, falawoidy, antocyjany. Jagody czarnego bzu zmniejszają obrzęk błon śluzowych, dlatego stosuje się je przede wszystkim przy infekcjach zatok.

Zbieranie i przygotowanie: Może być spożywany jako sok lub stosowany w żywności. Możesz także kupić kapsułki w płynie z czarnego bzu.

Dawkowanie: Wyciągi z soków stosować nie dłużej niż 12 tygodni lub 15 ml 4 razy dziennie. Nie rezygnuj z dawkowania, ponieważ czarny bez musi stale pozostawać w organizmie, aby mógł wykonywać swoją pracę.

Możliwe skutki uboczne: Nudności, wymioty i ciężka biegunka. Może obniżyć poziom cukru we krwi.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku chorób autoimmunologicznych lub przyjmowania leków hamujących układ odpornościowy. Nie należy przyjmować, jeśli stosuje się środek przeczyyszczający.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: Zmniejsza powstawanie komórek nowotworowych, przeciutleniacz, chroni naczynia krwionośne, skuteczny przy krewieniu, grypie, nerwobólach twarzy, reumatoidalnym zapaleniu stawów itp.

| Elderberries, raw <i>Sambucus spp.</i> | | |
|---|------------------|-------|
| Nutritional value per 100 g (3.5 oz) | | |
| Energy | 305 kJ (73 kcal) | |
| Carbohydrates | 18.4 g | |
| Dietary fiber | 7 g | |
| Fat | 0.5 g | |
| Protein | 0.66 g | |
| Vitamins | | |
| Vitamin A equiv. | 30 µg | (4%) |
| Thiamine (B ₁) | 0.07 mg | (6%) |
| Riboflavin (B ₂) | 0.06 mg | (5%) |
| Niacin (B ₃) | 0.5 mg | (3%) |
| Pantothenic acid (B ₅) | 0.14 mg | (3%) |
| Vitamin B ₆ | 0.23 mg | (18%) |
| Folate (B ₉) | 6 µg | (2%) |
| Vitamin C | 36 mg | (43%) |
| Trace metals | | |
| Calcium | 38 mg | (4%) |
| Iron | 1.6 mg | (12%) |
| Magnesium | 5 mg | (1%) |
| Phosphorus | 39 mg | (6%) |
| Potassium | 280 mg | (6%) |
| Zinc | 0.11 mg | (1%) |
| Other constituents | | |
| Water | 79.80 g | |

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych z czarnego bzu](#)

17. Imbir



Kulinarne właściwości imbiru są zachwycające, ale jego korzyści zdrowotne są po prostu oszałamiające. Wykazano, że jest bardziej skuteczny przeciwko bakteryjnym infekcjom gronkowcowym niż antybiotyki. Może zabijać komórki rakowe, ma doskonałe działanie przecizwzapalne, może łagodzić stany zapalne mózgu i łagodzić lub leczyć różne problemy jelitowe, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego i refluks żołądkowy. Imbir może nawet złagodzić skutki promieniowania gamma.

Standardowo w wielu kuchniach i kuchniach imbir jest przyprawą, która ożywia wiele potraw. Jest używany w medycynie od ponad 2000 lat. Choć najbardziej znany ze swoich łagodzących skutków żołądkowo-jelitowych, to dopiero początek jego zastosowań. Częściami roślin używanymi zarówno do celów kulinarnych, jak i leczniczych są kłacza, przypominające korzenie łodygi, które rosną pod ziemią. Podstawową rośliną używaną w medycynie jest *Zingiber officinale*. Kilka związków w imbirze może być związanych z jego korzyściami zdrowotnymi, w tym shogaol, zingerone i gingerole, które są podobne do kapsaicyny z papryczek chili, znanej ze swoich zdolności uśmierzania bólu.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że imbir wzmacnia układ odpornościowy i leczy katar sienny? Dodaj 2 do 3 małych kawałków imbiru do filiżanki gorącej wody. Gotuj przez 5 do 6 minut i dobrze odcedź. Dodaj trochę surowego miodu. Pij tę herbatę 2 do 3 razy dziennie przez 2 tygodnie.

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami. (np. [iHerb](#), [natura najlepsza](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: kłącze. Imbir ma silne właściwości przecizwzapalne, co oznacza, że jest używany głównie jako środek przeciwbólowy.

Gromadzenie i przygotowanie: Można kupić jako żywność, napoje, słodycze, proszek, kapsułki, nalewki i tabletki. Z imbiru można zrobić herbatę, mieszając łyżkę świeżej startego imbiru z wrzącą wodą.

Dawkowanie: Kapsułki lub tabletki – 250mg cztery razy dziennie. Unikaj nadmiernego spożycia.

Możliwe skutki uboczne: zgaga, dyskomfort w żołądku, dodatkowe krewawienia miesiączkowe, podrażnienie. Może powodować wysokie ciśnienie krwi, jeśli jest przyjmowany w dużych dawkach.

Przeciwskazania: Nie stosować w przypadku stosowania warfaryny, leków przeciwczuczych, leków nasekowych lub aspiryny. Unikaj olejku imbirowego podczas ciąży.

Alternatywy: miód.

Inne zastosowania: katar sienny, alergie, nudności, wymioty, rak, cukrzyca, wrzody, problemy żołądkowe, stany zapalne, promieniowanie, wysokie ciśnienie krwi, zapalenie stawów, dusznica bolesna itp.

| Ginger root (ground) | | |
|--|---------------------|---------|
|  | | |
| A packet of ginger powder | | |
| Nutritional value per 100 g (3.5 oz) | | |
| Energy | 1,404 kJ (336 kcal) | |
| Carbohydrates | 71.62 g | |
| Sugars | 3.39 g | |
| Dietary fiber | 14.1 g | |
| Fat | 4.24 g | |
| Protein | 8.98 g | |
| Vitamins | | |
| Thiamine (B ₁) | 0.046 mg | (4%) |
| Riboflavin (B ₂) | 0.17 mg | (14%) |
| Niacin (B ₃) | 9.62 mg | (64%) |
| Pantothenic acid (B ₅) | 0.477 mg | (10%) |
| Vitamin B ₆ | 0.626 mg | (48%) |
| Folate (B ₉) | 13 µg | (3%) |
| Vitamin C | 0.7 mg | (1%) |
| Vitamin E | 0.0 mg | (0%) |
| Trace metals | | |
| Calcium | 114 mg | (11%) |
| Iron | 19.8 mg | (152%) |
| Magnesium | 214 mg | (60%) |
| Manganese | 33.3 mg | (1586%) |
| Phosphorus | 168 mg | (24%) |
| Potassium | 1320 mg | (28%) |
| Sodium | 27 mg | (2%) |
| Zinc | 3.64 mg | (38%) |

Obejrzyj poniższy film o tym, [jak zrobić świeżą herbatę imbirową — naturalny antybiotyk](#)

18. Melisa



Melisa należy do rodziny mięty i jest uważana za zioło uspokajające. Zioło to jest również znane jako *Melissa officinalis* i było używane od wieków w celu zmniejszenia lęku, ułatwienia snu i złagodzenia objawów niestrawności. Balsam cytrynowy został przebadany przez ekspertów i stwierdzono, że oferuje wiele wspaniałych korzyści zdrowotnych.

Melisa pochodzi z Europy, ale jest powszechnie uprawiana na całym świecie. Często jest uprawiana w ogrodach ziołowych, aby przyciągnąć pszczoły, które pomagają zapylać resztę ogrodu. Roślina dorasta do dwóch stóp i ma jasnożółte kwiaty, które rosną tam, gdzie liście stykają się z łodygą. Liście są podobne w kształcie do liści mięty i mają cierpkie i słodkie zapach jak cytryny.

Zioło to było używane przez starożytnych Greków i Rzymian do leczenia ukąszeń i użądleń owadów. Liście wydzielają silny cierpki zapach, którego owady nie lubią. Zawarte w nim olejki eteryczne odstraszające owady obejmują cytronelę i monoterpenaldehydy cytral A i B. Olejki eteryczne uwalniane z liści są również stosowane w leczeniu bezsenności, nerwowości i niepokoju.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że melisa leczy opryszczkę? Zrób wywar z liści melisy i nałożyć go na rany nowotworowe za pomocą wacika.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich i ze zdrową żywnością. (np. [iHerb](#), [lekarstwo natury](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: cytral, cytronella, flawonoidy. Udowodniono, że melisa zmniejsza stres w ośrodkowym układzie nerwowym, co oznacza, że jest stosowana głównie w przypadku demencji i choroby Alzheimera.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci kapsułek lub można z nich zrobić herbatę, mieszając 1 uncję świeżych liści melisy z wrzącą wodą. Dostępny również jako olejek eteryczny lub nalewka.

Dawkowanie: 80mg dziennie proszku (kapsułki) lub 50-60 kropli nalewki w wodzie nie dłużej niż 4 miesiące. Można przyjmować jako napar z suszonych ziół lub świeżych liści (4 do 6 liści). Pij dwa razy dziennie.

Możliwe skutki uboczne: ból brzucha, zawroty głowy, świszczący oddech, senność.

Przeciwwskazania: Nie pozwalać na przyjmowanie dzieciom poniżej 12 roku życia. Przed użyciem zawsze skonsultuj się z lekarzem.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: niepokój, problemy ze snem, zaburzenia żołądkowe, anemia, niepokój, wysokie ciśnienie krwi, ukąszenia owadów, itp.

Obejrzyj poniższy film o tym, [jak zrobić własną nalewkę z melisy](#)

19. Korzeń lukrecji



Korzeń lukrecji zawiera wiele związków antydepresyjnych i stanowi doskonałą alternatywę dla dziurawca. Jako lek ziołowy ma imponującą listę dobrze udokumentowanych zastosowań i jest prawdopodobnie jednym z najbardziej niedocenianych ze wszystkich ziołowych cudów. Lukrecja jest przydatna w leczeniu wielu dolegliwości, w tym astmy, grzybicy stóp, łysienia, nieprzyjemnego zapachu ciała, zapalenia kąletki, owrzodzeń, przewlekłego zmęczenia, depresji, przeziębienia i grypy, kaszlu, łupieżu, rozedmy płuc, zapalenia dziąseł i próchnicy, dny moczanowej, zgagi, HIV, infekcji wirusowych, infekcje grzybicze, wrzody, problemy z wątrobą, borelioza, menopauza, łuszczyca, półpasiec, ból gardła, zapalenie ścięgien, gruźlica, wrzody, infekcje drożdżakowe, przerost prostaty i zapalenie stawów.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że zazwyczaj cukierki lukrecjowe mogą nie zawierać lukrecji? Zwykle zawiera olejek anyżowy.

Dostępność: Większość dobrych sklepów zielarskich i ze zdrową żywnością. (np. [Amazonka, Hollanda i Barretta](#))

Właściwości antybiotyczne: glicyryzyna, która leczy błony śluzowe przewodu pokarmowego, dzięki czemu doskonale nadaje się do leczenia układu pokarmowego. Korzeń lukrecji stosuje się przede wszystkim w stanach zapalnych żołądka.

Zbieranie i przygotowanie: Można przygotować w żywności lub kupić w postaci leczniczej nalewki, proszku lub kapsułek.

Dawkowanie: 2 ml sproszkowanego korzenia rozpuścić w szklance wody (zagotować i gotować 10 minut). Pij trzy razy dziennie. Unikaj używania dłużej niż 6 tygodni.

Możliwe działania niepożądane: Wysokie ciśnienie krwi, niski poziom potasu, zmęczenie, zatrzymanie wody i sodu. Obrzęki, zawroty głowy, mogą zmniejszać libido.

Przeciwwskazania: Nie stosować, jeśli cierpisz na nadciśnienie, cukrzycę, stany wrażliwe na hormony, choroby nerek, hipertonię, choroby serca, jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

Alternatywy: ziele dziurawca.

Inne zastosowania: kaszel, zapalenie oskrzeli, zapalenie okrężnicy, obniżenie poziomu cholesterolu, wrzody, choroby skóry, problemy z wątrobą, astma itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [Herb lukrecji lub korzenia lukrecji](#)

20. Dziewanna



Verbascum, nazwa zwyczajowa dziewanny (znana również jako roślina aksamitna), to rodzaj około 250 gatunków roślin kwiatowych z rodziny figwrotowatych Scrophulariaceae. Pochodzą z Europy i Azji, z największą różnorodnością gatunkową w basenie Morza Śródziemnego. Dziewanna lub „liść dziewanny” często odnosi się do liści *Verbascum thapsus*, dziewanny wielkiej lub pospolitej, która jest często stosowana w ziołolecznictwie.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że dziewanna jest bardzo skuteczna w pozbywaniu się robaków jelitowych i innych problemów żołądkowo-jelitowych?

Dostępność: Większość dobrych sklepów zielarskich i ze zdrową żywnością. (np. [iHerb. Amazonka](#))

Właściwości antybiotyków: werbaskozyd. Śluz i saponiny dziewanny sprawiają, że jest to świetne zioło na infekcje dróg oddechowych. Jest stosowany głównie w przypadku objawów krwawienia i gorączki.

Zbieranie i przygotowanie: Często podawane jako herbata lecznicza. Można kupić w postaci kapsułki lub nalewki.

Dawkowanie: Pół łyżeczki sproszkowanego korzenia lub liści zalać szklanką wody. Zagotuj i gotuj przez 10 minut.

Pij 3 razy dziennie. 1 łyżeczkę nalewki można przyjmować 2 razy dziennie przez 10 do 14 dni.

Możliwe działania niepożądane: Podrażnienie skóry, trudności w oddychaniu, ból brzucha.

Przeciwwskazania: Nie stosować jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: krztusiec, gruźlica, zapalenie oskrzeli, astma, bóle stawów, dna moczanowa, problemy z uszami, problemy skórne itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [dziewiątki leczniczej](#)

21. Liść oliwny



Naukowcy wyizolowali unikalną cząsteczkę, która zapewnia oliwie z oliwek liczne korzyści zdrowotne i przedłużające życie. Znany jako oleuropeina, jest to polifenol, który może pomóc obniżyć zły cholesterol i ciśnienie krwi, zapobiegać nowotworom, chronić przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i zapobiegać pogorszeniu funkcji poznawczych. Oleuropeina zapewnia charakterystyczny pikantny, ostry, prawie gorzki smak, który można znaleźć w wysokiej jakości oliwach z oliwek z pierwszego tłoczenia. Odpowiada również za większość właściwości przeciwyutleniających, przeciwzapalnych i zwalczających choroby oliwy z oliwek. W rzeczywistości, gdy oleuropeinę podawano zwierzętom z nowotworami, nowotwory całkowicie się cofnęły i zniknęły w ciągu 9 do 12 dni.

Drzewo oliwne (*Olea europaea*) wytwarza oficjalnie oleuropeinę w swoich liściach, jak również w samych owocach oliwnych, a specjalne techniki przetwarzania pozwalają teraz na ekstrakcję stabilnej, znormalizowanej postaci oleuropeiny. Ekstrakty z liści oliwnych i zawarte w nich oleuropeiny są najbardziej znane ze swoich właściwości obniżających ciśnienie krwi, ale najnowsze badania pokazują, że ich korzyści zdrowotne znacznie wykraczają poza to. Dodatkowe właściwości przeciwzapalne i przeciwyutleniające są obiecujące w walce z miażdżycą tętnic, cukrzycą, rakiem, chorobami neurodegeneracyjnymi, a nawet artretyzmem.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że możesz użyć oliwy z oliwek do chrapania? Po prostu wlej 1 kroplę oliwy z oliwek do obu nozdrzy przed pójściem spać. Aby obniżyć poziom cholesterolu, codziennie przyjmuj jedną lub dwie łyżeczki oliwy z oliwek.

