



Rychlá pomoc od bolesti domácími prostředky

Ivana Hasalová



Splendidum družstvo

Rychlá pomoc od bolesti domácími prostředky

IVANA HASALOVÁ

Splendidum družstvo • Vražné, Hynčice

COPYRIGHT

© Ivana Hasalová

Rychlá pomoc od bolesti domácími prostředky

Autor: Ivana Hasalová

Vydalo: Splendidum družstvo

První el. vydání

Vrážné, Hynčice 2020

Česky

978-80-88394-57-0 EPUB

978-80-88394-58-7 MOBI

978-80-88394-59-4 PDF

Obsah

Úvod

BOLEST V KRKU

BOLEST KRKU

BOLEST HLAVY

BOLEST PŘI MOČENÍ U MUŽŮ A ŽEN

BOLEST NOHOU

BOLEST ZAD

BOLEST PŘI MENSTRUACI

BOLEST OBLIČEJE

BOLEST RAMEN A KLOUBŮ

BOLEST OČÍ

BOLEST ZUBŮ

BOLEST ŽALUDKU

BOLEST UŠÍ

Úvod

Historici se o lidové léčebné praxi dozvěděli od starodávných léčitelů, bylinkářů, legend a ze životů svatých. Popisují různé způsoby hojení: léčitelé uzdravovali vředy a kožní choroby, odstraňovali šípy, prováděli jednoduché operace. Ve vesnicích se kouzelníci zabývali léčbou a po přijetí křesťanství se o nemocné starali v kostelech: v klášterních zahradách se pěstovaly léčivé byliny pro odvar a infuze.

Rady léčitelé předávali z pokolení na pokolení ústní tradicí, a poté i písemnou formou.

Kniha poskytuje rozsáhlá doporučení tradičních léčitelů k léčbě a prevenci bolestivých stavů.

Kniha není náhradou za návštěvu lékaře!

Informace jsou z volně dostupných převážně zahraničních zdrojů.

BOLEST V KRKU



Na otázku, zda je možné léčit bolest v krku doma, praktické zkušenosti mnoha generací jednoznačně odpovídají „ano“. V závažnějších formách je nutné podstoupit léčbu pod lékařským dozorem.

Obecně se věří, že bolest v krku lze vyléčit zimou. Předpoklad je jednoduchý: údajně škodlivé mikroorganismy nevydrží podchlazení a zemřou. V tomto ohledu někteří vážně doporučují léčbu anginy pectoris zmrzlinou, ledovou vodou nebo studeným pivem.

Lékaři varují, že „studené metody“ mohou vést ke komplikacím. Jde o to, že reakce na chlazení závisí na mnoha faktorech. Nelze předem předvídat, jak bude tělo reagovat: zda se to zlepší nebo zhorší.

Existuje stále více šancí, že se to zhorší, takže nemá smysl riskovat a pokoušet se léčit studeným pivem (stejně jako horkým).

Katarální bolest v krku může zmizet za pár dní. Ale bez léčby může nemoc přejít do vážnější fáze.

Zvyšuje se teplota a další příznaky jsou:

namáhavé dýchání;

bolest a nepohodlí při polykání;

hrudky v krku pociťované jazykem;

lechtání, svědění a další nepohodlí.

LIDOVÉ RECEPTY NA LÉČBU ANGINY PECTORIS

Čím častější je onemocnění, tím častější jsou tradiční metody jeho léčby. V tomto ohledu je léčba anginy pectoris lidovými prostředky pouze zásobárnou nejrůznějších metod. Uvažujme o těch z nich, které jsou nejúčinnější a téměř bez rizika.

Recepty na bázi petroleje

Nebojte se, nejedná se o zneužívání návykových látek, jak si někteří myslí, ale jednoduše o leptání patologických mikrobů v těle.

