dr JJ Pursell

Lecznicze rośliny dziko rosnące

Najskuteczniejsze rośliny w domowej apteczce

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Lecznicze rośliny dziko rosnące

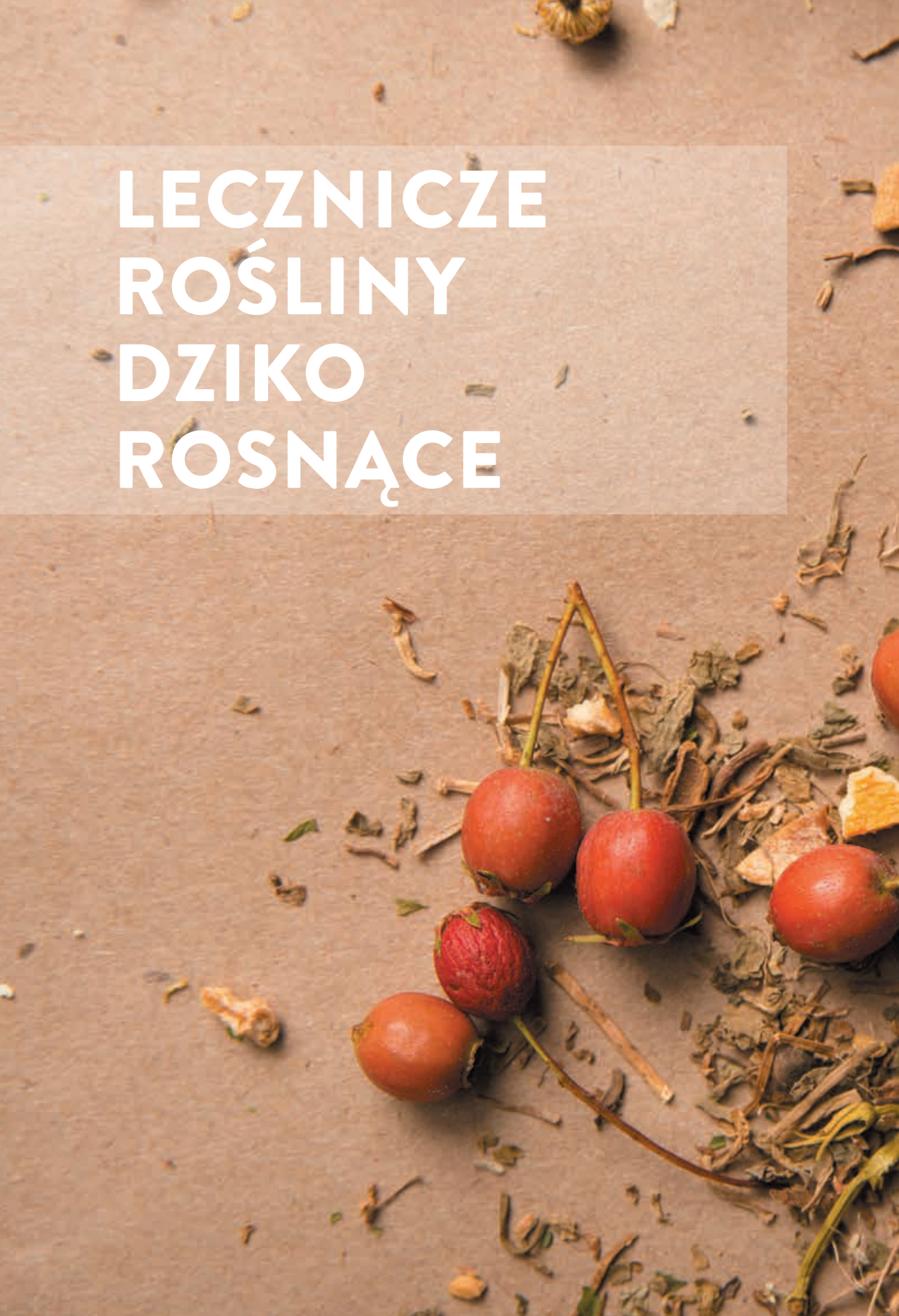
JJ Pursell

Lecznicze rośliny dziko rosnące

Najskuteczniejsze rośliny w domowej apteczce

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

LECZNICZE ROŚLINY DZIKO ROSNĄCE



Cordelii, która wspierała mnie przez cały czas,
i roślinom – dziękuję, że mnie wybrałyście.

Redakcja: Magdalena Madura
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Anna Kłys

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-89-3

Tytuł oryginału: The Herbal Apothecary. 100 medicinal herbs and how to use them.
Copyright © 2015 by JJ Pursell. All rights reserved. Original published in the United States by Timber Press, Portland, OR

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa 13

OD TRADYCYJNYCH PRAKTYK DO WSPÓŁCZESNEGO ZIOŁOLECZNICTWA
WPROWADZENIE 17
Droga zielarza 23
Starożytna medycyna 29
Od roślin do farmaceutyków 33

PODSTAWY LUDZKIEJ ANATOMII 38
Układ krwionośny 39
Układ oddechowy 43
Układ pokarmowy 47
Układ hormonalny 51

JAK ZA DAWNYCH LAT
PRZEWODNIK PO ROŚLINACH LECZNICZYCH 56
Zdobądź wiedzę o roślinach: jak korzystać z przewodnika 61
Babka zwyczajna 76
Bez czarny 78
Błyskoporek podkorowy 81
Bobrek trójlistkowy 82
Bodziszek plamisty 85
Brodaczka właściwa 86
Bukwica zwyczajna 89
Bylica piołun 91
Centuria pospolita 93
Chamaelirium 95
Chaparral 97
Chmiel zwyczajny 99
Cykoria podróżnik 101
Cytryniec chiński 103
Czeremcha amerykańska 105
Dąb biały 108
Karbieniec 110
Dereń jamajski 112
Drapacz lekarski 113
Dziewanna drobnokwiatowa 116
Dzięgiel litwor 118
Dziurawiec zwyczajny 120

