

Tina Sams

WIELKA KSIĘGA ZIOŁO LECZNICTWA



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



**300 prostych ziół i receptur dla wzmocnienia organizmu
i złagodzenia objawów powszechnych chorób**



Tina Sams

WIELKA KSIĘGA ZIOŁO LECZNICTWA



300 prostych ziół i receptur dla wzmocnienia organizmu
i złagodzenia objawów powszechnych chorób



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki
ZDJĘCIA: © 2021 Marija Vidal. Stylizacja Stéphane Réau
str. 31, 263 – Alicja Cho; str. 52-141 – Shutterstock, iStock, Alamy
Zdjęcie Autorki dzięki uprzejmości Lori Stahl

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-956-6

Tytuł oryginału: *The Big Book of Herbal Medicine: 300 Natural Remedies for Health and Wellness*

Copyright © 2022 Callisto Publishing LLC
Photography © 2021 Marija Vidal. Styling by Stéphane Réau
First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Wyrażamy głęboką wdzięczność
wszystkim przodkom, którzy byli przed nami,
poprzez dzielenie się z innymi ich wiedzą.*



SPIS TREŚCI

Wstęp 8

CZĘŚĆ PIERWSZA. Zrozumieć ziołolecznictwo 11

ROZDZIAŁ PIERWSZY. Czym jest ziołolecznictwo? 13

ROZDZIAŁ DRUGI. Najlepsze zioła dla ciebie 25

ROZDZIAŁ TRZECI. Pierwsze kroki w ziołolecznictwie 33

CZĘŚĆ DRUGA. Lecznicze zioła 49

ROZDZIAŁ CZWARTY. Twoja naturalna apteka 51

CZĘŚĆ TRZECIA. 300 sposobów na zdrowie i dobre samopoczucie 143

ROZDZIAŁ PIĄTY. Remedia na dolegliwości fizyczne 145

ROZDZIAŁ SZÓSTY. Środki wspomagające zdrowie psychiczne
i dobre samopoczucie 219

ROZDZIAŁ SIÓDMY. Środki poprawiające wygląd cery i urodę 265

Zasoby 315

Bibliografia 317

Indeks ziół 319

Indeks dolegliwości 329

Indeks ogólny 335

Podziękowania 336

O Autorce 337

WSTĘP

Jestem podekscytowana, że mogę podzielić się z tobą wiedzą zawartą w tej książce. Zioła są niezwykle ważną częścią mojego życia (i tego, jak je przeżywam) od ponad 30 lat. Zawsze znajduję jakiś nowy sposób na wykorzystanie ziół w swoim życiu. Na przykład teraz jestem pochłonięta ekologicznym nadrukowywaniem wizerunków roślin na tkaninach, co tworzy kolejną warstwę, poprzez którą zioła owinięły się wokół mojego serca.

Jako dziecko wędrowałam wiejskimi drogami, ucząc się o lnicy pospolitej (*Linaria vulgaris*), cykorii, sasafrasie, lucernie, babce lancetowatej i wszystkich innych dzikich roślinach przydrożnych. Były po prostu częścią każdego mojego dnia. W końcu moja siostra i ja zostałyśmy zaproszone do otwarcia stoiska zielarskiego na lokalnym jarmarku renesansowym i wsiąkłyśmy na dobre. Obecnie redaguję i wydaję magazyn o ziołach, dzięki czemu codziennie rozmawiam z innymi zielarzami oraz uważnie słucham tego, co ludzie chcą wiedzieć o roślinach.

Bez względu na poziom zaawansowania, od początkującego do profesjonalnego zielarza, znajdziesz tu coś dla siebie. Praca z ziołami to skromna, ale ważna nić w sieci życia. Wszyscy jesteśmy połączeni. Ludzie, zwierzęta, owaady i rośliny dzielą tę ziemię i wszyscy jesteśmy dla siebie ważni. Stajemy się coraz bardziej świadomi tego połączenia, gdy korzystamy z wytworzonych samodzielnie ziołowych specyfików.

Medycyna ziołowa tworzy pewnego rodzaju spektrum. Niektórym osobom łatwiej jest zacząć od wykorzystywania ziół za pośrednictwem medycyny alopaticznej lub konwencjonalnej. Takie podejście jest często postrzegane negatywnie, choć prawie każdy tak zaczyna. W końcu uczymy się słuchać naszej intuicji i możemy wykorzystywać zioła bardziej świadomie. Wiele osób zwraca uwagę na rośliny (zwykle uważane za chwasty), które rosną wokół nas. Istnieje tyle sposobów podejścia do ziołolecznictwa, ilu ludzi na świecie. Działaj zgodnie ze swoimi przeczuciami. Zawsze pamiętaj, że medycyna roślinna jest naprawdę potężna, i musimy traktować ją poważnie. Każdy z nas jest inny, ma własną specyfikę i problemy zdrowotne (lub ich brak). Leków ziołowych nie powinno łączyć się z przepisаныmi lekami farmaceutycznymi bez konsultacji z lekarzem i doświadczonym praktykiem ziołolecznictwa.

Na kolejnych stronach znajdziesz solidną porcję wiedzy na temat ziół, dzięki której zbudujesz fundament własnej praktyki. Nauczysz się tworzyć różnego rodzaju ziołowe środki lecznicze, takie jak kojące preparaty do stosowania na skórę i stawy, środki poprawiające nastrój lub usprawniające oddychanie, herbaty, nalewki, syropy i maści, a ostatecznie możesz nawet zdecydować się spróbować swoich sił w tworzeniu własnych mikstur.

W tej książce znajdziesz opisy 90 różnych ziół. Najprawdopodobniej okaże się, że garstka z nich będzie ci odpowiadać w 90 procentach przypadków, ale inne mogą się przydać przy rzadszych okazjach. Nigdy nie poznamy wszystkich ziół, ale każdy z nas może wybrać sobie jakieś ulubione.

Znajdziesz tu również 300 przepisów na łagodzenie wszelkiego rodzaju dolegliwości lub zapobieganie im.

Wkrótce zaczniesz co wieczór nastawiać czajnik z wodą, aby zaparzyć ziołową herbatę na noc. Na twojej półce będzie stał słoik z papryczkami cayenne zatopionymi w oliwie, z których będziesz przygotowywać maść na obolałe kolana. Miska na stole pomieści kiście czarnego bzu i kwiaty jeżówki, które wkrótce staną się zimowym eliksirem poprawiającym samopoczucie. Gigantyczna butelka wódki na blacie obok słoików będzie czekać, by stać się serią nalewek z ziół, które zamówisz sobie przez Internet (lub zbierzesz we własnym ogrodzie). Łóżko w pokoju gościnnym będzie prawdopodobnie przykryte dodatkowym prześcieradłem pełnym suszących się kwiatów. Takie jest życie osoby parającej się wytwarzaniem ziołowych leków.

Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy uczyć się o otaczających nas roślinach i na nowo poznawać wiedzę, z której poprzednie pokolenia zrezygnowały na rzecz nowoczesnych leków. Mieszkam w społeczności rolniczej i wszyscy mamy swoje nisze. Moja siostra mieszka na wzgórzu i zajmuje się produkcją mydła. Ja zajmuję się zbieraniem oraz uprawą roślin i produkcją leków. Mamy w okolicy różnych rolników uprawiających żywność, kilku budowniczych, mechanika i tak dalej. Może nadejść dzień, w którym znów będziemy musieli wiedzieć, jak zadbać o siebie i innych, nawet jeśli będzie to tylko podczas kilkudniowej przerwy w dostawie prądu.

Witaj w świecie ziół! Mam nadzieję, że dzięki tej książce poznasz nowy sposób na odnalezienie się w tym świecie.



CZĘŚĆ PIERWSZA

Zrozumieć ziołolecznictwo

Stosowanie ziół leczniczych jest stare jak świat. Obserwacje przyrody dowodzą, że wszystkie stworzenia znajdują pocieszenie w roślinach, choć dzieje się to z różnych powodów. Udomowione psy i koty chrupią trawę, aby uspokoić swoje żołądki. Wszyscy szukamy cienia pod drzewami, a po długiej, ciężkiej zimie pierwsze spojrzenie na zieleń lub (uwaga!) kwiat zapiera nam dech w piersiach.

Spółeczeństwo przez pewien czas odwróciło się od tej wiedzy, skupiając się na nowych, syntetycznych i opakowanych w plastik lekach. Jednak w ciągu ostatnich kilku dekad nastąpił renesans ziołarstwa, ponieważ szukamy ponownego połączenia z naturą, aby przywrócić równowagę w naszym przesyconym nowoczesnymi technologiami życiu. Cudowne jest to, że Natura cierpliwie czekała, aby znowu móc dzielić się z nami swoimi darami.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Czym jest ziołolecznictwo?

Ziołolecznictwo i nasze podejście do niego ma bogatą i fascynującą historię. Na przestrzeni wieków zioła były uważane za źródło cudów i czarów. Zawsze też były składnikami domowych środków leczniczych. Ich skuteczność bywała kwestionowana, ponieważ postrzegano je jako niebezpieczne lub bezwartościowe. Ich rola w historii ludzkości dowodzi jednak ich mocy.

Obecnie możemy łatwo pozyskać zioła, niezależnie od tego, czy je uprawiamy, zbieramy, kupujemy w sklepach, czy zamawiamy online. Nigdy nie było lepszego czasu na naukę ziołolecznictwa, aby pomóc sobie i swoim bliskim pozostać szczęśliwymi i zdrowymi.

Zioła lecznicze

Prawdopodobnie zastanawiasz się teraz: czym są zioła lecznicze i co mogę z ich pomocą osiągnąć? Prawda jest taka, że wiele z nich prawdopodobnie masz już gdzieś w swojej kuchni. Weźmy na przykład herbatę rumiankową lub miętową – obie zawierają zioła lecznicze! Znajomość zaledwie trzech lub czterech ziół i ich właściwości, podobnie jak wiedza o tym, że piwo imbirowe pomaga na rozstrój żołądka, może spowodować ogromną zmianę w twoim codziennym życiu. Istnieją setki ziołowych środków leczniczych, ale kilka z nich możesz mieć w tej chwili w domu lub pracy.

Weźmy takie płatki owsiane. Są sycące i zdrowe, ale czy wiesz, że wspierają również układ nerwowy, ponieważ pomagają złagodzić niepokój i stres? Ostra papryka, kurkuma i wiśnie są pomocne w leczeniu bólu spowodowanego zapaleniem stawów. Pietruszka zwalcza nieświeży oddech, a jej jasnozielone liście wzmacniają układ odpornościowy, stabilizują poziom cukru we krwi i zwalczają stany zapalne. A oregano na twojej pizzy? Jest pełne przeciwutleniaczy, które pomagają zapobiegać wielu problemom związanym ze starzeniem się, a nawet mogą pomóc w walce z rakiem.

Ważne jest również, aby dbać o rośliny dziko rosnące na zewnątrz (i przestać zabijać je chemikaliami!), ponieważ mogą one zapewnić zaskakujące korzyści. Dzika mięta (poprawia nastrój), mniszek lekarski (chroni wątrobę), krwawnik pospolity (działa przeciwwirusowo i relaksująco), dziurawiec zwyczajny (koi nerwy), mimosa (zwalcza smutek) i nawłóć (pomaga na alergie) to tylko kilka przykładów na cudowne remedia, które można znaleźć w sąsiedztwie. Tuż za twoimi drzwiami prawdopodobnie znajdują się zioła leczące wysypki, ukąszenia owadów, stany lękowe, obfite miesiączki, przeziębienia i grypę, gorączkę, ból gardła, zaburzenia trawienia i wiele innych. Pomogę ci nawigować wśród tego bogactwa, abyś mógł zrozumieć ich zalety, a także opowiem ci o innych roślinach leczniczych, które możesz uprawiać. Zaczynamy!

Krótką historia ziołolecznictwa

- Okolo 2800 r. p.n.e.:** Zostaje napisane dzieło o tytule *Shen Nung Pen Ts'ao Ching*, przypisywane legendarnemu cesarzowi Shen Nungowi. Jest to pierwsze spisane źródło szczegółowo opisujące stosowanie ziołolecznictwa.
- Okolo 400 r. p.n.e.:** Ziołolecznictwo staje się popularne w świecie greckojęzycznym. Hipokrates obszernie opisuje zagadnienia związane z diagnozowaniem i leczeniem powszechnych chorób.
- Okolo 50 r. n.e.:** Wraz z rozrostem Imperium Rzymskiego, praktyki związane z ziołolecznictwem rozprzestrzeniają się po całym jego obszarze. Wiele osób zaczyna uprawiać zioła do celów leczniczych.
- Okolo 200 r. n.e.:** Powstają prace Galena z Pergamonu, które szybko zdobywają popularność. Powszechne choroby są szybko identyfikowane, a w celu ich leczenia stosuje się leki ziołowe.
- Okolo 800 r. n.e.:** Mnisi stają się znanymi uzdrowicielami, uprawiają rozległe ogrody ziołowe i przekształcają wiele klasztorów w szpitale, w których chorzy i ranni są leczeni w spokojnym otoczeniu.
- Od okolo 900 do okolo r. 1199:** Lekarz Avicenna tworzy *Kanon Medycyny*, w którym wspomina o wielu skutecznych środkach ziołowych. Mniej więcej w tym samym czasie arabscy uzdrowiciele zyskują sławę, co wpływa wydatnie na rozwój medycyny.
- Lata 1347-1351:** Czarna śmierć przetacza się przez Europę. Udowodniono, że leki ziołowe są równie skuteczne – jeśli nie skuteczniejsze – niż powszechnie stosowane metody leczenia, takie jak upuszczanie krwi i wypalanie ran.
- Lata 1500-1599:** Król Anglii Henryk VII i jego parlament wspierają wyszkolonych zielarzy, dzięki czemu poprawia się standard opieki nad chorymi.
- Lata 1600-1699:** Bogaci pacjenci mogą pozwolić sobie na leki, które niestety mają poważne skutki uboczne. Biedni są leczeni ziołami. Mniej więcej w tym samym czasie Nicholas Culpeper publikuje słynną książkę zielarską *The English Physician*.
- Lata 1700-1799:** Znany kaznodzieja metodystyczny Charles Wesley optuje za zdrowym stylem życia i promuje ziołolecznictwo.
- Lata 1800-1899:** Opracowywane są wczesne środki farmaceutyczne, ale ludzie szybko zdają sobie sprawę, że przyjmowanie leków prowadzi do skutków ubocznych, i wielu z nich powraca do stosowania ziołowych środków leczniczych. W 1864 roku w Anglii zostaje założony Narodowy Instytut Zielarzy Medycznych.
- Lata 1900-1999:** Niedobory leków podczas pierwszej wojny światowej prowadzą do ponownego zainteresowania ziołolecznictwem. Zainteresowanie słabnie wraz z odkryciem penicyliny. W latach 50. ludzie ponownie zwracają się ku ziołolecznictwu.
- Od roku 2000 do chwili obecnej:** Unia Europejska podejmuje działania prowadzące do traktowania ziołolecznictwa w taki sam sposób, jak farmaceutyki. W Europie ziołolecznictwo cieszy się coraz większą popularnością i jest powszechnie stosowane.

