Natalja Aleksandrowna Nowikowa
Bernd Butzke



Rosyjska medycyna ludowa od A do Z

Bezpieczne i skuteczne metody uzdrawiania codziennych dolegliwości

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rosyjska medycyna ludowa od A do Z

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Sylwia Grodzicka
Korekta: Ewa Korsak
Zdjęcia: Depositphotos.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-984-6

Copyright © 2011 by Nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München,
All rights reserved
Original title: Russische Volksmedizin: Alltagsbeschwerden von A-Z natürlich und sanft heilen
by Natalija Aleksandrowna Nowikowa & Bernd Butzke
www.herbig.net

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenie. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie 9

Przeliczniki 17

Głowa i szyja 19

Angina 20
Ból gardła 22
Bóle głowy 25
Bóle zębów 27
Dzwonienie w uszach 29
Gorączka 31
Katar 35
Krwawienia z nosa 37
Nieprzyjemny zapach z ust 38
Ostre infekcje dróg oddechowych 39
Problemy ze snem 42
Wszy głowowe 44
Zaburzenia funkcjonowania układu neuroendokrynnego 47
Zapalenie dziąseł 50
Zapalenie krtani 51
Zapalenie ucha 54
Zawroty głowy 56
Zwapnienie tętnic 59

Klatka piersiowa i plecy 63
Kaszel 64
Zaburzenia ciśnienia krwi 66
Zapalenie oskrzeli 69
Zapalenie płuc 72

Jama brzuszna i miednica 75
Biegunka 76
Dysbioza jelitowa 77
Hemoroidy 81
Kamica moczowa
(kamienie w pęcherzu moczowym i/lub nerkach) 83
Kamienie żółciowe 86
Menopauza 89
Niepłodność 91
Nietrzymanie moczu 94
Odmiedniczkowe zapalenie nerek 96
Problemy z wagą 100
Robaki 109
Wrzody żołądka 110
Zapalenie błony śluzowej żołądka 113
Zapalenie prostaty 116
Zaparcia 118
Zatrucia pokarmowe 120
Zespół napięcia przedmiesiączkowego oraz dolegliwości
okołomenstruacyjne 122

Alergia 129
Astma oskrzelowa 131
Katar 132

Katar sienny ... 132
Stany zapalne skóry ... 133
Stany zapalne tkanki łącznej ... 136

Skóra ... 137
Atopowe zapalenie skóry ... 138
Czyraki i czyraki gromadne ... 140
Egzema ... 144
Grzybica stóp ... 150
Kurzajki ... 152
Łuszczyca ... 153
Nadmierna potliwość stóp ... 155
Opryszczka ... 157
Różyczka ... 159
Trądzik zwyczajny ... 162
Zapalenie łożyska paznokcia ... 165

Urazy ciała ... 167
Krwiaki ... 168
Oparzenia ... 169
Stłuczenia i naciągnięcia ... 173
Ugryzienia i ukąszenia ... 175
Złamania kości ... 177
Zranienia ... 179

Kręgosłup i stawy ... 183
Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego ... 184
Dna moczanowa ... 187
Lumbago ... 194

Osteochondroza 197
Ostroga piętowa 201
Reumatyzm 204
Rwa kulszowa 214
Torbiel galaretowata 216

Wierzenia ludowe i magia 219
Dodatek 229
Bibliografia 230
O Autorach 231

Wprowadzenie



Medycyna tradycyjna opiera się na przekonaniu, że w przypadku niemal każdej choroby natura dostarcza nam skuteczne środki lecznicze.

Gromadzona przez tysiąclecia wiedza lecznicza to źródło wielu łagodnych środków i skutecznych metod terapii najróżniejszych chorób. Źródłem informacji na temat takich alternatywnych sposobów leczenia jest tak zwana medycyna ludowa, rozumiana powszechnie jako medycyna tradycyjna.

Leczniczej mocy natury ufam już od dzieciństwa.

