

NATURALNE METODY LECZENIA

Domowe sposoby na dobre zdrowie

12

**praktycznych
wskazówek
dla każdego**

**BIBLIOTECZKA
ZDROWIA**

- 3** Oczar wirginijski – leczy rany i żyłaki
- 5** Mieszanka z ziół chińskich zapobiega cukrzycy
- 6** Medycyna naturalna pomaga walczyć z rakiem
- 9** Akupunktura na bóle pleców
- 10** Cynamonowiec kamforowy
- 13** Medytacja – kiedy pomaga, a kiedy nie



- 14** Tai-chi dla lepszej równowagi
- 15** Arnika – numer 1 przy stłuczeniach i reumatyzmie
- 17** Medycyna naturalna w walce z alergią



- 20** Termoterapia, czyli leczenie temperaturą
- 23** Jak pokonać ból bez leków
- 25** Dobroczynny masaż stóp

Redaktor wydania: Anna Wilk
Redaktor naczelna grupy wydawniczej: Aldona Kapica
Wydawca: Alina Sulgostowska
Kierownik grupy wydawniczej: Julita Lewandowska-Tomasiuk
Koordinator produkcji: Mariusz Jezierski
Korekta: Anna Skowrońska
Skład: Michał Ziółkowski, michal@gdstudio.pl
 Graphics & Design Studio
 www.gdstudio.pl
 ISBN 978-83-269-3286-1
 Copyright © by Wydawnictwo Wiedza i Praktyka,
 Warszawa 2014

Publikacja „Domowe sposoby na dobre zdrowie” jest chroniona prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w publikacji „Domowe sposoby na dobre zdrowie” – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Wszelkie materiały i treści prezentowane w publikacji „Domowe sposoby na dobre zdrowie” mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redak-

torzy ani autorzy publikacji zamieszczonych w niniejszym e-booku nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w nich informacji.



Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
 03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
 tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10,
 Centrum Obsługi Klienta: tel. 22 518 29 29; faks 22 617 60 10

Oczar wirginijski

– leczy rany i żylaki

Natura jest bardzo bogatym źródłem substancji, które leczą. Nie znamy wszystkich zalet związków zawartych w roślinach, ale badacze nie ustają w wysiłkach, aby poznać ich tajemnice.

Krzew oczaru wirginijskiego osiąga wysokość nawet 10 metrów. Żółtawozielone kępy liści pojawiają się na gałązkach zimą – między grudniem a lutym. Roślina pochodzi ze wschodniej części Ameryki Północnej i została przywieziona do Europy w XVIII wieku jako roślina dekoracyjna.

Oczar wirginijski:

- działa przeciwzapalnie,
- przyspiesza gojenie ran,
- zwęża (obkurcza) naczynia krwionośne,
- działa przeciwutleniająco.

Warto go stosować w przypadku:

- drobnych problemów ze skórą lub błoną śluzową,
- zapalen skóry lub błony śluzowej,
- żylaków,
- hemoroidów.



Skuteczność oczaru wirginijskiego jest udokumentowana naukowo w przypadku wszystkich tych dolegliwości. Wyciągi z tej rośliny są też wszechstronnie stosowane w kosmetyce naturalnej. Często oczar jest składnikiem kremów dla skóry wrażliwej, wód po goleniu i toników do twarzy, które mają łagodzić podrażnienia.

Co leczy w oczarze

Najważniejszymi składnikami oczaru wirginijskiego są:

- olejek eteryczny,
- garbniki,
- proantocyjanidyny,
- taniny,
- flawonoidy.

W różnych częściach rośliny składniki te występują w innych proporcjach. Kora zawiera więcej garbników niż liście, dlatego jest w niej mniej flawonoidów i olejków eterycznych. Garbniki nadają naszym tkankom sprężystości, natomiast olejki eteryczne mają działanie przeciwzapalne. Proantocyjanidyny zwiększają podział komórek skóry (keratynocytów), dzięki czemu rany goją się szybciej.

Herbatki, kompresy, maści

Do celów medycznych wykorzystuje się zarówno liście, jak i korę oczaru wirginijskiego. Oczar może być stosowany w postaci herbaty, homeopatycznych czopków lub w formie gotowych preparatów. Zewnętrznie warto stosować kompresy, maści lub kąpiele. Można je przygotować samodzielnie z suszonych ziół lub kupić gotową maść bądź nalewkę.

W profilaktyce antyzapalnej przy zastosowaniu zewnętrznym zaleca się kompresy, zawierające jedynie olejki eteryczne, natomiast żadnych garbników. Przy lekkich urazach i zapaleniach skórnych pomagają okłady z herbatki lub z nalewki.

Uwaga!

Przy zastosowaniu zewnętrznym preparatów z oczarem nie występują żadne działania niepożądane. Natomiast duże dawki przyjmowane wewnętrznie mogą u podatnych osób powodować dolegliwości żołądkowe, a w rzadkich przypadkach nawet uszkodzenie wątroby.

