

# NATURALNYM SPOSOBEM NA NAJCZĘSTSZE DOLEGLIWOŚCI

## Poradnik

Sposoby na katar  
Przepisy na syropy  
Domowe maści  
Mieszanki do inhalacji



WYDANIE I, 2023



Naturalnym Sposobem

# WSTĘP

Pewnego słonecznego dnia robiłyśmy porządki w szafkach pod biurkiem w naszym pięknym sklepiu Naturalnym Sposobem i zaczęłyśmy segregować sterty notatek dotyczących przeróżnych dolegliwości, które zbierałyśmy i wrzucałyśmy tam przez lata. Wszędzie na stole walały się pojedyncze kartki z recepturami, przepisami na syropy, różnego rodzaju maści, sposoby na katar, kaszel... i dziesiątki innych. Chciałyśmy to wszystko wpiąć do jakiegoś segregatora, uporządkować, chociażby tematycznie, ale... za wiele tego było. No zwyczajnie „Armagedon”. Jedne receptury były ze starych zapisków sławnych ziołarzy, inne dotyczyły najnowszych badań, jeszcze inne z medycyny chińskiej, a część naszych własnych przepisów.

**Popatrzyłyśmy na siebie skonsternowane taką ilością tego wszystkiego i niemal w tym samym momencie stwierdziłyśmy: „Musimy, to wszystko spisać”.**

I tak też się stało. Całe nasze dotychczasowe doświadczenie praktyczne i wiedza dotycząca codziennych dolegliwości nękających zarówno dorosłych jak i dzieci zostały usystematyzowane w niniejszym ebooku, który to Wam z radością prezentujemy.



# SPIIS TREŚCI

1. Nasza domowa apteczka.....	3	13. Ból stawów.....	17
2. Początki infekcji.....	4	14. Grzybica paznokcia.....	18
3. Gorączka.....	5	15. Opryszczka.....	19
4. Katar.....	6	16. Kurzajki/brodawki.....	20
5. Zapalenie zatok.....	7	17. Oparzenia.....	21
6. Zapalenie gardła.....	8	18. Naturalne antybiotyki.....	22
7. Kaszel.....	9	19. A co po antybiotykoterapii	
7.1. Kaszel mokry.....	9	farmakologicznej.....	23
7.2. Kaszel suchy.....	10	20. Receptury.....	24
7.3. Zapalenie krtani.....	11	20.1. Maść rozgrzewająca.....	24
8. Zapalenie ucha.....	12	20.2. Maść na zapalenie krtani.....	25
9. Wymioty.....	13	20.3. Płukanki na ból gardła.....	25
10. Biegunka.....	14	20.4. Syrop Petarda.....	26
11. Zaparcia.....	15	20.5. Syrop na gardło.....	27
12. Ból głowy.....	16	20.6. Mieszanki do inhalacji.....	28, 29



# 1. NASZA DOMOWA APTECZKA

Przez lata, przechodząc przez niezliczone ilości zapaleń ucha, oka, katarów, kaszłów suchych, kaszłów mokrych, krtaniowych, gorączek, bólów głowy, bólów nóżki, bólów paluszka itp. itd.... wykroił nam się pewien schemat postępowania w każdej z tych sytuacji. Z czasem zauważyliśmy, że nasze domowe apteczki ograniczają się w zasadzie do kilkunastu najważniejszych, naturalnych substancji i po nic nowego już nawet nie sięgamy, chyba, że są to naprawdę wyjątkowe sytuacje. Skompletuj taką dla siebie, a zobaczysz, że w większości przypadków obędziesz się bez chemicznej farmakologii.

## Co znajduje się w naszych domowych apteczkach:

- o smalec gęsi
- o miód - najlepiej ze spadzi iglastej
- o propolis
- o jod - płyn lugola lub iodica
- o olejek eteryczny tymiankowy
- o olejek eteryczny eukaliptusowy
- o olejek eteryczny rumiankowy
- o olejek eteryczny oregano
- o chlorofilipt
- o colostrum
- o szalwia
- o babka lancetowata
- o jeżówka purpurowa
- o rumianek
- o lipa
- o traganek
- o syrop z malin
- o sok lub syrop z czarnego bzu
- o dziewanna
- o korzeń mniszka
- o srebro koloidalne
- o węgiel aktywny
- o probiotyki
- o wit C – najlepiej z naturalnych źródeł: acerola, dzika róża (steżone)
- o cynk
- o witaminy ADEK
- o pelargonja afrykańska
- o NAC
- o tymianek
- o DMSO





## 2. POCZĄTEK INFEKCJI (z dziennika Maji i Pauli)

Czasami, bądź nawet częściej niż czasami, nadchodzi TEN dzień. Dzień, w którym nasze zazwyczaj aż nazbyt żywotne dzieci, przypelzają niczym ślimaki do naszego łóżka ze szklistymi, małymi oczkami; czerwonymi, rozpalonymi policzkami i ewidentnie zatkanym nochem. Czasem nawet już na powitanie zakaszlą nam prosto w twarz, a czasami... co gorsza, to nie dziecko spogląda na nas tymi ślepkami..., a nasi własni mężowie! Ojjjj... wtedy wierzcie mi, nie ma żartów! Jest taka chwila, że rozszerzamy z przerażenia źrenice, a nasza bujna wyobraźnia podsuwa nam coraz to gorsze scenariusze na najbliższy tydzień! Robi nam się gorąco, a później zimno. „A przecież miałyśmy TYLE planów! – krzyczymy w myślach.. Za chwilę jednak przełykamy dzielnie gulę w gardle, bierzemy trzy głębokie oddechy i mówimy sobie: „O nie nie, nie mam na to ani chęci, ani czasu, więc znokautuję pana Panie Patogenie, zanim się jeszcze rozkręcisz!”. I ruszamy jak na wojnę.

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier – zmniejsza ilość białych krwinek, gluten – działa pro zapalnie, nabiał – wzmacnia wydzielanie śluzu.

**Do diety WŁĄCZAMY:** ciepły rosół długo gotowany, na ekologicznej kurze i kościach wołowych, krupnik, prażoną kaszę jaglaną, czosnek, tymianek. W trakcie walki z infekcją posiłki powinny być ciepłe i najlepiej w formie płynnej, aby odciążać pracę żołądka.

