



KUJAWSKO-POMORSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
w Minikowie

DOBRO Z NATURY

Profilaktyka prozdrowotna z wykorzystaniem
roślin leczniczych i produktów pszczelich

Milena Gawrońska



Zarzewo 2025

Dobro z natury. Profilaktyka prozdrowotna z wykorzystaniem
roślin leczniczych i produktów pszczelich

Tekst i zdjęcia: Milena Gawrońska

Strony: 8, 11, 12, 14, 19, 20 zdjęcia – pixabay.com/pl

Grafika: okładka – canva.com/pl_pl, strony 3 i 17 – herbapol-kosmetyki.com

Skład: Monika Lubińska

Wydawca:

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie

89-122 Minikowo, tel. 52 386 72 14

e-mail: sekretariat@kpodr.pl

www.kpodr.pl

Druk:

F.H.REMI Adam Krokowski

ul. Strażacka 35, 43-382 Bielsko-Biała

e-mail: drukarnia@remi.com.pl

ISBN 978-83-68137-02-6

Nakład: 1 000 egz.

Spis treści

Wstęp	5
Naturalne wzmacnianie odporności	6
Właściwości zdrowotne wybranych roślin leczniczych	12
Zioła wokół nas	17
Produkty pszczele	21
Ocet jabłkowy – właściwości i zastosowanie	23
Receptury na prozdrowotne „mikstury”	26



Czarny bez (Źródło: herbapol-kosmetyki.com)



Moździerz: lecznicze rośliny

WSTĘP

„Rośliny lecznicze to rośliny użytkowe wykorzystywane przez ludzi lub zwierzęta. Stosowane w odpowiedniej postaci i dawce, wywierają widoczne, pozytywne lecznicze działanie fizjologiczne na ich organizmy”. (Encyklopedia PWN).

Rośliny od wieków były stosowane w lecznictwie. Pozyskiwano je głównie ze stanowisk naturalnych. Do połowy XIX wieku były wiodącym środkiem leczniczym. Przez dziesięciolecia prowadzono badania nad zawartymi w nich składnikami. Dziś już wiadomo, że są źródłem składników mineralnych, witamin i innych związków, korzystnie oddziałujących na organizm ludzki. Za ich lecznicze właściwości odpowiadają zawarte w nich substancje aktywne, tj.: alkaloidy, garbniki, glikozydy, saponiny, sole mineralne, olejki eteryczne, witaminy, żywice.

Udowodniono, że rośliny lecznicze mogą nie tylko leczyć schorzenia, ale również im zapobiegać, jeśli będą właściwie i odpowiednio wcześniej stosowane. Ponadto w medycynie są stosowane preparaty ziołowe jako podstawa leczenia, ale również jako środki pomocnicze, uzupełniające działanie leków syntetycznych.

Obok roślin leczniczych należy wspomnieć o bogactwie produktów pszczelich, miodzie, pyłku, kicie i mleczku pszczelim. Zawarte w nich związki stymulują mechanizmy odpornościowe organizmu. Włączając je do diety możemy znacząco poprawić funkcjonowanie organizmu zarówno poprzez odporność na zakażenia, jak i wiele innych właściwości: przeciwutleniających, przeciwbakteryjnych, przeciwzapalnych.

Witaminy zawarte w miodzie, szczególnie te o silnym działaniu antyoksydacyjnym (z grupy B i C), pełnią ważną rolę w regulowaniu układu odpornościowego. Ponadto miód posiada prawie wszystkie pierwiastki biogenne wchodzące w skład krwi oraz enzymy, które biorą udział w procesach metabolicznych i wpływają na pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego.

Miód doskonale wspomaga nasz organizm przy obniżonej odporności. Dlatego warto go wprowadzać do diety, ale nie dopiero gdy zachorujemy, lecz dużo wcześniej, by do tej choroby nie dopuścić. Jest to szczególnie pożądane na przełomie jesieni i zimy oraz zimy i wiosny.

Matka Natura oferuje nam bogactwo roślin leczniczych, produktów pszczelich i ziół. Chciejmy więc korzystać z jej dobrodziejstw, by w naturalny sposób wzmacniać odporność i dbać o nasze zdrowie, wszak [...] „nic nad zdrowie, ani lepszego, ani droższego” [...] (J. Kochanowski, fraszka „Na zdrowie”).

NATURALNE WZMACNIANIE ODPORNOŚCI

Nadmiar obowiązków, praca, dzieci, dodatkowe zajęcia, stres powodują, że często zapominamy o tym, aby dbać o swoje zdrowie i ciało. O zdrowiu przypominamy sobie wtedy, gdy choroba już do nas przyjdzie. Wówczas zaczynamy działać. Witaminy, leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, ostatecznie antybiotyki. Ale czy można temu zapobiec, przesunąć chorowanie w czasie? Oczywiście, że tak! Odporność to nasz „pancerz” ochronny przed chorobami i patogenami. Jeśli jest mocny i szczelny jesteśmy zdrowi, a jeśli słaby i dziurawy, wtedy chorujemy.

• CZYNNIKI OSŁABIAJĄCE ODPORNOŚĆ

Pożywką dla rozwoju infekcji jest nadmiar śluzu wytwarzanego w organizmie. Za produkty śluzotwórcze uważa się: cukier i słodocze, mleko krowie i jego przetwory, pszenicę i gluten, mąkę kukurydzianą, banany, orzeszki ziemne, słodkie owoce i soki. Oprócz tego produkcji śluzu sprzyja nadmiar tłustych potraw, mięsa, zimne i surowe pożywienie.

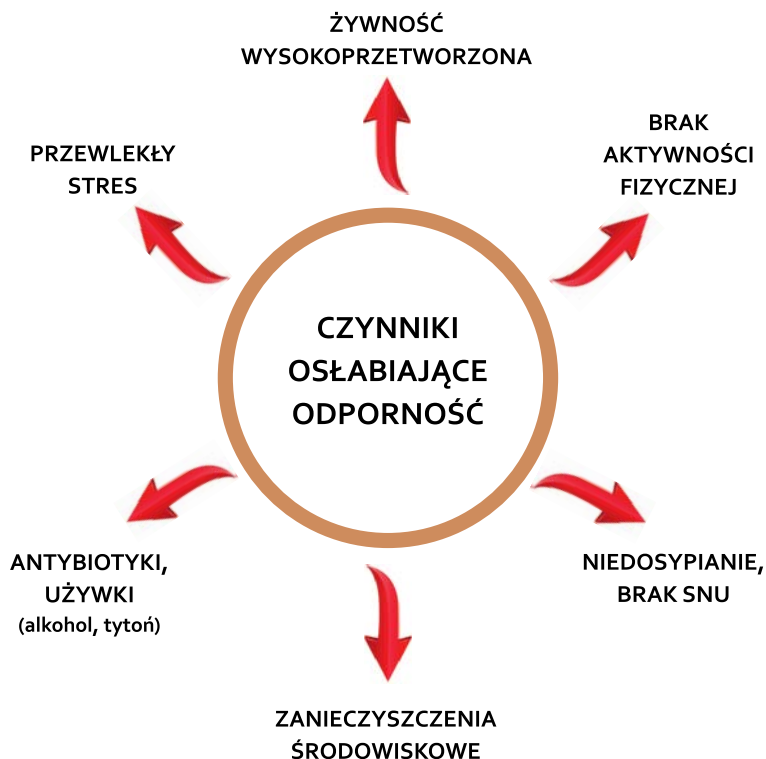
Wprowadzając do diety produkty odśluzowujące znacząco poprawimy stan naszego zdrowia. Do produktów silnie lub łagodnie odśluzowujących można zaliczyć:

Tab. 1. Produkty odśluzowujące

Produkty silnie odśluzowujące	Produkty łagodnie odśluzowujące
prażona kasza jaglana, czosnek, cebula, chrzan, czerwona fasola, pinto, azuki, ocet jabłkowy, rzodkiewka, rukiew wodna, imbir, soczewica, biała rzepa, kalarepa, gorczyca, bazylia, cząber, oregano, cynamon, kminek, kardamon	pietruszką, seler, zielona herbata, kiszonki, cytryna, grejpfrut, kalafior, brokuły, szparagi, pieczarki, sałata

Źródło: opracowanie własne na podstawie publikacji J. Brejeczka-Pamungkas, „Naturalnie zdrowe dziecko”.

