



Magdalena Gorzkowska

Liola
*jak zbierać,
przetwarzać,
stosować*

BOSZ

Spis treści

8 Wstęp

10 Gwiazdnica pospolita *Stellaria media*

zbiór od 15 marca do 30 listopada

14 Podbiał pospolity (kwiaty) *Tussilago farfara*

zbiór od 20 marca do 15 kwietnia

18 Fiołek wonny *Viola odorata*

zbiór od 5 kwietnia do 25 kwietnia

22 Czosnek niedźwiedzi *Allium ursinum*

zbiór od 5 kwietnia do 3 maja

26 Porzeczka czarna (liście) *Ribes nigrum*

zbiór od 15 kwietnia do 10 maja

30 Brzoza brodawkowata *Betula pendula*

zbiór od 15 kwietnia do 31 maja

34 Mniszek lekarski *Taraxacum officinale*

zbiór od 20 kwietnia do 13 maja

38 Stokrotka pospolita *Bellis perennis*

zbiór od 20 kwietnia do 30 września

42 Sosna zwyczajna *Pinus sylvestris*

zbiór od 25 kwietnia do 15 maja

46 Kasztanowiec zwyczajny *Aesculus hippocastanum*

zbiór od 1 maja do 15 maja

- 50 **Pokrzywa zwyczajna** *Urtica dioica*
zbiór od 1 maja do 31 maja
- 54 **Bluszcz kurdybanek** *Glechoma hederacea*
zbiór od 1 maja do 31 lipca
- 58 **Podbiał pospolity (liście)** *Tussilago farfara*
zbiór od 1 maja do 31 lipca
- 62 **Glistnik jaskółcze ziele** *Chelidonium majus*
zbiór od 1 maja do 31 października
- 66 **Przywrotnik pospolity** *Alchemilla vulgaris*
zbiór od 5 maja do 31 sierpnia
- 70 **Babka lancetowata** *Plantago lanceolata*
zbiór od 5 maja do 30 września
- 74 **Jasnota biała** *Lamium album*
zbiór od 5 maja do 30 września
- 78 **Robinia akacjowa** *Robinia pseudoacacia*
zbiór od 10 maja do 3 czerwca
- 82 **Róża pomarszczona** *Rosa rugosa*
zbiór od 15 maja do 15 czerwca
- 86 **Żywokost lekarski** *Symphytum officinale*
kwitnienie od 15 maja do 15 lipca, zbiór od 1 października do 30 listopada
- 90 **Pięciornik kurze ziele** *Potentilla erecta*
kwitnienie od 15 maja do 30 września, zbiór od 15 września do 31 października
- 94 **Bez czarny (kwiaty)** *Sambucus nigra*
zbiór od 20 maja do 24 czerwca

- 98 **Macierzanka piaskowa** *Thymus serpyllum*
zbiór od 1 czerwca do 15 sierpnia
- 102 **Rozchodnik ostry** *Sedum acre*
zbiór od 5 czerwca do 31 lipca
- 106 **Chaber bławatek** *Centaurea cyanus*
zbiór od 5 czerwca do 31 sierpnia
- 110 **Koniczyna łąkowa** *Trifolium pratense*
zbiór od 5 czerwca do 15 września
- 114 **Lipa drobnolistna i lipa szerokolistna**
Tilia cordata i *Tilia platyphyllos*
zbiór od 15 czerwca do 15 lipca
- 118 **Borówka czernica** *Vaccinium myrtillus*
zbiór od 20 czerwca do 20 lipca
- 122 **Dziewanna wielkokwiatowa** *Verbascum densiflorum*
zbiór od 20 czerwca do 31 sierpnia
- 126 **Dziurawiec zwyczajny** *Hypericum perforatum*
zbiór od 24 czerwca do 15 sierpnia
- 130 **Orzech włoski** *Juglans regia*
zbiór od 25 czerwca do 5 lipca
- 134 **Wiązówka błotna** *Filipendula ulmaria*
zbiór od 25 czerwca do 15 lipca
- 138 **Bylica piołun** *Artemisia absinthium*
zbiór od 1 lipca do 31 sierpnia
- 142 **Bylica pospolita** *Artemisia vulgaris*
zbiór od 1 lipca do 31 sierpnia

