

BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



5

Wzmacnianie organizmu



BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



**Wzmacnianie
organizmu**



© Copyright for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013

© Copyright by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce

© Panthermedia

Redakcja

Monika Marczyk

Koordinacja

Martyna Maroń

Korekta

Zespół redakcyjny AWM

Skład

HAPPY Studio DTP

Projekt okładki

Piotr Kozera

Rysunki

Dorota Cybulska

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski

Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn

tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91

e-mail: awm@morex.com.pl

www.awm.waw.pl

ISBN 978-83-7250-844-7

Spis treści

Od wydawcy	9
Mocniejszy organizm	11
Zioła na wzmocnienie	12
Sok z brzozy	14
Energetyczny pyłek kwiatowy	15
Wzmacniające masaże shiatsu	20
Masaż palców na wzmocnienie narządów wewnętrznych	20
Masaż na dobre samopoczucie	21
Masaż na podniesienie energii	22
Receptury na wzmocnienie	23
Nalewka aloesowa dla rekonwalescentów	23
Nalewka z dzikiej róży	24
Wzmacniający syrop z mniszka	24
Hartować czy chorować?	26
Co to jest hartowanie?	26
Sposoby hartowania	28
Sauna – skandynawski sposób na hartowanie	34
Aktywność fizyczna i ruch	38
Prawidłowe oddychanie	39
Ruch to zdrowie.	40
Spacery na zdrowie	43
Poranna gimnastyka	44
Ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność organizmu	46
Ćwiczenia stóp i nóg	47
Ćwiczenia dłoni i nadgarstków	48
Ćwiczenia barków i szyi	48
Ćwiczenia tułowia i pleców	49
Ćwiczenie rozluźniające	50
Ćwiczenie na poprawienie postawy	50
Ćwiczenia na mięśnie brzucha	50
Tajemniczy czynnik MET	51

Nordic walking	53
Anemia	55
Objawy	55
Jak leczyć?	56
Chroniczne zmęczenie	58
Stres	60
Odpowiednia dieta	61
Masaże shiatsu na zmęczenie	63
Masaż akupresurowy na zmęczenie i wyczerpanie	64
Salatka dla zmęczonych	66
Ziołowa kuracja wzmacniająca organizm	67
Niskie ciśnienie krwi	68
Jak sobie pomóc?	69
Masaże na niedociśnienie, zawroty głowy, przy zasłabnięciach	70
Osłabienie organizmu	72
Przyczyny przesilenia wiosennego	72
Jak sobie pomóc?	73
Receptury dla osłabionych	75
Kuracja po antybiotykach i sterydach dla rekonwalescentów	75
Zioła na odtrucie organizmu po antybiotykach	76
Mieszanka na brak wapnia	77
Przeziębienie i grypa	78
Jak uchronić się przed przeziębieniem?	78
Naturalne antybiotyki	79
Co to właściwie jest przeziębienie?	83
Sposoby na początki przeziębienia	83
Inhalacje	86
Grypa	87
Przy gorączce	89
Bańki na kaszel i zapalenie oskrzeli	90
Prawda o aspiirynie	93
Masaże pomocne w infekcjach dróg oddechowych	96
Masaż na uporczywy katar	96
Masaż przy zatkanym nosie	98
Masaż na chrypkę	99
Receptury na poprawę odporności i przeciw infekcjom	100
Herbatka przy zapaleniu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej	100
Herbatka z szatwii do płukania gardła	100

Herbatka wykrztuśna przy zaflegmieniu	100
Kit pszczeli na astmę i bronchit	100
Mieszanka miodowa	101
Miodek pokrzywowy	101
Mleko z czosnkiem i miodem na silne zaflegmienie	102
Nalewka bursztynowa na przeziębienie i na tarczycę	102
Nalewka z anyżu na silny kaszel	103
Nalewka z kwiatów dziewanny wielkokwiatowej na przeziębienie . .	103
Nalewka z kwiatów słonecznika przeciw gorączce	104
Napar z kwiatów tymianku na kaszel	104
Parówka z rumianku przy katarze i zapaleniu zatok nosowych	104
Rozgrzewająca nalewka z czarnego bzu	104
Rozgrzewająca nalewka z jeżyn	105
Rozgrzewający napar z kwiatów czarnego bzu	105
Rozgrzewający napar z kwiatów dziewanny	105
Rozgrzewający napar z kwiatów lipy	105
Wino cebulowe	106
Wino z czosnku niedźwiedziego przeciw zalegającej flegmie	106
Ziołowa herbatka rozgrzewająca	107

Indeks	108
-------------------------	-----

OD WYDAWCY

Szybkie tempo życia, czynniki stresogenne, przebyte choroby, a także zmienne warunki pogodowe stanowią wielkie wyzwanie dla naszego organizmu. Konsekwencją codziennych zmagania często bywa uczucie zmęczenia i spadek odporności, czyli ogólne osłabienie.