Epimedium wielkokwiatowe 123
Fenkuł włoski 125
Fiołek wonny 127
Glistnik jaskółcze ziele 129
Głowienka 131
Głóg dwuszyjkowy 133
Goryczka żółta 136
Granicznik płucnik 139
Gwiazdnica pospolita 141
Hortensja krzewiasta 143
Jałowiec pospolity 144
Jemioła 147
Jeżówka purpurowa 149
Jeżyna bezkolcowa 152
Jodła balsamiczna 154
Kalina śliwolistna 156
Kasztanowiec zwyczajny 158
Kokoryczka 160
Koniczyna łąkowa 162
Kosaciec różnobarwny 164
Kruszyna pospolita 167
Krwawnica pospolita 169
Krwawnik pospolity 172
Lakownica spłaszczona 175
Lipa amerykańska 177
Lobelia rozdęta 180
Lubczyk ogrodowy 183
Lukrecja gładka 185
Łopian większy 187
Macierzanka tymianek 189
Mahonia pospolita 192
Malina właściwa 194
Marchew zwyczajna 197
Mącznica lekarska 200
Melisa lekarska 203
Mięta polej 205
Mitchella płożąca 208
Modrzew 210
Nawłoć kanadyjska 213
Obuwik pospolity 215
Ogórecznik lekarski 217
Oman wielki 220
Orzech czarny 222
Owies zwyczajny 225

Perz właściwy 228
Pierwiosnek lekarski 231
Pięciornik kurze ziele 233
Pluskwica groniasta 236
Pochrzyn włochaty 238
Pokrzywa zwyczajna 241
Przetacznikowiec wirginijski 244
Przytulia czepna 246
Rauwolfia żmijowa 248
Rdest wężownik 250
Rozmaryn lekarski 252
Rutwica lekarska 254
Rzepik pospolity 257
Sadziec przerośnięty 259
Sadziec purpurowy 261
Sangwinaria kanadyjska 263
Selenicereus wielkokwiatowy 266
Serdecznik pospolity 268
Sumak szkarłatny 271
Szałwia lekarska 273
Szanta zwyczajna 276
Szarłat szorstki 279
Szczaw kędzierzawy 281
Szczaw zwyczajny 283
Tatarak zwyczajny 285
Topola balsamiczna 288
Topola osikowa 291
Tulejnik amerykański 293
Twardnik japoński 295
Werbena pospolita 297
Wiązówka błotna 299
Woskownica amerykańska 301
Żagwica listkowata 303
Żywotnik zachodni 305

PRACOWNIA ZIELARZA 308
Stanowisko pracy zielarza 311
Tworzenie mieszanek ziołowych 315
Sposób podawania ziół 321

TERAPIE ZIOŁOWE 385
Trądzik 389
Guzy, siniaki i inne dziecięce nieszczęścia 393
Zmęczenie i funkcje mózgu 397
Kobiece dolegliwości 399

Stany zapalne i ból 403
Bezsenność 407
Menopauza 411
Dolegliwości układu oddechowego 415
Choroby skóry 421
Stres i nadnercza 425
Problemy żołądkowe i jelitowe 427
Obrażenia 431

Konwersja miar 437
Dostawcy ziół 439
Bibliografia 441
Podziękowania 445
Zdjęcia 447
Skorowidz 451

Przedmowa

Rośliny, liście i kwiaty fascynowały mnie od dziecka. Zbierałam żołędzie i traktowałam jak skarby, a w wyobraźni przyjaźniłam się z mówiącymi drzewami. Chociaż wielu z nas dorasta i zapomina o swoim prawdziwym powołaniu, ja miałam to szczęście, że rośliny ciągle przypominały mi, czym powinnam się zajmować. Zielarstwo jest dla mnie stylem życia. To świadome przeżywanie każdego dnia i wdzięczność za to, co nas otacza i zapewnia przetrwanie. Podczas gdy współczesna medycyna popycha nas w kierunku drastycznych rozwiązań, zioła wciąż oferują możliwość powrotu do łagodniejszego podejścia do zdrowia i dobrostanu.

Dawno temu usłyszałam opowieść mówiącą o tym, jak rośliny zaczęły pomagać ludziom. Kilka lat później, podczas spaceru w lesie, zorientowałam się, że nie wiem, jak wrócić do domu. Godzinami próbowałam znaleźć drogę. W pewnym momencie usiadłam, żeby się uspokoić i spojrzałam na piękny zagajnik znajdujący się nieopodal. Patrząc na drzewa, poczułam na twarzy ciepłe promienie słońca, które przywodziły na myśl matczyne objęcia. Widok drzew przypomniał mi tamtą opowieść, wyjęłam więc notatnik, żeby ją zapisać. Oto historia, którą zapamiętałam.

Dawno, dawno temu wszyscy byliśmy jednym – ludzie, zwierzęta, woda, wiatr, rośliny i wszystko, co żyło na Ziemi. Tworzyliśmy plemię i mówiliśmy tym samym językiem. Byliśmy w stanie porozumiewać się i utrzymywać równowagę w naturze dzięki związkowi opartemu na wzajemnym szacunku i poszanowaniu granic.

