

Sekrety zielarzy: Przygotuj swoje własne lekarstwa

Szanowny Czytelniku,
w leczeniu chorób i dolegliwości nasi przodkowie od tysięcy lat korzystali z dobrodziejstw natury: naparów, nalewek, wywarów, okładów i maści... Przygotowywali je z leczniczych roślin, a receptury przekazywali z pokolenia na pokolenie.

Dzisiaj niestety niewiele już osób posiada tę cenną wiedzę.

Na szczęście leki ziołowe i inne rośliny lecznicze zaczęły przeżywać swój renesans.

Dzięki współczesnym badaniom naukowym z pomocą mogą Ci przyjść nie tylko rośliny lecznicze z domowego ogródka, ale także te z najbardziej odległych miejsc świata takich jak Amazonia, Chiny, Papua-Nowa Gwinea, Nowa Zelandia...

Wiele chorób, które obecnie leczy się mało skutecznymi lub niebezpiecznymi lekami, można skutecznie wyleczyć ziołami:

- **trędownik bulwiasty** pomoże Ci na bóle pleców – trudne do zniesienia i będące często przyczyną nieobecności w pracy,
- **ginkgo biloba i żeńszeń syberyjski** (*Eleutherococcus senticosus*) poprawi funkcjonowanie Twoich neuronów,
- **babka lancetowata** to naturalny sposób na astmę,
- **melisa** poprawi jakość flory bakteryjnej w zespole jelita drażliwego.

Również inne rośliny lecznicze mogą okazać się pomocne w przypadku wielu powszechnie występujących chorób:

- **modrzew** – wzmocni Twój system immunologiczny. Tradycyjnie zalecany jest w przypadku nawracających infekcji, zwłaszcza schorzeń laryngologicznych (zapalenie uszu, zapalenie zatok, zapalenie krtani i inne);
- **ostropest plamisty, desmodium, dymnica** osłabią niepożądane skutki leków syntetycznych dla wątroby;
- **czarna rzodkiew, jastrzębiec kosmaczek, kurkuma** ochronią Twoje nerki.

Ale kto informuje chorych o tych wszystkich dobroczynnych właściwościach roślin leczniczych? Absolutnie nikt.

- System opieki medycznej preferuje wszechobecne leki syntetyczne. W większości przypadków to właśnie takie środki przepisze Ci Twój lekarz. Czy pamiętasz, kiedy ostatnio polecił Ci on jakiś preparat roślinny?
- Na wydziałach lekarskich polskich uczelni medycznych o działaniu roślin leczniczych nie uczy się wcale albo w bardzo wąskim zakresie.
- Zawód zielarza praktycznie nie istnieje, w aptekach coraz trudniej zdobyć leki recepturowe, większość farmaceutów nie zna się już na roślinach leczniczych, ale za to półki wypełnione są lekami syntetycznymi.
- Urzędnicy najchętniej zakazaliby sprzedaży takich roślin poza aptekami. Czy wiesz, że dyrektywa UE zabrania wskazywania na opakowaniach, że koper włoski pomaga na trawienie, tymianek przynosi ulgę w zapaleniu oskrzeli, a rumianek uspokaja nerwy i ułatwia sen?!

W czym interesie leży to, aby pozbawiać Cię tych naturalnych i tanich środków leczniczych oraz informacji o nich?...

Wyzwanie

Koncerny farmaceutyczne za horrendalne ceny oferują Ci syntetyczne leki – nędzne kopie tego, co przekazała nam wszystkim za darmo natura. Czy nie pora to zmienić?! Czy nie warto wrócić do źródeł i korzystać z danych nam od wieków dobrodziejstw natury?

Jeśli pozwolimy na to, aby wiedza o roślinach umarła razem z nami, nasze dzieci zostaną odcięte od korzeni i od wszelkiego powiązania z tym, co naturalne. Będą łatwym łupem dla firm farmaceutycznych i nie będą miały innego wyjścia niż leczyć się poprzez zatrucie siebie i środowiska.

Aby do tego nie dopuścić, stworzyliśmy dla Ciebie i Twoich Bliskich czasopismo:

Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka

To niezastąpione źródło porad i przepisów, jak w domowych warunkach samodzielnie przygotować maści, napary, nalewki, wywary i olejki, które wspomogą zdrowie Twoje i Twoich Bliskich.

Dzięki miesięcznikowi Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka (Plantes & Bien-Être) przywrócisz żywą wiedzę o roślinach w swojej rodzinie. Poznasz, które z nich są bogate w składniki odżywcze, które leczą, które ratują życie, jakie jest ich działanie, jakie niosą ze sobą zagrożenia i interakcje z lekami.

