

**WIELKI
PRZEWODNIK
PO
MEDYCYNIE
NATURALNEJ**

Andrzej Szymański

**WIELKI
PRZEWODNIK
PO
MEDYCYNIE
NATURALNEJ**

ponad 800 kuracji
na 250 najczęstszych dolegliwości

Wydawnictwo WAM

Autorzy oraz Wydawca nie odpowiadają za skutki kuracji przeprowadzanych z wykorzystaniem informacji zawartych w książce. Zachęcamy do stosowania opisanych kuracji z pomocą doświadczonych terapeutów i pod opieką lekarza.

© Wydawnictwo WAM, 2017

© Marta Szydłowska

Redakcja merytoryczna: Marta Szydłowska

Opieka redakcyjna: Klaudia Adamus

Korekta: Sylwia Łopatecka, Dariusz Godoś

Projekt okładki i skład: DoLasu | pracownia graficzna
www.dolasu-pracownia.pl

Ryciny: Flickr.com

Fotografie na okładce: Fotolia.com

Ilustracje na wyklejce: Flickr.com

ISBN 978-83-277-1329-2

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

e.wydawnictwowam.pl

Druk: COLONEL • Kraków

Spis treści

Od autora	11
Jak korzystać z poradnika	12

CZĘŚĆ PIERWSZA

Wiek i związane z nim dolegliwości	17
Przyczyny choroby	19

Cechy ogólne choroby

Zmiany tętna	23
Mocz	27
Oddech	30
Zaburzenia działalności narządów trawiennych	32
Apetyt	34
Pragnienie	35
Wygląd języka	36
Utrata przytomności	37
Krwotoki mimowolne	38
Ból	38
Złe samopoczucie	42
Niepokój	44
Sen i jego znaczenie	45
Wzrok, słuch, smak, powonienie	47
Głos i mowa	49
Barwa skóry twarzy	49
Otyłość i wycхудzenie	50
Kaszel	50

Pot	52
Łzawienie	53
Ślina	53
Płwocina	54

Ziołolecznictwo

Ziołolecznictwo	56
---------------------------	----

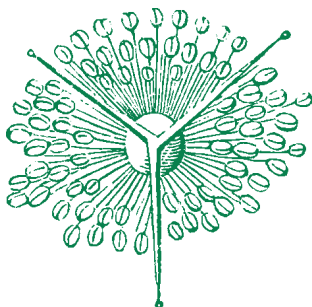
Czym jest homeopatia

Homeopatia	58
Zasady przyjmowania leków homeopatycznych	60
Dieta podczas kuracji homeopatycznej	61

Czym jest hydroterapia

Hydroterapia	64
Podstawowe zasady leczenia wodą	65
Zabiegi przeciwbólowe	69
Zabiegi pobudzające (rozgrzewające)	69
Zabiegi odciągające	69
Zabiegi chłodzące	70

Zabiegi kojące	70	Zawijanie suche	134
Zabiegi wzmacniające	70	Wygrzewania	134
		Herbaty napotne	137
Rodzaje zabiegów stosowanych			
w leczeniu wodą			
Rozcierania	72	Inne zabiegi naturalne	
Zawijania	77	Bańki	140
Okłady (kompresy)	86	Przystawianie pijawek	141
Kąpiele	97	Masaże	142
Kąpiele parowe	106	Leczenie głodem	
Polewania	109	Kuracja głodowa	146
Natryski	115	Naturalna apteczka domowa	
Kąpiele i okłady z dodatkiem		Naturalna apteczka domowa	150
ziół	118	Środki przeczyszczające	150
Okłady gorące (kataplazmy)		Środki żołądkowe	152
Okłady gorące	122	Środki uspokajające	
Lewatywy (płukanie jelit)		i pobudzające – nasercowe	153
Lewatywa	126	Środki przeciwbólowe	153
Zabiegi napotne		Środki dezynfekujące,	
Zawijania mokre	132	antyseptyczne	154
		Środki do pielęgnacji skóry	154
		Środki o kilku zastosowaniach	155



CZĘŚĆ DRUGA

Dolegliwości nosa, gardła i płuc

Chrypka	160
Dychawica oskrzelowa (astma)	161
Egzema nosa	167
Kaszel	168
Katar nosa ostry i przewlekły. .	172
Katar sienny.	174
Katar suchy	176
Krwawienie z nosa	177
Nieżyt nosa cuchnący (ozena).	181
Nos zaczerwieniony	183
Owrzodzenie nosa	185
Rozedma płuc	187
Świąd nosa.	189
Utrata głosu.	190
Utrata powonienia.	191
Zadyszka	192
Zaflegmienie	193
Zapalenie gardła ostre	194
Zapalenie gardła przewlekłe . .	195
Zapalenie krtani.	196
Zapalenie migdałków (angina)	197
Zapalenie oskrzeli ostre	198
Zapalenie oskrzeli przewlekłe . .	202
Zapalenie zatok nosowych ostre i przewlekłe.	206

Dolegliwości uszu

Ból ucha.	210
Choroba Ménière'a	212
Egzema i świąd uszu	214
Nerwoból ucha	215
Skleroza ucha	216

Zapalenie ucha	218
Zapalenie (nieżyt) ucha z wysiękiem	219

Dolegliwości oczu

Drganie powieki	222
Jaskra.	223
Jęczmień	225
Katarakta (zaćma) szara.	226
Katarakta (zaćma) czarna.	227
Przekrwienie gałki ocznej.	227
Widzenie jak przez mgłę	228
Zaburzenia ostrości wzroku . . .	230
Zapalenie gruczołu łzowego . . .	231
Zapalenie spojówek ostre	232
Zapalenie spojówek przewlekłe	233
Zmiany w narządzie wzroku spowodowane wiekiem	234

