

ZDROWIE W ZASIĘGU RĘKI

WSZYSTKO, CZEGO
NIE WIESZ O ZIOŁACH



Anna Golasz

BookEdit

ZDROWIE W ZASIĘGU RĘKI

WSZYSTKO, CZEGO NIE WIESZ O ZIOŁACH

Anna Golasz

BookEdit

Moja przygoda z ziołami zaczęła się, gdy miałam zaledwie 13 lat. Moja mama zachorowała (kobiece sprawy) i czekała ją bardzo poważna operacja. To właśnie wtedy poznałam dr Jadwigę Górnicką, która leczyła pacjentów naturalnymi metodami. Wizyty u pani doktor, na które jeździłam z mamą, wywarły na mnie ogromne wrażenie. Do dziś pamiętam każdy szczegół. Na moich oczach działały się cuda. Byłam świadkiem tego, ile można zdziałać, kiedy zna się właściwości lecznicze ziół i umiejętnie się je wykorzystuje.

Przypadek mojej mamy nie był jedynym dowodem na to, jak człowiek może uchronić się przed rozmaitymi dolegliwościami zdrowotnymi dzięki zastosowaniu odpowiednich roślin. Widziałam, jak pacjenci dr Górnickiej wracali do pełni sił dzięki odpowiednim maściom czy ziołowym nalewkom. Ci ludzie zawdzięczają wiele lekarce. Niektórzy za sprawą odpowiedniej kuracji doczekali się pociech, o które starali się bardzo długo, a lekarze nie dawali im żadnych szans.

Jako dorosła kobieta sama zaczęłam dostrzegać właściwości zdrowotne ziół, które opisuję w książce. Podczas spacerów czy na polnych drogach nie zwracamy uwagi na rośliny, które wydają się nam chwastami. Często nie zdajemy sobie sprawy, co matka natura tak naprawdę nam daje. Wśród tych „chwastów” są też zioła, z których produkuje się mnóstwo lekarstw, nalewek, maści oraz suplementów wspierających nasz organizm. Być może na Waszym podwórku lub w ogrodzie również rośnie roślina, która jest w stanie Wam pomóc, ale brakuje Wam wiedzy, jak ją rozpoznać i zastosować.





Kwiat akacji

To wyjątkowa roślina, która jest bardzo cenna dla organizmu człowieka. Jej kwiaty są skarbnicą minerałów i są znane z właściwości odtruwających. Często stanowią uzupełnienie leczenia po zatruciu organizmu np. przez przyjmowanie niektórych leków. Świetnie sprawdzają się w leczeniu zaburzeń pokarmowych. Kwiaty akacji pomagają w obniżeniu poziomu kwasu żołądkowego, przez co wspomagają leczenie choroby wrzodowej żołądka oraz łagodzą dolegliwości związane z funkcjonowaniem układu pokarmowego.

Ten, kto boryka się z nieświeżym oddechem, powinien sięgnąć po napar z kwiatów akacji, ponieważ odświeża on oddech, a także oczyszcza jamę ustną.

Ta wyjątkowa roślina stosowana jest także podczas leczenia zapalenia dróg żółciowych oraz problemów z nerkami – suszone kwiaty akacji mają właściwości rozkurczowe, przeciwozkrętkowe oraz moczopędne i pozwalają pozbyć się nadmiaru wody z organizmu. Ponadto akacja ma niesamowite właściwości uspokajające. Osoby, które zmagają się z silnym stresem bądź emocjami, powinny sięgać po napar z akacji, aby w naturalny sposób odzyskać równowagę psychiczną i ukoić nerwy. Taki napar nie tylko uspokaja, ale też wzmacnia organizm w okresie jesienno-zimowym, wspomagając leczenie przeziębień – działa przeciwzapalnie, łagodzi kaszel oraz ból gardła. Kwiat akacji stosowany jest również przy zatruciu toksynami lub metalami ciężkimi oraz wspomaga leczenie choroby reumatycznej i niektórych chorób skóry. Warto także wiedzieć, że działa jak afrodyzjak i wydłuża stosunek płciowy.

Robinia akacjowa wycisza i pomaga się zrelaksować, z kolei kora, zwłaszcza akacji Farnesa, posiada działanie przeciwzapalne oraz ściągające – wytwarza się z niej odvary przydatne do leczenia biegunek, nieżytów jelit, nieżytów żołądka, chorób skóry, stanów zapalnych gardła, dziąseł i jamy ustnej. Pomaga także w nadmiernej potliwości stóp oraz dłoni. Stosowanie kory akacji w formie nasiadówek pomaga w pozbyciu się hemoroidów, a wyciągi z kory są wykorzystywane do przemywania oparzeń i kąpieli w przypadku schorzeń dermatologicznych (krost, grzybicy, wyprysków skórnych).





Korzeń arcydzięgla

Jak głosi legenda, korzeń arcydzięgla sprowadził na ziemię archanioł Rafał. Stąd jego łacińska nazwa – *Angelica archangelica*. Już przed epidemią dżumy wierzono, że korzeń arcydzięgla to uniwersalne zioło lecznicze i ochronne. Niektórzy uważali, że wystarczy go powąchać, aby wyleczyć się z choroby. Roślina ta relaksuje i zmniejsza napięcie w żołądku, pomaga pozbyć się uczucia sytości oraz wzdęć po posiłku. Łagodzi też objawy takich schorzeń jak dyspepsja czynnościowa (niestrawność). Ekstrakty z korzenia arcydzięgla relaksują górną partię żołądka, ponadto roślina ta reguluje produkcję kwasu żołądkowego, a w rezultacie przywraca równowagę w procesach trawiennych – pobudza wydzielanie soków trawiennych, likwiduje wzdęcia i zaparcia, pobudza apetyt, reguluje wypróżnianie.