Oto kilka przykładów:

- **Pozłotka kalifornijska** (Eschscholzia californica) znakomicie pomaga na spokojny sen. Od 6 do 10 g suszonej pozłotki zaparzasz w 0,5 l wody. Pij 3 razy dziennie, jeśli miewasz lęki. Możesz ją stosować przed snem w przypadku bezsenności.
- **Dziurawiec** jest równie skuteczny jako antydepresant jak leki syntetyczne. Jest często stosowany, ale kto tak naprawdę wie o wszystkich jego interakcjach z innymi lekami? Przeczytasz o tym w czasopiśmie Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka.
- Liście **karczocha** pobudzają czynności wątroby oraz wydzielanie żółci, co ułatwia trawienie tłuszczów.
- **Ortosyfon** tradycyjnie zaleca się w Indiach jako środek na kamicę nerkową. Jest również zalecany osobom podatnym na dolegliwości dróg moczowych (takie jak zapalenie pęcherza moczowego).
- Na tzw. ciężkie nogi oraz na puchnięcie nóg pij napar z **mniszka lekarskiego** lub z **bzu czarnego**, ponieważ mają one działanie drenujące i wzmagające diurezę.
- **Nostrzyk** i **oczar** będą skutecznie walczyć z żylakami i niewydolnością żylną.
- **Hakorośl** (Harpagophytum), zwana czarcim pazurem, to roślina pochodząca z południowej Afryki spożywana przez rdzenną ludność, aby uśmierzać bóle, zwłaszcza bóle porodowe. Jest również skuteczna w przypadku bólów stawowych, lędźwiowych czy wywołanych zapaleniem ścięgien.
- Jeśli działanie hakorośli okaże się niewystarczające, wzmocnisz je, zażywając **kadzidłowiec** (Boswellia carterii) oraz liście czarnej porzeczki (Ribes nigrum).

Przy stosowaniu roślin leczniczych ważne jest też, aby umieć rozróżnić te występujące w naturze od tych, które sprzedaje się w aptece. Trzeba wiedzieć, gdzie znajdować rośliny lecznicze, kiedy je zrywać, jak przechowywać, jakie są przeciwwskazania do ich przyjmowania i w jakie interakcje wchodzi z lekami.

Wszystkie dokładne wskazania dla roślin leczniczych, jak je przygotowywać i jak spożywać, znajdują się w czasopiśmie Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka.

Przygotuj swoje własne lekarstwa

Teraz odkryjesz, jak łatwo jest wyhodować w swoim ogródku rośliny od zawsze uprawiane przez naszych przodków, ale także te niedawno odkryte w ziołolecznictwie.

Dowiesz się, jak można uprawiać wybrane rośliny wykorzystywane do celów leczniczych w innych kulturach: w medycynie chińskiej, amazońskiej, rośliny tybetańskie czy ajurwedyjskie (medycyna indyjska).

Czasopismo Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka opisuje, jak samodzielnie przygotować lekarstwa, które skutecznie zwalczą choroby lub zapobiegają wielu dolegliwościom.

Nawet, jeśli nie masz ogródka, przekonasz się, że w zwykłej doniczce na parapecie lub na balkonie możliwa jest uprawa całej naturalnej apteki ratunkowej.

I nie musisz być superogrodnikiem – w publikacji Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka znajdziesz wszystkie niezbędne informacje o uprawianiu roślin leczniczych, tak aby rosły one zdrowo i miały odpowiednią jakość.

Życie piękniejsze i bardziej radosne

Gdy poznasz wiedzę o roślinach, Twoje życie stanie się piękniejsze i bardziej radosne!

Każdego dnia będziesz mógł cieszyć się tym, jak rosną na Twoim balkonie lub w ogrodzie. Zwykły spacer stanie się pasjonującą przygodą, jeśli zaczniesz rozpoznawać gatunki roślin oraz ich praktyczne zastosowanie:

- **Kozłek lekarski**, **męczennica** (passiflora) i **szafran** poprawiają sen.
- **Gryfonia** i **dziurawiec** zmniejszają smutki.
- **Różeniec górski** pomaga radzić sobie ze stresem.

- **Bakopa drobnolistna** (Bacopa monnieri) poprawia pamięć...

Szkoda nie korzystać z tych oraz z wielu innych prezentów od natury, które odkryje przed Tobą nowy miesięcznik Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka. To skarb dla Twojego zdrowia, a Ty możesz go zdobyć.

Jeśli zechcesz jak najszybciej poznać to nowe czasopismo Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka, zamów jego prenumeratę, a otrzymasz w prezencie jego wydanie specjalne.

Znajdziesz w nim m.in.:

- Kompozycję 5 olejków eterycznych, które łagodzą bóle pleców.
- Panoszący się w ogrodach „chwast”, który znajduje zastosowanie w leczeniu dny moczanowej; jest pełen antyoksydantów i można z niego zrobić pyszne zapiekanki, tarty, zupy oraz prawdziwe andaluzyjskie gazpacho (podajemy przepisy!).
- Tajemnicę bambusa, który poprawia sprawność stawów oraz zapobiega zwyrodnieniu chrząstek stawowych.
- Kompletny zestaw informacji o preparatach roślinnych skutecznych w przypadku każdego z 3 rodzajów cellulitu.
- „Święte drzewo”, które zwalcza nadciśnienie tętnicze.

