

NATURALNA APTECZKA



To Ty jesteś odpowiedzialna/odpowiedzialny za swoje zdrowie.
Treść tej publikacji jest oparta na wiedzy i doświadczeniach autora, o ile nie zaznaczono inaczej. Informacje tu zawarte nie są w stanie zastąpić bezpośredniej konsultacji i opinii lekarza lub innego specjalisty z dziedziny medycyny i fizjologii człowieka. Autor zachęca do podejmowania świadomych i przemyślanych decyzji popartych w co najmniej kilku sprawdzonych i rzetelnych źródłach.

Prawa autorskie © 2020 Naturalnie Naturalni

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana lub przekazywana w jakiegokolwiek formie lub za pomocą jakichkolwiek środków elektronicznych lub mechanicznych, w tym fotokopiiowania, nagrywania, drukowania i jakiegokolwiek formę zapisu.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
MATERIAŁY OPATRUNKOWE	4
WĘGIEL.....	5
NALEWKA Z ORZECHÓW WŁOSKICH	6
NALEWKA Z POKRZYWY.....	8
MAŚĆ ŻYWICZNA	9
OLEJEK Z DRZEWA HERBACIANEGO	10
OLEJEK OREGANO.....	11
PŁYN LUGOLA	12
WITAMINA C.....	13
WAŁEK WIELOIGŁOWY LYAPKO	14
ZAKOŃCZENIE	15

W s t ę p

Dlaczego warto to przeczytać?

Czy jesteś w stanie zadbać o siebie i swoich najbliższych w przypadku choroby lub urazu? Świadomość tego pomoże Ci się przygotować na taką ewentualność i skompletować podstawową apteczkę pierwszej pomocy. Zawsze warto mieć pod ręką podstawowe środki lecznicze.

Materiały opatrunkowe

Jałowe gazy, bandaże, plastry...

Woda utleniona, jodyna.

Nóż, nożyczki, zapalniczka.

W kwestii środków opatrunkowych nie ma potrzeby się rozpisywać. Warto mieć podstawowe materiały opatrunkowe i wiedzę jak ich używać.

W ę g i e l

Aktywny węgiel posiada wiele niezwykłych i prozdrowotnych właściwości. To naturalny składnik oczyszczający organizm z toksyn, ma działanie antybakteryjne, wybiela zęby i doskonale działa na łupież. Węgiel aktywny to naturalny środek stosowany nie tylko w leczeniu biegunek i zatruc chemicznych. Powinien znajdować się w każdym domu ponieważ może stanowić „pierwszą pomoc” w wielu dolegliwościach.

Nie kupuj węgla w tabletkach lub kapsułkach, ponieważ zawiera wypełniacze i niepotrzebne dodatki. Najlepiej kupić sproszkowany węgiel aktywny PYLISTY.

Zastosowanie

Na ukąszenia owadów.

Wymieszaj węgiel z niewielką ilością wody i powstałą papkę nakładaj na ukąszenie.

Na przeziębienie i gorączkę i zatrucia pokarmowe.

Rozpuść 1 płaską łyżkę węgla w wodzie i wypij. Powtarzaj co 2-3 godziny. Nie przyjmuj w tym czasie żadnych witamin, gdyż się nie wchłoną.

Nalewka z orzechów włoskich

Nalewkę taką można stosować na różne problemy żołądkowe (ból brzucha, wzdęcia, niestrawność itp.), a ponadto pomaga pozbyć się niechcianych lokatorów z naszych jelit, więc może być stosowana do odrobaczania i pozbywania się pasożytów.

Składniki:

- 200ml spirytusu lub bimbru (ok 95%)
- kilka orzechów włoskich – należy je zbierać zanim staną się twarde w środku – najlepiej od maja do lipca
- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- 1 łyżka miodu
- woda
- opcjonalnie; cynamon, goździki, wanilia lub inne przyprawy

Pomarańcze, cytryna i przyprawy przede wszystkim mają na celu poprawę smaku nalewki. Nalewka z samych orzechów włoski jest mało smaczna. Jeśli akurat nie postadasz tych dodatków to zrób nalewkę z samych orzechów.