Od wielu lat prowadzę własną praktykę lekarską w Rosji. W prywatnym gabinecie z dużym powodzeniem leczę wiele różnych chorób, których spektrum sięga od alergii aż po niektóre rodzaje nowotworów. W mojej pracy łączę różne formy terapii, elementy psychologii, a także wiedzę naukową i ludowe środki lecznicze. Uważam, że w medycynie każdy kierunek ma swoją rację bytu. Z zasady ogłoszenie takiej czy innej jej gałęzi za dogmat byłoby błędem. Każdy lekarz i terapeuta zawsze powinien wybierać dla swoich pacjentów najlepszą i najodpowiedniejszą formę terapii. Jest to przekonanie, którym kieruję się w codziennej praktyce lekarskiej dla dobra moich pacjentów, a jego słuszność jest nieustannie potwierdzana osiąganymi sukcesami.

Do mojego gabinetu każdego dnia zgłaszają się osoby, które często mają za sobą wiele lat cierpienia oraz zmagają się z różnymi ciężkimi chorobami. Nierzadko wcześniej zgłaszali się już do wielu różnych lekarzy. Gdy zaglądam takim pacjentom w oczy, prawie zawsze dostrzegam w nich wyraz jednoczesnego zwątpienia i nadziei. Bardzo dużej części tych ludzi faktycznie udaje mi się pomóc. Naturalnie, nie jestem *cudowną uzdrowicielką*, chociaż liczne grono moich pacjentów jest o tym głęboko przekonane. Od lat w dzień moich urodzin nie wystarcza mi wazonów, aby pomieścić w nich wszystkie bukiety kwiatów,

które od nich dostaję. Te kwiaty to dla mnie za każdym razem najpiękniejszy prezent urodzinowy.

W codziennej pracy wiernie towarzyszy mi bardzo przydatna wiedza z zakresu medycyny tradycyjnej, która umożliwia przekraczanie granic współczesnej medycyny klasycznej i dokonywanie wielu *cudów*. Praktykowanie medycyny ludowej cieszy się w mojej rodzinie długą tradycją. Zapach najróżniejszych ziół i przypraw otaczał mnie już od wczesnego dzieciństwa. Bardzo często i z wielką chęcią przesiadywałam u mojej babci i przyglądałam się, jak przygotowywała różne maści oraz tynktury. Dla mnie była to wspaniała zabawa. W tamtym okresie jeszcze nie zdawałam sobie sprawy, że ta zabawa ma za sobą drugie, o wiele poważniejsze dno. Babcia opowiedziała mi o nim dopiero później, gdy nieco podrosłam. Znalazłam w niej fascynującą nauczycielkę, która krok po kroku wtajemniczyła mnie we wszystkie obszary swojej pracy. Po pewnym czasie babcia pozwoliła mi przyglądać się temu, jak leczyła pacjentów i nauczyła mnie diagnozowania chorób oraz praktycznych sposobów terapii.

Czas spędzony z nią zadecydował o całym moim dalszym życiu. Ukończyłam studia medyczne i sama podjęłam pracę jako lekarz.



Być może zadajesz sobie pytanie, dlaczego informacje na temat tradycyjnych sposobów leczenia zbierano akurat w mojej rodzinie? Rozwiązania tej zagadki dostarczy ci krótki rzut oka na historię naszego rodu.

Pierwsze przekazy o moich przodkach ze strony ojca pochodzą z XV wieku. W tamtych czasach Rosją rządził car Iwan III (nazywany Wielkim). Już wtedy,

a także w ciągu kolejnych stuleci, męscy członkowie naszego rodu byli przeważnie oficerami, nawet generałami oraz urzędnikami w służbie aktualnie panującego władcy. Kres tej tradycji położył dopiero upadek caratu w Rosji. Natomiast kręgosłup rodziny tworzyły kobiety, które były i do dzisiaj są odpowiedzialne za jedność, zdrowie i szczęście całej rodziny. W nawet najstarszych przekazach można przeczytać, że były znane również jako *uzdrowicielki*. Zgodnie z tradycją tajniki uzdrawiania były przekazywane z babci na wnuczkę. W ten sposób babcia powierzyła mi ponad pięćsetletnią rodzinną wiedzę na temat medycyny ludowej, która stanowiła największy skarb mojej rodziny, skarb, który należało chronić. Matki przejmowały kształcenie córek tylko w przypadku przedwczesnej śmierci babci. Dzięki temu bezcenna wiedza zostawała zachowana przez całe stulecia, a z czasem stawała się coraz obszerniejsza.

