

Ulrich Rückert

Medycyna naturalna

**Przełożył
DARIUSZ ŁYŻNIK**

SPAR

Warszawa 1992

Spis treści

Wstęp 5

I. Jeśli bołą kości i stawy 9

Koniec z syndromem tenisa 9

Ostre stany reumatyczne 10

Krzyż pański z bólami krzyża 10

Kilka dobrych rad 10

Błogosławiony ruch 11

Wilgotne ciepło na reumatyzm 11

Jak sypiać 11

Kiedy do lekarza 12

II Choroby wewnętrzne 13

Nadciśnienie 15

Obyć się bez leków 15

Pikantne przyprawy zamiast niebezpiecznej soli 15

Dziesięć przykazań dla nadciśnieniowca 16

Jak żyć z żylakami 16

Kiedy operować żylaki? 17

Przeciwwyłakowe pończochy 17

Hemoroidy — temat tabu 17

Pomoże ruch i zimna woda 17

Tak dochodzi do hemoroidów 18

Leczenie 19

Herbatki ziołowe przeciw hemoroidom 19

Gorące kompresy pomagają na żołądek 19

Technika w służbie lekarza 20

Agresywny kwas żołądkowy 20

Sok z ziemniaka łagodzi zgagę 20

Lekka dieta 21

Jak pozbyć się zaparc 21

Otręby mogą również zaszkodzić 21

Zestawienie zawartości substancji balastowych 22

Zaparcia u małych dzieci 22

Odpowiednie dozowanie lewatyw 22

Ciepło pomaga na chory pęcherz 23

Żujmy pestki dyni 23

Dieta przemienna 24

III Gdy zawiodą nas nerwy 27

Walka z bólem głowy 27

Plaster z gorczycy 28

Roślinna tabletki 28

Wegetatywna dystonia — wyłącznie sprawa nerwów 28

Trening autogeny pomaga 29

Pastor Kneipp wiedział co robić 29

Lekarz w potrzasku 29

Zaprzysiężnić się ze strachem 29

Zwalczanie bojaźni strachem 29

Jak zwalczyć strach przed dentystą 30

Beztroski sen 31

Wewnętrzne stany napięcia kradną nam sen 31

Dziesięć przykazań ułatwiających zasypianie 31

Sen przez pozbawienie snu 32

IV Schorzenia skóry 35

Jak pozbyć się trądzika 35

Trądzik a środowisko 35

Przyczyny: dziedziczność, hormony, bakterie 35

Naturalne, zewnętrzne leczenie trądziku 35

Leczenie trądziku od wewnątrz 35

Opryszczka i półpasiec 36

Pierwsza pomoc: lód i witamina C 36

Fachowcy o opryszczce 37

Grzybice 37

Antygrzybiczny aerozol przeciw infekcji 38

Globulka pomaga grzybowi 38

Grzybica — chorobą społeczną 38

Problemy z paznokciami 39

Przeciw łamliwym paznokciom 39

Dziecięce choroby zakaźne 39

Gorączkowanie 40

Różne temperatury ciała 40

Rozróżniamy choroby 41

V Choroby laryngologiczne 45

Ból gardła 45

Plukanie to też medycyna 45

Kiedy do lekarza 46

Nie usuwać od razu 46

Jak zdławić katar 46

Z oseskiem do lekarza 47

Z bólem ucha nie ma żartów 47

Woda w uchu 47

Jak rozpoznać, że dziecko gorzej słyszy 47

Herbatka ziołowa na szum w uszach 48

VI Schorzenia przemiany materii 51

Co to jest przemiana materii? 51

Diabetycy 51

Wskazówki dla cukrzyków 51

Unikać słodczy 52

Lepiej zapobiegać 52

Zwalczanie nadwagi 52

Pozbyć się wilczego głodu! 52

Uwaga na chemię! 53

„Yü-pe” odbiera apetyt 53

Czy odchudzając się można przybrać na wadze? 54

VII Pierwsza pomoc 57**Oparzenia duże i małe 57**

Zimna woda najlepsza 57

Strzeżmy się nadmiaru słońca 57

Pilnujmy dzieci 58

Zachować zdrowe oczy 58

Obce ciało w oku 58

Zioła miast kwasu bornego 58

Przed telewizorem pogryzać marchewkę 59

Gdy coś utkwi w gardle 59

Pierwsza pomoc przy dławieniu się 59

Kłucha w gardle 60

Jak zwalczyć czkawkę 60

Zimno na stłuczenia i zwichnięcia 60

Zwichnięcia 60

Krioterapia zmniejsza ostre bóle 61

Dziesięć rad przed wiosennymi porządkami 62**VIII Dobre zdrowie przez cały rok 65****Wrażliwość na pogodę 65**