Dostępność: Większość dobrych sklepów zielarskich i ze zdrową żywnością. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Oleuropeina, która rozkłada ściany komórkowe bakterii chorobotwórczych. Liście oliwne są używane przede wszystkim do obniżania ciśnienia krwi i cholesterolu.

Zbieranie i przygotowanie: Można spożywać z jedzeniem (oliwa z oliwek) lub kupować jako płynny ekstrakt.

Dawkowanie: Płynny ekstrakt 30ml dziennie lub z jedzeniem 30-40g.

Możliwe skutki uboczne: Może wpływać na alergie oddechowe lub powodować reakcje alergiczne w przypadku stosowania na skórę.

Przeciwskazania: Nie stosować w przypadku ciąży, karmienia piersią lub cukrzycy.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: wysokie ciśnienie krwi, opryszczka jamy ustnej, egzema, odra, ukąszenia owadów, rak, choroby związane z wiekiem, artretyzm itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [leczniczego zastosowania liścia oliwnego](#).

22. Oregano



Olejek z oregano, który jest destylowany z kwiatów i liści oregano, może być jednym z najsilniejszych naturalnych antybiotyków. Ten naturalny i wszechstronny olej może być stosowany na wiele sposobów, aby pomóc chronić się przed infekcją niebezpiecznymi bakteriami.

Olej z oregano zawiera związek zwany karwakolem, który, jak wykazano, pomaga przebić się przez zewnętrzne błony komórkowe, które pomagają chronić bakterie przed układem odpornościowym. Badania wykazały, że olejek z oregano skutecznie zabija bakterie, a także może pomóc układowi odpornościowemu w zwalczaniu wirusów, grzybów i pasożytów.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że oregano zawiera 42 razy więcej przeciwyutleniaczy niż jabłko? To świetne jedzenie przeciwstarzeniowe. Również jeśli cierpisz na skurcze menstruacyjne, spróbuj przeżuć 4 do 5 świeżych liści oregano, a skurcze ustąpią.

Dostępność: Większość dobrych sklepów zielarskich i ze zdrową żywnością. (np. [iHerb](#), [duma purytanina](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: karwakrol i tymol, które przebijają się przez zewnętrzne błony komórkowe, pomagając zabijać bakterie. Oregano stosuje się przede wszystkim w infekcjach dróg oddechowych i kandydozie.

Gromadzenie i przygotowanie: Może być stosowany w żywności lub kupowany jako olej i kapsułki.

Dawkowanie: Użyj jednej części olejku oregano rozcieńczonego z dwiema częściami oliwy z oliwek do użytku zewnętrznego. Do użytku wewnętrznego weź 2-3 krople olejku z oregano w filiżance wody.

Możliwe skutki uboczne: Może powodować reakcję, jeśli jesteś uczulony na rośliny z rodziny Lamiaceae. Może również powodować podrażnienie skóry i rozstrój żołądka.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku zaburzeń krzepnięcia lub cukrzycy. Unikać stosowania w okresie ciąży i karmienia piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: ból mięśni, grzybica stóp, łupież, zmarszczki, astma, skaleczenia i siniaki, bóle uszu, grypa, trądzik, żylaki itp.



Obejrzyj poniższy film na temat [zastosowań leczniczych oregano](#)

23. Czarne nasiona



Nasiona jednorocznej rośliny kwitnącej, Nigella Sativa, od niepamiętnych czasów były cenione za swoje właściwości lecznicze. Chociaż w kulturach anglojęzycznych jest często określany jako kolendra rzymska, czarny sezam, czarnuszka, czarny kminek i nasiona cebuli, dziś znany jest przede wszystkim jako czarnuszka, co jest przynajmniej dokładnym opisem jego wyglądu fizycznego.

Najwcześniejsze wzmianki o jej uprawie i stosowaniu pochodzą ze starożytnego Egiptu. W rzeczywistości olej z nasion czarnuszki został znaleziony w grobowcu egipskiego faraona Tutanchamona, datowanym na około 3300 lat temu. W kulturach arabskich czarnuszka znana jest jako Habbatul barakah, co oznacza „ziarno błogosławieństwa”. Uważa się również, że islamski prorok Mahomet powiedział o nim, że jest to „lekarstwo na wszystkie choroby oprócz śmierci”.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że nasiona czarnuszki są zdrowe dla kobiet? Pomaga w prawidłowej menstruacji, a także poprawia przepływ mleka u karmiących matek. Wskazane jest również stosowanie go bezpośrednio po porodzie, ponieważ pomaga oczyścić macicę.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich i ze zdrową żywnością. (np. [iHerb](#), [Niesamowite Zioła](#), [Amazon](#))

Właściwości antybiotyczne: Tymochinon, tymohydrochinon, ditymochinon, tymol, karwakrol, nigellicyna i alfa-hedryna – wszystkie działają na rzecz wzmacnienia układu odpornościowego. Czarnuszka jest głównie znana ze swojej pracy w leczeniu HIV. Jest również stosowany do łagodzenia bólu.

Zbieranie i przygotowanie: Zmieszaj olej z innym płynem, takim jak sok lub jogurt. Nasiona muszą być podgrzane. Jest również dostępny w postaci proszku.

Dawkowanie: 3 łyżeczki dziennie.

Możliwe działania niepożądane: Nie stosować w ciąży – czarnuszka może zapobiegać skurczom macicy.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku zaburzeń krzepliwości krwi, cukrzycy lub niskiego ciśnienia krwi. Przed spożyciem skonsultuj się z lekarzem.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: ból gardła, bóle głowy, astma, katar sienny, zapalenie oskrzeli, zaparcia, zwalczanie skutków ubocznych chemioterapii itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [oleju z czarnuszki](#)

24. Akacja (katechu)



Drzewa akacji znane są od tysięcy lat z niezwykle mocnego drewna, właściwości leczniczych i dekoracyjnych. Hebrajczycy uważali akację za świętą drewno, istnieje nawet legenda, według której korona cierniowa Chrystusa została wykonana z akacji.

W dzisiejszych czasach akacja staje się coraz bardziej popularna ze względu na swoje właściwości lecznicze, a wielu zielarzy poleca ją jako naturalne lekarstwo na wiele różnych schorzeń.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że akacja może pomóc w walce z otyłością? Po prostu sproszkuj, weź szczyptę i wymieszaj w szklance letniej wody. Pij dwa razy dziennie przez siedem dni. Nie używaj go dłużej niż 7 dni.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [duma purytanina](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Staphylococcus, tusca, który działa jak błonnik – wspomaga układ pokarmowy. Akacja znana jest przede wszystkim z obniżania poziomu cholesterolu.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci nasion, proszku, miodu i gumy, które należy połączyć z wodą, aby skutecznie zadziałały.

Dawkowanie: 30 g proszku dziennie przez 6 tygodni.

Możliwe skutki uboczne: gazy, wzdęcia, nudności i luźne stolce, niedociśnienie.

Przeciwwskazania: Nie stosować w ciąży lub karmiących piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: wspomaganie odchudzania, zapalenie gardła i żołądka, choroby skóry, przekrwione oczy, anemia itp.

Kliknij tutaj, aby zobaczyć [7 zastosowań akacji](#).

25. Aloes



Aloes (często nazywany Aloe Vera) wytwarza dwie substancje, żel i lateks, które są używane do produkcji leków. Żel aloesowy to przezroczysta, galaretowata substancja znajdująca się wewnętrznej części liścia rośliny aloesu. Lateks aloesu pochodzi spod skórki rośliny i ma żółty kolor. Niektóre produkty z aloesu są wykonane z całych zmiażdżonych liści, więc zawierają zarówno żel, jak i lateks.

WSKAZÓWKA: Aloe Vera zawiera aloinę, która łagodzi skutki kaca. Zmniejsza problemy takie jak suchość w ustach, odwodnienie i ból głowy. Rozluźnia również nerwy i zapobiega przemianie alkoholu w szkodliwe substancje.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [Duma Purytanina](#), [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Witamina B12, związki fenolowe, saponiny, aminokwasy, antrachinony, sterole i kwas salicylowy. Mają one działanie kerolityczne na rany – co pomaga usunąć martwą tkankę. Stosowany jest głównie przy problemach skórnnych.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w różnych formach – żelu, lateksu, kremu lub napojów.

Dawkowanie: 100–200 mg żelu, 50 mg lateksu aloesowego lub 0,5 g kremu trzy razy dziennie.

Możliwe skutki uboczne: Lateks aloesu może powodować skurcze żołądka, niski poziom potasu, problemy z nerkami, krew w moczu i zaburzenia serca. Może również powodować alergię skórą.

Przeciwwskazania: Nie stosować u osób poniżej 12 roku życia, cierpiących na chorobę Leśniowskiego-Crohna, problemy z nerkami lub jelitami lub hemoroidy. Unikaj spożywania soku z aloesu, jeśli jesteś w ciąży.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: oparzenia, wzmacnianie układu odpornościowego, blizny, wrzody, cukrzyca, rak, wypadanie włosów, odmładzanie komórek skóry, otyłość itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych aloesu](#)

26. Kryptolepis



Cryptolepis sanguinolenta to gatunek rośliny kwitnącej z rodziny Apocynaceae. Wyciąg z korzenia jest tradycyjnie stosowany w Afryce Zachodniej w leczeniu malarii. Roślina ma również potencjał w leczeniu cukrzycy typu II i jest uważana za silny antybiotyk.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [Amazonka](#)) _____

Właściwości antybiotyczne: Alkaloidy, izokryptolepina, chindolina i neokrytyna, które budują układ odpornościowy organizmu i są stosowane głównie w leczeniu malarii.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci proszku, kapsułek lub nalewki.

Dawkowanie: Posypać proszkiem dotknięty obszar, przyjmować dwie kapsułki dwa razy dziennie i stosować nalewkę dwa razy dziennie.

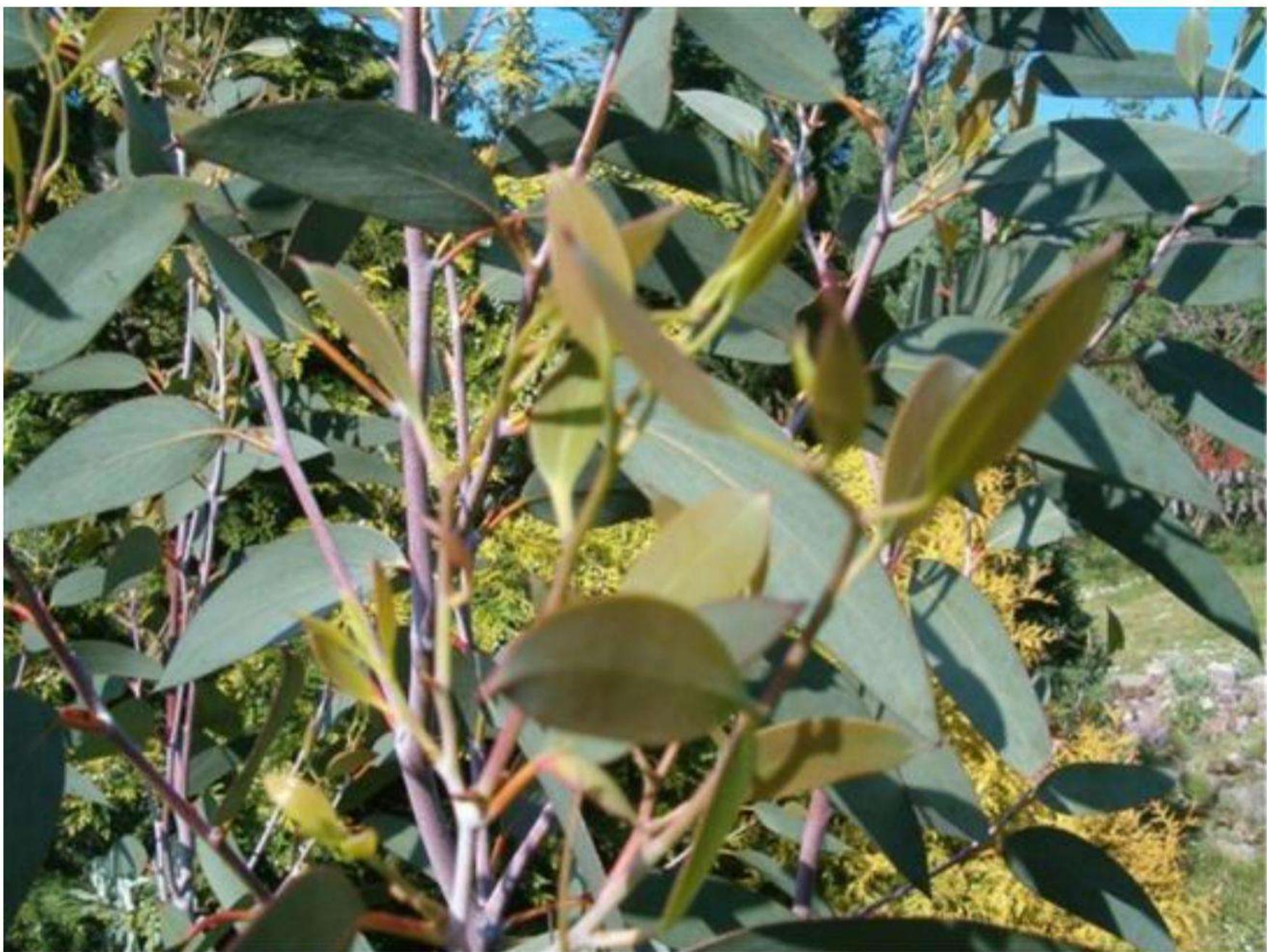
Możliwe skutki uboczne: nudności i nudności.

Przeciwwskazania: Nie stosować w ciąży lub karmiących piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: rzeżączka, gruźlica, infekcje dróg moczowych, bezsenność, kolka, biegunka, rany itp.

27. Eukaliptus



Olejek eukaliptusowy to czysty olej eteryczny, który ma zastosowanie praktyczne i przemysłowe, a także właściwości lecznicze. Pochodzi z szybko rosnącego wiecznie zielonego drzewa pochodzącego z Australii, a światowa produkcja olejku eukaliptusowego pochodzi głównie z *Eucalyptus globulus* lub „Blue Gum”.

Olejek eukaliptusowy to destylowany olej otrzymywany z suszonych liści eukaliptusa – bezbarwna ciecz o silnym drzewnym i słodkim zapachu. Na świecie istnieje ponad 700 różnych gatunków eukaliptusa, z których co najmniej 500 wytwarza olejek eteryczny.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że eukaliptus jest bardzo skuteczny w łagodzeniu objawów astmy? Po prostu umieść 3-4 krople olejku eukaliptusowego na ręczniku papierowym i trzymaj go przy głowie podczas snu.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Naissance](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Flavonoidy i olejki eteryczne, które zabijają bakterie. Eukaliptus jest używany przede wszystkim do wspomagania oddychania (zatkany nos, kaszel i zapalenie zatok).

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne jako olej, olejki eteryczne, krople na kaszel i jako środek aromatyzujący.