Když nebyla vyvinuta homeopatie a dosud o antibiotikách nikdo neslyšel, k léčbě anginy pectoris doma se často používal petrolej a další toxické látky, a to nejen na anginu pectoris.

Ale nespěchejte. Petrolej musí být před použitím očištěn! Nalijte do třílitrové nádoby litr petroleje a dva litry horké vody (až do 70 stupňů Celsia). Nádobu uzavřete a 2-3 minuty protřepávejte. Občas otevřete víko. Poté ho nechte v nádobě několik minut odstát a petrolej opatrně vypusťte.

Nyní lze použít kteroukoli ze tří metod:

Vyčištěný petrolej lze použít k léčbě bolavých mandlí a patra. To by mělo být provedeno hodinu nebo dvě před jídlem během týdne. To je však povoleno pouze při mírném průběhu onemocnění. Pokud bolest v krku postupuje, navštivte svého lékaře.

Kromě toho můžete připravit petrolejový roztok. Za tímto účelem vezměte sklenici vařené studené vody, přidejte půl lžice jedlé sody a jednu lžici rafinovaného petroleje. Důkladně promíchejte a kloktejte tímto roztokem. Opakujte postup tak často, jak můžete – až 12krát denně po dobu jednoho týdne.

Nakonec můžete pro prevenci kloktat emulzí. Za tímto účelem rozpusťte 10 kapek čistého petroleje ve vodě o pokojové teplotě a kloktejte týden po každém jídle. Pak si dejte pauzu – týden nebo dokonce dva. V případě potřeby můžete kúru opakovat.

Peroxid vodíku

Lidé si velmi často léčí anginu pectoris peroxidem vodíku. Má antiseptický účinek, takže podstata metody je extrémně jednoduchá.

Můžete použít obvyklý 3% roztok. Tímto roztokem můžete buď opláchnout hrdlo, nebo navlhčit vatové tampony a ošetřit mandle.

Roztok sody

Toto je další extrémně jednoduchá lidová metoda založená na antiseptických účincích. Vezměte jednu čajovou lžičku jedlé sody a zamíchejte ve sklenici vody. Tímto roztokem je nutné kloktat v hrdle 3 až 5krát denně.

Další způsob, jak léčit bolest v krku sodou. Smíchejte půl lžičky jedlé sody a soli, přidejte 4 kapky jódové tinktury a nalijte sklenici převařené vody. Pak dobře promíchejte; kloktat několikrát denně. Ale nepřehánějte to – koneckonců, jak soda, tak i sůl suší sliznici hrdla a je již zapálená angínou.

Oplachování jódem

K léčbě anginy pectoris jódem vezměte sklenici teplé vody, přidejte jód (5 kapek) a promíchejte. Výsledný roztok by měl být

kloktán až čtyřikrát denně.

Aby byl roztok účinnější, použijte místo vody růžový roztok manganistanu draselného.

Propolis je přírodní antiseptikum

Obecně se mnoho nemocí způsobených patogenními mikroorganismy léčí propolisem. Angina není výjimkou.

Můžete jej použít různými způsoby:

Pro anginu pectoris je nejúčinnější jen žvýkat propolis. Musí být vysoce kvalitní. Skutečný propolis způsobí pálení a necitlivost na jazyku. Na tom není nic špatného – rychle to přejde. Ale bakterie zemřou. Po jídle můžete žvýkat malé kousky propolisu – velikost hřebíku.

Alkoholový extrakt z propolisu. Za tímto účelem smíchejte 10 g drceného propolisu a 100 ml alkoholu. Nechte na tmavém místě při pokojové teplotě po dobu jednoho týdne. Pokud je naléhavě nutná infuze, můžete ji připravit ve stejném poměru ve vodní lázni (ne vyšší než 40 stupňů) a protřepávat ji několik hodin v intervalech půl hodiny. Výsledný alkoholický nálev smíchejte s vodou v poměru 1:10 a kloktejte.