DAWKOWANIE DLA DZIECI DOTYCZY DZIECI POWYŻEJ 3 ROKU ŻYCIA –  
DLA DZIECI MNIEJSZYCH SPÓJRZ NA DAWKOWANIE WEDŁUG DR STREGLERA

JEŻELI POCZĄTKOM INFEKCJI  
TOWARZYSZĄ OBJAWY OD STRONY  
UKŁADU ODDECHOWEGO –  
DO SUPLEMENTACJI DOŁĄCZAMY:

**Pelargonja Afrykańska** – u  
małej córeczki 3 x dziennie po 10 kropli,  
u starszego synka 3 x dziennie po 15  
kropli, u męża 3 razy dziennie po 30  
kropli

**Propolis** – 1 kropla na każdy rok  
życia osoby z uczuleniem na miód nie  
powinny stosować

**Miód** – synkowi podaję 3x dziennie  
po 1 łyżeczce, mężowi 3 x dziennie po 1  
łyżce.

Dawkowanie u dzieci ziół – ściągą według Doktora Stenglera

Masa ciała:

2,5 – 13,5 kg : 1/5 dawki osoby dorosłej

13,5 – 27 kg : ¼ dawki osoby dorosłej

27 – 41 kg : 1/3 dawki osoby dorosłej

41 – 54 kg : ½ dawki osoby dorosłej

### Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Czarny Bez** - mąż pije 1 łyżkę 4 x dziennie,  
synek pije 1 łyżeczkę 3-4 x dziennie

**Wit C** - mąż 1 g co godzinę;  
synkowi podaję 5 x dziennie po 1 g (najlepiej z  
naturalnych źródeł) UWAGA! Wszystko to do momentu  
bulgotania w żołądku/ rozwolnienia – wtedy  
zmniejszam dawkę o połowę

**Wit ADEK** - mąż i synek podwójna/potrójna  
dzienna dawka

**Cynk** - mąż nawet 3 x dziennie 15 mg;  
synek 2 x dziennie po 5-10mg

**Colostrum** 3 x dziennie 500 mg

**Probiotyk** - 2 x dziennie (na czczo i przed snem)  
szczególnie szczepy Lactobacillus: rhamnosus SP1,  
reuteri DSM, rhamnosus CRL1505, Bifidobacterium animalis,  
acidophilus Er-2 Narine

**Mieszanka herbatki do picia** - ( do temp.  
38 stopni C): lipa, traganek, syrop z malin:

Do dzbanka (1,5l) wrzucam dużą garść lipy i 2 płaskie  
łyżki traganek.. Zalewam wrzątkiem, dodaję syrop z malin.  
Podaję ciepłe (nie gorące), przez cały dzień.



# 3. GORĄCZKA

Pamiętajmy, że podniesienie temperatury przez nasz organizm jest prawidłową i pożądaną wręcz reakcją, która ma na celu skrócenie okresu infekcyjnego i poradzenie sobie z patogenem. Nasze domowe działania ograniczają się raczej do wspomaganie organizmu podczas gorączki i jego odpowiedniego nawadniania, niż jej usuwanie.

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier, ograniczamy nabiał.

**Do diety WŁĄCZAMY:** posiłki lekkostrawne, gotowane na parze, buliony, dużo płynów

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Wit. C** – dzieciom\* podajemy 0,5 g co 1h, dorosłym 1g co 1h - do momentu bulgotania w żołądku/luźnego stolca – wtedy zmniejszamy dawkę o połowę. **UWAGA!** My osobiście używamy naturalnej witaminy C (acerola, dzika róża) lub kwasu L-askorbinowego z bioflawonoidami lub miodem i owocami.

**Colostrum** 3 x dziennie 500 mg

**Bakteria Narine z metabiotykiem** (aktualnie to Narum Fast) – dzieciom 3 x 2 kaps, dorosły 3 x 3 kaps

**Lipę, Jeżówkę purpurową, imbir i syrop z malin** – Do dzbanka wrzuc dużą garść lipy, 2 łyżki jeżówki, startą łyżkę imbiru – zalewamy wrzątkiem, dodajemy syrop z malin – podajemy ciepłe, przez cały dzień.

**Czarny bez** – pijemy 1 łyżeczkę 4 x dziennie, dzieci\*, 1 łyżkę 3-4 razy dziennie dorośli



## UWAGA!

Gdy naszym dzieciom towarzyszą dreszcze (odczuwają zimno), a temperatura nie przekracza 38,5 stopnia, to zawsze na noc robimy im złote mleko – można zakupić gotową mieszankę, którą podajemy z ciepłym mlekiem z odrobiną tłuszczu. Po takiej mieszance dzieci zazwyczaj dobrze się wypacają w nocy, a temperatura spada.



# 4. KATAR

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier, mleko i nabiał - tłumią odpowiedź układu immunologicznego i mocno zaśluzowuje organizm

**Do diety WŁĄCZAMY:** krupnik, kaszę jaglaną, cebulę, czosnek

## Gdy wydzielina jest przezroczysta z domowej apteczki wyciągamy:

**Syrop Petarda** – dla dzieci 4x dziennie łyżeczka – przepis w rozdziale Receptury

**Wit. C** – dzieciom\* podajemy 0,5 g co 1h, dorosłym 1g co 1h - do momentu bulgotania w żołądku/luźnego stolca – wtedy zmniejszamy dawkę o połowę. UWAGA! My osobiście używamy naturalnej witaminy C (acerola, dzika róża) lub kwasu L-askorbinowego z bioflawonoidami lub miodem i owocami.

**Cynk** - u dzieci\* 2 x dziennie po 5-10 mg, dorośli nawet 3 x dziennie 15 mg

**NAC** – u dzieci\* 2 x dziennie po 250 mg, dorośli 3 x dziennie po 500 mg

**Jod** - do połowy ampułki soli fizjologicznej wlewamy: 10 kropli IODICA (lub 1 kroplę płynu lugola) 2 x dziennie

**Dodatkowo pijemy napar z dziewanny z sokiem z czarnego bzu w ciągu dnia.**

## Gdy wydzielina jest zielona z domowej apteczki wyciągamy:

**Syrop Petarda** – 4 x dziennie łyżeczka – przepis w rozdziale Receptury

**Wit. C** – dzieciom\* podajemy 0,5 g co 1h, dorosłym 1g co 1h - do momentu bulgotania w żołądku/luźnego stolca – wtedy zmniejszamy dawkę o połowę. UWAGA! My osobiście używamy naturalnej witaminy C (acerola, dzika róża) lub kwasu L-askorbinowego z bioflawonoidami lub miodem i owocami.