Dawkowanie: Upewnij się, że olejki zawierają nie więcej niż 25% eukaliptusa. Zalecane jest użycie zewnętrzne. Na kaszel dodaj kilka kropli olejku eukaliptusowego do wrzącej wody. Wdychaj parę przez 10 minut dwa razy dziennie.

Możliwe działania niepożądane: Nudności, wymioty, biegunka, ból głowy.

Przeciwwskazania: Nie stosować u kobiet w ciąży, karmiących piersią lub chorych na cukrzycę, nadciśnienie lub epilepsję. Unikaj nakładania na rany, skałeczenia lub uszkodzoną skórę. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed użyciem.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: rozstrój żołądka, astma, opryszczka, malaria, gorączka, zapalenie oskrzeli, krztusiec, problemy z woreczkiem żółciowym, rak, zdrowie jamy ustnej itp.

Obejrzyj poniższy film o [zaletach olejku eukaliptusowego](#)

28. Goldenseal



Goldenseal jest jednym z najpopularniejszych ziół sprzedawanych na rynku amerykańskim i ostatnio zyskał reputację jako ziołowy antybiotyk i środek wzmacniający układ odpornościowy. Indianie amerykańscy stosowali gorzniak kanadyjski jako lek na wewnętrzne stany zapalne, takie jak reparacyjne, trawienne i moczowo-płciowe zapalenie wywołane alergią lub infekcją. Czirokezowie używali korzeni do płukania miejscowych stanów zapalnych, wywaru na ogólne osłabienie, niestrawność i poprawiania apetytu. Irokezi używali wywaru z korzenia na krztusiec, biegunkę, choroby wątroby, gorączkę, kwaśny żołądek, wzdęcia, zapalenie płuc, a z whisky na problemy z sercem. Przygotowali również napar złożony z innych korzeni do stosowania jako krople w leczeniu bólu ucha i do przemywania bolących oczu.

WSKAZÓWKA: Jeśli cierpisz na zaburzenia przewodu pokarmowego, wypróbuj Goldenseal. Jest dobrym ziołem na wrzody trawienne, zgagę, biegunkę i zaparcia.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: hydrastyna, berberyna, kanadyna, kanadalina i l-hydрастyna, z których wszystkie działają w celu zabicia bakterii. Goldenseal działa przede wszystkim wspomagającą na układ trawienny.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci tabletek, kapsułek, ekstraktu lub nalewki.

Dawkowanie: 0,5 do 1 grama tabletki lub kapsułki, 0,3 do 1 mililitra płynnego ekstraktu lub 10 do 20 kropli nalewki – wszystko 2-3 razy dziennie. Nie przyjmować na pusty żołądek.

Mögliche Nebenwirkungen: Drückt, Schwellungen, Blutungen, Reaktionen auf die Haut oder Probleme mit dem Hals.

Przeciwwskazania: Nie stosować w ciąży, karmiących piersią oraz u noworodków. Unikaj używania, jeśli występują następujące problemy zdrowotne: problemy z ciśnieniem krwi, problemy z sercem, cukrzyca, jaskra. Unikaj stosowania w przypadku uczulenia na ambrozję.

Przed zażyciem skonsultuj się z lekarzem.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: zatrucie pokarmowe, przeziębienie i grypa, egzema, kaszel, zapalenie zatok, zaparcia, rak, katar sienny, hemoroidy, chroniczne zmęczenie, problemy z wątrobą, arytmia, zapalenie gruczołu krokowego itp.

Obejrzyj poniższy film na [stronie All About Goldenseal Root](#)

29. Ekstrakt z pestek grejpfruta



Ekstrakt z pestek grejpfruta to płynna substancja ekstrahowana z owoców i nasion grejpfruta, subtropikalnego drzewa cytrusowego, które rośnie obficie w wielu krajach. Ekstrakt z pestek grejpfruta został po raz pierwszy udokumentowany jako leczniczy w 1972 roku przez dr Jacoba Haricha, fizyka, który zauważył jego tradycyjne zastosowanie jako środka dezynfekującego w wielu krajach. Wiele tradycyjnych społeczności, od Ameryki Południowej po Europę i Azję, używało ekstraktu do czyszczenia skóry, włosów i powierzchni domowych. Społeczeństwa te ceniły również ekstrakt jako silny środek przeciwwirusowy i bakteriobójczy.

WSKAZÓWKA: Grejpfrut zawiera chlorek benzalkoniowy, który zmniejsza infekcję uszu i łagodzi ból ucha. Wlej 1 lub 2 krople świeżego soku grejpfrutowego do chorego ucha. Rób to dwa razy dziennie przez 5 do 7 dni.

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami. (np. [iHerb](#), [proste suplementy](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Citrus racemosa, która zwalcza organizmy pasożytnicze i działa dobrze na różne infekcje bakteryjne. Ekstrakt z pestek grejpfruta jest stosowany przede wszystkim do utwardzania tętnic u osób cierpiących na miażdżycę tętnic.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci kremu, soku, kapsułek lub nalewki.

Dawkowanie: Nie więcej niż 1500 mg dziennie.

Możliwe skutki uboczne: Zachowaj ostrożność podczas stosowania, jeśli jesteś kobietą po menopauzie, ponieważ w nadmiarze może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka piersi o 25–30%.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku raka piersi lub innych nowotworów wrażliwych na hormony.

Alternatywy: ekstrakt z nasion cytrusów.

Inne zastosowania: kandydoza, infekcje drożdżakowe, rak, łuszczycę, zapalenie oskrzeli, katar sienny, porost włosów, grzybica paznokci, problemy z uszami, ból gardła, zapalenie dziąseł, depresja, leczenie płuc itp.

Grapefruit, raw, white, all areas

| Nutritional value per 100 g (3.5 oz) | | |
|--------------------------------------|------------------|-------|
| Energy | 138 kJ (33 kcal) | |
| Carbohydrates | 8.41 g | |
| Sugars | 7.31 g | |
| Dietary fiber | 1.1 g | |
| Fat | 0.10 g | |
| Protein | 0.69 g | |
| Vitamins | | |
| Thiamine (B ₁) | 0.037 mg | (3%) |
| Riboflavin (B ₂) | 0.020 mg | (2%) |
| Niacin (B ₃) | 0.269 mg | (2%) |
| Pantothenic acid (B ₅) | 0.283 mg | (6%) |
| Vitamin B ₆ | 0.043 mg | (3%) |
| Folate (B ₉) | 10 µg | (3%) |
| Choline | 7.7 mg | (2%) |
| Vitamin C | 33.3 mg | (40%) |
| Vitamin E | 0.13 mg | (1%) |
| Trace metals | | |
| Calcium | 12 mg | (1%) |
| Iron | 0.06 mg | (0%) |
| Magnesium | 9 mg | (3%) |
| Manganese | 0.013 mg | (1%) |
| Phosphorus | 8 mg | (1%) |
| Potassium | 148 mg | (3%) |
| Zinc | 0.07 mg | (1%) |
| Other constituents | | |
| Water | 90.48 g | |

Obejrzyj poniższy film na [temat ekstraktu z pestek grejpfruta](#)

30. Jałowiec



Dzięki działaniu rozgrzewającemu, stymulującemu i dezynfekującemu jagody jałowca mają wiele zastosowań leczniczych. Jagody jałowca mają działanie antyseptyczne i są często stosowane w przypadkach przewlekłych i nawracających infekcji dróg moczowych. Stosuje się je pomiędzy nawrotami u osób z częstymi infekcjami, ale nie w ostrych przypadkach infekcji pęcherza.

Jałowiec stymuluje drogi moczowe, powodując szybsze przemieszczanie płynów przez nerki. Jest to pomocne, jeśli nerki pracują wolno (np. przy niewydolności nerek) i jeśli mocz nie przepływa swobodnie. Ale taka stymulacja byłaby katastrofalna, gdybyś miał szalejącą infekcję nerek. Ze względu na niezliczone niebezpieczeństwa jałowiec należy stosować rozważnie, zaczynając od małych, ostrożnych dawek i tylko pod nadzorem doświadczonego lekarza. Może być również stosowany przy wypadaniu i osłabieniu pęcherza moczowego lub cewki moczowej.

WSKAZÓWKA: Jagody jałowca to dobre lekarstwo na problemy skórne. Usuwa toksyny z krwi i leczy trądzik i egzemę. Może również leczyć inne problemy skórne, takie jak grzybica stóp i łupież.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Natury Slońce](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: tujina i terpenina, które tworzą barierę antyseptyczną, dzięki czemu świetnie sprawdzają się przy dolegliwościach nerek. Jałowiec jest stosowany przede wszystkim w zaburzeniach trawienia i jest niezwykle skuteczny w przypadku problemów z powiększoną prostatą.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne jako olej, nalewka lub jagody, które można stosować w żywności.

Dawkowanie: 20–100 mg olejku eterycznego, 2–10 g jagód.

Możliwe skutki uboczne: Mogą wystąpić reakcje alergiczne skóry i układu oddechowego. Może również powodować rozstrój żołądka.

Przeciwwskazania: Nie stosować w ciąży lub karmiących piersią. Unikaj stosowania, jeśli cierpisz na cukrzycę, choroby nerek, zaburzenia żołądka i jelit lub problemy z ciśnieniem krwi.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: zgaga, niestrawność, infekcje dróg moczowych, astma, zapalenie oskrzeli, bóle stawów, kamienie nerkowe i pęcherzowe, problemy skórne itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych owoców jałowca](#)

31. Mędrzec



Szałwia to zioło pochodzące z basenu Morza Śródziemnego, należące do rodziny Lamiaceae (mięta) wraz z innymi ziołami, takimi jak oregano, lawenda, rozmaryn, tymianek i bazylia.

Zioło ma szare liście o długości do 2,5 cala (6,4 cm) i kwiaty, które są zwykle niebieskie, fioletowe, białe lub różowe. Ze względu na swój wyjątkowy przyjemny aromat, szałwia jest często stosowana jako zapach w mydłach i kosmetykach. Szałwia jest stosowana w medycynie w celu łagodzenia objawów problemów trawiennych i zaburzeń psychicznych, takich jak choroba Alzheimera i depresja.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że szałwia spowalnia starzenie się mózgu i przyspiesza transmisję sygnałów mózgowych? Żuj 2-3 liście szałwii lub wypij filiżankę herbaty z liści szałwii raz dziennie, aby poprawić pamięć.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [długość życia, iHerb, Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Escherichia coli, Salmonella typhi, s. enteritidis i Shigella sonei, które mają zdolność zwężania, dlatego jest stosowany głównie w problemach żołądkowych i kandydozie.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci kapsułki, kremu lub zioła do jedzenia. Można zaparzyć herbatę, umieszczając łyżeczkę sproszkowanej lub świeżej szalwii we wrzącej wodzie. Można zrobić tonik, zalewając garść liści kwartą wrzącej wody i pozostawiając na noc do duszenia.

Dawkowanie: 1-2,5 g trzy razy dziennie.

Mögliwe skutki uboczne: niepokój, drażliwość, bóle głowy, rozstrój żołądka, zawroty głowy, epilepsja.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku cukrzycy, padaczki, nadciśnienia tętniczego lub zaburzeń napadowych, a także w przypadku ciąży lub karmienia piersią.

Alternatywy: rozmaryn.

Inne zastosowania: ból gardła, ból brzucha, trudne miesiączki, przeziębienie, skutki uboczne menopauzy, wzdęcia, utrata pamięci, nadprodukcja śliny, choroba Alzheimera itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych szalwii](#)

32. Piołun



Piołun był używany w lekach ziołowych do usuwania owsików, glisty i innych pasożytów. A jeśli go masz, są szanse, że nie możesz się doczekać, aby go zobaczyć. Jednak może być również stosowany w celu poprawy trawienia u osób wolnych od robaków.

Najczęstszym zastosowaniem tego gorzkiego zioła jest pobudzenie układu pokarmowego. Być może znasz zwyczaj przyjmowania goryczy przed posiłkami, aby wspomóc trawienie. Gorzki smak w ustach powoduje uwolnienie żółci z pęcherzyka żółciowego i innych wydzielin z gruczołów jelitowych, co umożliwia nam trawienie pokarmu.

Osoby ze słabym trawieniem lub niewystarczającą kwasowością żołądka mogą odnieść korzyści z przyjmowania preparatów z piołunu przed posiłkami. Piołun może jednak powodować biegunkę. Jego właściwości stymulujące wydzielanie sprawiają, że jelita szybko się opróżniają. Ponieważ piołun zawiera również substancję toksyczną, jeśli jest spożywany przez długi czas, jest używany tylko w małych ilościach przez krótki czas.

WSKAZÓWKA: Piołun jest doskonałym lekarstwem na wypędzenie Ascaris. Zrób proszek z piołunu i weź jedną łyżkę stołową dwa razy dziennie.

Dostępność: Większość dobrych sklepów z lekami ziołowymi. (np. [iHerb, Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Tujon i izotujon, które działają stymulującą na woreczek żółciowy, dzięki czemu są niezwykle korzystne dla układu pokarmowego. Piołun jest stosowany przede wszystkim przy rozstroju żołądka i zaburzeniach trawienia.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępny w postaci proszku do herbaty, kapsułki, tabletki, nalewki lub olejku eterycznego.

Dawkowanie: Herbata = 1 łyżeczka sproszkowanego piołunu w gorącej wodzie na 15 minut. Pić przed posiłkami. Kapsułka = jedna przed posiłkiem (trzy razy dziennie). Nalewka = 1/8 łyżeczki przed posiłkami. Nie przyjmować w dużych dawkach.

Możliwe działania niepożądane: Pragnienie, drętwienie, mdłości, niepokój, koszmary senne, nudności, biegunka i problemy z nerkami.

Długotrwałe stosowanie może okazać się toksyczne.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku alergii na ambrozję, chorób nerek, napadów padaczkowych, porfirii lub w przypadku ciąży lub karmienia piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: problemy z pęcherzykiem żółciowym, ukąszenia owadów, choroby wątroby, infekcje robakami, anemia, Candida albicans itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych oleju z piołunu](#)

33. Tymianek



Tymianek to zioło o zastosowaniach kulinarnych, leczniczych i ozdobnych. Tymianek należy do rodzaju *Thymus*, a najpowszechniejszym jest *Thymus vulgaris*. Kwiaty, liście i olejek tymianku są powszechnie stosowane przez ludzi w leczeniu moczenia nocnego, biegunki, bólu brzucha, artretyzmu, kolki, bólu gardła, kaszlu (w tym krztuśca), zapalenia oskrzeli, wzdęć oraz jako środek moczopędny (zwiększający oddawanie moczu). .

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że tymianek pobudza i tonizuje układ nerwowy, powodując neurastenię, depresję, koszmary nocne, wyczerpanie nerwowe, bezsenność i melancholię.

Dostępność: Większość dobrych sklepów ze zdrową żywnością i lekami ziołowymi. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Tymol, który działa hamując na zapalną cyklooksygenazę-2, co oznacza, że tymianek jest stosowany przede wszystkim przy kaszlu, przeziębieniu i objawach gorączkowych.

Zbieranie i przygotowanie: Może być stosowany w żywności lub dostępny jako olej lub nalewka. Można zaparzyć herbatę, mieszając liście z wrzątkiem, co może stanowić doskonały zamiennik kawy dla zdrowszego stylu życia.

Olejek tymiankowy jest uważany za wysoce toksyczny i nie powinien być stosowany wewnętrznie.