Korzeń arcydzięgla jest pomocny na kolki, pomaga przy nadmiernym odbijaniu się po posiłku. Dawniej stosowano go także przeciwbólowo i przeciwzapalnie, ma właściwości pobudzające krążenie krwi. Oprócz łagodzenia migren i bólów głowy może być stosowany miejscowo w celu łagodzenia innych dolegliwości bólowych. Doskonale sprawdza się w redukcji bólów reumatycznych, nerwobólów oraz bólów gośćcowych. Jego unikalne właściwości doceniają sportowcy, gdyż wcierany w bolące mięśnie olejek z arcydzięgla przyspiesza ustępowanie zakwasów. Warto jednak wiedzieć, że arcydzięgiel może podrażnić skórę za sprawą właściwości fototoksycznych, należy więc zachować szczególną ostrożność przy wszelkich stosowaniach zewnętrznych.

Regularne picie naparu z korzenia arcydzięgla pomaga ukoić nerwy dzięki zawartości angelicyny – substancji, która wykazuje działanie uspokajające nawet w przypadku nerwic wegetatywnych, stanu napięcia nerwowego, bezsenności, stanów lękowych czy niepokoju. Regularne sięganie po nalewki czy napary wzmocni układ nerwowy, co zwiększy odporność na stres.

Arcydzięgiel pomaga pozbyć się łupieżu, a także spowalnia proces przetłuszczania się włosów. Korzeń wspomaga leczenie bielactwa oraz niektórych chorób skóry, takich jak łuszczyca, trądzik, świerzb czy egzema. **Warto wiedzieć, że olejek eteryczny z korzenia arcydzięgla stosowany zewnętrznie łagodzi dolegliwości bólowe w przebiegu RZS oraz nerwobóle. Działa także przeciwwgrzybiczo i antybakteryjnie, a także wykazuje właściwości znieczulające utrzymujące się nawet przez kilka godzin.**





Owoc aronii

Owoce aronii są nazywane „czarnym skarbem”. I świeże, i suszone to cenny surowiec zielarski. Jagody zawierają dużą ilość naturalnych barwników roślinnych, kwasów fenolowych, taniny, mieszanki węglowodorów, a także witamin takich jak B₁, B₂, E, B₆, B₉, PP, C, oraz minerałów takich jak fosfor, magnez, żelazo, miedź, mangan, wapń, potas, jod, bor i kobalt.

Owoce aronii regulują nadciśnienie tętnicze. Zawartość potasu w tej roślinie zapobiega zwężeniu naczyń, opóźnia stwardnienie naczyń krwionośnych, przyczynia się do złagodzenia schorzeń układu sercowo-naczyniowego, a tym samym reguluje pracę serca. Błonnik, który zawierają owoce aronii, pomaga w wyeliminowaniu zaparć i biegunki, przez co usprawnia pracę jelit oraz żołądka. Aronia jest zalecana w diecie cukrzyków. Ponadto pomaga wzmacniać odporność, oczyszcza organizm i zmniejsza stany zapalne naczyń krwionośnych.

Owoce te w naturalny sposób chronią przed miażdżycą tętnic – chorobą atakującą przeważnie tętnicę główną i tętnice średniej wielkości (wieńcowe, szyjne, biodrowe, nerkowe). Aronia skutecznie wspomaga też leczenie zapalenia błony śluzowej żołądka.

Suszone owoce aronii i sok z aronii wspomagają leczenie hemoroidów, które powstają wskutek siedzącego trybu życia bądź picia zbyt małej ilości wody. Antocyjany aroniowe zawarte w owocach mają właściwości przeciwrakotwórcze, przez co skutecznie hamują wzrost komórek rakowych – wywołują proces zwany apoptozą, czyli usuwają zużyte lub uszkodzone komórki rakowe. Ponadto bogate w antocyjany **ekstrakty z aronii mają działanie ochronne przeciwko rakowi okrężnicy. Badania wykazały również, że sok z aronii hamuje podwyższony poziom glukozy we krwi.**

Aronia to najlepszy antyoksydant. Działa bakteriobójczo, pomaga oczyścić pęcherz moczowy, a sok z aronii zapobiega tworzeniu się kamicy nerkowej. **Karoteny – jedne z najsilniejszych przeciwutleniaczy występujących w znacznych ilościach w aronii – opóźniają procesy starzenia się oczu, przez co poprawiają ostrość widzenia, chronią przed uszkodzeniem centralnej części siatkówki oraz spowalniają lub zapobiegają rozwojowi zaćmy.**



Właściwości przeciwutleniające aronii zmniejszają ryzyko wystąpienia udaru mózgu, demencji starczej, a także mają wpływ na złagodzenie i opóźnienie objawów Alzheimera i Parkinsona. Sok z aronii pomaga walczyć z bezsennością, stresem czy stanami lękowymi. Podobne właściwości ma borówka, która także wspiera pracę wzroku oraz działa uspokajająco i przeciwbakteryjnie. Bioflawonoidy zawarte w aronii poprawiają wchłanianie witamin C i E. Preparaty z aronii chronią skórę przed szkodliwym promieniowaniem UVB i opóźniają procesy starzenia się skóry.

NALEWKA Z ARONII

1 kg dojrzałych owoców aronii, 1/2 kg cukru, 1 l spirytusu, 0,5 l wódki, 15–20 liści wiśni i sok z 1/2 cytryny lub limonki

Owoce aronii myjemy, po czym wkładamy do dużego garnka i zasypujemy cukrem. Dodajemy szklankę wody i podgrzewamy na wolnym ogniu, aż puszcza sok. Całość mieszamy bardzo delikatnie, aby cukier się rozpuścił. Powstały sok studzimy i zalewamy spirytusem oraz wódką. Do wzbogacenia smaku dodajemy sok z cytryny lub limonki. Na koniec wrzucamy liście wiśni, aby nadać nalewce wyjątkowy smak oraz aromat. Ponadto liście wiśni łagodzą specyficzny gorzki smak niedojrzałych owoców aronii. Całość szczelnie zamykamy i odstawiamy w ciemne miejsce na minimum 4–6 tygodni (najlepiej w temperaturze pokojowej). Potrząsamy co kilka dni, a po upływie 4–6 tygodni przecedzamy przez gazę, aby pozbyć się liści oraz owoców.