Zioła również pomogą w usuwaniu śluzu, a są to: gorzknik kanadyjski, berberys pospolity, oman wielki, tymianek, szalwia, hyzop.



Rys. Czynniki osłabiające odporność (Źródło: opracowanie własne)

1. Przewlekły stres – główny czynnik osłabiający odporność

Stres może niekorzystnie oddziaływać m.in. na zdrowie, pracę czy kontakty społeczne. To nie tylko trudne wyzwania życiowe, ale również wydarzenia, myśli, obawy. Strach przed tym, że coś złego się wydarzy powoduje reakcję stresową organizmu, co może przyczynić się do rozwoju różnych chorób. Mózg niestety nie odróżnia prawdziwego zagrożenia od tego „wymyślnego”.

Ciągły stres powoduje zaburzenia snu i notoryczne zmęczenie, co w konsekwencji może prowadzić do nawracających infekcji. Stres negatywnie wpływa na gospodarkę energetyczną, hormonalną i osłabia układ odpornościowy. Często w sytuacjach stresowych zmieniają się nawyki żywieniowe. Na stole częściej goszczą dania typu fast-food, używki: papierosy, kawa, alkohol, narkotyki. Taki tryb życia znacząco pogarsza obronność organizmu.



Zbyt dużo obowiązków może przytłaczać

2. Niedosypianie, brak snu

Podstawą regeneracji organizmu jest odpowiednia ilość snu w ciągu doby. Człowiek $\frac{1}{3}$ swojego życia spędza na spaniu, dlatego warto zadbać o jego ilość i jakość. Ilość snu zależy głównie od wieku. Dzieci i młodzież powinny spać 9–10 godzin, dorosłym osobom zwykle wystarczy 7 godz., a seniorom 6 godz. snu. Podczas snu organizm się regeneruje i oczyszcza.

Zasady zdrowego snu:

- stałe pory wstawania i kładzenia się spać,
- ostatni posiłek 2–3 godziny przed snem,
- aktywność fizyczna (30–60 minut dziennie),
- zmniejszenie stresu,
- ograniczenie kofeiny, alkoholu, nikotyny,
- odpowiednie warunki snu: wygodne łóżko, ciemne pomieszczenie,
- wyłączenie „rozpraszaczy” (telefon, tv – niebieskie światło pobudza mózg) minimum 1 godzinę przed snem,
- dieta bogata w warzywa, owoce, dobrej jakości tłuszcze i białko.

Niedobór snu zaburza prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego i zwiększa podatność na infekcje.

3. Brak aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna jest wskazana nie tylko dla dobrego snu, ale również do zachowania prawidłowej masy ciała, dobrego samopoczucia czy dotlenienia organizmu. Najlepiej jeśli jest wykonywana na świeżym powietrzu, w lesie, parku z dala od samochodów i miejskiego zgiełku. Aby dbać o układ odpornościowy należy dopasowywać ubiór do panujących warunków atmosferycznych.

4. Żywność przetworzona

Żywność wysokoprzetworzona (dania i sosy gotowe, fast-food, słodczyce, słone przekąski itp.) jest bogata w tłuszcze, cukry, sól, konserwanty i inne dodatki, a uboga w witaminy, składniki mineralne i błonnik, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Jeśli w diecie większą część stanowi żywność „śmieciowa”, wówczas podatność na infekcje wzrasta (przeziębienie, grypa, choroby skóry). Aby zadbać o odporność należy zwiększyć udział świeżych warzyw, owoców, kiszonek, orzechów, jaj, dobrej jakości olejów w codziennym jadłospisie. Kluczem do zdrowia jest dieta urozmaicona z zachowaniem zasad sezonowości.



Kiszonki z warzyw

5. Antybiotyki

Spożycie antybiotyków w naszym kraju stale wzrasta. Zdarza się, że są przepisywane na infekcje wirusowe, na które nie działają. Przyjmowanie tego typu leków, jeden po drugim, znacznie ogranicza możliwości obronne organizmu. Zadaniem antybiotyków jest hamowanie lub zabijanie bakterii chorobotwórczych. Niestety w trakcie antybiotykoterapii są niszczone również te „dobre”, zasiedlające jelita. W ten sposób zostaje zachwiana równowaga w organizmie. Dlatego bardzo ważne, a wręcz niezbędne, jest włączenie podczas przyjmowania antybiotyków preparatów probiotycznych, kiszonek i produktów fermentowanych zawierających bakterie odbudowujące mikrobiotę. Naukowo zostało udowodnione, że

mikrobiota buduje odporność organizmu, dlatego tak istotne jest przyjmowanie probiotyków przynajmniej przez miesiąc po zakończeniu antybiotykoterapii, by przywrócić równowagę biologiczną w jelitach.

Walkę z chorobą warto rozpocząć po pojawieniu się pierwszych objawów, a jeśli infekcja szybko się rozwija wówczas należy zwrócić się do lekarza po dalsze wskazówki. Oczywiście najlepiej nie dopuścić do choroby, dbając o swoją odporność.

6. Zanieczyszczenie środowiska

Zanieczyszczenie środowiska (gleby, powietrza, wody) poprzez stosowanie różnego rodzaju chemikaliów w przemyśle, rolnictwie i innych gałęziach gospodarki coraz bardziej wpływa na stan zdrowia ludności. Choroby cywilizacyjne są skutkiem dewastacji środowiska, a pojawia się ich coraz więcej i chorują coraz młodszy. Najczęściej występującymi chorobami wywołanymi przez zanieczyszczenie środowiska są te dotyczące: układu oddechowego i krwionośnego oraz nowotwory.

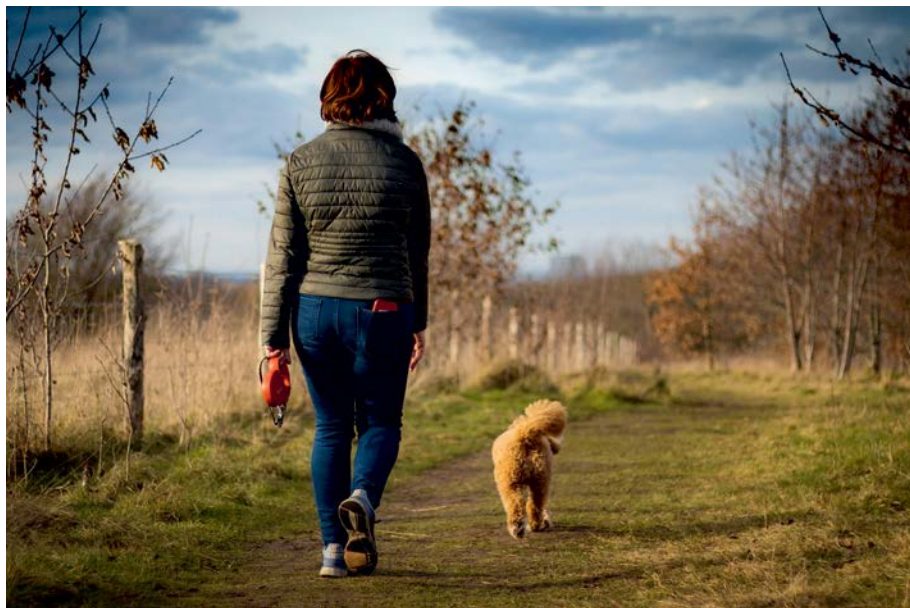
Trudno jest wyeliminować wszelkie zanieczyszczenia, ale warto ograniczać ekspozycję na nie oraz dbać o swoją odporność, stosując naturalne metody wzmacniające układ immunologiczny.

