



KATAR, KASZEL, BÓL  
GARDŁA?

ROZPRAW SIĘ Z NIMI

Naturalnie

# SPIS TREŚCI

I. O infekcji słów parę.

II. Gorączka to nie koniec świata

1. Stan podgorączkowy czy gorączka?
2. Po co nam gorączka i kiedy ją zbijać?
3. Gorączka z poczuciem zimna – postępowanie
  - a) Przykrywać czy nie przykrywać?
  - b) Herbatka z rokitnika
  - c) Napar z lipy
4. Gorączka z poczuciem gorąca –postępowanie
5. Kąpiele w walce z gorączką
  - a) Kąpiel w czarcim żebrze
6. Czy to dreszcze, czy drgawki gorączkowe?
7. Gorączka – biec do lekarza czy wzywać pogotowie?

III. Przeziębienie- nie czekaj, działaj natychmiast

1. Rozgrzewanie
  - a) Kąpiel w czarcim żebrze lub oregano
  - b) Kąpiel w oregano
  - c) Bańki
  - d) Nacieranie
    - nalewka bursztynowa
    - domowa maść rozgrzewająca
    - maść końska
    - olej kokosowy z olejkiem kamforowym
    - smalec gęsi z propolisem
    - domowa 20% maść z propolisem
    - masaż pleców
  - e) Herbatki i napoje rozgrzewające
    - herbatka z rokitnika
    - herbatka rozgrzewająca
    - złote mleko z kurkumą
    - złote mleko II
  - f) Rosół z kury
  - g) Kasza jaglana z gruszką lub cynamonem
  - h) Masło antybakteryjne chrzanowo-czosnkowe

# SPIS TREŚCI

## 2. Nawadnianie

Herbatki ziołowe:

- a) Odwar z czystka
- b) Pelargonio afrykańska
- c) Jeżówka purpurowa
  - napar z jeżówki purpurowej
  - macerat z jeżówki purpurowej
  - herbata z jeżówki purpurowej
- d) Herbatka z nagietka

## 3. Mikstury na przeziębienie

- a) Czosnek
  - syrop czosnkowy
  - czosnkowa mikstura
- b) Burak
  - syrop z buraka
  - syrop z buraka z piekarnika
  - sok z buraka bez cukru
  - ekspresowy syrop z buraka

## 4. Czosnkowe skarpetki

## 5. Czas na turbo doładowanie

- a) Ssanie oleju
- b) Elikser SuperBohatera
- c) Elikser SuperBohaterki
- d) Pylék z propolisem – pogromca wirusów i bakterii

## 6. Przeziębienie - podsumowanie

## IV. Katar – pierwsza pomoc na ciekący nos

### 1. Chrzan

- a) Syrop z chrzanu
- b) Miód chrzanowy

### 2. Gałganek chrzanowy

### 3. Gałganek czosnkowy, czosnkowo-cebulowy

### 4. Inhalacje, olejki, czyli poczyj ten zapach

- a) Zioła na przeziębienie i katar
- b) Zioła na zatoki i ból gardła
- c) Gorące parówki
- d) Inhalacje ze srebra koloidalnego
- e) Olejki eteryczne na katar
- f) Chusteczki eukaliptusowe

# SPIS TREŚCI

5. Żyworódka pierzasta
6. Kompresy:
  - a) Z soli na zatoki
  - b) Z grochu/gorczycy
7. Maści rozgrzewające
8. Może probiotyk do nosa? Rhinogerminal
9. Podsumowanie
- V. Infekcje uszu i wysiękowe zapalenie ucha środkowego
  1. Wskazówki dr Natashy Campbell McBride
    - a) Dlaczego dochodzi do zapalenia ucha?
    - b) Wysiękowe zapalenie ucha
    - c) Postępowanie przy nawracających zapaleniach uszu
    - d) Rozgrzewanie
  2. Kilka słów podsumowania
- VI. Kaszel suchy czy mokry? Oto jest pytanie.
  1. Rozgrzewanie, nawadnianie, bańki, inhalacje
  2. Kompot z gruszek w wersji zimowej
  3. Nacieranie, maści rozgrzewające
  4. Okłady:
    - a) Z cebuli
    - b) Z ugotowanych ziemniaków
    - c) Z siemienia lnianego z gorczycą
  5. Masaż miodem
  6. Nawilżanie powietrza, wietrzenie
  7. Spacer
  8. Lukrecja
    - a) Herbatka z lukrecji
    - b) Wywar z lukrecji
  9. Dziewanna
    - a) Napar z kwiatów
    - b) Odwar z kwiatów
  10. Domowe syropy na kaszel
    - a) Syrop z tymianku
    - b) Syrop z sony
    - c) Syrop goździkowy
    - d) Syrop z babki lancetowatej
    - e) Syrop z mirtu
    - f) Syrop z marchewki
    - g) Syrop z cebuli w wersji deluxe

