

Barbara Jakimowicz-Klein

# *Wina i nalewki lecznicze*

wzmacniają i uzdrawiają duszę i ciało...



e-book  
ASTRUM  
M E D I A  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)

***Wina  
i nalewki  
lecznicze***

Barbara Jakimowicz-Klein

# *Wina i nalewki lecznicze*

e-book

ASTRUM

MEDIA

[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)

WROCLAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

Wrocław

*Wszelkie prawa zastrzeżone*

Redakcja

ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Redakcja techniczna

ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki

JERZY MICHALSKI

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,  
w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób,  
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu  
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy  
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych  
z dn. 4.02.1994 r.)*

Zamówienia na książki można składać  
przez Internetową Księgarnię Wysyłkową  
[www.wydawnictwo-astrum.pl](http://www.wydawnictwo-astrum.pl)

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów,  
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków  
na platformach cyfrowych

**Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.**  
**50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6**  
**e-mail: [handlowy@astrum.wroc.pl](mailto:handlowy@astrum.wroc.pl)**

ISBN 978-83-63758-83-7

# Spis treści

Wstęp .....	7
Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka (DFLT), czyli o tym, jak zachować zdrowie i świetną formę .....	9
Podstawowe założenia Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka .....	10
Zioła przyprawowe jako ważny komponent win, nalewek, olejów i octów w Diecie Funkcjonalnej .....	16
Wina domowe .....	29
Podział win .....	30
Naczynia i sprzęt potrzebne do wyrobu wina w domu .....	31
Etapy wyrobu wina domowego .....	32
Jak zrobić ziołowe wino typowo lecznicze .....	34
Zdrowotne właściwości wina .....	35
<i>Przepisy na wina z przyprawami leczącymi wykorzystywanymi w DFLT</i> .....	38
Wina owocowe i ziołowe o właściwościach leczniczych .....	38
Wina ziołowe typowo lecznicze .....	47
Nalewki .....	57
Podział nalewek .....	58
Podstawowe zasady wyrobu nalewek .....	60
Zdrowotne właściwości nalewek .....	60
<i>Przepisy na nalewki z przyprawami leczącymi wykorzystywanymi w DFLT</i> .....	62
Nalewki smakowe („stołowe”) o właściwościach leczniczych .....	62
Nalewki ziołowe typowo lecznicze .....	83
Oleje .....	102
Rodzaje oleju .....	102
Zdrowotne właściwości olejów z przyprawami leczącymi .....	104
<i>Przepisy na oleje z przyprawami leczącymi wykorzystywanymi w DFLT</i> .....	106

---

Octy .....	112
Zdrowotne właściwości octów z przyprawami leczącymi .....	112
<i>Przepisy na octy z przyprawami leczącymi wykorzystywanymi w DFLT</i> .....	114
Bibliografia .....	121
Indeks .....	123

## Wstęp

Już w pierwszych wiekach cywilizacji ludzie szukali sposobów uśmierzenia bólu i zwracali się ku naturze, by znaleźć lekarstwo na różne dolegliwości. Kolejno poznawano charakter roślin, oceniając ich przydatność i specyficzne właściwości. Aby przedłużyć działanie tych roślin i dla łatwiejszego ich użycia, opracowano metodę maceracji i destylacji.

Prawdopodobnie około VIII wieku naszej ery arabscy alchemicy pierwsi dokonali destylacji wina, uzyskując napój wysoko-procentowy. Zaprawiając go miodem, ziołami i innymi dodatkami, tworzyli tzw. eliksiry. Były one wówczas najcenniejszymi lekami. Obecnie wiemy, że alkohol znakomicie konserwuje lecznicze wyciągi z ziół. Sposób wyrobu poszczególnych eliksirów był pilnie strzeżoną przez stulecia tajemnicą średniowiecznych medyków.

Przy wszystkich klasztorach zakładane były ogrody pełne roślin i owoców. Aptekarze i mnisi, z których wielu interesowało się sztuką alchemiczną, w swojej pracy pełnej wzlotów i upadków zaspokajali głód wiedzy, a często i żądzę sławy, jeśli udało im się wynaleźć jakiś „magiczny” lek.

Znanymi i cenionymi na całym świecie specjalistami w leczeniu ziołami są od niemal 500 lat bonifratrzy. Za bardzo skuteczną formę utrwalania leczniczych właściwości ziół uważają oni nalewki alkoholowe.

Mnisi francuscy już w średniowieczu byli prawdziwymi mistrzami w sporządzaniu win korzennych. Są oni twórcami wina Hipokratesa (*vinum hippocraticum*), które uważano za najlepszy środek leczniczy na wszystkie dolegliwości.

We Włoszech – niezależnie od osiągnięć Francuzów – rozpoczęto wytwarzanie win ziołowych z muszkatu. Do sporządzania popularnych do dzisiejszego dnia wermutów używa się byli-

cy piołunu, korzenia goryczki, centurii pospolitej, korzenia arcydzięgla litwora, tataraku zwyczajnego, kolendry siewnej, cynamonu i innych ziół. Proporcje tych mieszanek są starannie skrywaną tajemnicą producentów win ziołowych.

