

БЪДИ ЗДРАВ ...
С РЕЦЕПТИТЕ НА БАБА



Съдържание

1. Резюме

2. Въведение

3. Теоретично съдържание

3.1. Природна / традиционна медицина

3.2. Средиземноморската диета и поддържането на здравето

3.3. Различни приложения на растения

4. Приложение в практиката

4.1. Народни средства за лечение

4.2. Приложение на билките при лечение

5. Интернет източници

Модулът

Заглавие	Бъди здрав ... С рецептите на баба
Област	Здравословно хранене
Основна целева група	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> • възрастни лица интересуващи се от здравословното хранене • жителите на градовете • образователни центрове
Описание на модула и основни цели	Този модул помага да бъдат разбрани ... <p>(1) Природните принципи на медицината</p> <p>(2) Традиционни и природни рецепти</p> <ul style="list-style-type: none"> - съставки и характеристики - полезни ефекти
Продължителност на обучението	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
Цели на обучението	След завършване на обучението ще знаете: Повече за природната медицина. За какво могат да се използват билките и как да приготвят рецепти с тях у дома.
Компетенции	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> • знания за полезността на билките за здравето; • как да приготвят природни рецепти за лечение; • как да се използват природните рецепти при лечение.
Педагогически методи	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> - присъствено; - групови дискусии; - дистанционно. • Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> - изследване на конкретен обект /на място/; - самоподготовка.

1. Резюме

Този модул представя традиционните лекарствени рецепти за най-често срещаните заболявания и които са доказано, че работи. Тези resories, като практически компонент за обучение, имат за цел преподаване начини за използване на продуктите, за максимален ефект и минимизиране на нежеланите лекарствени реакции, допринася за поддържане на здравословен и балансиран състояние на тялото.

Ключови думи: Природна медицина, Домашна медицина, традиционна медицина, лечебни растения

2. Въведение

Историята на природната медицина датира от началото на историята. От древни времена хората са търсили средства за защита в природата за облекчаване на техните заболявания. В началото използването на лечебни растения е инстинктивно и растенията са базата на медицинските лечения през голяма част от човешката история. В по-ранни времена не е имало достатъчно информация за причините за заболяването или как растения може да се използват като лек, така че всичко се основава на личния опит. С течение на времето, използване на специфични лечебни свойства на растенията за лечение на някои заболявания е открито. По този начин, използването на лечебни растения постепенно изоставя емпиричната рамка и става базата на обясними факти.

От шестнадесети век, растенията са източник на лечение и профилактика. Съвременната медицина използва много съединения от растителен произход, като основа на тествани и одобрени лекарства. Терапията с растения прилага съвременни стандарти за тестване на ефективността на билковите лекарства, които са извлечени от естествени източници. Намаляващата ефективност на текущите синтетични лекарства и на нарастването на техните противопоказания направи използването на природни лекарства отново популярно. Така че използването на лекарство, което се основава на растения се превърна в част от съвременната медицина. Лечението с билки стимулира имунната система, което го прави в състояние да се бори с болестта по-холистично. Все пак трябва да се има предвид, че природните лекарства може да не са достатъчни или подходящи за всички хора, или всички болести.

В този модул са представени някои рецепти на природни лекарства, които се използват най-често.

Важно е да се знае, че "естествено" не означава "безобидно". Някои растения, които могат да бъдат намерени често в нашите горите, парковете и градините са опасни, понякога дори смъртоносни, ако се консумират от хора (всяка година умират хора в Португалия поради неправилно използване на растения и гъби, най-често поради липса на знания за техните качества и грешно разпознаване).

3. Теоретично съдържание

3.1. Природна / традиционна медицина

"Природната медицина и съвременната медицинска помощ не са взаимно изключващи се"

Домашните / естествените средства се използват все по-често, което се дължи на следните фактори, страничните ефекти на конвенционалната медицина и развитие на резистентност на микроорганизмите към конвенционалните лекарства.

Лечението с билки е толкова старо, колкото и самото човечество. Връзката между човека и неговото търсене на лекарства в природата датира от далечното минало. Информираността за използването на лечебни растения е резултат от много години борба срещу болести, при които човек се научил да събира лекарства от черупки, семена, плодове и други части на растенията. Съвременната наука признава тези постижения и в съвременната фармакотерапия развива гама от продукти от растителен произход, известни на древните цивилизации и използвани през хилядолетията.