Korzyści płynące z ziołolecznictwa

Zioła są podstawowymi składnikami leków w moim domu już od wielu lat. Kiedy ktoś cierpi na jakąś dolegliwość, zanim pójdę do apteki lub zadzwonię do lekarza, sięgam po zioła.

Przykładowo pewnego lata członek mojej rodziny kilka razy przejechał kosiarką po gnieździe pszczoł (co za pech!). Za pierwszymi dwoma razami odmówił stosowania jakichkolwiek ziół i cierpiał wiele dni. Za trzecim razem w końcu pozwolił mi zaaplikować sobie papkę z babki lancetowatej (w formie okładu – patrz strona 45), aby mogła wyciągnąć jad. Ból ustąpił natychmiast i nie było opuchlizny.

W innym okresie mojego życia opiekowałam się chorym bratem, który czekał na przeszczep. Ostrzeżono mnie, abym nie przynosiła do domu żadnych wirusów i nie narażała go na infekcje, ponieważ mogłoby to go zabić. Przez prawie trzy lata regularnie zażywałam czarny bez i bazylię, aby zachować zdrowie. Żywność i przyprawy spożywane świadomie we właściwym czasie mogą mieć ogromne znaczenie.

A wiesz, co jest w tym najlepsze? Żadna z tych kuracji nie kosztowała mnie więcej niż kilka dolarów. Babka lancetowata rośnie wszędzie – musiałam ją tylko zebrać i wymieszać z wodą w robocie kuchennym. Hoduję czarny bez i bazylię w moim ogrodzie i robię z nich nalewki (strona 42), więc wódka była jedyną rzeczą, którą musiałam kupić.

Większość ziół jest bezpieczna i łagodna (zwłaszcza te, które spożywamy i wykorzystujemy jako przyprawy), ale pamiętaj, że są one prawdziwymi lekami i powinny być traktowane jako takie. Jeśli przyjmujesz standardowe leki farmaceutyczne, porozmawiaj z lekarzem i zrób odpowiednie rozeznanie w temacie przed użyciem ziół. Na przykład melisa może negatywnie wpływać na działanie leków stosowanych w chorobach tarczycy. Wiele ziół również rozrzedza krew, co może powodować problemy, jeśli przyjmujesz leki, które też tak działają. Jeśli podczas przyjmowania ziół pojawi się wysypka, obrzęk lub jakikolwiek nowy objaw, natychmiast zaprzestań ich stosowania.

Z uwagi na to, że leki ziołowe są niedrogie, na dłuższą metę ich stosowanie pozwoli ci zaoszczędzić czas i pieniądze. Przy odrobinie pomyślnego i dzięki odpowiedniej wiedzy zioła ułatwiają zachowanie zdrowia. Samo włączenie ich do posiłków i napojów jest krokiem we właściwym kierunku. Wiele ziół ma podobne działanie, więc jeśli jedno w jakiś sposób ci nie pasuje lub źle smakuje, po prostu zamień je na inne.

Większość ludzi zaczyna od nauczenia się, jak używać ziół do radzenia sobie z objawami chorób, które ustępują samoistnie, takich jak przeziębienie lub choroby układu oddechowego. Nazywamy to samoograniczającymi się chorobami, które stanowią duży procent (czasami niepotrzebnych) wizyt u lekarza. Możemy również nauczyć się, jak zapobiegać objawom przewlekłych chorób lub je łagodzić, a czasami nawet naprawiać już wyrządzone szkody. Nie sugeruję całkowitego odrzucenia tradycyjnej medycyny – raczej zachęcam cię do zrozumienia, że masz do dyspozycji większy zasób dostępnych narzędzi.

MEDYCYNĄ KONWENCJONALNA VS. MEDYCYNĄ ZIOŁOWĄ

Ziołolecznictwo różni się od tego, do czego przyzwyczała nas medycyna tradycyjna. Na przykład, w przypadku przewlekłych lub nawracających dolegliwości, takich jak wysokie ciśnienie krwi, choroba refluksowa przełyku (GERD), migreny lub problemy z płodnością, leki ziołowe wymagają czasu i konsekwencji w stosowaniu, zanim będzie można zauważyć wymierne efekty.

Jednak w przypadku drobnych dolegliwości, takich jak przeziębienia, skurcze lub wysypki i problemy skórne, zioła mogą być równie skuteczne, jak leki, które znajdziesz w aptece.

Mało znanym faktem jest to, że wiele leków wytwarza się ziół. Jeden z najbardziej znanych leków na serce – Digoxin – wytwarza się z naparstnicy; lek na raka Taxol – z cisa pacyficznego. Kodeinę wytwarza się z maku, a aspirynę – z wierzby. Jest jednak duża różnica między ziołami a aptecznymi specyfikami: farmaceutyki są wytwarzane poprzez wyizolowanie jednego lub dwóch komponentów lub składników chemicznych z rośliny, a następnie użycie tylko nich. Zatem tego typu leki koncentrują się na tej jednej części rośliny, która ma tylko jedno działanie. Ale rośliny to znacznie więcej niż ten jeden składnik! Ziołolecznictwo wykorzystuje wszystkie komponenty i składniki rośliny, wierząc, że każdy z nich ma swój cel i zastosowanie.

Obecnie coraz łatwiej znaleźć lekarza, który uczy się o ziołach i chętnie łączy je z innymi metodami. Myślę, że to najlepszy z możliwych wariantów leczenia. Ważne, aby uzyskać dobrą diagnozę i udać się do lekarza, jeśli objawy utrzymują się zbyt długo. Nie unikaj badań i zawsze informuj lekarza o ziołach, które regularnie przyjmujesz.

W jaki sposób stosuje się zioła lecznicze?

Chociaż ziołolecznictwo może wydawać się świeżą modą, w rzeczywistości jest jedną z najstarszych tradycji ludzkości! Odkąd sięga pamięć, ludzie wykorzystywali rośliny do leczenia i jedzenia.

Istnieje wiele przykładów na stosowanie ziołolecznictwa w Biblii (choć konkretne rośliny są często trudne do ustalenia). W średniowieczu, obok upuszczania krwi i pijawek, zioła były jedynymi dostępnymi metodami leczenia. Podczas wojny secesyjnej krwawnik był cenionym środkiem stosowanym do zatrzymywania krwawienia. Jeżówka pomagała zwalczać infekcje, mięta była stosowana jako środek odstraszający owady, a wiąz czerwony łagodził ból gardła. Jeszcze podczas II wojny światowej tymianek, naparstnica i mech torfowy, a także wiele innych ziół kupowano od ludzi, którzy zarabiali na życie, przeczesując lasy i łąki w poszukiwaniu roślin leczniczych. Do dziś niektórzy ludzie zarabiają na życie, zbierając dzikie zioła.

Chociaż mieszkańcy innych części świata znaleźli sposoby na połączenie wykorzystania leków takich jak penicylina czy leki sulfonamidowe z naturalnymi metodami leczenia, Amerykanie porzucili zioła i przyjęli „lepsze życie dzięki chemii”. Jednak w ostatnich dziesięcioleciach ludzie zaczęli powracać do ziół w poszukiwaniu wiedzy leczniczej, którą nasi przodkowie uważali za coś oczywistego. Pamiętam, że mój dziadek znał rośliny tylko pod nazwami zwyczajowymi, których używali ludzie z jego czasów. Nawet jeśli nie znał nazwy, potrafił wyjść do lasu lub na łąkę i znaleźć roślinę, która leczy konkretną dolegliwość. Miał talent do patrzenia na miejsce i mówienia: „Myślę, że ta roślina tam wróci”. Mam to szczęście, że odziedziczyłam niektóre z jego instynktów, co ułatwia mi znalezienie tego, czego potrzebuję.

Zioła mają tysiące składników (więcej, niż kiedykolwiek zidentyfikujemy), które współpracują ze sobą, aby neutralizować niekorzystne skutki uboczne i wzmacniać pozytywne cechy ich poszczególnych części składowych, i leczyć w sposób, którego jeszcze w pełni nie rozumiemy. Używanie całych ziół w preparatach (jak dowiemy się w następnych rozdziałach), czyni je bezpieczniejszymi i bardziej skutecznymi. Wszystkie te zioła w twojej kuchni tylko czekają, aby ci pomóc, i wkrótce mogą stać się leczniczymi herbatami, nalewkami, eliksirami, maściami, olejkami, kompresami i nie tylko.

W porównaniu do leków farmaceutycznych, zioła są niezwykle bezpieczne. Bardzo rzadkie przypadki śmierci związanej z ziołami cała społeczność zielarzy uważa za zamierzchłą historię. Jednak błędy ciągle się zdarzają, a nadużywanie i błędna identyfikacja ziół, które są trujące, może doprowadzić

nawet do zgonu. Tak, istnieją trujące zioła, ale jest ich niewiele. Zioła zawierające toksyczne składniki mogą powodować wiele dolegliwości, od rozstroju żołądka po niewydolność wątroby i nerek. W tropikalnych obszarach Ziemi występuje więcej toksycznych roślin. Oto, co możesz zrobić, aby zachować bezpieczeństwo:

- Zawsze ucz się zbieractwa od eksperta.
- Zbadaj zioła przed ich użyciem.
- Zacznij od najmniejszej zalecanej dawki i zwiększaj ją w razie potrzeby.

SKĄD WZIĄĆ ZIOŁA

Sposób pozyskiwania ziół zależy tak naprawdę od tego, gdzie mieszkasz – w mieście, na wsi czy na przedmieściach – oraz od twojego stylu życia. Ale trzy podstawowe sposoby zdobywania ziół to ich zbieranie, uprawianie własnych lub kupowanie ich.

Mieszkam na wsi, więc 80 procent ziół, których używam, to zioła dzikie – znane również jako chwasty! Rośnie ich w okolicy dużo, ale mieszkanie na wsi oznacza, że wokół mnie znajduje się wiele konwencjonalnych farm, które używają chemikaliów. Zwracam więc uwagę na lokalizację farm i na to, kiedy dokonują oprysków. Wtedy trzymam się od nich z daleka. Nie zbieraj ziół, co do których podejrzewasz, że zostały opryskane. Na obszarach wiejskich szlaki turystyczne są doskonałymi miejscami do nauki identyfikacji ziół i ich zbioru (o ile nie są to rezerваты pełne chronionych roślin).

Jak już znajdziesz bezpieczne miejsce do zbierania roślin, ważne jest, aby nie zbierać ani nie próbować żadnych ziół, których nie zidentyfikowałeś. Wyposaź się w kilka przewodników dla ziołarza i przestuduj je. Zabierz je ze sobą w teren wraz z torbą lub koszykiem. Gdy natkniesz się na interesujący okaz, spróbuj określić, co to za roślina. Zabierz jej gałązkę (jeśli jest jej dużo) do domu, aby móc ją dokładniej zbadać. Gdy wstępnie ją zidentyfikujesz, wpisz jej nazwę w przeglądarce i wyszukaj obraz. To zazwyczaj powie ci, czy roślina jest czy nie jest tą, o której myślałeś. Jeśli chodzi o zbierane rośliny, musisz mieć pewność, z czym masz do czynienia!

Uprawa ziół jest prawdopodobnie najlepszym wyborem i możesz to robić niezależnie od tego, czy mieszkasz w domu na wsi, czy w małym mieszkaniu w mieście. Możesz kupić nasiona lub sadzonki online lub w lokalnej szkółce. Tak czy inaczej, uprawa jest niezwykle satysfakcjonująca.

Inną opcją jest zakup ziół. Ważne, aby używać ziół organicznych, dzięki czemu unikamy chemikaliów, które mogą być bardzo szkodliwe.

Jako konsumenci możemy wykorzystać naszą siłę nabywczą, aby położyć kres stosowaniu tych substancji, które tworzą nowe i coraz bardziej odporne szkodniki i choroby roślin, nie wspominając o krzywdzeniu owadów, ptaków i zwierząt. Na szczęście istnieje wiele ekologicznych, zrównoważonych i świadomych ekologicznie osób i firm sprzedających czyste, wysokiej jakości zioła. Dobrej jakości rośliny mają w sobie życie. Nie wyglądają jak siano. Mają kolor, zapach i odpowiednią fakturę.

Korę i korzenie można przechowywać przez kilka lat. Części roślin, które rosną nad ziemią, ale nie są korą, nasionami ani owocami, są przeważnie nietrwałe. Możesz przedłużyć ich przydatność dzięki odpowiedniej pielęgnacji, takiej jak trzymanie ich w pojemnikach bez dostępu do światła i przechowywanie ich w chłodnym, suchym miejscu. Gdy zioła przestają odpowiednio wyglądać i nie pachną już świeżo, można przeznaczyć je na kompost. Po wysuszeniu zioła nadają się do użytku około roku, o ile są dobrze przechowywane.

Współczesne ziołolecznictwo

Obecnie ponad trzy czwarte światowej populacji stosuje ziołolecznictwo. Zachodni naukowcy poprzez badania udowodnili, że metody stosowane przez ludzkość przez całe wieki działają. Rośliny uprawiane i używane w domu są skuteczne w leczeniu niezagrażających życiu chorób i urazów lub dolegliwości, takich jak guzy, siniaki, bóle głowy, gorączka, stres, depresja, zmęczenie i inne.