Wtedy człowiek zabił niedźwiedzia i wszystko się zmieniło. Świadome odebranie życia zakłóciło równowagę, a świat pogrążył się w żałobie.

Klan niedźwiedzia zebrał się, aby zdecydować, co dalej. Większość niedźwiedzi nie wiedziała, ponieważ do tej pory coś takiego nigdy się nie wydarzyło. Młode niedźwiedzie rwały się do działania, pragnęły zemsty. Chciały użyć siły, z której wcześniej nie korzystały w walce, aby zabić człowieka i zetrzeć go z powierzchni ziemi. Były przekonane, że takie działanie przywróci równowagę i harmonię. Starszyzna zgodziła się z nimi.

Wojownicy klanu postanowili zrobić łuk i strzałę, tak jak uczynił człowiek. Od młodej brzozy dostali silną, giętką gałązkę. Kiedy pozbawili ją kory i wygięli w łuk, poszli szukać odpowiedniej cięciwy. Próbowali wielu rzeczy, ale żadna z nich nie była do-

statecznie wytrzymała. Zwrócili się więc do starszyzny, pytając: „Z czego człowiek zrobił cięciwę?". Starsi spojrzeli na wojowników wzrokiem pełnym łagodności i miłości, bo chociaż wyrazili zgodę na plan młodych, to wiedzieli, że nie przyniesie on pokoju. Mimo to odpowiedzieli: „Człowiek użył jelita martwego niedźwiedzia, ponieważ było wytrzymałe i sprężyste". Te słowa przeraziły wojowników. Młodzi nie wiedzieli, co robić.

Wtedy jeden z najstarszych niedźwiedzi powiedział, że poświęci się, aby wojownicy mogli zrealizować swój plan. Stwierdził, że odejdzie wraz z zachodem słońca.

I tak właśnie uczynił. Wojownicy wyrazili swoją wdzięczność i z jelit martwego niedźwiedzia zrobili cięciwy. Kiedy wszystkie łuki były już gotowe, wojownicy zapragnęli ich użyć. Spotkało ich wielkie rozczarowanie. Naciągane cięciwy zrywały się pod dotknięciem ostrych pazurów.

Co robić? Jeden z niedźwiedzi stwierdził, że trzeba obciąć pazury. Wtedy wkroczyła starszyzna i poprosiła, aby wszyscy zebrali się na ponowne spotkanie. Wezwano na nie każdą żywą istotę – pozostałe zwierzęta, roślinność, mieszkańców wód, robactwo, wiatr, babcię księżyc, dziadka niebo i samą Matkę Ziemię.

Wszystkich zapytano, jakie rozwiązanie uważają za najlepsze. Młodzi wojownicy upierali się, że należy zabić mężczyznę, ponieważ to przywróci pokój i harmonię, i poprosili, aby wszyscy się do nich przyłączyli. Ku wielkiemu zdziwieniu, zdecydowana większość się zgodziła. Odmiennego zdania była tylko roślinność, która zwróciła się do starego, mądrego żeń-szenia po radę. Stary żeń-szeń podumał przez chwilę i powiedział, że przez trzy dni będzie medytował nad tym problemem w górskiej jaskini. Po trzech dniach będzie wiedział, co jest najlepsze dla świata.

Stary, mądry żeń-szeń udał się zatem do górskiej jaskini, aby w niej medytować nad rozwiązaniem. Było to ciche miejsce, ale każdego dnia przylatywał komar i brzęczał nad żeń-szeniem, pytając: „Co masz zamiar zrobić? Jak możemy pomóc? Jaka jest twoja decyzja?". I każdego dnia żeń-szeń odpowiadał: „Będę wiedział, co jest najlepsze dla świata, kiedy skończę medytować". Te komary potrafią być takie denerwujące.

Po trzech dniach stary, mądry żeń-szeń opuścił jaskinię. Wszyscy zebrali się ponownie, niespokojnie wyczekując jego decyzji. Stary żeń-szeń odetchnął głęboko i powiedział: „Chociaż wszyscy stanowimy jedność ze światem, nie możemy być jednomyślni w tej sprawie. Roślinność pomoże człowiekowi, ponieważ jest nieporadny jak dziecko, potrzebuje opieki i przewodnictwa. Od tego dnia rośliny złożą człowiekowi siebie w ofierze, z nadzieją, że ich uzdrawiająca moc zapewni mu równowagę i zdrowie".

OD TRADYCYJNYCH PRAKTYK DO WSPÓŁCZESNEGO ZIOŁOLECZNICTWA

Wprowadzenie

Co w roślinach tak silnie do nas przemawia, że pragniemy poznać ich tajemnicze, uzdrawiające działanie? Prawdopodobnie to, że dawno temu wszyscy wiedzieliśmy, jak je stosować, aby wyzdrowieć. Być może chodzi o pragnienie pogłębienia naszej więzi z naturą poprzez naukę o jej leczniczych właściwościach. Częścią z nas powoduje zwykła ciekawość alternatywnego podejścia do medycyny. Bez względu na powód twojego zainteresowania, powinieneś wiedzieć, że ziołolecznictwo ma długą tradycję i może wiele zaoferować tobie, twojej rodzinie i społeczności.

Większość populacji stosuje zioła, a jednak ziołolecznictwo często jest postrzegane jako element folkloru, a niektóre rośliny zakwalifikowano jako niebezpieczne do ogólnego spożycia. Niektórzy twierdzą, że nie potrzebujemy ziół, ponieważ współczesna medycyna dysponuje pigułką na każdą dolegliwość. Inni wierzą, że powinniśmy zapomnieć o dawniej stosowanych metodach, które są ich zdaniem nieskuteczne, i opracowywać nowe, lepsze. W wyniku takich przekonań niegdyś powszechna wiedza o ziołach jest teraz rzadkością. Ale czasy się zmieniają i coraz więcej osób słyszy wezwanie do powrotu do korzeni.

