KUJAWSKO-POMORSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
w Minikowie

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu

Ruta Kowalska

Zioła dla zdrowia

2021

Zioła dla zdrowia

Tekst i zdjęcia: Ruta Kowalska
Skład: Marzena Zwiewka

Wydawca:
Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie
89-122 Minikowo, tel. 52 386 72 14, fax 52 386 72 27
e-mail:e-mail: sekretariat@kpodr.pl www.kpodr.pl

Druk:
Zakład Aktywności Zawodowej
85-502 Bydgoszcz, ul. Ludwikowo 3, tel. 52 585 98 98

ISBN: 978-83-65181-75-6

Nakład: 1400 szt.

Broszura bezpłatna.

Wydana ze środków WFOŚiGW w Toruniu

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu

Ruta Kowalska

Zioła dla zdrowia

Spis treści

Suszenie ziół **7**

Babka lancetowata **9**

Bez czarny **10**

Brzoza brodawkowata **11**

Chaber bławatek **13**

Chmiel zwyczajny **14**

Dziewanna **15**

Dziurawiec zwyczajny **18**

Głóg **19**

Krwawnik pospolity **20**

Melisa lekarska **24**

Mniszek pospolity **23**

Nagietek lekarski **25**

Przyroda jest największą apteką świata. Prawdopodobnie możemy w niej znaleźć lekarstwo na każdą trapiącą nas dolegliwość.

Rośliny lecznicze rosną niemal wszędzie, są łatwo dostępne, tanie i każdy może po nie sięgnąć.

Sztuka sporządzania tradycyjnych leków ziołowych sięga Starożytności. Jej podwaliny stworzył Claudius Galenus, zwany Galenem (ur. ok. 130, zm. 200 n.e.) – filozof, medyk i pasjonat roślin. Jako pierwszy doszedł do wniosku, że skuteczność leków ziołowych zależy od formy w jakiej są podawane i zaczął je odpowiednio przetwarzać. Opracował i wprowadził do swojej codziennej praktyki nowe postacie leków pozyskiwanych nie tylko z roślin, ale również zwierząt i minerałów jak napary, odwary, wyciągi na winie lub occie. Ich sporządzanie opierało się na prostych, dostępnych dla każdego technikach - rozdrabnianiu i maceracji. Jego zalecenia przetrwały próbę czasu i są aktualne do dziś, a naukę o metodach sporządzania leków roślinnych i ich postaci nazwano preparatyką galenową, a same leki – preparatami galenowymi.

Aż do początków XX wieku medycyna opierała się przede wszystkim na roślinach. Dopiero liczne odkrycia w zakresie chemii i intensywny rozwój tej gałęzi nauk spowodowały, że szala zwycięstwa przechyliła się na stronę leków syntetycznych. Pierwowzorem dla większości z nich były jednak substancje roślinne.

Zioła zbierajmy tylko wtedy, gdy jest ich w jakimś miejscu pod dostatkiem. Bierzemy jedynie tyle, ile jest potrzebne. Nigdy nie zrywajmy roślin znajdujących się pod ochroną – można je zbierać wyłącznie po uzyskaniu zgody Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska. Zioła najlepiej zbierać w suche, ciepłe dni. Sięgajmy po te, które rosną w pełnym słońcu – mają one wyższą wartość leczniczą i szybciej się suszą. Nigdy nie zbierajmy ziół mokrych, po deszczu, bo

wiąże się to z ryzykiem pojawienia się pleśni podczas suszenia. Strońmy od miejsc w sąsiedztwie pól uprawnych, gdzie były stosowane chemiczne środki ochrony roślin. Zbierajmy wyłącznie zioła, które dobrze znamy i wybierajmy te najlepszej jakości: ładnie wybarwione, nieuszkodzone, bez oznak chorób i śladów żerowania szkodników. Zioła najlepiej zbierać do wiklinowych koszy lub przewiewnych, czystych worków z naturalnych tkanin.