Dolegliwości jamy ustnej

Ból zęba lub zębów	236
Gorzki smak w ustach	239
Język obłożony	240
Kamień nazębny	240
Opuchnięcie dziąseł.	241
Przykry zapach z ust	242
Rany na języku.	243
Ropotok zębodołowy (paradontoza).	244
Słony smak w ustach	246
Suchość w ustach	247
Ślinotok.	248
Wrzód dziąsła.	248
Zapalenie dziąseł	250
Zapalenie jamy ustnej ostre . . .	251

Zapalenie jamy ustnej	
przewlekłe	252
Zapalenie języka	253
Zapalenie ozębnej	254

Dolegliwości przetyku

Czkawka	256
Kurcz przetyku	257
Wrzód przetyku	259
Rozszerzenie przetyku	259

Dolegliwości żołądka

Ból brzucha	262
Ból żołądka	263
Ból żołądka połączony	
z nadmiernymi gazami	264
Brak apetytu	266
Kurcz żołądka	268
Mdłości	272
Nadkwaśność soku żołądkowego	
(zgaga, palenie w żołądku)	273
Nadwrażliwość żołądka	275
Nerwica żołądka	277
Niedokwaśność soku	
żołądkowego	281
Niestrawność	282
Nieżyt żołądka	284
Nieżyt żołądka przewlekły	289
Nieżyt żołądka z nadkwaśnością	
soku żołądkowego	291
Nieżyt żołądka z obniżoną	
kwasowością soku	
żołądkowego	292
Odbijanie	293
Opuszczenie żołądka	294
Rozszerzenie żołądka	295
Wrzód żołądka	296
Wymioty nerwowe	302
Zapalenie żołądka	303

Dolegliwości jelit

Biegunka	306
Gazy w jelitach	309
Kolka jelitowa	312
Krwawienie z jelit	313
Nerwica jelit	314
Nieżyt jelita cienkiego ostry	314
Nieżyt jelita grubego ostry	317
Nieżyt jelit przewlekły	319
Owrzodzenie dwunastnicy	322
Pęknięcie odbytu	323
Polipy odbytnicy	325
Świąd odbytu	326
Zaparcie	327

Dolegliwości wątroby i dróg

żółciowych

Kamica żółciowa	332
Kolka żółciowa	336
Marskość wątroby	337
Przekrwienie wątroby	339
Stany po chirurgicznym usunięciu	
woreczka żółciowego	343
Zapalenie wątroby ostre	
i przewlekłe	344
Zapalenie woreczka	
żółciowego	347
Żółtaczka nieżytowa	
(zwyczajna)	349

Dolegliwości śledziony

Obrzęk śledziony przewlekły	354
Zapalenie śledziony	356

Dolegliwości serca

Ból i klucie w sercu	358
Dusznicza bolesna (choroba	
wieńcowa)	359
Nadmierne bicie serca	360

Nerwica serca	362
Otłuszczenie serca	363

Dolegliwości naczyń

Guzy krwawnicze odbytnicy (hemoroidy).	366
Miażdżycza tętnic kończyn dolnych	370
Miażdżycza tętnic szyjnych i kręgowych	371
Podwyższone ciśnienie krwi	373
Rozszerzenie żył (żylaki)	374
Udar mózgowy	375
Uderzenia krwi do głowy	377
Wrzody łąki	378

Dolegliwości wywołane złą przemianą materii

Stany przedcukrzycowe. Cukrzyca	380
Pokrzywka	384
Pokrzywka przewlekła	385
Powiększenie gruczołu krokowego	386

Dolegliwości nerek

Białkomocz	390
Ból nerek lub nerki	394
Kamica nerkowa	394
Kolka nerkowa	397
Mocznica	397
Nerka opuszczona (wędrująca)	399
Przekrwienie nerek	401
Niewydolność nerek	402
Ropne zapalenie nerek ostre i przewlekłe	404
Stwardnienie nerek	408
Zapalenie miedniczek nerkowych ostre i przewlekłe	411

Zapalenie nerek ostre	415
Zapalenie nerek przewlekłe	418

Dolegliwości pęcherza moczowego i dróg moczowych

Kamica pęcherza moczowego	422
Krwimocz	423
Kurcz pęcherza moczowego	426
Nerwica pęcherza moczowego	427
Nietrzymanie moczu	429
Piasek w moczu	433
Ropa w moczu	434
Zapalenie pęcherza moczowego ostre i przewlekłe	437
Zatrzymanie moczu ostre i przewlekłe	440

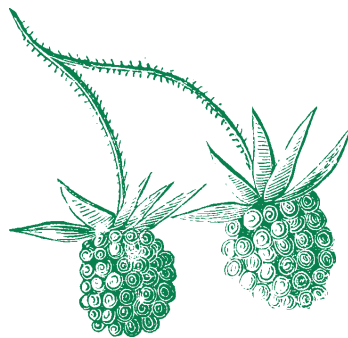
Leczenie kompleksowe dolegliwości gośćcowych (reumatycznych)

Biegunka reumatyczna	444
Bóle gośćcowe	447
Bóle kręgosłupa	449
Bóle mięśniowe	453
Bóle mięśniowe przewlekłe	454
Gościec mięśni łydek	455
Gościec mięśni szyi	456
Gościec mięśniowy wędrujący	458
Gościec stawowy ostry	459
Gościec stawowy przewlekły	462
Gościec stawów szczykowych (skroniowo-żuchwowych)	464
Gościec stawowy przewlekły postępujący	465
Gościec stawowy zwyrodniający (artretyzm)	469
Gościec zwyrodniający stawów kręgosłupa	471
Gośćcowe bóle głowy	473