Im dłużej nalewka dojrzewa, tym głębszy i intensywniejszy jej smak.





Ashwagandha

Działa przeciwgrzybiczo oraz przeciwbakteryjnie, a także wykazuje właściwości przeciwnowotworowe. **Badacze zauważyli, że roślina ta hamuje wzrost komórek nowotworowych piersi oraz okrężnicy.** Pozytywne działanie zauważyli także w przypadku chorób skóry. Ashwagandha zmniejsza stany zapalne i opóźnia procesy starzenia, **korzystnie wpływa na choroby reumatologiczne.**

W badaniach z użyciem ziół, w tym witamin, zauważono, że działanie tej rośliny zmniejsza odczucie bólu oraz poprawia sprawność, co zapewnia lepszą kondycję psychiczną. Zioło to reguluje stres i korzystnie wpływa na układ nerwowy – wykazano, że zmniejsza stężenie kortyzolu, czyli tzw. hormonu stresu. **Ponadto pozytywnie wpływa na pracę mózgu, pamięć i koncentrację oraz chroni komórki nerwowe.**

Ekstrakty z tej rośliny mają pozytywny wpływ na skutki stresu w organizmie. Działanie to dotyczy m.in. wrzodów żołądka. Duże nadzieje wiąże się z leczeniem ashwagandhą osób cierpiących na choroby neurodegeneracyjne, w tym choroby Parkinsona czy Alzheimerera. Ponadto najnowsze badania wykazały, że ashwagandha ma duży wpływ na funkcjonowanie mózgu i pomaga pozbyć się depresji oraz stanów lękowych.

Roślina ta jest także ceniona za pozytywny wpływ na wątrobę, która poddawana jest działaniu wysokich stężeń metali ciężkich. Tutaj ashwagandha wykazuje aktywność podobną do sylimaryny – głównej substancji wspomagającej pracę wątroby.

Ashwagandha uważana jest za afrodyzjak oraz środek zwiększający liczbę plemników. Wpływa korzystnie na wzrost testosteronu oraz płodności u mężczyzn, dlatego osoby starające się o dziecko powinny sięgać po ten specyfik.

Mało kto wie, że ta roślina posiada substancje wspomagające leczenie zaparć czy ułatwiające zasypianie. Należy jednak pamiętać, że zwiększa działanie leków o właściwościach nasennych. Ze względu na znaczną ilość żelaza ashwagandha może być stosowana w leczeniu niedokrwistości. Pomaga na bóle mięśniowe, złe samopoczucie w okresie okołomenopauzalnym i w zespole niespokojnych nóg (w połączeniu z magnezem daje zniewalający efekt).

Badania z udziałem osób chorujących na cukrzycę wykazały, że ashwagandha może poprawić poziom glukozy we krwi. **Reguluje też pracę tarczycy poprzez uwydatnianie**



konwersji hormonu T4 do T3. Może być czynnikiem pomocnym zarówno przy niedoczynności, jak i nadczynności, a także przy chorobach tarczycy o podłożu autoimmunologicznym, takich jak hashimoto czy choroba Gravesa-Basedowa. Dzięki korelacji z kortyzolem oraz obniżaniu poziomu CRH działa na proliferację – różnicowanie limfocytów, co zapewnia odpowiedni balans ramion Th1 do Th2, a to jest szczególnie istotne w przypadku chorób autoimmunologicznych.

Ashwagandha stymuluje procesy neurogenezy oraz plastyczność mózgu, dzięki czemu wpływa korzystnie na przyswajanie nowych informacji oraz zapamiętywanie. Zwiększa wytrzymałość w czasie wysiłku fizycznego za sprawą wyostrenia funkcji mózgu i obniżenia uczucia bólu fizycznego. Poprzez zwiększenie aktywności zwalczających infekcje komórek NK oraz obniżanie poziomu markerów stanu zapalnego takich jak białko CRP wpływa na redukcję toczących się w organizmie stanów zapalnych.

NALEWKA NA DEPRESJĘ

25 g ashwagandhy, 25 g ziela dziurawca, 25 g liścia melisy i 25 g rumianku, 1 l wódki

Składniki zalewamy wódką, odstawiamy na 14 dni, po czym przecedzamy. Tak przygotowaną nalewkę w stanach depresji, nerwicy lub bezsenności na tle nerwowym stosujemy 3 razy dziennie po 1/2 łyżeczki.

NALEWKA NA POPRAWĘ POTENCJI I LIBIDO

50 g ashwagandhy, 25 g słomy owsianej, 25 g liści malin, 1 l wódki

Składniki zalewamy wódką i odstawiamy na 14 dni. Po upływie dwóch tygodni przecedzamy i przelewamy do szklanych buteleczek. Zażywamy 2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki dla poprawy jakości nasienia (u mężczyzn) oraz dla zwiększenia libido (u kobiet).





Nasienie babki jajowatej

Nasiona babki jajowatej działają przeciwbiegunkowo, przeciwzapalnie i wspomagają leczenie ran. Najczęściej stosuje się je w celu zmniejszenia ostrych zaparć czy problemów z układem pokarmowym i oddechowym. Śluz, który usprawnia pracę jelit, pomaga w regulacji wypróżnień oraz pozwala pozbyć się toksyn z organizmu. Dzięki zawartości błonnika wspiera także proces odchudzania i daje uczucie sytości. Działa podobnie jak siemię lniane, które może obniżać indeks glikemiczny posiłku.

Właściwości nasion babki jajowatej doceniają zwłaszcza osoby cierpiące na problemy trawienne, hemoroidy, zaparcia oraz nawracające biegunki. Błonnik zawarty w nasionach **reguluje bowiem stężenie glukozy we krwi**, co jest szczególnie ważne dla diabetyków. Ponadto pomaga w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi, przez co zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy. Regularne spożywanie rośliny wpływa korzystnie na stan naszego serca i układ krwionośny.