Konieczności korzystania z niej przysparzała służba wojskowa męskich członków rodziny oraz odnoszone przez nich, nierzadko zagrażające życiu, rany. Lecznicza wiedza i umiejętności kobiet z mojej rodziny uratowały wiele ludzkich istnień, również tych spoza naszej rodziny, ponieważ pochodzenie pacjenta nie odgrywało tutaj żadnej roli. W ten sposób stosowanie medycyny ludowej nie ograniczało się wyłącznie do naszego rodu. W mojej rodzinie kierowano się przekonaniem, że należy pomagać każdemu człowiekowi, bez względu na to kim jest.

W czasie II wojny światowej moja babcia przez pewien czas mieszkała na terenie okupowanym przez armię niemiecką. Ponieważ bardzo dobrze mówiła po niemiecku, zakwaterowano u niej pewnego oficera. Któregoś dnia mężczyznę przyniesiono do domu z ciężkimi ranami jamy brzusznej. W wyniku odniesionych obrażeń jego wnętrzności wydostały się na zewnątrz, a sam oficer był świeżo po operacji. Przez całe stulecia tego rodzaju rany uważano za śmiertelne. Nawet dzisiaj, w epoce nowoczesnej medycyny klasycznej, w takich przypadkach nie

wyklucza się wystąpienia poważnych pourazowych komplikacji. Na podstawie dotychczasowych doświadczeń, towarzyszący oficerowi lekarz prognozował śmierć rannego pacjenta w ciągu kilku najbliższych godzin. Tymczasem babcia, niezrażona taką negatywną prognozą, natychmiast zaopiekowała się swoim nowym pacjentem. Już po kilku dniach u rannego pojawiły się pierwsze oznaki poprawy. Także mój dziadek ze strony matki powrócił z wojny ciężko ranny – podczas walk stracił trzy czwarte żołądka. A mimo to, dzięki zabiegom babci był w stanie żyć i pracować jeszcze przez wiele lat. W mojej rodzinie chyba najsłynniejszą *uzdrowicielką* była prababcia. Przyjeżdżali do niej chorzy z całej Rosji. Zgodnie z rodzinnymi przekazami umiała nawet przewidzieć śmierć człowieka Zgodnie z opowieściami mojej babci, prababcia była nadzwyczaj mądrą i serdeczną kobietą, która dokonała wielu *cudów* wśród swoich pacjentów, a jednocześnie – okazała się świetną nauczycielką swojej córki. Podobnych historii o kobietach z mojej rodziny oraz ich praktykach leczniczych można opowiedzieć jeszcze wiele. Duża część spośród stosowanych przez nas środków jest starannie strzeżona jako rodzinny sekret do dzisiaj. Współczesna medycyna klasyczna nierzadko leczy choroby niezbyt bezpiecznymi środkami i metodami. Jedno spojrzenie na ulotkę dołączaną do leków wystarczy, aby co wrażliwsze osoby zostały nawiedzone przez nocne koszmary. Często wywołane działaniem lekarzy medycyny klasycznej skutki uboczne lub późne skutki leczenia towarzyszą wielu pacjentom do końca życia, a sam sposób kurowania przypomina strzelanie z armaty do wróbli, chociaż wcale nie jest to konieczne. Medycyna klasyczna nie przynosi pacjentom większej ulgi, a oni sami dalej cierpią z powodu silnych bólów. W takiej sytuacji niektóre osoby, szczególnie te, które cierpią z powodu ciężkich lub uznawanych za nieuleczalne chorób, mają skłonność do chwytania się każdej deski ratunku i sięgania