Gośćcowe dolegliwości serca . . .	475	Wągry	515
Gośćcowy nerwoból ucha	477	Zanokcica (zastrzał)	516
Narośla kostne (ostrogi)	478	Dolegliwości okresu	
Rwa kulszowa (ischias)	480	klimakterycznego	
Zapalenie stawów		Dolegliwości okresu	
zesztywniające	482	klimakterycznego	518
Zapalenie okołostawowe barku . .	484	Dolegliwości różne	
Zapalenie stawu biodrowego . . .	485	Alkoholizm	522
Zapalenie stawu kolanowego . . .	485	Anemia	523
Leczenie kompleksowe dny		Bóle głowy	525
(podagry)		Choroba lokomocyjna	527
Dna (podagra)	488	Grypa	527
Dolegliwości nerwowe		Migrena	529
Bezsensacja	500	Osłabiona odporność	
Impotencja	502	organizmu	529
Nerwoból twarzy	504	Podniesiona ciepłota ciała	
Padaczka (epilepsja)	505	(gorączka)	532
Dolegliwości skóry		Przeziębienie	536
Egzema	508	Rany	544
Czyraki	510	Świnka	545
Odleżyny	510	Udar słoneczny (porażenie	
Oparzenia	511	słoneczne)	546
Pocenie się stóp	512	Ukąszenia lub użądlenia	
Róża	513	owadów	546
Świąd genitaliów, sromu		Wymioty	547
i odbytu	514	Zawroty głowy	548

Od autora

Medycyna naturalna, zwana także medycyną ludową lub alternatywną, korzysta ze swego wielowiekowego doświadczenia, proponując stosowanie łatwo dostępnych i tanich środków naturalnych, takich jak zioła lecznicze czy preparaty homeopatyczne, które przy pewnej wiedzy można znaleźć w otaczającym nas świecie roślinnym, zwierzęcym czy świecie mineralów, nabyć w aptece lub w sklepie z naturalnymi środkami leczniczymi. Wspomniane środki, właściwie stosowane, pozwalają zapobiec rozwojowi różnych dolegliwości, a tym samym uniknąć przykrego długotrwałego leczenia.



Jak korzystać z poradnika

Ten poradnik jest przeznaczony dla wszystkich, którzy pragną samodzielnie dbać o własne zdrowie. Został skomponowany tak, aby każdy z przytoczonych przepisów mógł być zastosowany natychmiast, kiedy tylko zajdzie taka potrzeba. Czytelnik musi się jedynie zdecydować na wybór odpowiedniej kuracji. W razie niezbyt skutecznego działania należy dany środek zastąpić innym, choć taka konieczność nie zachodzi zbyt często.

Większość przedstawionych w poradniku specyfików pochodzenia roślinnego dostępna jest w sklepach zielarskich, te zaś, które nie znajdują się w sprzedaży, zebrać można samodzielnie lub poprosić o to kogoś, kto dobrze zna się na roślinach leczniczych. Jeśli jednak sami zdecydujemy się na zbiór roślin, zaopatrmy się w kolorowy klucz (przewodnik) do ich oznaczania.

W przepisach najczęściej została podana ilość surowca zielarskiego potrzebna do przygotowania jednej szklanki wywaru lub naparu, co zwykle wystarcza na dwukrotną dawkę. Autor przyjął zasadę, że jedna porcja wywaru lub naparu nie powinna przekraczać jednej filiżanki do herbaty. Jeśli więc przepis zaleca trzykrotne lub jeszcze częstsze przyjmowanie naparów lub wywarów, warto dla wygody zaparzać odpowiednią porcję ziół w termosie, dzięki czemu można zaoszczędzić czas potrzebny do przygotowania kolejnych dziennych porcji.

Mówiąc o łyżce, autor ma na myśli łyżkę stołową, łyżeczka zaś oznacza łyżeczkę do herbaty. W niektórych przypadkach pojawiają się określenia łyżeczka deserowa, łyżeczka do kawy lub filiżanka do kawy (125 mililitrów). Łyżeczka deserowa odpowiada objętości 3 łyżeczek do kawy.

Forma przepisów została ujednoczona, dzięki czemu stały się one jasne i precyzyjne.

Wybrano przepisy dotyczące leczenia dolegliwości występujących najczęściej.

Przy posługiwaniu się poradnikiem warto przestrzegać następujących zasad:

- » Spośród wymienionych przypadków chorobowych należy wybierać zawsze ten, który dokładnie odpowiada Państwa dolegliwości. Wskazane jest, by diagnoza została postawiona przez lekarza, gdyż samodzielne decydowanie o tym, co nam dolega, nie jest bezpieczne.
- » Jeśli leczenie konkretnej dolegliwości przedstawione jest w wielu przepisach, proszę przeczytać wszystkie i dopiero wtedy dokonać wyboru.
- » Jeśli mamy do wyboru receptę zawierającą jeden składnik i receptę zawierającą ich więcej, wybierzmy tę drugą, gdyż wówczas powrót do zdrowia zwykle przebiega szybciej, leczenie zaś jest bardziej skuteczne.
- » Proszę zawsze wybierać te zioła, które są dostępne w sklepach zielarskich, mimo że samodzielny zbiór może się wydać ciekawszy.
- » Jeśli sporządzenie mieszanki ziołowej nastęcza trudności, proszę wybrać przepis zawierający jeden łatwo dostępny składnik.
- » Proszę skrupulatnie przestrzegać zalecanego dawkowania i pod żadnym pozorem go nie przekraczać. W żadnym razie nie wolno też przyjmować wieczorem porcji przeznaczonych na cały dzień, tłumacząc się brakiem czasu w ciągu dnia. W takiej sytuacji trzeba przyjąć jednorazową porcję leku i pójść spać, a nazajutrz tak zorganizować sobie czas, aby leczenie prowadzić zgodnie z niniejszym poradnikiem.