Nie każdy wie, że regularne stosowanie ziaren babki jajowatej zapobiega chorobom jelit (w tym nowotworom) i pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn. Warto pamiętać, że spożywanie tej rośliny nie ma skutków ubocznych, więc mogą po nią sięgać także kobiety w ciąży, dzieci i osoby starsze. Do dziś jest wykorzystywana jako naturalny środek przeczyszczający oraz wspomagający odchudzanie oraz jako lek na obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Szczególnie osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego doceniają właściwości ziaren babki jajowatej.





Nasiona babki płesznik

Babka płesznik to całoroczna roślina, której właściwości lecznicze znane są od czasów starożytnych. Dzięki dużej zawartości błonnika nasiona te polecane są na dolegliwości układu pokarmowego. **Świetnie sprawdzają się na nawracające biegunki czy zaparcia, a także pomagają w walce z hemoroidami. Wytwarzany przez ziarenka śluz działa osłonowo i łagodząco, dlatego zalecane są w leczeniu jelita drażliwego.**

Babka płesznik ma podobne właściwości lecznicze do babki jajowatej. Warto jednak wspomnieć, że napar z nasion babki płesznik ma działanie nawilżające i odżywcze, więc jest polecany osobom ze skłonnością do suchej i podrażnionej skóry. Przyspiesza gojenie ran, a także łagodzi stany zapalne, swędzenia oraz oparzenia. Roślina ta pomaga również w chorobach, które potrzebują specjalistycznej pielęgnacji np. łuszczyca, trądzik różowaty lub atopowe zapalenie skóry. Dawniej kobiety, które miały suche i rozdławające się włosy, korzystały z kuracji płesznikiem.

Nasiona tej rośliny pomagają pozbyć się trudnych chorób dermatologicznych, takich jak AZS, egzem, łuszczyca czy słabo gojących, ropiejących ran. Ratunkiem staje się kleik lub papka z nasion.

Do przygotowania takiej papki wystarczy kilka łyżeczek nasion zalanych gorącą wodą. Po około 15 minutach powstaje papka do smarowania lub okładów.

Kąpiel z dodatkami nasion płesznika. TAK! Wystarczy szklankę nasion zalać 2 l wody, po czym gotować około 15 minut. Następnie dodać 1 l mleka i zmiksować. Całość dodać do kąpeli. Tak przygotowana kąpiel pomoże pozbyć się krost, a także przyniesie ulgę w przypadku świądu skóry bądź pieczenia.



Liść babki zwyczajnej (lancetowatej)

Babka lancetowata znalazła zastosowanie w medycynie ludowej już w starożytności (naukowcy spekulują, że roślina ta wykorzystywana jest od ponad 4000 lat). Wówczas stosowano ją na zaparcia, kaszel, zmniejszenie stanu zapalnego czy bezpośrednio na rany, żeby przyspieszyć ich gojenie. **W medycynie perskiej babkę zwyczajną traktowano jako ziele leczące padaczkę, choroby oczu, stany zapalne jamy ustnej, krwawienia z przewodu pokarmowego i macicy.** Ma szerokie zastosowanie m.in. przeciwgorączkowe, przeciwkaszlowe, przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, przeciwzakaźne i moczopędne, działa też przeczyszczająco oraz ściągająco. Dodatkowo wyciągi z liścia babki lancetowatej działają rozkurczowo na mięśnie gładkie oskrzeli i wspomagają układ immunologiczny, przez co skracają czas choroby, eliminując gorączkę i mokry kaszel.

Działanie regenerujące i przyspieszające gojenie ran wykorzystywane jest do dziś. **Babkę zwyczajną stosuje się zewnętrznie na oparzenia, odmrożenia, owrzodzenia, zapalenie spojówek i powiek, a także przy stanach zapalnych jamy ustnej.**

Z babki zwyczajnej można przygotować wodne ekstrakty, napary i odwary z liści lub ziela. W wielu krajach leczy się nimi nadciśnienie, cukrzycę lub biegunki. Z rośliny tej uzyskuje się też preparaty zalecane przy nieżytach oraz owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy.

Do przygotowania odwaru potrzebujemy pół łyżki liści babki zwyczajnej, które zalewamy wrzącą wodą (około ¾ szklanki) i gotujemy przez pięć minut. Następnie odwar odstawiamy na piętnaście minut i przecedzamy. Pijemy jeszcze ciepły.

Napar z wysuszonych liści babki zwyczajnej pomaga oczyścić organizm z toksyn, obniżyć gorączkę, zlikwidować stany zapalne, a także działa zbawiennie na układy trawienny, moczowy i oddechowy. Ponadto roślina ta chroni organizm przed wirusami i nowotworami. Polecana jest osobom cierpiącym na zespół jelita wrażliwego, wrzody żołądka czy stany zapalne układu moczowego i oddechowego.



Babka zwyczajna zawiera witaminy C i K oraz związki mineralne, zwłaszcza potasu. Dzięki temu chronią układ krwionośny. W medycynie ludowej świeże liście przykładano na niewielkie zranienia, ukąszenia owadów, zwichnięcia, ropiejące rany i owrzodzenia, a sam napar służył jako środek do przemywania trudno gojących się ran.

Syrop z babki podawany jest osobom przeziębionym, zwłaszcza gdy męczy je duszący mokry kaszel.

SYROP NA PRZEZIĘBIENIA

6 zmielonych liści babki (najlepiej drobno zmielone w maszynce do mięsa) przekładamy do garnka, zalewamy wodą, aby je przykrywała. Całość gotujemy na małym ogniu, dodając 1–2 szklanki cukru. Cały czas mieszamy, aż do zgęstnienia. Powstały syrop przelewamy do słoika i przechowujemy w chłodnym miejscu. W czasie przeziębienia warto stosować po 1–2 łyżeczce dziennie do herbaty.

KĄPIELE NA BOLĄCE STAWY

Duży bukiet liści babki zalewamy wodą, po czym gotujemy około 25–30 minut, przecedzamy i wlewamy do wanny z ciepłą wodą.