To ma sens. Pomyśl o wszystkich roślinach, które regularnie spożywasz (tak, także o tych, które uprawiasz w swoim ogródku lub kupujesz w ulubionym sklepie spożywczym): pietruszka, kolendra, szalwia, tymianek, czosnek, bazylia, imbir, mięta. Wrzucasz je do sałatki, ponieważ dodają smaku, ale spełniają też dodatkową rolę. Zawierają przeciwutleniacze i składniki odżywcze, które wzmacniają twój układ odpornościowy, aby zwalczać choroby, zanim się zaczną. We współczesnych kręgach lekarskich nazywa się to medycyną prewencyjną. Dlaczego więc te same zioła nie miałyby być równie skuteczne, gdy już zachorujesz? Dziurawiec wygląda pięknie w wazonie, ale jest również fantastyczny w preparatach mających na celu obniżanie stresu. Herbata rumiankowa to wspaniały napar do wypicia po obiedzie, ale możesz jej użyć też do złagodzenia niestrawności, leczenia skurczów mięśni, zmniejszenia stanu zapalnego lub leczenia infekcji – to dwie (lub więcej) korzyści w jednym!

Najczęściej zadawane pytania dotyczące ziołolecznictwa

1. Skąd pochodzą zioła lecznicze?

Niektóre zioła lecznicze można zbierać, ale większość roślin stosowanych w ziołolecznictwie jest uprawiana specjalnie do celów zdrowotnych. Wspomnianą wiadomością jest to, że możesz wyhodować własne zioła, ale nie czuj presji – jeśli nie masz do tego smykałki, istnieje wiele firm, które sprzedają wysokiej jakości zioła lecznicze.

W Stanach Zjednoczonych zioła są uważane za suplementy diety. W przeciwieństwie do leków na receptę, mogą być sprzedawane bez uprzedniego przetestowania w celu udowodnienia, że są zarówno bezpieczne, jak i skuteczne. Z tego powodu mądrze jest selektywnie podchodzić do wypróbowywanych środków i kupowanych ziół. Niestety, istnieją firmy, które sprzedają suplementy zawierające zanieczyszczenia. Poświęć więc chwilę na rozpoznanie rynku, zanim podejmiesz decyzję o tym, gdzie kupić zioła do użytku leczniczego. Pomoże ci to nie tylko zapewnić sobie bezpieczeństwo, ale także zdobyć najlepsze dostępne zioła.

2. Czy każdy może przyjmować leki ziołowe?

Niektóre osoby powinny zachować szczególną ostrożność i rozważyć stosowanie leków ziołowych. Osoby starsze mają tendencję do metabolizowania leków w inny sposób niż młodsze, więc jeśli należysz do tej kategorii, ostrożnie stosuj kuracje ziołowe. To samo dotyczy osób z zaburzeniami odporności lub każdego, kto przyjmuje leki na receptę. Jeśli nie masz pewności co do bezpieczeństwa ziołowego środka leczniczego, zachowaj ostrożność i skonsultuj się z lekarzem, który jest zaznajomiony z ich prawidłowym stosowaniem.

3. Czy przygotowywanie własnych preparatów ziołowych jest bezpieczne?

Prawie każdy może czerpać korzyści z domowych preparatów ziołowych, takich jak te opisane w tej książce lub poznanych za pomocą innych wiarygodnych źródeł (patrz strona 315). Zawsze jednak przestrzegaj wszelkich zalecanych środków ostrożności, niezależnie od tego, czy przygotowujesz lekarstwo na chorobę, czy tworzysz suplement poprawiający ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

4. Czy leki ziołowe są sprzedawane w sklepach?

Wiele wysokiej jakości leków ziołowych można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, istnieje też kilka renomowanych sklepów internetowych, które oferują tego typu preparaty. Nalewki, herbaty, syropy, płynne ekstrakty, całe zioła i olejki eteryczne należą do najpopularniejszych rodzajów leków ziołowych dostępnych w sprzedaży.

5. Czy istnieją jakieś zagrożenia związane z lekami ziołowymi?

Podobnie jak farmaceutyki, leki ziołowe mogą być niezwykle silne. Chociaż żadne z najbardziej niebezpiecznych ziół nie zostało uwzględnione w tej książce, stosowanie niektórych popularnych remediów wiąże się z potencjalnymi zagrożeniami. Poświęć trochę czasu, aby dowiedzieć się wszystkiego o ziołach, które chcesz stosować, zanim zaczniesz, i poważnie potraktuj ostrzeżenia. Niektóre z najczęstszych skutków ubocznych to senność, nadwrażliwość, reakcje alergiczne i niepożądane interakcje ze standardowymi lekami.

6. Jakie rodzaje dolegliwości leczą leki ziołowe?

Tak naprawdę prawie każda możliwa do wyobrażenia dolegliwość może być leczona ziołami! Nawet zaburzenia emocjonalne, takie jak stany lękowe i łagodna depresja, mogą być złagodzone za pomocą odpowiednio dobranych leków ziołowych.

7. Czy mogę wyhodować własne zioła lecznicze?

Tak! Wiele ziół można uprawiać w domu. Po prostu dowiedz, czego potrzebuje dana roślina, a następnie określ, czy masz odpowiednią ilość naturalnego światła słonecznego i odpowiednie warunki glebowe w swoim ogrodzie. Możesz nawet wyhodować własny miniogródek ziołowy w nasłonecznionym miejscu w domu, aby zioła były na wyciągnięcie ręki.

8. Kiedy należy przyjmować leki ziołowe?

Większość leków ziołowych należy przyjmować co najmniej 30 minut przed jedzeniem lub po jedzeniu. Jeśli przyjmujesz witaminy, leki dostępne bez recepty lub inne leki ziołowe, przyjmuj je w odstępie dwóch godzin, chyba że zalecono inaczej.

9. Czy ziołolecznictwo jest tym samym, co tradycyjna medycyna chińska?

Istnieją pewne podobieństwa między ziołolecznictwem a tradycyjną medycyną chińską, ale nie są one tożsame. W ziołolecznictwie wiele zabiegów polega

na stosowaniu pojedynczych ziół. W tradycyjnej medycynie chińskiej stosuje się precyzyjne i złożone formuły zawierające do 15 różnych ziół. Tradycyjna medycyna chińska obejmuje również stosowanie akupunktury, moxiterapii i innych technik leczniczych.

10. Czy dzieci mogą przyjmować leki ziołowe?

Chociaż dzieci mogą korzystać z leczniczej mocy ziół, ważne jest, aby pamiętać, że istnieją leki ziołowe, które są bezpieczne dla dorosłych, ale nie są bezpieczne dla nich. Zioła i gotowe preparaty ziołowe, które nie są odpowiednie dla dzieci, zazwyczaj zawierają odpowiednie ostrzeżenia. Jeśli będziesz miał wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa i nie będziesz mógł znaleźć potrzebnych informacji, to chroń zdrowie swojego dziecka poprzez skonsultowanie się z doświadczonym ziołiarzem.

UPRAWIANIE WŁASNYCH ZIOŁ: JAK ZACZAĆ

Jeśli masz do dyspozycji duże nasłonecznione okno, balkon lub ogródek, możesz samodzielnie uprawiać zioła. Nie ma to jak zbieranie własnej bazylii na pesto, zerwanie odrobiny mięty na filiżankę naparu, a nawet wykopanie własnego chrzanu!

Jeśli możesz sobie pozwolić jedynie na uprawę w donicach ze względu na ograniczenia lokalowe, zdecyduj się na zioła jednoroczne (te, które żyją tylko przez jeden sezon wegetacyjny) i wybierz największe możliwe doniczki. Większy pojemnik pomieści kilka roślin, a także pomoże ziołom dłużej utrzymać wilgoć, dzięki czemu przetrwają nawet wtedy, gdy przegapisz jeden dzień podlewania.

Teraz nadchodzi zabawna część. Zdecyduj, czy twoje zioła chcesz wykorzystać w kuchni, do leczenia, czy i do tego, i do tego. Poeksperymentuj z pomidorami i papryczkami. Dobrym wyborem do wykorzystania w kuchni dla początkujących są też pietruszka, szalwia, rozmaryn i tymianek. Wspaniałym ziołem jest także koper.

Zioła o właściwościach leczniczych dla początkujących to bazylia, melisa, nagietek, mięta i rumianek.

Wszystkie te rośliny można kupić w lokalnych centralach nasiennych, które zazwyczaj mają najlepsze odmiany odpowiednie dla twojego regionu. Uprawiaj je z nastawieniem, że przetrwają jeden sezon wegetacyjny. Jeśli odrosną w kolejnym roku, będzie to tylko dodatkowa korzyść.

ROZDZIAŁ DRUGI

Najlepsze zioła dla ciebie

Na początku swojej drogi w celu poznania prozdrowotnych właściwości ziół możesz wypróbować filiżankę herbaty pomagającej na konkretny problem lub nalewkę na inną dolegliwość, nie zastanawiając się, czy jest to naprawdę najlepszy wybór. W miarę postępów przekonasz się, że możesz dopasować określone zioła do różnych typów ludzi i ich schorzeń, aby uzyskać najlepsze rezultaty.

W zachodnim ziołolecznictwie koncepcja ta nazywana jest energetyką ziołową i wiele osób uważa, że pomaga im ona łatwiej zrozumieć, jak wybierać konkretne remedia. Zostanie to wyjaśnione szczegółowo w tym rozdziale.

Energie poszczególnych osób

Większość kultur posiada tradycję leczniczą, która pomaga powiązać cechy danej osoby z rodzajem ziół, które pomogą przywrócić jej równowagę. Podobne podejście można odnaleźć w ajurwedzie, tradycyjnej medycynie chińskiej oraz tradycjach rdzennych kultur obu Ameryk. Wszystkie te nurty są zasadniczo różnymi formami oddziaływania na ludzką energię. W tym rozdziale zbadamy filozofię energetyki tradycyjnej medycyny zachodniej, która ma ponad 100 lat i jest połączeniem wielu tradycji.

Indywidualna charakterystyka energetyczna odnosi się do budowy danej osoby, która wpływa na ogólny stan organizmu. Ważne, aby dopasować energię ziół do struktury danej osoby. Musisz zbadać własną naturę i zastanowić się nad poniższą listą. Dla niektórych osób będzie to jasne jak słońce, ale dla innych może wymagać pewnych badań i przemyśleń.

Moja własna struktura jest wilgotna i neutralna temperaturowo (ani gorąca, ani zimna), potrzebuję też być rozluźniona.

Potrafiłam się przyporządkować do tej struktury z uwagi na moją zdolność do pocenia się na zawołanie i przeświadczenie, że można umrzeć z powodu nadmiaru wilgoci. Mam w sobie wiele gorących i zimnych markerów, więc ląduję na neutralnym terytorium. Jeśli nikt nie zmusza mnie do poruszania się i robienia różnych rzeczy, prawdopodobnie zdrzemnę się kilka razy w ciągu dnia i będę chodziła cały czas w piżamie, ponieważ potrzebuję rozluźnienia, aby poprawnie funkcjonować.

OTO POSZCZEGÓLNE TYPY:

Chłodny/zimny:

- Zimne dłonie i stopy
- Błada cera
- Cichy
- Ospały lub za mało aktywny
- *Poproszę o jeszcze jeden sweter*

Wilgotny:

- Regularnie puchnące kostki
- Nie lubi wilgoci
- Tłusta skóra i włosy
- Częste borykanie się z zatkanym lub ciekącym nosem
- Duża ilość wody w organizmie
- Obfite pocenie się

Suchy:

- Łamliwe paznokcie i włosy
- Skrzypiące stawy
- Sucha skóra na ciele i głowie
- Swędzenie
- Podatność na zaparcia
- Częste zmaganie się z suchym kaszlem i bólem gardła

**Rozluźniony/
zrelaksowany:**

- W najgorszym przypadku może oznaczać utratę kontroli nad mięśniami
- Skłonność do depresji (fizycznej i emocjonalnej)
- Senność, trudności z przebudzeniem
- Ospałość, stagnacja

Napięty:

- Bóle głowy
- Nerwowość lub rozdrażnienie, skłonność do denerwowania się
- Napięte, bolesne mięśnie
- Ma za dużo zajęć

Ciepły/gorący:

- Zawsze robi coś aktywnego, może być nadpobudliwy
- Zdrowy apetyt
- Otwarty
- Zawsze jest mu za ciepło

Wszyscy sytuujemy się gdzieś pomiędzy gorącym i zimnem, wilgocią i suchością, napięciem i rozluźnieniem. Wszystkie te rzeczy zmieniają się od czasu do czasu, ale skłaniamy się ku jednej lub drugiej stronie, chyba że nastąpią drastyczne zmiany w życiu. Na przykład, spotkałam kiedyś ciepłą, wilgotną osobę, która stała się chłodna i sucha po przebytej chemioterapii.

Jeśli żaden z typów w jednej kategorii nie przeważa zdecydowanie lub jeśli wydają się one sobie równe, możesz mieć neutralną lub zrównoważoną strukturę, a to dobrze. Równowaga jest celem, do którego powinniśmy dążyć w przypadku swojego zdrowia, tak jak we wszystkim. Twoja struktura jest częścią tego, kim jesteś, i jest wypadkową tego, co odziedziczyłeś po przodkach, i pochodzenia etnicznego, więc nie możesz jej całkowicie zmienić, ale możesz dokonać znaczących modyfikacji poprzez zioła, jedzenie i styl życia, które przybliżą cię do równowagi.

Osobiście zauważam, że zmiany wagi, wiek, poziom aktywności i nawyki żywieniowe zmieniają moją strukturę. Przyrost masy ciała może powodować zatrzymywanie wody w organizmie, a to powoduje, że częściej się pocę i skłaniam się ku wilgotnemu typowi. Utrata wagi i zwiększenie aktywności wraz z jedzeniem dużej ilości świeżych owoców i warzyw może przywrócić mi bardziej zrównoważoną budowę ciała i daje mi większą kontrolę nad jego wilgotnością, napięciem i temperaturą. Podobnie, osoba o zimnej, suchej strukturze może czasami zneutralizować ją poprzez nawodnienie, ćwiczenia (w celu rozgrzania mięśni i narządów) oraz spożywanie rozgrzewających, wilgotnych pokarmów.

Dla zielarzy znajomość swojej podstawowej struktury jest bardzo cenna. Pomaga zrozumieć pokarmy i zioła, które mogą przybliżyć cię do idealnego stanu,

a także takie składniki, których należy unikać. Zrozumienie własnej struktury i struktury bliskich ci ludzi pozwala wybrać odpowiednie zioło dla danej osoby.