Развитието на знанията, свързани с използването на лечебни растения, както и еволюцията на съзнанието увеличава способността на фармацевти и лекари, за да се отговори на предизвикателствата, на които не може да се отговори адекватно от синтетичните лекарства.

От незапомнени времена хората са се опитвали да намерят лекарства за облекчаване на болката и лечение на различни заболявания. През всеки период, всеки следващ век от развитието на човечеството и напредващите цивилизации, лечебните свойства на някои лечебни растения са били идентифицирани, проверени и предадени на следващите поколения. Ползите от едно общество, са били прехвърлени в друго, като се обновяват на знанията и се откриват нови свойства, до наши дни. Непрекъснатият и вечен интерес на хората в лечебните растения, днес доведе до една по-модерн и изискан метод на преработка и използване.

3.2. Средиземноморската диета и поддържането на здравето

Средиземноморската диета е призната за нематериално наследство на човечеството от ЮНЕСКО, и това признание разкрива нейното значение за здравословното хранене, но и нейната същност като традиция, предаваща от поколение на поколение.

Традиционната фармация също отразява принципите на средиземноморската диета, тъй като има няколко проучвания, които показват, че хората, които държат на средиземноморската диета са сред тези, чиято средна продължителност на живота е сред най-високите, имат ниски нива на сърдечно-съдови заболявания и някои видове рак.

Тази диета е богата на храни с високо съдържание на сложни въглехидрати, фибри, витамини и минерали, както и множество антиоксиданти, които защитават здравето. Както и ниската консумация на храни с високо съдържание на наситени мазнини и високо-калорични храни, което е от ключово значение за подпомагане на превенцията на болести.

В началото средствата за справяне с настинки, кашлица, възпаление на гърлото, стомашни неразположения или диария, се обменят между членовете на семейството. По-възрастните поколения имали безценен информация, която предавали на следващото поколение чрез матриархалните линии.

3.3. Различни приложения на растения

Продуктите, които са част от естествената Средиземноморска фармация, представляват част от местния пейзаж и се характеризират с това, което произвежда земята, и е на разположение за употреба.

В момента се изучават качествата на определени храни, които могат да се разглеждат като лекарства. Терминът Nutraceutical (образуван чрез комбиниране на думите "храна" и "фармацевтични") се използва за обозначаване всяко вещество, което се счита като част от дадена храна или храна, която осигурява ползи за здравето извън основната хранителна стойност, която съдържат. През последното десетилетие, голям брой хранителни добавки са създадени от естествени източници, някои от които са налични в средиземноморската диета. В зависимост от продуктите, които могат да предотвратят хронични заболявания, подобряване на здравето, забавят процеса на стареене, увеличаване на продължителността на живота и подобряване на структурите и функциите на тялото. Хората, чийто начин на живот е свързан с развитието на невродегенеративни заболявания, включително болест на Алцхаймер, болест на Паркинсон, множествена склероза,

менингит и мозъчен тумор. Обширни изследвания през последните години показват, че хранителни добавки, получени от подправки като кориандър и чесън иматт противовъзпалителни биологични пътеки и по този начин може да се предотврати невро дегенеративни заболявания.

В този модул се представят някои хранителни продукти и / или растения от средиземноморската диета, които може да се използват като естествени лекарства или чиято консумацията представлява полза за здравето.

Чесън (*Allium sativum*)

Клиничните данни за стойността на чесъна, за предотвратяване и лечение на много заболявания, се обосновават от неговото съдържание на витамини и минерали. Неговите терапевтични ефекти, поради наличието на някои вещества могат да намалят нивата на липиди и холестерол в кръвта. Чесънът също функционира като хипотензивно средство, което помага за контрола на кръвното налягане, без да причинява странични ефекти. Той съдържа Селен - минерал, който предпазва сърцето, предотвратява образуването на атерома, което води до образуването на съсиреци, и нормализиране на кръвното налягане.

Чесънът също има алицин, алина, с антибактериални и противовъзпалителни ефекти.