Chłodne powietrze jest bardzo zdrowe 65

Kobiety cierpią częściej 65

Rozmaryn pomaga 65

Wiosna 66

Oczyśćmy się 66

Dbajmy o sprawność fizyczną 66

Używajmy obficie rzeżuchy 67

Podróżowanie ma być przyjemnością! 67

Najlepsze środki na chorobę lokomocyjną 67

Choroba lokomocyjna w liczbach 67

Przyczyna ucho wewnętrzne 68

Dziesięć przykazań przeciw chorobie powietrznej 68**Lato ma swoje zasady 68**

Rady i porady na gorące dni 68

Leczenie coli i słonymi paluszkami 69

Jak dobrać odpowiednie okulary przeciwsłoneczne 70

Czy urlop zimą liczy się podwójnie? 70

Urlop na śniegu 71

Ochrona przed zimnem 71

Odmrożenia — co robić? 71

Na wszelki wypadek 72

IX Homeopatyczna apteczka domowa 75**Wprowadzenie 75****Środki obronne 75****Środki na oczy 76****Środki przeciwgorączkowe 76****Środki na dolegliwości kobiece 77****Środki na stawy 78****Środki na skórę 78****Środki na gardło 78****Środki na kaszel 79****Środki na ból głowy 79****Środki na krążenie 80****Środki na żołądek 81****Środki na newralgie 81****Środki na ból ucha 82****Środki nasenne 83****Środki na katar 83****Środki na język 84****Apteczka urlopową 84****X Ważniejsze rośliny lecznicze i ich stosowanie 89**

Babka lancetowata 89

Bez czarny 89

Brzoza 89

Dziurawiec 90

Głóg pospolity 90

Jałowiec 90

Jemiola 91

Krwawnik 91

Kozłek lekarski 91

Łopian 92

Mącznica lekarska 92

Mniszek lekarski 93

Nawłóć 93

Pastuszka 93

Podbiał 94

Pokrzywa 94

Rozmaryn 94

Róża dzika 95

Rumianek 95

Światlik lekarski 95

Tarnina 96

Tysięcznik 96

Wiązówka błotna 96

Wierzbową korą 97

Ważniejsze lecznicze substancje roślinne 97**XI Leksykon przyrodolecznictwa 101**

Akupresura 101

Akupunktura 101

Akupunktura laserowa 101

Akupunktura ucha 101

Analiza włosów 101

Bakterie przewodu pokarmowego 102

Bańki 102

Bicze wodne 102

Bio-boom 102

Biofeedback 103

Chiroterapia 103

Coué 104

Cynk 104

Czosnek 104

Drożdże 104

Fango 104

Galec Royale 105

Gimnastyka 105

Gлина lecznicza 105
 Herbatka wyszczuplająca 106
 Hipnoza 106
 Hipokrates 107
 Hyzop lekarski 107
 Ibuki 107
 Interferon 107
 Irydologia 107
 Jabłka 108
 Jaja 108
 Jod 109
 Joga 109
 Jogurt 110
 Kai-Tak 110
 Kamienie szlachetne 111
 Kapusta 112
 Kawa i kofeina 112
 Kąpanie oczu 112
 Kąpiele 113
 Kąpiele błotne 113
 Kneipp 114
 Kombucha 114
 Kostki lodu 114
 Kuracje gliną 115
 Kuracje odmładzające 115
 Kwas chlebowy 115
 Kwas EPA 115
 Kwasy i zasady 115
 Limfologia 116
 Lizak lodowy 117
 Lodowaty ręcznik 117
 Marchew 117
 Masaż klasyczny 118
 Masaż podwodny 118
 Masaż punktowy 118
 Masaż reflektoryczny stóp 118
 Mikroelementy 118
 Miód 119
 Mleko 119
 Moczenie rąk 119
 Mokre skarpety 120
 Moxa 120
 Mucha hiszpańska 120
 Niedobór żelaza 120
 Oddychanie 121
 Odżywianie sokami 121
 Okłady 121
 Okłady karku 122
 Paracelsus 122
 Parówki 122
 Pestki dyni 123
 Pielęgnacja piersi 123
 Pijawki lekarskie 123
 Piwo 123
 Plaster gorczycowy 124
 Płukanie gardła 124
 Pływanie 124
 Pocenie się 124

Pogoda 124
 Pola magnetyczne 125
 Polewanie ramion 125
 Polewanie tułowia 125
 Polewanie twarzy 125
 Polewanie ud 126
 Promienie laserowe 126
 Propolis 126
 Prysznic przemienne 126
 Przyprawy 127
 Psychoneuroimmunologia 127
 Qi Gong 127
 Radiestezja 128
 Reflektoryczny masaż nosa 128
 Rower 128
 Sauna 128
 Selen 129
 Shiatsu 129
 Siemię lniane 129
 Słońce 129
 Solarium 129
 Stąpienie w śniegu 130
 Stąpienie w wodzie 130
 Substancje balastowe 130
 Szczotkowanie 130
 Śmiech 130
 Terapia światłem 131
 Trening autogeny 131
 Trening wytrzymałościowy 131
 Wegetarianizm 131
 Węgiel lekarski 132
 Witaminy 132
 Woda mineralna 133
 Woda morską 133
 Zaklinacze i uzdrowiacze 134
 Zapachy 134
 Zastrzyki z procainy 134
 Zwierzęta domowe 135

XII Możliwości i granice medycyny naturalnej w walce z rakiem 139

Stal, radiacja i chemoterapia 139
 Jak powstaje rak? 139
 Wzmacnianie systemu immunologicznego w stanach pooperacyjnych 140
 Problematyka wczesnego rozpoznania 140
 Czy samodzielne badanie piersi może być szkodliwe? 141
 Nowotwór gruczołu piersiowego — najczęstszą formą raka u kobiet 141
 Rak z duszy? 142
 Odżywianie a nowotwory 143
 Preparaty z grasicy 144
 Jemioła wprowadza równowagę 144
 Czy gorączka leczy każdą chorobę? 145
 Spis treści 147