Wiedzę o ziołach możesz zdobyć na wiele sposobów. Jednym z najlepszych jest uczenie się od ludzi, którzy podzielą się historiami i wartościowymi informacjami. Mogą oni zapewnić ci wnikliwą wiedzę na temat ziół i ich wykorzystania. Znajdź w swojej społeczności nauczycieli, którzy praktykują dawne metody ziołolecznictwa. Zapisz się na kurs lub warsztaty albo znajdź miejsce, w którym uprawia się zioła. Nawiąż relację z mentorem, która zapewni ci wgląd w sposoby wykorzystania ziół.

Ważne jest również spędzanie czasu z tymi roślinami. Znajdź zioła rosnące w twoim ogrodzie lub usiądź na zewnątrz z kubkiem ziołowej herbaty. Co widzisz? Jaki zapach do ciebie dociera? Co czujesz, kiedy pijesz napar z ziół? Dopóki nie dotkniesz, zobaczysz, poczujesz i nie posmakujesz rośliny, twoja wiedza będzie niekompletna.

Potem możesz oczywiście zajrzeć do książek o ziołach i o ziołolecznictwie. Na szczęście mamy łatwy dostęp zarówno do książek napisanych dawno temu, jak i do tych, które zostały napisane później.

Zawierają one wiele aspektów medycyny ziołowej oraz różnych nawiązań (na przykład do astrologii) i większość z nich zgadza się co do tego, jakiego zioła użyć w danej sytuacji. Informacje te zostały zebrane na podstawie lat nauki, badań i doświadczeń. Od czasu do czasu zdarza się jednak, że wiedza zawarta w jednym ze źródeł nie pokrywa się z tym, czego dowiedziałeś się do tej pory. Nieustannie bawi mnie rozpacz moich uczniów, kiedy w czasie swoich badań natykają się na różne opinie na temat danej rośliny. Ale to dobrze! Każdy zielarz prowadzi szczegółowy katalog własnych doświadczeń z ziołami i zastosowań dla każdego z nich.

Ta wiedza wynika z czasu, jaki zielarz spędził z rośliną. Twoje doświadczenie dotyczące danego zioła może być zupełnie inne i nie ma w tym nic złego.

Jedną z rzeczy, co do której zgadzają się profesjonaliści, jest to, że zażywanie ziół sprzyja konkretnym funkcjom organizmu.

- Zioła pomagają w detoksykacji. W przypadku problemów z trawieniem oraz oczyszczaniem organizmu zioła przyśpieszają przemianę materii, usuwając stare i robiąc miejsce nowemu.
- Zioła sprzyjają uzdrawianiu. Zawarte w nich minerały oraz witaminy pomagają ciału wrócić do zdrowia oraz przywracają mu właściwą formę i funkcje.
- Zioła zwiększają energię. Pomagają ciału w odzyskaniu zdrowia i w detoksykacji, co podnosi codzienny poziom energii.

Niniejsza książka jest przeznaczona dla początkujących zielarzy, którzy szukają wielu informacji zawartych w jednej pozycji. Książki o ziołach koncentrują się zazwyczaj na jednym aspekcie – albo na konkretnych roślinach, albo na przygotowywaniu lekarstw, albo na historii zielarstwa, ja natomiast chciałam napisać po trosze o wszystkim, zarówno z tradycyjnej, jak i naukowej perspektywy. Jako zielarz, który został biochemikiem, a następnie naturopatą, jestem kolekcjonerem informacji. Ta książka stanowi próbę podzielenia się częścią mojej wiedzy o ziołach. Wydaje mi się, że zawarte tu informacje pomogą ci zrozumieć medycynę ziołową z filozoficznego, naukowego i tradycyjnego punktu widzenia. Przeplatając anatomię z opisem ziół i sposobów ich wykorzystania, przekazuję ci wiedzę, która – mam nadzieję – pomoże ci spojrzeć na ten dynamiczny system z holistycznej perspektywy i zrozumieć, w jaki sposób i kiedy użyć ziół jako lekarstw.

Rozpoczynając naukę o ziołach, pamiętaj, że tradycyjne ziołolecznictwo jest daleko bardziej złożone od tego, co opisuję w tej książce. Ziołolecznictwo koncentruje się na głębszym poziomie, który obejmuje koncepcje stanu tkanek (pobudzenie, zapadnięcie, zanik, zastój, napięcie, odprężenie), czterech cech lub właściwości (gorąco, chłód, suchość, wilgoć), osobowość pacjenta i energetykę (subtelne energie) rośliny. Jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat, przeczytaj *The Practice of Traditional Western Herbalism* Matthew Wooda (2004).

Powstało na ten temat wiele teorii, ale tak naprawdę do końca nie wiemy, w jaki sposób zioła leczą. Wiemy jednakże, że robią to holistycznie, oddziałując na cały organizm, a nie na poszczególne objawy, oraz że odżywiają i przywracają równowagę w ciele w taki sposób, by jego organy odzyskały optymalną sprawność.