Dawkowanie: 8 Na kaszel – syrop z tymianku można przyjmować doustnie przez 5 dni, na infekcje górnych dróg oddechowych – napar sporządzony z 1-2 gramów suszu zielą w 150 ml wrzącej wody przez 10 minut. Pij kilka razy dziennie. Inne zastosowania – 20-40 kropli płynnego ekstraktu 3 razy dziennie w soku; 40 kropli nalewki do 3 razy dziennie.

Mögliche Nebenwirkungen: Reizung des Verdauungstrakts, Kopfschmerz, Schwindgefühl.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku alergii na oregano; cierpią na skazy krwotoczne, problemy z sercem, epilepsję, nadciśnienie i zaburzenia hormonowrażliwe. Unikać w czasie ciąży i karmienia piersią.

Alternatywy: oregano.

Inne zastosowania: trądzik, kolka, anemia, astma, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, drożdże, rak, ukąszenia węży, problemy skórne, nerwobóle itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [rośliny tymianku — korzyści zdrowotne](#)

34. Zielona herbata



Zielona herbata była stosowana w tradycyjnej medycynie chińskiej od wieków w leczeniu wszystkiego, od bółów głowy po depresję. Liście są podobno bogatsze w przeciutleniacze niż inne rodzaje herbaty ze względu na sposób ich przetwarzania.

Zielona herbata zawiera witaminy z grupy B, kwas foliowy (naturalnie występujący kwas foliowy), mangan, potas, magnez, kofeinę i inne przeciutleniacze (zwłaszcza katechiny). Wszystkie rodzaje herbaty (zielona, czarna i oolong) są produkowane z rośliny *Camellia sinensis* różnymi metodami. Świeże liście z rośliny są parzone w celu wytworzenia zielonej herbaty, podczas gdy liście czarnej herbaty i oolong podlegają fermentacji. Uważa się, że zielona herbata przyspiesza utratę wagi, obniża poziom cholesterolu, zwalcza choroby sercowo-naczyniowe oraz zapobiega rakowi i chorobie Alzheimera.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że zielona herbata jest o wiele lepsza niż kawa? Dlatego:

- Więcej związków przeciwnowotworowych i przeciutleniających w zielonej herbacie.
- Zielona herbata jest niskokaloryczna, przyspiesza przemianę materii i zwalcza otyłość.
- Nawadnia organizm szybciej niż kawa.
- Energia dostarczana przez zieloną herbatę trwa dłużej!
- Zielona herbata uspokaja nerwy i odpręża mózg. To idealny środek antystresowy.
- Zielona herbata wspomaga tworzenie kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy.
- Zielona herbata buduje odporność na infekcje, wirusy i zarazki.

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami.

Właściwości antybiotyczne: *Camellia Sinensis*, która faktycznie działa dobrze razem z konwencjonalnymi antybiotykami w walce z insektami. Zielona herbata jest stosowana przede wszystkim przy nadciśnieniu i zaburzeniach trawienia.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci liści herbaty lub torebek. Zaparz herbatę, miesząc 20 uncji liści z 6 uncjami wody. Zielona herbata jest również dostępna w postaci kapsułek lub tabletek, które należy przyjmować 3–4 razy dziennie.

Dawkowanie: Nie więcej niż 3 filiżanki dziennie.

Możliwe skutki uboczne: Bóle głowy, nerwliwość, problemy ze snem, zaparcia, zawroty głowy i drażliwość.

Przeciwskazania: Nie stosować w przypadku ciąży, karmienia piersią lub problemów z ciśnieniem krwi. Nie przekraczaj 2 filiżanek dziennie, jeśli cierpisz na zaburzenia lękowe lub nieregularne bicie serca.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: zaćma, choroby zębów, trądzik różowaty, rak, otyłość i utrata masy ciała, łysienie, cholesterol, choroba Alzheimera itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [zdolności zielonej herbaty do zwiększenia skuteczności antybiotyków](#)

35. Ashwagandha (*Withania Somnifera*)



Ashwagandha jest jednym z najpotężniejszych ziół w leczeniu ajurwedyjskim. Był używany od czasów starożytnych w wielu różnych warunkach i jest najbardziej znany ze swoich właściwości regenerujących. W sanskrycie Ashwagandha oznacza „zapach konia”, co wskazuje, że zioło to dodaje vigoru i siły ogierowi. Tradycyjnie przepisywano go, aby pomóc ludziom wzmacnić ich układ odpornościowy po chorobie.

Należąca do tej samej rodziny co pomidor, Ashwagandha to pulchny krzew o owalnych liściach i żółtych kwiatach.

Rodzi czerwone owoce wielkości rodzinki. Zioło pochodzi z suchych regionów Indii, północnej Afryki i Bliskiego Wschodu. Dziś można go również znaleźć w łagodniejszych klimatach, takich jak Stany Zjednoczone.

WSKAZÓWKA: Masz problemy ze słabą pamięcią, jesteś zestresowany codzienną pracą? Rozwiązaniem jest Ashwagandha. Odpręża organizm, minimalizuje przewlekły stres i zwiększa zdolność uczenia się poprzez zachowanie pamięci. Zwiększy również wytrzymałość, siłę i energię organizmu.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Glikoproteina, która pomaga uspokoić mózg, zmniejszyć obrzęk i wzmacnić układ odpornościowy. Ashwagandha jest używana przede wszystkim do łagodzenia stresu i niedoczynności tarczycy.

Zbieranie i przygotowanie: Tradycyjnie ashwagandha jest przyjmowana w postaci proszku, ale można ją również przyjmować w postaci kapsułek. Płaską łyżeczkę sproszkowanego zielona można gotować w szklance mleka przez dziesięć minut na małym ogniu, a następnie wymieszać z łyżeczką naturalnego cukru (np. miodu) i ćwierć łyżeczki przyprawy, np. cynamonu lub imbiru. Można dodać pół łyżeczki klarowanego masła (ghee), aby wzmacnić działanie zioła.

Dawkowanie: Początkowo zacznij od mniejszej dawki, aby sprawdzić, czy jest odpowiednia dla twojego organizmu. Weź 2 gramy dwa razy dziennie od jednego do trzech miesięcy. Zaleca się zrobić tygodniową lub dwutygodniową przerwę po spożyciu przez 2 kolejne miesiące. W przypadku liści w proszku weź od 3 do 5 g; dla korzenia w proszku – weź 1/4 do 1/2 łyżki stołowej.

Możliwe działania niepożądane: Rozstrój żołądka, biegunka i wymioty, senność, niskie ciśnienie krwi, niższy poziom cukru we krwi, ból brzucha, płatki oddech.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku cukrzycy, przekrwienia, problemów z ciśnieniem krwi, wrzodów żołądka lub chorób autoimmunologicznych. Unikać w czasie ciąży lub karmienia piersią. Nie bierz ashwagandhy, jeśli jesteś na nią uczulony (jeśli nie możesz strawić pomidorów, ziemniaków lub papryki – powinieneś unikać tego zioła). Ashwagandha może niekorzystnie wpływać na działanie niektórych leków, dlatego przed jej zażyciem należy skonsultować się z lekarzem.

Alternatywy: Shatavari.

Inne zastosowania: Alzheimer, niepokój, zmęczenie, brak koncentracji, stabilizuje poziom cukru we krwi, obniża poziom cholesterolu, anemię, raka, anoreksję, artretyzm itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [5 najważniejszych zalet Ashwagandhy](#)

36. Atraktylody



Atractylodes to ważny i wspaniały tonik energetyczny, który słynie z regulacji funkcji trawiennych oraz jako potężny zastrzyk energii. Atractylodes to jedno z najważniejszych i najczęściej stosowanych ziół stosowanych w chińskim ziołolecznictwie tonizującym. Występuje w większości preparatów przeznaczonych do budowania Qi. Chociaż zioło to nie jest rzadkie i dlatego nie jest drogie, jest bardzo cenione.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Cangzhu, który działa wraz z układem odpornościowym, dzięki czemu świetnie nadaje się na rozstrój żołądka. Atractylodes stosuje się przede wszystkim w niestrawności i innych zaburzeniach trawiennych.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci leczniczej (proszek, nalewka lub olejek eteryczny).

Dawkowanie: 10–30 kropli nalewki dwa do trzech razy dziennie. Jest uważany za bezpieczny, gdy nie przekracza 1,32 gramu dziennie i trwa do siedmiu tygodni.

Możliwe działania niepożądane: Nudności, suchość w ustach i nieprzyjemny smak w ustach.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku uczulenia na ambrozję lub niedoboru yin z objawami gorąca i skrajnego pragnienia. Unikać stosowania w okresie ciąży i karmienia piersią.

Alternatywy: A. chinensis, A. japonicum i A. ovate.

Inne zastosowania: powtarzające się poronienia, utrata wagi z powodu raka, wzdęcia, rak, ból stawów itp.

Obejrzyj poniższy film o [White Atractylodes](#)

37. Żeń-szeń



Żeń-szeń był tradycyjnie stosowany w wielu schorzeniach. Jednak tylko ułamek z nich został poważnie zbadany. Istnieją dwa główne rodzaje żeń-szenia: żeń-szeń azjatycki lub koreański (*Panax ginseng*) i żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolius*). Badania wykazały, że różne typy mają różne zalety. W tradycyjnej medycynie chińskiej żeń-szeń amerykański uważany jest za mniej pobudzający niż odmiana azjatycka. Chociaż wiele innych ziół nazywa się żeń-szeniem – jak eleuthero, czyli żeń-szeń syberyjski – nie zawierają one aktywnego składnika ginsenozydów.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że żeń-szeń pomaga uniknąć wczesnego starzenia się? Zioło ma działanie pobudzające umysł u osób w podeszłym wieku oraz wzmacnia pamięć i zdolności poznawcze u osób starszych. Pobudza również organizm i uwalnia od zmęczenia.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [proste suplementy](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Ginsenozydy, które działają na wiele obszarów ciała i pomagają poprawić odporność organizmu na stres i zwiększać vitalność. Żeń-szeń jest używany przede wszystkim do zwalczania infekcji dróg oddechowych, osłabienia i cukrzycy.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci kapsułki, proszku, nalewki, tabletki lub jako herbata ze świeżego korzenia lub proszku z suszonego korzenia.

Dawkowanie: Suchy korzeń - 1 g dziennie i nie stosować dłużej niż trzy miesiące jednorazowo. Następnie zalecana jest przerwa od 1 tygodnia do 3 miesięcy.

Możliwe działania niepożądane: Nerwowość, bezsenność, niepokój, nadciśnienie, wzrost poziomu cukru we krwi, obrzęki, ból głowy i rozstrój żołądka.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku cukrzycy, chorób autoimmunologicznych, przyjmowania warfaryny lub leków przeciwdepresyjnych lub z przebytą i ostrą gorączką lub bólem gardła. Unikać w czasie ciąży lub karmienia piersią. Niezalecane dla dzieci lub jeśli planujesz operację w ciągu 10 dni lub krócej. Przed użyciem należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Alternatywy: Rhodiola.

Inne zastosowania: stres, zmęczenie, zwiększenie poziomu energii, anemia, przeciwdziałanie starzeniu, cukrzyca, przeziębienie, choroba Alzheimera, choroby serca, wysoki poziom cholesterolu, rak, fibromialgia itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych żeń-szenia](#)

38. Większy glistnik



Chelidonium majus, czyli glistnik większy, ma długą historię stosowania w wielu krajach europejskich. Starożytni Grecy, Pliniusz Starszy i Dioscorides nazywali glistnika skutecznym środkiem odtruwającym. Rzymianie używali glistnika jako środka oczyszczającego krew. Francuski zielarz Maurice Mességué cytował herbatę z glistnika jako pomoc w problemach z wątrobą. Jego zastosowanie rozciąga się również na tradycyjną medycynę chińską i stało się ważną częścią zachodniej fitoterapii. Wyciągi z glistnika wielkolistnego wykazują szerokie spektrum toksyczności wobec organizmów szkodliwych oraz działanie ochronne na wątrobę. Doprowadziło to do włączenia glistnika większego do protokołów oczyszczania i wspomagania wątroby i pęcherzyka żółciowego.

WSKAZÓWKA: To zioło jest bardzo skuteczne w leczeniu brodawek. Nakładaj świeży sok wacikiem 2-3 razy dziennie. Sok jest toksyczny i może powodować powstawanie pęcherzy na skórze, dlatego należy nakładać nie więcej niż 2 lub 3 brodawki na raz.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Alkanoidy i flavonoidy, które wzmacniają układ odpornościowy i wspomagają trawienie.

Glistnik większy stosuje się przede wszystkim przy problemach z przewodem pokarmowym.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci kremu lub nalewki. Korzenie są używane do tworzenia tego leku.

Dawkowanie: Krem można nakładać według potrzeb. Nalewka 10-20 kropli dwa razy dziennie przez cztery tygodnie.

Możliwe działania niepożądane: Krem może powodować wysypkę skórную. Wysokie dawki mogą powodować problemy z oddychaniem, senność i kaszel.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku chorób autoimmunologicznych, biegunki, chorób wątroby, zapalenia wątroby lub niedrożności dróg żółciowych. Unikać podawania dzieciom również w przypadku ciąży lub karmienia piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: żółtaczka, wysokie ciśnienie krwi, zapalenie wątroby, rak, niepokój, zapalenie stawów, brodawki, zespół jelita drażliwego, zaparcia, skurcze menstruacyjne, ból itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści z ziół glistnika](#)

39. Śatawari



Shatavari – czyli *asparagus racemosus* – to pnącze, które rośnie w niskich obszarach dżungli w całych Indiach. To słodko-gorzkie zioło, które Hindus uważają za damski odpowiednik ashwagandhy. Imię „Shatavari” tłumaczy się jako „ta, która ma 100 mężów”, co odnosi się do odmładzającego wpływu ziół na żeńskie narządy rozrodcze. W rzeczywistości właściwości lecznicze Shatavari są przydatne w szerokim zakresie dolegliwości zarówno u mężczyzn, jak i kobiet.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że Shatavari zmniejsza regularne dolegliwości kobiet? Jest pomocny kobietom we wszystkich aspektach: tonizuje organizm i wspomaga kobietę na początku miesiączki, owulacji, wzmacnia macicę w czasie ciąży, porodu i pobudza laktację.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Święty](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Arurveda, która zwiększa aktywność przeciwbakteryjną w organizmie, dzięki czemu doskonale nadaje się do zwalczania i zapobiegania infekcjom bakteryjnym. Shatavari jest stosowany przede wszystkim w problemach z przewodem pokarmowym lub histerektomii i wycięciu jajników.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci proszku, soku lub w postaci tabletek lub kapsułek.

Dawkowanie: 1/2-1 łyżeczki proszku wymieszanego z mlekiem dwa razy dziennie. Tabletki i kapsułki należy przyjmować 2-3 razy dziennie.

Możliwe działania niepożądane: Zawroty głowy, zmęczenie i przyrost masy ciała.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku chorób nerek lub przekrwienia płuc. Przed użyciem zawsze skonsultuj się z lekarzem.

Alternatywy: Ashwagandha.

Inne zastosowania: zatrzymanie płynów, zaburzenia miesiączkowania, czerwonka, stres, biegunka, reumatyzm, bóle głowy, kaszel, odstawnienie alkoholu itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści i zastosowań Shatavari](#)

40. Shiitake



Symbol długowieczności w Azji ze względu na swoje właściwości prozdrowotne, grzyby shiitake są wykorzystywane w medycynie przez Chińczyków od ponad 6000 lat. Niedawno ich bogaty, dymny smak przyciągnął je do amerykańskich kubków smakowych. Te egzotyczne, obfite grzyby można teraz znaleźć na półkach supermarketów w całych Stanach Zjednoczonych przez cały rok.