Możesz także zamrozić trochę niedojrzałych orzechów aby móc zrobić nalewkę za jakiś czas.

Przygotowanie:

1. Orzechy należy umyć i pokroić na kawałki/plasterki.
 2. Pomarańczę i cytrynę także dokładnie umyj (najlepiej je wyozonewać).
 3. Obierz pomarańczę i cytrynę ze skórki lub zetrzeć na tarce a następnie wycisnij z nich sok.
 4. Wszystkie składniki (orzechy, wyciśnięty sok, skórki) wkładamy do słoika.
 5. Dodaj łyżkę miodu.
 6. Następnie wszystko zalej spirytusem/bimbrem i dodaj ok 100ml wody.
 7. Całość szczelnie zamknij i odstaw na miesiąc lub dwa w ciemne miejsce.
 8. Po tym czasie odcedź orzechy i owoce i uzupełnij wodą do objętości 0,5 litra.
- Warto poczekać jeszcze kilka tygodni, aby dojrzała.

Nalewka z pokrzywy

Pokrzywa bardzo dobrze działa na wzmocnienie układu odpornościowego, zwiększa poziom energii i działa oczyszczająco na organizm.

Jak zrobić nalewkę – wersja 1

Oczyść, umyj i pokrój świeże pokrzywy.

Zalej pokrzywę 40-50% alkoholem. Na 1 szklankę pokrzywy użyj 2 szklanki alkoholu.

Upewnij się, że alkohol zakrywa wszystkie liście, w przeciwnym wypadku pokrzywy mogą spleśnieć.

Odstaw w chłodne i ciemne miejsce na dwa tygodnie, a następnie odcedź i używaj.

Jak zrobić nalewkę – wersja 2

Rozdrobnij pokrzywę i wyciśnij z niej sok. Nasyępnie dodaj do soku z pokrzywy spirytus w proporcji 4:1. Czyli na 4 części soku z pokrzywy 1 część spirytusu.

Maść żywiczna

Żywica jest bardzo wartościową substancją i ma wiele zastosowań. Do głównych leczniczych właściwości żywicy sosnowej należą własności antyseptyczne i antybakteryjne. Przyspiesza również regenerację skóry.

Żywica sosnowa od dawna wykorzystywana była do leczenia wrzodów i oparzeń. Na drobne skaleczenia można nałożyć trochę samej żywicy, która nie tylko zabezpieczy ranę przed infekcjami, ale także zadziała jak klej i zatamuje niewielkie krwawienie. Żywica z sosny jest naturalnym środkiem antyseptycznym i dezynfekującym, ma również właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Sprawia to, że może być stosowana bezpośrednio na rany lub owrzodzenia.

Maść z żywicy można stosować na ukąszenia owadów, stany zapalne skóry, przeziębienia oraz na bolące mięśnie i stawy.

Składniki:

- 100g smalcu lub oleju kokosowego
 - 10-30g żywicy sosnowej lub świerkowej
 - 20g wosku pszczelego
1. Składniki podgrzać w kąpielii wodnej aż do roztopienia się wosku i żywicy.
 2. Dokładnie wymieszać i przelać do słoiczka.
 3. Poczekać do zastygnięcia.

Olejek z drzewa herbacianego

Jest to jeden z najpopularniejszych olejków eterycznych szeroko wykorzystywany w medycynie naturalnej. Roślina z której jest wytwarzany była powszechnie wykorzystywana na różne sposoby. Okłady ze zmiądzonych liści służyły do opatrywania ran, wonne napary łagodziły bóle gardła oraz stanowiły panaceum na problemy skórne.

Właściwości olejku eterycznego z drzewa herbacianego.

- przeciwgrybiczne
- przeciwzapalne
- miejscowo znieczulające
- przeciwwirusowe
- przyspiesza gojenie ran

Olejek z drzewa herbacianego wszechstronnie wykorzystywany jest przy różnorodnych dolegliwościach.

Inhalacja (5-7 kropli dodać do miski z ciepłą wodą) - wspomaga leczenie zapalenia górnych dróg oddechowych, nieżytów nosa, zapalenie gardła, kaszlu, zapaleniu oskrzeli.