Kiedy ciało absorbuje roślinę, jest ona rozpoznawana na poziomie komórkowym. Ciało nie tylko identyfikuje jej składniki, ale również wie, gdzie będą one najbardziej potrzebne. Chociaż zioła potrafią być skuteczne w przypadku wielu fizjologicznych przypadłości, współpracują z ciałem w taki sposób, by rozpoznać obszar, który tego najbardziej w danej chwili potrzebuje i zacząć go leczyć. Możemy także posłużyć się kreatywnością i stworzyć mieszankę ziół, która wzmocni to działanie.

Zioła są bogate w minerały, które dostarczają ciału leczniczych komponentów potrzebnych do poprawy regeneracji komórek, krążenia, wydalania oraz funkcji organów. Możemy naukowo potwierdzić skuteczność działania ziół na funkcje fizjologiczne organizmu. Oto kilka przykładów.

Imbir zawiera potężne przeciwzapalne składniki zwane gingerolami. Badania kliniczne na pacjentach z artretyzmem wykazały, że ekstrakt z imbiru wpływał na proces zapalny, redukując ból i stan zapalny. Poziom krwinek mierzony po zastosowaniu ziół wzmacniających odporność wykazywał wzrost leukocytów. Biopsja wykonana po zastosowaniu ziół wykazała pozytywne zmiany w strukturze komórkowej.

Współczesna medycyna dokonała niezwykłej rzeczy, wyodrębniając rośliny i części ciała, ale charakteryzuje się poważnym brakiem dynamicznych zasad holizmu i jedności układowej. Myśląc czy to o roślinie, czy o ludzkim organizmie, musisz brać pod uwagę cały układ, a nie poszczególne jego części lub objawy. Stosując zioła, skoncentruj się na całej roślinie i holistycznie podejdź do tego, w jaki sposób wpłynie na organizm. Na przykład napar z wiązówki stosowany jest często na problemy żołądkowe i może być szczególnie pomocny w przypadku biegunki u dzieci. Jednym ze składników (naukowo potwierdzonym aktywnym komponentem zioła) herbatki z wiązówki jest kwas salicylowy, który wchodzi w skład aspiryny. Zażycie kwasu salicylowego w wyizolowanej formie może podrażnić ścianę żołądka. Wiązówka, oprócz kwasu salicylowego, zawiera antyoksydanty zwane polifenolami, które chronią ścianę żołądka. To oznacza, że wiązówka przynosi upragnioną ulgę w bólu bez efektów ubocznych w postaci podrażnienia żołądka.

Rzadko zdarza się, żeby pacjent uskarżał się na tylko jedną dolegliwość. Jeśli jeden układ lub organ nie funkcjonuje prawidłowo, cierpią na tym pozostałe układy lub organy. Stosując zioła, musimy brać pod uwagę kilka istotnych punktów i leczyć dolegliwości z holistycznej perspektywy.

- Zidentyfikuj i lecz przyczynę. Mimo że w nagłych sytuacjach, takich jak poparzenia, zastosowanie ziół przynosi szybką ulgę, długotrwałe skutki dysharmonii wymagają uważnego przestudiowania, a następnie wsparcia w powrocie do równowagi we wszystkich układach.
- Bierz pod uwagę cały organizm. Jaki odczuwany przez ciebie dyskomfort uważasz za normalny? Jakie objawy utrzymują się tak długo, że niemal przestałeś je zauważać? Żyjemy tak szybko i jesteśmy tak bardzo zajęci, że tracimy kontakt z tym, co się dzieje w naszych ciałach, i przestajemy zwracać uwagę na sygnały ostrzegawcze.
- Zaufaj potędze natury. Jeśli przyjrzysz się swojemu otoczeniu, zobaczysz, że lecznicze rośliny są wszędzie. Wiele z tych, które rosną w konkretnych miejscach, jest szczególnie skutecznych w lecze-

niu problemów charakterystycznych dla danego regionu. Kiedy mieszkałam w północno-zachodnim rejonie Pacyfiku, zauważyłam, że jest tam pod dostatkiem rozmarynu i żywotnika zachodniego. Obie rośliny działają doskonale w przypadku wszechobecnej wilgoci, która wywołuje problemy układu oddechowego i ból stawów.

- Najważniejsze jest zapobieganie. Nie da się żyć długo i zdrowo, nie robiąc nic, aby ten stan utrzymać. Bądź adwokatem własnego ciała. Traktuj je dobrze, rozpoznawaj sygnały ostrzegawcze i naucz się słuchać go, gdy do ciebie przemawia.

Gdziekolwiek się znajdujesz na swojej ziołowej drodze, cieszę się, że mogę ci towarzyszyć. Z własnego doświadczenia wiem, że właściwe rozpoznanie i zastosowanie na sobie leczniczej rośliny może odmienić życie. Czytaj tę książkę powoli, żeby przyswoić wszystko, co zostało w niej zawarte, i wracaj do niej, aby ugruntować swoją wiedzę. Ale przede wszystkim – wyjdź na zewnątrz, pomiędzy rośliny. To one są najlepszymi nauczycielami. Mam nadzieję, że ta książka stanie się dla ciebie narzędziem codziennego użytku i sprawi, że będziesz patrzył na życie i leczenie z bardziej holistycznej perspektywy. Ucz się i dziel z innymi. Odzyskaj wiedzę, która należała niegdyś do wszystkich.

owoców, pomaga wiedza, że maliny są znacznie mniejsze niż jeżyny, średnio mają tylko sto pięćdziesiąt centymetrów. Maliny mają zazwyczaj więcej kolców niż jeżyny, ale kolce jeżyn są większe. Bylina. Sadź wczesną wiosną (lub z końcem zimy w ciepłych strefach) w przygotowanej na kilka tygodni przed sadzeniem glebie z kompostem lub obornikiem. Rośnie w lekko kwaśnych i wilgotnych glebach, w pełnym słońcu. Strefy 2-7.