• CZYNNIKI WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ

Aby wzmocnić odporność organizmu należy prowadzić zdrowy tryb życia. Dbać o kondycję fizyczną, często przebywać na świeżym powietrzu. Jednak najważniejszym elementem w budowaniu odporności przed infekcjami jest dobrze zbilansowana i urozmaicona dieta. Oprócz podstawowych produktów spożywczych warto włączyć do niej zioła, produkty pszczele, przyprawy czy rośliny lecznicze dostępne o każdej porze roku (czosnek, cebula).

Kolejnym, polecanym przez specjalistów, sposobem na zwiększenie wytrzymałości organizmu na warunki pogodowe jest hartowanie (poddawanie organizmu zmiennym temperaturom). Najbardziej popularne metody hartowania to zimne prysznice, spacerowanie na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody, zimne kąpiele (morsowanie), chodzenie boso.

Jednym z głównych celów hartowania organizmu jest poprawa jego zdolności obronnych przed infekcjami, takimi jak przeziębienie, grypa, infekcje górnych dróg oddechowych. Wystawienie ciała na działanie zimna sprawia, że lepiej tolerowane są niskie temperatury. Poza tym hartowanie ma dobry wpływ na kondycję fizyczną poprzez poprawę krążenia (przyspiesza usuwanie toksyn), dotlenienie organizmu. Poprawia nastrój, redukuje poziom stresu i zwiększa odporność na codzienne wyzwania. Krótkotrwały stres związany



Aktywność fizyczna, spacery pomagają w zwalczaniu stresu

z zimnem powoduje wyrzut endorfin, które poprawiają samopoczucie i działają antydepresyjnie. Osoby, które regularnie hartują organizm, rzadziej odczuwają zmęczenie, lepiej śpią i mają więcej energii.

Przemienne stosowane zimne i ciepłe prysznice pobudzają mikrokążenie. Dzięki temu skóra staje się bardziej jędrna i elastyczna (pomoc w walce z cellulitem, opóźnienie starzenia skóry).

Hartowanie organizmu nie musi być trudne ani czasochłonne. Jak to robić?

- codzienne spacerowanie na świeżym powietrzu – niezależnie od pogody, najlepiej w parku lub lesie, gdzie powietrze jest czyste,
- chłodne prysznice – zmienna temperatura pobudza krążenie, stopniowe obniżanie temperatury wody, zakończenie kąpieli chłodną wodą, wycieranie ciepłym ręcznikiem,
- ćwiczenia na świeżym powietrzu,
- morsowanie lub tzw. cold plunge (zanurzanie w chłodnej wodzie o temperaturze 10–15°C, np. w wannie),
- regularne wietrzenie pomieszczeń,
- chodzenie boso po domu, trawie, piasku,
- sauna.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE WYBRANYCH ROŚLIN LECZNICZYCH



Przyprawy również posiadają prozdrowotne właściwości

• BEZ CZARNY

W medycynie ludowej jest jednym z najpopularniejszych domowych leków i ma szerokie zastosowanie w lecznictwie. Surowcem zielarskim są owoce, kwiaty oraz liście. Kwitnie w maju i czerwcu.

Składniki zawarte w kwiatach i owocach czarnego bzu (garbniki, flawonoidy, pektyny, sole mineralne, kwasy organiczne, witaminy B₃, C, A) działają napotnie, antybakteryjnie, oczyszczająco, przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, moczopędnie oraz uelastyczniają i uszczelniają naczynia krwionośne. Czarny bez znajduje zastosowanie przy kaszlu, obniżonej odporności, przeziębieniach.

Odvary z kwiatów można stosować do płukania przy stanach zapalnych gardła, anginie, zapaleniu spojówek, a także jako dodatek do kąpieli.

Czarny bez można spożywać w postaci syropów, nalewek, naparów, konfitur, dżemów.

Przeciwwskazania do stosowania:

Zabronione jest spożywanie zielonych, niedojrzałych owoców ze względu na obecność substancji szkodliwych (prunazy, sambunigryna), powodujących

zatrucie pokarmowe. Osoby ze skłonnościami do alergii powinny zachować ostrożność w stosowaniu czarnego bzu.

• DZIKA RÓŻA

Królowa nieużytków, lasów i łąk. Surowcem zielarskim są owoce i płatki kwiatów. Owoce tego krzewu skrywają wiele cennych składników odżywczych. To przede wszystkim witaminy: C, B₁, B₂, B₃, E, K, P, rutyna, flawonoidy, beta-karoten, kwas foliowy. Oprócz tego dzika róża dostarcza składników mineralnych, tj.: fosforu, potasu, magnezu, cynku, żelaza, molibdenu, krzemu i innych.

Związki odżywcze dzikiej róży wykazują działanie wzmacniające, regenerujące, przeciwzapalne, szczególnie dla osób zmagających się z chorobami przewlekłymi i nowotworowymi. Wspomagają pracę serca i układu krwionośnego. Łagodnie uspokajają i poprawiają jakość snu. Chronią przed degeneracją plamki żółtej, neutralizują działanie wolnych rodników, odpowiedzialnych za wiele chorób cywilizacyjnych. Oprócz tego dzika róża poprawia pracę wątroby i wspomaga leczenie reumatyzmu, artretyzmu oraz stanów zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa.

Dziką różę można stosować w formie suszu (owoce i płatki kwiatów), konfitur, syropów, soków, nalewek i mieszanek ziołowych.

Przeciwwskazania do stosowania:

nadmierna krzepliwość krwi, kamica szczawianowa, przebyte udary, zawały, zakrzepica żył głębokich, zatorowość płucna.

• CEBULA ZWYCZAJNA

Jedna z najstarszych roślin uprawnych, jej właściwości lecznicze były znane już w starożytności. Cebula jest źródłem związków lotnych (drażniących oczy i drogi oddechowe), pektyn, witamin: B, C, E, K, A, związków mineralnych: fosforu, potasu, siarki, magnezu, żelaza, kwasu foliowego, błonnika pokarmowego. Związki te wykazują silne działanie antybakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe, przeciwreumatyczne, przeciwmiażdżycowe, antyseptyczne. Wpływają na obniżenie poziomu cukru we krwi, pracę nerek, jelit, wątroby i układu nerwowego. Stosowanie cebuli w chorobach dróg oddechowych zwiększa wydzielanie śluzu oraz hamuje rozwój bakterii. Syrop z cebuli (cebula i miód) sprawdzi się w suchym, męczącym kaszlu.

Cebulę można wykorzystać do wsparcia leczenia takich chorób, jak: zapalenie gardła, angina, astma, biegunka, cukrzyca, grypa, nieżyt nosa, kamica żółciowa, przeziębienia. Znajduje również zastosowanie w przypadłościach skórnych, takich jak: brodawki, czyraki, oparzenia, ropne wrzody, zastrzał, wypadanie włosów.