**Cynk** - u dzieci\* 2 x dziennie po 5-10 mg, dorośli nawet 3 x dziennie 15 mg

**NAC** – u dzieci\* 2 x dziennie po 250 mg, dorośli 3 x dziennie po 500 mg

**Srebro koloidalne (25ppm)** - wlewamy 2,5ml do nebulizatora i inhalujemy 2 x dziennie lub zakraplamy bezpośrednio do nosa po 2-3 kropelki do każdego otworu nosowego lub: 10 kropli Iodica, 10 kropli propolis 20% ,10 kropli chlorofilu (wyciąg z eukaliptusa), 0,5 ampułki soli fizjologicznej – wlewamy do nebulizatora i inhalujemy 2 razy dziennie

**Czarny bez** – pijemy 1 łyżeczkę 4 x dziennie, dzieci\*, 1 łyżkę 3-4 razy dziennie dorośli





# 5. ZAPALENIE ZATOK

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier, mleko i nabiał - tłumią odpowiedź układu immunologicznego i mocno zaśluzowuje organizm

**Do diety WŁĄCZAMY:** krupnik, kaszę jaglaną, cebulę, czosnek

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Syrop Petarda** - dla dzieci 4 x dziennie łyżeczka – przepis w rozdziale Receptury

**Wit. C** - dzieciom\* podajemy 0,5 g co 1h, dorosłym 1g co 1h – do momentu bulgotania w żołądku/luźnego stolca – wtedy zmniejszamy dawkę o połowę. **UWAGA!** My osobiście używamy naturalnej witaminy C (acerola, dzika róża) lub kwasu L-askorbinowego z bioflawonoidami lub miodem i owocami.

**Cynk** - u dzieci\* 2 x dziennie po 5-10 mg, dorośli nawet 3 x dziennie 15 mg

**NAC** - u dzieci starsze (powyżej 6tego roku życia)\* 2 x dziennie po 300 mg, dorośli 4 x dziennie po 500 mg

**Kurkumina z piperyną** (min. 95% kurkuminoidów) 3 x dziennie po 500mg

**Gorzknik Kanadyjski** (dorośli 4 x 200mg) + **Jeżówka Purpurowa** (dorośli 4 x 200mg)

**Płukanie zatok:** szklanka wody (temp. ciała) i 2 łyżeczki wody utlenionej – płuczemy zatoki butelką do płukania zatok 2 x dziennie (piecze przez minutkę ale działa rewelacyjnie) lub: 1 litr wody i 10 ml chlorofiliptu – płuczemy butelką do płukania zatok 2 x dziennie.

**Kompres na zatoki** - na patelni podgrzewamy gruboziarnistą sól kłodawską i rozmaryn. Ciepłą mieszankę przekładamy do poszewki na poduszkę lub zawijamy w materiał i przykładamy do zatok. **UWAGA!** Uważamy aby temperatura nie była zbyt wysoka!

## UWAGA!

Jeżeli zapalenie zatok nawraca (jest przewlekłe) najczęściej powodem jest niedoleczona infekcja grzybiczna lub bakteryjna. Warto wtedy na dłuższy okres wprowadzić do suplementacji dzikie oregano 3 x dziennie i czosnek.





## 6. ZAPALENIE GARDŁA

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier, kofeinę, alkohol, mleko i nabiał

**Do diety WŁĄCZAMY:** ciepła woda miodem i cytryną, buliony

### Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Syrop Petarda** - dla dzieci 4 x dziennie łyżeczka – przepis w rozdziale Receptury

**Wit. C** - dzieciom\* podajemy 0,5 g 4 x dziennie, dorosłym 1g 5 x dziennie

Jeśli pojawi się bulgotanie w żołądku/luźny stolec - zmniejszamy dawkę o połowę. **UWAGA!** My osobiście używamy naturalnej witaminy C (acerola, dzika róża) lub kwasu L-askorbinowego z bioflawonoidami lub miodem i owocami.

**Cynk** - u dzieci\* 2 x dziennie po 5-10 mg, dorośli nawet 3 x dziennie 15 mg

**Colostrum** - 3 x 500mg

**Srebro koloidalne** (50 ppm) bez rozcieńczania lub: 0,5 szklanki wody i 10 kropli 1% płyny Lugola - płuczemy gardło kilka razy dziennie lub: Propolis 20% w sprayu – psikamy do gardła kilka razy dziennie

**Pelargonia afrykańska** - dzieci 3 x dziennie 10 kropli, dzieci starsze 3 x dziennie 20 kropli, dorośli 3 x dziennie 30 kropli

**Syrop na czerwone gardło** - przepis w rozdziale Receptury

### UWAGA!

Jeśli infekcja ma charakter anginowy (nalot na migdałkach), włączamy jeden z naturalnych antybiotyków: dzikie oregano – dorośli 300 mg 3 x na dobę lub 10 kropli rozpuszczonych w 2 łyżkach oliwy 3 x na dobę, dzieci powyżej 6-tego roku życia połowa dawki, maluszki powyżej 3-go roku życia 1/3 dawki.



# 7. KASZEL

Kaszel jest naturalnym odruchem naszego organizmu w momencie walki z infekcją układu oddechowego i w ten właśnie sposób usuwa patogeny. Kaszlu z zasady nie powinniśmy na siłę tłumić, gdyż pełni on w organizmie konkretną funkcję. Ważnym jest, aby dobrze określić rodzaj kaszlu i w konsekwencji zastosować odpowiednie środki wspomagające.