Jeśli chcemy zebrać korę, nie ścinajmy i nie rańmy gałęzi. Szukajmy okazji – skorzystajmy z miejsc, w których dokonano wycinki lub wykorzystujmy gałęzie połamane przez wiatr. Podczas wykopywania kłączy i korzeni dokładnie przemyślmy, ile ich potrzebujemy. Pozostałe fragmenty kłączy i kawałki korzeni włóżmy z powrotem do ziemi i zakopmy. Szansa, że dadzą początek nowej roślinie, jest duża.

Jeśli mamy możliwość, uprawiajmy zioła w swoim ogrodzie. Nie traktujmy przyrody jak darmowego, zielonego hipermarketu, gdzie można iść i brać dla siebie, co tylko się chce, bez szacunku i umiaru.

Suszenie ziół

Zioła w stanie świeżym są bogate w wodę, co czyni je nietrwałymi. Dodatkowo cały czas „pracują” w nich enzymy, wywierając niekorzystny wpływ na zawarte w nich związki lecznicze. Z tego powodu tuż po zbiorze należy przystąpić do suszenia, stwarzając ku temu jak najlepsze warunki.

Kwiatów, ziela, liści, pączków, owoców, nasion i kory przeznaczonych do suszenia nie myjemy.

Wyjątkiem są korzenie i kłącza, które należy oczyścić z ziemi na sucho szczoteczką, a następnie szybko spłukać zimną wodą.

Zioła możemy suszyć w warunkach naturalnych, szczególnie latem. Idealne nadają się do tego miejsca suche, przewiewne, ciepłe i zacienione np. strychy. Nigdy nie suszymy ziół bezpośrednio na słońcu. Ostre światło niszczy wiele substancji leczniczych. Suszarnia powinna być czysta i pozbawiona obcych zapachów, bo zioła łatwo je pochłaniają. Niektóre zioła można wiązać naturalnym sznurkiem w niewielkie pęczki i rozwieszać do wyschnięcia na linkach.

Rośliny rozkładamy cienką warstwą na stołach wyścielonych szarym papierem lub płótnem. Warto przygotować sobie regał z wysuwanymi sitami ze stali nierdzewnej o drobnych oczkach. Kładziemy na nich papier, a następnie cienką warstwą zioła. Dobry przepływ powietrza z każdej strony zapewnia sprawne suszenie. Nigdy nie mieszajmy różnych gatunków ziół lub ich części na jednym sicie. W trakcie suszenia nie dokładajmy też świeżego surowca.

Temperatura suszenia jest zależna przede wszystkim od tego, jaką część rośliny chcemy ususzyć. Pączki, liście i kwiaty suszy się najczęściej w temperaturze 25–30°C. W przypadku roślin bogatych w olejki eteryczne (m.in. melisa lekarska, mięta pieprzowa, majeranek ogrodowy, szałwia lekarska), które łatwo poznamy po intensywnym zapachu, ważne jest, aby nie przekraczać temperatury 35°C. Zawarte w nich olejki eteryczne to mieszanina związków lotnych bardzo wrażliwych na podwyższoną temperaturę.

Owoce głogu czy róży po zebraniu przebieramy, dokładnie oczyszczamy z szypułek, a następnie rozkładamy cienką warstwą. Suszymy je w temperaturze 40–50°C. Jeśli korzystamy przy tym z piekarnika, uchylmy lekko jego drzwiczki, aby na bieżąco pozbywać się nadmiaru wilgoci. Owoce należy wysuszyć bardzo dokładnie, co zabezpieczy je przed pleśnieniem podczas przechowywania.

Przy zbiorze suchych owoców roślin należących do rodziny selerowatych, na przykład kminku zwyczajnego czy kolendry siewnej, ścina się ostrożnie całe dojrzałe baldachy. Następnie wiesza się je na sznurkach, podkładając pod nie czysty papier. Owoce same osypią się podczas suszenia. Inną metodą jest związanie baldachów w pęczek i owinięcie części z owocami papierową torbą, a następnie powieszenie na sznurku baldachami w dół. W trakcie suszenia większość owoców bez naszej asysty trafi do torebek. Suche owoce nie są wymagające i schną szybko w temperaturze 20–25°C.

