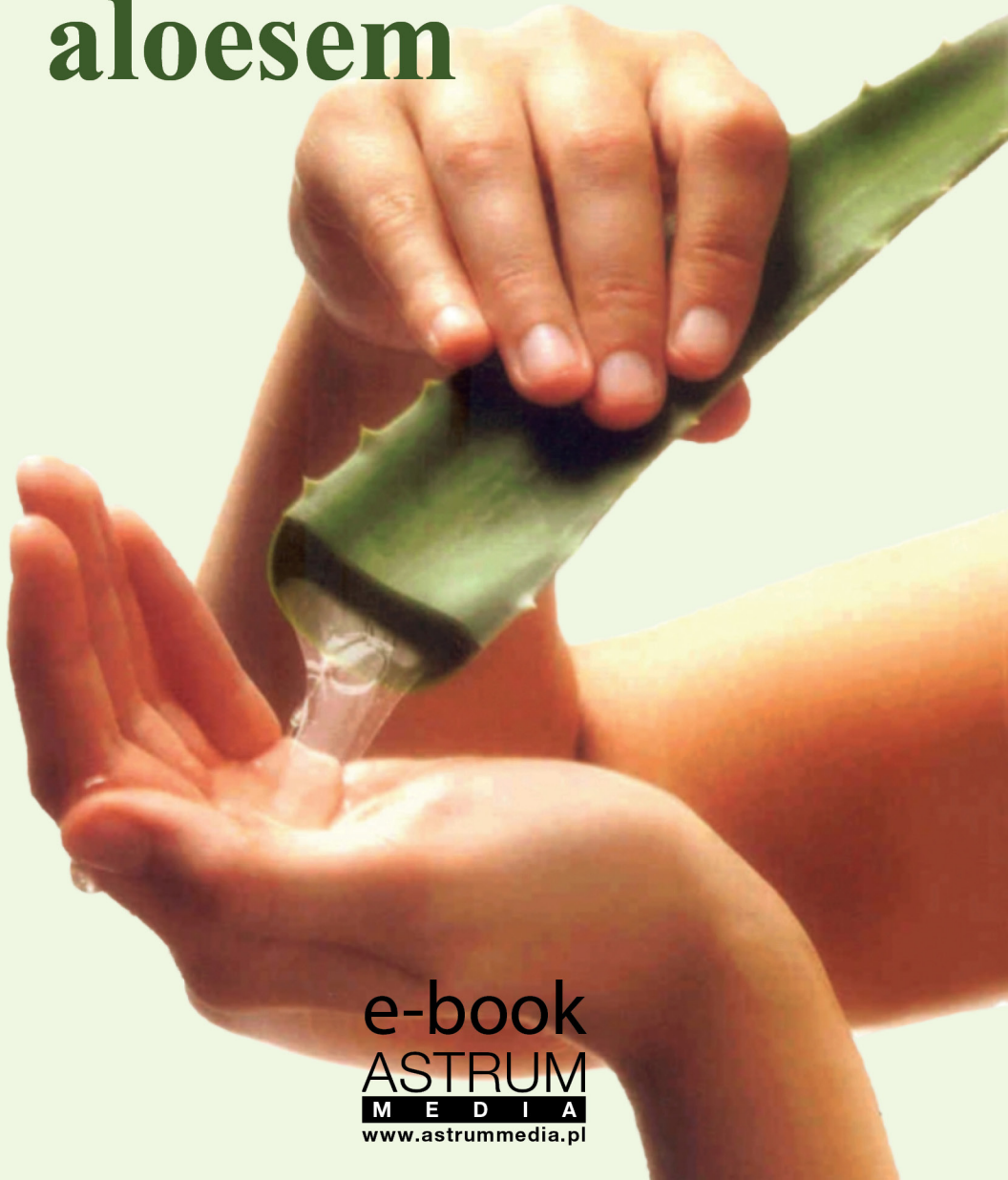


Teresa Stąpór

Samoleczenie aloesem



e-book
ASTRUM
M E D I A
www.astrummedia.pl

Samoleczenie aloesem

Teresa Stąpór

Samoleczenie aloesem

e-book
ASTRUM
MEDIA
www.astrummedia.pl
W R O C Ł A W

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja
Stanisława Treła

Korekta
Aleksandra Otrębska

Redakcja techniczna
Elżbieta Bursztynowicz

Projekt okładki
Lech Tkaczyk

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób, włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy (art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową
www.wydawnictwo-astrum.pl

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów, słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków na platformach cyfrowych

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl

ISBN 978-83-63758-96-7

SPIIS TREŚCI

Szlachetne zdrowie	7
Fitoterapia - gdzie sięgają jej korzenie?	9
Co to jest fitoterapia?	14
11 powodów, dla których warto stosować leki roślinne ..	16
Co to jest zioło?	18
Samodzielne przygotowanie leku ziołowego domowe- wego użytku	19
Postacie leków ziołowych	22
Aloes - prawdziwy cud natury	25
Aloes - co to takiego?	25
Aloes jest doskonałą rośliną pokojową	26
Historia aloesu	27
Aloes - jak i dlaczego leczy?	29
Kto nie może zażywać leków z aloesu?	30
Co możemy leczyć aloesem?	31
Aloes na Dalekim Wschodzie	46
Zioła w domowej apteczce	52