Uwaga! Wszystkie przepisy zawierają dawki przeznaczone dla osób dorosłych. Dzieciom do siódmego roku życia podajemy połowę zalecanej dawki.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Wiek i związane z nim dolegliwości

Choroby występujące w danym wieku należy bezwarunkowo rozpatrywać w połączeniu z wcześniejszym stanem zdrowia, skłonnością chorego do określonych dolegliwości, jego nawykami, sposobem życia. Jeśli przyjmiemy pradawny podział życia człowieka na siedem okresów, to dzieciństwo obejmuje trzy z nich, wiek dojrzwały – dwa i wiek starczy – również dwa okresy.

Okres pierwszy. Pierwszy okres dzieciństwa, czyli okres niemowlęcy, który trwa do wyrzynania się zębów, czyni dziecko niezwykle wrażliwym na wpływy zewnętrzne. Mózg niemowlęcia jest szczególnie narażony na uderzenia krwi, a wyjątkowa wrażliwość systemu nerwowego sprawia, że niemowlęta są podatne na choroby, w których na pierwszy plan wysuwają się kurcze i konwulsje. Dzieci w tym okresie mają także skłonności do zaburzeń trawienia (biegunki, zaparcia).

Okres drugi. W tym okresie dzieciństwa, który trwa mniej więcej do siódmego roku życia, należy brać pod uwagę naturalną wrażliwość organizmu, słabość mięśni, skłonność do zmęczenia i snu. Dzieci w tym okresie zapadają często na choroby narządów oddechowych, mózgu, układu nerwowego i doznają zaburzeń rozwojowych poszczególnych części ciała.

Okres trzeci. W trzecim okresie dzieciństwa, który trwa do czternastego roku życia, ustala się wyraźna równowaga pomiędzy czynnościami fizycznymi a psychicznymi. Tkanki są mniej wrażliwe na działanie czynników zewnętrznych.

Okres czwarty. Okres ten trwa do dwudziestego piątego roku życia. Cały organizm winien znajdować się w stanie zrównoważonego rozwoju. W zależności od konstytucji i temperamentu należy umieć przewidzieć możliwość rozwoju ukrytej lub jawnej skłonności do chorób, w tym do chorób dziedzicznych. Jeśli w okresie dzieciństwa nie przedsięwzięto odpowiedniego leczenia, należy doń przystąpić właśnie teraz. Przy

diagnozowaniu wszelkich zaburzeń układu oddechowego i mózgu należy brać pod uwagę stan narządów płciowych.

Okres piąty. Okres dojrzałości trwa zwykle od dwudziestego piątego do czterdziestego piątego roku życia. W okresie tym należy brać pod uwagę nawyki, sposób życia, wykonywaną pracę, a także warunki klimatyczne, w jakich się żyje. Właśnie one w dużej mierze wpływają na nasze zdrowie.

Okres szósty. Okres szósty to pierwszy etap starości, który trwa od czterdziestego piątego do pięćdziesiątego piątego roku życia. W tym czasie może zmniejszyć się sprawność fizyczna i psychiczna, mogą pojawić się zaburzenia przemiany materii, osłabienie sił i wytrzymałości fizycznej. Można też znów uwrażliwić się na czynniki zewnętrzne.

Okres siódmy. Drugi okres starości rozpoczyna się około sześćdziesiątego roku życia. Cechuje go osłabienie reakcji psychicznych, pracy różnych narządów, spadek sił fizycznych, sztywność stawów i mięśni, suchość skóry, zaburzenia krwiotętna.

TRYB ŻYCIA I NAWYKI

Aby dobrze rozpoznać chorobę, należy poznać tryb życia i nawyki chorego: czy prowadzi on czynny czy też siedzący tryb życia, czy w jego zajęciach przeważa praca fizyczna czy umysłowa, czy przebywa dużo na świeżym powietrzu, czy zachowuje podstawowe zasady higieny, a także w jakich mieszka warunkach, jak i co jada, jak odpoczywa, jakim hołduje nawykom i nałogom.

Siedzący tryb życia i zamknięte pomieszczenia, brak ruchu sprzyjają chorobom żołądka i wątroby, jak też złej przemianie materii. Nadmierne zajęcia umysłowe stają się powodem chorób nerwowych z częstymi skokami temperatury ciała. Brak higieny, wilgoć, brud prowadzą do przewlekłych stanów zapalnych skóry. Nadmiar pożywienia wiedzie zazwyczaj do stanów zapalnych i napływu krwi do różnych narządów wewnętrznych. Nadmierna praca fizyczna, zwłaszcza u osób o osłabionej konstytucji, prowadzi często do różnorodnych naderwań, zwicnięć, przemęczenia mięśni, a także uszkodzeń stawów.

Przyczyny choroby

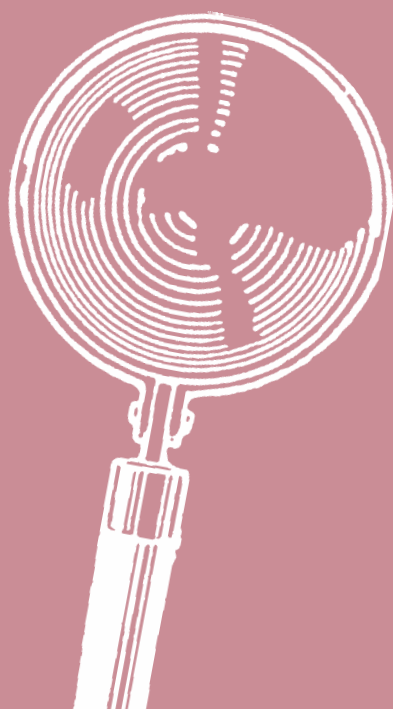
Przyczyną choroby bywa zwykle predyspozycja konstytucyjna, choć mogą ją też powodować czynniki bezpośrednie.

Czynniki bezpośrednie wiążą się najczęściej z trybem życia, nawykami, okolicznościami, szczególną wrażliwością na niewyleczone do końca choroby, a także z wiekiem.