Ziele bazylii

Roślina ta przede wszystkim wpływa na układ pokarmowy i nerwowy. Poprawia trawienie pokarmów, niweluje wzdęcia, działa rozkurczowo i moczopędnie. Dodatkowo **wykazuje działanie przeciwzapalne i pobudzające akcje serca**. Surowcem leczniczym bazylii jest olejek bazyliowy uzyskiwany z całej rośliny. Posiada on substancje lecznicze, takie jak eugenol, cyneol, sole mineralne i witaminy.

Bazylia świetnie działa na układ nerwowy, jest stosowana jako naturalny środek antydepresyjny i uspokajający. Stosowana zewnętrznie pomaga w pozbyciu się obrzęków i opuchlizny. Roślina odświeża oddech, przez co polecana jest jako płyn do płukania jamy ustnej. Ma także właściwości zmniejszające nadmierną fermentację w jelitach i działa odkażająco.

Ciekawostką jest fakt, że bazylia była uprawiana już w starożytnym Egipcie, występowała również w kulturze chrześcijańskiej. Według apokryfów to właśnie ona wyrosła w pobliżu grobu Jezusa Chrystusa po jego zmartwychwstaniu. We Francji bazylię poświęca się św. Annie, będącej patronką ogrodników. We Włoszech to podstawowa przyprawa każdej pani domu, ponieważ poprawia smak i aromat potraw, ale również zwiększa wydzielanie soków trawiennych, co ułatwia przemianę materii – dlatego warto spożywać ją przy niestrawności.

Jej działanie jest naprawdę wszechstronne. **Przed wszystkim działa rozkurczowo i kojąco, niweluje nadmiar gazów z organizmu i ułatwia przyswajanie niektórych ciężko strawnych produktów.** Herbata z bazylii pomaga pozbyć się kolki i wzdęć. Jest bezpieczna, więc można podawać ją nawet dzieciom. Jest bogatym źródłem witamin A, C, B₅ oraz składników mineralnych, takich jak wapń i magnez. Ma także właściwości przeciwzapalne, dlatego można stosować ją podczas przeziębienia, aby skrócić czas choroby.

Bazylia pomaga zwalczyć dolegliwości po zabiegach stomatologicznych. Napar z jej liści cenią dentyści, ponieważ wykazuje działanie kojące po wszelkich zabiegach, odświeża oddech, jamę ustną, niweluje ból, a także działa przeciwbakteryjnie, przez co niweluje afty i drobne urazy. Świeże liście rośliny przyspieszają regenerację skóry, dlatego wykorzystuje się je do produkcji niektórych kosmetyków. Olejki aromatyczne z bazylii mają działanie



uspokajające i relaksacyjne, więc wiele gabinetów SPA lub terapeutycznych wybiera je, by pozwolić się nam zrelaksować i usunąć uczucie zmęczenia po ciężkim dniu.

Odwar z bazylii skutecznie odstrasza komary i muszki, które są zmorą letnich wieczorów, a jej świeże liście działają łagodząco w przypadku ukąszeń komarów.

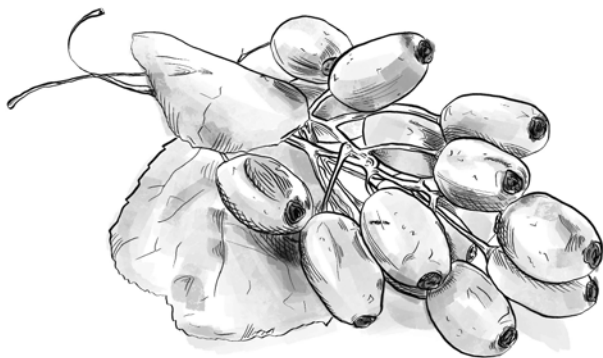
W przeszłości bazylia była głównie stosowana jako lek na problemy trawienne i bóle głowy, jednak **wykazuje także właściwości rozkurczowe, wiatropędne, moczopędne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i wykrztuśne. Reguluje także pracę przewodu pokarmowego.**

OLEJ Z BAZYLI

Korzystnie wpływa na układy nerwowy i pokarmowy, pomaga zadbać o skórę – doskonale nawilża oraz regeneruje przesuszoną i szorstką skórę.

Liście oraz łodygi bazylii (spory pęczek) blendujemy na gładko, po czym wlewamy oliwę z oliwek (200 ml), mieszamy. Całość przelewamy do miski i umieszczamy w kąpielii wodnej tak, by temperatura nie przekraczała 50°C. Oliwa powinna być ciepła, lecz nie może parzyć. Podgrzaną oliwę odstawiamy na blat na 10 minut, a następnie przecedzamy przez sitko lub gazę. Po przecedzeniu oliwę bazyliową należy przechowywać w lodówce, zwłaszcza w upalne dni. Jeśli chcemy przygotować oliwę bazyliową na dolegliwości trawienne, warto dodać ząbek czosnku. Nie tylko wzbogaci on smak, ale pobudzi procesy trawienne.





Owoc berberysu

Właściwości berberysu zwyczajnego są znane i wykorzystywane od tysiącleci. Najpowszechniejszy jest berberys zwyczajny (*Berberis vulgaris*) znany bardziej jako kwaśnica pospolita lub kwaśniec. W średniowieczu stosowano go u chorych na **żółtaczkę i malarię**, a w XVII w. w Anglii u osób zmagających się ze **schorzeniami wątroby**. Z kolei w Polsce w medycynie ludowej owoce berberysu wykorzystywano, by zapobiegać rozwojowi **szkorbutu**, a odwary z kory i korzeni przy **kolkach wątrobowych**. Obecnie w krajach tropikalnych berberys podawany jest w przypadku cholery i malarii. W medycynie naturalnej wykorzystuje się owoce, korę, liście, a nawet korzenie tej rośliny.