Zebraną korę rozkłada się cienką warstwą na papierze i suszy w temperaturze 25–30°C. Na koniec dosusza się ją jeszcze w temperaturze 60–70°C. Wyjątkiem jest kora kruszyny pospolitej, którą, aby złagodzić jej działanie niepożądane (mdłości i wymioty), po wysuszeniu poddaje się przez minimum dwie godziny działaniu temperatury 100°C.

Zebrane korzenie i kłącza po oczyszczeniu z drobnych korzonków i przepłukaniu tnie się na mniejsze kawałki. Warto zrobić to przed suszeniem, bo później mocno twardnieją. Suszy się je rozłożone cienką warstwą początkowo w temperaturze 30–35°C, stopniowo podwyższając ją do około 50°C.

Zioła po wysuszeniu najlepiej przechowywać w szklanych, zakręcanych słojach umieszczonych w szafie, aby chronić je przed dostępem światła słonecznego. Susz ziołowy zawsze przechowujemy w całości (całe liście, kwiaty) i rozdrabniamy dopiero tuż przed użyciem. Z biegiem czasu susz traci na wartości. Z tego powodu przechowujemy go nie dłużej niż rok. Wyjątkiem jest kora. To surowiec stosunkowo trwały o dłuższym okresie przydatności.

Babka lancetowata

Surowcem leczniczym są liście, które zbiera się w czasie kwitnienia. Prawidłowo wysuszone powinny zachować swój kolor. Jeśli ściemnieją, nie nadają się do ziołowej apteczki.

Babka to doskonały lek w nieżytach układu oddechowego. Działa wykrztuśnie – upłynnia wydzielinę i ułatwia jej usunięcie z dróg oddechowych. Zawarte w niej śluzy powlekają śluzówkę górnych dróg oddechowych, łagodzą podrażnienia i chronią przed działaniem drażniących czynników zewnętrznych, wywołujących odruchowy kaszel. Działają także osłonowo na przewód pokarmowy, łagodząc stany zapalne oraz objawy choroby wrzodowej. Dzięki zawartości krzemu babka ma zdolność wzmacniania tkanki łącznej, w tym płuc. Preparaty z babki

Babka lancetowata

zwiększają krzepliwość krwi. Mają właściwości przeciwbakteryjne, immunostymulujące, przeciwzapalne, rozkurczowe i moczopędne.

Okłady ze świeżych, pogniecionych liści działają przeciwzapalnie i ściągająco, hamują krwawienia, redukują obrzęki, przyspieszają regenerację naskórka i gojenie się ran. Łagodzą ból po stłuczeniach i użądleniach owadów.

Macerat z liści babki

Świeże liście babki mielimy w maszynce. Należy odmierzyć 6 łyżek masy roślinnej i zalać 2 szklankami zimnej, przegotowanej wody. Następnie nakrywamy i pozostawiamy na 6 godzin w temperaturze pokojowej. Po tym czasie przecedzamy i pijemy małymi łykami w ciągu dnia.

Zimne wyciągi z liści babki mają silne działanie immunostymulujące, antybiotyczne i regenerujące. Są doskonałym środkiem leczniczym przy chrypce oraz nieżytach dróg oddechowych. Zawarte w nich śluzy łagodzą podrażnienie gardła i oskrzeli.

Bez czarny

Surowcem leczniczym są kwiaty i owoce, chociaż w medycynie ludowej stosowano także pączki liściowe, liście, korę, korzenie, a nawet nasiona.

Bez czarny

Wyciągi wodne z kwiatów bzu działają wykrztuśnie, przeciwzapalnie, napotnie i moczopędnie. Uszczelniają i wzmacniają ściany naczyń krwionośnych. Działają antyoksydacyjnie – zmiatają wolne rod-

niki, które odgrywają kluczową rolę w patogenezie chorób cywilizacyjnych, m.in. raka, chorób sercowo-naczyniowych oraz neurodegeneracyjnych.

Owoce działają podobnie jak kwiaty, ale wykazują silniejsze działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Z badań wynika, że nie tylko dobrze radzą sobie z wirusami grypy, ale wykazują również aktywność wobec innych wirusów, m.in. HIV oraz wirusa opryszczki wargowej.