Energetyczne właściwości ziół

Teraz, gdy rozumiesz rodzaje struktur/stanów, jakie mogą mieć tkanki w twoim ciele, możesz wybrać zioła, które odpowiadają każdemu z nich. Tak, zioła też mają energię! Sztuczka polega na pracy z ziołami, które wspierają równowagę w ciele. Na przykład, zioło chłodzące będzie wymagane w stanie gorącym, zioło osuszające będzie potrzebne w przypadku stanu wilgotnego, a zioło relaksujące będzie zalecane w stanie napiętym. Oto kilka typowych przykładów:

CHŁODZĄCE hibiskus, lawenda, sałata, liść maliny, arbuz

OSUSZAJĄCE nawłóć, korzeń osha, szałwia, herbata, kurkuma, krwawnik pospolity

NAWILŻAJĄCE lukrecja, korzeń prawoślazu, okra, babka, portulaka, wiąz czerwony

RELAKSUJĄCE kocimiętka, rumianek, chmiel, lawenda, melisa, waleriana (koźłek lekarski)

TONIZUJĄCE (WZMACNIAJĄCE KOLOR I JĘDRNOŚĆ) liść jeżyny, babka lancetowata, róża, herbata, oczar wirginijski, krwawnik pospolity

ROZGRZEWAJĄCE bazylia, czarny pieprz, pieprz cayenne, cynamon, czosnek, imbir

Wiele ziół ma różne zakresy działania w obrębie wymienionych wyżej typów. Na przykład, jeśli chodzi o zioła relaksujące, rumianek bardzo delikatnie tłumi niepokoje, owies wspiera układ nerwowy, męczennica pomaga na natłok myśli powodujących napięcie, a tarczycza łagodzi stres i wyczerpanie psychiczne. Zioła działają na różne i potężne sposoby.

Co więcej, smaki ziół i żywności również odpowiadają energetyce ziół. Smak zioła wzmacnia jego działanie. Oto smaki najczęściej stosowane w ziołolecznictwie, wraz z kilkoma przykładami:

CIERPKI (SUCHY) żurawina, oregano, pietruszka, herbata

GORZKI (ZIMNY, WILGOĆ) skórka cytrusów, mniszek lekarski, goryczka, chmiel, bylica pospolita, szczaw kędzierzawy

OSTRY (GORĄCE, SUCHE) kminek, chrzan, musztarda, papryka

SŁONY (ZIMNY, SUCHY) seler, pokrzywa, wodorosty, sos sojowy, ocet
KWAŚNY (CHŁODNE, SUCHE) sfermentowana żywność, cytryna, sumak,
tamaryndowiec
PIKANTNY (CIEPŁE, SUCHE) cynamon, goździki, imbir, bazylia azjatycka
SŁODKI (GORĄCE, CIEPŁE) anyż, kardamon, gałka muszkatołowa,
nasiona sezamu

Wybierając zioła, pamiętaj, że głównym celem jest zawsze przywrócenie równowagi twojego organizmu. Jeśli choroba wykazuje objawy zimna i wilgoci, powinieneś zareagować ziołami, które są ciepłe/gorące i suche, aby je zrównoważyć.

Powiedzmy, że ktoś ma gorącą, suchą i napiętą strukturę, co powoduje problemy z zaparciami. Aby rozwiązać ten problem, powinien wybrać zioła chłodzące, łagodzące lub nawilżające, które mają słodki smak. Korzeń lukrecji, wiąz czerwony i korzeń prawoślazu byłyby pomocne dla takiej osoby.

Jeśli połączymy zioła, które będą działać w harmonii z organizmem danej osoby, ze smakami, które wpływają na ich działanie, możemy mieć pewność, że wybieramy odpowiednie zioło do danej sytuacji.

Charakterystyka energetyczna chorób

Wiele lat temu moja siostra i ja rozmawialiśmy w trakcie podróży o tym, jak trudno dokładnie opisać ból lekarzowi. W pewnym momencie powiedziała, że jej ból był okrągły i słodki. Śmiałyśmy się z tego przez kolejnych 15 kilometrów.

Patrząc wstecz, widzę, że miałyśmy trochę racji, ale po prostu nie używałyśmy właściwej terminologii. Prawda jest taka, że choroby też mają swoją energetykę.

Gdy zapoznasz się z energetyką ludzi i ziół, stanie się dla ciebie jasne, w jaki sposób korelują one z objawami choroby. Dzięki temu będziesz wiedział, jak podejść do danej choroby i ją leczyć. Jednym ze sposobów wykorzystania tej wiedzy jej obserwowanie, jak choroba prowadzi do zaburzenia równowagi organizmu. Ciepło wymaga schłodzenia, wilgoć wymaga wysuszenia. Proste, ale prawdziwe.

Zastanów się nad językiem, którego używamy do opisanie choroby lub jej objawów. Jak często używamy terminów takich jak: „To zimno utknęło w mojej klatce piersiowej” lub „Moje plecy są tak napięte, że boli mnie również głowa”. Częstokroć tak właśnie myślimy o chorobie. Teraz musimy to wszystko połączyć.



CZĘŚĆ DRUGA

Lecznicze zioła

Jedną z najbardziej onieśmielających rzeczy w zielarstwie jest sama liczba możliwości. „Czy kiedykolwiek zdołam poznać te wszystkie rośliny?”

Szczerze mówiąc, nikt nie zna ich wszystkich. Dr James Duke podróżował do lasów deszczowych w poszukiwaniu nowych (dla niego) ziół, a Chris Kilham, znany jako Łowca Leków, podróżuje po całym świecie i ciągle okrywa nowe lecznicze rośliny. Istnieją zioła, których ludzie nigdy nie odkryją.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz znać ich wszystkich. W tej części książki znajdziesz szczegółowe informacje na temat 90 różnych ziół, które w zupełności wystarczą ci na początku twojej drogi w ziołolecznictwie.

ROZDZIAŁ CZWARTY

Twoja naturalna apteka

Ten rozdział zawiera informacje na temat szerokiej gamy ziół, z których wszystkie mają niesamowite właściwości. Niezwykle krzepiące jest wejście do kuchni, włączenie czajnika i zaparzenie herbaty dla syna na niestrawność, dla córki – na skurcze lub dla starszej osoby, która nie może spać. Otwarcie szafki pełnej syropów, octów i toników jest niezwykle kojące. Poniższe zioła są stosunkowo łatwe do zdobycia. Są bezpieczne (z wyjątkiem wyszczególnionych przypadków), a większość z nich jest niezwykle wszechstronna. Dla każdego wymienionego tutaj zioła znajdziesz najlepszy sposób jego przygotowania i użycia, a także wszelkie niezbędne ostrzeżenia.

Aloes

Nazwa łacińska: *Aloe barbadensis*

Nazwy zwyczajowe: Roślina oparzeniowa, roślina lecznicza, roślina nieśmiertelności, tonąca biblia (szczególnie na Wyspach Karaibskich)

Wykorzystywane części:

Żel i twardy miąższ (znany również jako filet) wewnątrz liści; gorzka, żółta maź, zwana sokiem z aloesu, która tworzy się między zieloną skórką a przezroczystym żelem w dojrzałych roślinach.

Zastosowania lecznicze:

Stosowany miejscowo, aloes może leczyć rany, oparzenia, infekcje skóry, łuszczycę i egzemę. Jednym z jego naturalnych składników jest kwas salicylowy, który wspomaga odnowę skóry. Zawiera również witaminy A, C i E, które pomagają odżywić skórę. Przyjmowany doustnie, jest dobry na problemy trawienne, takie jak zespół jelita drażliwego (IBS), zaparcia i wrzody.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa:

Regularne i długotrwałe doustne przyjmowanie aloesu może powodować przewlekłą biegunkę, a w dużych dawkach może powodować uszkodzenie wątroby, dlatego spożywanie go jest zdecydowanie odradzane poza okazjonalnym stosowaniem. Aloes nie powinien być przyjmowany doustnie podczas ciąży lub karmienia piersią. Także jeśli stosujesz insulinę lub leki rozrzedzające krew lub masz hipoglikemię, nie przyjmuj go w ten sposób. Niektóre osoby mogą być na niego uczulone.

Preparaty:

Kapsułki, kremy, żele, soki, balsamy, mydła

WSKAZÓWKA: Jedynym sposobem na zabicie aloesu jest jego nadmierne podlewanie, więc pozwól mu odrobinę wyschnąć. Odcinaj liście u samego dołu, ponieważ te części są najstarsze i największe. Aloes rośnie jako roślina wieloletnia, a w swoich naturalnych siedliskach jego liście mogą osiągać długość powyżej metra.



Arnika

Nazwa łacińska: *Arnica montana*

Nazwy zwyczajowe: Zmora lamparta, tytoń górski, zmora wilka

Wykorzystywane części:

Pąki, kwiaty i liście

Zastosowania lecznicze:

Arnika jest powszechnie stosowana w celu zmniejszenia bólu mięśni i stawów oraz obrzęków i stanów zapalnych, które często towarzyszą tym schorzeniom. Może być też stosowana w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów, siniaków i ukąszeń owadów. Arnika jest również wykorzystywana w leczeniu łupieżu, wzmacnianiu włosów i wspomaganiu ich wzrostu. Odżywia spierzchnięte usta.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa:

Leki ziołowe wykonane z arniki są przeznaczone wyłącznie do użytku zewnętrznego. W przypadku spożycia istnieje możliwość wystąpienia arytmii serca i niewydolności oddechowej. Jeśli wystąpi wysypka związana z miejscowym stosowaniem arniki, dokładnie umyj dotknięty nią obszar wodą z mydłem i zaprzestań stosowania.

Preparaty:

Żele, toniki do włosów, balsamy do ust, olejki, maści, okłady, spreje do stosowania miejscowego



WSKAZÓWKA: Istnieje wiele doskonałych produktów z arniki dostępnych w dużych sieciach detalicznych, sklepach ze zdrową żywnością i u sprzedawców internetowych. Arnikę można uprawiać w ogrodach na całej półkuli północnej. Rośliny preferują dobrze przepuszczalną glebę i szybko rosną po dodaniu odrobiny żwiru do podłoża. Rozmnażanie najlepiej przeprowadzić poprzez podział korzeni na początku sezonu wegetacyjnego, ale można ją również wysiewać. Zbieraj części nadziemne, gdy są w pełnym rozkwicie.

Ashwagandha

Nazwa łacińska: *Withania somnifera*

Nazwy zwyczajowe: Indyjski żeń-szeń, trujący agrest, zimowa wiśnia

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa:

Nie stosować w okresie ciąży. Jeśli przyjmujesz leki regulujące ciśnienie lub poziom cukru we krwi, leki na tarczycę lub choroby autoimmunologiczne, skonsultuj się z lekarzem przed zastosowaniem ashwagandhy.



Wykorzystywane części:

Korzenie, liście, kwiaty i nasiona

Zastosowania lecznicze:

Ashwagandha to starożytne zioło, od dawna stosowane w medycynie ajurwedyjskiej, które jest idealne do rozwiązywania problemów emocjonalnych i energetycznych, takich jak stany lękowe, stres, depresja i zmęczenie. Może również pomóc w przypadku słabnącego libido, problemów ze snem, mgły mózgowej i ogólnego osłabienia. Ashwagandha odmładza też skórę i pomaga w leczeniu problemów skórnych.

Preparaty:

Kapsułki (korzenie), okłady (liście), proszki do innych preparatów, nalewki. Sproszkowany korzeń jest tradycyjnie mieszany z miodem i/lub masłem ghee na gęstą pastę, którą spożywa się po łyżce naraz. Pasta ta może być też mieszana z ciepłym mlekiem wieczorem, aby wyciszyć niepokój i ułatwić zasypianie.

WSKAZÓWKA: Zalecana dawka do długotrwałego stosowania w kapsułkach wynosi od 250 do 500 mg dziennie. W przypadku nalewek zalecana dawka to 20 do 60 kropli 3 razy dziennie.

Płukanka rumiankowo-eukaliptusowa

Rumianek i eukaliptus pomagają złagodzić ból i obrzęk tkanek gardła, a jednocześnie zapobiegają dalszemu rozwojowi infekcji. Stosuj tę płukankę przy pierwszych oznakach bólu gardła, a zauważysz, że objawy staną się mniej uciążliwe. Czas trwania choroby może również ulec skróceniu.

PRZEPIS NA 12 do 24 dawek

6 g (2 łyżki) suszonych kwiatów lub 12 g (4 łyżki) świeżych kwiatów rumianku

480 ml (2 filiżanki) wody

3 krople olejku eterycznego z eukaliptusa

1. W średnim rondlu połącz rumianek z wodą i doprowadź mieszaninę do wrzenia na średnim ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu około 15 minut.
2. Przecedź do słoika; użyj grzbietu łyżki, aby wycisnąć jak najwięcej płynu z kwiatów. Kompostuj pozostałości.
3. Gdy napar ostygnie do temperatury pokojowej, dodaj olejek eukaliptusowy do słoika, szczelnie go zamknij i dobrze wstrząśnij. Oznacz słoik etykietą i datą.
4. Płucz gardło 15-30 ml (1 do 2 łyżek) płynu 3 lub więcej razy dziennie aż do ustąpienia objawów. Unikaj połykania płukanki, ponieważ może to spowodować rozstrój żołądka.

5. Przechowuj płukankę w lodówce przez okres do 1 tygodnia.

Spрей do gardła

Ta mieszanka kojących korzeni i kory jest bardzo skuteczna na ból gardła lub gdy czujesz drapanie, lub wręcz straciłeś głos. Jedno lub dwa psiknięcia mogą dać ci natychmiastową ulgę, która utrzyma się przez długi czas, a spрей można bezpiecznie stosować wiele razy w ciągu dnia.

PRZEPIS NA 720 ml (3 filiżanki)

1 litr (4 filiżanki) wody

6 g (1 łyżka) suszonego posiekanego korzenia lukrecji

6 g (1 łyżka) suszonej posiekanej kory wiązcu czerwonego

6 g (1 łyżka) suszonego posiekanego korzenia prawoślazu lekarskiego

6 g (1 łyżka) startego świeżego imbiru

240 ml (1 filiżanka) 75-procentowego rumu

1. W dużym rondlu połącz wodę z korzeniem lukrecji, wiązkiem czerwonym, korzeniem prawoślazu i imbirem. Przykryj i zostaw do namaczania przez noc.
2. Następnego dnia doprowadź mieszaninę do wrzenia na średnim ogniu i gotuj, aż płyn zredukuje się o połowę (do około 480 ml – 2 filiżanki).
3. Odcedź i kompostuj pozostałości. Pozostaw płyn do całkowitego ostygnięcia.