- Предотвратява коронарни и циркулаторни заболявания. Хипотоничният ефект се дължи на разшипяването на периферна кръвоносни съдове, особено на краката, очите и мозъка. Препоръчва се за лечение на церебрална склероза.
- Предотвратява инфаркти
- Намалява образуването на кръвни съсиреци
- Намалява кръвното налягане
- Предотвратява агрегацията на тромбоцитите; полезни при атеросклероза и тромбоза.
- Анти-бактериални, вирусни и гъбични инфекции (като кандида албиканс).
- Намалява риска от рак на стомаха, гастрит и др.
- Намалява нивата на захар и глюкоза, подпомага при лечение на диабет.
- Нуро-холестерола ефект (намаляване на холестерола).
- Противоглистно действие (лечение на чревни паразити).
- Отхрачващо действие.
- За външна употреба при мехури.

Той се използва и за борба с артритни проблеми, включително за външна употреба, и при подуто, измръзнало и брадавици. На някои места той се използва и като превантивно средство срещу рак.

Чесънът съдържа fructosanos (вериги от фруктозни молекули) в изобилие, което му дава ясно диуретично действие. Той съдържа витамини А, В1, В2, С, амин на никотиновата киселина, холин, хормони, alicetoina I и II sulfocianic киселина, йод и следи от уран. Този сложен състав прави чесъна да имат много разнообразно действие върху организма.

Зехтин

Зехтинът е широко използван продукт в кулинарията от различни страни. Той се извлича от маслините, отглеждани предимно в региона на Средиземно море. От хиляди години се признават лечебните свойства на това чудотворно масло. Египетските жени осъзнават, че зехтинът е отлично успокояващо средство за кожата. На свой ред, гърците използват маслото извлечено от маслините за масаж, вярвайки, че той е имал ефект върху здравето на тялото и ума.

Днес ние знаем, че нашите предци са били правилни. Освен че служи като подправка, правейки другите хранителни продукти по-вкусни, зехтинът има много лечебни свойства, резултат от неговия състав, включващ витамини А, D, К и Е, както и антиоксиданти, които забавят стареенето на клетките. Най-впечатляващото е, че въпреки че е храна, богата на мазнини и калории, зехтинът допринася за намаляването на нивата на холестерола в кръвта, а също и за намаляване на натрупването на мазнини в коремната област.

Тези ползи се дължат на неговото богатство на мононенаситени мазнини, които помага за намаляване на лошия холестерол. Изследвания, публикувани от Американската диабетна асоциация показват как редовната консумация на маслиново масло помага за предотвратяване на мазнини, които се натрупват в корема. Това е не само естетичен проблем, но и здравен проблем, защото мастните клетки, които се придържат към корема пречат на производството на инсулин от панкреаса, което води до диабет. Други заболявания също са свързани с натрупването на мазнини, като например високо кръвно налягане и сърдечно-съдови проблеми. Следователно, приемът на зехтин е силно препоръчително от лекарите и специалистите по хранене.

За да се възползвате от тези свойства, специалистите препоръчват консумация на 2 супени лъжици зехтин дневно. Важно е да се помни, че зехтинът не трябва да бъде изложен на високи температури, тъй като при нагряване той губи своите основни свойства.

Млечен трън (*Бял трън*)

Помага на чернодробните клетки да се регенерират по-бързо, съдържа етерични масла и прилан като лапи намалява болката, свързана с разширени вени и улеснява заздравяването на язви на краката.

Кориандър (*Coriandrum sativum*)

Стимулира апетита и се бори с нарушеното храносмилане, има анксиолитична активност, има анти носисептивен ефект, подобрява паметта, а също така намалява холестерола.

Мента (*Menta x Piperita Officinalis*)

Ментата съдържа витамин А и витамин С, използва се като локален аналгетик, има противовъзпалителни и успокояващи свойства, помага за облекчаване на стомашни и нормализиране на стомашно-чревния активност, увеличава нивата на жлъчни и тяхната разтворимост, потиска растежа на микроорганизмите (кандида албиканс, Херпес симплекс, стафилококус ауреус, *Pseudomonas Aeruginosa* и грип А и други вируси и т.н.), предотвратява натрупването на кръв в мозъка и стимулира кръвообращението.