Działają immunomodulująco, zarówno u osób zdrowych, jak i z infekcjami wirusowymi. Dodatkowo mają właściwości wzmacniające, przeciwbólowe oraz odtruwające – ułatwiają usuwanie z organizmu szkodliwych metabolitów.

Bez czarny jest cennym lekiem roślinnym w przeziębieniu, grypie i innych chorobach wirusowych, kaszlu, gorączce i bólu gardła.

Preparaty z bzu czarnego mają zdolność obniżania poziomu cukru, cholesterolu i lipidów we krwi, co jest szczególnie ważne przy fitoterapii cukrzycy, miażdżycy i innych schorzeniach metabolicznych oraz sercowo-naczyniowych.

Syrop z owoców bzu czarnego

Świeże, dojrzałe owoce należy oberwać z szypułek, umyć, a następnie zalać wrzącą wodą, tak aby były przykryte. Gotujemy przez 30 minut pod przykryciem. Następnie przecedzamy przez gazę, dokładnie odciskając owoce. Do tak sporządzonego odwaru dodajemy cukier w proporcji 1:1 i cytrynę do smaku. Gotujemy wraz z cukrem jeszcze przez 5 minut. Gorący syrop rozlewamy do butelek.

Zażywamy 3 razy po 1/3 szklanki syropu, uzupełniając do pełna gorącą wodą. Stosujemy przy grypie, przeziębieniu i infekcjach górnych dróg oddechowych.

We wszystkich częściach bzu czarnego występuje sambunigryna, która może powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego m.in. biegunki, mdłości, wymioty. Z tego powodu nie należy zjadać surowych kwiatów ani owoców. Ten niepożądany dla nas związek rozkłada się podczas suszenia i obróbki termicznej, tak więc po przetworzeniu dary bzu czarnego możesz spożywać bez obaw.

Brzoza brodawkowata

Oficjalnym surowcem zielarskim jest liść brzozy. Właściwości lecznicze mają jednak również pączki liściowe, sok zwany oskołą, kora i drewno oraz produkowany z nich dziegieć. Z brzozy produkuje się również ksylitol.

Liście brzozy wiążą szkodliwe produkty przemiany materii i umożliwiają wydalanie ich z moczem. Działają przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie, odkażająco i ochronnie na miąższ wątroby. Wzmagają wydzielanie żółci i potu. Warto po nie sięgać, jeśli dokucza Ci kamica moczowa, stany zapalne układu moczowego wywołane przez infekcje bakteryjne, obrzęki na tle niewydolności nerkowej, dna moczanowa, reumatyzm, zaburzenia przemiany materii, trądzik młodzieńczy, łuszczyca i inne zmiany skórne. Są wspaniałym środkiem oczyszczającym organizm w tzw. „kuracjach wiosennych" oraz doskonałym ziołem przy wypadaniu włosów, braku połysku i łupieżu.

Oczyszczająca kuracja wiosenna

Odmierzamy po równej części świeżych liści brzozy, liści podagrycznika pospolitego, mniszka pospolitego, ziela pokrzywy zwyczajnej i drobno siekamy. 1 łyżkę mieszanki zalewamy 1 szklanką wrzątku i parzymy pod przykryciem przez 30 minut. Przecedzamy i pijemy 2 razy dziennie po 1 szklance przez miesiąc.

Chaber bławatek

Surowcem leczniczym są same lejkowate kwiaty brzeżne, zwane popularnie, choć z botanicznego punktu widzenia nieprawidłowo płatkami. Zbiera się je na początku kwitnienia. Mają działanie moczopędne, odtruwające, żółciopędne, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, przeciwalergiczne, osłaniające i lekko uspokajające. Wykazują aktywność

Chaber bławatek

antyoksydacyjną. Uszczelniają naczynia krwionośne. Regulują cykl miesiączkowy u kobiet.

Największą sławę zyskał chaber jako remedium w leczeniu stanów zapalnych spojówek, zapalenia brzegów powiek, obrzęków wokół oczu. Łagodzi łzawienie i podrażnienie oczu spowodowane nadwrażliwością na promieniowanie słoneczne. Chaber stosuje się również w formie przemywań do pielęgnacji skóry przy stanach zapalnych.