Owoce zawierają bardzo dużo witaminy C, bo aż 80 mg w 100 g, dlatego berberys nazywany jest polską cytryną lub cytryną Północy. Odwary z owoców berberysu stosuje się w przeziębieniach i na stany podgorączkowe. Dawniej, by wzmocnić odporność organizmu, dodawano do herbaty suszone owoce tej rośliny, a w niektórych regionach Polski ta metoda praktykowana jest do dziś.

Wyciągi z kory i korzeni berberysu stosuje się przy zakażeniach bakteryjnych, gdyż dzięki zawartości berberyny (alkaloidu izochinolinowego) ma **właściwości antybiotyczne**. Współcześnie berberys wykorzystywany jest w leczeniu schorzeń przewodu pokarmowego np. zaburzeń trawienia. Łagodzi bóle żołądka, nudności, niweluje uczucie przepełnienia i gniczenia w żołądku oraz jest pomocny **w przypadku braku łaknienia**. **Berberys wspiera leczenie zapalenia wątroby, a co ciekawe – przywraca prawidłowe działanie tego narządu i hamuje wytwarzanie żółci, co działa żółciopędnie.**

Po berberys mogą sięgać także osoby, które żyją w ogromnym stresie, mają problemy emocjonalne, są znerwicowane lub mają trudności z zasypianiem. Roślina ta wycisza i koi nerwy. Pozytywnie wpływa też na nastrój oraz koncentrację. Jest bogata w witaminy C, E i P.

Berberys **działa przeciwobrzękowo, zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i zapobiega krwawieniom m.in. dziąseł**. Odwar z owoców poprawia przemianę materii, pobudza wydzielanie soków trawiennych i działa moczopędnie. Ma właściwości lekko przeczyszczające, dlatego poleca się go osobom na kuracji odchudzającej. Owoc berberysu posiada także właściwości bakteriobójcze, dzięki czemu skutecznie **pomaga**



usunąć trądzik i likwiduje przebarwienia. W kosmetyce wykorzystywany jest do produkcji preparatów do opalania (jako naturalny bloker promieni UVA i UVB).

Kora i korzenie berberysu zawierają m.in. berbaminę i berberynę w znacznych ilościach oraz palmatynę, magnoflorynę i garbniki. Dzięki zawartości tych alkaloidów roślina działa przeciwcukrzycowo, antybiotycznie, moczopędnie, przeciwnowotworowo, przeciwbiegunkowo i przeciwbakteryjnie. Gdy występują zaburzenia trawienia, warto sięgnąć po napary z liści berberysu, które złagodzą bóle żołądka, uczucie nudności i wzdęcia. Napar skutecznie przywróci także prawidłowe funkcjonowanie wątroby, poprawi apetyt oraz pozwoli usunąć nadmiar wszelkich toksyn z organizmu.

Berberys także pomaga w walce z nowotworami. **Testy laboratoryjne potwierdziły skuteczne działanie rośliny w leczeniu nowotworów prostaty, piersi, jelita, krwi, płuc i trzustki, gdzie podobnie jak w przypadku raka jelita rozpoczyna programowaną śmierć komórek rakowych i pośrednio hamuje fazę podziałów G1.**

Wiele badań pokazuje, że berberys pomaga też obniżyć poziom cukru we krwi u osób z cukrzycą typu 2 oraz insuliny. Jego skuteczność porównana jest do metforminy, która jest doustnym lekiem przeciwcukrzycowym zmniejszającym stężenie glukozy we krwi. Działanie berberysu opiera się na następujących mechanizmach: zwiększa glikolizę – przez co pomaga w rozkładzie cukru w komórkach, zmniejsza produkcję glukozy w wątrobie, zwiększa ilość pożytecznych bakterii w układzie pokarmowym, zmniejsza insulinooporność narządów wewnętrznych. Dodatkowo berberys zmniejsza poziom trójglicerydów i złego cholesterolu, podnosząc jednocześnie dobry cholesterol, a dzięki temu minimalizuje ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krwionośnego.

Ważne! Berberysu nie można spożywać przez dłuższy czas, ponieważ zawarta w nim berberyna odkłada się w sercu, wątrobie i trzustce.

WINO Z BERBERYSU

Dla osób, które żyją w ciągłym stresie, bo ma działanie uspokajające i wyciszające, dodatkowo rozgrzewa i pomaga pozbyć się gorączki.

10 l świeżego soku z owoców, 3 kg cukru, pożywka winiarska oraz drożdże Bordeaux

Najlepszą porą do zbierania owoców berberysu jest późna jesień tuż po przymrozkach! Świeżo wyciśnięty sok wlewamy do balonu, dodajemy cukier rozmieszany z letnią wodą, drożdże oraz pożywkę. Odstawiamy na zakończenie fermentacji. Po jej okresie zlewamy wino znad osadu. Naczynie z płynem odstawiamy do momentu wyklarowania wina. Wino z berberysu zlewamy kilka razy, najlepiej w miesięcznych odstępach.





Kora i kwiaty bzu czarnego

Kora bzu czarnego (*Sambuci cortex*) wykazuje właściwości napotne oraz moczopędne, dlatego bardzo często jest dodawana do leków ziołowych, które mają wspierać układ moczowy. Kora tej rośliny działa zdecydowanie najsilniej. Spożywanie z niej naparów w dużych ilościach może spowodować odruchy wymiotne, więc podaje się ją w przypadku zatruc pokarmowych. W średniowieczu kora służyła przede wszystkim do przygotowania odwarów odchudzających. Stosowały je wszystkie damy dworu, które marzyły, by mieć talię osy.

Czarnym bzem leczono od bardzo dawna i używano go zewnętrźnie i wewnętrznie. Wykorzystywano do tego całą roślinę: kwiatów, liści, kory, owoców, a nawet korzeni. Każda część czarnego bzu ma szerokie zastosowanie w medycynie i posiada związki działające wirusobójczo (kwiaty najmniej). Flawonoidy czarnego bzu mają bardzo silne powinowactwo z wirusami grypy, trochę jak magnez i opilki żelaza. Związki te szczególnie działają przeciwko wirusom grypy, opryszczki, ospy (półpasiec, ospa wietrzna), zapaleniu wątroby typu B i D, kleszczowemu zapaleniu mózgu, żółtej gorączce, koronawirusom, śwince, odrze, pęcherzykowatemu zapaleniu jamy ustnej i innym.