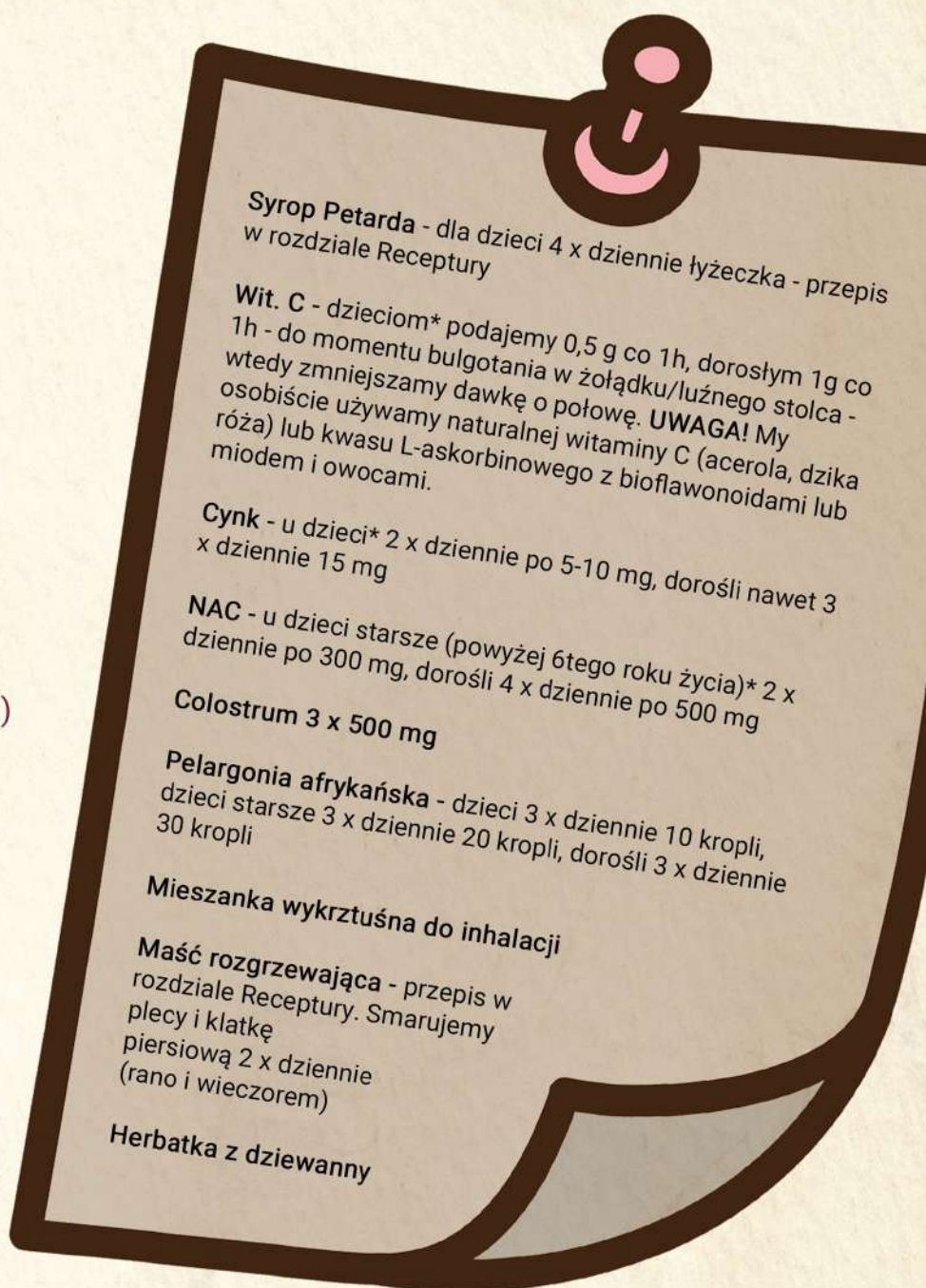
**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier, ograniczamy nabiał.

**Do diety WŁĄCZAMY:** ciepła woda miodem i cytryną, buliony, krupnik, kasza jaglana



## UWAGA!

Po nocy i każdej inhalacji (ok. 20 min.) warto mocno opukać plecy ręką złożoną w łódeczkę.







**Syrop Petarda** - dla dzieci 4 x dziennie łyżeczka –  
przepis w rozdziale Receptury

**Czarny bez** – pijemy 1 łyżeczkę 4 x dziennie, dzieci\*,  
1 łyżkę 3-4 razy dziennie dorośli

**Wit. C** – dzieciom\* podajemy 0,5 g co 1h, dorosłym 1g co 1h –  
do momentu bulgotania w żołądku/luźnego stolca – wtedy  
zmniejszamy dawkę o połowę. **UWAGA!** My osobiście używamy  
naturalnej witaminy C (acerola, dzika róża) lub kwasu  
L-askorbinowego z bioflawonoidami lub miodem i owocami.

**Cynk** – u dzieci\* 2 x dziennie po 5-10 mg, dorośli nawet 3 x  
dziennie 15 mg

**Colostrum** 3 x 500 mg

**Pelargonja afrykańska** – dzieci 3 x dziennie 10 kropli, dzieci  
starsze 3 x dziennie 20 kropli, dorośli 3 x dziennie 30 kropli

**Bańki** – stawiamy min. 6 baniek na pleckach powyżej nerek i  
zostawiamy na ok. 5-10 min.

**Maść rozgrzewająca** – przepis w rozdziale Receptury.  
Smarujemy plecy i klatkę piersiową 2 x dziennie (rano i  
wieczorem) à Jeśli stawiamy bańki, to w pierwszej kolejności  
bańki, a dopiero później maść rozgrzewająca.

**Skarpetki cebulowe** – na noc do snu plasterki świeżej cebuli  
przykładamy do stopy i zakładamy skarpetki.





# 7.3 ZAPALENIE KRTANI

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Czarny bez** – pijemy 1 łyżeczkę 4 x dziennie, dzieci\*, 1 łyżkę 3-4 razy dziennie dorośli

**Wit. C** – dzieciom\* podajemy 0,5 g co 1h, dorosłym 1g co 1h – do momentu bulgotania w żołądku/luźnego stolca – wtedy zmniejszamy dawkę o połowę.  
**UWAGA!** My osobiście używamy naturalnej witaminy C (acerola, dzika róża) lub kwasu L-askorbinowego z bioflawonoidami lub miodem i owocami.

**Colostrum 3 x 500 mg**

**Maść na zapalenie krtani** – przepis w rozdziale Receptury. Smarujemy szyję i za uszami 2 x dziennie

**Syrop prawoślazowy lub herbatka z prawoślazu z miodem.**

Można inhalować herbatką z rumianku i babki lancetowatej - 1 łyżeczka rumianku i 1 łyżeczka babki lancetowatej zalać 3/4 szklanki wrzątku. Wystudzić i wlać 3ml do nebulizatora. Inhalować 2-3 x dziennie.





# 8. ZAPALENIE UCHA

**Z diety WYKLUCZAMY:** zimne napoje

**Do diety WŁĄCZAMY:** ciepłe zupy, czosnek, przyprawy rozgrzewające

## UWAGA!

Staramy się cały czas ogrzewać okolice bolącego ucha, np. przykładając butelkę z ciepłą wodą, zakryć ucho bawełnianą opaską.



### Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

Olejek eteryczny oregano – mieszamy 5 kropli olejku w 1 łyżce oliwy, namaczamy wacik i aplikujemy do ucha – wymieniamy co 12h lub: olejek kamforowy

Colostrum 3 x 500 mg

Kurkumina z piperyną (min. 95% kurkuminoidów)  
3 x dziennie po 500mg, dla dzieci złote mleko

Syrop Petarda - dla dzieci 4x dziennie łyżeczka –  
przepis w rozdziale Receptury



# 9. WYMIOTY

Idealnym wręcz przykładem heroizmu rodzicielstwa jest... pozostanie w zdrowiu psychicznym po przeżyciu nocnych wymiotów u swoich pociech. Każdy szczęśliwy posiadacz dzieci zapewne wie o czym piszemy i od razu staje mu przed oczami koszmarny obraz zabrudzonej pościeli, kilkukrotnych zmian poszewek w środku nocy i czuwanie jak na szpilkach z miską w rękę, bo a nuż zdążymy złapać większość nie w pościel. Taaa... Jak sobie pomóc choć trochę w tym koszmarze?

**Zalecenia dietetyczne:** kisielki, sucharki, nawadnianie ciepłą wodą

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Elektrolity** – popijamy cały dzień małymi łyżkami. Jeśli nie mamy pod ręką, to dodajemy do wody szczyptę soli kłodawskiej

**Napar z imbiru** (może być ciepła woda z sokiem z imbiru) – popijamy ciepły małymi łyżkami

**Olejek miętowy** – 3 kropelki mieszamy w łyżce oliwy i wmasowujemy delikatnie w brzuszek

**Herbatka z mięty lub kopru i rumianku** – popijamy ciepłą małymi łyżkami





# 10. BIEGUNKA

Po wymiotach zazwyczaj to co nefajne ucieka... dołem. To naturalna reakcja organizmu, który zwyczajnie pozbywa się wszystkiego co uznaje za zagrożenie wszystkimi możliwymi drogami. Skoro wyrzucił co mógł górą i już nie ma czego więcej wyrzucić, bo część przedostała się niżej, to czym prędzej, nie czekając na żadne wchłanianie (no bo przecież nie chce tego wchłaniać do krwiobiegu) usuwa dołem. Nie próbuje też (ten nasz organizm) wchłaniać nawet wody w jelicie grubym, bo ważniejsze jest dla niego jak najszybsze pozbycie się intruza, mniejsza o to czy jest nim wirus typu Rota czy bakteria czy też inny czort.

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier, nabiał, tłuszcze, oleje, owoce, produkty ciężkostrawne, smażone, stałe

**Do diety WŁĄCZAMY:** buliony

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Probiotyk** zawierający szczepy przeznaczone do walki z bakteriami i wirusami, powodującymi biegunki, np. bakteria E.Coli Niesle, bakteria Narine z metabiotykiem (aktualnie Narum Forte 3, Narum Travel, Omni-biotic AAD10)

**Elektrolity** – popijamy cały dzień małymi łydkami. Jeśli nie mamy pod ręką, to dodajemy do wody szczyptę soli kłodawskiej

**Napar z imbiru** (może być ciepła woda z sokiem z imbiru) – popijamy ciepły małymi łydkami

**Olejek miętowy** – 3 kropelki mieszamy w łyżce oliwy i wmasowujemy delikatnie w brzuszek

**Herbatka z mięty lub kopru i rumianku** – popijamy ciepłą małymi łydkami

**Węgiel aktywny lub EnterosGel** – dzieci 3 x dziennie 2kaps., dorośli 4 x dziennie 3 kaps. EnterosGel według zaleceń na opakowaniu. Pamiętajmy o nawadnianiu.





# 11. ZAPARCIA

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier, nabiał, produkty ciężkostrawne, smażone

**Do diety WŁĄCZAMY:** buliony, błonnik (surowe warzywa), kiszonki

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Bakterię Narine z metabiotykiem** – dawkowanie zgodnie z opisem producenta

**Manna-Figa syrop, np. firmy Salus** – dzieci 3 x dziennie po łyżce, dorośli 4 x dziennie po półtorzej łyżki

**Magnez** – dzieci 2 x dziennie po 100 mg jonów magnezu, dorośli 2 x dziennie po 200 mg jonów magnezu

**Wit. C** – u dzieci 3 x dziennie po 0,5g, u dorosłego 4 x dziennie po 1 g

**Sok z aloesu**, pijemy ok 50 ml 4 x dziennie

**Błonnik** – np. hydrolizowana guma guar znajdująca się w OmniLogic Fibre

**Doraźnie w razie potrzeby napar z liści senesu**  
– maksymalnie stosowany przez 2 tygodnie





# 12. BÓL GŁOWY

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier, kofeinę, alkohol

**Do diety WŁĄCZAMY:** woda, woda, woda i woda!

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Odpowiednie nawodnienie** – wypij pod rząd dwie szklanki ciepłej wody i popijaj przez cały dzień dodatkowe 2 litry