Wyciąg na winie z kwiatów chabra

Pół szklanki świeżo zebranych, rozdrobnionych kwiatów wsypujemy do słoja, zwilżamy spirytusem i pozostawiamy szczelnie zamknięte na 30 minut. Następnie zalewamy je 2,5 szklankami białego wytrawnego wina podgrzanego do temperatury 60°C. Pozostawiamy na miesiąc w ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej. Następnie przecedzamy i przelewamy do butelek z ciemnego szkła. Zażywamy 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej.

Płatki chabrów to również nietuzinkowa ozdoba dań kulinarnych. Można dodawać je jako dekorację do sałatek, naleśników, ciast oraz napojów.

Chmiel zwyczajny

Surowcem leczniczym są owocostany chmielu, zwane ze względu na swój kształt szyszkami. Zbiera się je w początkowym okresie dojrzewania, gdy wciąż jeszcze mają jasnozielony kolor.

Chmiel działa uspokajająco, rozkurczowo, przyspiesza zasypianie. Warto po niego sięgnąć w bezsenności, gdy dokucza stres i niepokój połączony ze skurczami jelit lub napięciowym bólem głowy.

Nalewka z szyszek chmielu

1 szklankę rozdrobnionych, świeżych szyszek zalewamy 3 szklankami 70% alkoholu. Pozostawiamy na miesiąc w miejscu ciemnym, w temperaturze pokojowej. Codziennie wstrząsamy naczyniem. Następnie przecedzamy i przelewamy do butelek z ciemnego szkła.
Zażywamy 3 razy dziennie po 1 łyżeczce rozcieńczonej w połowie szklanki wody.

Chmiel to nie tylko zioło wyciszające. Dobrze radzi sobie z drobnoustrojami, m.in. wywołującą biegunki *Escherichia coli* czy *Chlamydia pneumoniae* lubiącą bytować w naszych płucach. Chmiel jest także

Chmiel zwyczajny

skutecznym środkiem w grzybicach dermatologicznych, chorobach wirusowych takich jak grypa, opryszczka czy cytomegalia. Działa również przeciwpierwotniakowo. Dzięki zawartości goryczy pobudza wydzielanie soków trawiennych.

Kuracja chmielowa polecana jest przy niestrawności, niedokwaśności, wzdęciach, nadmiernej fermentacji jelitowej, gazach. Gorycze, jak wynika z badań, dobrze radzą sobie także z bakteriami zasiedlającymi nasze jelita, w tym opornymi na antybiotykoterapię. Poza tym obniżają poziom trójglicerydów we krwi i podnoszą poziom HDL – „dobrego cholesterolu". Hamują również wchłanianie tłuszczów w jelitach, zapobiegając w ten sposób otyłości.

Dziewanna

Do celów leczniczych używa się kwiatów razem z koroną i pręcikami dziewanny drobnokwiatowej, dziewanny wielkokwiatowej oraz kutnerowatej.

Kwiaty mają działanie wykrztuśne, przeciwzapalne, napotne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, moczopędne oraz uszczelniające naczynia krwionośne. Śluzom zawdzięczają właściwości osłaniające i powlekające. Poza tym dziewanna działa przeciwbólowo, ochronnie na wątrobę i łagodnie uspokajająco.

Dziewanna jest prawdziwym kołem ratunkowym w przypadku stanów zapalnych, m.in. błony śluzowej jamy ustnej, gardła, krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc, infekcji bakteryjnych, przeziębień, grypy. Warto sięgnąć po nią przy chrypce, uporczywym kaszlu oraz w przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POChP). Łagodzi stany astmatyczne. Ze względu na właściwości rozkurczowe i uspokajające stosuje się ją w migrenowych bólach głowy, problemach z zasypianiem, niepokoju.

Zastosowana zewnętrznie działa zmiękczająco i łagodząco na skórę, ułatwia gojenie. Warto zastosować ją przy owrzodzeniach, czyrakach, odmrożeniach, oparzeniach, odleżynach, wyprysku alergicznym oraz na rany i stłuczenia.