146 Nagietek lekarski *Calendula officinalis*

zbiór od 1 lipca do 30 września

150 Nostrzyk żółty *Melilotus officinalis*

zbiór od 5 lipca do 31 lipca

154 Porzeczka czarna (owoce) *Ribes nigrum*

zbiór od 5 lipca do 15 sierpnia

158 Bez czarny (owoce) *Sambucus nigra*

zbiór od 15 sierpnia do 30 września

162 Jarzab pospolity *Sorbus aucuparia*

zbiór od 20 sierpnia do 15 października

166 Głóg jednoszyjkowy i głóg dwuszyjkowy

Crataegus monogyna i *Crataegus laevigata*

zbiór od 15 września do 20 października

170 Śliwa tarnina *Prunus spinosa*

zbiór od 20 września do 31 października

174 Jodła pospolita *Abies alba*

zbiór cały rok

178 Cebula jadalna *Allium cepa*

zbiór cały rok

182 Inne przepisy

184 Które zioła na nasze dolegliwości?

184 Wybrana literatura



Wstęp

Rozwój cywilizacji i coraz szybsze tempo życia sprawiają, że na co dzień mamy sporadyczny kontakt z naturą. Coraz rzadziej wybieramy się na spacer do lasu czy na łąkę. Tymczasem w przyrodzie drzemią siły, które mogą odsunąć od nas codzienne zmartwienia i problemy. Natura może pomóc przy wielu dolegliwościach zdrowotnych. Warto zwolnić na chwilę pęd życia, pochylić się nad bogactwem natury, spróbować wykorzystać je dla własnego dobra.

Ziół używano do leczenia od zarania dziejów – do naparów i odwarów leczniczych, nalewek, które jeszcze niedawno nasi przodkowie wytwarzali, do bardziej skomplikowanych, ale też nie tak trudnych do zrobienia – maści ziołowych. Satysfakcja z takiej pracy gwarantowana, o korzyściach dla zdrowia nie wspominając!

Znany szesnastowieczny przyrodnik, filozof i lekarz Paracelsus powiedział, że każde środowisko, w którym występują rośliny, to wielka apteka. Trudno odmówić mu racji. Z dawnego ziołolecznictwa wyrosła współczesna medycyna, a wiele, zdawałoby się dziwnych, leczniczych praktyk ludowych zyskało naukowe uzasadnienie. Weźmy przykładowo chleb z pajęczyną przykładany niegdyś na rany: okazało się, że włókna pajęczej sieci składają się z białka, które jest doskonałą pożywką dla rozwoju bakterii i pleśni, w tym grzybka *Penicillium*, z którego później wyodrębniono penicylinę – nic więc dziwnego, że takie remedium skutecznie goiło rany.

Ludzie odkrywali leczniczą moc ziół, obserwując zachowanie zwierząt. Wilk po ukąszeniu przez żmiję wygrzebuje z ziemi i zjada kłaczce rdestu, niedźwiedź po przebudzeniu poszukuje w lesie specjalnej odmiany czosnku (dlatego nazwanej niedźwiedzim), a nasze domowe pupile (czyli psy i koty), z natury przecież mięsożerne, w razie zatrucia pokarmowego zjadają trawę. Człowiek obserwował też reakcje swojego organizmu na działanie niektórych roślin. Zdobyta w ten sposób wiedza, przekazywana z pokolenia na pokolenie, znajduje coraz większe uznanie współczesnej nauki.

Ta książka powinna ułatwić nawiązanie zaniedbanego kontaktu z naturą, zwłaszcza z ziołami. Pośród wielu publikacji dotyczących ziół, które znajdują się na rynku, zawsze brakowało mi książki, w której zioła nie są

ułożone alfabetycznie, ale według pór roku i miesięcy, w których można je zbierać. Rzadko też znaleźć w nich można przepisy na wykorzystanie rośliny – jak ją ususzyć, zrobić nalewkę, maść itp. Mam nadzieję, że książka *Zioła. Jak zbierać, przetwarzać, stosować* wypełni tę lukę. Zebrany w niej materiał przyda się każdemu, kto chce poznać leczniczą moc ziół. Poradnik zawiera proste przepisy na różne ziołowe medykamenty, które można z powodzeniem wykonać w domu. Warto poświęcić trochę czasu, ładując przy okazji „akumulatory” na łonie przyrody, aby zaopatrzyć domową apteczkę w naturalne środki wspomagające zdrowie i leczące drobne dolegliwości.