**Elektrolity** – uzupełnij z wodą i stosuj przez kilka kolejnych dni

**Mięta** – silny napar z mięty ma ogromne działanie przeciwbólowe

**Złocień maruna** – idealny przy migrenowych bólach głowy





# 13. BÓL STAWÓW

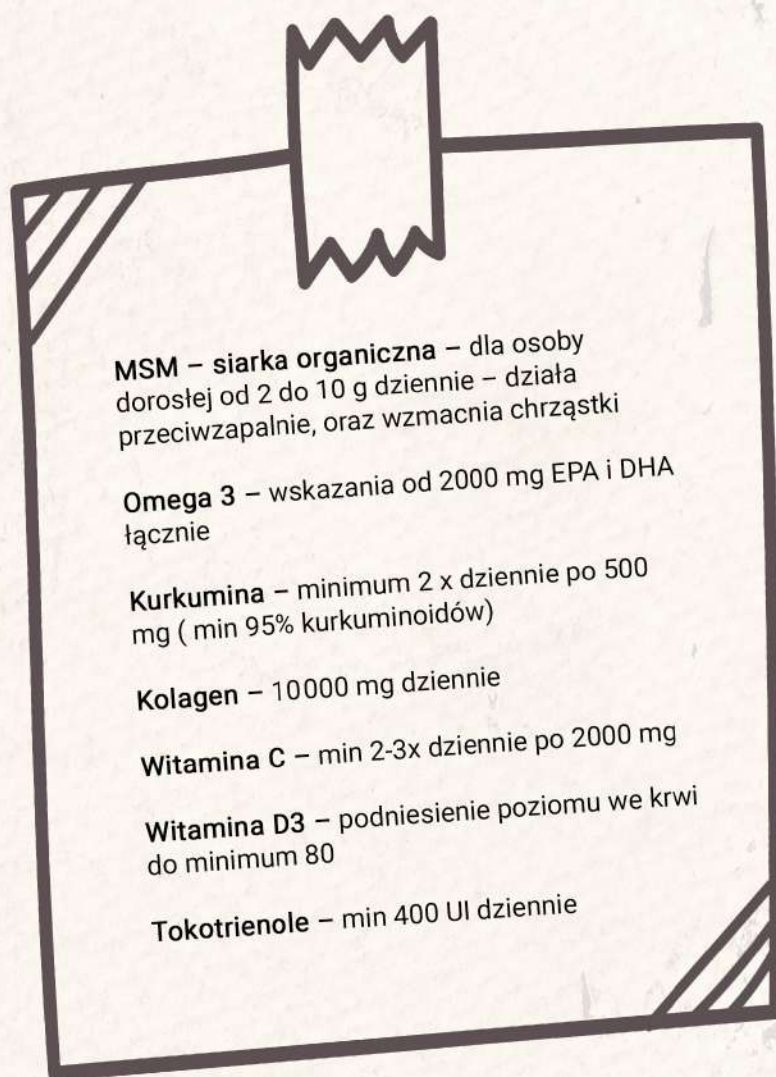
**Z diety WYKLUCZAMY:** czerwone mięso, cukier, gluten, smażone potrawy – wszystkie te produkty działają pro zapalnie.

**Do diety WŁĄCZAMY:** duże ilości błonnika (surowe warzywa), siemię lniane, kurkumę, imbir, wywary kolagenowe

**Dodatkowo przeciwbólowo do zastosowania:**

Maść przeciwbólowa na stawy z pieprzem Cayenne i DMSO:

Na 200 ml smalcu gęsiego, dajemy 50 ml DMSO i 1 łyżkę Pieprzu Cayenne, całość mieszamy. Smarujemy czystą, wcześniej umytą skórę i pozostawiamy do wchłonięcia. Przechowujemy w ciemnym słoiczku w lodówce.





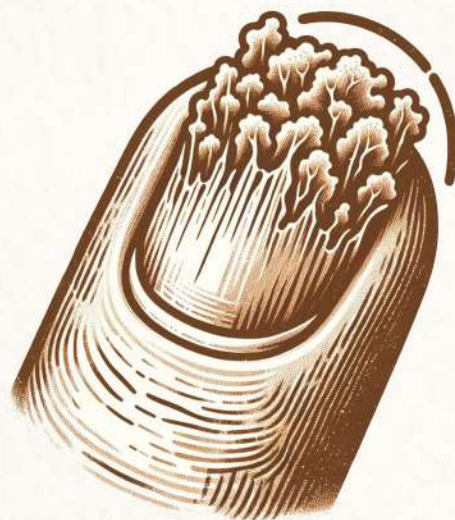
# 14. GRZYBICA PAZNOKCIA

**Z diety WYKLUCZAMY:** cukier

**Do diety WŁĄCZAMY:** marchewkę, oregano, cebulę, czosnek – wszystkie te produkty mają działanie przeciwgrzybicze

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

- o Smalec Gęsi
- o Olejek z oregano
- o Olejek z drzewa herbacianego



Wymieszaj 1 łyżkę smalcu gęsiego z 15 kroplami olejku z oregano i 15 kroplami olejku z drzewa herbacianego. Smaruj zmienione chorobowo miejsce 2 x dziennie. Możesz także przecierać zmienione miejsce przeciętym zębkiem czosnku.

**Dodatkowo zastosuj wewnętrznie dzikie oregano w kapsułkach 3 x dziennie po 150 mg, oleju z dzikiego oregano, min 90% karwakrolu.**



# 15. OPRYSZCZKA

Z diety **WYKLUCZAMY**: cukier

Do diety **WŁĄCZAMY**: pestki dyni

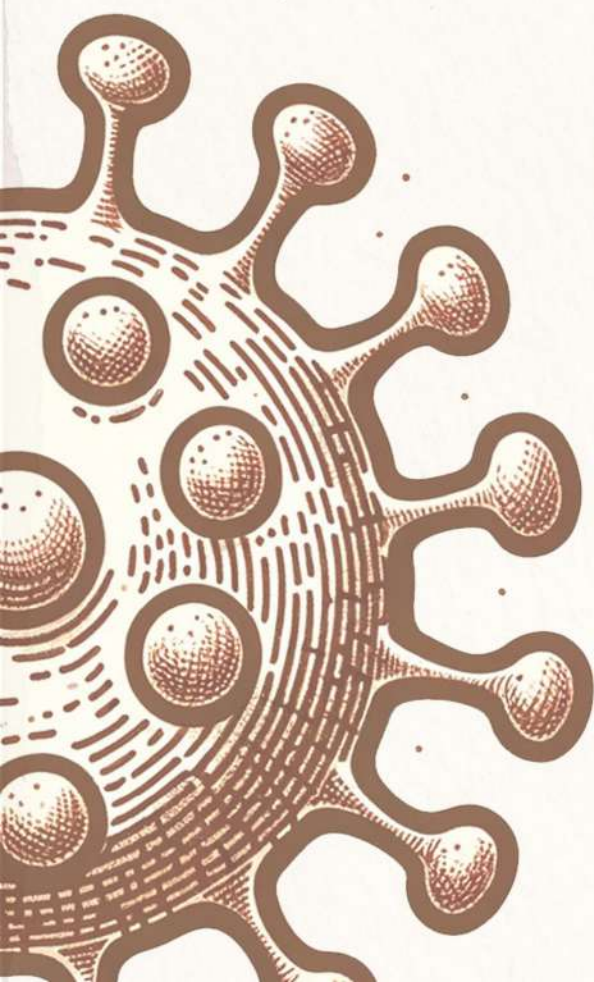
## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

**Cynk** – u dzieci 2-3 x dziennie po 7,5 mg, u dorosłych 3 x dziennie po 15 mg – przy dłuższym stosowaniu cynku, warto do suplementacji wprowadzić na jakiś czas miedź

**Lizyna** – u dzieci 2 x dziennie po 250 mg, u dorosłych 2 x dziennie po 500 mg

**Czarny Bez** – dzieci 4 x dziennie po 1 łyżeczce, dorośli 4 x dziennie po 1 łyżce

**Wit. C** – u dzieci 4 x dziennie po 0,5g, u dorosłego 5 x dziennie po 1 g





# 16. KURZAJKI, BRODAWKI

Z diety **WYKLUCZAMY**: cukier

## UWAGA!

Smarujemy zmienione chorobowo miejsce 2-3 x dziennie wyciągiem z glistnika. Dodatkowo można zmienione miejsce posmarować przeciętym na pół zębkiem czosnku.

