



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI

IMUNITĀTES
STIPRINĀŠANAI UN
VIEGLU ELPCEĻU
SASLIMŠANAS
GADĪJUMOS MĀJAS
APSTĀKĻOS

AGRIS UN BAIBA BĒRZIŅI,
VESELĪGS DZĪVESVEIDS, MADONA

KAS IR DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI ?

“Vislabākie ārstniecības līdzekļi ir
SVAIGS GAISS, SAULES GAISSMA, MĒRENĪBA,
ATPŪTA, FIZISKĀS KUSTĪBAS, PAREIZS
UZTURS, ŪDENS PROCEDŪRAS,
bet galvenais —
UZTICĒŠANĀS DIEVIŠĶAJAM SPĒKAM.”

/E.G.White, Ministry of healing, 127/



KĀPĒC VAJADZĒTU PIELIETOT DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻUS?

**“Dabas līdzekļi, lietoti saskaņā ar Dieva
gribu, var atnest pārsteidzošus rezultātus.**

Mēs lūdzam pēc dziedināšanas brīnuma un

Kungs mums norāda uz
vienkāršiem dziedniecības līdzekļiem.”

/E.G.White, Letter 66, 1901/



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ

SVAIGS GAISS



- 👁 **Elpo caur degunu** (imunitātes aizsargbarjera, gaisa filtrēšana, sasildīšana);
- 👁 **Dodies dabā, svaigā gaisā**, izvairoties no vietām, kur ir augsts gaisa piesārņojums:
 - ✓ jo tas palielina organisma uzņēmību pret infekcijām, īpaši plaušu infekcijām;

/Samuel Sigaud. Air pollution particles diminish bacterial clearance in the primed lungs of mice. Toxicol Appl Pharmacol. 2007 Aug 15; 223(1): 1–9./

- ✓ jo automašīnu izplūdes gāzes un rūpnīcu radītais piesārņojums baktērijas padara rezistentas pret antibiotikām.

/Hussy S. Air pollution alters Staphylococcus aureus and Streptococcus pneumoniae biofilms, antibiotic tolerance and colonization. Environmental Microbiology. Vol. 19:5. May 2017. [onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1462-2920.13686/](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1462-2920.13686)

- 👁 **Vēdini telpas un guli pie atvēerta loga** (izslēdzot caurvēja iespējamību).

SVAIGS GAISS



- **Veic dziļās elpošanas vingrinājumus** (asinsrites nodrošināšana plaušās, kas savukārt aktivizē imunitātes šūnu - interferonu (alfa IFN un beta IFN) un dabīgo nogalinātājšūnu aktivitāti, kas savukārt nogalina vīrusa inficētās šūnas);
- **Dziļās elpošanas vingrinājuma piemērs:** Ja iespējams, izej svaigā gaisā, ievēl dziļu ieelpu caur degunu tā, lai uzliktā roka uz vēdera nedaudz paceltos, aizturi elpu uz dažām sekundēm un izelpo caur muti.

SAULES GAISMA



☉ **Dodies laukā pēc saules gaismas svētībām, jo:**

- ✓ tā palielina leikocītu skaitu šūnās un to spēju cīnīties pret infekcijām;
- ✓ tā palielina gamma globulīnu, kas ir daļa no organisma imūnsistēmas mehānisma;
- ✓ tā uzlabo asinsriti;
- ✓ tā uzlabo pārneses spēju asinīs un palīdz skābeklim aizsniegt audus un locītavas;
- ✓ tā nogalina streptokokus un mikrobus.

[/https://www.ucheepines.org/sunshine//](https://www.ucheepines.org/sunshine//)

“Bet jums, kas Manu Vārdu bīstaties, uzlēks taisnības saule, un jūsos ieplūdīs dziedinājums no šīs saules spārnu gaismas (..)” /Mal.3:20/

SAULES GAISMA



- ☉ **Pārliecinies vai tavš D vitamīns ir normā, jo tas nepieciešams, lai aktivizētu imunitātes nogalinātājšūnu aktivitāti. Ja organismā ir D vitamīna trūkums, šīs svarīgās šūnas paliek neaktīvas.**

/Barragan M. Regulation of Dendritic Cell Function by Vitamin D. Nutrients. 2015 Sep 21; 7(9): 8127-51./

- ☉ **Pētījums: D vitamīna deficīts var būt par iemeslu gripas epidēmiju uzliesmojumiem.** Japānas kontrolētajā pētījumā vienas sezonas laikā konkrētas grupas bērniem katru dienu tika dots D vitamīna papildinājums, otrai grupai netika dots. Rezultātā grupai, kura lietoja D vitamīnu, saslimšanu gadījumi ar A gripu bija par 40% mazāk.