po wszystko, co obiecuje im odzyskanie utraconego zdrowia. Tego rodzaju zachowanie jest zupełnie normalne i naturalne, zwłaszcza że w świecie krąży wiele informacji na temat tak zwanych *cudownych środków*. Takie *cudowne leki* sprzedawane są jako rzekome panaceum, skuteczne przy leczeniu niemal każdego rodzaju chorób. Handlujący nimi twierdzą najczęściej, że źródłem tych środków jest tradycyjna medycyna azjatycka lub rosyjska. W rzeczywistości takie rzekomo cudowne środki nie pomogą żadnemu pacjentowi, gdyż tak naprawdę żaden z nich nie posiada przypisywanej mu niezwykłej mocy uzdrawiania wszystkich dolegliwości. Dlatego, jeżeli zetkniesz się z reklamą tego rodzaju środka leczniczego czy cudownej metody leczenia, wskazane jest zachowanie bardzo dużej ostrożności.

Przez długi czas zastanawiałam się, czy powinnam opublikować książkę, która zawierałaby moją wiedzę w zakresie leczenia. Jako lekarz nie miałam na to zbyt wiele czasu, gdyż poświęcałam go moim pacjentom i dlatego podjęcie decyzji o napisaniu tej książki nie było łatwe. Podczas tego procesu ogromnego wsparcia udzielił mi mój mąż, który służył mi pomocą również później. To co napisałam, przetłumaczył na niemiecki, a poza tym odciążył mnie również w wielu innych pracach. Książka, którą masz teraz przed sobą, powstała właśnie dzięki jego pomocy. Gdybym chciała przygotować leksykon zawierający całą moją wiedzę medyczną, otrzymałabym bardzo gruby i opasły tom. Tymczasem moim celem nie było wcale stworzenie podręcznika dla lekarzy oraz terapeutów, lecz napisanie książki, która byłaby przydatna dla wszystkich osób zainteresowanych tą tematyką. Książka, która mieściłaby się w szafce kuchennej, a w razie potrzeby w przejrzysty sposób mogła dostarczyć ludziom potrzebnych im informacji. Kierując się tym przekonaniem, opracowałam zbiór najistotniejszych danych oraz przepisów odnoszących się do ponad siedemdziesięciu powszechnie występujących codziennych dolegliwości.

Opisane przeze mnie choroby miały być pogrupowane według poszczególnych narządów, począwszy od głowy a skończywszy na stopach. Jednak, ponieważ nie wszystkie schorzenia dają się przypisać tylko jednemu narządowi, posegregowałam choroby według obszarów ciała, narządów oraz grup chorób. Tego rodzaju podział służy zwiększeniu przejrzystości tej książki i nie odpowiada żadnej klasyfikacji medycznej.

Zaprezentowane tutaj przepisy obejmują głównie takie, których składniki pacjenci posiadają już zazwyczaj w domach lub mogą je z łatwością zdobyć. Tylko w kilku przypadkach do przygotowania środka leczniczego trzeba włożyć więcej wysiłku. Składniki do twojej domowej apteczki znajdziesz na stoiskach z warzywami i owocami, w sklepach spożywczych, we własnym ogrodzie, przy drogach, na ścieżkach, na polach i łąkach, w lasach, parkach, kwiaciarniach, dobrze zaopatrzonych sklepach ze zdrową żywnością, a nawet w aptece (bez recepty). Lektura tej książki dostarczy ci wszystkich niezbędnych informacji dotyczących sposobu przygotowania, dawkowania oraz stosowania poszczególnych preparatów.

Ze względu na wyjątkowe właściwości lecznicze, ważnym składnikiem wielu preparatów są świeże soki wyciskane z warzyw, owoców oraz ziół. Możesz je bardzo łatwo i szybko przygotować w sokowirówce, a jeżeli jej nie posiadasz, alternatywnie pomóc sobie wyciskarką do soku. Kolejnymi przydatnymi akcesoriami do obróbki warzyw i owoców są: tarka o drobnych oczkach oraz młynek do mielenia mięsa. Uzyskaną dzięki nim papkę możesz wycisnąć przez lnianą lub bawełnianą szmatkę i w ten sposób otrzymasz świeży sok.

Niektóre środki lecznicze przydatne przy wielu często występujących chorobach możesz przygotować również na zapas, dzięki czemu w razie potrzeby zawsze znajdziesz je pod ręką.