# SPIS TREŚCI

- 11. Kaszel suchy męczący, napadowy – co będzie najskuteczniejsze?
  - a) Kisiel z siemienia lnianego
  - b) Napar z liści podbiału
- 12. Kaszel mokry z zalegającą wydzieliną, trudną do odkrztuszenia – co wtedy?
  - a) Napar z owoców anyżu
  - b) Miód tymiankowy
  - c) Macerat prawoślazowo-miodowy
- 13. Nie wolno kąpać dziecka w czasie choroby. Mit czy prawda?
- VII. Ból gardła, zapalenie gardła, angina
  - 1. Magiczna mikstura na gardło
  - 2. Żyworódkowy miodek
  - 3. Super mikstura dla nieco starszych
  - 4. Płukanie gardła
  - 5. Herbatki nawilżające
  - 6. Syrop z młodych pędów sosny
  - 7. Majowy miodek, czyli syrop z mniszka lekarskiego (mleczka)
  - 8. Kurkuma – jej nie mogło zabraknąć
- VIII. Napar, odwar czy wywar – a co za różnica?
- IX. Naturalne antybiotyki – podsumowanie
- X. Choroba w domu i po chorobie. Co robić?
  - 1. Akcja sprzątanie
  - 2. Wzmacniaj odporność
  - 3. Nie poddawaj się

## VII. BÓL GARDŁA, ZAPALENIE GARDŁA

Mam wrażenie, że wszystkie sposoby na ból gardła zostały już opisane. Ale jeśli uważasz, że to za mało, postaram się znaleźć coś extra 😊.

A zatem od początku. Powtarzam, jak mantrę:

1. Rozgrzewanie.
2. Nawadnianie - to szczególnie ważne przy dolegliwościach ze strony gardła, ale także przy każdej innej chorobie.
3. Bańki (tak, tak, możemy je stosować nie tylko przy kaszlu).
4. Rosół, a jakże.
5. Magiczne mikstury na pewno nie zaszkodzą.
6. Inhalacje (zobacz też rozdział: Katar).

Zajrzyj też do rozdziału: Przeziębienie.

Gotowi na więcej?

### **Magiczna mikstura na gardło**

Wymieszaj dokładnie łyżkę masła, łyżkę smalcu (ważne, żeby był bez soli) i łyżkę miodu.

Dodawaj powoli do mikstury dwie łyżki soku z żyworódki.

Stosuj jedną łyżeczkę przed jedzeniem rano i kilka razy dziennie, w małych porcjach, przez kilka dni.

Działa także profilaktycznie. Stosując taką kurację 3 x w roku przy nawracających zapaleniach gardła czy anginach doskonale chronisz gardło.

### **Żyworódkowy Miodek**

Jedną łyżkę miodu dodaj do ½ szklanki letniej przegotowanej wody i dokładnie wymieszaj. Zostaw na noc.

Rano dodaj 1 łyżkę soku z żyworódki.

Pij pół godziny przed pierwszym posiłkiem.

Miodek z żyworódką stosowany jest także w celu wzmocnienia i uodpornienia organizmu.

Ważne! Liście żyworódki należy obrywać palcami i miażdżyć, jeśli to potrzebne, drewnianymi przedmiotami. W kontakcie z metalem żyworódka traci swoje lecznicze właściwości.

### **Super mikstura dla nieco starszych**

Zrób napar z szalwii: 1 łyżeczkę suszonych listków szalwii (lub kilka świeżych) zalej 1 szklanką wrzącej wody i odstaw pod przykrycie na 10 minut, a następnie odcedź.

Gdy napar trochę przestygnie, dodaj do niego:

- ½ – 1 płaską łyżeczkę soli kuchennej (może być bromowo – jodowa, kłodawska lub himalajska),
- 15 kropli propolisu,
- 1 łyżeczkę octu jabłkowego i wszystko wymieszaj.

Lekko ciepłą miksturą (nie gorącą!) wypłucz gardło minimum 3 x dziennie.

Pamiętaj: staraj się nie połykać mikstury, zawiera bakterie/wirusy i toksyny.

Płukanka z nagietka sprawdza się w przypadku stanów zapalnych jamy ustnej oraz zapalenia gardła.

Jak ją zrobić? Wystarczy jedną łyżkę stołową suszonych płatków nagietka zalać szklanką wrzątku i parzyć pod przykryciem około 10 minut, po czym odcedzić. Pić dwa razy dziennie, po pół szklanki.