Przyczyną choroby mogą być również cechy miejscowości, w której chory mieszka, związane najczęściej z klimatem. Należą do nich przede wszystkim: zbyt wysoka temperatura powietrza, sąsiedztwo bagien i innych szczególnie wilgotnych miejsc, brak naturalnej osłony roślinnej i wystawienie miejscowości na działanie suchych, zimnych wiatrów, twardość lub nadmierna miękkość wody, zależna od nasycenia jej solami mineralnymi. Także i inne cechy środowiskowe sprzyjają powstawaniu przeróżnych, często trudnych do sklasyfikowania stanów chorobowych i przewlekłych dolegliwości.

Przy diagnozowaniu choroby należy brać pod uwagę wszystkie te okoliczności.

Cechy ogólne choroby



Cechy ogólne choroby wynikają ze stanu krążenia krwi, pracy serca i rodzaju tętna. Sam ból odczuwany przez chorego, bez zbadania jego tętna, nie jest wystarczającym objawem. Także reakcje mięśniowe i nerwowe, działanie narządów trawiennych, wydzieliny organizmu nie mogą być uważane za precyzyjne wskaźniki stopnia rozwoju choroby bez szczególnego zbadania tętna.

Zmiany tętna

Zanim przystąpimy do badania tętna własnego lub innej chorej osoby, postarajmy się o to, aby nie zaprzętały nas żadne okoliczności zewnętrzne. Badanie tętna przeprowadzamy następująco: przykładamy dwa lub trzy palce prawej ręki do wewnętrznej powierzchni nadgarstka lewej ręki, kciuk zaś umieszczamy na jego grzbiecie, co pozwala zwiększać lub zmniejszać nacisk na tętnicę. Kiedy wyczuwamy już pod palcami miejsce wyraźnie pulsującej tętnicy, możemy określić nie tylko liczbę uderzeń na minutę, lecz także ich charakter, na przykład czy nacisk na tętnicę może powstrzymać wyczuwalny przepływ krwi w naczyniach; czy w wyniku zbyt silnego nacisku tętnica upodobni się do napiętego drutu, usiłującego wyslizgnąć się spod palców; czy uderzenia tętna nie stają się tak silne, że mamy wrażenie, iż nasze palce są odpychane od tętnicy; czy pulsacja jest ostra i wyrazista, czy też tętno jest spowolnione, słabnące, niewyraźne, drżące, raczej wibrujące niż pulsujące.

TĘTNO PRAWIDŁOWE

Tętno zdrowego mężczyzny średniego wzrostu i silnej budowy ciała powinno być twarde, niedające się zdławić przez ucisk, wyraźnie wyczuwalne, umiarkowanie pełne, równe, a jego częstotliwość powinna mieścić się w granicach 70–75 uderzeń na minutę. Jeżeli tętno zdrowego mężczyzny będzie nieco powolniejsze lub nieco szybsze, nie powinno to budzić niepokoju, pod warunkiem że twarz badanego nie jest zaczerwieniona, a temperatura ciała jest normalna. Należy pamiętać, że tętno jest zwykle wolniejsze przed jedzeniem, a nieco szybsze po posiłku.

Tętno zdrowej kobiety wynosi 80–85 uderzeń na minutę, lecz pod względem swej siły i sprężystości ustępuje tętnu mężczyzny. Kobiety, zwłaszcza nerwowe, są także bardziej podatne na raptowne przyspieszenia tętna.

Tętno zdrowego dziecka w wieku od siedmiu do czternastu lat wynosi 80–86 uderzeń na minutę. Tętno zdrowego dziecka poniżej siódmego roku życia (poczynając od chwili wyrzynania się zębów) mieści się w granicach 86–96 uderzeń na minutę. Tętno zdrowego niemowlęcia (do chwili wyrzynania się zębów) może wynosić 100–120 uderzeń na minutę, zależnie od tego, czy dziecko jest silne czy słabe. Niemowlę silne ma zwykle tętno wolniejsze, lecz mocne.

Tętno zdrowego mężczyzny w pierwszym okresie starości wynosi zwykle 70 uderzeń na minutę, a zdrowej kobiety 75 uderzeń na minutę. W drugim okresie starości tętno zdrowego mężczyzny wynosi 55–65 uderzeń na minutę, a zdrowej kobiety 65–75 uderzeń na minutę.

ODMIANY TĘTNA

CZĘSTE – termin ten odnosi się do charakteru uderzeń, powtarzających się w sposób przyśpieszony.

POWOLNE – mniej szybkie niż tętno zdrowe.

SZYBKIE – termin oznaczający szybkość, z jaką krew przepływa przez tętnicę przy każdym uderzeniu, i charakteryzujący samą pulsację.

LENIWE lub **OPÓŹNIONE** – charakter uderzeń jest powolny, jakby opóźniony.

TWARDE – odczuwanie siły i wyrazistości uderzeń przez palce przyłożone do tętnicy.

MIĘKKIE – płynny przepływ krwi pod palcami.

SILNE – wyraźnie pulsujące pod palcami i niesłabnące przy nacisku.

SŁABE – zanika pod naciskiem palców.

SZEROKIE – oznacza zdolność tętnicy do rozszerzania się i kurczenia wyczuwalnego palcami.

MAŁE – oznacza skurcz tętnicy i zwężenie kanału jej światła.

PEŁNE – pulsacja, która wypełnia tętnicę po każdym uderzeniu serca.

PUSTE – uderzenia serca nie zapewniają tętnicy wystarczającego napełnienia; jest to połączenie tętna miękkiego i małego.

NIERÓWNE – tętno nie niknie, lecz pulsuje w nierównomiernych okresach, zmieniając chwilami swój charakter: raz jest miękkie, raz słabe, to znów pełne.