W kuchni jest nieocenionym dodatkiem do wielu potraw mięsnych, warzywnych, zup, sosów, marynat.

Przeciwwskazania do stosowania:

Spożycie cebuli nie jest wskazane dla osób cierpiących na: choroby wątroby i nerek, refluks żołądkowo-przełykowy, niewydolność serca, choroby układu pokarmowego.

• **CZOSNEK**

Znany już w starożytności, dwuletnia lub wieloletnia roślina cebulowa. Surowcem zielarskim jest cebula. Czosnek zawiera alliinę, związki flawonoidowe, aminokwasy, związki śluzowe, saponiny, cukry. Jest bogaty w witaminy: A, B₁, B₂, PP, C, sole mineralne, rzadkie mikroelementy: kobalt, nikiel, chrom oraz potas, cynk i żelazo.

Czosnek działa antyseptycznie, bakteriobójczo, żółciopędnie, przeciwmiażdżycowo, antynowotworowo i przeciwwirusowo. Jego działanie nie wykazuje skutków ubocznych. W przeciwieństwie do antybiotyków nie zaburza flory bakteryjnej. Działa wykrztuśnie, napotnie, obniża ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i cukru we krwi. Zawarte w nim olejki eteryczne hamują rozwój drobnoustrojów niebezpiecznych dla człowieka: gronkowca złocistego, paciorkowca, pałeczki okrężnicy.



Cebula i czosnek

Wykorzystywany w zakażeniach górnych dróg oddechowych, miażdżycy, przewodu pokarmowego (zakażenia bakteryjne, wzdęcia, pasożyty) i nadciśnieniu. Doskonale sprawdza się przy kaszlu, przeziębieniu czy zapaleniu oskrzeli. Świeży sok z czosnku hamuje rozwój wirusów grypy.

Regularne stosowanie wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniami. Udowodniono, że czosnek zmniejsza ryzyko wystąpienia raka prostaty i polipów w jelicie grubym. Regularne spożycie czosnku zmniejsza niedobory estrogenów u kobiet po przekwitaniu.

Zewnętrznie może być wykorzystywany do trudno gojących się ran, odleżyn i w zakażeniach grzybiczych.

Przeciwwskazania do stosowania:

Czosnek nie jest wskazany dla osób zmagających się z ostrym nieżytem żołądka i jelit, niskim ciśnieniem krwi oraz matek karmiących.

• CHRZAN

Surowcem zielarskim jest świeży korzeń chrzanu. Warzywo bogate w składniki mineralne (magnez, żelazo, wapń, potas, siarka), witaminy (B, A, E, C), olejki eteryczne, enzymy. Chrzan działa bakteriobójczo, przeciwwirusowo, grzybobójczo. Sprawdza się przy przeziębieniu, zapaleniu oskrzeli, przewlekłym katarze i kaszlu. Pobudza wydzielanie soków trawiennych, zwiększa apetyt. Wyciągi z korzenia chrzanu mają zastosowanie w bólach reumatycznych, korzonkowych, w gościecu stawowym i mięśniowym.

Sok z korzenia chrzanu działa regenerująco, oczyszczająco i odkażająco na cerę tłustą, z przebarwieniami.

• CYNAMON CEJLOŃSKI

Cynamon widnieje na liście naturalnych leków. Pozytywnie wpływa na układ trawienny (poprawia perystaltykę jelit), ma działanie antynowotworowe, antibakteryjne, antywirusowe i antygrzybicze, ogrzewa organizm, zmniejsza apetyt na słodkości. Poza tym obniża poziom cukru we krwi, wzmacnia odporność i pomaga w walce z przeziębieniem. Znajduje również zastosowanie w kosmetyce ze względu na swoje właściwości ujędrniające i antycelulitowe.

Cynamon w kuchni może być wykorzystany do ciast, napojów, deserów, marynat, przetworów.

Przeciwwskazania do stosowania:

Cynamon nie jest wskazany dla osób z alergią, nadwrażliwością i skłonnością do krwotoków.

• GOŹDZIK (czepetka pachnąca, goździkowiec wonny)

Przyprawę stanowią suszone, nierozwinięte pąki kwiatowe. Jego słodko-gorzko-pikantny i zarazem korzenny aromat nada potrawom niepowtarzalny smak.

Oprócz walorów kulinarnych, czepetka posiada liczne właściwości prozdrowotne. Działa przeciwbólowo, rozgrzewająco, antyseptycznie, przeciwbiegunkowo, przeciwbakteryjnie, jest silnym przeciwutleniaczem, odświeża oddech (żucie goździka), poprawia trawienie, obniża poziom cukru we krwi i rozgrzewa. Można go wykorzystać do mięs, deserów oraz napojów (grzaniec). Olejek goździkowy sprawdzi się w aromaterapii oraz odstraszy owady w sezonie letnim. Goździk stanowi doskonały dodatek do ciast, deserów, marynat. Jego właściwości wykorzystywane są w przemyśle spożywczym, perfumeryjnym i kosmetycznym.

• IMBIR

Roślina wieloletnia, wytwarzająca podziemne kłącza. Imbir jest bogaty w węglowodany, substancje aktywne, witaminy, minerały. Możemy w nim znaleźć: sód, potas, fosfor, wapń, żelazo czy cynk. Jest cennym źródłem witamin: C, A, E, B₁, B₂, kwasu foliowego. Substancje te wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, moczopędne, przynoszą ulgę w bólach menstruacyjnych i migrenie. Imbir rozgrzewa organizm, działa napotnie, dlatego sprawdzi się podczas przeziębienia i grypy. Pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego. Działa rozkurczowo, hamuje odruch wymiotny. Sprawdzi się przy wzdęciach, kolkach jelitowych i innych problemach trawienych.

Imbir jest również wykorzystywany w kosmetyce, ze względu na właściwości ujędrniające i nawilżające. Bywa składnikiem kremów, balsamów i szamponów przeciwłupieżowych.

Doskonale sprawdzi się w kuchni jako dodatek do dań mięsnych, deserów czy napojów. Dobrze komponuje się z liściem laurowym, gałką muszkatołową i pieprzem. Jego cytrusowo-ostry smak nada potrawom niepowtarzalnego smaku i aromatu.

Przeciwwskazania do stosowania:

Imbir jest niewskazany dla osób cierpiących na refluks żołądkowo-przełykowy, wrzody żołądka, hemofilię, nadciśnienie tętnicze oraz dla kobiet w ciąży. Nie powinny go stosować dzieci poniżej 12 miesiąca życia.

• KURKUMA

Roślina znana od kilku tysięcy lat, należąca do tej samej grupy co imbir. Kłącze kurkumy posiada intensywnie żółtą lub pomarańczową barwę. Zawarte w niej związki (kurkumina, polifenole) wykazują działanie antyzapalne, antyoksydacyjne, antibakteryjne, przeciwwirusowe. Jest bogactwem witamin z grupy B, magnezu, żelaza, wapnia. Kurkumina zapobiega i hamuje rozwój chorób nowotworowych, spowalnia proces starzenia. Ponadto łagodzi stany zapalne żołądka i jelit, niszczy groźną bakterię *Helicobacter pylori*.

Korzystnie wpływa na układ trawienny: łagodzi wzdęcia, wrzody, biegunki, zespół jelita drażliwego, pobudza wydzielanie żółci. Kurkuma doskonale pobudza metabolizm, co zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Ponadto chroni, wzmacnia komórki nerwowe oraz przyczynia się do powstawania neuronów, co jest pożądane przy depresji i chorobie Alzheimera.