To jedynie kilka wybranych przykładów. Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka co miesiąc przekaże Ci 20–28 stron wypełnionych po brzegi niezwykle ciekawymi informacjami i praktycznymi poradami. A przy tym nie znajdziesz tam nawet jednego słowa reklamy.

Chorzy, preferując przez lata medycynę konwencjonalną, powoli tracili odwieczne więzy z naturą. Na szczęście tajniki roślin leczniczych nie zostały utracone bezpowrotnie. Przeciwnie, dzięki nowoczesnym metodom badawczym dzisiejsi eksperci potrafią odkryć nawet więcej niż mogli to zrobić ich poprzednicy.

Najlepsi eksperci

Ze względu na to, że Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka staje się źródłem odniesienia dla setek tysięcy rodzin, do zespołu redakcyjnego zaprosiliśmy najlepszych specjalistów:

- dr Franck Gigon – przez 11 lat wykładał na Wydziale Medycyny na Uniwersytecie Paryskim (Université de Paris XIII Paris-Nord). Jest specjalistą z zakresu roślin, aromaterapii, wykładowcą i autorem licznych referencyjnych książek, w tym *Se soigner par les plantes pour les Nuls* (Leczenie za pomocą roślin dla każdego) oraz *La vérité sur les plantes qui soignent* (Prawda o roślinach, które leczą);
- dr Daniel Scimeca, specjalista z zakresu roślin, prezes stowarzyszenia medycyny homeopatycznej, dyrektor dydaktyczny w Towarzystwie Medycznym Bioterapii, nauczyciel akademicki lekarzy i farmaceutów, również autor licznych publikacji z zakresu naturalnego zdrowia;
- dr Danielle Roux, farmaceuta, naukowiec i redaktor naczelna „Europejskiego Przeglądu Fitoterapii”;
- dr François Couplan, doktor w dziedzinie etnobotaniki, międzynarodowy specjalista z zakresu tradycyjnego zastosowania roślin, autor pięćdziesięciu publikacji w tej tematyce;
- Christophe Bernard, absolwent Southwest School of Botanical Medicine, twórca „Ogrodu Roślin Leczniczych”;

a także

- dr Jacques Labescat – fitoterapeuta,
- Jean-François Astier – dyrektor Francuskiej Szkoły Zielarskiej (Ecole Française d'Herboristerie),
- Julien Kaibeck – specjalista ds. zastosowania olejków eterycznych,
- Alessandra Moro Buronzo – naturopata,
- Nicolas Wirth – naturopata.

Co również cenne – eksperci ci zostali wybrani nie tylko ze względu na posiadane przez nich dyplomy i osiągnięcia, lecz również na to, że potrafią przedstawić tajniki roślin leczniczych w sposób prosty i zrozumiały dla każdego. Także dla osób, które nie mają żadnej wiedzy botanicznej.

Zaskoczysz swoich znajomych

Lektura Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka to także sposób na wzbogacenie Twojej wiedzy medycznej i znajomości otaczającej Cię przyrody. Poznasz mnóstwo ciekawostek, którymi zaintrygujesz rodzinę i przyjaciół:

- Czy wiedziałaś, że aspiryna, jeden z najczęściej używanych leków na świecie, została wyprodukowana z kwasu salicylowego odkrytego w korze wierzby? Takie same efekty uzyskasz, robiąc zwykły napar z **kory wierzby białej** (*Salix alba*).
- Nie byłoby żadnego postępu w chirurgii, gdyby w 1844 r. lekarz Claude Bernard nie odkrył działania nerwowo-mięśniowego **kurary**, słynnej trucizny Indian z Amazonii. Wytwarzali oni ją z wybranych lian, a następnie smarowali nią strzałki, którymi strzelali z dmuchawek do przybywających tam podróżników.
- Na takie rodzaje raka, jak chłoniak Hodgkina czy białaczka, stosowane są (o czym nie mówi się pacjentom) liście **barwinka różyczkowego**. Pozyskuje się z nich winblastynę i winkrystynę – leki dochemioterapii.
- Podobnie w przypadku raka płuc i raka jajników – niewielu pacjentów wie, że paklitaksel, substancja używana w leczeniu przeciwnowotworowym, jest tak naprawdę pozyskiwana z **cisu**, drzewa, które prawdopodobnie znajdziesz w swojej najbliższej okolicy, a może nawet we własnym ogrodzie!

Nie zapominam również o statynach – lekach przeciwcholesterolowych tak bardzo innowacyjnych (i tak bardzo drogich), które zostały odkryte w drożdżach bytujących w czerwonym ryżu. A także o naparstnicy (kwiat) oraz chininie (krzew z Ameryki Południowej), służących jako baza w leczeniu chorób serca. I oczywiście, chinina jest też najważniejszym odkrytym „lekiem” na malarię.