Podobnie jak inne grzyby, te specjalne grzyby są równie tajemniczo wyjątkowe, co pyszne. Grzyby, choć często uważane za warzywa i tak przygotowywane, są w rzeczywistości grzybami, specjalnym rodzajem żywych organizmów, które nie mają korzeni, liści, kwiatów ani nasion.

Dostępność: W większości dobrych sklepów ze zdrową żywnością i ziołowymi lekami. (np. [iHerb](#), [Swanson](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Lentinula edodes, która zabija szeroką gamę bakterii chorobotwórczych. Shiitake jest używany przede wszystkim do zwalczania niewydolności układu odpornościowego.

Gromadzenie i przygotowanie: Można spożywać z jedzeniem lub przyjmować jako ekstrakt lub kapsułki i proszek.

Dawkowanie: Wyciąg = 1–3 g trzy razy dziennie. Dziennie można spożywać od 6 do 16 g całego suszonego grzyba shiitake. Kapsułki można przyjmować 3 razy dziennie przez 6 miesięcy i 4 g proszku shiitake przez 10 tygodni.

Możliwe skutki uboczne: dyskomfort w żołądku, biegunka, stan zapalny, reakcje skórne, problemy z oddychaniem. Może powodować raka pęcherza moczowego.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku chorób autoimmunologicznych lub eozynofilii. Unikaj, jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

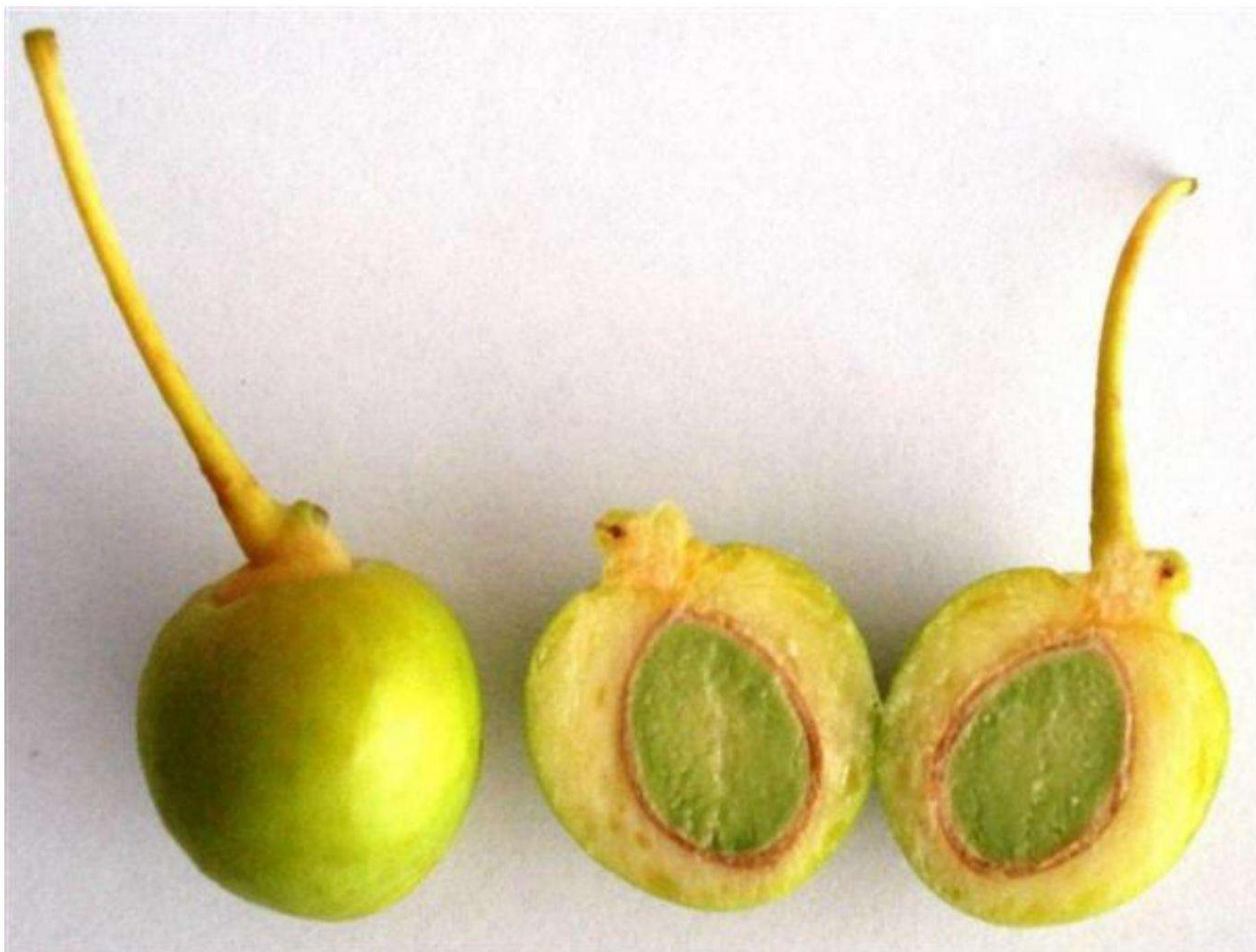
Alternatywy: Maitake.

Inne zastosowania: poziom cholesterolu, nowotwory, rak, zapalenie oskrzeli, dusznica bolesna, astma, grypa, przeciwdziałanie starzeniu itp.

| Mushrooms, shiitake, dried | | |
|---|---------------------|--------|
| Nutritional value per 100 g (3.5 oz) | | |
| Energy | 1,238 kJ (296 kcal) | |
| Carbohydrates | 75.37 g | |
| Sugars | 2.21 g | |
| Dietary fiber | 11.5 g | |
| Fat | 0.99 g | |
| Protein | 9.58 g | |
| Vitamins | | |
| Thiamine (B ₁) | 0.3 mg | (26%) |
| Riboflavin (B ₂) | 1.27 mg | (106%) |
| Niacin (B ₃) | 14.1 mg | (94%) |
| Pantothenic acid (B ₅) | 21.879 mg | (438%) |
| Vitamin B ₆ | 0.985 mg | (74%) |
| Folate (B ₉) | 163 µg | (41%) |
| Vitamin C | 3.5 mg | (4%) |
| Vitamin D | 3.9 µg | (26%) |
| Trace metals | | |
| Calcium | 11 mg | (1%) |
| Iron | 1.72 mg | (13%) |
| Magnesium | 132 mg | (37%) |
| Manganese | 1.176 mg | (56%) |
| Phosphorus | 294 mg | (42%) |
| Potassium | 1534 mg | (33%) |
| Sodium | 13 mg | (1%) |
| Zinc | 7.66 mg | (81%) |

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych grzybów shiitake](#)

41. Ginkgo biloba



Ginkgo biloba, znany również jako Maidenhair, został prześledzony prawie 300 milionów lat wstecz, co czyni go najstarszym zachowanym gatunkiem drzewa na ziemi. Chińczycy używali tej rośliny w medycynie od eonów, ale wiele współczesnych zastosowań pochodzi z badań niemieckiego naukowca. Ginkgo to zioło na receptę w Niemczech.

Ekstrakt z miłorzębu japońskiego ma udowodnione korzyści dla osób starszych. To starożytne zioło poprawia wykorzystanie tlenu, a tym samym poprawia pamięć, koncentrację i inne zdolności umysłowe. Wykazano również, że ekstrakt ziołowy znacznie poprawia widzenie na duże odległości i może odwrócić uszkodzenie siatkówki oka. Badania potwierdziły również jego przydatność w leczeniu depresji u osób starszych. Wyciąg z miłorzębu może przynieść ulgę osobom z bólem głowy, zapaleniem zatok i zawrotami głowy. Może również pomóc złagodzić przewlekłe dzwonienie w uszach, znane jako szum w uszach.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że to zioło pomaga przy zakrzepicy żył głębokich? Miłorząb rozszerza naczynia krwionośne i pomaga poprawić przepływ krwi. Flavonoidy obecne w Gingko zmniejszają drętwienie i obrzęki nóg spowodowane zakrzepicą żył głębokich. Przyjmuj kapsułki Gingko po 60 mg dwa razy dziennie przez miesiąc.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Suplementy leśne](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Ginkgoloidy, bilobalidy i flavonoidy, które poprawiają krążenie krwi i zabijają bakterie. Ginkgo Biloba jest stosowany przede wszystkim w chorobach, które spowalniają organizm.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci kapsułek, nalewki i tabletek.

Dawkowanie: 120-240mg dziennie. Dawkowanie zależy od choroby, z którą próbujesz walczyć. Zaleca się zmniejszenie dawki po 10 dniach.

Możliwe skutki uboczne: Rozstrój żołądka, ból głowy, zawroty głowy, senność, zaparcia, przyspieszone bicie serca, wysokie lub niskie ciśnienie krwi i skórne reakcje alergiczne.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku cukrzycy, drgawek, bezpłodności, skazy krvotocznej lub u dzieci.

Unikaj, jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: miażdżycą tętnic, zawroty głowy, szum w uszach, impotencja, demencja, borelioza, zawroty głowy, zaburzenia nastroju, choroba Alzheimera, astma, zespół Raynauda itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [korzyści zdrowotnych miłorzębu japońskiego](#).

42. Neem (Margosa)



Starożytne drzewo Neem z Azji jest źródłem naturalnych ekstraktów leczniczych od tysięcy lat. Historia Indii dokumentuje, że rolnicy celowo pielęgnowali i zbierali drzewa Neem dla ich korzystnych zastosowań już w okresie wedyjskim, 1500-600 pne. Do najnowszej historii Neem był używany wewnętrznie i zewnętrznie w tradycyjnych ajurwedyjskich ziołowych zabiegach leczniczych w Indiach. Ostatnie pół wieku było świadkiem ekspansji tego produktu ziołowego w innych częściach świata, gdzie europejscy i amerykańscy naukowcy rozpoczęli badania nad potencjalnymi korzyściami medycznymi Neem.

Z historią, która rozciąga się od początku hinduizmu do czasów nowożytnych, drzewo Neem udowodniło, że jest cenną ziołową pomocą w codziennym życiu oraz w leczeniu dolegliwości i podrażnień. W miarę przeprowadzania większej liczby badań z pozytywnymi wynikami i coraz większej liczby osób dowiadujących się o Neem, jej zastosowania staną się bardziej częścią codziennych pułków zdrowotnych wielu osób.

WSKAZÓWKA: Czy wiesz, że Neem był używany od czasów starożytnych w leczeniu wielu problemów skórnych. Działa kojąco na podrażnioną skórę i działa odżywczo tonizującą na skórę przy egzemie, łupieżu, wysypce i grzybicach.

Jest stosowany jako okład na twarz do leczenia pryszczy, zaczerwienień i blizn. Aby leczyć choroby skóry, weź 250 gramów oleju musztardowego na żelazną patelnię i zagotuj. Dodaj 50 gramów miękkich liści Neem do wrzącego oleju i pozwól, aby liście stały się czarne. Schłodzić olej, odcedzić i nakładać na dotknięty obszar trzy razy dziennie.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [Zespół Neem, iHerb, Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: związki siarki, polifenole, takie jak flawonoidy i ich glikozydy, dihydrochalkon, kumaryna i garbniki, związki alifatyczne, które działają wzmacniając układ odpornościowy organizmu, dzięki czemu doskonale nadają się do problemów z wątrobą. Neem jest stosowany przede wszystkim w chorobach układu krążenia i problemach skórnych.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci oleju, ekstraktu, nalewki, kapsułek i herbaty – poprzez zmieszanie liści z wrzącą wodą.

Dawkowanie: Kapsułki = 1–2 dwa razy dziennie i olej/nalewka = 5 kropli dziennie.

Możliwe skutki uboczne: Przyjmowany przez dłuższy czas może uszkodzić nerki i wątrobę. Może powodować podrażnienie żołądka.

Przeciwwskazania: Nie stosować, jeśli starasz się o dziecko, cierpisz na choroby autoimmunologiczne, cukrzycę lub jesteś po przeszczepie narządu. Unikaj, jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: trąd, wirusowe zapalenie wątroby typu B, kandydoza, wszy, zaskórniaki, łupież, choroby oczu, choroby dziąseł, hemoroidy, naczynia krwionośne itp.

Obejrzyj poniższy film o [Neem](#)



43. Propolis



Pszczoły wytwarzają związek zwany propolisem z soku drzew iglastych lub wiecznie zielonych. Kiedy łączą sok z własnymi wydzielinami i woskiem pszczelim, tworzą lepki, zielonkawo-brązowy produkt, który jest używany jako powłoka do budowy uli. To jest propolis.

Tysiące lat temu starożytne cywilizacje wykorzystywały propolis ze względu na jego właściwości lecznicze. Grecy używali go do leczenia ropni. Asyryjczycy nakładali go na rany i guzy, aby zwalczać infekcje i wspomagać proces gojenia. Egipcy używali go do balsamowania mumii.

Skład propolisu może się różnić w zależności od lokalizacji pszczół oraz tego, do jakich drzew i kwiatów mają dostęp. Na przykład propolis z Europy nie będzie miał takiego samego składu chemicznego jak propolis z Brazylii. Może to utrudnić naukowcom wyciągnięcie ogólnych wniosków na temat korzyści zdrowotnych.

WSKAZÓWKA: Możesz użyć balsamu do ust bogatego w propolis na ustach w leczeniu opryszczki jamy ustnej.

Dostępność: W większości sklepów zielarskich. (np. [Siódma Fala](#), [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Galangina, która tworzy sterylne środowisko, które pomaga wzmacnić układ odpornościowy. Propolis stosuje się przede wszystkim przy infekcjach wywołanych przez bakterie, np. gruźlicę.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci kremu, oleju i kapsułek.

Dawkowanie: Krem = 3% maść, kapsułka = 500mg dziennie.

Możliwe działania niepożądane: Podrażnienie.