Od dawna wiadomo, że substancje zawarte w roślinach są najczęściej o wiele mniej szkodliwe niż leki syntetyczne. Chcę jednak mocno podkreślić, iż zawarte w tej książce informacje na temat właściwości ziół i ziołolecznictwa nie są alternatywą dla współczesnej medycyny, a jedynie uzupełnieniem leczenia zaleconego przez lekarza po rozpoznaniu choroby, najlepiej po skonsultowaniu z nim naszych ziołoleczniczych propozycji.

W leksykonie ujęłam tylko te zioła, które są łatwo dostępne w środowisku naturalnym, nie są objęte ochroną i nie można ich pomylić z podobnymi do nich trującymi „kuzynami”, a także takie, które da się z powodzeniem uprawiać we własnym ogródku. Interesowały mnie tylko zioła rosnące w klimacie umiarkowanym, na terenie Polski, ponieważ uważam, że należy korzystać przede wszystkim z roślin, które nas otaczają.

Zioła opisane są zgodnie z cyklem ich wegetacji, czyli według tzw. kalendarza zbioru roślin. Kalendarz ten odnosi się do czasu kwitnienia roślin w Polsce centralnej. W innych regionach naszego kraju czas zbiorów może być trochę wcześniej lub później niż tu podany, ponieważ zależy on od miejsca występowania rośliny i warunków pogodowych, np. na północnym wschodzie Polski czas zbioru roślin będzie ok. 2 tygodni później niż w centrum. Wystarczy jednak uważnie obserwować przyrodę, a z pomocą tego poradnika na pewno wybierzemy właściwy czas zbioru. Wszystkie przepisy podane w książce zostały przeze mnie wypróbowane. Pochodzą one zarówno z różnych publikacji, jak i od przyjaciół i znajomych; niektóre z nich zostały zmodyfikowane dla zwiększenia skuteczności.

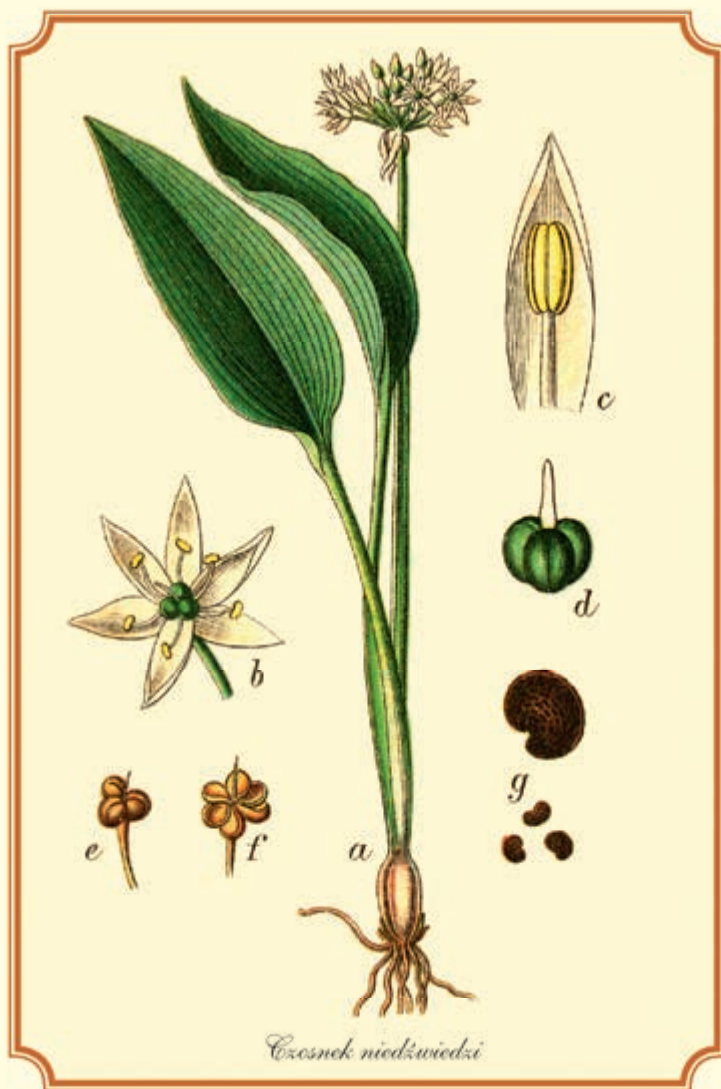
Na zakończenie pozostaje mi życzyć wszystkim Czytelnikom dobrego zdrowia i zachęcić do samodzielnego przygotowania ziołowych leków.