4. Wymieszaj z rumem.
5. Wlej płyn do butelek z rozpylaczem, zamknij je i używaj według potrzeb. (Lubie przygotować go z góry i mieć na podorędziu kilka małych butelek).
6. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu. Prawidłowo przechowywany preparat nie powinien się psuć.

BÓL GARDŁA

Środek łagodzący ból gardła

Niezależnie od tego, czy jest to spowodowane alergią, wirusem czy bakterią, ból gardła jest uciążliwy. Herbata ta pomaga zmniejszyć stan zapalny, złagodzić ból i wyleczyć gardło.

PRZEPIS NA 24 porcje (1 filiżanka na porcję)

12 g (¼ filiżanki) suszonych liści malin
12 g (¼ filiżanki) suszonych kawałków imbiru
12 g (¼ filiżanki) suszonego tymianku
6 g (2 łyżki) suszonej bazylii
6 g (2 łyżki) suszonej szalwii
240 ml (1 filiżanka) wrzącej wody
Surowy miód, do słodzenia (opcjonalnie)

1. W małej misce wymieszaj liście malin, imbir, tymianek, bazylię i szalwię. Przesyp do szczelnego pojemnika i opatrz etykietą ze składnikami i instrukcją użycia.
2. Zaparz 4 g (2 łyżeczki) mieszanki herbaty we wrzącej wodzie. Pozostaw na 15 do 20 minut.

3. Dodaj miód (jeśli używasz), aby osłodzić.
4. Wypij 240 ml (1 filiżankę), gdy znacznie boleć cię gardło.
5. Przechowuj sypką herbatę w chłodnym, suchym miejscu z dala od światła słonecznego przez okres do 1 roku.

BÓL GŁOWY

Chłodzący kompres z mięty pieprzowej

Nałóż odrobinę olejku eterycznego z mięty pieprzowej na czoło lub kark, aby szybko złagodzić ból głowy. Jeśli nie masz olejku eterycznego lub chcesz użyć łagodniejszego środka, wypróbuj ten chłodzący kompres z mięty pieprzowej.

PRZEPIS NA 1 kompres

2 torebki herbaty miętowej
2 filiżanki (480 ml) wrzącej wody
6 kostek lodu
1 miękka ściereczka (około 10 × 10 cm)

1. Umieść torebki herbaty w dużej misce i dodaj wrzącą wodę. Przykryj miskę pokrywką lub talerzem i pozwól herbatce parzyć się co najmniej 20 minut lub do ostygnięcia.
2. Odkryj miskę, wyjmij torebki z herbatą i wyciśnij z nich płyn z powrotem do miski. Dodaj kostki lodu.
3. Zanurz miękką ściereczkę w płynie, wykręć ją i umieść na czole. Zamknij oczy i odpoczywaj. Powtarzaj, aż objawy ustąpią.

Preparat na ból głowy

Bóle głowy to nic przyjemnego. Ta mieszanka ziół pomaga szybko złagodzić ból i pozwala normalnie funkcjonować. Nie podawaj nalewki z wierzby doustnie dzieciom poniżej 18. roku życia.

PRZEPIS NA 60 ml

2 łyżki (30 ml) nalewki z wierzby

1 łyżka (15 ml) nalewki z mięty pieprzowej

1 łyżka (15 ml) nalewki bazyliowej

1. W szklanej filiżance o pojemności 240 ml połącz nalewkę z wierzby, z mięty pieprzowej i z bazylii. Dobrze wymieszaj.
2. Przelej mieszankę do butelki z zakraplaczem o pojemności 60 ml.
3. Zakręć butelkę i umieść na niej etykietę z nazwą preparatu oraz informacją o dawkowaniu. Nalewkę można przechowywać w chłodnym, suchym miejscu z dala od światła słonecznego przez okres do 5 lat.
4. Aby skorzystać z preparatu, dodaj 1-2 kroplomierze (25-50 kropli) mieszanki do małej filiżanki wody lub soku i wypij. Powtarzaj co 20-30 minut przez maksymalnie 2 godziny.

Maść na ból mięśni

Napięte mięśnie pieką, bolą i mogą w końcu pojawić się skurcze, jeśli zignorujesz dolegliwości. Jeden niewłaściwy ruch i mięśnie szyi, dolnej części pleców lub łydek zaciskają się i psują cały dzień. O wiele lepiej być świadomym potrzeb swojego ciała i reagować na wczesnych etapach, stosując tę wspaniałą, kojącą maść.

PRZEPIS NA 120 ml

37,5 ml (2½ łyżki) oleju infuzowanego z dodatkiem dziurawca zwyczajnego

37,5 ml (2½ łyżki) oleju infuzowanego z dodatkiem imbiru

30 ml (2 łyżki) oleju infuzowanego z dodatkiem mięty pieprzowej

15 g (1 łyżka) wosku pszczelego

1. W filiżance połącz oleje infuzowane (z dziurawcem, imbirem i mięta pieprzową).
2. W małym rondelku lub misce mieszczącej się do kuchenki mikrofalowej umieść 30 ml (2 łyżki) mieszanki olejów i wosk pszczeli.
3. Podgrzewaj mieszaninę powoli na średnim ogniu, aż wosk pszczeli się upłyni, lub w 30-sekundowych odstępach, jeśli korzystasz z kuchenki mikrofalowej (pamiętaj o mieszaniu w międzyczasie).
4. Dodaj pozostałą mieszankę olejów do podgrzanej mieszanki wosku pszczelego i dobrze wymieszaj.

5. Wlej mieszaninę, gdy jest jeszcze ciepła i płynna, do słoika o pojemności 120 ml.
6. Oznacz słoik etykietą i datą.
7. Przechowuj maść w chłodnym, suchym miejscu z dala od światła słonecznego przez okres do 6 miesięcy.

BÓL MIĘŚNI

Nalewka z kory wierzb

Kora wierzby jest doskonałym re-medium, które można przyjmować doustnie, jak również skutecznym środkiem miejscowym łagodzącym ból mięśni, szczególnie po ciężkim dniu pracy fizycznej lub ciężkim treningu. Nacieranie mięśni powinno być wykonane z dużym wyprzedzeniem. Odpowiednio przechowywana, może być stosowana bezterminowo.

PRZEPIS NA 40 dawek

85 g posiekanej suszonej kory wierzby

1 suszona papryczka habanero

120 ml (½ filiżanki) wody

480 ml (2 filiżanki) 95-procentowego alkoholu do nacierania

1. Umieść korę wierzby i papryczkę habanero w słoiku o pojemności 1 litra z dopasowaną pokrywką.
2. Dodaj wodę i alkohol, zakręć słoik i umieść go w chłodnym, ciemnym miejscu. Pozostaw go tam na 6 do 8 tygodni, mieszaj zioła i alkohol raz dziennie.

3. Pod koniec okresu leżakowania odcedź do dużego dzbanka lub miski. Grzbietem łyżki odciśnij cały alkohol z ziół. Kompustuj pozostałości.
4. Za pomocą lejka ostrożnie przeleję płyn do oznakowanej, ciemnej szklanej butelki z wąską szyjką i przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu.
5. Nałóż około 15 ml (1 łyżkę) na obolałe mięśnie za pomocą miękkiej szmatki lub wacika; unikaj kontaktu z oczami i błonami śluzowymi.

BÓL PLECÓW

Mieszanki olejków na pierwszą czakrę

Zgodnie z naukami Ajurwedy, pierwsza czakra (czakra korzenia lub muladhara) znajduje się na końcu kości ogonowej i skupia się na bezpieczeństwie i przetrwaniu. Jej zadaniem jest wspieranie zdrowego układu kostnego i nerwowego. Obie te mieszanki olejków zapewniają szybsze działanie przeciwbólowe w porównaniu z większością innych olejków lub mieszanek. Olejki eteryczne są bardzo skoncentrowane, dlatego zaleca się rozcieńczenie ich w oleju nośnikowym, takim jak frakcjonowany olej kokosowy lub olej migdałowy. Są one również wrażliwe na ciepło i światło, więc pamiętaj, aby do przechowywania używać szklanej butelki w ciemnym kolorze. Wiele butelek typu roller jest wykonanych z grubego, odpornego

na wstrząsy szkła, które jest niewrażliwe na korozję, a ich bursztynowy kolor chroni przed promieniami UV. Na potrzeby tego przepisu możesz użyć butelki o pojemności 10 ml.

PRZEPIS NA 10 ml mieszanki

Dla mieszanki nr 1

10 ml frakcjonowanego oleju kokosowego
1 kropla olejku eterycznego z kocanki
1 kropla olejku eterycznego z mirry
2 krople olejku eterycznego z paczuli
3 krople olejku eterycznego z wetywerii
3 krople olejku eterycznego ylang-ylang

Dla mieszanki nr 2

10 ml frakcjonowanego oleju kokosowego
2 krople olejku cyprysowego
2 krople olejku eterycznego ylang-ylang
2 krople olejku eukaliptusowego
3 krople olejku eterycznego z imbiru

Aby przygotować mieszankę:

1. Napełnij 10-mililitrową ciemną butelkę typu roller frakcjonowanym olejem kokosowym. Dodaj olejki eteryczne z jednej z powyższych mieszanek i wstrząśnij, aby je połączyć.
2. Nałóż kilka kropli tej mieszanki na swoją pierwszą czakrę. Wmasuj ją, aby złagodzić ból. Alternatywnie, użyj tej mieszanki w ciepłym kompresie lub dyfuzorze.

BÓL PLECÓW

Tonik z imbiru, kurkumy i wiśni

Imbir i kurkuma to dynamiczny duet, świetnie sprawdzający się w walce z bólem całego ciała. Kurkuma może zmniejszyć stan zapalny, a imbir stymuluje krążenie, co rozgrzewa kończyny.

PRZEPIS NA 1 porcję

240 ml (1 filiżanka) wody
1 torebka czarnej herbaty
¼ łyżeczki (0,6 g) mielonego imbiru
¼ łyżeczki (0,6 g) mielonej kurkumy
60 ml soku z wiśni

1. Zagotuj wodę.
2. Umieść torebkę herbaty w kubku. Dodaj imbir i kurkumę.
3. Napełnij kubek wrzącą wodą.
4. Przykryj i zaparzaj 3 do 5 minut.
5. Dodaj sok wiśniowy do kubka. Wyjmij torebkę herbaty i ciesz się smakiem.

BÓL STAWÓW

Maść z papryki cayenne

Rozgrzewająca moc papryki i imbiru w tej maści wspomaga krążenie, co przyspiesza gojenie i łagodzi ból. Olejek z mięty pieprzowej działa chłodząco i przeciwbólowo, dzięki czemu połączenie to jest bardzo skuteczne.

INDEKS ZIOŁ

- Aloes, 52
Chłodzący żel aloesowy z oczarem wirginijskim, 312
Chłodzący żel na oparzenia z aloesem i lawendą, 176
Kefir o smaku pinakolady, 159
Kojąca maseczka z aloesem i nagietkiem, 300
Kompres z oczaru wirginijskiego, 178
Krem nawilżający z lawendą i aloesem, 304
Kwiatowy tonik do twarzy, 289
Maska aloesowo-limonkowa, 291
Maska do włosów z aloesem i miętą pieprzową, 305
Maska do włosów z aloesem, 296
Miodowa maseczka nawilżająca z hyzopem i lawendą, 294
Mydło z aloesem, żywokostem i lawendą, 268
Odświeżająca mgiełka do ciała, 284
Odżywka do paznokci z aloesem i pelargonią, 270
Odżywka do paznokci z aloesem i pelargonią, 270
Pasta z aloesu i olejku z drzewa herbacianego, 274
Płyn do płukania ust z aloesem, 208
Rumiankowo-aloesowy olejek do ciała 308
Żel aloesowo-miętowy, 205
Żel z aloesu i drzewa herbacianego, 166
- Arnika, 53
Kojąca maść z arniki, 201
- Ashwagandha, 54
Eliksir płodności z shatavari, 174
Herbata na zmęczenie, 256
Kulki energetyczne z dodatkiem ziół, 158
Miód poprawiający nastrój, 238
Nalewka na koncentrację, 242
Nalewka na koncentrację, 242
Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
Nuggetsy adaptogenne, 175
Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
Tonik wspierający emocje, 235
- Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224
Uzdrowiający eliksir adaptogeny, 207
Uzdrowiający eliksir adaptogeny, 207
Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
- Babka zwyczajna (lancetowata), 55
Balsam na oparzenia, 267
Jelitowy napar, 215
Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
Maseczka oczyszczająca z węglem drzewnym, 310
Maść na stłuczenia, 201
Maść z babki lancetowatej, 177
Oczyszczająca maseczka z hyzopem, 310
Okład na drzazgi i kolce, 162
Okład na ukąszenia kleszczy i pajaków, 205
Różany syrop na kaszel, 171
- Bazylia, 56
Aromaterapia bazyliowo-cytrusowa, 237
Koci balsam, 151
Maść na stłuczenia, 201
Mieszanka na dobry nastrój, 226
Odświeżająca mgiełka do ciała, 284
Syrop łagodzący kaszel, 171
Nalewka łagodząca i kompres, 204
Płyn do płukania oczu, 203
Podnoszący na duchu spray do pomieszczeń, 239
Preparat na ból głowy, 154
Różane odświeżenie, 268
Różane odświeżenie, 268
Środek łagodzący ból gardła, 153
Ułga na zatłoczone zatoki, 169
- Bazylia azjatycka, 57
Eliksir na spowolnienie, 246
Filiżanka dobroci, 249
Herbata na zmęczenie, 256
Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
Miodowe elektuarium na mizofonię, 230
Miód poprawiający nastrój, 238
Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
Nuggetsy adaptogenne, 175
Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250