Współczesna nauka potwierdziła lecznicze właściwości roślin przyprawowych, a także sposoby utrwalania czy wręcz wywoływania tych właściwości poprzez wyrób nalewek, win, a także ziołowych olejów i octów.

Ziołowe leki niekoniecznie muszą być niesmaczne. Dowodem na to są właśnie nalewki i wina, które w większości wypadków nie tylko ładnie pachną, ale również doskonale smakują. Książka, którą oddaję w Państwa ręce, zawiera receptury łatwych do wykonania domowym sposobem trunków, które nie tylko mają właściwości lecznicze, ale którymi miło jest delektować się w długie jesienne i zimowe wieczory.

Oprócz przepisów na nalewki i wina przedstawiam także receptury na maceraty olejowe i octowe, które są pysznym i zdrowym dodatkiem do innych potraw. Ważnym komponentem proponowanych trunków oraz olejów i octów ziołowych są przyprawy lecznicze dodawane zgodnie z zaleceniami Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka. Ich przygotowanie z pewnością okaże się wspaniałym relaksem, źródłem radości tworzenia i eksperymentowania.

Mam nadzieję, że *Nalewki i wina lecznicze* będą służyć wszystkim, którzy zainteresowani są profilaktyką oraz leczeniem za pośrednictwem przypraw ziołowych. A zatem, wykorzystajmy uzdrawiające moce zaklęte w roślinach i... cieszymy się zdrowiem!

*Barbara Jakimowicz-Klein*



# ***Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka (DFLT), czyli o tym, jak zachować zdrowie i świetną formę***

Istotą Diety Funkcjonalnej jest dodawanie do codziennych posiłków leczniczych ziół przyprawowych. Systematyczne uzupełnianie potraw zgodnie z naszymi potrzebami zdrowotnymi, według prostych, a zarazem skutecznych zasad uwzględniających piramidę zdrowego żywienia, gwarantuje nam korzyść w postaci wydłużenia życia, wzmocnienia witalności i pomocy w leczeniu wielu schorzeń.

Dieta Funkcjonalna opiera się na ziołach dodawanych do potraw – bądź to pojedynczych, bądź w mieszankach przyprawowych i herbatach. W Diecie Funkcjonalnej zioła dodaje się do potraw z umiarem, tak by potrawa nie zatraciła swego właściwego smaku i zapachu, oraz by dawka przypraw nie była szkodliwa dla zdrowia.

Oprócz wielu przypraw – ziół suszonych lub świeżych – w diecie tej wykorzystać można także ziołowe maceraty olejowe i octowe. Ich stosowanie w kuchni przynosi znakomite efekty lecznicze oraz podnosi walory smakowe i zapachowe przyrządzanych potraw.

W Diecie Funkcjonalnej ziołowe przyprawy lecznicze wykorzystuje się również do wyrobu domowym sposobem trunków o właściwościach leczniczych – nalewek i win. Cechą wspólną tych napojów jest to, iż nie są one niczym innym, tylko alkoholowymi wyciągami z owoców, korzeni i ziół. Sam alkohol w tych napojach odgrywa rolę drugorzędą, w przeciwieństwie do substancji biologicznie aktywnych, które dzięki niemu „wydobywamy” z przypraw ziołowych.

## **Podstawowe założenia Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka**

- W Diecie Funkcjonalnej konieczne jest dodawanie do posiłków ściśle określonych pojedynczych przyprawowych ziół leczniczych lub mieszanek, które nadają posiłkom nową wartość potrzebną do podniesienia zdrowotności, a także kondycji fizycznej i psychicznej.
- Dieta Funkcjonalna oparta na samoleczeniu ziołami jest bardziej ekonomiczna niż terapia lekami.
- DFLT wspomaga inne metody leczenia, niejednokrotnie je zastępując (walka z nadwagą, miażdżycą itp.).
- Odpowiednio stosowana Dieta Funkcjonalna reguluje przemianę materii w organizmie, pomaga w odchudzaniu, odtruwaniu i odmładza organizm.
- DFLT poprawia witalność, sprawność i wydolność umysłu.
- Dieta Funkcjonalna przyczynia się do spowolnienia procesów starzenia, a w konsekwencji do wydłużenia średniej wieku życia w pełnym zdrowiu.
- DFLT oparta jest na podziale ziół przyprawowych ze względu na ich właściwości lecznicze oraz podziale konsumentów wg ich potrzeb zdrowotnych: wiek, płeć, waga, wzrost, stany chorobowe, potrzeby zawodowe i inne preferencje indywidualne.
- W DFLT do posiłków można dodawać zarówno pojedyncze zioła, jak i grupy ziół (mieszanki z danej kategorii zdrowotnej). Dieta Funkcjonalna ma charakter dynamiczny, to znaczy, że można ją modyfikować indywidualnie w zależności od znajomości własnego organizmu, jego tolerancji na niektóre zioła (np. stany alergiczne), a także preferencji organoleptycznych (smakowo-zapachowych) i kulinarnych.
- Dieta Funkcjonalna nie wymaga dużych nakładów finansowych, czyli jest dietą niskobudżetową.
- Dieta Funkcjonalna składa się z dwóch bloków:

- tzw. **bloku bazowego** – podstawowy posiłek (np. zupa, sztuka mięsa, sałatka warzywna itp.)  
oraz
- tzw. **bloku dopełniaczy funkcjonalnych** dla danej bazy w postaci odpowiednich przypraw leczniczych\*, które należy dodać do posiłku.
- Blok bazowy każdego człowieka oparty jest na piramidzie zdrowego żywienia, która jest najprostszym przewodnikiem po tym, co i w jakiej ilości należy codziennie jeść.
- Posiłek bazowy powinien być różnorodny, tzn. można jeść wszystko (w tym tłuszcze, węglowodany), ale w odpowiednich proporcjach.

*Uwaga:* Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka, dzięki wykorzystaniu odpowiednich ziół leczniczych w posiłkach, pozwala w sposób dosłowny traktować hasła dotyczące racjonalnego odżywiania:

*Jesz, co chcesz, zdrowiejesz i nie tyjesz!*

A oto podział grupowy przypraw:

- **odtruwające i odmładzające – antynowotworowe, hamujące procesy starzenia** – oczyszczają wątrobę, nerki, pęcherz moczowy, „wychwytyją” wolne rodniki, czyli działają antyoksydacyjnie, hamują procesy starzenia; wzmacniają organizm, przywracając mu, wcześniej zablokowane przez choroby, funkcje;
- **dobrej przemiany materii i radości życia – odchudzające** – regulują wszelkie procesy w obrębie układu trawiennego, wspomagają leczenie chorób przewodu pokarmowego, przyspieszają przemianę tłuszczów, przez co jesteśmy mniej otyłymi, bardziej radośni i uśmiechnięci;

---

\* Szukaj ziół i mieszanek przyprawowych w torebkach lub słoikach z logo Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka. Zamówić je też możesz w Centrum Medycyny Naturalnej „ZDROWIE”, 58-260 Bielawa, skr. poczt. 3, tel. (074) 83-40-131. Więcej na temat DFLT w książce Lecha Tkaczyka *Dieta Funkcjonalna. Samoleczenie ziołami w kuchni* (Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 2003).

- **antystresowe** – wpływają na polepszenie samopoczucia i podniesienie wydolności fizycznej i psychicznej;
- **koncentracji i sprawności umysłu** – polecane zarówno starszym mającym problemy z tego typu schorzeniami, jak i młodzieży w fazie intensywnego wzrostu; dobre dla uczących się i tych, których praca związana jest z intensywnym wysiłkiem umysłowym (zwiększają ukrwienie i dotlenienie mózgu, wspomagają rozprowadzanie składników potrzebnych do jego jasnego funkcjonowania, ponadto poprawiają ukrwienie siatkówki oka, a w konsekwencji poprawę wzroku); zalecane młodym ludziom w czasie egzaminów i sesji naukowych;
- **sił witalnych – wzmacniające i zwiększające odporność organizmu, afrodyzjaki** – wspomagają prawidłową gospodarkę lokowania składników odżywczych w organizmie, uzupełniają brakujące mikroelementy, sole mineralne i witaminy, co sprawia, że podnosi się sprawność fizyczna i umysłowa, ponadto pomagają wytwarzać właściwą danemu organizmowi liczbę antyciał pozwalających zwalczać choroby;
- **antymiażdżycowe** – zmniejszające ryzyko zapadnięcia na choroby układu krążenia – poprawiają pracę układu krążenia, pracę serca oraz oczyszczają i przywracają prawidłową elastyczność naczyniom krwionośnym, a także usprawniają pracę wątroby, trzustki i nerek; walczą z tzw. szkodliwym cholesterolem oraz z toksynami wprowadzanymi do organizmu wraz z pokarmem;
- **zdrowego układu oddechowego** – uzupełniają organizm w niezbędne składniki odżywcze, a przede wszystkim w mikroelementy stanowiące o prawidłowej pracy gardła, tarczycy i płuc; wspomagają także leczenie stanów alergicznych, astmy, chronicznego kaszlu i innych schorzeń dróg oddechowych, których źródłem jest właśnie brak tych składników w organizmie;
- **zdrowej skóry i silnych włosów** – wzmacniają słabą odporność organizmu, powodującą takie schorzenia, jak grzybice, egzema, bielactwo, skazy, brodawki i wiele innych wykwitów skórnych; uzupełniają w organizmie mikroelementy, których niedobór często trudno wykryć w standardowych badaniach;