Czosnek niedźwiedzi

Allium ursinum, rodzina amarylkowatych

zbiór od 5 kwietnia do 3 maja



Czosnek niedźwiedzi

Czosnek niedźwiedzi to wiosenna roślina, po którą tuż po przebudzeniu sięgają niedźwiedzie w celu uzupełnienia witamin po zimowym śnie. W lesie rozpoznamy go bez trudu, ponieważ rośnie kępami lub tworzy łany jasnozielonych, lancetowatych liści (podobnych do konwalii) z białymi, strzępiastymi kwiatami. Roślina wydziela charakterystyczny, czosnkowy zapach. W Polsce jest objęta częściową ochroną, więc nie wolno jej zrywać w warunkach naturalnych, ale można ją z powodzeniem uprawiać w ogródku. A warto, bo to roślina posiadająca w swym składzie wiele witamin i składników mineralnych, m.in. aktywną siarkę

i żelazo. Ma jeszcze inną, dość ważną zaletę – jest delikatniejsza w smaku i zapachu w porównaniu z czosnkiem pospolitym.

Występowanie

Czosnek niedźwiedzi rośnie głównie w lasach liściastych, zwłaszcza bukowych, w których nie występuje warstwa krzewów, w miejscach wilgotnych i w pobliżu strumieni. Uprawiany w ogrodzie potrzebuje zacienionego miejsca i żyznej, próchniczej gleby, bogatej w składniki mineralne.

Lecznicza historia

Wprawdzie w źródłach historycznych brak jest informacji na temat wykorzystywania w leczeniu czosnku niedźwiedziego, ale niewątpliwie był znany od bardzo dawna. Człowiek od zarania dziejów uważnie obserwował przyrodę, która była dla niego m.in. źródłem surowców leczniczych. Wiedza i doświadczenie w ich stosowaniu przekazywane były ustnie z pokolenia na pokolenie. Podobnie było z czosnkiem pospolitym, o którym pierwsze wzmianki można znaleźć w babilońskich, egipskich i perskich rękopisach. W starożytnym Egipcie budowniczywie piramid otrzymywali stały przydział czosnku i cebuli, aby zachować zdrowie i siły do pracy. W antycznej Europie lecznicze właściwości czosnku opisał Hipokrates, Dioskurides i Pliniusz. Zalecali go jako doskonały lek na ukąszenia zwierząt, zatrucia oraz choroby skóry i przyzębia. Takie samo zastosowanie znalazł czosnek również w średniowiecznej medycynie klasztornej. Dodatkowo wykorzystywany był do sporządzania napojów miłosnych, a także do ochrony przed wampirami i demonami. Wierzono również, że daje on spożywającemu niedźwiedzią siłę, męstwo i zdrowie. Do dzisiaj czosnek z powodzeniem wykorzystywany jest do leczenia współczesnych chorób cywilizacyjnych, takich jak wysokie ciśnienie czy choroby krążenia.

Zbiór

Surowcem zielarskim są liście zbierane przed kwitnieniem rośliny oraz cebulki wykopywane późnym latem lub na początku jesieni. Liście można pokroić i ususzyć, rozkładając cienką warstwą na papierze, w zacienionym i przewiewnym miejscu. Jednak większą wartość leczniczą zachowają liście zamrożone (mrozi się je pokrojone, podobnie jak pietruszkę czy koperek).



Mniszek lekarski

Taraxacum officinale, rodzina astrowatych
zbiór od 20 kwietnia do 13 maja



Pod koniec kwietnia trudno nie zauważyć eksplozji żółtego koloru na łąkach, pastwiskach czy murawach. To mniszek lekarski (pospolity), tępiony przez miłośników nieskazitelnych trawników jako uciążliwy chwast. A warto wiedzieć, że jest to jedna z najskuteczniejszych roślin zielarskich, która wspomaga leczenie wielu chorób. Wybierzmy się więc na łąkę – po odpoczynek, kwiaty i liście mniszka lekarskiego.

Występowanie

Mniszek lekarski rośnie na łąkach, trawnikach, pastwiskach i ugorach.