- Pikantny czaj, 187
 Tonizujące batoniki granola z bazylią
 azjatycką, tragankiem i ashwagandhą,
 224
 Uzdrawiający eliksir adaptogeny, 207
 Brzoskwinia, 58
 Kwiatowy tonik do twarzy, 289
 Nalewka łagodząca i kompres, 204
 Okład na drzazgi i kolce, 162
 Okład na ukąszenia kleszczy i pajaków,
 205
 Syrop łagodzący kaszel, 171
 Ulga na zatłkane zatoki, 169
 Cebula, 59
 Cydr ognisty, 185
 Domowy ostry sos, 183
 Syrop łagodzący kaszel, 171
 Zupa tonizująca, 188
 Chmiel, 60
 Mieszananka herbat na dobry sen, 243
 Poduszka wspierająca zdrowy sen, 259
 Uspokajająca herbata cynamonowa, 247
 Chrzan, 61
 Cydr ognisty, 185
 Wódka chrzanowa, 168
 Cynamon, 62
 Czarny bez, 63
 Cydr ognisty, 185
 Dropsy na kaszel z tymianku i czarnego
 bzu, 169
 Herbata przeciw grypie, 163
 Herbata z czarnego bzu, 147
 Herbata z krwawnika i rumianku, 193
 Kwiatowy tonik do twarzy, 289
 Likier z czarnego bzu, 165
 Mieszananka z hyzopem na kaszel
 i przeziębienie, 195
 Mieszananka ziół Tulsi Rose, 193
 Płyn do płukania oczu, 203
 Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
 Syrop z czarnego bzu, 165, 194
 Wzmacniająca herbata na odporność, 187
 Żelki z jeżówki i czarnego bzu, 161
 Czosnek, 64
 Balsam do stóp z czosnku i drzewa
 herbacianego, 202
 Cydr ognisty, 185
 Domowy ostry sos, 183
 Kojące czosnkowe krople do uszu, 157
 Naturalny czosnkowy preparat na
 brodawki, 266
 Ocet marsylski, 160
 Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
 Pesto z nasturcji, 192
 Syrop ułatwiający oddychanie, 149
 Tonik do skóry głowy z imbirem i drzewem
 herbacianym, 272
 Zupa tonizująca, 188
 Zupa z szafalii i czosnku, 160
 Drzewo herbaciane, 65
 Balsam do stóp z czosnku i drzewa
 herbacianego, 202
 Kuracja ucha olejkami z drzewa
 herbacianego, 203
 Leczniczy preparat na zatoki
 z rozmarynem i drzewem herbacianym,
 168
 Maczanka do walki z grzybicą, 271
 Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa
 herbacianego, 162
 Pasta z aloesu i olejku z drzewa
 herbacianego, 274
 Płukanka na ból zęba z drzewa
 herbacianego, 190
 Płyn do mycia ciała z drzewa
 herbacianego, 302
 Płyn do płukania ust z aloesem, 208
 Proszek do stóp z drzewa herbacianego, 202
 Tonik do skóry głowy z imbirem i drzewem
 herbacianym, 272
 Tonik do skóry głowy z oczaru
 wirginijskiego, 306
 Tonik z lawendy i drzewa herbacianego,
 166
 Tonik z miętą pieprzową i drzewem
 herbacianym, 303
 Twarde mydło, 311
 Uniwersalna maść z nagietka, 270
 Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
 Żel z aloesu i drzewa herbacianego, 166
 Dziewanna, 66
 Spray łagodzący oparzenia słoneczne, 286
 Syrop łagodzący kaszel, 171
 Różany syrop na kaszel, 171
 Koci balsam, 151
 Mieszananka do palenia na uporczywe
 przeziębienie w klatce piersiowej, 210
 Dzika róża, 67
 Herbata przeciw grypie, 163
 Wzmacniająca herbata na odporność, 187
 Lawendowa maść na blizny, 301
 Dziurawiec, 68
 Herbata podnosząca na duchu, 225
 Maść na ból mięśni, 154
 Mieszananka z dziurawca i melisy lekarskiej,
 253

- Nalewka „Płynne słońeczko”, 247
 Napar na uspokojenie z kwiatu męczennicy, 260
 Napar z dziurawca z olejem z ogórecznika lekarskiego, 232
 Napar z dziurawca zwyczajnego, 226
 Podnosząca na duchu sól z dziurawcem, 227
 Eleuterokok, 69
 Elik sir dobrej pamięci, 221
 Herbata poprawiająca pamięć, 239
 Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
 Miód poprawiający nastrój, 238
 Nalewka na koncentrację, 242
 Tonik wspierający emocje, 235
 Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
 Herbata podnosząca na duchu, 225
 Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
 Herbata na zmęczenie, 256
 Eukaliptus, 70
 Eukaliptusowa wciera, 196
 Mieszanka odświeżająca pod prysznic, 277
 Mieszanki olejków na pierwszą czakrę, 155
 Płukanka rumiankowo-eukaliptusowa, 152
 Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
 Spray odstraszający owady z kocimiętką i pelargonią różaną, 288
 Spray odświeżający do maseczek ochronnych, 233
 Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
 Geranium (patrz: Pelargonía), 116
 Głowienka Pospolita, 71
 Głóg, 72
 Elik sir dobrej pamięci, 221
 Herbata na rozluźnienie, 237
 Napar z dziurawca z olejem z ogórecznika lekarskiego, 232
 Uzdrowiający tonik na rozdarte żalobą serce, 261
 Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
 Golteria, 73
 Gorzknik kanadyjski, 74
 Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
 Gotu kola, 75
 Elik sir dobrej pamięci, 221
 Herbata poprawiająca pamięć, 239
 Goździk, 76
 Grzyb reishi, 77
 Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
 Uzdrowiający eliksir adaptogeny, 207
 Hibiskus, 78
 Uzdrowiający tonik na rozdarte żalobą serce, 261
 Herbata z ketmii, 189
 Hyzop, 79
 Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
 Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
 Miodowa maseczka nawilżająca z hyzopem i lawendą, 294
 Oczyszczająca maseczka z hyzopem, 310
 Imbir, 80
 Cydr ognisty, 185
 Cynamonowo-rumiankowy syrop na kaszel, 170
 Elik sir dobrej pamięci, 221
 Elik sir słodkich snów, 258
 Elik sir z imbiru, 195
 Energetyzujący wywar z żeń-szenia, 255
 Herbata poprawiająca pamięć, 239
 Herbata rumiankowo-imbirowa z lukrecją, 230
 Herbata ze świeżego imbiru, 198
 Inhalacje do nosa z imbirem i miętą pieprzową, 175
 Kefir o smaku pinakolady, 159
 Kurkumowy napój na noc, 188
 Maść na ból mięśni, 154
 Maść z papryki cayenne, 156
 Mazidło na dzień i na noc, 284
 Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
 Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żalobą, 261
 Mieszanka przeciwbólowa, 212
 Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
 Mrożona herbata z korzenia żeń-szenia, 220
 Napar z imbiru i kopru włoskiego, 213
 Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
 Oczyszczająca myśli herbata, 222
 Odwar z imbiru i miłorzębu dwuklapowego, 240
 Odwar z kory wierzby, 163
 Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
 Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
 Pikantny czaj, 187
 Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
 Spray do gardła, 152
 Syrop ułatwiający oddychanie, 149
 Syrop z czarnego bzu, 194
 Środek łagodzący ból gardła, 153

- Tonik do skóry głowy z imbirem i drzewem herbacianym, 272
- Tonik z imbiru i pluskwicy groniastej, 216
- Tonik z imbiru, kurkumy i wiśni, 156
- Tonik z mniszka lekarskiego i mięty pieprzowej, 215
- Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224
- Tonizujący czaj, 274
- Uspokajająca mieszanka herbat, 216
- Wzmacniająca herbata na odporność, 187
- Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
- Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
- Zupa tonizująca, 188
- Zupa z szałwii i czosnku, 160
- Jałowiec, 81
- Tonik jałowcowo-lawendowy, 303
- Jeżówka (Echinacea), 82
- Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
- Herbata przeciw grypie, 163
- Herbata z jeżówki i lukrecji, 164
- Kompres na zdrowe oczy, 282
- Kulki wzmacniające odporność, 185
- Nalewka łagodząca i kompres, 204
- Okład na ukąszenia kleszczy i pajaków, 205
- Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
- Sprej łagodzący wysypkę, 177
- Syrop z czarnego bzu, 194
- Ulga na zatłokane zatoki, 169
- Wzmacniająca herbata na odporność, 187
- Żelki z jeżówki i czarnego bzu, 161
- Kadziłowiec, 83
- Balsam do ust z lawendą i kadziłowcem, 280
- Kadziłło klarowności, 222
- Kojący olejek z kadziłowca, 180
- Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żalobą, 261
- Peeling cukrowy odmładzający skórę, 258
- Serum do skóry z kadziłowcem i lawendą, 314
- Kardamon, 84
- Eliksir z imbiru, 195
- Kulki wzmacniające odporność, 186
- Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
- Motywująca czekolada, 257
- Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
- Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
- Pikantny czaj, 187
- Kasztanowiec, 85
- Kocimiętka, 86
- Herbaciana mieszanka na trawienie, 180
- Poduszka wspierająca zdrowy sen, 259
- Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
- Relaksujący napar z męczennicy, 251
- Sprej odstraszaający owady z kocimiętką i pelargonią różaną, 288
- Uspokajająca herbata cytrynowa, 247
- Uspokajająca mieszanka herbat, 216
- Koper włoski, 87
- Herbata poprawiająca pamięć, 239
- Nalewka na koncentrację, 242
- Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
- Napar z imbiru i kopru włoskiego, 213
- Pastylki na trawienie z kopru włoskiego, 183
- Pikantny czaj, 187
- Płyn przeciw wszom, 206
- Krwawnik pospolity, 88
- Herbata przeciw grypie, 163
- Herbata z krwawnika i rumianku, 193
- Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
- Maseczka do twarzy z oregano i krwawnikiem pospolitym, 300
- Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
- Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
- Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
- Kurkuma, 89
- Cydr ognisty, 185
- Eliksir z imbiru, 195
- Kurkumowy napój na noc, 188
- Maseczka z kurkumy, 290
- Napar na kaszel z kurkumą, 211
- Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
- Sok ananasowy z kurkumą, 148
- Tonik z imbiru, kurkumy i wiśni, 156
- Tonizujący czaj, 274
- Lipa, 91
- Eliksir z lipą i męczennicą, 150
- Syrop z lipy, 228
- Lukrecja, 92
- Aromatyczny napar z lukrecji i melisy, 225
- Herbata na zmęczenie, 256
- Herbata rumiankowo-imbirowa z lukrecją, 230
- Herbata z jeżówki i lukrecji, 164
- Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
- Napar z melisy i lukrecji, 146
- Proszek do mycia zębów z lukrecji, 190
- Sprej do gardła, 152

- Tonik z lukrecji i ostropestu plamistego, 254
- Łopian, 93
- Balsam na odparzenia, 267
 - Zupa tonizująca, 188
- Kakao/czekolada, 94
- Balsam na sen, 149
 - Eliksir płodności z shatavari, 174
 - Kawowy peeling cukrowy, 238
 - Krem do ciała z lawendą i pelargonią, 292
 - Kulki energetyczne z dodatkiem ziół, 158
 - Kulki wzmacniające odporność, 185
 - Lawendowa maść na blizny, 301
 - Lawendowy balsam dla niemowląt, 207
 - Łagodzące masło na rozstępy, 292
 - Melisa lekarska na spierzchnięte usta, 281
 - Motywuująca czekolada, 257
 - Nuggetsy adaptogenne, 175
 - Odżywka rozmarynowo-lawendowa, 306
 - Podnoszący na duchu cytrusowy balsam do ciała, 248
 - Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224
 - Uspokajający balsam, 229
 - Uzdrawiający eliksir adaptogeny, 207
 - Wyładzający peeling antycellulitowy z rozmarynem i pelargonią, 266
 - Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
- Kardamon, 84
- Eliksir z imbiru, 195
 - Kulki wzmacniające odporność, 185
 - Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
 - Motywuująca czekolada, 257
 - Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
 - Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
 - Pikantny czaj, 187
- Kozłek lekarski (waleriana), 135
- Mak kalifornijski, 95
- Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
 - Mieszanka herbat na dobry sen, 243
 - Nalewka „Zaśnij w tej chwili”, 244
- Malina, 96
- Dżem z róży i malin, 248
 - Kwiatowy tonik do twarzy, 289
 - Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
 - Napar z liści malin, 200
 - Sprej łagodzący oparzenia słoneczne, 286
 - Syrop łagodzący kaszel, 171
 - Środek łagodzący ból gardła, 153
- Tonik z imbiru i pluskiwcy groniastej, 216
- Ułga na zatłokane zatoki, 169
- Marzanka, 97
- Masala czaj, 98
- Matcha, 99
- Matcha Zen Latte, 208
- Mącznica lekarska, 100
- Odwar z Uva Ursi, 167
- Melisa lekarska, 101
- Aromatyczny napar z lukrecji i melisy, 225
 - Balsam na sen, 149
 - Cukierki uspokajające, 245
 - Eliksir słodkich snów, 258
 - Herbaciana mieszanka na trawienie, 180
 - Herbata na rozluźnienie, 237
 - Herbata podnosząca na duchu, 225
 - Herbata przyjaźnij, 228
 - Melisa lekarska na spierzchnięte usta, 281
 - Mieszanka herbat na dobry sen, 243
 - Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żałobą, 261
 - Mieszanka z dziurawca i melisy lekarskiej, 253
 - Miodowe elektuarium na mizofonię, 230
 - Nalewka „Płynne słońeczko”, 247
 - Napar z melisy lekarskiej i lukrecji, 146
 - Nocna przekąska, 234
 - Odmladzająca maseczka do twarzy, 290
 - Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
 - Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętą, 251
 - Relaksujący napar z kwiatu męczennicy, 251
 - Uspokajająca mieszanka herbat, 216
 - Ziołowa mieszanka na zdrowy sen, 150
- Męczennica cielistka, 102
- Mięta, 103
- Aromaterapia bazyliowo-cytrusowa, 237
 - Chłodzący kompres z mięty pieprzowej, 153
 - Eukaliptusowa wcierka, 196
 - Herbaciana mieszanka na trawienie, 180
 - Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
 - Herbata przeciw grypie, 163
 - Herbata przyjaźni, 228
 - Herbata z krwawnika i rumianku, 193
 - Inhalacje do nosa z imbirem i miętą pieprzową, 175
 - Jelitowy napar, 215
 - Koci balsam, 151
 - Kompres na zdrowe oczy, 282
 - Lawendowo-miętowy olejek do kąpieli, 176