Standardní podíl je 10 ml infuze alkoholu na 100 ml vody. U dětí se doporučuje podávat sníženou dávku rozpuštěním pouze 5 ml

alkoholu ve 100 ml vody.

Česnek na všechny potíže

Léčba česnekem není vůbec nic překvapivého. Kromě obecného posílení imunitního systému, které získáme, když jíme česnek, můžete najít i další využití.

Rozdrťte 2 nebo 3 stroužky česneku, nalít sklenici vroucí vody a nechat vařit asi hodinu. Získáte česnekový roztok, který v případě anginy pectoris budete muset kloktat – nejlépe až pětkrát denně.

Kloktadla s medem, řepným džusem a octem

Vezměte dvě čajové lžičky medu a rozpusťte je ve sklenici teplé vody. Získáte medový roztok, který lze použít k léčbě bolesti v krku kloktáním až pětkrát denně. Léčba medem se stává ještě efektivnější, pokud do sklenice takového roztoku přidáte další lžičku jablečného octa a šťávy z řepy.

Můžete také jen opláchnout šťávou z červené řepy. Nastrouhejte jednu řepu najemno a přidejte 1 lžici 6% octového roztoku. Nechte uležet hodinu a půl. Poté vytlačte šťávu a kloktejte s ní.

Kloktání jablečným octem může také pomoci zmírnit bolesti v krku. Vezměte sklenici studené převařené vody, přidejte 2 čajové

lžičky jablečného octa a promíchejte. Řešení lze použít nejen k oplachování. Můžete také pít – pokud vám to lépe vyhovuje. Takové řešení musíte použít až po jídle. Jinak probudíte chuť k jídlu.

Citron na bolest v krku

Není žádným tajemstvím, že mnoho nemocí lze léčit citronem. Včetně bolesti v krku.

Existuje několik způsobů, jak jej použít:

Vezměte středně velký citron, umyjte a zalijte vroucí vodou. Pak to vše snězte, žádný cukr. K tomu jezte polovinu citronu s rozdílem dvou hodin a pak nejezte a nepijte nic jiného další hodinu.

Oloupejte citron a nakrájejte na klíny. Každou hodinu si vezměte jeden klínek. Současně se snažte mít hřebíček v ústech blízko krku.

Jíst citron bez cukru je pro mnohé obtížné, takže existuje mírnější způsob. Neloupaný citron nakrájejte na malé kousky a lehce posypte cukrem. Poté kousejte po kousku a pomalu pojídejte.

Citron vám pomůže úspěšně bojovat s bolestmi v krku, kromě toho dobře srazí vysoké teploty.

Zázvorová tinktura



Zázvor

Tradiční medicína nabízí mnohé možnosti. Doma lze anginu pectoris léčit nejjednoduššími prostředky. Tuto nemoc můžete například úspěšně léčit zázvorem. Udělejte si infuzi zázvoru ve vodě, ale je to časově velmi náročný proces. Je snazší připravit alkoholovou tinkturu.

Vezměte asi 30 gramů zázvoru (středně velký kořen). Dobře opláchněte a poté jemně nakrájejte bez loupání. Nasekaný zázvor vložte do neprůhledné skleněné nebo porcelánové misky, přidejte 200 ml vodky a dobře zakryjte. Nechejte vyluhovat po dobu dvou týdnů na tmavém a teplém místě.

Takovou tinkturu musíte užívat 1 čajovou lžičku dvakrát denně před jídlem.

Infuze z kmínu

Mnoho infekčních onemocnění, včetně bolesti v krku, je dobře léčeno kmínem. Kmín zmírňuje bolest a má antiseptický účinek. Kromě toho posiluje imunitní systém a podporuje tělo během nemoci.

Chcete-li připravit infuzi, vezměte 2 lžíce obyčejného kmínu a nalijte litr vroucí vody. Nechejte stát asi tři hodiny. Aby nálev neměl nepříjemnou chuť, můžete podle chuti přidat citron a med – z toho nálev neztratí své kvality.