Lecznicza historia

Pierwsze wzmianki o wykorzystaniu mniszka w medycynie pochodzą z krajów arabskich. W X wieku arabski lekarz Avicenna sokiem z mniszka leczył zapalenie oczu. Największą popularność roślina ta osiągnęła dopiero w XVI wieku. Zalecano ją na gorączkę, biegunkę, słabe wydzielanie żółci i w chorobach wątroby, na kłucie w boku i zamglone widzenie. Celtowie poświęcili mniszek bogu słońca i leczniczych źródeł. W medycynie ludowej korzeń mniszka wykorzystywany był jako lek na potencję, stąd jego inna nazwa – „męska stałość”. I nie chodzi tu bynajmniej o stałość w uczuciach...

Zbiór

W lecznictwie wykorzystujemy wszystkie części rośliny. Wczesną wiosną lub jesienią wykopujemy korzenie, w kwietniu i maju zbieramy młode listki i główki kwiatów, będące w początkach lub pełni kwitnienia. Zbiór najlepiej przeprowadzić przed południem w suchy, słoneczny dzień.

Zastosowanie

Mniszek lekarski ma szerokie zastosowanie w leczeniu chorób wątroby i woreczka żółciowego, nerek, trzustki i śledziony. Ponadto stosowany jest przy złej przemianie materii, na zaparcia, w dnie moczanowej i reumatyzmie, we wczesnej fazie cukrzycy, przy nadciśnieniu i w chorobach skóry. Doskonale oczyszcza organizm z toksyn.

Macierzanka piaskowa

Thymus serpyllum, rodzina jasnotowatych
zbiór od 1 czerwca do 15 sierpnia



Ta malutka, pachnąca krzewinka uwielbia słońce i ciepłą piaszczystą glebę. Jeśli takie miejsce znajdzie, rozkrzewia się, tworząc fioletowe, aromatyczne dywany. Macierzanka jest odmianą tymianku, różni się jednak od niego w smaku – jest delikatniejsza, z lekko cytrynową nutką. Szukając tej cennej, leczniczej rośliny, zdajmy się na własny nos, a nas nie zawiedzie.

Występowanie

Macierzanka piaskowa rośnie na suchych, słonecznych zboczach, brzegach lasów, miedzach, pagórkach i wąwozach.



Lecznicza historia

Właściwości lecznicze (i nie tylko) macierzanki są znane i stosowane od wieków. W starożytnym Egipcie roślina była używana jako jeden ze składników preparatów do balsamowania zwłok, natomiast w Grecji i Cesarstwie Rzymskim stosowana była w chorobach nerek i jako środek wczesnoporonny i przyspieszający poród. Kąpiele w macierzance dodawały męstwa (z gr. *thymus* – odważny) rzymskim żołnierzom, a napój oczyszczał wewnętrzne, „szlachetne części ciała”. W tym samym celu średniowieczne panny wręczały swym rycerzom gałązki macierzanki, aby wpięli je w zbroję.

Ziele macierzanki było też składnikiem miłosnych napojów, a na liście czarodziejskich ziół zajmowało pierwsze miejsce. Hildegarda z Bingen klasyfikowała macierzankę jako osuszającą i rozgrzewającą i leczyła nią choroby skóry, ukąszenia, bóle głowy i epilepsję.

Zbiór

Macierzankę zbieramy w czasie kwitnienia w suchy, słoneczny dzień, po obeschnięciu rosy. Ścinamy tylko gałązki z kwiatostanami obficie ulistnionymi, pomijając dolne, zdrewniałe części pędów. Roślinę suszymy w przewiewnym miejscu, rozłożoną cienką warstwą na papierze, w temperaturze otoczenia albo w piekarniku w temperaturze 35–40°C. Przechowujemy w szczelnie zamkniętych pojemnikach do następnych zbiorów.

Zastosowanie

Ziele macierzanki jest doskonałym środkiem dezynfekującym, zwalcza bakterie i niektóre wirusy, dobroczynnie wpływa na trawienie, ma działanie moczopędne, rozkurczowe i wykrztuśne. Kąpiel w odwarze działa uspokajająco, wzmacniająco i odświeżająco, pomaga na reumatyzm, nerwobóle i podagrę oraz leczy owrzodzenia, krosty i trądzik. Nacieranie kończyn nalewką z macierzanki zaleca się chorym na stwardnienie rozsiane oraz dzieciom osłabionym i z krzywicą.