/Urashima M, Segawa T, Okazaki M, Kurihara M, Wada Y, Ida H. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. Am J Clin Nutr. 2010;91:1255–60./

MĒRENĪBA/ ATTURĪBA/ LĪDZSVARS



- Izslēdz no savas ēdienkartes dzīvnieku taukus, rafinētos graudaugus un cukuru (imunitātes nomācējs, iekaisumu un vīrusa infekciju hronisku komplikāciju veicinātājs), jo tie producē brīvos radikāļus. Brīvie radikāļi savukārt ir saistīti ar paaugstinātu infekciju risku. Tā vietā, **stiprini savu organismu ar augu olbaltumvielām, kuras sastopamas pākšaugos, riekstos, dārzeņos un pilngraudu produktos.**

/Lau, B. How lifestyle affects the immune system. The Journal of Health and Healing, 16(3):2-6./

- Vismaz ārstniecības procesā **pārej uz augu valsts diētu**, sekojot, lai Omega 3 taukskābes būtu pietiekamā daudzumā, (piemēram, palielinot uzturā valriekstus un linsēklas).

MĒRENĪBA/ ATTURĪBA/ LĪDZSVARS

- 👁 **Izvairies no faktoriem, kuri smadzenēs izraisa ķīmisko disbalansu, pakļaujot organismu hroniskam stresam, kas savukārt **vājina imunitāti**:**
 - ✓ skābekļa trūkums (viens no cēloņiem-smēķēšana);
 - ✓ saules gaismas trūkums;
 - ✓ omega 3 taukskābju trūkums;
 - ✓ vitamīnu trūkums;
 - ✓ ūdens trūkums organismā;
 - ✓ miega trūkums (pazaudējot 3 stundas miega naktī, imunitātes aktivitāte var samazināties par 30%
/Irwin, M. Partial sleep deprivation reduces natural killer cell activity in humans, www.psychosomaticmedicine.org/cgi/reprint/56/6/493.pdf/);
 - ✓ minerālvielu trūkums (viens no cēloņiem-kofeīns);
 - ✓ pārēšanās;
 - ✓ stimulāciju pārbagātība.



ATPŪTA/MIERS



- **Nesaīsini miegam paredzētās stundas, jo pat viena saīsināta miega nakts organismā var radīt kaitīgu iekaisuma procesu;**

*/Elsevier. "Loss Of Sleep, Even For A Single Night, Increases Inflammation In The Body."
ScienceDaily. ScienceDaily, 4 September 2008. www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080902075211.htm/*

- **Ievēro miega un nomoda cikla regularitāti;**
- **Nepārstrādājies;**
- **Ievēro jau pie radīšanas Dieva doto atpūtas dienu - Sabatu;**
- **Saslimšanas gadījumā ievēro pilnīgu miera un atpūtas režīmu;**
- **Manto sirdsmieru un atceries, ka "piedošana ir vienīgais medikaments pret iznīcinošo nepiedošanu";**
- **Nemeklē problēmas, bet gan risinājumus.**

ATPŪTA/MIERS

☉ Bezmiega gadījumā izmēģini dabas aptiekas spēku:



- ✓ **LAVANDA** - iedarbojas nomierinoši un līdzsvarojoši uz centrālo un veģetatīvo nervu sistēmu. Lieto kā: 1)uzlējumu 2)ēterisko eļļu;



- ✓ **MELISA** - atbrīvo no miega traucējumiem. Lieto kā: 1)uzlējumu 2)sausu ekstraktu;



- ✓ **LIEPA** - stiprina dabīgo miegu. Lieto kā: 1)ziedu tēju 2)mizas novārījumu 3)šķīdru ekstraktu 4)ziedu vannu;



- ✓ **BALDRIĀNS** - nomierina centrālo un veģetatīvo nervu sistēmu, veicina miegu. Lieto kā: 1)uzlējumu 2)izvilkumu 3)sakņu pulveri 4)vannu

FIZISKĀS KUSTĪBAS



- **Esi aktīvs**, lai samazinātu uzņēmību pret infekcijām;
- **Esi aktīvs**, jo asinscirkulācija nozīmē dzīvību. Pateicoties asinscirkulācijai organisms saņem barības vielas, skābekli;
- **Esi aktīvs**, jo zemas un vidējas intensitātes kustības dabīgi pazemina kortizola līmeni un palīdz imunitātei veikt savas funkcijas;
- **Esi aktīvs**, izslēdzot pārpūli;
- **Esi aktīvs vismaz 1h dienā**, lai uzturētu sevi labā formā;
- **Uzturi rokas un kājas siltas**, lai netiktu traucēta asinsrite - >imunitāte (pienācīgi sagērbjoties un dzīvojot aktīvu dzīvesveidu).

FIZISKĀS KUSTĪBAS



- **Vidējas intensitātes kustības palielina antivielu veidošanos organismā, uzlabo T-limfocītu darbību un aizkavē imunitātes novecošanos.** Tas nozīmē, ka dzīvojot aktīvu dzīvesveidu, pat gados vecāki cilvēki var paaugstināt organisma aizsargspējas pretoties vīrusa izraisītām infekcijām.