Ziołowe pogotowie	62
Owoce także są ziołami	69
Zioła trawienne źródłem energii życia, czyli kilka słów o przyprawach	72
Jakie z Ciebie ziółko, czyli horoskop zielarski	76
Baran (21.03-20.04)	76
Byk (21.04-21.05)	77
Bliźnięta (22.05-21.06)	77
Rak (22.06-22.07)	77
Lew (23.07-22.08)	78
Panna (23.08-22.09)	78
Waga (23.09-23.10)	78
Skorpion (24.10-22.11)	79
Strzelec (23.11-21.12)	79
Koziorożec (22.12-20.01)	79
Wodnik (21.01-19.02)	80
Ryby (20.02-20.03)	80
Aneks - leczenie synergiczne	81
Aromaterapia	81
Litoterapia	84
Fitoterapia	89
Lampy solne	89
Bibliografia	91
Wykaz tytułów książkowych Wydawnictwa ASTRUM z serii Zdrowie	92

SZLACHETNE ZDROWIE

*Tajemnica ziołolecznictwa polega na tym,
że po pierwsze – zioła czyszczą organizm
ze wszystkiego, co w nim zalega i co utrudnia
jego pracę; po drugie – fitoterapia mobilizuje
system immunologiczny do samoobrony.*

Andrzej Łochin – naturoterapeuta

Szlachetne i bardzo cenne... Niestety, jak świat światem, uświadamiamy to sobie zbyt późno. Chwytamy się wtedy każdego nowego farmaceutyku, próbujemy wielu konwencjonalnych metod terapii, wydajemy majątek na lekarzy, a zapominamy o naturze, jej niezmiernym bogactwie i wszechstronnym, korzystnym działaniu na ludzki organizm. Nie pamiętamy, że możemy skutecznie leczyć się sami... i to nie tylko babczynymi ziółkami!

Naturalne metody samoleczenia to – oprócz wspomnianej fitoterapii – także aromaterapia, leczenie kwiatami, chromoterapia, litoterapia (w tym szczególnie polecana BTL*), leczenie za pomocą sugestii czy autosugestii itd.

Prezentowana książka *Samoleczenie aloesem* to niewielki objętościowo, ale merytorycznie przebogaty podręcznik na temat najczęściej wykorzystywanych i najzdrowszych ziół. Teresa Stąpór zwięźle i nader przystępnie opisała w nim cudowną moc „leków z bożej apteki”, ich

* Więcej informacji na temat BTL (biotermicznej litoterapii) oraz innych naturalnych metod samoleczenia znajdzie Szanowny Czytelnik w Aneksie – Leczenie synergiczne i w książkach Wydawnictwa ASTRUM.

korzystny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Swą uwagę szczególnie skoncentrowała na niebagatelnym znaczeniu, jakie w leczeniu metodami naturalnymi ma – znany powszechnie z naszych parapeków – aloes.

Autorka zawarła w niniejszej książce mnóstwo sprawdzonych, doskonałych przepisów na aloesowe specyfiki, leczące wszelkie dolegliwości, uśmierzające ból, przyspieszające gojenie ran.

Należy jednak podkreślić, że same te napary, maści czy nalewki mogą nie wystarczyć, warto je uzupełnić, podnieść ich skuteczność. Najlepsze rezultaty uzyskuje się, łącząc różne naturalne metody terapii. Jest to tzw. leczenie synergiczne. Może ono stanowić doskonałe uzupełnienie konwencjonalnych, tradycyjnych terapii. Nie wymaga przy tym specjalistycznego sprzętu i sal, dużych nakładów finansowych, częstych konsultacji i wyczekiwania przed gabinetami specjalistów. Wystarczy odrobina systematyczności, konsekwencji i wiary w jego skuteczność.

Pamiętaj zatem – Twoje zdrowie w Twoich rękach!

FITOTERAPIA – GDZIE SIĘGAJĄ JEJ KORZENIE!

Kiedy człowiek pojawił się na naszej planecie, zastał już ukształtowane otoczenie. Był to bogaty świat roślin i zwierząt. Pierwotny mieszkaniec Ziemi wiedział, że jest tylko małą częścią ogromnego Kosmosu i z respektem podchodził do wszelkich form życia wokół siebie. Będąc częścią Natury, posiadał niezwykły dar umiejętności korzystania z jej tajemniczego ogrodu.

Rośliny towarzyszą ludziom od zarania ich dziejów. To one stanowiły podstawę diety naszych praojców. Wtedy mięso odgrywało w żywieniu mało znaczącą rolę. Obcując z roślinami, ludzie stopniowo odkrywali ich inne zalety i wartości. Zaczęto robić z nich ubiory, obuwie, środki kosmetyczne, konserwowano nimi żywność, sporządzano farby, przyprawiano potrawy. Niektórym przypisywano magiczne znaczenie, inne zarezerwowano na ofiary bóstwom (np. kadzidłowiec).

Poznanie tajników uprawy roślin pchnęło rozwój cywilizacyjny na nowe tory. Możliwe stało się życie osiadłe, a to doprowadziło do powstania miast, w których mogły rozwijać się rzemiosło, nauka i sztuka. Jednym z najważniejszych i najstarszych osiągnięć myśli ludzkiej jest zastosowanie roślin w leczeniu. Poszu-