Dziewanna

Syrop z dziewanny

1,5 szklanki świeżych, drobno posiekanych kwiatów dziewanny, 1 litr wody, 800 g cukru brązowego nierafinowanego, 4 duże cytryny.

Kwiaty rozdrabniamy i umieszczamy w garnku. Przegotowaną, wystudzoną wodę mieszamy z sokiem wyciśniętym z cytryn. Płynem zalewamy kwiaty. Pozostawiamy na 6 godzin pod przykryciem w miejscu zacienionym, w temperaturze pokojowej. Następnie podgrzewamy na małym ogniu doprowadzając do wrzenia. Zdejmujemy z kuchenki i zostawiamy pod przykryciem na godzinę. Przecedzamy dokładnie przez gazę, dodajemy cukier i gotujemy pół godziny aż syrop lekko się zagęści. Przelewamy do wyparzonych wrzątkiem butelek. Przechowujemy w chłodnym miejscu.

Syrop podaje się 3 razy dziennie: dzieciom (powyżej 2.roku życia) po 1 łyżeczce, dorosłym po 1 łyżce.

Dziurawiec zwyczajny

Zbiera się same kwiaty lub ścina kwitnące, niezdrewniałe wierzchołki pędów. Dziurawiec ma właściwości przeciwzapalne, ściągające, rozkurczowe, żółciopędne i żółciotwórcze. Pobudza trawienie. Przywraca naturalną perystaltykę jelit. Poprawia pracę wątroby i trzustki. Działa moczopędnie – ułatwia usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii i zapobiega tworzeniu się kamieni moczowych. Hamuje drobne krwawienia w obrębie przewodu pokarmowego i uszczelnia ściany naczyń włosowatych. Zaleca się go w leczeniu stanów zapalnych i schorzeń alergicznych. Wyniki licznych badań klinicznych dowiodły, że preparaty na bazie dziurawca (nalewka, wyciąg olejowy) przynoszą dobre efekty w leczeniu lekkich i umiarkowanych stanów depresyjnych.

Wyciąg olejowy z dziurawca

Świeże kwiaty dziurawca rozdrabniamy, umieszczamy w słoju i zwilżamy spirytusem. Pozostawiamy szczelnie zamknięte na 30 minut.
Podgrzewamy olej rafinowany z pestek winogron do temperatury 60°C i zalewamy kwiaty w proporcji 1 szklanka surowca na 2 szklanki oleju. Macerujemy przez miesiąc w miejscu ciemnym, w temperaturze pokojowej. Następnie dokładnie przecedzamy. Przechowujemy w butelce z ciemnego szkła. Olej, dzięki rozpuszczonej w nim hiperycynie, nabiera rubinowoczerwonej barwy.
Tak sporządzony wyciąg olejowy stosuje się zewnętrznie. Działa regenerująco, ułatwia gojenie się ran i zmniejsza blizny m.in. po cesarskim cięciu. Można go stosować również w przypadku bólów stawowych i bolesnych skurczów mięśni. Badania naukowe wykazały, że dobrze sprawdza się w pielęgnacji skóry łuszczycowej.

Jednym ze skutków ubocznych zażywania dziurawca może być jego działanie fotouczulające, dlatego podczas stosowania tego zioła należy unikać ekspozycji na słońce. Dziurawiec wchodzi również w liczne interakcje z lekami syntetycznymi.

Dziurawiec

Głóg

Głóg

Do celów leczniczych stosuje się głóg jednoszyjkowy oraz dwuszyjkowy. Surowcem zielarskim są kwiatostany z liśćmi oraz owoce. Zawarte w głogu związki czynne zwiększają siłę skurczu mięśnia sercowego. Głóg powoduje zmniejszenie obwodowego oporu naczyniowego oraz wzrost objętości wyrzutowej i minutowej serca. Działa rozkurczająco na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa przepływ krwi przez naczynia wieńcowe, co przyczynia się do lepszego ukrwienia, dotlenienia i odżywienia mięśnia sercowego. Wzmacnia serce, zwiększa jego wydolność i łagodzi zaburzenia jego rytmu. Uszczelnia naczynia krwionośne oraz obniża ciśnienie krwi. Wykazuje także właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, moczopędne i przeciwbakteryjne.