Лемон (*Citrus Limon*)

Лемонът има високо ниво на витамин С (което увеличава имунологичната активност), стимулира апетита и има леко антибактериално и антивирусно действие и е особено важен по време на простуда и грип, защото неговите муколитични качества имат противовъзпалителен ефект. Той помага за увеличаване на резистентността на вените и артериите и регулиране на кръвното налягане, а също така е ефективен за намаляване на калциеви отлагания (камъни в бъбреците или пикочния мехур).

Мед

Медът съдържа около 200 вещества, включително аминокиселини, витамини, минерали и ензими, има бактерицидно действие срещу много микроорганизми, ускорява заздравяването на рани, има противовъзпалително и защитен ефект върху стомашно-чревни инфекции, причинени от бактерии и ротавируси. Медът се е използвал за лечение на наранявания преди появата на антибиотиците, но и днес, въпреки разнообразието на съществуващите антибиотични кремове, в някои случаи, меда може да бъде по-ефективен при лечение на трудно зарастващи рани,

които са устойчиви на конвенционални средства. Чрез премахване на влагата от раната чрез високото си съдържание на захар, меда потиска бактериалния растеж и пролиферация и блокира преминаването на вредни външни замърсители. И, тъй като не е скъп, може да бъде идеалният избор в страни, които нямат достъп до модерни лекарства за лечение на рани. Проучванията показват, че изгаряния покрити с мед се излекуват по-бързо и с по-малко болка и белези от изгаряния, отколкото тези лекувани с конвенционални лекарства. На пазара има лечебни разтвори на медена основа, предназначени за грижа за раните.

Риган (*Origanum nanpm*)

Облекчава диария и газове, неговите етерични масла борят стоматит и фарингит, намаляват кашлицата, облекчават болки в гърлото и намаляват зъбобол.

Магданоз (*Petroselinum crispum*)

Предотвратява камъни в бъбреците, има диуретичен и антиконвулсантни ефекти, стимулира апетита и производството на слюнка и стомашни сокове. В лапа облекчава болката и отоците, свързани с навяхвания. Количество от 15 гр на ден осигурява нуждите на организма от важни витамини. По-високи дози могат да бъдат токсични.

4. Приложение в практиката

4.1. Народни средства за лечение

Представяйки принципите на природната традиционна медицина, ние ще отидем до практическата част от начина на използване на растенията и как да се консумират или прилагат върху тялото. Много домашни средства са по-добри, когато се използват пресни продукти, въпреки че някои лекарства може да се съхранява в продължение на няколко седмици в подходящи съдове, често в студено време.

Има различни форми на подготовка, които варират в зависимост от предназначението и са обусловени от характеристиките на продуктите:

- **Инфузия (запарка):** вода се загрява до кипене и след това се залива растителен материал в съд, например чаша, оставя се да престои в продължение на няколко минути и след това се пие.
- **Отвара:** В процеса на отвара, билките кипят с водата за извличане на активните съставки от растението. Като цяло, този метод се използва за твърди части на растението, като корен, стъбло и черупката. По време на подготовката, билката се смесва с вода в съд, която след това се довежда до кипене. Сместа ври в продължение на няколко минути, обикновено по-малко от 5 минути, но може да достигне до 15 минути, ако съда е частично затворен. След кипенето растителните остатъци се отстраняват и отварата е готова за пиене.
- **Сокове:** получават се от пресни растителни материали, чрез изстискване на плодове, листа или корени, и трябва да се консумира веднага.
- **Готвене и къпане или миене:** готвене на растителния материал е удължено (в продължение на няколко минути, много по-продължително от варенето на чай) и след това с водата се измива засегнатата област или тя се натопява в тази вода.
- **Гаргара:** след продължително готвене на растителния материал (както по-горе), се оставя да се охлади малко и след това се прави гаргара на гърлото.
- **Прилагане на компреси:** след дълго готвене на растителния материал (както по-горе) се накисва кърпа (някои хора препоръчват ленена) в тази топла вода и нанесете тази кърпа върху засегнатата област. Накиснете кърпата в горещата вода, когато тя се охлади.