PRZERYWANE – takie tętno wyróżnia się przypadkowym zanikaniem pulsacji.

WNIOSKI WYPŁYWAJĄCE Z RÓŻNYCH ODMIAN TĘTNA

Silne bicie serca, wyczuwalne, a nawet słyszalne, czasem tak silne, że chory czuje je w całym ciele, zdarza się w następujących przypadkach:

- » przy pobudzeniu nerwowym spowodowanym rozstrojem żołądka, przy robakach, hysterii, spazmach, silnym bólu fizycznym lub silnym zdenerwowaniu; jeśli tak silne bicie serca występuje u osoby hysterycznej, nie powinno budzić niepokoju;
- » przy nadmiernej słabości spowodowanej dużym upływem krwi lub długotrwałymi dolegliwościami silne bicie serca kończy się często utratą przytomności, w innych przypadkach, gdy jego przyczyny są odmiennej natury, nie oznacza wady serca;
- » przy nagłym napływie krwi do serca lub innych narządów, co u kobiet może wskazywać na zbliżanie się menstruacji;
- » przy organicznej wadzie serca, kiedy to wyżej wspomniane objawy będą się powtarzać i trwać dość długo.

Tętno może także służyć do określenia stopnia siły życiowej, zapalnego lub niezapalnego charakteru choroby, choroby pochodzącej z pełnokrwistości lub anemii; może być też wskazówką co do wyboru leku w krytycznych przypadkach.

W zależności od tego, jak podziałał wybrany lek na zmianę tętna, można wnosić o prawidłowości wyboru i zastąpić brany lek innym, jeśli wybór nie był słuszny.



ZNACZENIE ZMIAN CHARAKTERU TĘTNA

- » Tętno mocne i twarde sygnalizuje, że choroba wiąże się z nadmiarem krwi.
- » Tętno słabe i miękkie oznacza niedobór krwi.
- » Tętno nierówne oznacza w ostrych przypadkach chorobę pochodzenia nerwowego bez stanu zapalnego, a w przypadkach przewlekłych związek schorzenia z układem nerwowym.
- » Tętno przyśpieszone wskazuje na pobudzenie nerwowe, gorączkę lub silną skłonność do podrażnień, która może być uzależniona od mechanicznych czynników ograniczających swobodę pracy serca, jak na przykład od ciasnej odzieży lub zimna.
- » Wzrastająca szybkość tętna wskazuje na rozwijające się zapalenie.
- » Szybkie spowolnienie tętna oznacza zmniejszające się zapalenie.
- » Jeśli po tak zwanym kryzysie, wywołanym potami lub snem, częstotliwość tętna będzie nadal nadmierna lub zacznie wzrastać, leczenie należy prowadzić dalej.
- » Przyśpieszenie tętna może być spowodowane nadmiernym wysiłkiem lub zbyt dużym osłabieniem. Leczenie choroby, której towarzyszy słabe tętno, będzie zawsze trwało dłużej niż leczenie choroby przy tętnie silnym. Przypadki, kiedy tętno bardzo szybkie (120–200 uderzeń na minutę) jest równocześnie małe, wskazują na krańcowe osłabienie chorego. Takie tętno często daje się wyczuwać jako delikatne drżenie lub trudno uchwytny wibracje.
- » Jeżeli tętno przyśpieszone jest równocześnie silne lub pełne i twarde, oznacza to bezwzględnie stan zapalny.
- » Tętno małe bez dodatkowych cech wskazuje na słabość lub kurcze serca.
- » Tętno małe i twarde wskazuje na stan drgawkowy.
- » Tętno małe i miękkie sygnalizuje duże osłabienie.
- » Tętno bardzo powolne wskazuje zwykle na zbyt małą ilość krwi, co zdarza się przy krwotoku, w zaawansowanym wieku, w przypadkach wycięrczenia lub ucisku na mózg (napływ krwi do mózgu lub wodogłowie).
- » Tętno leniwe lub opóźnione cechuje osoby o konstytucji *Calcarea carbonica*; spotyka się je także u chorych na tyfus i przy ucisku na mózg.
- » Tętno twarde wskazuje na stan zapalny lub skłonność do drgawek. Takie tętno napotyka się bardzo często u osób w podeszłym wieku chorych na zwapnienie naczyń.
- » Tętno miękkie nie sygnalizuje ani stanu zapalnego, ani skłonności do drgawek.
- » Tętno silne sygnalizuje nadmiar krwi i jest właściwe dla osób o mocnej budowie fizycznej.
- » Tętno słabe wskazuje na niedobór krwi i jest właściwe dla osób o konstytucji *Calcarea fluorica*.
- » Tętno szerokie odzwierciedla wzmózoną pracę serca po ostrych chorobach zapalnych. Wskazuje jednak także na niczym nieograniczoną elastyczność tętnicy, brak skurczu lub wzmózonego pobudzenia, dostateczną ilość krwi i brak przekrwienia poszczególnych narządów. Tętno szerokie należy uznać za oznakę powrotu do zdrowia, jeśli chory cierpiał na choroby z gorączką lub zapalenie.

- » Tętno szerokie i pełne wskazuje na niedobór krwi i w takich przypadkach niknie pod naciskiem palców.
- » Tętno szerokie i twarde wskazuje na pobudzenie nerwowe.
- » Tętno pełne wskazuje na obfitość krwi i silną budowę organizmu.
- » Tętno puste sygnalizuje podobne stany jak tętno małe i miękkie.
- » Tętno nierówne wskazuje na stan pobudzenia nerwowego i towarzyszy chorobom z podwyższoną ciepłotą ciała lub wywołanym dużym osłabieniem. Tętno takie odzwierciedla kurczową pracę serca, a nawet bardzo głębokie, organiczne zaburzenia jego pracy. W chorobach płuc tętno nierówne jest niepokojącym sygnałem.
- » Tętno przerywane może wskazywać na choroby serca związane z zaburzeniami pracy jelit i żołądka, wywołanymi napływem krwi lub biegunką.