Marchew zwyczajna

Daucus carota

Rodzina: selerowate. **Wykorzystywane części rośliny:** cała roślina.

Piękność z letnich pól i łąk. Marchew leczy takie schorzenia, jak nietrzymanie moczu, podrażnienie pęcherza i kamienie nerkowe.

Działa na pracę: pęcherza moczowego, nerek, żołądka, macicy. **Działania lecznicze:** pobudzające, moczopędne, wzmacniające. **Natura:** ostra, gorzka, słodka, wilgotna. **Składniki roślinne:** oleje lotne, alkaloidy, asparagina, karoten, glukoza, pektyna, witaminy E, C i B. **Esencja kwiatowa:** pomaga rozwijać intuicję i zdolności telepatyczne.

Lecznicze zastosowania

Pomaga usunąć kamienie z pęcherza moczowego i nerek. Zazwyczaj stosowana do usuwania wszystkich rodzajów kamieni czy żwiru z pęcherza i nerek. Marchew jest dominująca wśród ziół pod względem skuteczności, nawet przy uporczywych przypadkach. Usuwa niedrożność w drogach moczowych.

Łagodzi ból w dolnej partii pleców. Marchew bywa niezawodna w przypadku bólów krzyża, więc warto jej spróbować, gdy inne lekarstwa zawiodą.

Zmniejsza obrzęki i oczyszcza pęcherz. Marchew ma silne właściwości moczopędne, dzięki czemu może zmniejszyć obrzęk w dolnych partiach ciała. W naturalny sposób eliminuje nadmiar uryny z organizmu. Marchew działa regenerująco na pęcherz, pomaga leczyć podrażnienia i nietrzymanie moczu. Może to również pomóc rozluźnić nadmiernie

podrażniony pęcherz, co zmniejszy ból przy oddawaniu moczu.

Pobudza trawienie. Spożyta marchew może stymulować wydzielanie soków trawiennych żołądka i wzmocnić siłę trawienia. Może ona również pomóc zmniejszyć gazy jelitowe i bóle żołądka. Roślina naturalnie wiatropędna (reduktor gazu), olejki eteryczne będące składnikiem marchwi pomagają przemieszczać treść przewodu pokarmowego z większą łatwością, a tym samym zmniejszać wzdęcia.

Hamuje produkcję progesteronu i zapobiega implantacji jajeczek. Pod koniec 1980 roku przeprowadzono badania na myszach z zastosowaniem marchwi, które wykazały, że roślina ma wpływ na wytwarzanie progesteronu i wzrost płodu. Niektórzy zalecają, aby używać jej jako krótkoterminowego środka antykoncepcyjnego. Już w starożytności znane były właściwości hamujące implantację. Lekarze Dioscorides, Skryboniusz Largus, Marcellus Empiryk i Pliniusz Starszy wskazywali na marchew jako czynnik blokujący owulację. Współczesne badania wskazują, że wypicie nalewki z nasion dzikiej marchwi kilka razy w ciągu 8 godzin od poczęcia może zatrzymać proces. W kulturze wschodnioindyjskiej wierzono, iż kobieta trzymająca garść suszonych nasion marchwi mogła zapobiec zajściu w ciążę.

Przeciwwskazania. Nie należy przyjmować w trakcie ciąży ze względu na działania pobudzające ruchy macicy. W czasie zażywania niektóre kobiety doświadczają tkliwości piersi, wzdęć lub skurczy. Zaleca się poszukiwanie innych metod antykoncepcyjnych z uwagi na brak potwierdzonych informacji.

Kwiat marchwi zwyczajnej

Apteczka

Wywar: dwie łyżeczki korzenia lub nasion na szklankę, zaparzaj od ośmiu do dziesięciu minut pod przykryciem, pij jedną lub dwie szklanki dziennie.

Olejek eteryczny: od jednej do trzech kropli w kapsułce raz dziennie albo jedna lub dwie krople miejscowo.

Napar: jedna łyżeczka ziela na szklankę, zaparzaj od pięciu do dziesięciu minut, pij jedną lub dwie szklanki dziennie.

Tynktura: od pięciu do trzydziestu kropli dwa razy dziennie.

Marchew zwyczajna tworząca nasiona

Rozpoznawanie i uprawa

Roślina zielna, może osiągnąć wysokość nawet jednego metra. Pędy są pokryte szczeciniastymi włoskami. Nieco owłosione, trzykrotnie pierzastosieczne liście są silnie rozdrobnione i koronkowe. Białe kwiaty, kwitnące wczesnym latem do jesieni, są nieduże, skupione w gęste kwiatostany, z jednym centralnym pąkiem kwiatowym. Kwitnie na polach uprawnych, nieużytkach oraz wzdłuż dróg. Zbiór nasion następuje w czasie, gdy są jeszcze zielone. Roślina dwuletnia. Szybko rosnąca i wabiąca pszczoły, motyle, chrząszcze, muchy i osy. Rośnie w dobrze odsączonej, piaszczystej glinie, w pełnym słońcu. Strefy 3-9.

Mącznica lekarska

Arctostaphylos uva-ursi

Zwana także chrościną, mącznicą garbarską, niedźwiedzim gronem. **Rodzina:** wrzosowate. **Wykorzystywane części rośliny:** liście.

Mącznica lekarska

Jej antyseptyczne i tonizujące właściwości są szczególnie pomocne dla nerek i pęcherza moczowego.