- **Пара:** дълго гответе растителния материал (както по-горе) до получаване на обилна пара и след това лицето се поставя над съда.
- **Лапа:** растителният материал се нанася директно върху засегнатата област и се задържа там с пластир, кърпа или бинт.
- **Директно приложение:** растителният материал се поставя директно върху засегнатата област, но за разлика от по-горе, е че времето за прилагане е по-кратко и не се привързва.
- **Сироп:** Растителният материал, обикновено се вари в продължение на известно време с мед или захар в резултат се получава гъста течност, която обикновено се приема с лъжица (една или няколко супени лъжици на ден, често преди ядене). Тя може да се съхранява.
- **Мацерация:** растителният материал се поставя в течност (вода, алкохол и алкохолни напитки), като оставя да престои известно време; в някои случаи, когато се използва спирт или алкохол разтвора може да се съхранява в продължение на месеци или дори години. Често получената течност се използва за разтриване на засегнатата област.
- **Пушек:** растителният материал се изгаря, а пушека се оставя да се разпространи из къщата, или да обвие лицето или попие по неговите одежди.

4.2. Приложение на билките при лечение

Дихателна система

Настинки и грип

- **Морков сироп**

2 средни моркови

4 супени лъжици кафява захар

Почистете морковите. В купа или чаша, нарежете моркови на много тънки кръгчета и покрийте дъното на купата. След това добавете една лъжица захар и поставете нов ред моркови резени и така редувайте до края.

Изчакайте няколко часа, докато морковите започват да отделят своя сок.

Една до две супени лъжици на ден е лек за кашлица.

- **Грип**

Направете запарка от Бял лопен + Пчелник + Мечешко биле + Подбел + Вероника: 1 щипка от всяко растение на литър вода. Сварете в продължение на 2 минути и се оставя да се запарят билките в продължение на 15 минути. Вземете 3 до 4 чаши дневно.

- **Главоболие**

Направете запарка от маточина: 20 г листа за 1 литър вряща вода. Остава се в продължение на 15 минути. Пийте 2 чаши на ден подсладено с мед.

Запарка на препарат, съдържащ 10 г всяка билка: Queen на ливадите (цветя) + върбова кора (кора) + Валериан (корен) + Lavender (цветя) + Масло Rose (*Primula elatior*) (цветя): Използвайте 1 или 2 щипки от горната смес в чаша вода. Сварете и оставете за 10 минути. Пийте 2 или 3 чаши на ден

Запарка от Валериан + Butter Rose (*Primula elatior*) + *Thymus serpyllum* + Thistle + Verbena: 1 или 2 щипки от всяко растение в 1 литър вода. Сварете за 1 минута и се оставя да киснат 15 минути. Пийте 2 или 3 чаши на ден.

- **Ларингит**

Запарка от бял оман (*Inula Helenium*) + Escabiosa + Agrimonia + *Hippophae rhamnoides* : 1 щипка от всяко растение на литър вода. Сварете в продължение на 2 минути и оставете в продължение на 15 минути. Вземете 2 до 4 чаши дневно.

Запарка на 15 грама джинджирил коренище в 1 литър студена вода. Оставете за 15 минути, за да се пропива. Пийте 2 чаши на ден.

Гаргара с Malva инфузия (листа и цветове): 20 грама на 1 литър студена вода. Остава се да ври само 1 минута. Остава се в продължение на 10 минути. Гаргара 5 пъти дневно.

Гаргара с sauge (листа): 20 г на 1 литър студена вода. Остава се да ври 15 минути. Остава се в продължение на 10 минути. Гаргара 5 пъти дневно.

- **Бронхит**

Запарка от Eucalyptus: 10 г от изсушени листа за 1 литър вода. Остава се в продължение на 10 минути. Вземете три чаши на ден.

Подбел запарка: 10 г от листа или цвят на 1 литър кипяща вода. Остава се в продължение на 10 минути. Вземете три чаши на ден.

Запарка от теменуга: 10 г от корените за 1 литър студена вода. Сварете 3 минути и оставете в продължение на 15 минути. Вземете две горещи чаши на ден.

Запарка от борови издънки: Нека да се изстудат и след това се вари 3 минути, и се оставя да се охлади. Вземете три чаши на ден в продължение на 8 до 10 дни.

- **Астма**

Запарка на подбел цвят: 10 г цвят за 1 литър вряща вода. Оставете за 15 минути, за да се пропива. Филтрира се и се вземат четири чаши на ден.