Do płukania możesz też wykorzystać mgiełkę solankową Zabłocka lub srebro koloidalne (doskonale sprawdzi się Elixir dr słońca – patrz rozdział: Domowa apteczka), jak również imbir (do szklanki bardzo ciepłej wody wsyp 2 łyżeczki sproszkowanego imbiru).

Nie zapominaj o ssaniu oleju.

Na chore gardło, infekcje gardła, anginę ropną i wszelkie inne cięższe choroby świetnie sprawdza się mieszanka miodu z dodatkiem propolisu, który należy dobrze wymieszać i jeść powoli lub ssać kilka razy dziennie.

Propolis można też dodać do płukanek do gardła.

Przy bólu gardła warto popijać nawilżające herbatki ziołowe: tymianek, nagietek oraz rumianek.

Gardło dobrze nawilża napar z lipy lub dziewanny oraz wywar z korzenia lukrecji i prawoślazu z dodatkiem miodu naturalnego.

Miód zawiera niezwykle cenne witaminy, biopierwiastki, ma właściwości nawilżające gardło, wykrztuśne i przeciwdrobnoustrojowe.

Pamiętaj: nie można zalewać go wrzątkiem!

### **Syrop z pędów sosny:**

Syrop z młodych pędów sosny najlepiej przygotować na początku maja, można jednak to robić do końca miesiąca.

Pamiętaj, aby wybierać drzewa rosnące z dala od ulicy, w lesie. Zabierz ze sobą rękawiczki i niezbyt wyjściowe ubranie, żeby nie pobrudzić się żywicą.

Wybierz krótkie pędy (mające do 12-15 centymetrów, dlatego najlepiej zebrać je na początku maja, zanim zdążą urosnąć).

Ważne: nie zbieraj pędów z jednej sosny, ale z kilka drzewek.

Syrop z młodych pędów sosny jest bezpieczny i skuteczny. Otóż świetnie działa na:

- kaszel,
- chrypkę,

- zapalenie krtani i tchawicy,
- zapalenie dolnych dróg oddechowych.

Ma wiele cennych właściwości. Działa:

- bakteriobójczo,
- wykrztuśnie,
- lekko napotnie,
- wzmacniająco,
- jako doskonałe źródło witaminy C oraz cennych minerałów.

Przygotowanie:

Na 1 kg pędów potrzebujesz 800 g cukru (można go zastąpić miodem lub ksylitolem).

Pędów nie myjemy, przebieramy je, delikatnie oczyszczamy i kroimy na mniejsze kawałki.

Następnie układamy pędy w słoiku warstwami i przesypujemy cukrem w następujący sposób: warstwa pędów – warstwa cukru, ostatnią warstwę musi stanowić cukier.

Słoik zakręcamy i odstawiamy na 4-6 tygodni w dobrze nasłonecznione miejsce, kontrolując co jakiś czas, jak sosna wypuszcza sok. Warto co kilka dni wymieszać zawartość słoja, by cukier lepiej się rozpuszczał.

Po około 4-6 tygodniach otwórz słoik i przelej sok przez gazę do wyparzonych buteleczek czy słoików, mocno odciskając.

Przechowuj w chłodnym i suchym miejscu. Syrop nadaje się do spożycia przez kilka lat.

Stosuj po 1-2 łyżeczki, 3-4 razy dziennie (osoby dorosłe), u dzieci 1 łyżeczkę, 2-3 razy dziennie.

Przechowuj w chłodnym i suchym miejscu. Syrop nadaje się do spożycia przez kilka lat.

Stosuj po 1-2 łyżeczki, 3-4 razy dziennie (osoby dorosłe), u dzieci 1 łyżeczkę, 2-3 razy dziennie.

## Majowy miodek

Pospolity mlecz (a właściwie mniszek lekarski) ma niesamowite właściwości:

- wzmacnia odporność,
- jest świetnym lekiem na większość infekcji,
- poprawia trawienie, stymuluje produkcję soków trawiennych,
- wspomaga układ oddechowy podczas infekcji (kaszel, chrypka, stany zapalne jamy ustnej i gardła, ból gardła oraz infekcje dróg oddechowych),
- łagodzi męczący odruch kaszlu i ułatwia odkrztuszanie, sprawia, że kaszel jest bardziej produktywny,
- oczyszcza organizm z toksyn,
- działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie,
- wspomaga leczenie infekcji dróg moczowych, ma działanie moczopędne, łagodzi schorzenia pęcherza,
- wspomaga leczenie nerek i kamicy moczowej,
- wspomaga leczenie chorób wątroby i woreczka żółciowego,

- zapobiega i leczy miażdżycę,
- przyspiesza gojenie się ran.

Miodek z mniszka możesz kupić, ale możesz też przygotować go sama.