/Nehisen-Cannarella, S.L., et al, The effects of moderate exercise training on immune response. Med Sci Sports Exerc, 23(1):64-70, 1991/

- **Vidējas intensitātes kustības samazina mūsu uzņēmību pret gripu,** bet augstas intensitātes kustības (spraigas, intensīvas, līdz izsīkumam) palielina uzņēmību pret gripu un citām elpceļu saslimšanām. Honkongas pētnieki atklāja, ka tie cilvēki, kuri dzīvo mazkustīgu dzīvesveidu, pakļauj sevi 5-8x lielākam riskam nomirt no gripas.

/Wong C.M., et al, Is exercise protective against influenza-associated mortality? PLoS ONE, 3(5):e2108, 2008./

PARĒIZS UZTURS



- **Izvēlies augu valsts diētu,**
 - ✓ jo salīdzinājumā ar “visēdāja” diētu, tā palielina imunitātes šūnu aktivitāti par 2,34 vienībām;
/Malter, M.G. Natural killer cells, vitamins, and other component of vegetarian and omnivorous men. Nutr Cancer, 12:271-278, 1989./
 - ✓ jo tajā ir daudz šķiedrvielu, kas paaugstina imunitātes spēju pretoties vīrusiem.
/Cell Press. “A high-fiber diet protects mice against the flu virus.” ScienceDaily. ScienceDaily, 15 May 2018. www.sciencedaily.com/releases/2018/05/180515113805.htm/
- **Samazini taukus** */Kelley, D.S., Dietary fat and human immune response. Inform.7:852-58, 1996/*, **ķīmiskās piedevas, etiķi, rafinēto cukuru,** jo tas samazina neitrofīlo leukocītu efektivitāti atkarībā no patērētā cukura daudzuma. Piemēram, 350ml enerģijas dzēriena vidēji satur 12TK cukura, kas samazina imunitātes efektivitāti par vairāk nekā 50% apmēram uz 5h */Nedley, N. Proof Positive, Nedley Publishers, Ardmere, OK, 1998./*;
- **Neko neēd starp ēdienreizēm,** tas vājina imunitāti;
- **Ēd lēnām un sakošļā labi.**

PARĒIZS UZTURS



- **Katru dienu ēdienkartē atvēli vietu svaigiem augļiem un ogām**, kas ir bagāti ar spēcīgiem antioksidantiem – likopēnu, hesperedīnu, jo samazina organismā esošo brīvo radikāļu graužošo darbību, iekaisumu procesus un uzlabo organisma imunitātes spēju;
/Base A. Berries: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3068482/
- **Katru dienu ēdienkartē atvēli vietu arī svaigiem dārzeņiem**, bet īpaši zaļajiem dārzeņiem un seleriju kātiem, jo tiem piemīt spēju mazinošas īpašības un tie satur hlorofilu un magniju, kas apkaro iekaisuma procesus;
/Duke, James, the Green Pharmacy Guide to Healing Foods, Rodale Books, 1008, p. 88-89/
- Lietojot tikai augu valsts diētu, **pārliecinies, vai tavā organismā ir vitamīns B12 un cinks** pietiekamā daudzumā, jo tiem ir ļoti nozīmīga loma imunitātes veidošanā, T un B limfocītu ražošanas procesā, kas cilvēka organismā nodrošina specifisko imunitāti. Ieteicamie **cinka uztura avoti** (lēcas, spināti, brokoļi, sēklas un rieksti).

ŪDENS



• Dzer tīru ūdeni, jo:

- ✓ organisma dehidrācija palielina elpceļu, zarnu un urīnceļu infekciju risku;
- ✓ dehidrācija samazina antivielu veidošanos elpceļu gļotādā;
- ✓ dehidrācija ievērojami palielina vīrusa saslimšanas risku.

/Cox CE & Hinman F: Experiments with induced bacteriuria, vesical emptying and bacterial growth on the mechanism of bladder defence to infection. J. Urol. 6, 739–748./

- ✓ sekojošā pētījuma rezultāti apstiprina, ka jaunu vīriešu asinsaina, kuri 3 nedēļu laikā lietoja saldinātos dzērienus, uzrādīja paaugstinātu holesterīna līmeni, cukura līmeni un paaugstinātus iekaisuma marķierus.

/Eagerly I, Low to moderate sugar-sweetened beverage consumption impairs glucose and lipid metabolism and promotes inflammation in healthy young men: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutria. 2011 Aug; 94(2): 479-85/

UZTICĪBA DIEVAM



- **Rūpējies par savu garīgo veselību, jo hroniska trauksme veicina iekaisuma procesus un mazina imunitātes spēju pretoties vīrusiem;**

/Cole SW. Myeloid differentiation architecture of leukocyte transcriptome dynamics in perceived social isolation. Proceedings of the National Academy of Sciences/

- **Katru dienu pats lasi Bībeli, kas ir vienīgais un uzticamais avots, neskaitāmo reliģisko interpretāciju vidū;**
- **Katru dienu pats runā ar Dievu kā ar draugu;**
- **Uztici Dievam savas problēmas, bailes, sāpes, jo paaugstināta stresa stāvoklī neitrofīlo leukocītu spēja iznīcināt slimību izraisītājus ir samazināta;**