Кръвоносна система

Кръвно налягане

- Консумацията на 3-5 стръка пресен чесън на ден има ефект за понижаване на кръвното налягане.
- Запарка от листа на маслиново дърво: Листата се оставят в чаша и се покриват с вряща вода. Нека се охлади, докато чашата е покрита и веднага след това се пие, за да се осигури по-висока концентрация на активната съставка. Препоръчва се да се вземат 3-4 чаши на този чай на ден.

Кръвното налягане, аритмия и кръвоносната недостатъци стабилизация

- Запарка на White Hawthorn: 1 чаена лъжичка сушени листа и цветове на White Hawthorn се поставят в чаша и се покриват с вряща вода. Оставете да изстине покрити, и изпийте веднага. Препоръчително е да се вземе от 3 до 4 чаши чай на този ден в продължение на най-малко на 4 седмици.

Храносмилателната система и черния дроб

Метеоризъм

- Запарка на целина + Juniper + Angelica archangelic + Wild полски джоджен: 1 щипка от всяко растение с чаша вода. Сварете и оставете в продължение на 20 минути. Вземете три чаши на ден.
- Запарка на Angelica-archangelic: 10 грама корен за 1 литър студена вода. Сварете в продължение на 2 минути и оставете в продължение на 15 минути. Вземете три чаши на ден.
- Запарка на анасон: 10 г счукани семена за 1 литър вряща вода. Оставете за 15 минути, за да се пропива. Вземайте по 2 чаши на ден.

Диария

- Запаракa на хвощ: 20 гр билка за 1 литър вряща вода. Вземете 1 или 2 чаши на ден преди хранене.
- Запарка на риган: налейте чаша вряла вода на 3 супени лъжици изсушен риган. Нека да остане в продължение на около 15 минути и след това се прецежда. Вземете 2-3 чаши на ден.
- Запарка на ягоди: 15грама от растението за 1 литър вряща вода. Вземайте по 2 чаши на ден.
- Loquat кора инфузия: 10 г от кората на 1 литър кипяща вода. Вземайте по 2 чаши на ден.
- Използвайте половин чаена лъжичка от рошкови намачкани като брашно за поръсване на храните.

Бял дроб

- Налейте 1 чаша вряла вода в продължение на 1 чаена лъжичка плодове от Dairy-Thistle и изчакайте 15 минути. Пийте 3 чаши от този чай през деня, на празен стомах сутрин, преди обяд и вечер преди лягане.

Заболявания на пикочния мехур

- Налейте 1 чаша вряла вода на 1 чаена лъжичка листа розмарин. Нека тази инфузия остане покрита в продължение на 10 минути и след това се прецежда. Пийте 3 чаши тази инфузия през деня.

Стимулатор на апетит

- Намачкайте 1 чаена лъжичка семена от кориандър. Налейте чаша вряла вода върху семената кориандър, оставете в продължение на десет минути и след това се прецежда. Изпийте чаша преди ядене.

Отделителната система

Цистит

- Запарка на Juniper + Blueberry + бял оман (*Inula Helenium*) + Мащерка + Lavender + Mauve: 1 щипка всяко растение за 1 чаша вода. Сварете и се оставя да престои в продължение на 15 минути. Вземете 4 чаши дневно.
- Запарка на бяла бреза: 10 г от сушени или пресни листа в 1 литър вряща вода. Нека престои 10 минути. Пийте три чаши на ден.
- Запарка на Juniper: 30 грама плодове за 1 литър вряща вода. Нека престои половин час. Пийте 2 чаши на ден.

Превенция камъни в бъбреците

- Налейте 1 чаша вряла вода на 2 супени лъжици нарязани листа от магданоз. Оставя се в продължение на около 15 минути, и се прецежда. Пийте три пъти на ден преди хранене.