Po głóg warto sięgnąć w zmniejszonej kurczliwości mięśnia sercowego z towarzyszącym mu uczuciem duszności, w niewielkich zaburzeniach rytmu serca, napadowej tachykardii, przewlekłej i mało nasilonej nie-

wydolności wieńcowej, przy miażdżycy, umiarkowanym nadciśnieniu, podwyższonym poziomie cholesterolu lub trójglicerydów w surowicy krwi, w zaburzeniach krążenia krwi w naczyniach mózgowych, nerwicy wegetatywnej. Szczególnie wskazany jest dla osób w podeszłym wieku jako środek wspomagający leczenie przewlekłych schorzeń tzw. serca starczego oraz w okresie rekonwalescencji po przebytych chorobach zakaźnych, np. grypie oraz po zawale.

Intrakt z owoców głogu

1 szklankę rozdrobnionych, świeżych owoców zalewamy 5 szklankami gorącego 40% alkoholu. Odstawiamy na miesiąc w ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej. Codziennie wstrząsamy naczyniem. Następnie przecedzamy do butelki z ciemnego szkła, starannie odciskając owoce. Przechowujemy w chłodnym miejscu. Zażywamy 3 razy dziennie po 1 łyżeczce rozcieńczając w połowie szklanki wody.

Krwawnik pospolity

Surowcem jest ziele zbierane na początku kwitnienia. Krwawnik stosuje się jako środek zwiększający wydzielanie soków trawiennych, zaostrzający apetyt, rozkurczowy, żółciotwórczy i żółciopędny. Warto po niego sięgnąć przy niestrawności, bólach brzucha, skurczach jelit, wzdęciach, braku łaknienia.

Krwawnik hamuje drobne krwawienia z uszkodzonych naczyń włosowatych w błonie śluzowej przewodu pokarmowego. Będzie pomocny w przypadku choroby wrzodowej, a także przy niewielkich krwawieniach z płuc. Zapobiega zastojom żylnym, dlatego stosowany jest w leczeniu żylaków kończyn dolnych oraz w chorobie hemoroidalnej.

To cenne zioło ma silne właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i moczopędne. To prawdziwy sprzymierzeniec kobiet. Jest pomocny w nieregularnych oraz bolesnych miesiączkach.

Krwawnik pospolity

Zastosowany na rany hamuje krwawienia, zmniejsza obrzęki, działa odkażająco i gojąco.

Maseczka krwawnikowa

Świeże liście krwawnika należy zmielić w maszynce. Uzyskaną papkę zagęść białą glinką lub mąką owsianą do odpowiedniej konsystencji. Nakładamy na oczyszczoną skórę twarzy na pół godziny po czym zmywamy wodą. Maseczka przeznaczona jest do cery tłustej. Działa przeciwłojotokowo, oczyszczająco i wybielająco.

Melisa lekarska

Melisa lekarska

Surowcem są liście oraz ziele. Melisa działa uspokajająco i przeciwlękowo, obniżając próg wrażliwości ośrodkowego układu nerwowego. Pobudza wydzielanie soków trawiennych, ma właściwości żółciopędne, rozkurczowe, wiatropędne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne. Stosuje się ją w bezsenności, niepokoju, nerwicach, migrenach, przy bolesnych miesiączkach, w niestrawności oraz zaburzeniach rytmu serca i skokach ciśnienia na tle nerwowym.

Nalewka melisowa

1 szklankę rozdrobnionego ziela umieszczamy w słoju i zalewamy 5 szklankami 70% alkoholu. Pozostawiamy na miesiąc w ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej. Codziennie wstrząsamy naczyniem. Następnie przecedzamy i przelewamy do butelek z ciemnego szkła.
Zażywamy 3 razy dziennie po 1 łyżeczce w rozcieńczeniu z połową szklanki wody.

Nalewka przynosi dobre efekty przy leczeniu opryszczki wargowej – przecieramy nią zmiany kilka razy w ciągu dnia.