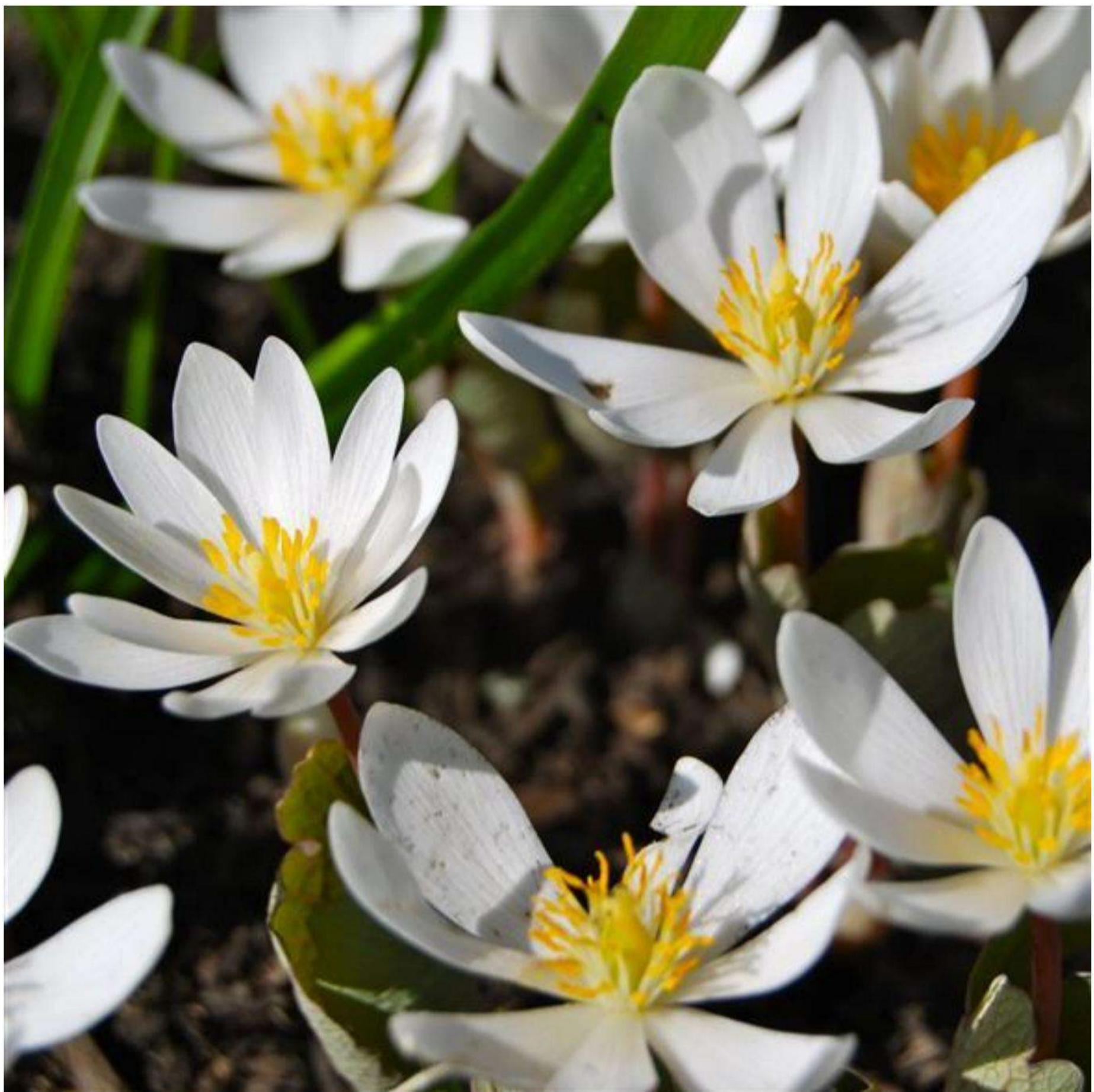
Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku ciąży lub karmienia piersią, astmy, krwawień lub alergii na miód.

Alternatywy: Produkty na bazie miodu.

Inne zastosowania: Coryza, owrzodzenia, rak nosa i gardła, choroba wrzodowa, wydzielina z ucha, opryszczka, opryszczka, itp.

Obejrzyj poniższy film o [korzyściach płynących z propolisu](#)

44. Sanguinaria (Krwawy korzeń)



Sanguinaria to alkaloid roślinny obecny w korzeniach gatunków *Sanguinaria canadensis* i *Poppy fumaria*. Jest to cząsteczka kationowa, która przy pH mniejszym niż 6 przekształca się z postaci jonu iminiowego w formę alkanoloaminy przy pH większym niż 7. Sanguinaria i kilka innych alkaloidów stanowią aktywne składniki większości ekstraktów z sanguinaria.

Wykazano, że sangwinaria ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne i przeciwyutleniające. Stosowany był jako antyseptyczny płyn do płukania jamy ustnej oraz jako dodatek do pasty do zębów w celu zmniejszenia płytka nazębnej i stanów zapalnych dziąseł. Stwierdzono, że sanguinaria hamuje agregację płytek indukowaną przez kwas arachidonowy, kolagen, U46619 i podprogowe stężenie trombiny.

WSKAZÓWKA: Korzeń krwi to świetne ziołowe leczenie chorób skóry, takich jak brodawki i pieprzyki. Sanguinaria nakładana bezpośrednio na rany usuwa uszkodzone tkanki.

Dostępność: W większości dobrych sklepów zielarskich. (np. [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: alkaloidy sangwinaryna, chelerytryna, protopina i B. homochelidonina, które faktycznie hamują rozwój bakterii przed ich zabiciem. Sanguinaria jest stosowana przede wszystkim przy problemach z jamą ustną.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępne w postaci nalewki, proszku, pasty do zębów i płynu.

Dawkowanie: Nalewka – 10-15 kropli, proszek = 1 ziarenko i płyn = 10-30 kropli dziennie.

Możliwe działania niepożądane: Nudności, wymioty, senność, zawroty głowy, pieczenie w żołądku, niskie ciśnienie krwi.

Przeciwwskazania: Nie stosować w przypadku problemów jelitowych lub jaskry. Unikaj, jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: zad, zapalenie oskrzeli, problemy skórne, brodawki, polipy nosa, bóle stawów, choroby dziąseł, słabe krążenie, wysokie ciśnienie krwi, ból głowy, rak itp.

Obejrzyj poniższy film na temat [Portret rośliny — Bloodroot](#)

45. Drzewo herbaciane



Olejek z drzewa herbacianego (znany również jako Melaleuca) to naturalny antybakteryjny środek dezynfekujący, który był powszechnie stosowany jako ogólny środek antyseptyczny przez plemiona aborygenów przez tysiące lat. Niedawno społeczność naukowa potwierdziła, że olejek z drzewa herbacianego ma ogromne właściwości lecznicze. Jest to jasnożółty olej, który ma zapach podobny do gałki muszkatołowej i jest wytwarzany przez parowanie liści drzewa herbacianego, a następnie wyciskanie oleju.

Ma wspaniałe właściwości, dzięki którym jest popularnym naturalnym środkiem do leczenia wszystkich trzech rodzajów organizmów zakaźnych: grzybów, bakterii i wirusów. Co ważniejsze, wiadomo, że skutecznie zwalcza szereg infekcji, które są oporne na niektóre antybiotyki. Dlatego olejek z drzewa herbacianego jest doskonałym naturalnym lekarstwem na setki bakteryjnych i grzybiczych dolegliwości skórnych, takich jak trądzik, ropień, tłusta skóra, pęcherze, oparzenia słoneczne, grzybica stóp, brodawki, opryszczka, ukąszenia owadów, wysypki, łupież i inne drobne rany i podrażnienia.

WSKAZÓWKA: Olejek z drzewa herbacianego jest świetny do leczenia brodawek. Namocz wacik w olejku z drzewa herbacianego i delikatnie przyciśnij go do brodawki. Powtarzaj codziennie przez 8-10 dni.

Dostępność: Większość dobrych sklepów z lekami ziołowymi. (np. [Holland i Barrett](#), [iHerb](#), [Amazonka](#))

Właściwości antybiotyczne: Melaleuca alternifolia, która „wybiją dziury” w bakteriach, aby je zabić. Olejek z drzewa herbacianego jest stosowany głównie w przypadku problemów skórnych.

Zbieranie i przygotowanie: Dostępny jako olejek eteryczny. Ten olej można uzyskać przez destylację liści.

Dawkowanie: Procent olejku zależy od problemu – skonsultuj się z lekarzem. Zawsze rozcieńczaj olejek z drzewa herbacianego w jakimś oleju bazowym w stosunku 1:10.

Możliwe skutki uboczne: swędzenie, podrażnienie, zaczerwienienie, senność, rozstrój żołądka.

Przeciwwskazania: Nie stosować, jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią. Unikaj stosowania w okolicach oczu, połykania lub wchłaniania.

Alternatywy: nie dotyczy.

Inne zastosowania: zapalenie dziąseł, ropień, zapalenie krtani, kaszel, przeziębienie, kandydoza, akrochordon, łupież, płytka nazębna itp.

Tea tree oil composition, as per ISO 4730 (2004)^[1]

| Component | Concentration |
|------------------|----------------------|
| terpinen-4-ol | 30–48% |
| γ-terpinene | 10–28% |
| α-terpinene | 5–13% |
| 1,8-Cineole | 0–15% |
| α-terpinolene | 1.5–5% |
| α-terpineol | 1.5–8% |
| α-pinene | 1–6% |
| p-Cymene | 0.5–8% |

Obejrzyj poniższy film o [zaletach olejku z drzewa herbacianego](#)

Oczywiście istnieje wiele niesamowitych ziół o właściwościach antybiotykowych i innych korzyściach zdrowotnych. Ta lista to dopiero początek rzeczy, które mogą Ci pomóc! Dalsze badania mogą Ci pomóc, jeśli jest to obszar, który Cię interesuje. Istnieje wiele zasobów online z informacjami, z których niektóre są wymienione w dalszej części tego przewodnika.

Wskazówka: [iHerb.com](#) ma większość ziołowych antybiotyków, których możesz szukać w bardzo przystępnych cenach. Skorzystaj z 5 \$ zniżki na pierwsze zamówienie z następującym kodem kuponu: WCR736.

Obejrzyj poniższy film o [10 najbardziej niezawodnych ziołach dla dobrego zdrowia](#)

ROZDZIAŁ 7

MAŁO ZNANE PRZEPISY ZIOŁOWE

W tym rozdziale przyjrzymy się kilku ziołowym przepisom na typowe dolegliwości , które możesz stworzyć w domu.

1. Tabletki z witaminą C



Używany do:

Tabletki witaminy C pomagają wzmacnić układ odpornościowy i zwalczać przeziębienia i objawy grypopodobne.

Składniki:

- 1 łyżka proszku z dzikiej róży (owoc róży, który ma wysoką zawartość witaminy C)
- 1 łyżka sproszkowanej amlii (indyjski agrest, który ma silne właściwości antywakteryjne)
- 1 łyżka proszku z aceroli (wiśnia z Barbadosu, która jest świetna na dolegliwości żołądkowe)
- Miód
- Proszek ze skórki pomarańczy. (opcjonalny). (pomarańcza to owoc cytrusowy, a jej skórka jest często używana do aromatyzowania)

Instrukcje:

Wymieszaj sproszkowane zioła, rozbijając wszelkie grudki. Do sproszkowanej mieszanki wlej kilka kropel lekko podgrzanego miodu. Wymieszaj, dodaj jeszcze kilka kropel i ponownie zamieszaj. Mieszanina chce się trzymać razem, ale nie może być zbyt wilgotna ani lepka.

Po zmieszaniu proszków z miodem uformuj z mieszaniny kulki wielkości grochu. Można je następnie zrolować w pomarańczowy proszek, jeśli zdecydowałeś się go użyć. Z mieszanki powinno wyjść 45 kulek. Przechowuj je w szczelnym pojemniku i powinny wystarczyć na bardzo długo. Możesz wziąć od 1 do 3 z nich dziennie.

2. Hyzop oksymelowy



Używany do:

Świetny na przeziębienia, grypę i zapalenie oskrzeli.

Składniki:

- Hyzop (świeży lub suszony) (roślina zielna o właściwościach antyseptycznych i wykrztuśnych)
- Miód
- Ocet jabłkowy (ocet z cydru, który jest świetny do utraty wagi i zdrowia serca)

Instrukcje:

Lekko napełnij słoik posiekany świeżym hyzopem. (Wypełnij tylko do połowy, jeśli używasz suszonego hyzopu). Następnie napełnij słoik miodem do 1/3 wysokości, a resztę dopełnij octem jabłkowym. Pozostawić na 2-4 tygodnie w zamkniętym słoiku przed przecedzeniem.

W przypadku zatkanego kaszlu możesz przyjmować 1-2 łyżeczki tego środka na godzinę. Przechowuj Hyssop Oxymel w lodówce dla lepszej konserwacji.

Obejrzyj poniższy film na temat [naparów ziołowych DIY](#)

3. Napar z słomy owsianej



Używany do:

Ten napar ze słomy owsianej jest świetny ze względu na jego uspokajające, łagodzące stres działanie.

Składniki:

- 1 uncja ziela owsa (pochodzi z avena satvia, która ma długotrwały efekt energetyczny)
- Gotująca się woda

Instrukcje:

Umieśc 1 uncję słomy owsianej w słoiku wielkości kwarty i zalej wrzątkiem zioła przed zamknięciem pokrywką.

Siedź przez 4 – 6 godzin, aby wciągnąć minerały do roztworu, a następnie przecedź. Jeśli zdecydujesz się, możesz dodać trochę więcej do swojej mieszanki po jej przygotowaniu; lawenda, werbensa cytrynowa, rozmaryn itp.

Słoma owsiana jest świetną bazą do mrożonych koncentratów, lemoniad i soków. Możesz go użyć do stworzenia kostek lodu lub lizaków lodowych, jeśli chcesz odmiany.

4. Domowe lekarstwo na melisę



Używany do:

Idealny dla osób cierpiących na opryszczkę jako naturalny sposób na uzyskanie pomocy w zapobieganiu i pozbyciu się skutków wirusa.

Składniki:

- 2 torebki herbaty melisy lub 2 łyżeczki suszonej melisy
- 1 szklanka wrzącej wody

Instrukcje:

Zanurz melisę we wrzącej wodzie na 10-15 minut przed odcedzeniem. Nasącz wacik mieszanką przed nałożeniem go na opryszczkę co najmniej 4 razy dziennie. Możesz również wypić kilka filiżanek herbaty z melisy dziennie, aby pomóc wyeliminować wirusa z organizmu.

5. Miąższowy eliksir



Używany do:

To fantastyczny domowy sposób na złagodzenie bólu.