Кожа

Екзема

- Patch на Escabiosa (*Scabiosa succisa*) + лайка инфузия: Направи инфузия с 2 щипки от всяко растение на половин литър вода и оставете в продължение на 20 минути. Прилагайте като компрес или лапа сутрин и вечер за около 20 минути.
- Компрес от Aristolo Quia чести (*Aristolochia clematidis*) инфузия: Направи инфузия на 10 грама от растението на 1 литър студена вода. Сварете 1 минута и се оставя да престои 30 минути. Нанесете 1 или 2 пъти на ден и в продължение на около 10 до 15 минути..
- Инфузия от орех: Направи инфузия на 20 грама изсушени листа за 1 литър студена вода и се оставя да престои 10 минути. Вземайте по 2 чаши на ден.

Ударено

- Запарка на Labaca + бял оман (*Inula Helenium*) + Escabiosa + Общата fumitory или земята дим (*Fumaria Officinalis L*) + Хмел: 1 щипка всяко растение за 1 литър вода. Сварете и нека да кисне 15 минути. Вземете 3 до 4 чаши дневно.

Брадавици

- Всеки ден търкайте брадавиците с цвят на Stud Marigold.
- Нанасяйте ежедневно върху брадавиците сок от пресни Quelido Ния (Chelidonium majus) (а LSO се нарича билка на брадавици).
- Нанасяйте ежедневно сок от пресен чесън сок на брадавиците.

Разширените язви на краката

- Употреба като лапи: налейте 1 чаша вряла вода на 2 супени лъжици плодове от трън, докато пусне мляко и нека постои 10 минути. Потопете ленен плат в тази отвара и увийте около долната част на крака. Оставете покрито с кърпа, и повтаряйте няколко пъти на ден.

Лечение на трудно застиващи рани

- Поставете импрегниран нетъкан плат със стерилен мед върху раната и подменяйте на всеки 2 дни.

ВЪПРОСИ

Изберете правилния отговор.

1. **Чесънът има свойства:**
 - a. противоположно
 - b. анти-бактериални
 - c. вазоконстриктор ефект
 - d. точки А и В са верни
2. **Маслиновото масло има следните свойства:**
 - a. Зехтинът съдържа витамин С и К
 - b. Зехтинът е с ниско съдържание на мононенаситени мазнини
 - c. Зехтин допринася за намаляване на нивата на холестерола в кръвта
 - d. Зехтинът допринася за повишена мастна тъкан.

Във всяка от следващите точки маркирайте грешния отговор.

3. **Лимонът:**
 - a. е ефективен при настинки
 - b. има бактериостатичен ефект
 - c. улеснява храносмилането
 - d. има противовъзпалително действие
4. **Лимонът:**
 - a. е богат на витамин С
 - b. има муколитичен ефект
 - c. затруднява храносмилането
 - d. бори брадавици
5. **Магданозът:**
 - a. е богат на витамини А и С
 - b. предотвратява образуването на камъни в бъбреците
 - c. предотвратява загубата на апетит
 - d. е с ниско съдържание на калий
6. **Ментата:**
 - a. стимулира циркулацията на кръвта
 - b. е с ниско съдържание на витамин С
 - c. има бактериостатичен ефект
 - d. е достъпен аналгетик.
7. **Розмаринът:**
 - a. има антивирусен ефект
 - b. улеснява храносмилането
 - c. стимулира циркулацията на кръвта
 - d. има бактерициден ефект

- 8. Кориандърът:**
- a. улеснява храносмилането
 - b. предотвратява образуването на камъни в бъбреците
 - c. предотвратява загубата на апетит
 - d. да ове не са хепато-защитно действие
- 9. Риганът:**
- a. причинява метеоризъм
 - b. има бактерициден ефект
 - c. помага срещу стоматит
 - d. притежава противокашлично действие
- 10. Розмаринът:**
- a. има антивирусен ефект
 - b. има бактерициден ефект
 - c. стимулира циркулацията на кръвта
 - d. може да се използва при бременни
- 11. Отбележете верните твърдения.**
- a. Естествените лекарства са безвредни.
 - b. Естествените лекарства имат един по-цялостен производителност.
 - c. Естествените лекарства обикновено имат по-малко странични ефекти.
 - d. Има естествени средства за всички болести
 - e. Хранителните добавки могат да попречат на хронични заболявания

При интерес

5. Интернет източници

<http://www.letyourfoodbeyourmedicine.com>

<http://www.florais.com.br>

<http://www.mintrubbing.org/themintplant.pdf>

<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi>

<http://naturallydowntoearth.com>