Můžete kloktat (s přestávkou dvě až tři hodiny), nebo pít místo čaje k boji proti angíně.

Sleďový obklad



Sleď

Tato metoda léčby díky obyvatelům Dálného východu doplnila o další alternativní metodu léčby anginy pectoris. Ukázalo se, že v mnoha případech opravdu pomáhá, úspěšně bojuje s bolestí v krku.

Vezměte asi 100 g soleného filé ze sledě. Opatrně obalte gázou nebo obvazem. Před spaním přiložte tento obklad na krk – blíže k čelisti. Je třeba poznamenat, že v některých případech rybí obklad v rané fázi eliminuje bolest v krku.

Bolest v krku během těhotenství

Bez ohledu na to, jak moc by se těhotné ženy chtěly vyhnout nachlazení, kvůli snížené imunitě tělo prostě není schopné bojovat proti pronikajícím mikrobům tak, jak by mělo.

Bakteriální infekce – k léčbě během těhotenství je třeba přistupovat velmi opatrně, a v žádném případě byste se neměli snažit zbavit nemoci antibiotiky

Těhotné ženy by neměly užívat bylinky, které ovlivňují syntézu estrogenu a zvyšují svalový a cévní tonus. Jedná se o heřmánek, oregano, vratič obecný, aloe, třezalku tečkovanou a některé další.

Recepty, které lze použít během těhotenství:

5 velkých lžící přesličky zalijte vroucí vodou a nechte 20 minut odstát.

Vařte 2 velké lžíce listů malinového keře v 1 šálku vroucí vody, přikryjte a nechte 10 minut odstát.

Oloupejte cibuli, vezměte 3 velké lžíce slupky, nalijte půl litru vody, vařte a nechejte vývar sám vychladnout.

Standardní dávka pro přípravu nálevů z jiných léčivých bylin – měsíček, šalvěj, podběl, řebříček atd. – 1 velká lžíce suchého bylinného léku na 1 sklenici vody.

Pomocí těchto odvarů a nálevů k mytí hrdla nezapomeňte nejprve ochladit kapalinu na pokojovou teplotu a přecedit přes tenkou látku. Odstraněním pevných složek z roztoku ochráníte sliznici hrdla před mechanickým poškozením.

Je nutné kloktat v hrdle 5-6 nebo dokonce vícekrát denně – je lepší, když je interval mezi procedurami 1 hodina. Pokud je k dispozici několik řešení, střídejte jejich použití.

Pro ošetření krku u těhotných žen je vhodná neutrální směs rostlinných přípravků. Obsahuje 1 malou lžičku kuchyňské soli, 1 malou lžičku jedlé sody a 10 kapek jódu ve sklenici vody. Takový lék nezpůsobí u pacienta alergie a nepoškodí plod.

U těhotných žen se používá také inhalační metoda zavádění účinných látek. V tomto případě spadají léčivé sloučeniny na sliznici hrdla ve formě par.

Med a včelí produkty je povoleno používat pouze v 1. trimestru těhotenství (aby se zabránilo předčasné senzibilizaci plodu) a pouze v případě, že žena není na tyto produkty alergická. Med obsahuje protizánětlivé a antibakteriální látky, které mají výrazný terapeutický účinek na bolest v krku.

Ke zmírnění tohoto příznaku doporučujeme použít následující recepty:

Vezměte stejné množství lehkého tekutého medu a másla. Smíchejte je v kastrolu a rozpusťte ve vodní lázni. Na každých 20 gramů medu přidejte špetku jedlé sody a poté směs zahřívejte, dokud se na povrchu neobjeví pěna. Poté výslednou hmotu ochladte a užívejte perorálně 1 malou lžičku 4krát denně.