/Niharika Arora Duggal. Depressive symptoms are associated with reduced neutrophil function in hip fracture patients. Brain Behav Immun. 2013 Oct; 33: 173–182./

*“Kam stipra ticība, tam Tu dodī mieru, tiešām - mieru,
jo viņš paļaujas uz Tevi.” /Jes.26:3/*

“Kas cilvēkiem nav iespējams, tas iespējams Dievam.” /Luk.18:27/

DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI VIEGLU ELPCEĻU SASLIMŠANAS GADĪJUMOS MĀJAS APSTĀKĻOS



LATVIJAS VESELĪBAS MISIJA



**INFORMĀCIJA ŠAJĀ PREZENTĀCIJĀ
IR IZGLĪTOJOŠA UN VISPĀRĪGA,
AR PREVENTĪVU RAKSTURU.**

**TĀ NEVAR UN TĀDS ARĪ NAV TĀS
MĒRĶIS - AIZSTĀT KVALIFICĒTU
MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU!**



KONTRASTU DUŠA KONTRASTU VANNA PIRTS

Ieguvumi:

- palielinās leikocītu jeb balto asinsķermenīšu skaits (imunitāte tiek stiprināta);
- uzlabojas asinsrite;
- tiek izvadīti toksīni;
- uzlabojas vielmaiņa, kas paātrina atveseļošanās procesu.

Pielietojums

- 3 min. karsts / 30 sek. auksts = 3x
- karstā ūdens t' ar katru reizi paaugstināt
- nobeigt ar auksto ūdeni

Kontrindikācijas

Diabēts, sajūtu traucējumi, perifērās asinsrites traucējumi, zems asinsspiediens, tendence uz asiņošanu, ķermeņa t' augstāka par 37,5



**! Detalizētu
procedūras
aprakstu
skatīt izdales
materiālā**



PSALMI 104:14

*“TU LIEC AUGT ZĀLEI PAR BARĪBU
LOPIEM UN
DAŽĀDIEM AUGIEM CILVĒKU
VAJADZĪBĀM.*

*TU LIEC ZAĻOT SĒJAI, LAI NĀKTU NO
ZEMES MAIZE.”*



LATVIJAS VESELĪBAS MISIJA



ĀRSTNIECĪBAS AUGI



GARŠAUGI:

OREGANO (RAUDENE) - antioksidantu avots, nodrošina antiseptisko efektu;

TIMLĀNS (MĀRSILS) - pretklepus un atkrēpošanas līdzeklis, šķīdina gļotas, samazina spazmas bronhos;

ROZMARĪNS - cīnās pret mikrobiem.

PIELIETOJUMS, PAGATAVOJOT TĒJU:

- 1/2 tējķ. no katra auga ievietot ūdenī, kurš vēl nevārās;
- uzvārīt;
- atdzesēt un izkāst;
- lietot pa krūzei 2x dienā



ĀRSTNIECĪBAS AUGI

EIKALIPTS - ļoti efektīvs augs elpošanu slimību ārstēšanā. Eikaliptu ēteriskajai eļļai piemīt antibakteriālas, antivīrusa, pretsēnīšu un pretiekaisuma īpašības.

INGVERA SAKNE - satur antigripas fitoķīmiskos elementus. Tā palīdz cīnīties arī ar iesnām, kakla iekaisumu, plaušu un bronhu nosprostojumiem.

DABĪGĀS ZĀLES SĀPOŠAM KAKLAM UN KLEPUM

1 sarkanais sīpols

4 daiviņas ķiploka

1/4 gl svaigi spiesta citrona sula

1/4 gl medus

20 pilieni eikalipta ēteriskās eļļas (Globulus 100%)

Visu sablenderē un pieaugušajiem lietot 1 tējķ. 3x dienā pirms ēdienreizēm.



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ

ĀRSTNIECĪBAS AUGI

TIMIĀNS JEB MĀRSILS - DABĪGAIS
PRETKLEPUS LĪDZEKLIS.



- to var lietot no 4 gadu vecuma;
- mīkstina klepu un veicina atklepošanos;
- samazina spazmas bronhos.

DEVINVĪRU SPĒKA ZIEDI - PRETIEKAISUMA/PRETVĪRUSU
LĪDZEKLIS.

INGVERS UN ANĪSA SĒKLAS - ATBRĪVO NO KAIRINOŠA KLEPUS.

PIELIETOJUMA PIEMĒRS

1 - 2tējk. sasmalcinātas anīsa sēklas ieber 250ml vārošā ūdenī, noņem no “uguns”, lai ievilkas. Pēc apmēram 20min. izkāš un lieto vakarā pirms gulētiešanas, lai naktī netraucētu klepus.