Aby w jak największym stopniu skorzystać z prozdrowotnych właściwości kurkumy (kurkuminy) należy ją łączyć z czarnym pieprzem (piperyną). Takie połączenie zwiększy przyswajalność kurkuminy nawet o 2000%. Oleje nierafinowane (lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek) zwiększają przyswajalność kurkuminy 8-krotnie.

Należy pamiętać, że kurkumina wzmacnia działanie leków przeciwzakrzepowych.

Kurkumę z powodzeniem można wykorzystywać w kuchni. Nadejść do dań z kuchni indyjskiej, ciast, deserów (naturalny barwnik), zup, sosów, ryżu czy makaronu.

Przeciwwskazania do stosowania:

Kurkumy powinny unikać osoby, które cierpią na niedrożność dróg żółciowych, kamicę żółciową oraz kobiety w ciąży.

ZIOŁA WOKÓŁ NAS

Fitoterapia, czyli wykorzystywanie surowców i przetworów roślinnych w kuracjach leczniczych i profilaktyce prozdrowotnej, staje się coraz bardziej popularna i w wielu przypadkach pożądana jako uzupełnianie klasycznej terapii. Wokół nas, czy to na łąkach, w lesie czy przydomowym ogrodzie możemy znaleźć zioła, które wspomogą leczenie różnych dolegliwości.

• MACIERZANKA

Nazwa *thymus* wywodzi się od greckiego słowa *thymon* – odważny. Według dawnych wierzeń odstraszała węże i skorpiony. Macierzanki używano do pozbycia się nieśmiałości.

Macierzanka to bliska kuzynka tymianku. Ziele spotykane w naturalnym środowisku i uprawiane. Macierzanka zawiera olejki eteryczne (tymol, karwakol), terpeny, flawonoidy, garbniki, związki gorczycowe, saponiny, kwasy organiczne, sole mineralne.



Macierzanka
(Źródło: herbapol-kosmetyki.com)

Ziele macierzanki wykazuje działanie wykrztuśne, łagodnie przeciwkaszłowe, odkażające (płukanie jamy ustnej i gardła), przeciwskurczowe, przeciwzapalne. Ponadto wpływa na wydzielanie soku żołądkowego. Właściwości lecznicze macierzanki sprawdzą się przy dolegliwościach kobiecych: upławach, obfitych krwawieniach, migrenach, zawrotach i bólach głowy. Zewnętrznie może być wykorzystywana do płukania gardła przy przeziębieniach i anginie, okładów na wrzody, rany i po ukąszeniach owadów.

Olejek macierzankowy stosowany jest w przemyśle kosmetycznym i perfumeryjnym.

Napar z ziele macierzanki: 1 łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku parzyć pod przykryciem przez 15 minut. Przecedzić. Pić ½ szklanki 2–3 razy dziennie przy wzdęciach, zgadze, także jako środek wykrztuśny i odkażający.

Przeciwwskazania do stosowania:

Ziele macierzanki nie zaleca się kobietom w ciąży, osobom uczulonym na tymol, z chorobami tarczycy oraz dzieciom poniżej 12 roku życia.

• PIETRUSZKA ZWYCZAJNA

Surowcem zielarskim są liście, korzenie i nasiona. Nasiona wytwarza w drugim roku wegetacji. Pietruszka zawiera flawonoidy, furanokumaryny, sole mineralne (potas, żelazo, wapń, siarka, magnez), związki śluzowe, witaminy z grupy A, C i B.

Roślina wykazuje działanie moczopędne, rozkurczowe, antyseptyczne. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego i śliny, przez co ułatwia trawienie.

Zewnętrznie działa antyseptycznie, odświeżająco na oddech. Doskonale sprawdza się w kuchni, ale również w kosmetyce. Dzięki zawartym substancjom odżywczym pietruszka ma działanie wybielające, wzmacniające, przeciwmarszczkowe, nawilżające, zapobiega pękaniu naczynek. Można ją wykorzystać do przygotowania toniku, maseczki i okładów na tłustą cerę.

Liść pietruszki można spożywać na surowo jako dodatek do sałatek, sosów (pesto), napojów. Korzeń sprawdzi się do przygotowania zup, sosów, surówek, frytek, dań mięsnych.

• PODBIAŁ POSPOLITY

Podbiał występuje powszechnie. Materiałem zielarskim są liście i kwiaty. Podbiał zawiera związki śluzowe, flawonoidy, garbniki, związki mineralne oraz szkodliwe alkaloidy pirolizydynowe (naturalne substancje chroniące roślinę przed uszkodzeniem, w nadmiarze mogą uszkodzić wątrobę). Liście podbiału wykazują działanie powlekające, wykrztuśne, przeciwskurczowe, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne. Natomiast kwiaty działają silniej przeciwskurczowo, ale słabiej ściągająco i powlekająco.



Podbiał pospolity

Napary z liści podbiału działają osłaniająco na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i krtani, są stosowane najczęściej w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych.

Nie należy przekraczać dziennej dawki (2 płaskie łyżki) oraz nie stosować dłużej niż przez 6 tygodni, by uniknąć działania toksycznego. Bezpieczniej stosować w mieszankach z innymi ziołami o podobnym działaniu.

Przeciwwskazania do stosowania:

Podbiału powinny unikać kobiety w ciąży, karmiące i dzieci do 12 roku życia.

• **STOKROTKA POSPOLITA**

Roślina wieloletnia i powszechna. Surowcem zielarskim są tylko kwiaty, które zawierają saponiny, garbniki, flawonoidy, gorycze, antocyjany i sole mineralne.

W medycynie ludowej kwiat stokrotki stosowano jako środek przeciwgorączkowy i „czyszczący krew”. Stokrotka działa moczopędnie, wykrztuśnie, oczyszczająco, przeciwzapalnie, tonizująco. Sprawdzi się przy nieżytach górnych dróg oddechowych. Zewnętrznie może być stosowana na rany, stłuczenia, obrzęki. Stosowana najczęściej w mieszankach ziołowych.

Przeciwwskazania do stosowania:

Niewskazana dla kobiet w ciąży i karmiących.

• SZAŁWIA LEKARSKA

Znana już w starożytności. W Polsce ziele jest uzyskiwane wyłącznie z uprawy. Nazwa pochodzi od łacińskiego *salvare* – co oznacza *być w dobrym zdrowiu*.

Liście i ziele szalwii zawiera olejki eteryczne (tujon, cyneol, kamfora, borneol, pinen, octan borneolu), garbniki, saponiny, flawonoidy, gorycze, kwasy organiczne, witaminy i sole mineralne.

Dzięki zawartym substancjom szalwia wykazuje działanie ściągające, antyseptyczne, bakteriobójcze, przeciwzapalne, wykrztuśne, rozkurczowe, moczopędne, tonizujące, uspokajające i przeciwpotne.

Gorycze pobudzają wydzielanie żółci i soków trawiennych. Szalwia może przynieść ulgę w dolegliwościach związanych z przekwitaniem (uderzenia gorąca, nadmierna potliwość), bólach menstruacyjnych.

Dzięki silnym właściwościom bakteriobójczym może być pomocna w zapaleniach jamy ustnej, łuszczycy, wypryskach, trądziku czy grzybicy.

W kosmetyce wykorzystywana jest w preparatach do pielęgnacji włosów, dezodorantach, pastach do zębów. Świetnie sprawdza się w kuchni w daniach mięsnych, rybnych, warzywnych, sosach, makaronach.

Przeciwwskazania do stosowania:

Niewskazana jest dla osób przyjmujących leki antydepresyjne, przeciwkrzepowe, kobiet w ciąży i karmiących (hamuje laktację) oraz przy nieżycie żołądka.