Dodatkowo silne działanie przeciwwirusowe ma:

- o Sok z czarnego bzu 4 x dziennie po 1 łyżce
- o Cynk – 2 x dziennie po 15 mg
- o Witamina E – min 400 UI dziennie

Z DOMOWEJ  
APTECZKI WYCIĄGAMY





# 17. OPARZENIA

## Z DOMOWEJ APTECZKI WYCIĄGAMY

- o Srebro koloidalne niejonowe
- o DMSO

Zmieszaj pół na pół DMSO ze srebrem koloidalnym, przelej mieszankę do ciemnej buteleczki. Smaruj oparzoną skórę 3- 4 x dziennie.

### W procesie gojenia skóry wspomagająco UŻYJ:

- o Wit. C
- o Mit. ADEK szczególnie witaminy A i E
- o Omega 3
- o Olej z wiesiołka
- o Wit. B12





## 18. NATURALNE ANTYBIOTYKI

Natura wyposażyła nas naprawdę we wszystko czego potrzebujemy w trakcie infekcji zarówno bakteryjnej, grzybiczej czy też wirusowej. Poniżej spis naturalnych antybiotyków, którymi ratujemy nasze rodziny w trakcie infekcji. Z naszego doświadczenia, jeżeli zadziałamy szybko, z każdej choroby łącznie z anginą można wyjść naturalnie.

**DZIKIE OREGANO** – ma szerokie działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne. W trakcie infekcji dorośli 300 mg 3 x na dobę lub 10 kropli rozpuszczonych w 2 łyżkach oliwy 3 x na dobę, dzieci powyżej 6-tego roku życia połowa dawki, maluszki powyżej 3-go roku życia 1/3 dawki.

**GORZKNIK KANADYJSKI** – oprócz działania przeciwbakteryjnego, działa także dobroczynnie na nasze jelita i żołądek. Wzmacnia nasz układ oddechowy. Można stosować wywar z gorzknika i pić taki napar 3-4 x dziennie – będzie wspaniale działał także antyseptycznie na jamę ustną i gardło. W trakcie infekcji my podajemy dorosłym 3- 4 x dziennie po ok 300 mg, dzieciom 3 x dziennie po 100 mg.

**CZOSNEK** – o działaniu czosnku i substancji czynnej w nim zawartej, można rozmawiać godzinami – działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe, pobudza układ odpornościowy, działa zbawiennie na układ sercowo-naczyniowy. Według nas w infekcjach najlepiej się sprawdza w połączeniu z cebulą, czyli w naszym Syropie Petarda, który znajdziecie w rozdziale Receptury.

**SREBRO KOLOIDALNE NIEJONOWE** – substancja, która ma chyba najszersze działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Kiedyś stosowana zarówno na skórę jak i doustnie. Dlaczego w dzisiejszych czasach wstępuje już tylko w zaleceniach na skórę? Możemy się tylko domyślać... Srebro, które my stosujemy zarówno wewnątrz jak i zewnątrz to srebro koloidalne, niejonowe – płyn jest przezroczysty – na ten moment np. marka ProActiv.

W trakcie infekcji zarówno można się inhalować srebrem (rozd. mieszanki do inhalacji) – jak i doraźnie my jako dorośli przyjmujemy 3 x dziennie po 25 ml srebra koloidalnego niejonowego o stężeniu 25 ppm, przez około tydzień.





## 19. A CO PO ANTYBIOTYKOTERAPII FARMAKOLOGICZNEJ?

Jeśli już dojdzie do takiej sytuacji, że antybiotykoterapia będzie konieczna, to pamiętajmy, aby odpowiednio odbudować nasz najważniejszy element układu odpornościowego – jelita. Stan naszego mikrobiomu, naszych kosmków jelitowych czy integralności warstwy śluzowej po antybiotykoterapii, jest tragiczny. Pożądane bakterie są wybite, nasze kosmki jelitowe odpowiadające za wchłanianie witamin i minerałów wyglądają jak obcięte nożyczkami, a warstwa śluzowa praktycznie nie istnieje. To idealne środowisko do namnażania się Candidy, czy innych patogenów i łatwa droga do kolejnej infekcji. W takich sytuacjach przez co najmniej 3 miesiące regenerujemy nasze jelita.

### **Do codziennej diety włączamy takie suplementy jak:**

- o Szczepy bakterii probiotycznych: szczep Narine, szczepy Lactobacillus: acidophilus, paracasei, rhamnosus, faeciumm,salivarius, plantarum, szczepy Bifidobacterium: bifidum, lactis, longum
- o Prebiotyki, np. inulinę z agawy lub hydrolizowaną gumę guar
- o Maślan sodu
- o Aminokwas L-Glutaminę









## 20.2 MAŚĆ NA ZAPALENIE KRTANI –

przy zapaleniu krtani najważniejsze jest używanie tzw. olejków chłodzących, które pomogą pozbyć się „szczekającego” kaszlu. Sprawdzona u naszych dzieci, pomaga zazwyczaj w ciągu jednego dnia pozbyć się tego charakterystycznego kaszlu.

### RECEPTURA

- o 1 łyżka smalcu gęsiego
- o 6 kropli olejku cytrynowego
- o 6 kropli olejku lawendowego
- o 6 kropli olejku rumiankowego
- o 5 kropli olejku tymiankowego



Wszystko razem mieszamy i smarujemy szyję oraz obszar za uszami 2-3 x dziennie.

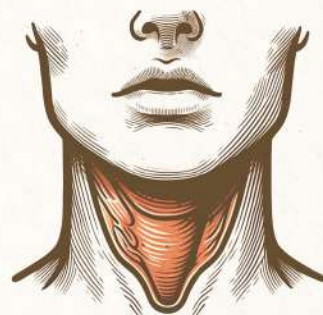
PRZECHOWUJEMY W ZAMKNIĘTYM SŁOICZKU W LODÓWCE.