ĀRSTNIECĪBAS AUGI

PLŪŠKOKS - TĀ SASTĀVĀ ESOŠIE PROTEĪNI TRAUCĒ VĪRUSA VAIROŠANOS, KAVĒJOT TĀ IEKĻŪŠANU ORGANISMA ŠŪNĀS. VEICINA ANTIVIELU VEIDOŠANOS, SAĪSINA SLIMOŠANAS ILGUMU.



- lieto tikai nogatavojušos augļus;
- lieto nelielās devās;
- lieto tikai termiski apstrādātu (citādi var izraisīt caureju un vemšanu).

/Zakay-Rones Z, Thom E, Wollan T, Wadstein J. Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. J Int Med Res 2004;32:132-40./

EHINĀCIJA - SATUR AKTĪVĀS VIELAS, KURAS PAAUGSTINA ORGANISMA AIZSARGSPĒJAS: PALIELINA LEIKOCĪTU - GRANULOCĪTU SKAITU UN PAAUGSTINA TO SPĒJU IZNĪCINĀT ORGANISMĀ IEKĻUVUŠOS MIKROORGANISMUS.

/Poolsup N, Suthisisang C, Prathanturarug S, et al. Andrographis paniculata in the symptomatic treatment of uncomplicated upper respiratory tract infection: systematic review of randomized controlled trials. J Clin Pharm Ther 2004;29:37-45./



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ

UZTURS KĀ ZĀLES

ZUPA, KURA STIPRINĀS IMUNITĀTI



Brokolis + kāposts + Keil kāposts + ķiploks + sīpols

Saskaņā ar medicīnas botāniķa James Duke pētījumu, šie krustziežu dzimtes augi satur antiseptiskus savienojumus, kuri palīdz atbrīvot elpošanas ceļus no gļotām. Zupai pievieno vēl dabīgos antihistamīņus - ķiploku un sīpolu. Pētījumi apliecina, ka ķiploks var nogalināt pat gripas vīrusus un, ka tam piemīt arī pretiekaisuma īpašības.



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ

UZTURS KĀ ZĀLES



VĪĢES gan svaigas, gan žāvētas nomierina bronhus un atjauno to funkcijas. Īpaši žāvētas un izmērcētas, tās ir efektīvas cīņā pret infekcijām. Remdē klepu, veicina atklepošanos un nomierina elpošanas ceļus.

DATELES - tām piemīt klepus remdējošas īpašības. Efektīvas cīņā pret sausu klepu. Pateicoties dateļu augļu cukuram, tās nomierina bronhus un palīdz apturēt klepus lēkmes.

A VITAMĪNS bronhu šūnām ir nepieciešams lielā daudzumā. Uztura līdzekļi, kas bagāti ar vitamīnu A, piegādā daudz Beta Karotīnu un tādā veidā kopj bronhiālo gļotādu. Vesela bronhiālā gļotāda darbojas kā aizsarglīdzeklis pret elpceļu saslimšanām. A vitamīns sastopams *burkānos, aprikozēs, lauku salātos, spinātos, bietēs, sarkanajā paprikā, kresēs, mango, melonē u.c.*



UZTURS KĀ ZĀLES



C VITAMĪNS - STIMULĒ INTERFERONA RAŽOŠANOS, KAS PALĪDZ CĪŅĀ AR VĪRUSIEM; JA TRŪKST ORGANISMĀ, TAD VĀJINĀS PRETESTĪBA PRET INFEKCIJĀM; STIPRINA ASINSVADU SIENIŅAS; C VITAMĪNS ATRODAS LEIKOCĪTOS (IMUNITĀTES ŠŪNĀS), KĀ ARĪ TAS VEICINA LEIKOCĪTU VAIROŠANOS, TO SPĒJU CĪNĪTIES AR INFEKCIJAS IEROSINĀTĀJIEM (NEITROFĪLO LEIKOCĪTU FAGOCITIZES JEB MIKROBU IZNĪCINĀŠANAS SPĒJU UN TO OKSIDATĪVO IZNĪCINĀŠANU).

[/tandfonline.com/doi/full/10.1080/14787210.2020.1706483/](https://tandfonline.com/doi/full/10.1080/14787210.2020.1706483/)

- ik dienas nepieciešami 70-100mg dienā;
- slimības laikā nepieciešami 200mg, jo organisms patērē vairāk;
- C vitamīns sastopams *ķiršos, sarkanajā paprikā, upenēs, kivi, brokoļos, zemenēs, apelsīnos, citronos, zirņos, mandarīnos, galviņsalātos, tomātos, kartupeļos, melonē.*

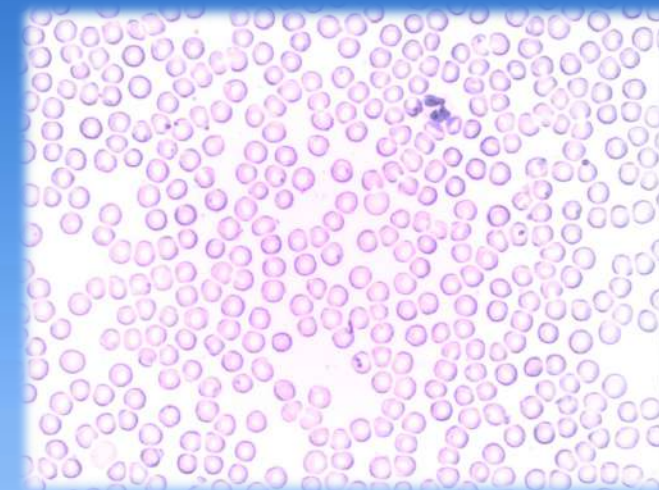


DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ

KAKLA SĀPES - KO DARĪT?