Czym właściwie jest osłabienie? Nie ma jednoznacznej definicji. Osłabienie nie jest samodzielną jednostką chorobową, a jedynie towarzyszy różnym chorobom i problemom zdrowotnym.

Trudno jest także określić, czym właściwie charakteryzuje się osłabienie, ponieważ jego objawy zależą od przyczyn, jakie je wywołały, a tych może być bardzo wiele. Cechy wspólne to uczucie ciągłego zmęczenia, spadek odporności oraz niechęć do jakiegokolwiek aktywności fizycznej i umysłowej.

Doktor Jadwiga Górnicka radzi w niniejszej książce, jak wzmocnić organizm i jak się zahartować, aby żadna pogoda nie była nam straszna – ani jesienna słońca, ani mroźna zima, ani chłodna wiosna. Autorka poleca też naturalne sposoby na przeciwdziałanie zmęczeniu i wyczerpaniu organizmu. Ponadto podaje sprawdzone receptury, jak szybko poradzić sobie z przeziębieniem i gripą. Wszystkie porady zostały opracowane na podstawie wieloletniej praktyki lekarskiej dr Górnickiej.

W książce między innymi:

- proste metody hartowania organizmu
- ćwiczenia wzmacniające odporność
- skuteczne sposoby na przeziębienie i gripę
- odprężające i dodające energii masaże

Jadwiga Górnicka – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej metodami naturalnymi wyleczyła tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



ODNOŚNIK

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



RECEPTURA/PRZEPIS



ĆWICZENIE



UWAGA!

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje

Mocniejszy organizm

Bardzo nieliczni wśród nas cieszą się siłą i zdrowiem. Znacznie więcej jest osób, które uskarżają się na osłabienie – czy to z przepracowania, czy po chorobie, czy wreszcie wskutek trudnych warunków życia i pracy, a obecnie także z powodu bardzo zmiennych warunków pogody i ciśnienia atmosferycznego.

Tymczasem można temu zaradzić prostymi i skutecznymi metodami, które jednak wymagają od nas systematyczności i odrobiny wysiłku. Ale chyba warto o siebie zadbać, aby nie chorować?

Dla wzmocnienia odporności ważne są:

- odpowiednio dobrana i zbilansowana dieta,
- prawidłowe, głębokie oddychanie przez nos ze zdrową śluzówką, która zatrzymuje szkodliwe drobno-ustroje i zanieczyszczenia,
- regularny ruch i wysiłek fizyczny,
- regularne hartowanie organizmu.

Organizm wzmocniony, w którym układ immunologiczny działa prawidłowo, nie zapada tak łatwo na choroby, nie dopadają go żadne bóle i trudne do zdefiniowana objawy przemęczenia.

Poniżej podaję kilka dodatkowych sposobów na wzmocnienie organizmu.

Co na
wzmocnienie?



Zioła na wzmocnienie

W ziołach i w witaminach, których zioła są w stanie nam dostarczyć, kryje się cały arsenał środków wzmacniających. Trzeba tylko wiedzieć, co i kiedy stosować.

Zacznijmy od pacjentów najmłodszych. Dzieciom, których osłabieniu kiedyś przeciwdziałał tran (dziś z powodu wzrastającego zatrucia móż o dobry tran jest coraz trudniej) dajemy siemię lniane, mielone z cukrem w proporcji 3 łyżki siemienia + 1 łyżka cukru, 2 razy dziennie łyżeczkę mieszanki, co oczywiście każde dziecko będzie wołało od tranu, a wzmacniające działanie siemienia jest tylko nieznacznie słabsze.

Przyprawy

Pośrednie działanie wzmacniające mają wszystkie przyprawy trawienne, takie jak: kminek, majeranek, anyż, czarnuszka, pieprz prawdziwy i ziołowy, kolendra, papryka, gorczyca, estragon, imbir. Ich właściwości są dla organizmu ogromnie ważne, szczególnie dla rekonwalescentów oraz w osłabieniu pochorobowym, gdyż ułatwiają one przyswajanie wielu składników, które bez nich przechodzą przez nasz przewód pokarmowy niestrawione.

Kozieradka

Do czołowych środków regulujących przemianę materii, działających odżywczo i wzmacniających, należy mielone nasienie kozieradki. Wzmaga ono apetyt, zwiększa liczbę czerwonych krwinek (co jest szczególnie ważne przy anemii), poprawia działanie soków trawiennych i jest dobrym źródłem wielu witamin, a więc skutkuje przy takich objawach, jak pękanie warg, wrzodziańki, pleśniawki, łuszczyca, pęcherzyca czy hemoroidy. Kozieradka jest polecana także przy