Głóg jednoszyjkowy i głóg dwuszyjkowy

Crataegus monogyna i *crataegus laevigata*, rodzina różowatych
zbiór od 15 września do 20 października



Wybierając się po owoce głogu, możemy spotkać drzewa różniące się nieco wyglądem liści i owoców. Góg jednoszyjkowy ma liście głęboko wcięte, wyposażone w przylistki i owoce podługne z brązowym odcieniem i jedną pestką. Głóg dwuszyjkowy natomiast owoce ma jasnoczerwone, kuliste, o dwóch, a czasem trzech pestkach i pojedyncze, jajowate listki z trwałymi przylistkami. Zarówno jeden, jak i drugi gatunek ma białe kwiaty zebrane w baldachogrona i stosowany jest w lecznictwie. Nie wykorzystuje się natomiast głogu szkarłatnego, posiadającego czerwone kwiaty.

Występowanie

Głóg rośnie na brzegach lasów, nieużytkach oraz w zaroślach śródpolnych. Często spotykamy go w towarzystwie dzikiej róży. Chętnie też jest obsadzany w parkach jako roślina ozdobna.

Lecznicza historia

Od niepamiętnych czasów głóg stanowił cenny surowiec leczniczy. W mitologiach europejskich kojarzył się ze snem i nie bez powodu, ponieważ do dzisiaj herbatki czy nalewki z kwiatów głogu zalecane są na problemy z zasypianiem. Znany i stosowany też był w starożytności. Antyczni lekarze zalecali go na ukąszenia węży, biegunkę, a stosowany zewnętrznie miał wyciągać drzazgi i kolce. Leczenie głogiem kontynuowano w średniowieczu, m.in. dzięki szkole medycznej w Salerno, gdzie przekazywano wiedzę antyczną na temat wykorzystania tej rośliny w lecznictwie. Według dzieł medycyny klasztornej miał likwidować wrzody i tamować krwotoki. W XVI wieku głóg również cieszył się dużą popularnością – uważano go za skuteczny lek na schorzenia śledziony, kamienie nerkowe, czerwonkę i zbyt obfite krwawienia menstruacyjne. Swój renesans głóg przeżywa od XIX wieku, kiedy to odkryto jego lecznicze działanie na układ krążenia; od tego czasu jest częstym składnikiem leków naskórnyczych.

Zbiór

Surowcem leczniczym są kwiaty i owoce głogu. Nie zamieściłam w książce informacji o zbiorze kwiatów, ponieważ głóg kwitnie bardzo krótko i dobry surowiec można zbierać tylko przez kilka dni. Ponadto suszenie jest dość trudne, dlatego polecam kupowanie suszonych kwiatów w sklepach zielarskich. Inaczej jest z owocami, które na drzewach



pozostają wystarczająco długo, aby można je było zebrać i przetworzyć. Odrzynamy dojrzałe, wybarwione i jędrne owoce, bez szypulek. Te przeznaczone do suszenia rozkładamy cienką warstwą na papierze i umieszczamy w miejscu zacienionym i przewiewnym, w temperaturze otoczenia. Następnie odrzucamy owoce, które ściemniały (nie mają wartości leczniczych), a pozostałe przechowujemy w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Świeże owoce, których chcemy użyć do przetworów, wkładamy wcześniej do zamrażalnika na 2 tygodnie.

Inne przepisy

Na zakończenie podam jeszcze trzy łatwe do wykonania przepisy na doskonałe środki lecznicze, zrobione z produktów, które zawsze mamy pod ręką.

Ocet jabłkowy

- 5 dużych jabłek (z uprawy ekologicznej)
- woda
- cukier trzcinowy (lub miód)