Szalwia lekarska

• TYMIANEK

Surowcem zielarskim są liście, które uzyskuje się wyłącznie z uprawy. Tymianek zawiera olejek eteryczny (tymol), flawonoidy, garbniki, saponiny, witaminy B i C i sole mineralne (znaczne ilości litu, glinu).

Jako roślina lecznicza był znany już w starożytności. Tymianek działa wykrztuśnie, rozkurczowo, przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, uspokajająco, ściągająco, wzmacniająco i tonizująco. Ponadto reguluje trawienie i goi rany. Łagodzi podrażnienie górnych dróg oddechowych, rozrzedza zalegającą wydzielinę, rozgrzewa. Znajduje zastosowanie w chorobach grzybiczych skóry, higienie jamy ustnej (pasty do zębów, płyny do płukania) i infekcjach intymnych.

Otarte ziele tymianku znajduje zastosowanie w kuchni jako aromatyczna przyprawa. Doskonale pasuje do dań z drobiu, dziczyzny, grzybów, sosów i sałatek.

PRODUKTY PSZCZELE

Albert Einstein powiedział, że *„Kiedy wyginą pszczoły, rodzajowi ludzkiemu pozostaną 4 lata istnienia...”*. Skoro geniusz tak powiedział, to pewnie tak będzie, ale lepiej tego nie sprawdzać, tylko troszczyć się o pszczoły.

Produkty pszczele, takie jak miód, pyłek kwiatowy, pierzga, propolis, mleczko pszczele stymulują układ odpornościowy. Wprowadzone do diety mogą poprawić kondycję organizmu, odporność. Ponadto wykazują właściwości przeciwtleniające, przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe.

• MIÓD

Miód to bogactwo witamin, składników aktywnych, enzymów, aminokwasów, węglowodanów. Wzmacnia serce, kości nerwy, odżywia mózg i goi rany. Stosowany profilaktycznie wzmacnia układ immunologiczny oraz poprawia stan całego organizmu.

Aby składniki miodu były lepiej wchłaniane należy 1–2 łyżki miodu rozpuścić w szklance ciepłej wody, herbaty, mleka i pozostawić na kilka godzin. Przyjmować godzinę przed lub po jedzeniu.

Profilaktycznie miód może być stosowany:

- dzieci 1–3 lat: 1–2 łyżeczki dziennie,
- dzieci 3–6 lat: 3 łyżeczki dziennie,
- dzieci 6–12 lat: 4 łyżeczki dziennie,
- dzieci 12–18 lat: 6 łyżeczek dziennie,
- dorośli: 2–4 łyżki dziennie,
- dorośli powyżej 70 roku życia: 1–2 łyżki dziennie.

Warto pamiętać, że łyżka stołowa miodu dodana do szklanki soku, naparu ziołowego podwyższa efekt profilaktyczny i leczniczy zastosowanej mieszanki.

• KIT PSZCZELI (PROPOLIS)

To gęsta substancja wykorzystywana przez pszczoły do wyściełania ula. Chroni wnętrze ula przed bakteriami, wirusami i grzybami.

Propolis odznacza się silnymi właściwościami wzmacniającymi odporność, wspiera procesy regeneracyjne. Znajduje zastosowanie przy trudno gojących ranach (stopa cukrzycowa, odleżyny). Stosowany jako środek hamujący rozwój chorób nowotworowych, zapalenia wątroby oraz wszelkiego typu chorób skóry.

• PYŁEK PSZCZELI

Pyłek kwiatowy to wytwór górnej części pręcików kwiatów (pylników). Posiada nieocenione właściwości prozdrowotne. Pyłek stosuje się w zaburzeniach krążenia, miażdżycy, stanach pozawałowych, nadciśnieniu tętniczym, chorobach wątroby i układu moczowo-płciowego, niedokrwistości oraz w zaburzeniach w odżywianiu.

Aby z pyłku pszczelego uzyskać najwięcej korzyści dla zdrowia należy go zalać letnią wodą i pozostawić na kilka godzin (np. na noc, a rano wypić na czczo). Taki sposób pozwala na przyswojenie cennych składników z pyłku w 90%.

Profilaktycznie pyłek może być stosowany:

- dzieci 1–3 lat: ½ łyżeczki dziennie,
- dzieci 3–10 lat: 1–2 łyżeczki dziennie,
- dzieci 10–14 lat: 2–3 łyżeczki dziennie,
- dorośli: 2–3 łyżki dziennie,
- dorośli powyżej 70 roku życia: 1–2 łyżki dziennie.

• PIERZGA

To nic innego jak zakonserwowany, ukiszony pyłek kwiatowy. Pierzga wykazuje działanie lecznicze 2-krotnie wyższe niż pyłek. Pierzgę stosuje się w chorobach układu oddechowego oraz w stymulowaniu układu immunologicznego (odpornościowego).

Pierzgę należy stosować w dawkach o połowę mniejszych niż w przypadku pyłku.

• MLECZKO PSZCZELE

Mleczko pszczele to wydzielina gruczołów karmicielskich pszczół robotnic. Mleczkiem są karmione larwy robotnic przez pierwsze trzy dni życia,

natomiast królowa jest nim karmiona przez cały okres produkowania jaj. Mleczko pszczele to bogactwo aminokwasów, enzymów, hormonów, mikro i makroelementów, witamin. Dzięki zawartym składnikom działa wzmacniająco, bakteriobójczo. Hamuje rozwój grzybów i pleśni. Obniża ciśnienie krwi i poziom cukru oraz cholesterolu w krwi. Korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Chroni wątrobę przed toksynami. Znajduje zastosowanie w leczeniu niepłodności.

OCET JABŁKOWY – WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE

Ocet jabłkowy to produkt końcowy fermentacji octowej jabłek (lub innych owoców) przy udziale drożdży (fermentacja alkoholowa) i bakterii z rodziny *Acetobacter* (fermentacja octowa).

Fermentacja może trwać nawet kilka tygodni, w zależności od wykorzystanych surowców i zapewnionych warunków zewnętrznych. Procesu fermentacji nie należy przyspieszać, tylko pozwolić mu przebiegać nawet przez kilka miesięcy.



Ocet jabłkowy

Ocet to substancja o odczynie kwaśnym (pH od 2,71 do 3,83), którego intensywność zależy od szybkości rozwoju drobnoustrojów oraz sposobu wytwarzania (przemysłowe pH ok. 3,19, rzemieślnicze pH ok. 3,69).

Do zrobienia octu jabłkowego można wykorzystać całe jabłka lub same skórki. Należy jednak dodać, że ocet wyprodukowany z całych owoców zawiera znacznie więcej składników odżywczych.

Właściwości prozdrowotne octu były już znane w starożytności. Receptury lecznicze na bazie octu i miodu stosował sam Hipokrates (schorzenia skórne, kaszel i infekcje).

Ocet jabłkowy to substancja bogata w kwasy organiczne (octowy, jabłkowy, kawowy), enzymy, pektyny, aminokwasy, flawonoidy, żywe kultury bakterii i drożdży, witaminy A, E i witaminy z grupy B oraz pierwiastki: potas, wapń, magnez, chlor, sód, siarkę, selen, miedź, fluor i krzem.

Zawarte w occie składniki działają na nasz organizm:

- antybakteryjnie, antyseptycznie, przeciwzapalnie (odkażająco),
- przeciwwirusowo,
- przeciwgrzybicznie,
- obniżająco na poziom cukru i cholesterolu we krwi,
- wspomagają oczyszczanie z toksyn,
- regulują trawienie,
- zmniejszają stres oksydacyjny,
- jako naturalny probiotyk.