Dobrodziejstwem zdrowotnym są kwiaty bzu, które zawierają kwasy organiczne, sole mineralne, flawonoidy, garbniki i olejki eteryczne. Są także bogate w witaminy A, B, C, żelazo, wapń, fosfor, pektyny i garbniki. Ususzone mają właściwości przeciwgorączkowe, wykrztuśne i napotne, dlatego stosowane są przy przeziębieniach oraz wszelkich stanach podgorączkowych u dorosłych i dzieci. **Czarny bez znalazł także swoje zastosowanie w leczeniu bólu związanego z zapaleniem nerwów rwy kulszowej i migreny. Działa oczyszczająco i reguluje pracę układu trawiennego oraz nerek.** Dzięki witaminom i antocyjanom czarny bez wpływa korzystnie na oczy. Ma także działanie przeciwcukrzycowe (obniża poziom cukru we krwi), a nawet **działa przeciwnowotworowo!**

Czarny bez znalazł zastosowanie w kosmetyce, gdzie szczególnie dobrze radzi sobie z trudną skórą. Nadaje się do cery młodej, trądzikowej, tłustej, mieszanej, ale też dojrzałej i skłonnej do zmarszczek. Roślina ta łagodzi wszelkie podrażnienia, oczyszcza, zwalcza stany zapalne i pobudza ukrwienie skóry, dlatego istnieją toniki z dodatkiem tych kwiatów do cery wymagającej i wrażliwej.



Owoce bzu mają właściwości przeczyszczające, regulujące trawienie, chroniące przed promieniowaniem UV, moczopędne, antywirusowe. Działają przeciwbólowo, także przy bólach reumatycznych i migrenowych, a w połączeniu z rumiankiem również przy bólach miesiączkowych. Ponadto obniżają ciśnienie krwi i wzmacniają naczynia włosowate.

Czarny bez był stosowany i doceniany już w starożytności przez jednego z najbardziej znanych lekarzy – Hipokratesa. Roślinę wykorzystywano wówczas głównie na różnego typu oparzenia. Opisane zostały także jej działania na pobudzenie laktacji oraz w leczeniu cukrzycy. Stosowana była jako naturalny antybiotyk. Czarny bez jest uważany za najstarszą z roślin leczniczych.

U mężczyzn, dzięki zawartości fitosteroli, regularne picie naparów z kwiatów bzu **łagodzi przerost gruczołu krokowego**. W połączeniu z dziewanną i tymiankiem herbata z czarnym bzem wzmocni ścianki naczyń krwionośnych i pozwoli regulować wydzielanie śluzu w drogach oddechowych. Warto zastosować kąpiele z dodatkiem czarnego bzu, gdyż łagodzi on podrażnienia na skórze, działa przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo i odkażająco. Z dodatkiem mleka i miodu kąpiel nawilży, wygładzi i odżywi skórę, a ponadto zrelaksuje nas po ciężkim dniu.

Uwaga! Świeże kwiaty i niedojrzałe owoce bzu czarnego zawierają szkodliwą substancję – sambunigrinę, która może spowodować zatrucie (objawiające się mdłościami i wymiotami). Aby zminimalizować ryzyko zatrucia, należy spożywać owoce bzu suszone lub poddane obróbce termicznej.

SYROP Z CZARNEGO BZU

około 20 dużych pędów kwiatów bzu, 1 l wody oraz 1 kg cukru, i sok z 2 cytryn

Wodę gotujemy z cukrem i sokiem z cytryn, po czym zalewamy kwiaty bzu. Całość przykrywamy i odstawiamy na kilka dni. Codziennie mieszamy, po czym przecedzamy, pozbywając się kwiatów. Zagotowujemy płyn i tak przygotowany syrop śmiało przelewamy do butelek i przechowujemy w chłodnym i ciemnym miejscu.



