

## Zapis dela predavanja SIBIRSKA FITOMEDICINA

Kaj nam kot alternativni ali komplementarni način zdravljenja ponuja naše naravno okolje? Iz zakladnice sibirске fitomedicine povzemam:

**9 najmočnejših zdravilnih rastlin**, od katerih mnoge rastejo tudi pri nas: čaga, trpotec, krvavi mlečnik, navadna sončnica (cvetni listi), dobra misel, lubenice oz. buče (zeleni olupek), jagode (korenina), brestolistni oslad, elevterokok.

### 9 najpogostejših bolezni in fitomedicinski nasveti zdravljenja vsakdanjih tegob

#### PREHLAD

- Mumija: grgranje in spiranje nosu
- drgnjenje s hladno vodo in grobo tkanino
- vroče žganje s poprom in medom
- lipov čaj, čaj materine dušice

#### KAŠELJ

- 500 g čebule, 400 g temnega sladkorja, 100 g medu, 1 l vode – kuhati 3-4 h, precediti v steklenice in piti 3 žlice na dan – izjemno KREPI ORGANIZEM!

#### GLAVOBOL IN MIGRENA

- topla voda – 1 dcl vsakih 45 min
- črni ribez, soljen čaj iz trpotca
- obloga s soljo na čelo

#### BOLEČINE in REVMATIZEM:

- olje, poper, nagljeve žbice: v zaprtem kozarcu hranimo to kot nepogrešljivi del domače lekarne. Pri različnih bolečinah nežno vmasiramo na boleče mesto.
- Masaža z žganjem iz grozdnih tropin in volneno grobo tkanino
- Čebelji podmor

#### KRČNE ŽILE

- obloge med in listi španskega bezga
- čaj leskovih listov

#### POŠKODBE SKLEPOV IN MIŠIC:

- na obolelo mesto naneseemo za prst debel sloj domače skute, pokrijemo s folijo in povijemo. Po 2-3 urah bolečina in oteklina izgine.
- Topla pečene čebula na kolena ali gležnje

#### NEUREJENA PREBAVA:

- vsaj 2 dni v tednu potrebno na tešče popiti 2 dcl tople sirotke, ki je naraven klistir – naš gastro sistem bo tako naravno očiščen. Sibirci imajo v svoji prehrani ogromno žitaric – v naravni, torej nepredelani obliki. Zjutraj naj vam pride v navado, da pojedete 1 dcl kislega mleka, kefirja ali jogurta, v katerega ste vmešali 2 žlici otrobov. Ali pa surova prosenka kaša v 1 dcl vode.

## HOLESTEROL

- Olje ali plodovi jerebike
- Pred vsakim obrokom 1 dcl mlačen vode s sokom ene limone

## SLADKORNA

- Mumija in grapefruit

## VISOK TLAK

- Česen, zelena

## NIZEK TLAK

- Elevterokok, cvetni prah

## **9 nasvetov za zdravje in moč telesa in duha**

1. niste bolni – žejni ste: izvirska voda in ledeniška voda (pH)  
1 x mesečno na 45 min 1 dcl tople vode
2. Mrzla kopel ali tuš 2 x dnevno
3. Vsak dan se je potrebno prepotiti
4. 2 x tedensko naravno klistiranje z vročo sirotko na tešče
5. 1 x tedensko post (pomanjkanje, boleznizobilja)
6. Sončne kopeli
7. Bosa hoja
8. Skrbite za žleze z notranjim izločanjem (olje Altajska princesa, tehnika olje pod jezik)
9. Čas, ko vas ni! Vzemite si vsak dan vsaj eno uro časa zase!

**Maria Ana Kolman**

[www.sebur.si](http://www.sebur.si)

041 704 014