Wpływa na pracę: pęcherza moczowego, nerek. **Działanie lecznicze:** moczopędne, wstrzymujące, łagodzące, antyseptyczne, tonizujące. **Natura:** ostra, zimna, sucha. **Składniki roślinne:** flawonoidy, garbniki, kwasy, triterpenoidy, olejki eteryczne, żywice, alantoina, minerały śladowe, w tym żelazo, wapń, chrom, selen, magnez. **Esencja kwiatowa:** uzdrawia kobiecą stronę naszej natury, pomaga nawiązać lepszy kontakt z przyrodą i zrozumieć drzemiącą w niej moc uzdrawiania; pomaga także w chorobach jajników.

Lecznicze zastosowania

Działanie antyseptyczne i moczopędne. Jednym z głównych składników tej rośliny jest glikozyd zwany arbutyną. Po spożyciu arbutyna wędruje przez ciało bez większych zmian, dopóki nie dotrze do nerek, gdzie działa zarówno moczopędnie, jak i antyseptycznie. To stymuluje reakcję wypłukiwania, które oczyszcza błonę śluzową pęcherza moczowego, co jest szczególnie ważne przy infekcji pęcherza. Garbniki roślinne pomagają zrównoważyć pH moczu i obniżyć kwasowość pęcherza.

Tonizuje pęcherz i pomaga rozpuścić kamienie nerkowe. Jako środek ściągający, mącznica pomaga tonizować tkanki pęcherza, zwłaszcza przy występowaniu moczenia (niekontrolowanego oddawania moczu), infekcji nerek, zwężenia prostaty i niemożności utrzymania moczu. Ma potrójne działanie uspokajające i tonizujące tkanki oraz służy jako środek ściągający przy nadmiernym wydzielaniu. Przy nietrzymaniu moczu zdaje się tonizować głównie zwieracz pęcherza moczowego, który wstrzymuje wydzielanie. Mącznica zapewnia komfort osobom, które rozglądają się za łazienką natychmiast po opuszczeniu domu. Bardzo często stosowana była również do rozpuszczania kamieni nerkowych.

Reguluje skurcze porodowe. Peter Holmes (2007) i inni wyraźnie wskazują na zdolność mącznicy lekarskiej do regulacji skurczów podczas aktywnego porodu, a także wspomagania postępu porodu.

Przeciwwskazania. Mącznica powinna być stosowana od siedmiu do dziesięciu dni. Nie powinna być stosowana długoterminowo ze względu na niebezpieczeństwo zmęczenia organów eliminacyjnych. Nie powinna być podawana dzieciom, ponieważ nadmiernie stymuluje pęcherz. Może także zmienić kolor moczu na zielony.

Apteczka

Napar: jedna łyżeczka na szklankę, zaparzaj od ośmiu do dziesięciu minut, pij raz do czterech razy dziennie, w ostrych przypadkach można wypijać 118 mililitrów za jednym razem.

Nalewka: dziesięć lub dziewięćdziesiąt kropli, raz do trzech razy dziennie.

Roślina mącznicy lekarskiej

Rozpoznawanie i uprawa

Niski, wiecznie zielony krzew z małymi, skórzastymi, ciemnozielonymi liśćmi, zaokrąglonymi u wierzchołka. Kiście od trzech do piętnastu białoróżowych kwiatów. Ciemnoczerwone jagody dojrzewają jesienią. Zbieraj liście późną wiosną i latem. Po wysuszeniu umieść je natychmiast w pojemniku, aby uniknąć zawilgocenia. Rosną bardzo wolno, przesadzenie ich i utrzymanie może sprawiać problemy. Znoszą suszę. Sadź je w suchej, kwaśnej, piaszczystej glebie w pełnym słońcu. Strefy 2-6. (Roślina objęta w Polsce ścisłą ochroną gatunkową – przyp. tłum.).

Melisa lekarska

Melissa officinalis

Zwana także: rojownikiem, pszczelnikiem, matecznikiem, starzyszkiem, cytrynowym zielem. **Rodzina:** jasnotowate. **Wykorzystywane części rośliny:** części nadziemne.

Liście melisy lekarskiej

To pachnące ziele uspokajające myśli i nerwy było wspominane przez Szekspira, Homera, a także w Biblii.

Wpływa na pracę: skóry, centralnego układu nerwowego. **Działanie lecznicze:** wiatropędne, przeczyszczające, uspokajające. **Natura:** kwaśna, chłodna. **Składniki roślinne:** lotne oleje, garbniki, kwasy fenolowe, triterpeny, monoterpeny, glikozydy, flawonoidy. **Esencja kwiatowa:** usuwa myśli o pośpiechu, pomaga się wyciszyć, łagodzi lęki i niepokoje, służy jako pomoc w stresie dla współczesnej cywilizacji, a także, kiedy obecność wielu ludzi wokół staje się męcząca.

Lecznicze zastosowania

Uspokaja nerwy. Melisa ma długą tradycję wykorzystywania jej do uspokajania nerwów i ducha. Jako kuzynka mięty, ze swoimi kwaśnymi właściwościami, działa cuda na przemęczone ciało i umysł. Dla tych, który są zawsze w ruchu, jest to idealne uspokajające ziele. Działa także na nadczynność tarczycy i nadprodukcję adrenaliny. Melisa jest zalecana w każdym przypadku „przeładowania" systemu, które może manifestować się kołataniem serca, wysokim ciśnieniem krwi, uporczywymi myślami i dusznościami.

Pomaga obniżyć gorączkę. Z powodu swoich delikatnie napotnych właściwości melisa wspaniale działa na gorączkę wywołaną przez stres oraz gorączkę u dzieci. Delikatnie otwiera skórę, aby umożliwić perspirację i zrelaksować chorego.