Spis treści

Kwiat akacji	4	Kłącze kurkumy	85	Piwonia lekarska	157
Korzeń arcydzięgla	5	Ziele lebidki	87	Jabłoń domowa	159
Owoc aronii	6	Len mielony	88	Przestęp biały	161
Ashwagandha	8	Kwiatostan lipy	89	Korzeń chrzanu	163
Nasienie babki jajowatej	10	Korzeń lukrecji	90	Kozieradka pospolita	164
Nasiona babki płesznik	11	Ziele macierzanki	92	Milek wiosenny	166
Liść babki zwyczajnej		Majeranek	94	Narecznica samcza	167
(lancetowatej)	12	Liść maliny	96	Lepięznik różowy	168
Ziele bazylii	14	Kwiat malwy czarnej	98	Korzeń kuklika	169
Owoc berberysu	16	Ziele marzanki wonnej	99	Ziele srebrnika	170
Kora i kwiaty bzu czarnego	18	Ziele męczennicy	101	Ziele Inicy	172
Korzeń biedrzeńca (anyż)	20	Liść melisy	103	Kwiat wrotyczu	173
Ziele bluszczyku kurdybanku	22	Liść mięty pieprzowej	104	Owoc kolendry	175
Ziele bodziszka cuchnącego	24	Ziele miodunki	106	Ziele tysięcznika	176
Owoce i liście borówki czernicy		Korzeń, kwiat i liście		Kwiat tawuły łąkowej	177
(zwanej także czarną jagodą)	26	mniszka lekarskiego	107	Kora kruszyny	178
Bylica bożego drzewka	28	Liście moringi	109	Ziele bukwy	179
Bylica pospolita	29	Liście i owoce morwy białej	110	Strączki senesu	181
Kwiat bławatka	30	Liście i owoce morwy czarnej	111	Czyścica lekarska	182
Nasiona chia	32	Korzeń mydlicy lekarskiej	112	Ostrożeń polny	183
Szyszki chmielu	34	Młody jęczmień	113	Kłącze ruszczyka	184
Pestki grejfruta	36	Kwiat nagietka	114	Szałwia lekarska	185
Pestki moreli	37	Owoc niepokalanka	115	Krwawnik pospolity	187
Pestki winogrona	38	Ziele nostryka	117	Kwiat bratka	189
Korzeń i ziele cykorii	40	Liść oczaru	118	Skrzyp polny	190
Cynamon cejloński	41	Ziele ogórecznika	119	Ziele szanty	192
Nasienie czarnuszki	43	Olej lniany	121	Kora jesionu	193
Czosnek niedźwiedzi	44	Olej z czarnuszki	121	Ziele damiana	195
Ziele czystka	46	Olej z ostropestu		Wiesiołek	197
Ziele dymnicy	48	plamistego	122	Kwiat lawendy	199
Pestki dyni	49	Olej żywokostowy	123	Lucerna	201
Kwiat dziewanny	51	Olej z oregano	123	Aloes	203
Ziele glistnika	52	Korzeń omanu	125	Liść oliwny	205
Owoce goji	53	Ostropest plamisty	127	Bergamotka	207
Ziele gojnika	55	Ziele owsa	128	Lubczyk	208
Gorczyca biała	56	Kwiat pierwiosnka	129	Szafran	210
Owoce głogu	57	Ziele piołunu	130	Świerk pospolity	212
Kwiat hibiskusa	59	Liść podagrycznika	132	Magnolia	213
Huba brzozowa	60	Kwiat podbiału	133	Kwiat słonecznika	215
Ziele hyzopu	62	Liść pokrzywy	134	Owoce żurawiny	217
Kłącze imbiru	64	Ziele poziomika	136	Dziurawiec	219
Owoc jarzębiny	66	Liść poziomki	137	Werbena	222
Kwiat jasnoty białej	67	Ziele połonicznika	138	Kłącze tataraku	224
Ziele jemioli	69	Liść prawoślazu	139	Ziele uczezu	227
Ziele jeżówki purpurowej	71	Kwiat przelotu	141	Eukaliptus	229
Morszczyn	73	Ziele przetacznika	142	Wrzos	231
Kora kaliny koralowej	74	Ziele przytulii	143	Nawłóć	233
Liść karczocha	76	Kłącze rdestu japońskiego	144	Opuncja figowa	234
Kora i kwiaty kasztanowca	77	Owoc rokitnika	146	Konwalia majowa	235
Korzeń kobyłaka	78	Dzika róża	148	Kozłek lekarski	237
Kwiat koniczyzny białej	79	Rumianek pospolity	150	Konopie siewne	239
Kwiat koniczyzny czerwonej	80	Rumianek rzymski	152	Propolis	241
Owoc kopru włoskiego	82	Kłącze rzewienia (rabarbar)	154	Mleczko pszczele	243
Ziele krwika	84	Liście bobrka	156	Kąpiele w ziołach	245



Copyright © Anna Golasz 2025
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja: Magdalena Ceglarz
Korekta: Anna Godlewska
Projekt okładki: Weronika Wojtaszewska
Ilustracje: Weronika Wojtaszewska
DTP: Graph-Sign

BookEdit
tel.: 512 087 075
e-mail: redakcja@bookedit.pl
www.bookedit.pl
facebook.com/BookEditpl
instagram.com/bookedit.pl/

BookEdit

ISBN 978-83-68432-18-3

Naucz się rozpoznawać, zbierać i czerpać moc z ziół.

To niezwykła książka o ziołach, o ich terapeutycznych i leczniczych właściwościach, których nie sposób przecenić. Przez wieki ludzie, nie mając dostępu do współczesnej medycyny, wykorzystywali ludową wiedzę o roślinach. Dziś nadal garściami czerpią z tej wiedzy – napary, nalewki, maści, herbatki – dają możliwość spotkania z naturą. Wykorzystujemy kwiaty, liście, owoce, czasami łodygi roślin na różne dolegliwości i schorzenia. Autorka dzieli się swoją wiedzą na temat ziół, sposobu ich wykorzystywania i stosowania w poszczególnych dolegliwościach.

Mimo że coraz chętniej parzymy zioła, to najczęściej wybieramy te zakupione w aptece bądź sklepie ze zdrową żywnością. Tymczasem na spacerze czy polnej drodze, a bywa że i we własnym ogrodzie znajdziemy rośliny, które są w stanie nam pomóc. Niestety powstrzymuje nas brak wiedzy, bo niejednokrotnie wyglądają jak chwasty i nie zdajemy sobie sprawy, czym obdarza nas matka natura.

Jak więc rozpoznać wartościowe rośliny? Kiedy sięgnąć po kwiat akacji czy owoc aronii? Co powstrzyma biegunkę? Jakie zioła wybrać na przeziębienie czy nadmierną potliwość stóp? Które są afrodyzjakami i mają wpływ na potencję? Na te i inne pytania odpowiedzi udziela autorka książki „Zioła w zasięgu ręki”.

Piękne, czarno-białe ilustracje każdego z ziół znacznie wzbogacają wiedzę o tych niesamowitych roślinach.

Książka, którą trzymasz w rękach, to kompaktowy przewodnik po roślinach leczniczych, idealny zarówno dla pasjonatów natury, jak i osób poszukujących praktycznych sposobów na poprawę zdrowia. Publikacja odkrywa nie tylko właściwości dobrze znanych ziół, ale również sekrety mniej popularnych gatunków, które zaskakują bogactwem zastosowań. Autorka łączy tradycyjną wiedzę zielarską z wynikami współczesnych badań, tworząc przystępne i inspirujące kompendium. To książka, która pozwoli Ci spojrzeć na naturę z nowej perspektywy i odkryć jej niezwykły potencjał.

Ewa Michalska, redaktor naczelna portalu **Radioklinika.pl**