Decydując się na włączenie octu do codziennej diety należy zwrócić szczególną uwagę na jego jakość. Najwyższej jakości ocet to ten, który zrobimy sami, ponieważ wiemy dokładnie jakich składników użyliśmy. Owoce przeznaczone do zrobienia octu powinny być zdrowe, najlepiej z ekologicznych upraw.

Obecnie na rynku jest duży asortyment octów. Aby kupić dobrej jakości produkt warto zwrócić uwagę na kilka kwestii. Dobrej jakości ocet powinien być mętny, niefiltrowany i co najważniejsze niepasteryzowany. Pasteryzacja zabija wszystkie pożyteczne mikroorganizmy, które korzystnie wpływają na zdrowie. Dodatkowym atutem jest obecność matki octowej (mieszanka celulozy i żywych bakterii), która może być wykorzystana jako starter dla innych octów.



Matka octowa

Do zrobienia octu można wykorzystać większość owoców (maliny, truskawki, porzeczki, śliwki, wiśnie, czereśnie, jabłka, gruszki i wiele innych), ale również i zioła. Wybór zależy od indywidualnych preferencji.

Oprócz działania wewnętrznego ocet może znaleźć zastosowanie zewnętrznie, jako komponent środków na dolegliwości dermatologiczne (egzema, trądzik, świąd skóry, przebarwienia) czy domowych kosmetyków do pielęgnacji (np. tonik, peeling chemiczny, maseczki). W zależności od dolegliwości przed zastosowaniem kuracji z octem należy skonsultować się ze specjalistą.

• PRZEPIS NA OCET JABŁKOWY

Składniki: 1 kg świeżych, dorodnych jabłek najlepsze są później dojrzewające odmiany, typu malinówki, antonówki i renety (najlepiej z własnego sadu lub sprawdzonego źródła), 5 łyżek cukru (może być biały, trzcinowy lub miód), 1 l wody (dobrej jakości, najlepiej przegotowanej lub przefiltrowanej).

Potrzebne będą: słoik (czysty, wyparzony), wygotowana ściereczka, pieluszka tetrowa, gaza lub filtr do kawy, gumka recepturka, sznurek.

Ocet jabłkowy produkcja krok po kroku: całe jabłka umyć i pokroić w ćwiartki, paski lub kostkę. Im mniejsze kawałki, tym więcej się zmieści do słoika. Ocet z całych owoców będzie bardziej odżywczy. Cukier rozpuścić w ciepłej wodzie i zalać całkowicie jabłka (można obciążyć, by jabłka nie wystawały ponad wodę, żeby nie pokryły się pleśnią). Lepiej dodać za dużo wody niż za mało. Należy pamiętać, aby pozostawić ok. 10 cm wolnej przestrzeni. Przykryć słoik gazą i obwiązać sznurkiem lub gumką recepturką. Odstawić w ciemne i ciepłe miejsce.

Przez pierwsze kilka dni fermentacji raz dziennie przemieszać płyn drewnianą łyżką, co zapewni dopływ tlenu i ułatwi fermentację.

Należy zaprzestać mieszania, gdy jabłka zbrązowieją, opadną na dno naczynia i przestanie się wytwarzać piana.

Całość pozostawić na kolejne 2–3 tygodnie (łącznie około miesiąca). Przecedzić przez gazę, ściereczkę lub gęste sitko do czystego słoika i pozostawić w chłodnym miejscu na kilka dni do sklarowania. Po tym czasie gotowy ocet ponownie przecedzić i przelać do butelek. Płyn powinien mieć żółty odcień i być mętny.

RECEPTURY NA PROZDROWOTNE MIKSTURY



Składniki prozdrowotnych mikstur

• Mieszanka ziołowa na zapalenie górnych dróg oddechowych

Składniki: liść prawoślazu (50 g), koszyczek rumianku (50 g), owoc anyżu (50 g), liść babki lancetowatej (50 g), kwiat bzu czarnego (50 g).

Wykonanie: składniki wymieszać. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 15 minut, przecedzić.

Dawkowanie:

- dorośli: do 4 szklanek naparu dziennie,
- dzieci: 2 szklanki naparu dziennie.

• Naturalny antybiotyk z goździkiem

Składniki: 2 łyżki miodu, 1 łyżeczka rozgniecionych w moździerzu goździków (około 10 szt.), 1 łyżeczka kurkumy, ½ łyżeczki mielonego imbiru, ½ łyżeczki cynamonu (najlepiej cejlońskiego), ¼ łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej, szczypta świeżo mielonego pieprzu, opcjonalnie propolis i czosnek.

Wykonanie: wszystkie składniki utrzeć w moździerzu i przełożyć do szczelnego słoika.

Dawkowanie: zjadać w ciągu dnia w niewielkich ilościach. Przy problemach z żołądkiem najlepiej skonsultować się z lekarzem. Nie należy przyjmować na pusty żołądek.

• „Tabletka” na katar, przeziębienie

Składniki: 1 łyżeczka mielonego imbiru, 1 łyżeczka mielonej kurkumy, 1–2 łyżeczki miodu, szczypta mielonego czarnego pieprzu, 20–30 kropli propolisu (opcjonalnie).

Wykonanie: całość wymieszać, przyjmować łyżeczka po łyżeczce, powoli ssąc. W razie potrzeby popijać ciepłym napojem.

• Kompot z gruszek na wzmocnienie płuc

Składniki: 6 gruszek ze skórką, 1,5 l wody, 15 sztuk migdałów, 1 łyżeczka owoców goji, kawałek imbiru (2 cm), 4–5 szt. goździków (jeśli ktoś nie lubi – niekoniecznie), mała laska cynamonu.

Wykonanie: migdały włożyć do miseczki, zalać wrzątkiem i pozostawić na kilka – kilkanaście minut, po tym czasie powinny łatwo obrać się ze skórki. Gruszki pokroić na kawałki, odrzucić ogonek i gniazda nasienne, pozostawić w skórce. Przełożyć do garnka, zalać wodą, dodać obrane migdały, owoce goji, imbir i goździki. Przykryć garnek pokrywką, doprowadzić wodę do wrzenia, zmniejszyć ogień do minimum i gotować wszystko 20 minut.

Dawkowanie:

- dorośli: 3 x dziennie po pół szklanki, zjadając również owoce i migdały.

Po wyjęciu imbiru, goździków i cynamonu można też wszystko zblendować i zjadać kompot jak deser, łyżeczką.

• Syrop z czosnku, cytryny i kurkumy

Składniki: 2 główki czosnku polskiego wyciśnięte przez praskę, sok wyciśnięty z dwóch cytryn, 6 łyżek miodu (lipowego, akacjowego, spadziowego), 1–2 łyżeczki kurkumy, 2 szklanki przegotowanej i ostudzonej wody.

Wykonanie: połączyć wszystkie składniki (można zblendować). Wszystko przelać do czystego słoika (1 l), zakręcić i odstawić na 2 doby w ciemne i chłodne miejsce. Po tym czasie przecedzić i przechowywać w lodówce.

Zastosowanie: wzmacniająco podczas infekcji, profilaktycznie.

Dawkowanie:

- dorośli: 2 łyżki dziennie,
- dzieci: 1 łyżeczka dziennie.

• Syrop z cebuli, czosnku i goździków

Składniki: 1 duża posiekana cebula, 2 posiekane ząbki czosnku, 3 goździki, ½ szklanki miodu.