Jeżeli będziesz dokładnie trzymać się zaprezentowanych w tej książce przepisów, wszystko powinno ci się udać. Natomiast

zwróć uwagę na inną rzecz – możesz podjąć się samoleczenia tylko wtedy, gdy posiadasz już jasną i pozbawioną wątpliwości diagnozę choroby. W przeciwnym razie powinieneś zgłosić się najpierw do lekarza lub bioterapeuty. Poniżej znajdziesz informacje oraz zalecenia dotyczące terapii najczęstszych codziennych dolegliwości, a także opis środków i metod opartych o rosyjską medycynę ludową, które pozwolą ci się z tymi dolegliwościami uporać.

Przeliczniki



O ile nie wspomniano inaczej, możesz posługiwać się następującymi przelicznikami:

1 szklanka = 250 ml

pół szklanki = 125 ml

jedna łyżeczka (płynu) = 5 ml

jedna łyżka (płynu) = 15 ml

W przypadku suchej masy (niniejsza uwaga odnosi się zarówno do łyżki jak też łyżeczki), o ile nie zalecono inaczej, chodzi o ilość *z czubkiem.*

W celu przygotowania naparów, wyciągów lub wywarów możesz używać świeżych lub suszonych ziół leczniczych oraz innych roślin, przy czym należy posługiwać się następującymi przelicznikami:

Zastępując produkt suszony – świeżym, należy użyć dwukrotnie większej ilości produktu niż podano w przepisie, ponieważ świeże zawierają mniejsze stężenie substancji czynnych.

I na odwrót: zastępując produkt świeży – suszonym, należy dodać jedynie połowę podanej w przepisie ilości produktu, gdyż ich suszone odpowiedniki zawierają większe stężenie substancji czynnych.

Wyrażenie *zalać* – oznacza, że stosowane zioło lub inny materiał ma zostać całkowicie przykryta płynem.



Głowa i szyja

Angina

Wielu ludzi zna anginę (*Tonsillitis*) jeszcze z czasów dzieciństwa i wieku nastoletniego, przy czym albo sami na nią chorowali, albo ich koledzy z klasy opuszczali przez nią lekcje. Na pytanie, co się stało, nauczyciele odpowiadali, że kolega lub koleżanka choruje i leży z anginą w łóżku. Angina to choroba zakaźna i wiąże się z ropnym ostrym zapaleniem migdałków, które jest wywoływane przez streptokoki (rodzaj bakterii). Liczba zachorowań na nią rośnie w miesiącach zimowych oraz wczesną wiosną. Chorobie często towarzyszy przeziębienie. Angina dotyka przeważnie dzieci i nastolatki.

Towarzyszące chorobie procesy zapalne prowadzą do bolesnego obrzęku i zaczerwienienia migdałków, a sam chory zaczyna odczuwać poważne problemy z przełykaniem. Na migdałkach pojawia się ropny osad, który może mieć formę pasm, punktów lub nalotu o nieokreślonym kształcie, a który wskazuje na infekcję bakteryjną. Rosyjska medycyna ludowa to źródło wielu sprawdzonych środków, które pozwalają na skuteczne leczenie anginy i zazwyczaj w ciągu kilku dni łagodzą towarzyszące chorobie stany zapalne.

- Najskuteczniejszy środkiem (w dowolnym stadium choroby) jest propolis. Sposób przyjmowania: po każdym posiłku żuj kawałek propolisu wielkości zielonego groszku. Żucie propolisu powoduje lekkie pieczenie jamy ustnej oraz łagodne upośledzenie mowy. Zalecana dawka propolisu: pięć razy dziennie – łącznie 5 g.
- Propolis to produkt pszczeli, który możesz nabyć w aptece lub od pszczelarza, a który wykazuje właściwości mikrobójcze, przeciwbólowe oraz przeciwzapalne. Przeciwwskaza-

niem jest uczulenie na propolis oraz przygotowane na jego bazie preparaty.