Mocz

Ilość moczu u zdrowych mężczyzn wynosi w przybliżeniu 1500–2000 centymetrów sześciennych, u kobiet 1000–1500 centymetrów sześciennych dziennie. Ilość dobową poniżej 500 centymetrów sześciennych i powyżej 2000 centymetrów sześciennych sygnalizuje zaburzenia w wydzielaniu moczu.

Trwałe zwiększenie ilości moczu (3–5 litrów) napotykamy między innymi w cukrzycy, marskości nerek, zapaleniu miedniczek nerkowych. Zmniejszenie wydzielania moczu napotykamy zazwyczaj przy podwyższonej temperaturze ciała, w ostrych i przewlekłych chorobach nerek, przy silnych potach, wadach serca, a także w chorobach, dla których charakterystyczne jest zwolnienie krążenie krwi w nerkach.

Podczas gdy osoby zdrowe przeważającą część dobowej porcji moczu wydzielają w dzień, a mniejszą w nocy, u osób z dolegliwościami serca, jak też z zapaleniem miedniczek nerkowych główna część moczu wydzielana jest nocą, co jest bardzo kłopotliwe.

Wszystkie dolegliwości nerek i pęcherza moczowego wymagają szczegółowych analiz laboratoryjnych, a niezależnie od analiz moczu powinien być codziennie oglądany, gdyż z jego aktualnego wyglądu można się wiele dowiedzieć o charakterze choroby i jej przebiegu.

Mocz normalny. Niezależnie od wieku, płci, trybu życia, sposobu odżywiania się, pory roku i najbardziej istotnego czynnika, jakim jest konstytucja, mocz powinien być blady, jasnożółty lub koloru słomy. Po kilkugodzinnym odstaniu powinien być przezroczysty, nie zawierać żadnego osadu, a także wyróżniać się lekkim zapachem.

U osób w wieku podeszłym mocz ma silniejszy zapach, ciemniejszą barwę i jest wydzielany w mniejszych ilościach.

Jeśli w moczu kobiety napotykaemy osad, nie zawsze sygnalizuje on chorobę. Mocz kobiety jest zwykle jaśniejszy od moczu mężczyzny.

Mocz osób prowadzących czynny tryb życia i pracujących fizycznie ma ciemniejszą barwę i jest wydzielany w mniejszych ilościach. Osoby prowadzące siedzący tryb życia oddają zwiększoną ilość moczu i jest on blady.

Należy pamiętać, że niektóre warzywa działają moczopędnie (szparagi, pietruszka) i sprawiają, że mocz cuchnie. Nadmierne używanie napojów pobudzających, jak piwo i mocniejsze alkohole, nadaje moczowi jaśniejszą barwę i wpływa na zwiększenie jego ilości. Natomiast po upływie 6 godzin od spożycia obfitego posiłku mocz jest ciemniejszy niż zwykle. W miesiącach letnich, kiedy przebywa się dużo na świeżym powietrzu, mocz także bywa ciemniejszy i zmniejsza się jego ilość. Podobne cechy wykazuje mocz osób, które obficie się pocą.

Kiedy należy badać mocz. Nigdy nie należy badać moczu wcześniej niż po upływie 6 godzin od jedzenia. Mocz przeznaczony do badania trzeba umieścić w czystym naczyniu i przechowywać przez 2 godziny w umiarkowanej temperaturze.

ZMIANY W MOCZU I ICH ZNACZENIE

W przebiegu chorób objawiających się wysoką temperaturą ciała stan moczu udziela wielu bardzo cennych informacji, zmieniających się w każdej fazie choroby. Do momentu kryzysu, czyli przesilenia choroby, mocz, niezależnie od swej barwy, pozostaje czysty i przezroczysty. W przypadku zaburzeń trawiennych, którym towarzyszy gorączka, mocz jest mętny, ciemny i pozostaje taki po upływie 2 godzin. Kiedy zbliża się kryzys, mocz staje się mętny i tworzy się w nim pływająca mgła. Opadnięcie tej mgły na dno naczynia sygnalizuje pomyślne zakończenie choroby. Kiedy

następuje przesilenie choroby, w moczu powstaje osad, lecz warstwa nad osadem jest klarowna. Zawartość osadu w próbce moczu nie powinna przewyższać $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{5}$ jego objętości.

- » Czarny lub bardzo ciemny osad wskazuje na toczące się w organizmie procesy gnilne.
- » Ciemnożółty lub czerwony osad sygnalizuje chorobę gośćcową.
- » Biały lub piaskowy osad w ciemnym, mętym moczu dowodzi pogorszenia się stanu zdrowia lub obecności kamieni w pęcherzu moczowym.
- » Mocz czerwony sygnalizuje proces zapalny i gorączkę, pod warunkiem że chory ma przyspieszone tętno.
- » Mocz ciemnożółty oznacza, że we krwi znajduje się domieszka żółci.
- » Mocz gęsty i czarny wskazuje na zaawansowany proces zapalny lub gnilny, który nieleczony może zakończyć się zgorzelą (gangreną).
- » Mocz krwawy, mętny, gęsty i tworzący obfity osad pozwala przypuszczać, że mamy do czynienia z zakażeniem krwi.
- » Jeśli na powierzchni moczu pływa substancja podobna do oliwy lub tłuszczu, dowodzi to, że zachwiana została równowaga konstytucyjna chorego. Gdy w takim moczu pojawi się ropa, oznaczać to będzie stan ropny któregoś z narządów.
- » Jeśli mocz dziecka ma barwę mleczną, z dużym prawdopodobieństwem możemy zakładać, że ma ono glisty.
- » Jeśli mocz jest czysty, przejrzysty, wodnisty, a chory odczuwa nieustanne parcie na pęcherz, oznacza to, że dolegliwość związana jest z nadwrażliwością pęcherza i dróg moczowych.
- » Krew w moczu wskazuje na stan zapalny pęcherza moczowego lub nerek.
- » Śluz w moczu wskazuje na nieżyt pęcherza albo obecność w nim kamieni.