Mniszek pospolity

Surowcem leczniczym jest niemal cała roślina: liście (zbiór przed kwitnieniem), kwiatostany i korzeń. Mniszek pobudza trawienie

Mniszek pospolity

i stymuluje wydzielanie żółci. Działa ochronnie na miąższ wątroby. Obniża poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi, działa przeciwmiażdżycowo. Przyspiesza przemianę materii. Zmniejsza poziom cukru we krwi, dlatego stosuje się go w profilaktyce cukrzycy. Działa przeciwbakteryjnie.

Korzenie są bogatym źródłem inuliny (nawet do 40%). Inulina ma właściwości prebiotyczne, czyli wpływa korzystnie na skład i rozwój mikroflory jelitowej.

Liście mniszka są skutecznym środkiem moczopędnym. Działają odtruwająco, przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie i przeciwreumatycznie. Zapobiegają tworzeniu się piasku i kamieni w układzie moczowym.

Mniszek od lat cieszy się dużym zainteresowaniem naukowców ze względu na działanie przeciwnowotworowe i antyoksydacyjne. Liczne badania potwierdziły, że podawanie ekstraktów z mniszka ma wpływ na spadek liczby komórek nowotworowych m.in. w przypadku raka piersi, prostaty, trzustki, skóry (czerniaki) oraz białaczki.

Liście i ziele można z powodzeniem stosować jako środek poprawiający parametry krwi - zwiększający poziom hemoglobiny oraz liczbę krwinek czerwonych i białych.

Po kwiaty warto sięgnąć przy nieregularnych miesiączkach oraz zespole napięcia przedmiesiączkowego. Zaleca się je również w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła i nieżycie oskrzeli.

Odwar z korzenia mniszka

1 łyżkę rozdrobnionego korzenia zalewamy 1 szklanką zimnej wody. Podgrzewamy powoli do wrzenia. Gotujemy 5 minut, następnie odstawiamy pod przykryciem na 30 minut i przecedzamy. Pijemy 2-3 razy dziennie po 1 szklance.

Pączki kwiatowe mniszka smażone

Młodziutkie pączki kwiatowe podsmażamy chwilę na maśle klarowanym, doprawiamy solą i pieprzem oraz startym parmezanem. Podajemy z pieczywem lub kaszą.

Nagietek lekarski

Nagietek lekarski

Surowcem leczniczym są kwiaty o pomarańczowym zabarwieniu. Nagietek ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe, żółciopędne, rozkurczowe, przeciwnowotworowe, wzmacniające. Reguluje miesiączkowanie.

Stosowany zewnętrznie przyspiesza gojenie się ran, działa odżywczo, regenerująco i przeciwzapalnie. Stosuje się go na oparzenia, odmrożenia, rany i pęknięcia naskórka, na wysypki i egzemy, kontuzje i stłuczenia, bolące brodawki sutkowe w okresie karmienia piersią oraz do pielęgnacji skóry zniszczonej i suchej.

Wyciąg olejowy z nagietka

1 szklankę rozdrobnionych, świeżych kwiatów umieszczamy w słoju, zwilżamy lekko spirytusem i pozostawiamy na 30 minut. Następnie zioła zalewamy 3 szklankami oleju rafinowanego z pestek winogron podgrzanego do temperatury 60°C. Odstawiamy na miesiąc w ciemne miejsce, w temperaturze pokojowej, codziennie wstrząsając naczyniem. Następnie przecedzamy do butelek z ciemnego szkła.

Zioła to nie tylko zbiór zawartych w nich stosunkowo mocno działających związków aktywnych, ale również białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin oraz mikro- i makroelementów, które wywierają na nas niebagatelny wpływ. Wzmacniają organizm i poprawiają jego funkcjonowanie, zaopatrują go w związki odżywcze, regulują zachodzące w nim procesy i utrzymują nas w zdrowiu. Z tego powodu rośliny lecznicze bywają nazywane ziołowym pożywieniem.

Bibliografia:

Kowalska Ruta, O czym szumią zioła. Podręcznik ziołolecznictwa. Tom 1, Yoplo, Grabowo 2021

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Minikowie
89-122 Minikowo
tel. 52 386 72 14, fax 52 386 72 27
e-mail: sekretariat@kpodr.pl
www.kpodr.pl

PRS ISO 9001
PCA AC 014