- Maska do włosów z aloesem i miętą pieprzową, 305
- Maść na ból mięśni, 154
- Maść z papryki cayenne, 156
- Mazidło na dzień i na noc, 284
- Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
- Mieszanka przeciwbólowa, 212
- Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
- Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
- Miętowe spa dla twarzy, 147
- Nalewka na nerwowy brzuszek, 198
- Napar do moczenia zmęczonych stóp, 278
- Napar z mięty pieprzowej i miłorzębu dwuklapowego, 224
- Naturalny dezodorant rozmarynowo-miętowy, 277
- Ocet marsylski, 160
- Oczyszczająca myśli herbata, 222
- Odświeżająca mgiełka do ciała, 284
- Odświeżający suchy szampon, 298
- Odwar z pluskiwcy groniastej, 173
- Olejek w spreju po kąpieli, 227
- Płyn do płukania ust z aloesem, 208
- Preparat na ból głowy, 154
- Proszek do mycia zębów z lukrecji, 190
- Rozmarynowo-miętowy peeling do twarzy, 302
- Rozmarynowo-miętowy tonik na nerwy, 232
- Rozmarynowo-miętowy tonik do skóry głowy i włosów, 296
- Różany syrop na kaszel, 171
- Rumiankowy płyn do płukania ust, 209
- Sprej łagodzący wysypkę, 177
- Sprej odświeżający do maserek ochronnych, 233
- Suchy szampon, 299
- Syrop łagodzący kaszel, 171
- Syrop odpężający, 235
- Tonik z miętą pieprzową i drzewem herbacianym, 303
- Tonik z mniszka lekarskiego i mięty pieprzowej, 215
- Ziołowy płyn do płukania ust, 271
- Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
- Żel aloesowo-miętowy, 205
- Mięta polej, 104
- Miłorząb dwuklapowy (Ginkgo), 105
- Eliksir dobrej pamięci, 221
- Herbata na zmęczenie, 256
- Herbata poprawiająca pamięć, 239
- Herbata przyjaźni, 228
- Napar z mięty pieprzowej i miłorzębu dwuklapowego, 224
- Odwar z imbiru i miłorzębu dwuklapowego, 240
- Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
- Mimoza, 106
- Eliksir na spowolnienie, 246
- Nalewka „Płynne słońeczko”, 247
- Nalewka na złość, 260
- Uspokajająca mieszanka herbat, 216
- Mniszek lekarski, 107
- „Kawa” z prażonego mniszka lekarskiego i kudzu, 253
- Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
- Ocet z mniszka lekarskiego, 182
- Tonik z mniszka lekarskiego i mięty pieprzowej, 215
- Tonik z mniszka lekarskiego, 254
- Nagietek, 108
- Balsam do ust z lawendą i pelargonią, 280
- Balsam na odparzenia, 267
- Balsam na pęcherze z nagietkiem i lawendą, 178
- Herbata z nagietka, 206
- Kojąca maseczka z aloesem i nagietkiem, 300
- Kulki wzmacniające odporność, 185
- Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
- Maść na stłuczenia, 201
- Maść pierwszej pomocy z nagietka, 198
- Napar z nagietka, 179
- Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
- Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
- Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
- Smoczek do skóry z żywokostu i nagietka, 286
- Ulga od grzybicy, 167
- Uniwersalna maść z nagietka, 270
- Uspokajający olejek z nagietka, 275
- Nasturcja, 109
- Nalewka z nasturcji (lub płukanka do włosów), 307
- Pesto z nasturcji, 192
- Oczar wirginijski, 110
- Chłodzący tonik rumiankowy, 281
- Chłodzący żel aloesowy z oczarem wirginijskim, 312
- Chusteczki odświeżające z lawendą i oczarem wirginijskim, 276

- Cytrusowo-szałwiowo-lawendowy płyn po
goleniu, 288
- Kojące mazidło z oczaru wirginijskiego,
279
- Kompres z oczaru wirginijskiego, 178
- Mieszanka odświeżająca pod prysznic, 277
- Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
- Olejek w spreju po kąpieli, 227
- Płatki oczyszczające z oczaru
wirginijskiego, 167
- Reduktor zmarszczek, 313
- Rozmarynowo-miętowy tonik do skóry
głowy i włosów, 296
- Rumiankowy płyn do płukania ust, 209
- Sprej lawendowo-oczarowy, 279
- Tonik do skóry głowy z oczaru
wirginijskiego, 306
- Tonik jałowcowo-lawendowy, 303
- Tonik ściągający z zielonej herbaty, 287
- Oregano, 111
- Kąpiel na zmęczone stopy, 278
- Maseczka do twarzy z oregano
i krwawnikiem pospolitym, 300
- Orzech czarny, 112
- Ułga od grzybicy, 167
- Ostropest plamisty, 113
- Tonik z lukrecji i ostropestu plamistego,
254
- Uspokajający olejek z nagietka, 275
- Wspomaganie wątroby ostropestem
plamistym, 255
- Owies, 114
- Eliksir wspomagający nerwy, 236
- Nalewka z mlecznego owsa, 173
- Papryka, 115
- Domowy sos ostry, 183
- Maść z papryki cayenne, 156
- Syrop ułatwiający oddychanie, 149
- Pelargonia (geranium), 116
- Balsam do ust z lawendą i pelargonią, 280
- Krem do ciała z lawendą i pelargonią, 292
- Kule do kąpieli z lawendą, 309
- Odżywka do paznokci z aloesem
i pelargonią, 270
- Odżywka do włosów z pelargonią
i miodem, 291
- Rumiankowy krem do twarzy, 294
- Sprej odstraszały owady z kocimiętka
i pelargonią różaną, 288
- Wygładzający peeling antycellulitowy
z rozmarynem i pelargonią, 266
- Pieprz metystynowy, 117
- Pietruszka, 118
- Pluskiwca groniasta, 119
- Odwar z pluskiwcy groniastej, 173
- Tonik z imbiru i pluskiwcy groniastej, 216
- Pokrzywa zwyczajna, 120
- Czarny syrop z pokrzywy, 158
- Kojący olejek z kadzidłowca, 180
- Kuracja do włosów z pokrzywą,
rozmarynem, pysznogłówką i gorącym
olejem, 305
- Maska do włosów z aloesem, 296
- Maska do włosów z aloesem, 296
- Nalewka z nasturcji (lub płukanka do
włosów), 307
- Napar z pokrzywy, 148
- Niebieski koktajl z płatkami owsianymi,
186
- Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
- Płukanka do włosów i skóry głowy
z rozmarynu i pokrzywy, 276
- Płukanka do włosów i skóry głowy
z rozmarynu i pokrzywy, 276
- Pokrzywa gotowana, 159
- Tonik wspierający emocje, 235
- Tonik wspierający emocje, 235
- Ułga na zatłokane zatoki, 169
- Uspokajająca mieszanka herbat, 216
- Prawoślaz, 121
- Jelitowy napar, 215
- Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
- Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
- Sprej do gardła, 152
- Przywrotnik, 122
- Pysznogłówka, 123
- Kuracja do włosów z pokrzywą,
rozmarynem, pysznogłówką i gorącym
olejem, 305
- Inhalacje z soli z dodatkiem pysznogłówki,
230
- Rozmaryn, 124
- Herbata poprawiająca pamięć, 239
- Kąpiel na zmęczone stopy, 278
- Koci balsam, 151
- Kuracja do włosów z pokrzywą,
rozmarynem, pysznogłówką i gorącym
olejem, 305
- Lecznicy preparat na zatoki
z rozmarynem i drzewem herbacianym,
168
- Maseczka do twarzy z rozmarynem
i papają, 313
- Mieszanka odświeżająca pod prysznic, 277
- Nabłyszczająca płukanka do włosów, 275

- Nalewka z nasturcji (lub płukanka do włosów), 307
- Naturalny dezodorant rozmarynowo-miętowy, 277
- Ocet marsylski, 160
- Oczyszczająca myśli herbata, 222
- Odświeżający suchy szampon, 298
- Odżywka rozmarynowo-lawendowa, 306
- Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
- Płukanka do włosów i skóry głowy z rozmarynu i pokrzywy, 276
- Płukanka rozmarynowo-cytrynowa, 291
- Płyn przeciw wszom, 206
- Podnosząca na duchu sól z dziurawcem, 227
- Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
- Rozmaryn w aerozolu, 241
- Rozmarynowa odżywka do włosów, 298
- Rozmarynowa sól zapachowa, 240
- Rozmarynowo-cytrusowa wcierka na skronie, 223
- Rozmarynowo-miętowy peeling do twarzy, 302
- Rozmarynowo-miętowy tonik na nerwy, 232
- Rozmarynowo-miętowy tonik do skóry głowy i włosów, 296
- Rozmarynowy balsam pod oczy, 283
- Rozmarynowy tonik do skóry głowy, 272
- Sprej łagodzący wysypkę, 177
- Sprej odświeżający do maseczek ochronnych, 233
- Wygładzający peeling antycellulitowy z rozmarynem i pelargonią, 266
- Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
- Róża, 125
- Dżem z róży i malin, 248
- Jelitowy napar, 215
- Kąpiel z herbatą, rumiankiem i różą, 283
- Lawendowy tonik z witaminami C i E, 312
- Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
- Maść na stłuczenia, 201
- Mieszanka na dobry nastrój, 226
- Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
- Oczyszczająca maseczka z hyzopem, 310
- Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
- Okład leczniczy na pokrzywkę, 180
- Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
- Różana kąpiel mleczna, 285
- Różane odświeżenie, 268
- Różany syrop na kaszel, 171
- Sprej łagodzący oparzenia słoneczne, 286
- Uzdrowiający tonik na rozdarte żalobą serce, 261
- Różeniec górski, 126
- Eliksir fundamentalnego skupienia, 241
- Miód poprawiający nastrój, 238
- Nalewka „Płynne słończko”, 247
- Nalewka na koncentrację, 242
- Oczyszczająca myśli herbata, 222
- Rumianek, 127
- Balsam na pęcherze z rumiankiem, 179
- Chłodzący napar z rumianku, 217
- Chłodzący tonik rumiankowy, 281
- Cynamonowo-rumiankowy syrop na kaszel, 170
- Delikatny rumiankowy tonik do twarzy, 304
- Eliksir słodkich snów, 258
- Eliksir wspomagający nerwy, 236
- Herbata podnosząca na duchu, 225
- Herbata rumiankowo-imbirowa z lukrecją, 230
- Herbata z krwawnika i rumianku, 193
- Kąpiel z herbatą, rumiankiem i różą, 283
- Kojąca maseczka z aloesem i nagietkiem, 300
- Kompres na zdrowe oczy, 282
- Kule do kąpieli z lawendą, 309
- Lawendowo-rumiankowy balsam na sen, 243
- Lody rumiankowe, 214
- Mieszanka herbat na dobry sen, 243
- Nalewka na dobranoc, 244
- Nalewka na nerwowy brzuszec, 198
- Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
- Napar na uspokojenie z kwiatu męczennicy, 260
- Nocna przekąska, 234
- Okład leczniczy na pokrzywkę, 180
- Okład z rumianku, 211
- Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
- Parówka do twarzy, 267
- Płukanka rumiankowo-eukaliptusowa, 152
- Płyn do płukania oczu, 203
- Podnoszący na duchu cytrusowy balsam do ciała, 248
- Poduszka wspierająca zdrowy sen, 259
- Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
- Relaksujący napar z kwiatu męczennicy, 251

- Rozmarynowo-miętowy tonik na nerwy, 232
- Rozpieszczający peeling rumiankowo-lawendowy, 297
- Rumiankowo-aloesowy olejek do ciała, 308
- Rumiankowy kompres do twarzy, 308
- Rumiankowy krem do twarzy, 294
- Rumiankowy płyn do płukania ust, 209
- Sprej na potwory, 245
- Syrop odprężający, 235
- Uspokajająca herbata cynamonowa, 247
- Uspokajająca rumiankowa lemoniada, 220
- Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
- Ziołowa mieszanka na zdrowy sen, 150
- Serdecznik, 128
- Miodowe elektuarium na mizofonię, 230
- Eliksir na spowolnienie, 246
- Eliksir wspomagający nerwy, 236
- Shatavari, 129
- Eliksir płodności z shatavari, 174
- Herbata na zmęczenie, 256
- Nalewka na koncentrację, 242
- Sosna, 130
- Herbata z igieł sosny, 221
- Napar z soku roślinnego w oleju lub nalewka, 172
- Szałwia, 131
- Cytrusowo-szałwiowo-lawendowy płyn po goleniu, 288
- Kadzidło klarowności, 222
- Kąpiel na zmęczone stopy, 278
- Miodowy syrop z szalwią i cytryną, 151
- Mieszanka na dobry nastrój, 226
- Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żałobą, 261
- Mydło w płynie „Pokój”, 233
- Ocet marsylski, 160
- Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
- Odwar z pluskiwcy groniastej, 173
- Olejek w spreju po kąpieli, 227
- Płukanka do gardła z szalwii, 146
- Płyn przeciw wszom, 206
- Proszek do zębów z szalwią i sodą, 191
- Różane odświeżenie, 268
- Różany syrop na kaszel, 171
- Środek łagodzący ból gardła, 153
- Tonik do skóry głowy z oczaru wirginijskiego, 306
- Zielona herbata z żeń-szeniem i szalwią, 241
- Zupa z szalwii i czosnku, 160
- Tarczycza, 132
- Eliksir wspomagający nerwy, 236
- Mieszanka herbat na dobry sen, 243
- Nalewka „Zaśnij w tej chwili”, 244
- Nalewka na napięcie głowy i ramion, 234
- Traganek, 133
- Cydr ognisty, 185
- Eliksir wspomagający nerwy, 236
- Jelitowy napar, 215
- Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
- Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
- Nuggetsy adaptogenne, 175
- Oczyszczająca myśli herbata, 222
- Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
- Syrop z czarnego bzu, 194
- Tonik wspierający emocje, 235
- Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224
- Wzmacniająca herbata na odporność, 187
- Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
- Zupa tonizująca, 188
- Tymianek, 134
- Dropsy na kaszel z tymianku i czarnego bzu, 169
- Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
- Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
- Nalewka na nerwowy brzuszek, 198
- Ocet marsylski, 160
- Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
- Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
- Olejek w spreju po kąpieli, 227
- Płyn do płukania oczu, 203
- Proszek do mycia zębów z lukrecji, 190
- Rozmarynowo-miętowy peeling do twarzy, 302
- Środek łagodzący ból gardła, 153
- Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
- Zupa z szalwii i czosnku, 160
- Waleriana, 135
- Nalewka na napięcie głowy i ramion, 234
- Nalewka na niespokojne myśli, 231
- Ziołowa mieszanka na zdrowy sen, 150
- Werbena błękitna, 136
- Nalewka na napięcie głowy i ramion, 234
- Nalewka na złość, 260
- Wiąz czerwony, 137
- Herbata z wiazu czerwonego, 214