**UWAGA!** Jeżeli dziecko ma bardzo wrażliwą skórę można zmniejszyć proporcje - ta mieszanka sprawdza się u nas i naszych dzieci, ale zawsze warto podejść do siebie i swojej rodziny indywidualnie.

## 20.3 PŁUKANKI NA BÓL GARDŁA

**Receptura mamy:** na  $\frac{3}{4}$  szklanki wody dodać 15 kropli 1% płynu lugola – płukać gardło co godzinę

**Receptura zapomniana:** zaparzyć 1 czubatą łyżeczkę szalwii + 1 łyżeczkę rumianku + 4 goździki w  $\frac{3}{4}$  szklanki wody, parzyć 15 min, ostudzić, dodać 20 kropli propolisu 20%, płukać gardło co godzinę





## 20.4 SYROP PETARDA –

syrop stosowany przez nasze babcie i zapewne pra babcie. To tak naprawdę domowy antybiotyk, działający przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, przeciwwirusowo, rozgrzewająco i wykrztuśnie. Wszystko czego nam potrzeba przy prawie każdej infekcji! Warto przygotować go na początku sezonu jesiennego, aby mieć w pogotowiu w razie potrzeby.

## RECEPTURA

- o 3 duże ekologiczne cebule
- o 1 duża łyżka tymianku/macierzanki
- o 4 ząbki ekologicznego czosnku – najlepiej polskiego ;)
- o Opcjonalnie 2- 3 goździki
- o Syrop ze spadzi iglastej

Cebulę oraz czosnek kroimy na plastry i wkładamy do ok 0,5 l słoika. Dorzucamy do środka tymianek i goździki. Wszystko razem ugniatamy w słoiku. Całość zalewamy miodem (ok. 6 - 7 łyżek). Zakrywamy ściereczką i na ok 12 h odstawiamy w ciepłe miejsce, aby wszystkie składniki puściły swoje soki. Przechowujemy następnie 24 h w lodówce. Po tym czasie, precedzamy syrop przez sitko. Zakręcamy słoiczek, przechowujemy w lodówce i cieszymy się jego właściwościami.





**20.5 SYROP NA GARDŁO** – wspaniały syrop, który zarówno łagodzi nasze gardło, jak i wzmacnia układ oddechowy podczas walki z infekcją. Będzie działał wspomagająco zarówno przy kaszlu suchym jak i mokrym.

## RECEPTURA

- o 1 łyżeczka rumianku
- o 2 łyżeczki tymianku
- o 1 łyżeczka szalwii
- o 1 łyżka lipy
- o 1 łyżeczka dziewanny
- o 4 – 6 łyżek miodu ze spadzi iglastej
- o 1 łyżeczka pyłku pszczelego
- o 20 kropli propolisu 20%
- o 1-2 krople olejku cytrynowego



Wszystkie zioła (rumianek, tymianek, szalwia, lipa, dziewanna) mieszamy i zalewamy w  $\frac{3}{4}$  szklanki wrzątku. Parzę pod przykryciem 15-20 min. Całą mieszaninę studzimy i przecedzamy przez gazę. Dodajemy miód, pyłek pszczeni, propolis i olejek cytrynowy. Dzieciom podajemy 1 łyżeczkę 4 x dziennie, dorosłym 1 łyżkę 4-5 x dziennie.



## 20.6 MIESZANKI DO INHALACJI

### MIESZANKA WYKRZTUŚNA, PRZY KASZLU MOKRYM:

#### RECEPTURA

- o 2 łyżeczki tymianku
- o 1 łyżeczka babki lancetowatej
- o 1 łyżeczka koszyczka rumianku
- o 1 łyżeczka dziewanny

Wszystkie zioła zalewamy  $\frac{3}{4}$  szklanki wrzątku. Parzymy pod przykryciem 15 min. Po tym czasie całość odcedzamy, studzimy. Wlewamy do nebulizatora ok 3 ml i inhalujemy 2 x dziennie.

### MIESZANKA PRZECIWBAKTERYJNA, PRZY ANGINIE, BÓLU GARDŁA

#### RECEPTURA 1

- o 12 kropli propolisu 20 % - dla dorosłych 20 kropli
- o 12 kropli roztworu jodu Iodica lub 1 kropla 5% płynu lugola – dorośli 2 x więcej
- o 12 kropli Chlorofiliptu (wyciąg z eukaliptusa)
- o  $\frac{1}{2}$  ampułki soli fizjologicznej

Całość mieszamy, wlewamy do nebulizatora, inhalujemy 2 x dziennie.

#### RECEPTURA 2

Przy infekcjach bakteryjnych, katarze o zabarwieniu zielonym - inhalujemy srebrem koloidalnym, niejonowym (przezroczysty płyn) o stężeniu min 25 ppm. Wlewamy ok 3 ml do nebulizatora i inhalujemy 2- 3 x dziennie.





# INHALACJA NA ZAPALENIE KRTANI

## RECEPTURA

- o 1 łyżeczka mięty
- o 1 łyżeczka prawoślazu
- o 1 łyżeczka koszyczka rumianku
- o 1 kropla olejku cytrynowego

Zioła mieszamy, zalewamy  $\frac{3}{4}$  szklanki wrzątku, dodajemy olejek cytrynowy. Parzymy 15 min, studzimy, odcedzamy. Wlewamy 2 ml do nebulizatora, inhalujemy 2 x dziennie.





**Tytuł oryginału: NATURALNYM SPOSOBEM NA NAJCZĘSTRSZE DOLEGLIWOŚCI**

**Copyright by Paulina Lalak-Mazurkiewicz, Marlena Lalak-Kosicka**

**Skład: Filip Czyżewski**

**Niniejszy poradnik, w formie PDF/eBook, zawiera porady i informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Poradnik powinien być traktowany jako uzupełnienie, nie zaś jako zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym specjalistą. Jeżeli wiesz, lub podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiejś dolegliwości zdrowotnej, zasięgnij porady lekarza. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby informacje tutaj zawarte, były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności wobec osób lub podmiotów za jakiegokolwiek ewentualne szkody wynikłe bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania, zastosowania lub interpretacji informacji zawartych w poradniku.**



**LALAK-KOSICKA MAZURKIEWICZ S. WATERS SPÓŁKA CYWILNA**

**NIP 5892068397**

**REGON 520039643**