- W przypadku ostrych dolegliwości szybkiej pomocy udzieli ci mieszanka przygotowana z jednej łyżki suszonych kwiatów nagietka (*Calendula officinalis*), jednej łyżki ziela szałwii (*Salvia officinalis*) oraz jednej łyżki liści eukaliptusa (*Eucalyptus*). Otrzymaną mieszankę zalej ½ l wrzącej wody, odstaw do naciągnięcia na 20 minut, a następnie przecedź przez sitko. Gotowym płynem (o temperaturze pokojowej) płucz gardło kilkakrotnie w ciągu dnia, co pozwoli ci na widoczne złagodzenie odczuwanych dolegliwości w ciągu zaledwie 1-2 dni.

Do sprawdzonych metod medycyny ludowej należy również wiele innych środków, dzięki którym choroba ustępuje zazwyczaj już po kilku dniach. Wybierz i stosuj jeden z nich:

- Wyciśnij jedną szklankę świeżego soku z czerwonych buraków (*Beta vulgaris*) i dolej do niej jedną łyżeczkę octu (6%). Otrzymanym płynem płucz gardło 3-4 razy dziennie.
- Wymieszaj jedną szklankę świeżego soku z żurawiny (*Vaccinium oxycoccos* lub *Vaccinium macrocarpon*) z jedną łyżeczką jasnego miodu. Ciepłą mieszanką płucz gardło 4-5 razy dziennie. W tym przypadku konieczne jest użycie wyłącznie jasnego miodu.
- Na małym ogniu w 200 ml wody gotuj przez 30 minut 20 g suszonych łupin owocu granatu (*Punica granatum*). Po upływie tego czasu wyłącz ogień i zostaw do ostudzenia na kolejnych 30 minut. Otrzymany wywar przecedź przez sitko i płucz nim gardło 4-5 razy dziennie.
- Posiekaj 40 g świeżych igieł świerku (*Picea*), po czym przez 20 minut gotuj je na małym ogniu w 200 ml wody, a następ-

nie odstaw na 2 godziny do ostudzenia. Gotowym wywarem płucz gardło co 2 godziny.

- W butelce umieść 100 g świeżego dziurawca (*Hypericum perforatum*) i zalej go ½ l wódki (40%). Całość starannie zakręć i odstaw na 7 dni, przy czym zawartość butelki co jakiś czas wstrząsaj. Sposób przyjmowania: 30-40 kropli wymieszaj z jedną szklanką ciepłej przegotowanej wody. Otrzymanym roztworem płucz gardło co dwie godziny.
- Gotowy preparat możesz przechowywać w starannie zakręconej butelce przez wiele miesięcy w ciemnym i suchym miejscu, dzięki czemu w razie potrzeby zawsze będziesz mógł po niego sięgnąć.



Dziurawiec (*Hypericum perforatum*)

Ból gardła

Dla wielu ludzi ból gardła lub zapalenie gardła (*Pharyngitis*) wiąże się z trudnym przełykaniem. Osoby dotknięte tym problemem zmagają się podczas jedzenia i przełykania z dużym cierpieniem.

Ból gardła to częsta oznaka izolowanej, spowodowanej obecnością wirusów lub bakterii infekcji, najczęściej przeziębienia. Zapalenie błony śluzowej okolic gardła także jest wywoływane przez obecność chorobotwórczych drobnoustrojów. W zależności od tego, które miejsce zostanie przez nie zaatakowane, rozróżniamy takie typy stanów zapalnych jak angina, zapalenie krtani i inne. Zazwyczaj stanom zapalnym towarzyszą: zaczerwienienie, drapanie, problemy z przełykaniem a często także gorączka. Inne typowe objawy zależą od pierwotnej przyczyny schorzenia, które wywołuje ból gardła. Oprócz bakterii i wirusów może je powodować też przeciążenie strun głosowych lub podrażnienie dróg oddechowych (wywołane na przykład różnymi substancjami chemicznymi lub kurzem).



Jagody jałowca (*Juniperus communis*)

Rosyjska medycyna ludowa dostarcza nam wielu skutecznych i sprawdzonych środków, które pomagają w zwalczeniu stanów zapalnych gardła:

- W początkowej fazie choroby skuteczny okazuje się czosnek (*Allium sativum*). Dlatego, gdy tylko poczujesz ból