Obieramy grubo jabłka (najlepiej kwaśne) i skórki wkładamy do słoja, zalewamy chłodną, przegotowaną wodą wymieszaną z cukrem lub miodem (w proporcji 2 łyżki cukru trzcinowego lub miodu na szklankę wody), tak aby przykrywała skórki. Na słoć nakładamy gazę lub ściereczkę, obwiązujemy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 4–8 tygodni, mieszając co drugi dzień drewnianą łyżką (kiedy płyn przestanie się pienić, ocet jest gotowy). Po tym czasie odcedzamy skórki, a ocet pozostawiamy w słoju aż do sklarowania, następnie przelewamy go do butelek i już jest gotowy do użytku, powinien być klarowny i mieć słomkowy kolor. Ocet jabłkowy sam w sobie jest naturalnym konserwantem, więc się nie psuje, ma bezterminowy okres przydatności (jak nalewki). Taki samodzielnie przygotowany ocet z ekologicznych jabłek zawiera dużo łatwo przyswajalnego potasu, doskonale oczyszcza nerki, rozrzedza krew, wzmacnia naczynia krwionośne i serce, wpływa na lepsze przyswajanie cukrów u chorych z cukrzycą typu 2, łagodzi zgagę oraz wspomaga leczenie dolegliwości alergicznych, zapalenia stawów, dny moczanowej i refluksu żołądkowego. Ocet jabłkowy jest skuteczny w kuracjach oddechających, ponieważ redukuje tkankę tłuszczową i zapobiega efektowi jo-jo. W tym celu 2 łyżki octu jabłkowego wymieszanego z pół szklanki wody pijemy 3 razy dziennie: rano na czczo, przed obiadem i wieczorem tuż przed snem. Co 4 tygodnie należy zrobić tygodniową przerwę. Ja w swoim gospodarstwie domowym używam tylko octu jabłkowego – do marynat, zakwaszania zup czy sosu winegret.

Uwaga! Jeżeli podczas fermentacji skórek z jabłek pojawi się pleśń, to zawartość słoja należy wylać.



Maść majerankowa

- *łyżeczka suszonego majeranku*
- *łyżeczka spirytusu*
- *czubata łyżeczka świeżego, niesolonego masła*

Majeranek wysypujemy do moździerza i rozcieramy go, dodajemy spirytus, dobrze mieszamy i odstawiamy na 5 godzin. Po tym czasie masę przekładamy do małego garnuszka wstawionego do naczynia z wodą i dodajemy masło. Ogrzewamy w kąpeli wodnej, aż masło się rozpuści. Maść przecedzamy przez gazę, wyciskamy i przelewamy do małego słoiczka. Przyrządzamy tylko niewielkie ilości tego specyfiku, ponieważ jest nietrwały i szybko jęlczeje. Maść jest świetnym lekiem na katar dla dzieci i niemowląt – niewielką ilością smarujemy grzbiet nosa i pod nosem 2 razy dziennie. Sprawdza się także w przypadku kolki u niemowląt – środek wcieramy ostrożnie czubkiem palca w okolicę pępka 2 razy dziennie.

Wino pietruszkowe (według receptury św. Hildegardy z Bingen)

- *10–12 łodyg natki pietruszki*
- *korzeń pietruszki*
- *1 l gronowego wina białego*
- *3 łyżki octu jabłkowego*
- *10 łyżek miodu*

Do garnka wlewamy wino, dodajemy natkę, pokrojony w plastry korzeń pietruszki i ocet jabłkowy. Całość doprowadzamy do wrzenia, gotujemy przez 10 minut, a następnie dodajemy miód. Zmniejszamy ogień i ogrzewamy jeszcze przez 5 minut. Po tym czasie wino przecedzamy i gorące przelewamy do wyparzonych butelek lub słoików. Pijemy po 2 łyżki 3 razy dziennie. Napój taki przede wszystkim wzmacnia serce, ale także wspomaga pracę nerek, likwiduje obrzęki, poprawia krążenie.



Publikacja niniejsza to poradnik dla tych, którzy chcą zbierać zioła, suszyć je, przetwarzać i wykorzystywać dla zdrowia i urody. Układ ziół w książce zgodny jest z kalendarzem zbiorów (od wiosny do jesieni). Autorka dokładnie opisuje sposób ich wykorzystania, dolegliwości, na które pomagają, podaje też sprawdzone przepisy na przygotowanie nalewek, naparów, maści i innych ziołowych specyfików. Prezentację praktycznego wykorzystania roślin leczniczych dopełniają opowieści o ich etnograficznym i historycznym znaczeniu oraz barwne ilustracje.



**BIZNES
&
EKOLOGIA**

e!stilo
MAGAZYN

KUCHNIA
magazyn dla smakoszy

magnolia

ORGANIC
Twoja strona natury

 **ulica
ekologiczna.pl**

vege

Wegetariański