Przeciwwirusowa. Melisa może zmniejszyć zakaźność różnych wirusów, w tym wirusa opryszczki pospolitej (HSV) i HIV-1, wirusa powodującego AIDS. Aktywność przypisana została zawartym w niej kwasowi kawowemu i jego pochodnym – dimerom i trimerom, jak również garbnikom.

Przeciwwskazania. Niektóre badania ostrzegają przed korzystaniem z melisy w przypadku pacjentów ze skłonnością w kierunku niedoczynności tarczycy, gdyż ziele to wpływa na stymulację hormonalną tarczycy (TSH). A jednak James Duke (1997) stwierdza, że melisa (i podobne skuteczne zioła) wydaje się normalizować wysokie lub niskie stężenie hormonów tarczycy.

Melisa lekarska

Olej ziołowy: jedna łyżeczka podawana raz lub dwa razy dziennie.

Napar: najlepszy jest świeży napar – jedna łyżeczka na szklankę, zaparzaj od sześciu do dziesięciu minut, pij od jednej do trzech szklanek dziennie w zależności od potrzeb.

Tynktura: od jednej do dziesięciu kropli lub trzydzieści kropli do trzech razy dziennie.

Rozpoznawanie i uprawa

Czterokanciaste łodygi, mierzące od trzydziestu do sześćdziesięciu centymetrów. Liście pachnące cytryną są szerokie, jajowate lub w kształcie serca. Białe lub żółto zabarwione kwiaty tworzą małe pęczki, kwitną w lecie aż do wczesnej jesieni. Melisa jest uprawiana w wielu ogrodach. Zbieraj młodsze liście przez cały rok. Bylina. Wysiewaj z nasion wczesną wiosną lub jesienią. Rośnie swobodnie w każdej glebie, w pełnym słońcu i w cieniu. Strefy 4-11.

Mięta polej

Mentha pulegium

Rodzina: jasnotowate. **Wykorzystywane części rośliny:** części nadziemne.

Jeszcze jeden członek rodziny mięty, to ziele wywoła opóźniającą się miesiączkę.

Wpływa na pracę: jelit, płuc, macicy. **Działanie lecznicze:** stymulujące, ściągające, napotne, zwiększające krążenie krwi w macicy. **Natura:** ostra, gorzka, chłodna, sucha. **Składniki roślinne:** olejek eteryczny, garbniki, flawonoidy. **Esencja kwiatowa:** pomaga tym, którzy gubią się w samych sobie, pracy, innych i życiu.

Lecznicze zastosowania

Inicjuje miesiączki. Mięta polej jest jedną z północnoamerykańskich rodzimych roślin, która często występuje w indiańskich opowieściach.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dr JJ Pursell jest dyplomowaną naturopatką. Ziołolecznictwem zajmuje się od ponad dwudziestu lat. Swoją wiedzę czerpała z warsztatów prowadzonych przez zielarzy z całego świata. Jest właścicielką marki Herb Shoppe, sieci popularnych amerykańskich sklepów zielarskich. Wszystkie receptury przedstawione w tej książce zostały przez nią starannie przepracowane i przetestowane w ciągu jej wieloletniej praktyki.

Ten leksykon prezentuje 100 najskuteczniejszych roślin wraz z dokładnym opisem wszystkich ich właściwości leczniczych oraz sposobów i metod wykorzystywania terapeutycznych ziół.

Poznasz sekrety ziół, które ułatwią Ci w naturalny sposób rozwiązywanie różnorodnych dolegliwości na co dzień. Odkryjesz przepisy prosto z natury i rodzinnych tradycji naszych babć i ojców – bez chemii i konserwantów.

Skarby, które chowają w sobie rośliny odkrywane były przez pokolenia. Nie zdajemy sobie sprawy jak łatwo i bezkosztowo możemy je pozyskać – są w zasięgu ręki, wystarczy tylko się po nie schylić.

Dziś dr JJ Pursell kompletuje w jednym tomie całą kwintesencję swej wieloletniej praktyki zawodowej, która wprowadza do naszego życia zdrowy, naturalny strumień współczesnej energii uzdrawiającej.

Kulki energii – *rewelacyjna przekąska zamiast napojów energetycznych, która pomoże odzyskać siły (wszystkie składniki dostępne w sklepie www.talizman.pl):*

- *2 szklanki masła orzechowego*
- *1 szklanka miodu*
- *6 łyżek sproszkowanego żeń-szenia syberyjskiego*
- *1 łyżka sproszkowanej guarany*
- *1 łyżka sproszkowanych liści pokrzywy*
- *1 łyżka sproszkowanej spiruliny*
- *1 łyżka sproszkowanych nasion koli*
- *1 łyżka sproszkowanego cynamonu*
- *½ łyżeczki soli morskiej*
- *¼ łyżeczki sproszkowanego kardamonu*
- *1 szklanka wiórków kokosowych*
- *1 szklanka płatków czekolady*

Połącz składniki i z powstałej masy uformuj kulki o średnicy 2,5 cm. Każda z nich naładuje Cię energią po wysiłku fizycznym lub umysłowym.

Leksykon naturalnego zdrowia.

Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-65404-89-3
9 788365 404893

Patroni:

DOLCEVITA celebrujemy życie
ekologia.pl Zielono, pozytywnie, nowocześnie!
uroda zdrowie.pl
SZTUKATER.PL
MIESIĘCZNIK SZAMAN CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA
Vitalni24.pl RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!
Zdrowe odżywianie www.odzywianie24.pl