Wykonanie: goździki zmiąć w moździerzu. Cebulę i czosnek wymieszać z miodem. Powstałą miksturę przełożyć do słoika. Odstawić na 3 godziny, by cebula puściła sok. Przecedzić i przechowywać w lodówce. Syrop pić sam lub z naparem z lipy (wzmocni działanie).

Zastosowanie: kaszel, podrażnienie gardła, przeziębienie, wzmocnienie odporności

Dawkowanie:

- dorośli: 1 łyżka kilka razy dziennie,
 - dzieci: 1 łyżeczka kilka razy dziennie, najlepiej z ciepłym napojem.
- Nie należy przyjmować na pusty żołądek.

• Płukanka na chore gardło

Składniki: ½ szklanki suszu szalwii lekarskiej, ½ szklanki suszu tymianku, ½ szklanki suszu ziela macierzanki, ½ szklanki suszu rumianku, 1 płaska łyżeczka soli (najlepiej kamiennej bez antyzbrylaczy), 1–2 łyżeczki octu jabłkowego, opcjonalnie 15–20 kropli propolisu.

Wykonanie: wszystkie składniki ziołowe wymieszać w słoiku. Jedną łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku. Parzyć pod przykryciem przez 15 minut. Do ciepłego naparu dodać sól, ocet, propolis, wymieszać do rozpuszczenia soli i płukać gardło.

Dawkowanie: kilka razy dziennie.

• Syrop z szalwii i miodu

Składniki: 1 szklanki świeżych i zdrowych liści szalwii, 1 szklanka naturalnego miodu (lipowy, akacjowy, spadziowy lub inny).

Wykonanie: liście szalwii oczyścić i dokładnie osuszyć. Włożyć do czystego i suchego słoika. Całość zalać miodem, delikatnie wymieszać i szczelnie zamknąć. Zostawić w ciemnym miejscu (np. w szafce). Codziennie wstrząsnąć słoikiem. Po tygodniu syrop przecedzić, a liście wykorzystać do herbaty. Przechowywać w lodówce.

Zastosowanie: ból gardła.

Dawkowanie:

- dorośli: 3–4 razy dziennie po 1 łyżce,
- dzieci: 3 razy dziennie po 1 łyżeczce.

- **Eliksir na odchudzanie, oczyszczenie, wzmocnienie i dobre samopoczucie**

Składniki: 1 szklanka octu jabłkowego, 5 łyżeczek cynamonu cejlońskiego, ½ łyżeczki pieprzu cayenne, ¼ łyżeczki mielonego imbiru.

Wykonanie: wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Przechowywać w słoiku (niekoniecznie w lodówce).

Dawkowanie:

- dorośli: 2 łyżki mikstury wymieszane z 1 szklanką (200 ml) ciepłej wody, 2–3 razy dziennie, 20 minut przed posiłkami.

- **Syrop z kwiatów bzu czarnego**

Składniki: ok. 40 baldachów kwiatów czarnego bzu (dobrze rozwiniętych), sok wyciśnięty z 5 dużych cytryn, 2 litry wody, 1 kg cukru, może być trzcinowy (możesz użyć ksylitolu).

Wykonanie: kwiaty dokładnie oddzielić od łodyżek (np. odciąć nożyczkami). Następnie zalać je wrzątkiem i odstawić w chłodne miejsce na co najmniej 12 godzin (ja odstawiam na 24 godz.). Przecedzić, dodać cukier, sok z cytryny, wymieszać i podgrzewać (cukier musi się cały rozpuścić). NIE dopuścić do zagotowania tego syropu, jedynie doprowadzić do wrzenia i natychmiast, taki mocno gorący, wrzący przelać do wyparzonych, szczelnie zamykanych butelek lub słoiczków. Zakręcić, słoiczki ustawić do góry dnem i odwrócić dopiero, gdy zupełnie ostygną.

Zastosowanie: gorączka (działanie napotne), przeziębienie, profilaktyczne dla wzmocnienia odporności, kaszel, przeciwko wirusom.

Dawkowanie:

- dorośli: 1–2 łyżki stołowe 2–3 razy dziennie,
- dzieci: 1–2 łyżeczki 2–3 razy dziennie.

- **Oxymel – bomba witaminowa**

Składniki (na 1 litrowy słoik): 3–4 cm korzenia imbiru, 1 cytryna, główka czosnku, pół cebuli, 2 łaski cynamonu, kilka goździków, czarny pieprz, korzeń kurkumy lub łyżeczka sproszkowanej, ½ łyżeczki zmielonych nasion kopru włoskiego, 2 szklanki octu jabłkowego (lub innego octu owocowego), ½ szklanki miodu.

Wykonanie: imbir, czosnek i cebulę obrać. Imbir i cytrynę pokroić w plastry, czosnek i cebulę posiekać. Składniki włożyć do słoika. Całość zalać octem jabłkowym, zostawiając na górze ok. 3 cm przestrzeni. Delikatnie wymieszać, słoik zakręcić i odstawić w ciepłe miejsce na 4 tygodnie (co pewien czas wstrząsnąć słoikiem). Po upływie tego czasu przecedzić zawartość

słoika przez gazę i rozlać płyn do mniejszych buteleczek. Przechowywać w lodówce lub w chłodnym, suchym miejscu nawet przez 1 rok.

Dawkowanie:

- profilaktycznie: 1 łyżka oxymelu 1–2 razy dziennie,
- gdy przemarzniesz: 1 łyżkę oxymelu co 2 godziny,
- w trakcie infekcji: 1 łyżka 3–4 razy dziennie.

• **Nalewka imbirowa**

Składniki: 200 g świeżego imbiru, 4 średnie ekologiczne cytryny, 6 łyżek miodu lub cukru, 1,4 l alkoholu (40%), 100 ml wody.

Wykonanie: imbir obrać i pokroić w cienkie plasterki. Cytryny sparyć, wyszorować, pokroić na cienkie plastry. Imbir i cytrynę zasypać miodem/cukrem, zostawić na min. 1 godz. Po tym czasie zalać wodą i alkoholem. Zostawić w ciemnym miejscu na miesiąc. Co pewien czas przemieszać. Po upływie miesiąca przecedzić nalewkę i wycisnąć resztę soku z cytryn. Przelać do butelek i odstawić na kolejny miesiąc do sklarowania (im dłużej stoi tym jest smaczniejsza).



Nalewka imbirowa

Literatura:

1. Karsznikow B.M., Makarowa B., Nalatko L., „Lecznice właściwości roślin uprawnych”, PWRiL, Warszawa 1991.
2. Senderski M.E., Prawie wszystko o ziołach, Podkowa Leśna, 2016.
3. Olędzki R., Nowe doniesienia na temat właściwości prozdrowotnych octu jabłkowego, Nauki Inżynierskie i Technologie, (39) 117–124.
4. Machatek P., Siła ziół, Kraków, 2022.
5. Krześniak L.M, Apteczka ziołowa, Warszawa, 1986.
6. Ożarowski A., Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy, Warszawa, 1980.
7. Maciąg A., Smak zdrowia, Warszawa 2021.
8. Brejecka-Pamungkas J., Naturalnie zdrowe dziecko, Warszawa, 2022.

Strony internetowe:

- oleofarm24.pl
- auraherbals.pl
- ziololek.pl
- zawszenaturalnie.pl
- kurkumina95.pl
- pacjent.gov.pl
- medph.pl
- racjonalni.pl
- homegarden.pl
- poradnikzdrowie.pl



**Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Minikowie**

89-122 Minikowo

tel. 52 386 72 14

e-mail: sekretariat@kpodr.pl

www.kpodr.pl