SILDOŠĀ KAKLA KOMPRESĒ

- aukstā ūdens komprese ar sildošo efektu;
- uzlabo asinsriti, aktivizē leukocītu “cīņu”.



PIELIETOJUMS

- ledus aukstā ūdenī iemērkot dabīga materiāla auduma gabalu;
- izžņaugt;
- audumu aptīt ap kaklu;
- aptīt ar plēvi;
- virs plēves uzlikt vilnas šalli;
- kompresi atstāt uz 6-8h;
- pēc kompreses noņemšanas, norīvēt kaklu ar vēsu ūdeni un aptīt ar siltu šalli.



KAKLA SĀPES - KO DARĪT?

AUGU IZCELSMES ANTISEPTISKIE KAKLA SKALOJAMIE LĪDZEKĻI

- **Salvijas un timiāna tējām** piemīt dezinficējošas īpašības.

PAGATAVOŠANA

2tējk. sasmalcinātas salvijas vai timiāna lapas, naža gals sāls, 250ml vāroša ūdens. 20min. atdzesē, nostādini, lieto 3 - 4x dienā.

- **Eikaliptu ēteriskās eļļas** skalojamais līdzeklis

PAGATAVOŠANA

1 glāze silta ūdens + 3 pilieni ēteriskās eļļas

- **Aktīvās ogles kakla skalošanas līdzeklis**

PAGATAVOŠANA

1 glāze silta ūdens + 1 ĒDK aktīvās ogles pulvera



KAKLA SĀPES - KO DARĪT?

AKTĪVĀS OGLES KOMPRESSE

(Ārīgs pielietošanas veids)

	BIEZINĀTĀJS	ŪDENS	OGLES PULVERIS	INSTRUKCIJA
BENTONĪTA MĀLS	1,5 ĒDK	20 ml	2 ĒDK	Lietot pēc 5 - 10 min.
KUKURŪZAS CIETE	2 ĒDK	20 ml	2 ĒDK	Lietot pēc 5 - 10 min.
MALTAS LINSĒKLAS	2 ĒDK	20 ml	2 ĒDK	Lietot pēc 5 - 10 min.
MARSHMALLOW ROOT / ALTHAEA OFFICINALIS L	1/2 tējķ.	20 ml	2 ĒDK	Var lietot uzreiz

1. Kompreses masu var pagatavot dažādi (skatīt tabulā);
2. Uzklāj masu uz dabīga auduma vai papīra dvieļa;
3. Kompresi pēc izvēles liec uzreiz uz ādas vai arī caur viena auduma vai papīra dvieļa kārtas;
4. Kompresi ieteicams pārklāt ar plēvi, kas pasargātu masu no ātras izžūšanas;
5. Pēc tam kaklu aptin ar vilnas šalli;
6. Kompresi var atstāt arī uz nakti, bet ja to pielieto dienas laikā - pēc 2-4h ieteicams nomainīt, lielākai efektivitātei;
7. Noņemot kompresi, kaklu nomazgā, melnumu var noņemt ar kādu ķermeņa kremu, pēc tam apliec siltu šalli.



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ

KAKLA SĀPES - KO DARĪT?

KAKLA SĀPJU REMDĒJOŠS UN ĀRSTNIECISKS KOKTEILIS

400ml ūdens

1/2 ķiploka daiviņa

1/2 citrons vai 1/2 greifrūts

Visu sasmalcināt blendera krūzē un izdzert.

P.S. Dienā nedrīkstts pielietot 4 svaigas ķiploka daiviņas (medicīnisko devu), ja jums ir kāda no asins saslimšanām, ja jūs lietojat asins šķidrinošos vai ja jums ir zems asinsspiediens.

P.S. Ja ir aizdomas par tonsilītu - hronisku kakla mandeļu iekaisumu (apsārtušas, piepampušas un strutainas mandeles kā arī pietūkuši limfas dziedzeri, temperatūra, izsitumi - tas viss liecina par nepieciešamību konsultēties ar ģimenes ārstu).



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ



KLEPUS - KO DARĪT?