Na 1 šálek teplé vody smíchejte 1 velkou lžící medu a 1 velkou lžící 6% jablečného octa. Směs důkladně promíchejte, rozpusťte med a kloktejte 4-5krát denně.

Pokud netolerujete laktózu, použijte mléčnou směs medu a másla. Na 1 sklenici mléka musíte dát 1 lžící medu a stejné množství másla. Roztok je určen k perorálnímu podání, 1 čajová lžička každých 60 minut.

Dubová kůra



Dub

Smíchejte 2 díly měsíčku, 3 díly limetkového květu, 5 dílů řebříčku nebo podbělu a 10 dílů dubové kůry. Na 1 sklenici vroucí vody vezměte 1 velkou lžici této směsi.

Veźměte stejné množství dubové kůry, šalvěje, podbělu a květů černého bezu. Vařte 2 velké lžíce této směsi v 1 šálku vařící vody.

Smíchejte dubovou kůru a poloviční množství lipového květu. Na každé 2 velké lžíce směsi nalijte 1 šálek vroucí vody.

Dubová kůra se nedoporučuje těhotným ženám, které mají sklon k zácpě.

Česnek

100 g česneku rozemelte na kaši a nalijte do sklenice vody – používá se pouze k mytí hrdla.

Přidejte 2 lžíce jablečného octa k 1 mleté hlavě česneku. Směs uchovávejte v chladničce po dobu 12 hodin. Poté jej smíchejte s 1 velkou lžící medu a před každým jídlem užívejte 1 malou lžící ústy.

VeźmĚte 3 velké lžíce medu a stejné množství kvĚtů bezinky. Smíchejte s 10 drcenými stroužky česneku. Tuto směs vaříme v půl litru vroucí vody, zabalíme do teplé látky a necháme 3 hodiny stát. NaplnĚte tekutinu a použijte 1 malou lžičku k perorálnímu podávání každou hodinu.

Přidejte 2 mleté stroužky česneku na 1 sklenici mrkvové šťávy. Tuto směs vypijte 30 minut před jídlem a postup opakujte dvakrát dennĚ.

U těhotných žen není zakázáno používat syrový česnek. Stačí si dát jeden stružek do úst a rozkousnout zuby, aby se uvolnila šťáva, kterou je třeba spolknout.

V případě bolesti v krku způsobené infekčním onemocněním je důležité poskytnout imunitnímu systému dostatečnou podporu. Tato opatření jsou obzvláště významná během těhotenství – během tohoto období je imunitní systém již oslaben hormonálními zmĚnami v těle ženy.

Pacientům se doporučuje užívat tinkturu ze ženšenu. Je nutné dennĚ požívat dostatečné množství vitamínů – jsou nezbytné pro správný vývoj dítěte a navíc slouží jako katalyzátor imunitních reakcí.

Korekce stravy u těhotné ženy současně pomůže jak tvorbě plodu, tak posílení imunitního systému. Je užitečné obohatit stravu ženy během tohoto období snadno stravitelnými bílkovinami, například je vhodné vařené kuřecí maso, je základem pro tvorbu buněčných a humorálních prvků imunitní obrany.

RUSKÉ LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ

Pod jazyk vložíme rozříznutý stroužek česneku a 1 hodinu cucáme.

Na 1 sklenici teplé vody ½ čajové lžičky sody, ½ lžičky jedlé soli, 5 kapek jódové tinktury. Kloktáme-li každou hodinu tímto roztokem, zmizí hnisavý povlak.

Čerstvý citron oloupeme a nakrájíme na středně velké kostky. V průběhu 6-8 hodin každých 1 a ½ – 2 hodiny pomalu cucáme najednou 4 – 5 kostek a následně je spolkneme. Nezapíjíme.

Zábal z vodky. Kus gázy zkropíme vodkou, vyždímáme, přiložíme na krk, na to položíme vatu, následně pečící papír a krk ovážeme šálou. Po 6-8 hodinách zábal sundáme.

BULHARSKÉ LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