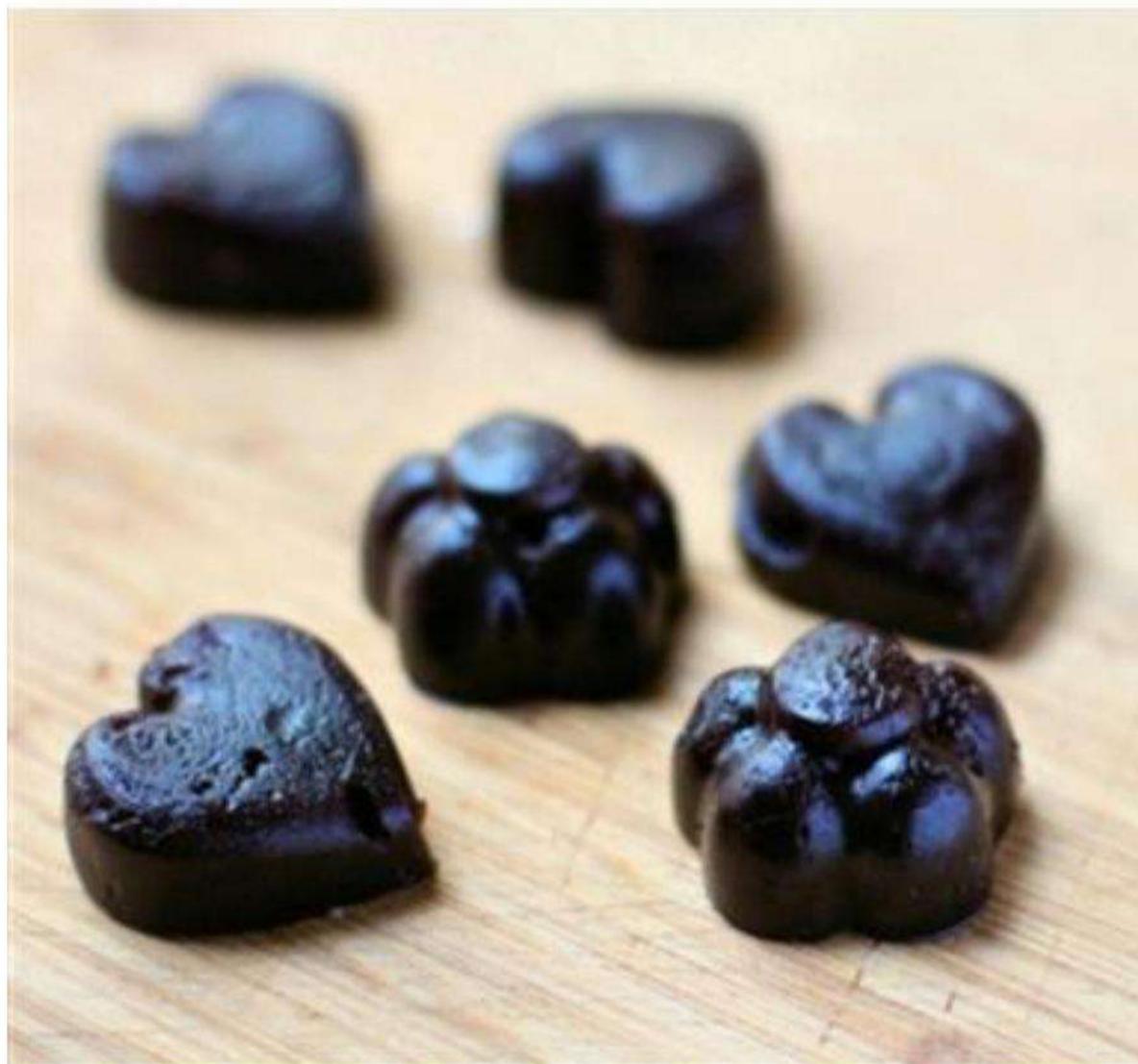
Składniki:

- 100 g kwiatów wiązówki (europejski kwiat znany jako „korektor żołądkowy”)
- 40 ml wódki 50% (destylowany napój alkoholowy składający się głównie z wody i etanolu)
- 100 ml gliceryny (związek alkoholu cukrowego często stosowany w eliksirach i produktach do pielęgnacji skóry)

Instrukcje:

Umieść kwiaty wiązówki w słoiku, a następnie dodaj wódkę i glicerynę. Dobrze wstrząsnij i pozostaw do maceracji na 4 – 6 tygodni. Często sprawdzaj mieszankę, ponieważ czasami kwiaty wchłaniają alkohol i glicerynę, dzięki czemu płyn nie pokrywa już zioła. W takim przypadku musisz albo użyć kamienia, aby je odciążyć, albo dodać więcej alkoholu. Po 4 – 6 tygodniach należy przecedzić miksturę gotową do użycia.

6. Gumowe misie z czarnego bzu



Używany do:

Te smakołyki z witaminą C są dobre na wzmacnianie układu odpornościowego, które dba o twoje dobre samopoczucie.

Składniki:

- 50g suszonego czarnego bzu
- 30g suszonych owoców dzikiej róży
- 15 g chipsów cynamonowych
- 7g korzenia lukrecji
- 0,5 g świeżo zmietłonego pieprzu (kwitnąca winorośl, często używana do przyprawiania)
- 3 szklanki cydru jabłkowego
- 3 łyżki żelatyny (pochodzącej z kolagenu i stosowanej jako środek żelujący w żywności)

Instrukcje:

Umieśń wszystkie składniki (bez żelatyny) w średniej wielkości rondlu. Doprowadź mieszaninę do wrzenia i kontynuuj gotowanie przez 20 minut. Przedzić – dobrze wycisnąć, aby wydobyć sok.

Odmierz 2 szklanki soku (w razie potrzeby dodaj więcej cydru jabłkowego, aby mieszanina wypełniła 2 szklanki). Włóż 1/2 szklanki do lodówki, a gdy wystygnie, posyp ją żelatyną i pozostaw na minutę.

Resztę mikstury podgrzać – doprowadzić do wrzenia, następnie gorącym sokiem zalać schłodzoną miksturę i żelatynę, energicznie mieszając trzepaczką. Kontynuuj mieszanie, aż żelatyna całkowicie się rozpuści. Jeśli chcesz bardziej dosłodzić, dodaj cukier lub miód.

Wlej tą mieszankę do foremek i wstaw do lodówki. Gdy stwardnieją, są gotowe do spożycia. Jedz 1 – 3 żelki dziennie i przechowuj je w zamkniętym pojemniku w lodówce.

7. Gorzkie pastylki trawienne



Używany do:

Dla osób cierpiących na syndrom gorzkiego smaku lub dla wspierania zdrowego układu pokarmowego.

Składniki:

- 1/2 łyżeczki sproszkowanego korzenia arcydzięgla (europejskie zioło stosowane przy zaburzeniach przewodu pokarmowego)
- 1/4 łyżeczki sproszkowanego korzenia goryczki (rośnie w alpejskich siedliskach i leczy problemy trawienne)
- 1/4 łyżeczki sproszkowanej kolendry (świetna dla promowania zdrowego trawienia)
- 1/4 łyżeczki sproszkowanej skórki pomarańczowej
- 1/8 łyżeczki świeżo zmiełonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczką miodu
- 1 łyżeczkę proszku z nasion kopru włoskiego (zawiera anetol i polimery, które pomagają w problemach żołądkowych)
- 1/8 łyżeczki drobnej soli morskiej (głównie do aromatyzowania)

Instrukcje:

Wymieszaj wszystkie sproszkowane zioła – z wyjątkiem proszku z nasion kopru włoskiego i soli morskiej – w misce. Następnie delikatnie podgrzej miód w małym rondelku, aż będzie cieński i bardziej syropowaty. Stopniowo wlewaj miód do sproszkowanej mieszanki ziołowej, ciągle mieszając, aż będzie można uformować kulki w kształcie grochu.

Obtocz te kulki w proszku z nasion kopru włoskiego i soli morskiej, aby utworzyć powłokę. Przechowuj je w hermetycznym pojemniku i spożywaj jeden 15 minut przed każdym posiłkiem.

Obejrzyj poniższy film na temat [zielowych środków zaradczych, które robisz w domu](#)

8. Remedium z Echinacei



Używany do:

Ten środek jest idealny na owozodzenia.

Składniki:

- 2 łyżki nalewki z jeżówkii
- 2 łyżki nalewki z melisy
- 2 łyżki nalewki z szałwii

Instrukcje:

Wymieszaj równe części trzech nalewek razem w butelce z zakraplaczem. Zakraplacz pełen mieszanki wokół ust 2-3 razy dziennie.

9. Domowy płyn do płukania ust



Używany do:

Ta mieszanka to świetny sposób na utrzymanie świeżości i zdrowia jamy ustnej.

Składniki:

- 1/2 uncji nalewki z Echinacei
- 1/4 uncji nalewki Oregon Grape Root
- 1/8 uncji nalewki z babki lancetowej (zwykle używana do gotowania ze względu na jej słodki smak)
- 1/8 uncji nalewki z propolisu

Instrukcje:

Wymieszaj wszystkie nalewki razem w butelce. Umieść 30 – 60 kropli w łyku wody. Płukaj w ustach przez 20-30 sekund.

10. Remedium z rumianku



Używany do:

Środek jest genialny na udrażnianie zatkanego nosa. Powtórz w razie potrzeby.

Składniki:

- 2 garście suszonych kwiatów rumianku/10 saszetek rumianku (zioło relaksujące, odmładzające)
- Gotowana woda

Instrukcje:

Zagotuj 2 litry wody, następnie wyłącz ogrzewanie i włóż suszone kwiaty rumianku. Przykryj garnek i pozostaw na 15 minut przed umieszczeniem go na poduszce grzewczej. Położyć ręcznik na głowie, pochyłając się nad garnkiem, aby wdychać parę – odblokowując nos.

Obejrzyj poniższy film na temat [Stwórz własny olejek ziołowy](#)

ROZDZIAŁ 8

ZIOŁOWE ŚRODKI NA POPULARNE DOLEGLIWOŚCI

| Ailment | Herb |
|-----------------------------------|---|
| Acne | Calendula, aloe, tea tree |
| Alcoholism | Evening primrose, kudzu |
| Allergy | Chamomile |
| Alzheimer's disease | Ginkgo, rosemary |
| Angina | Hawthorn, garlic, willow, green tea |
| Anxiety and stress | Hops, kava, passionflower, valerian, chamomile, lavender |
| Arteriosclerosis | Garlic |
| Arthritis | Capsicum, ginger, turmeric, willow, cat's claw, devil's claw |
| Asthma | Coffee, ephedra, tea |
| Athlete's foot | Topical tea tree oil |
| Attention-deficit disorder | Evening primrose oil |
| Bad breath | Parsley |
| Boils | Tea tree oil, topical garlic, echinacea, eleutherooccus, ginseng, rhodiola |
| Bronchitis | Echinacea, pelargonium |
| Burns | Aloe |
| Cancer | Bilberry, blackberry, cocoa (dark chocolate), green tea, garlic, ginseng, maitake mushroom, pomegranate, raspberry, reishi mushroom |
| Cankers | Goldenseal |
| Colds | Echinacea, andrographis, ginseng, coffee, licorice root (sore throat), tea (nasal and chest congestion) |
| Congestive heart failure | Hawthorn |
| Constipation | Apple, psyllium seed, senna |
| Cough | Eucalyptus |
| Depression | St. John's wort |
| Diabetes, Type 2 | Garlic, beans (navy, pinto, black, etc.), cinnamon, eleutherooccus, flaxseed, green tea |
| Diabetic ulcers | Comfrey |

| | |
|------------------------------------|---|
| Diarrhea | Bilberry, raspberry |
| Diverticulitis | Peppermint |
| Dizziness | Ginger, ginkgo |
| Earache | Echinacea |
| Eczema | Chamomile, topical borage seed oil, evening primrose oil |
| Fatigue | Cocoa (dark chocolate), coffee, eleutherococcus, ginseng, rhodiola, tea |
| Flu | Echinacea, elderberry syrup (also see "Colds") |
| Gas | Fennel, dill |
| Giardia | Goldenseal |
| Gingivitis | Goldenseal, green tea |
| Hay fever | Stinging nettle, butterbur |
| Herpes | Topical lemon balm, topical comfrey, echinacea, garlic, ginseng |
| High blood pressure | Garlic, beans, cocoa (dark chocolate), hawthorn |
| High blood sugar | Fenugreek |
| High cholesterol | Apple, cinnamon, cocoa (dark chocolate), evening primrose oil, flaxseed, soy foods, green tea |
| Hot flashes | Red clover, soy, black cohosh |
| Impotence | Yohimbe |
| Indigestion | Chamomile, ginger, peppermint |
| Infection | Topical tea tree oil, astragalus, echinacea, eleutherococcus, garlic, ginseng, rhodiola |
| Insomnia | Kava, evening primrose, hops, lemon balm, valerian |
| Irregular heartbeat | Hawthorn |
| Irregularity | Senna, psyllium seed |
| Irritable bowel syndrome | Chamomile, peppermint |
| Lower back pain | Thymol, carvacrol, white willow bark |
| Menstrual cramps | Kava, raspberry, chasteberry |
| Migraine | Feverfew, butterbur |
| Morning sickness | Ginger |
| Muscle pain | Capsicum, wintergreen |
| Nausea | Ginger |
| Premenstrual syndrome | Chasteberry, evening primrose |
| Ringing in the ears | Ginkgo |
| Seasonal affective disorder | St. John's wort |
| Shingles | Capsicum |
| Sore throat | Licorice, marshmallow, mullein |
| Stuffy nose | Echinacea |
| Tonsillitis | Goldenseal, astragalus, echinacea |
| Toothache | Willow, clove oil |
| Ulcers | Aloe, licorice |
| Varicosities | Bilberry, horse chestnut |
| Yeast infection | Garlic, goldenseal, Pau D'arco |

Często zadawane pytania

1. Czy można przyjmować ziołowe suplementy razem z antybiotykami?

Chociaż musisz przyjmować antybiotyki tylko wtedy, gdy naprawdę ich potrzebujesz, są chwile, kiedy zadziałają tylko leki na receptę. W takim przypadku możesz chcieć kontynuować przyjmowanie leków ziołowych, aby wspomóc układ odpornościowy w walce z bakteriami. Suplementy probiotyczne świetnie nadają się do ponownego wprowadzenia dobrych bakterii, ale najpierw należy skonsultować się z lekarzem.

2. Czy w USA są jakieś rośliny o właściwościach antybiotycznych, które można stosować zewnętrznie?

W Stanach Zjednoczonych rośnie wiele roślin o właściwościach antybiotycznych, a niektóre z nich można stosować zewnętrznie. Listę ziół uprawianych w USA można znaleźć [tutaj](#).

3. Czy są jakieś ziołowe środki na (prawie) przewlekłe infekcje klatki piersiowej?

Oficjalna rada NHS sugeruje, aby pomóc organizmowi zwalczyć infekcję poprzez:

- Duże odpoczynku.
- Picie dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu i rozrzedzić śluz w płucach, ułatwiając odkrtuszanie.
- Leczenie bólu głowy, gorączki i bólu za pomocą środków przeciwbólowych, takich jak paracetamol lub ibuprofen.
- Wypicie ciepłego napoju z miodu i cytryny w celu złagodzenia bólu gardła spowodowanego uporczywym kaszlem.
- Podnieś głowę z dodatkowymi poduszkami podczas snu, aby ułatwić oddychanie.
- Używanie nawilżacza powietrza lub wdychanie pary z miski z gorącą wodą w celu złagodzenia kaszlu (gorącej wody nie należy stosować do leczenia małych dzieci z kaszlem ze względu na ryzyko poparzenia).
- Rzucenie palenia (jeśli palisz).

Istnieje wiele zasobów internetowych, w których można znaleźć odpowiednie domowe środki zaradcze na wszystko, w tym na przewlekłe infekcje klatki piersiowej. Poniżej znajduje się przykład leczenia zapalenia oskrzeli:

1. Wymieszaj pół łyżeczki imbiru z połową łyżeczki pieprzu i goździków. Ta kombinacja może być zmieszana z odrobiną miodu, aby była bardziej smaczna lub jako napar z herbaty. W imbirze, pieprzu i goździkach znajdują się związki, które pomagają obniżyć gorączkę i poprawić odporność osoby cierpiącej na zapalenie oskrzeli.
2. Dodaj pół łyżeczki kurkumy do szklanki mleka i pij trzy razy dziennie. Ten naturalny środek na zapalenie oskrzeli u dzieci jest bardziej skuteczny, gdy jest przyjmowane na pusty żołądek.
3. Zaparzyć liście szpinaku w wodzie i dodać szczyptę miodu oraz chlorek amonu. Pij to jako naturalny środek wykrztuśny, aby rozluźnić flegmę i zmniejszyć ból w klatce piersiowej.
4. Sproszkuj jądra migdałów i wymieszaj ten proszek w szklance soku pomarańczowego. Pij to każdej nocy przed spaniem.
5. Użyj proszku z suchego korzenia cykorii zmieszanego z miodem. Możesz dostać proszek z korzenia cykorii w większości sklepów zielarskich lub alternatywnych sklepów medycznych. Przyjmowany trzy razy dziennie jest jednym z najskuteczniejszych domowych środków na chroniczne zapalenie oskrzeli.
6. Jeśli cierpisz na duszności lub ucisk w klatce piersiowej, pocieranie klatki piersiowej terpentyną może zaoferować bardzo potrzebną ulgę.
7. Płukanie gardła ciepłą słoną wodą może również pomóc w rozluźnieniu flegmy i zmniejszeniu ucisku, który możesz odczuwać w Twoja klatka piersiowa.