Wybierz miejsce z dala od ulicy (najlepiej łąkę).

Kwiaty zrywaj najlepiej przed południem w słoneczny dzień. Wieczorem kwiatki zamykają główki i zmieniają smak, stają się gorzkie. Ważne, żeby kwiaty nie zaczęły zmieniać się w dmuchawce.

Jeśli chcesz zrobić zapas miodku, potrzebujesz dużej ilości kwiatów.

Na ok. 4 małe słoiczki po przecierze pomidorowym potrzebujesz:

- ok. 400 kwiatów (same główki, bez łodyżek),
- około litr wody,
- około 1 kg cukru,
- sok z 2 cytryn,
- opcjonalnie 1 pomarańcza.

Oczyść kwiaty i rozłóż je na papierze na tacy lub blaszce do ciasta i poczekaj aż wypełzną z nich owady (może to potrwać kilka godzin).

Następnie opłucz kwiaty pod wodą i włóż je do garnka. W dalszej kolejności zalej je wrzącą wodą.

Przy dużej ilości kwiatów możesz je delikatnie ugnieść w garnku, żeby się zmieściły.

Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut.

Pod koniec gotowania dodaj cytryny i pomarańcze pokrojone w plastry.

Następnie odstaw w chłodne miejsce (można do lodówki) na 24 godziny.

Po dobie odcedź kwiaty (np. przez gazę), do wywaru dodaj cukier.

Wymieszaj i gotuj na małym ogniu, aż cukier rozpuści się.

Powinnaś uzyskać konsystencję lejącego się miodu, jeśli miodek jest zbyt płynny. gotuj dłużej celem odparowania nadmiaru wody.

Na końcu przelej do wyparzonych słoiczków i zakręć.

Jeszcze gorące zawiń w koc i zostaw na 2-3 godziny.

Po tym czasie wyjmij słoiki i odstaw do góry dnem, aż do wystygnięcia.

Odwróć je, jak będą zupełnie zimne.

Dodatkowa pasteryzacja (gotowanie słoiczków z zawartością) nie jest potrzebna.

Jedną łyżeczkę miodu dziennie możemy dodawać do herbaty lub jeść samodzielnie dla wzmocnienia i w okresie infekcji.

Z miodu można korzystać nawet przez kilka lat. Przechowuj go w chłodnym i ciemnym miejscu.

Jest pyszny i bardzo zdrowy. Ma działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne, dlatego najczęściej stosuje się go w leczeniu wszelkich infekcji, bólu gardła i kaszlu (podobnie, jak syrop z cebuli).

Dawkowanie syropu z mniszka lekarskiego:

- zaleca się stosowanie 2-3 łyżeczek (u dzieci połowę tej porcji) syropu z kwiatów mniszka lekarskiego dziennie,
- można go jeść z łyżeczki lub dodać do herbaty.

Możesz też przygotować Majową lemoniadę (niezależnie od pory roku)

Lemoniada z miodkiem z mniszka

- 1 łyżeczka miodku,
- plastry cytryny,
- plastry pomarańczy,
- liście mięty,
- opcjonalnie sezonowe owoce (np. arbuz, truskawki, maliny).

Wszystko zalej wodą niegazowaną lub naturalnie lekko gazowaną,  
Doskonale nawadnia, działa leczniczo, ale również profilaktycznie.

Jeśli potrzebujesz więcej pomysłów, zajrzyj do rozdziału: Kaszel, znajdziesz tam z pewnością wiele wskazówek i odpowiedzi. Oprócz wymienionych w tym rozdziale sposobów na ból gardła doskonale są:

- lukrecja,
- dziewanna,
- pelargonie afrykańska,
- kisiel z siemienia lnianego z miodem,
- syrop z cebuli w wersji deluxe,
- okład z gotowanych ziemniaków,
- porost islandzki,
- propolis,
- syrop goździkowy,
- syrop z marchewki,
- aloes (więcej na ten temat w e-booku „Odporność? Naturalnie!”).

### **Kurkuma – jej nie mogło zabraknąć:**

Jeśli czujesz kluskę w gardle, a ból daje Ci się we znaki, weź około ½ łyżeczki gęstej pasty z kurkumy (przepis na pastę znajdziesz w rozdziale: Przeziębienie) i zrób z niej małą kulkę. Umieść ją w tylnej części gardła i połknij, popijając szklanką ciepłej wody. Jeśli pasta jest zbyt rzadka, aby zrobić z niej kulkę, po prostu weź pół łyżeczki pasty i popij ciepłą wodą.

W ostrym stanie zażywaj pastę nawet co godzinę. Po złagodzeniu dolegliwości możesz stosować 2-3 x dziennie.