TVAIKA INHALĀCIJAS - KARSTA ŪDENS
TVAIKA ELPOŠANA AR ĀRSTNIECĪBAS AUGU VAI
ĒTERISKO EĻĻU PIEVIENOŠANU

TVAIKA INHALĀCIJAS:

- galvenais ārstnieciskās iedarbības mehānisms ir elpceļu mitrināšana;
- ir iedarbīgas elpceļu gļotādas pietūkuma un iekaisuma gadījumos;
- veicina gļotu atdalīšanos no iekaisušās elpceļu gļotādas un to izvadīšanu;
- ir dabīgs atkrēpošanas līdzeklis, jo tas palielina gļotādas sekrēciju;
- ietekmē atbrīvojas augšējo elpceļu muskuļi un samazinās klepošana;
- veicina asins cirkulāciju, kas stiprina imunitāti.



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ

KLEPUS - KO DARĪT?



TVAIKA INHALĀCIJAS:

- bērniem līdz 1 gada vecumam ir aizliegts;
- bērniem pēc 1 gada vecuma ne ilgāk par 1 minūti;
- pieaugušajiem - 3 minūtes;
- ieelpa un izelpa jāveic caur degunu, ja iekaisums ir deguna dobumā vai blakusdobumos;
- ieelpa un izelpa jāveic caur muti, ja ir klepus un sāpīgs kakls.

TVAIKA INHALĀCIJAS NEDRĪKST VEIKT, JA:

- Temperatūra virs 38 grādiem;
- Nosliece uz deguna asiņošanu;
- Izteiktas plaušu slimības pazīmes;
- Sirds mazspēja;
- Angīna;
- Elpošanas nepietiekamība.



KLEPUS - KO DARĪT?



TVAIKA INHALĀCIJAS IESNU ĀRSTĒŠANAI

Ēteriskās eļļas: mentols, priede, egles, eikalipts, kadiķis, ģerānija

Ārstniecības augi: eikalipts, ozols, bērzs, kumelītes, piparmētras, upenes

TVAIKA INHALĀCIJAS KAKLA SĀPJU GADĪJUMĀ

Ēteriskās eļļas: mentols, priede, egles, eikalipts, kadiķis

Ārstniecības augi: timiāns, lavanda, mālēpe, salvija, kumelītes

TVAIKA INHALĀCIJAS KLEPUS GADĪJUMĀ

Bronhīta gadījumā 1 l verdoša ūdens izšķīdināt 2-3 ĒDK pārtikas sodu

Ārstniecības augi: aveņu lapas, piparmētra, salvija, liepa



PAAUGSTINĀTA T' - KO DARĪT?



PAAUGSTINĀTA TEMPERATŪRA IR DABĪGA ORGANISMA CĪŅA PRET “IEBRUCĒJIEM”

- nedrīkst atļaut kāpt augstāk par 38,5', jo tad iet bojā smadzeņu šūnas;
- sirds slimnieki, grūtnieces pirmajā trimestrī un diabētiķi nedrīkst atļaut t'paaugstināties virs 38'



DABAS ĀRSTNIECĪBAS LĪDZEKĻI MĀJAS APTIECIŅĀ

PAAUGSTINĀTA T' - KO DARĪT?



- **PAGATAVOT TEMPERATŪRAS PAZEMINOŠU TĒJU**
PIEMĒRAM: mežrozīšu augļi, upeņu lapas, meža avenes, liepziedi
(C vitamīna avots, sviedrējoša, ar pretiekaisuma iedarbību)
- **PIELIETOT AUKSTĀ ŪDENS KOMPRESSES UZ PIERES**
- **PIELIETOT AUKSTOS IETINUMUS**



AKTĪVĀ OGLE

KAS IR AKTĪVĀ OGLE?

- Ļoti īpašs, vienkāršs un lēts dabas dziedniecības līdzeklis;
- Unikāls absorbents (absorbē vairāk kā 60 000 toksisko ķīmisko piesārņojumu, kuri atrodas vidē un uzkrājas organismā caur pārtiku, ūdeni un gaisu);
- Bez kontraindikācijām (ļoti retos gadījumos aizcietējumi);
- To iegūst no cietas koksnes, kura nav indīga (piemēram, akācija, ozols, priede, kokoss).

KĀ DARBOJAS AKTĪVĀ OGLE?

- Tai piemīt spēja absorbēt dažādus ķīmiskos savienojumus daudz vairāk par savu svaru, jo virsmas laukumā ir plaisas un poras;
- Porainajai virsmai ir negatīvs elektriskais lādiņš, kas piesaista pozitīvi lādētos toksīnus un gāzes.



AKTĪVĀ OGLE



IEKŠKĪGAI LIETOŠANAI

- tiklīdz izjūti kādus elpceļu saslimšanas simptomus, nosūkā pāris ogles tabletītes, pēc tam uzdzerot glāzi ūdens. To vari darīt vairākas reizes dienā;
- vai arī 1 ĒDK ogles pulvera iemaisi 250ml ūdens un dienā izdzer šādas 1-3 glāzes (ērtāk dzert ar salmiņu).