8. Najlepszym sposobem leczenia zapalenia oskrzeli jest odpowiedni odpoczynek. Lekarze mogą przepisać dostępny bez recepty syrop na kaszel, aby zmniejszyć gromadzenie się śluzu w płucach. Krople na kaszel mogą również zmniejszyć ból gardła, ale tak naprawdę nie powstrzymają kaszlu. W przypadku przewlekłego zapalenia oskrzeli lub jeśli już cierpisz na chorobę serca lub płuc, konieczna będzie większa pomoc lekarska i leczenie. Należy natychmiast skontaktować się z lekarzem, aby zapobiec dalszym powikłaniom medycznym.

4. Jaka jest najlepsza alternatywa naturalnego antybiotyku w leczeniu zanokcica?

Zanokcica to częsta infekcja skóry tuż obok paznokcia. W tym celu często przepisuje się antybiotyki, ale dostępne są naturalne alternatywy. Często zalecane jest srebro koloidalne, Neosporin i Sonoran.

5. Jaki jest najskuteczniejszy antybiotyk roślinny?

Najbardziej skuteczne zioła to:

- Ekstrakt z pestek grejpfruta
- echinacea
- złota foka
- Czosnek
- Żurawina
- Uva Ursi
- Miód

Wszystkie te zioła zostały szczegółowo przeanalizowane w rozdziale „[45 najcenniejszych ziół](#)”.

6. Jak powstają antybiotyki i czy można je wytwarzać samodzielnie?

Antybiotyki powstają w procesie fermentacji. Zostało to szczegółowo opisane w rozdziale „[Stosowanie antybiotyków](#)”. Ludzie mogą wytwarzać własne antybiotyki w domu, a kilka odpowiednich przepisów można znaleźć w rozdziale „[Przepisy na leki ziołowe](#)”.

7. Czy mogę pozbyć się anginy stosując leki ziołowe zamiast antybiotyków?

Paciorkowcowe zapalenie gardła to bakteryjna infekcja gardła, która powoduje ból i drapanie w gardle. Ziołowe środki zaradcze są w rzeczywistości bardziej korzystne w leczeniu anginy niż antybiotyki, ponieważ rozwiązanie jest trwalsze. Sugeruje czosnek, miód i pieprz cayenne jako najlepsze zioła na ten problem.

8. Czy są jakieś ziołowe środki na trądzik?

Istnieje wiele ziołowych środków, które są przydatne w przypadku trądziku. Sugeruje się zmieszanie następujących składników, z których część należy zmieszać z wodą, aby utworzyć maseczkę na twarz:

- Proszek do pieczenia
- Oczet jabłkowy
- Olej kokosowy
- Olejek z drzewa herbacianego
- Białka
- Sok cytrynowy
- Czosnek (pocierać plastry na skórze).
- Kostki lodu

- Skrobia kukurydziana
- Aloes.

9. Jakie jest najlepsze ziołowe leczenie kaszlu?

Istnieje wiele ziołowych środków na kaszel, ale te są uważane za Top 6:

- Mieszanka miodu, oleju kokosowego i soku z cytryny.
- Herbata tymiankowa.
- Herbata z czarnego pieprzu i miodu.
- Cytrynowy.
- Lukrecja.
- Ożywić.

10. Jaki jest najlepszy lek ziołowy na problemy z wątrobą?

Ziołolecznictwo od wielu lat pomaga w problemach z wątrobą. Nasz współczesny styl życia wywiera duży nacisk na naszą wątrobę, co stanowi problem, ponieważ nasza wątroba jest wykorzystywana do wielu ważnych funkcji - trawienia, produkcji białek osocza, magazynowania żelaza, regulacji krzepliwości krwi, syntezy cholesterolu, magazynowania glukozy w postaci glikogenu, reguluje poziom aminokwasów we krwi, bierze udział w krzepnięciu krwi, usuwa toksyny z organizmu i wytwarza czynniki odpornościowe, które pomagają zapobiegać infekcjom.

Aby zachować zdrową wątrobę, ziołowe środki zaradcze mogą być niezwykle korzystne. Sugerowane są:

- Amla/Agrest – Są doskonałym źródłem witaminy C i są stosowane w celu pomocy powolnej wątrobie.
- Jethimad/Lukrecja – Zioła te są świetne dla osób cierpiących na bezalkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby.
- Amrith/Guduchi – Uważa się, że mają właściwości odmładzające i pomagają usuwać toksyny z wątroby.
- Haldi/Kurkuma – Wypełniony cennymi przeciwdutleniaczami i pomaga chronić wątrobę.
- Siemię lniane – pomagają złagodzić obciążenie wątroby.
- Warzywa – Buraki, kapusta, marchew, brokuły, cebula i czosnek świetnie wspomagają wątrobę w wydzielaniu większych stężeń enzymów.

11. Jaki jest dobry lek ziołowy na alergie?

Istnieje wiele genialnych preparatów ziołowych, które są odpowiednie dla alergików. Za najskuteczniejsze uważa się:

- Lepieżnik – Blokuje chemikalia, które blokują kanały nosowe.
- Kwercetyna – Działa jako stabilizator komórek.
- Stinging Nettle – Pomaga przy pierwszych oznakach reakcji alergicznej.
- Bromelaina – Zmniejsza obrzęk nosa i rozrzedza śluz.
- Phleum Pratense – Zmniejsza objawy alergii na pyłki.
- Tinospora Cordifolia – Zmniejsza kichanie, świdzenie i wydzielinę z nosa.

12. Czy istnieje sposób na wyleczenie egzemy lub zapalenia skóry za pomocą środków ziołowych?

Choroby skóry, takie jak egzema lub zapalenie skóry, można łatwo wyleczyć za pomocą środków ziołowych. W rzeczywistości dostępnych jest tak wiele:

- Bakterie kwasu mlekowego ponieważ probiotyki zmniejszają ryzyko wyprysku niemowlęcego.
- Olej z wiesiołka ma wartość terapeutyczną w leczeniu wyprysku atopowego.
- Wyłączne karmienie piersią zmniejszaczęstość występowania atopowego zapalenia skóry w dzieciństwie.
- Miejscowa witamina B-12 może być opcją leczenia u dzieci z egzemą
- Suplementacja oleju rybiego w czasie ciąży i laktacji może zmniejszyć ryzyko wystąpienia alergii u niemowląt.
- Kwasy tłuszczone omega-3 w mleku matki chronią przed wypryskiem atopowym i uczuleniem alergicznym w okresie niemowlęcym.
- TGF-beta w siarze może zapobiegać rozwojowi choroby atopowej podczas wyłącznego karmienia piersią i promować wytwarzanie specyficznych IgA u ludzi.
- Niedobór witaminy D jest wyższy u dzieci z astmą, alergicznym nieżytrem nosa, atopowym zapaleniem skóry, ostrą pokrzywką i alergią pokarmową.
- Picie wody glebinowej przywraca równowagę mineralną w zespole wyprysku atopowego/zapalenia skóry.
- Zawiesiny koloidalne ziaren owsa i ryżu mogą być bezpiecznie stosowane wspomagając w leczeniu łagodnego atopowego zapalenia skóry u dzieci do 2 roku życia.
- Koloidalne płatki owsiane mogą mieć wartość w leczeniu atopowego zapalenia skóry i innych stanów zapalnych i związanych z histaminą oraz mogą pozwolić na ograniczenie stosowania kortykosteroidów i inhibitorów kalcyneuryny.
- Olej z nasion czarnej porzeczki jest dobrze tolerowany i przejściowo zmniejszaczęstość występowania atopowego zapalenia skóry u noworodków.
- Olej z ogórecznika jest skuteczny w leczeniu atopowego zapalenia skóry.
- Miejscowy krem z dziurawca może poprawić atopowe zapalenie skóry.
- Witamina E i D suplementacja poprawia objawy atopowego zapalenia skóry.
- Kompleks sfermentowanych białek serwatkii i bakterii kwasu mlekowego ma potencjał przeciwwzapalny w modelu atopowego zapalenia skóry.
- Tradycyjna koreańska żywność z fermentowanej soi wykazuje działanie przeciwwzapalne, które może mieć wartość terapeutyczną w stanach alergicznych, takich jak astma i atopowe zapalenie skóry.
- Kimchi zawiera probiotyk, Lactobacillus sakei, który łagodzi stany zapalne skóry wywołane przez alergeny u myszy.
- Suplementacja Lactobacillus sakei u dzieci z zespołem egzemy i zapalenia skóry wiąże się ze znaczną poprawą kliniczną
- Suplementacja probiotykami może stabilizować funkcję bariery jelitowej i zmniejszać objawy żołądkowo-jelitowe u dzieci z atopowym zapaleniem skóry.
- Suplementacja matek i ich dzieci probiotykiem Lactobacillus reuteri zmniejsza wyprysk związany z IgE i może zmniejszać występowanie alergii układu oddechowego w późniejszym życiu.
- Suplementacja L. reuteri w późnym okresie ciąży zmniejsza poziom TGF-beta2 w mleku matki, co może wiązać się z mniejszym uczuleniem i być może mniejszym wypryskiem związany z IgE u niemowląt karmionych piersią.
- Lactobacillus rhamnosus GG znacznie zmniejsza wyprysk w pierwszych dwóch latach życia.
- Suplementacja Lactobacillus rhamnosus podawana ciężarnym matkom i ich potomstwu w pierwszych 6 miesiącach życia jest skuteczna w zapobieganiu chorobom atopowym u dzieci z grup wysokiego ryzyka.

- Suplementacja probiotykami i prebiotykami poprawia objawy u dzieci z atopowym zapaleniem skóry.
- [Kąpiel w bogatej w magnez soli z Morza Martwego](#) Rozwiążanie poprawia funkcję bariery skórnej, poprawia nawilżenie skóry i zmniejsza stany zapalne w przypadku suchej skóry atopowej.
- Ekstrakt z płatków białej róży działa antyalergicznie i antyatopowo.

13. Jakie antybiotyki ziołowe można przyjmować w czasie ciąży?

Zawsze należy skonsultować się z lekarzem przed przyjęciem ziołowych suplementów w czasie ciąży. Ze względu na brak regulacji zawsze wskazane jest zasięgnięcie opinii lekarza. Są one uważane za najbezpieczniejsze antybiotyki ziołowe:

- Czosnek
- Olej kokosowy
- Ekstrakt z pestek grejpfruta
- Żurawina
- Srebro koloidalne
- Shatavari
- Witaminy D, C i A.

14. W jaki sposób ziołowe antybiotyki zwalczają bakterie?

Naturalne antybiotyki działają na 2 podstawowe sposoby. Przede wszystkim eliminują groźne zarazki. Jedną z wad jest to, że mogą również zabić niektóre pożyteczne bakterie, ale jest to niewielka cena do zapłacenia, jeśli porównasz końcowe wyniki rozprzestrzeniania się tych zarazków w twoim ciele. Nigdy mniej, ilość pożytecznych mikroorganizmów, które są usuwane, jest zwykle wyjątkowo mała. Ponadto ich działanie jest znacznie lepsze, jeśli porównasz je z ilością pożytecznych bakterii zabitych przez sztuczne antybiotyki.

Drugim sposobem działania tych naturalnych alternatyw dla antybiotyków jest wzmacnianie mechanizmów obronnych organizmu. W ten sposób twój organizm będzie w stanie zwalczyć wszelkie zarazki i ich konsekwencje. Zaletą tej strategii jest to, że żadne pomocne bakterie nie zostaną wyeliminowane.

Zasadniczo naturalne antybiotyki to świetny sposób na poprawę ogólnego stanu zdrowia i wyeliminowanie szkodliwych bakterii z organizmu.

WNIOSZEK



Jak więc widać z tej książki, ziołowe antybiotyki są świetną alternatywą dla medycyny konwencjonalnej, jeśli chodzi o pomoc organizmowi w zwalczaniu infekcji bakteryjnych. Mają mniej skutków ubocznych; mają znacznie szerszą dostępność, a stosowanie tradycyjnych antybiotyków tylko wtedy, gdy ich potrzebujesz, zmniejsza ryzyko oporności na antybiotyki.

Istnieje wiele sposobów spożywania tych naturalnych antybiotyków. Oczywiście są tabletki, lekarstwa i olejki, ale jest też mnóstwo jedzenia, ziół i przypraw, które można włączyć do swojej codziennej diety, aby zawsze być chronionym. W końcu nie może być żadnych minusów, aby twoje ciało było zdrowsze i bardziej zdolne do walki ze wszystkim, co mu zagraża! Oczywiście będziesz musiał skonsultować się z lekarzem, aby potwierdzić, że którykolwiek z ziołowych i naturalnych środków jest odpowiedni dla Ciebie, ale po zmianie stylu życia nie będziesz chciał wracać.

Obejrzyj poniższy film na temat [Zdrowa zima z naturalnymi antybiotykami](#)

O AUTORZE

Mary Jones wcześnie zainteresowała się lekami ziołowymi. Po tym, jak poczuła się sfrustrowana nieskutecznością, a czasami poważnymi skutkami ubocznymi syntetycznych środków, zaczęła badać, czy można zastosować naturalne lekarstwa z takim samym skutkiem, bez użycia środków syntetycznych. Po poświęceniu lat swojego życia na badania, uczenie się od mistrzów naturalnych środków leczniczych, a także od lekarzy, którzy stosują naturalne metody leczenia, aby pomóc swoim pacjentom, zdecydowała, że nadszedł czas, aby podzielić się zdobytą wiedzą ze światem.

Jednym z życiowych celów Mary jest uczynienie świata lepszym, szczęśliwszym miejscem, a jej pisma zdecydowanie to potwierdzają. Nie tylko zachowała wszystkie swoje badania i odkrycia dla siebie. Postanowiła je udostępnić w formacie, który czyni je dostępnymi dla prawie wszystkich. I zamiast mówić tylko o nieznanych lub trudnych do znalezienia ziołach, jak robi to wielu przyrodników, wybrała lekarstwa, które każdy może zrobić, aby każda osoba mogła stać się zdrowsza, łatwo i niedrogo. Książki Mary to nie tylko teoria, ale także praktyka; faktycznie walcząc z infekcjami i dolegliwościami naturalnie!

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Strona tytułowa | 1 |
| Spis treści | 4 |
| Wstęp | 5 |
| Rozdział 1 – Kontrowersyjne fakty o bakteriach | 7 |
| Rozdział 2 – Odporność na antybiotyki | 11 |
| Rozdział 3 – Otwierające oczy statystyki medycyny alternatywnej | 16 |
| Rozdział 4 – Stosowanie antybiotyków – wszystko, co musisz wiedzieć | 23 |
| Rozdział 5 – Jak naturalnie zwalczać infekcje | 35 |
| Rozdział 6 – 45 najlepszych cudownych ziół | 39 |
| Rozdział 7 – Mało znane przepisy na zioła | 114 |
| Rozdział 8 – Ziołowe lekarstwa na powszechnie dolegliwości | 126 |
| Źródła | 128 |
| Często zadawane pytania | 130 |
| Wniosek | 135 |
| o autorze | 136 |
| Inne książki Mary Jones | 137 |