Uwaga! Nagłe zatrzymanie wydalania potu wywołuje obfite wydalanie jasnego moczu.

Długotrwała biegunka, zażywanie środków przeczyszczających lub obfite poty sprawiają, że mocz staje się ciemny, a jego ilość ulega znacznemu zmniejszeniu.

Oddech

W wielu chorobach, zwłaszcza w chorobach narządów oddechowych, rodzaj oddechu, a także skargi chorego na dodatkowe objawy towarzyszące wdychaniu i wydychaniu powietrza stanowią zespół informacji pozwalających określić charakter choroby. Nie należy przy tym zapominać o ważnym związku między oddychaniem a tętnem. We wszystkich dolegliwościach o charakterze zapalnym lub infekcyjnym badanie czynności oddechowych ułatwia rozpoznanie choroby.

Oddech zdrowy. Na jeden wdech i wydech przypadają mniej więcej 4 uderzenia tętna. Człowiek zdrowy oddycha 16–20 razy na minutę. Jeśli krew i płuca są zdrowe, to oddech jest swobodny, równy, pełny, powolny. Częstość oddechu w połączeniu z jego głębokością lub płytkością świadczy o przeszkodach w pracy płuc (napływ krwi w przypadku zapalenia płuc, obecność wody w klatce piersiowej, wzdęcie wywołane nagromadzeniem gazów).

ZABURZENIA ODDECHU I ICH ZNACZENIE

- » Oddech przyśpieszony. Szybkie i nieprzerwane wdychanie i wydychanie powietrza świadczy o przyśpieszonym krwiobiegu, gorączce, a także o zapaleniu prowadzącym do zaburzeń w konstytucji chorego.
- » Oddech powolny. Jeśli oddech jest wolniejszy od normalnego, a od czasu do czasu następuje głębokie westchnienie, chory zaś cierpi na skurcze i traci przytomność, świadczy to o jego braku sił.
- » Oddech szybki. Jeśli oddychanie nie jest pełne, a wydech jest szybko zastępowany wdechem, świadczy to o zapaleniu płuc lub jelit. Dość często szybkiemu oddychaniu towarzyszy kaszel.
- » Oddech głęboki. Polega on na dłuższym niż normalnie wdychaniu i wydychaniu powietrza. Jeśli takiemu oddechowi nie towarzyszą żadne szумы, można go uznać za dowód zdrowia. Jeśli jednak głębokie oddychanie łączy się z wysiłkiem, natrafia na przeszkody, jest hałaśliwe i urywane, dowodzi to istnienia skurczów, głównie w przedniej części klatki piersiowej i brzuchu. Taki oddech bywa często spowodowany przepełnieniem naczyń krwionośnych we wspomnianych częściach ciała.
- » Oddech krótki (powierzchnowy). Taki oddech należy traktować jako wynik skurczu lub słabości.

- » Oddech utrudniony. Ma kilka odmian. Może występować łącznie z ziębnięciem kończyn, szumem i uczuciem gorąca w głowie, słabym tętnem, wiązać się z przepełnieniem krwią naczyń biegnących przez płuca. Oddech utrudniony pojawia się czasem raptownie, a spowodować go mogą czynniki mechaniczne. W przypadkach chorobowych utrudniony oddech jest wywołany krwią lub wodą przepełniającą płuca. Oddech utrudniony może także powstać z powodu skurczu mięśni. Połączony z jękami lub westchnieniami, będący odmianą oddechu utrudnionego, wskazuje na lokalizację choroby w opłucnej.
- » Oddech kurczowy. Powodują go kłopoty trawienne, szczególne warunki atmosferyczne, a także choroby płuc i oskrzeli.
- » Zadyszka. Zadyszka wskazuje na dolegliwości tchawicy lub oskrzeli.
- » Oddech duszący. Z takim oddechem mamy do czynienia wówczas, gdy chory leżąc, dusi się. Powodem może być wylew krwi do płuc, zmiany w płucach lub paraliż płuc.
- » Oddech gorący. Oddech taki wskazuje na podwyższoną temperaturę ciała. Jeśli jest szczególnie gorący, a towarzyszy mu ziębnięcie kończyn, wskazuje to na ogólny wewnętrzny stan zapalny albo zapalenie płuc.
- » Oddech zimny. Wskazuje na brak sił i powolny lub spowolniony obieg krwi. Może go także wywołać przeszkoda utrudniająca przepływ krwi przez płuca. Jeśli pojawia się wraz z ustaniem dotychczasowych bólów i ogólnym przytępieniem wrażliwości, stanowi poważny sygnał ostrzegawczy.
- » Oddech hałaśliwy. Towarzyszą mu obce dźwięki, jak świst, rzężenie, co wskazuje na skurcz lub zgromadzenie śluzu w tchawicy. Jeśli taki oddech spowodowany jest paraliżem płuc, rokowanie jest złe. Jeśli obce dźwięki towarzyszą wydechowi powietrza, wskazuje to na obecność śluzu w oskrzelach.
- » Oddech o przykrym zapachu. Oddech o przykrym zapachu należy zawsze łączyć z zaburzeniami trawienia. Czasami taki oddech pojawia się u kobiet na początku menstruacji, a nieraz trwa przez cały jej okres. Inną przyczyną mogą być choroby gardła i jamy ustnej, zaniedbane zęby i tym podobne. Najczęściej oddech o przykrym zapachu sygnalizuje zaburzenia pracy żołądka, obecność robaków w przewodzie pokarmowym lub choroby jelit.