Miejscowo - łagodzi ugryzienia owadów np. komarów czy pcheł – olejek nakładamy w miejscu ugryzienia. Rewelacyjnie działa również na wypryski, stany zapalne skóry i trądzik.

Olejek oregano

Oregano posiada bardzo silne właściwości przeciwgrzybiczne i przeciwbakteryjne i jest jendnym z najsilniejszych naturalnych „antybiotyków”

Zastosowanie olejku oregano:

- wspomaga leczenie przeziębień
- wykazuje działanie wykrztuśne
- zmniejsza przekrwienie płuc, zatok
- łagodzi bóle miesiączkowe
- łagodzi swędzenie po ukąszeniu owadów
- wzmacnia układ odpornościowy
- zwalcza grzybicę stóp i dłoni
- pomocne przy katarze siennym

UWAGA! Należy pamiętać, aby olejek oregano stosować **zawsze w postaci rozcieńczonej**. Najlepiej rozcieńczyć go w dobrej jakości oleju spożywczym.

Płyn Lugola

Jod zawarty w Płynie Lugola ma silne działanie antyseptyczne, dzięki czemu znalazł zastosowanie w dezynfekcji ran. Działa bakteriobójczo, grzybobójczo i wirusobójczo.

Nierozcieńczony płyn Lugola stosujemy w celu odkażenia skóry nieuszkodzonej, niewielkich otarć naskórka, jak i drobnych zadrapań i brzegów ran.

Płyn Lugola można również zastosować do płukania gardła. Należy wówczas pamiętać o jego odpowiednim rozcieńczeniu. Stosujemy wtedy 10 kropli roztworu na szklaną przegotowaną wodę (200 ml).

W i t a m i n a C

Witamina C jest bardzo silnym przeciwutleniaczem i jest niezbędna do prawidłowego działania układu odpornościowego. Pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania zębów, naczyń krwionośnych, skóry, dziąseł, chrząstek, kości. Witamina C jest niezbędna do prawidłowego pozyskiwania energii w procesach metabolicznych i prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Powszechnie dostępna jest syntetyczna witamina w postaci askorbinianu sodu. Należy jedna pamiętać, aby wraz z askorbinianem sodu przyjmować witaminę C w postaci naturalnej ponieważ, tylko wtedy jest ona wystarczająco przyswajalna przez organizm.

Bardzo dobrą przyswajalność ma także witamina C w postaci liposomalnej.

Wątek wieloigłowy Lyapko

Wątek wieloigłowy Lyapko składa się z wielu, małych metalowych igieł (srebra, cynku, miedzi, niklu i żelaza). Ich wykorzystanie pozwala na oddziaływanie odruchowo-mechaniczne oraz powstawaniu na zakończeniach igieł prądu galwanicznego, który przekazywany jest na skórę. Stymuluje to organizm do produkcji naturalnych substancji przyspieszających leczenie.

Przeznaczony jest do wykonywania masażu różnych części ciała. Rewelacyjnie sprawdza się przy różnego rodzaju kontuzjach, bólach stawów, mięśni, bólach głowy. Wystarczy wątkować dane miejsce przez kilka minut lub do zaczerwienienia. Czynność powtarzamy 1-2 razy dziennie, aż do ustania dolegliwości.

Inne zastosowanie wątko igłowego to:

- ból mięśni, stawów, kręgosłupa, głowy;
- odleżyny (przeciwdziała ich powstawaniu);
- skraca czas powrotu do zdrowia po złamaniach, udarach, operacjach, urazach różnego rodzaju;
- wspomaganie leczenia mózgowego porażenia dziecięcego;
- zaburzenia hormonalne (normalizuje);
- i wiele innych.

Zakończenie

Mamy nadzieję, że te kilka rad i wskazówek będą dla Ciebie przydatne. Zachęcamy do czytania naszego [bloga](#) gdzie znajdziesz wiele ciekawych informacji nie tylko na temat zdrowia.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o naszym podejściu do zdrowia to pobierz poradnik [Fundamenty Zdrowia](#).

Martyna i Szymon