ĀRĪGAI LIETOŠANAI - KOMPRESĒ ELPCEĻU SASLIMŠANAS GADĪJUMOS

1. Samal apmēram 3 ĒDK linsēklas (var lietot arī kukurūzas cieti, bentonīta mālu)
2. Samaisi linsēklu pulveri ar 3 ĒDK aktīvās ogles pulvera
3. Pievieno apmēram 100ml ūdens
4. Ļauj masai uzbriest apmēram 10 minūtes
5. Vienmērīgi uzklāj masu uz dabīga (piemēram, kokvilnas) auduma vai papīra dvieļa
6. Kompresi var likt uzreiz uz ādas, bet var likt arī uz ādas caur viena auduma vai papīra dvieļa kārtiņas
7. Kompresi ieteicams pārklāt ar plēvi, kas pasargātu masu no ātras izžūšanas
8. Kaklu aptin ar vilnas šalli; plaušu kompresi nostiprini ar kādu lakatu; deguna blakusdobumu iekaisumu ārstējot, kompresi nostiprini ar leikoplastiem
9. Kompresi var atstāt arī uz nakti, bet ja to pielieto dienas laikā - pēc 2-4h ieteicams nomainīt, lielākai efektivitātei



SĪPOLS

SĪPOLU ĒTERISKĀ EĻĻA IR IEDARBĪGS LĪDZEKLIS CĪŅĀ PRET KLEPU. SASTĀVĀ ESOŠIE SĒRI NOMIERINA KLEPU, VEICINA KRĒPU ATDALĪŠANOS, IEDARBOJAS ANTIBIOTISKI UN ATVIEGLO BRONHU GĻOTU IZDALĪŠANOS. SĒRA SAVIENOJUMI, KAS IR SĪPOLA ĒTERISKĀS EĻĻAS SASTĀVDAĻA, ĻOTI ĀTRI NONĀK ASINĪS.

Klepum - svaiga “sīpola zeķes”; sīpola sīrups; sīpola krūšu komprese;

Auss sāpēm - krāsnī cepta sīpola komprese (ārīgai lietošanai);

Elpošanas saslimšanām - sīpola tvaika inhalācijas ūdens peldē;

Kakla sāpēm - svaiga sīpola komprese.



LATVIJAS VESELĪBAS MISIJA



ĶIPLOKS

Antibiotiskai devai - 4 svaigas daiviņas dienā (ja tavam kuņģim grūti pārstrādāt svaigā veidā, tad lieto tvaicētā veidā);

Cīņai ar gripu (pieaugušajiem)

1 sasmalcināta ķiploka daiviņa,
1/4 TK svaiga smalki rīvēta ingvera,
1 neliela citrona sula,
1 TK medus,
1 piliens ēteriskā eikalipta eļļa,
1/4 TK kajēnas pipari,
120 ml silts ūdens.

Cīņai ar gripu (bērniem) - ķiploku kompreses uz pēdīnām (starp pēdīnām un ķiploku - viena marles kārtiņa). Maks. laiks 15min.



INGVERA SAKNE

SPĒCĪGS PRETIEKAISUMA LĪDZEKLIS
(VIENLĪDZĪGS AR KURKUMU)

Viens piemērs pielietojumam receptē, ar kuru var stiprināt imunitāti un palīdzēt atveseļoties gripas sezonas laikā:

Sula no 3 citroniem

3-4 daiviņas ķiploka

1 TK ingvera pulvera (var pievienot arī svaigas saknes veidā)

1 TK medus

Naža gals kajēnas piparu pulveris

360ml 100% ananāsa sula (var pievienot svaiga ananāsa gabaliņu veidā)

Visu sasmalcināt smūtiņa konsistencē un pieaugušajiem dzert apmēram 200ml 4x dienā. Bērni attiecīgi vecumam var lietot citās devās.

Uzglabāt ledusskapī stikla traukā.



KURKUMA SAKNE

KURKUMAS GALVENĀ SASTĀVDAĻA IR KURKUMĪNS. KURKUMĪNAM PIEMĪT PRETIEKAISUMA IEDARBĪBA. TĀ IR ARĪ SPĒCĪGS ANTIOKSIDANTS UN PAPILDUS TAS STIMULĒ UN AKTIVIZĒ ANTIOKSIDANTU ENZĪMUS.

Viens piemērs pielietojumam receptē, ar kuru var stiprināt imunitāti un palīdzēt atveseļoties no elpceļu saslimšanām:

1 citrons, 2 apelsīni, 3 mandarīni, 2ĒDK medus, 1ĒDK kurkums, 1TK kanēlis, neliels gabaliņš ingvera sakne, naža gals kajēnas piparu pulveris, 2TK kokosriekstu eļļa.

Visu sablenderē un lieto pa 1TK x dienā profilaksei, bet saslimšanas laikā 3TK x dienā, labāk pirms ēšanas.





LAI
DIEVS
SVĒTĪ
AR VESELĪBU
UN PRIEKU!

KAS IR TAS, KO MAINĪŠU VAI PIELIETOŠU SAVĀ DZĪVĒ?