- Flukanka z mahonii pospolitej, 210
- Sprej do gardła, 152
- Wierzba, 138
 - Koci balsam, 151
 - Preparat na ból głowy, 154
 - Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
 - Nalewka z kory wierzby, 155
 - Odwar z kory wierzby, 163
- Złocień maruna 139
- Żeń-szeń, 140
 - Energetyzujący wywar z żeń-szenia, 255
 - Mrożona herbata z korzenia żeń-szenia, 200
 - Uzdrawiający eliksir adaptogeny, 207
 - Zielona herbata z żeń-szeniem i szalwią, 241
- Żywokost, 141
 - Balsam na odparzenia, 267
 - Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
 - Melisa lekarska na spierzchnięte usta, 281
 - Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
 - Mydło z aloesem, żywokostem i lawendą, 268
 - Napar do moczenia zmęczonych stóp, 278
 - Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
 - Różana kąpiel mleczna, 285
 - Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
 - Smoczek do skóry z żywokostu i nagietka, 286
 - Sprej nawilżający, 295

INDEKS DOLEGLIWOŚCI

- Add i adhd, 220
 - Uspokajająca rumiankowa lemoniada, 220
 - Mrożona herbata z korzenia żeń-szenia, 220
- Afty, 146
 - Napar z melisy lekarskiej i lukrecji, 146
 - Plukanka do gardła z szaławii, 146
- Alergie, 147-148
 - Herbata z czarnego bzu, 147
 - Lecznicy preparat na zatoki z rozmarynem i drzewem herbacianym, 168
 - Miętowe spa dla twarzy, 147
 - Napar z pokrzywy, 148
 - Płyn do płukania oczu, 203
 - Sok ananasowy z kurkumą, 148
 - Środek łagodzący ból gardła, 153
- Astma, 149
 - Syrop ułatwiający oddychanie, 149
- Bezesenność, 149-150
 - Balsam na sen, 149
 - Eliksir z lipy i męczennicy, 150
 - Ziołowa mieszanka na zdrowy sen, 150
- Bólące mięśnie, 151
 - Koci balsam, 151
 - Kojąca maść z arniki, 201
 - Maść na ból mięśni, 154
 - Mazidło z ostrych papryczek, 212
 - Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
 - Nalewka z kory wierzby, 155
 - Odwar z kory wierzby, 163
- Ból gardła, 151-153
- Ból głowy, 153-154
 - Chłodzący kompres z mięty pieprzowej, 153
 - Preparat na ból głowy, 154
- Ból mięśni, 154-155
- Ból pleców, 155-156
 - Koci balsam, 151
 - Maść na ból mięśni, 154
 - Mieszanki olejków na pierwszą czakrę, 155
 - Tonik z imbiru, kurkumy i wiśni, 154
- Ból stawów, 156
 - Kojąca maść z arniki, 201
 - Maść z papryki cayenne, 156
 - Mazidło z ostrych papryczek, 212
 - Mieszanka przeciwbólowa, 212
 - Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
- Ból ucha, 157
 - Kojące czosnkowe krople do uszu, 157
 - Kuracja ucha olejkami z drzewa herbacianego, 203
- Brak jasności umysłu, 221-224
 - Eliksir dobrej pamięci, 221
 - Herbata z igieł sosny, 221
 - Kadzidło klarowności, 222
 - Oczyszczająca myśli herbata, 222
 - Rozmarynowo-cytrusowa wcierka na skronie, 223,
 - Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224
- Brak równowagi hormonalnej, 158-159
 - Czarny syrop z pokrzywy, 158
 - Kulki energetyczne z dodatkiem ziół, 158
 - Pokrzywa gotowana, 159
- Brodawki, 266
 - Naturalny czosnkowy preparat na brodawki, 266
- Cellulit, 266
 - Wygładzający peeling antycellulitowy z rozmarynem i pelargonią, 266
- Choroba alzheimera, 224
 - Napar z mięty pieprzowej i miłorzębu dwuklapowego, 224
- Choroba crohna, 159
 - Kefir o smaku pinakolady, 159
- Choroby skóry, 267-270
 - Balsam na odparzenia, 267
 - Mydło z aloesem, żywokostem i lawendą, 268
 - Parówka do twarzy, 267
 - Różane odświeżenie, 268
 - Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
 - Uniwersalna maść z nagietka, 270
- Choroby układu oddechowego, 160-161
 - Ocet marsylski, 160
 - Zupa z szaławii i czosnku, 160
 - Żelki z jeżówki i czarnego bzu, 161
- Delikatne paznokcie, 270
 - Odżywka do paznokci z aloesem i pelargonią, 270
- Demencja, 224
 - Napar z mięty pieprzowej i miłorzębu dwuklapowego, 224

- Depresja, 225-228
 Aromatyczny napar z lukrecji i melisy, 225
 Herbata podnosząca na duchu, 225
 Mieszananka na dobry nastrój, 226
 Napar z dziurawca zwyczajnego, 226
 Olejek w spreju po kąpieli, 227
 Podnosząca na duchu sól z dziurawcem, 227
 Syrop z lipy, 228
 Dreszcze, 161
 Elektuarium z kwiatu męczennicy lub jarmułki, 161
 Drożdżycza, 162
 Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
 Drzazgi, 162
 Chłodzący żel na oparzenia z aloesem i lawendą, 176
 Maść z babki lancetowatej, 177
 Okład na drzazgi i kolce, 162
 Fobia społeczna, 228-229
 Herbata przyjaźni, 228
 Uspokajający balsam, 229
 Gorączka, 163
 Odwar z kory wierzy, 163
 Grypa, 163-165, 193-194
 Herbata przeciw grypie, 163
 Herbata z jeżówki i lukrecji, 164
 Herbata z krwawnika i rumianku, 193
 Likier z czarnego bzu, 165
 Mieszananka ziół Tulsi Rose, 193
 Syrop z czarnego bzu, 165, 194
 Grzybica pachwin, 166
 Żel z aloesu i drzewa herbacianego, 166
 Grzybica paznokci, 271
 Maczanka do walki z grzybicą, 271
 Grzybica woszczynowa, 166-167
 Tonik z lawendy i drzewa herbacianego, 166
 Ulga od grzybicy, 167
 Hemoroidy, 167
 Płatki oczyszczające z oczaru wirginijskiego, 167
 Higiena jamy ustnej, 271
 Ziołowy płyn do płukania ust, 271
 Infekcja dróg moczowych, 167-168
 Odwar z Uva Ursi, 167
 Wódka chrzanowa, 168
 Infekcje zatok, 168-169
 Leczniczy preparat na zatoki z rozmarynem i drzewem herbacianym, 168
 Ulga na zatłkane zatoki, 169
 Kaszel, 169-171, 195-196
 Cynamonowo-rumiankowy syrop na kaszel, 170
 Dropsy na kaszel z tymianku i czarnego bzu, 169
 Eliksir z imbiru, 195
 Mieszananka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
 Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
 Różany syrop na kaszel, 171
 Syrop łagodzący kaszel, 171
 Lęk, 230-233
 Herbata rumiankowo-imbirowa z lukrecją, 230
 Inhalacje z soli z dodatkiem pysznogłówki, 230
 Miodowe elektuarium na mizofonię, 230
 Mydło w płynie „Pokój”, 233
 Nalewka na niespokojne myśli, 231
 Napar z dziurawca z olejem z ogórecznika lekarskiego, 232
 Rozmarynowo-miętowy tonik na nerwy, 232
 Sprej odświeżający do maseczek ochronnych, 233
 Łagodzenie bólu, 172
 Napar z soku roślinnego w oleju lub nalewka, 172
 Łupież, 272-273
 Rozmarynowy tonik do skóry głowy, 272
 Tonik do skóry głowy z imbirem i drzewem herbacianym, 272
 Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
 Łuszczyca, 274-275
 Pasta z aloesu i olejku z drzewa herbacianego, 274
 Tonizujący czaj, 274
 Uspokajający olejek z nagietka, 275
 Matowe włosy, 275-276
 Nabłyszczająca płukanka do włosów, 275
 Płukanka do włosów i skóry głowy z rozmarynu i pokrzywy, 276
 Menopauza, 173
 Nalewka z młecznego owsa, 173
 Odwar z pluskiwcy groniastej, 173
 Nadużywanie substancji, 253-255
 „Kawa” z prażonego mniszka lekarskiego i kudzu, 253
 Mieszananka z dziurawca i melisy lekarskiej, 253
 Tonik z lukrecji i ostropestu plamistego, 254
 Tonik z mniszka lekarskiego, 254

- Wspomaganie wątroby ostropestem
 plamistym, 255
- Nadwyżęzenia, 200
 - Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
- Napięcie, 233-235
 - Mydło w płynie „Pokój”, 233
 - Nalewka na napięcie głowy i ramion, 234
 - Nocna przekąska, 234
 - Syrop odprężający, 235
 - Tonik wspierający emocje, 235
- Naturalny zapach ciała, 276-277
 - Chusteczki odświeżające z lawendą
 i oczarem wirginijskim, 276
 - Mieszanka odświeżająca pod prysznic, 277
 - Naturalny dezodorant rozmarynowo-
 miętowy, 277
- Nerwowość, 236-237
 - Eliksir wspomagający nerwy, 236
 - Herbata na rozluźnienie, 237
- Niedrożność dróg oddechowych, 196-197
 - Eukaliptusowa wciera, 196
 - Potpourri do gotowania na wolnym ogniu,
 197
- Niepłodność, 174-175
 - Eliksir płodności z shatavari, 174
 - Nuggetsy adaptogenne, 175
- Nudności, 175-176, 198
 - Inhalacje do nosa z imbirem i miętą
 pieprzową, 175
 - Lawendowo-miętowy olejek do kąpieli, 176
- Obniżony nastrój, 237-239
 - Aromaterapia bazyliowo-cytrusowa, 237
 - Kawowy peeling cukrowy, 238
 - Miód poprawiający nastrój, 238
 - Podnoszący na duchu spray do
 pomieszczeń, 239
- Obolałe stopy, 278
 - Kąpiel na zmęczone stopy, 278
 - Napar do moczenia zmęczonych stóp, 278
- Oparzenia, drzazgi, wypryski, 176-177
 - Chłodzący żel na oparzenia z aloesem
 i lawendą, 176
 - Maść z babki lancetowatej, 177
 - Oparzenie i sumak jadowity, 177-178
 - Kompres z oczaru wirginijskiego, 178
 - Spray łagodzący wysypkę, 177
- Pajęczki żyłne i żylaki, 279
 - Kojące mazidło z oczaru wirginijskiego, 279
 - Spray lawendowo-oczarowy, 279
- Pęcherze, 178-179
 - Balsam na pęcherze z nagietkiem
 i lawendą, 178
 - Balsam na pęcherze z rumiankiem, 179
- Pielęgnacja ust, 280-281
 - Balsam do ust z lawendą i kadzidłowcem,
 280
 - Balsam do ust z lawendą i pelargonią, 280
 - Melisa lekarska na spierzchnięte usta, 281
- Pleśniawki, 179
 - Napar z nagietka, 179
- Podkrążone oczy, 281-283
 - Chłodzący tonik rumiankowy, 281
 - Kompres na zdrowe oczy, 282
 - Lawendowo-cytrynowe serum na noc, 282
 - Rozmarynowy balsam pod oczy, 283
- Podrażnienia skóry, 283-287
 - Kąpiel z herbata, rumiankiem i różą, 283
 - Mazidło na dzień i na noc, 284
 - Odświeżająca mgiełka do ciała, 284
 - Proszek lawendowy, 285
 - Różana kąpiel mleczna, 285
 - Smoczek do skóry z żywokostu i nagietka,
 286
 - Spray łagodzący oparzenia słoneczne, 286
 - Tonik ściągający z zielonej herbaty, 287
- Podrażnienia spowodowane goleniem, 288
 - Cytrusowo-szałwiowo-lawendowy płyn po
 goleniu, 288
- Pokrzywka, 180
 - Kojący olejek z kadzidłowca, 189
 - Okład leczniczy na pokrzywkę, 189
- Problemy trawienne, 180-184, 198
 - Domowy ostry sos, 183
 - Herbaciana mieszanka na trawienie, 180
 - Mieszanka herbaciana z mniszkiem
 lekarskim, 181
 - Miód cynamonowy, 182
 - Nalewka na nerwowy brzuszec, 198
 - Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
 - Ocet z mniszka lekarskiego, 182
 - Pastyłki na trawienie z kopru włoskiego,
 183
- Problemy z odpornością, 185-188
 - Cydr ognisty, 185
 - Kulki wzmacniające odporność, 185
 - Kurkumowy napój na noc, 188
 - Niebieski koktajl z płatkami owsianymi,
 186
 - Pikantny czaj, 187
 - Wzmacniająca herbata na odporność, 187
 - Zupa tonizująca, 188
- Problemy z pamięcią, 239-241
 - Herbata poprawiająca pamięć, 139
 - Odwar z imbiru i miłorzębu
 dwuklapowego, 240
 - Rozmarynowa sól zapachowa, 240

- Rozmaryn w aerozolu, 241
 Zielona herbata z żeń-szeniem i szałwią, 241
 Problemy z robakami, 288
 Spray odstraszający owady z kocimiętką i pelargonią różaną,
 Problemy z układem krążenia, 189
 Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
 Herbata z ketmii, 189
 Problemy z zębami, 190-191
 Płukanka na ból zęba z drzewa herbacianego, 190
 Proszek do mycia zębów z lukrecji, 190
 Proszek do zębów z szałwią i sodą, 191
 Problemy ze skórą twarzy, 289-290
 Kwiatowy tonik do twarzy, 289
 Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
 Problemy ze skupieniem, 241-242
 Eliksir fundamentalnego skupienia, 241
 Nalewka na koncentrację, 242
 Problemy ze snem, 243-245
 Lawendowo-rumiankowy balsam na sen, 243
 Mieszanka herbat na dobry sen, 243
 Nalewka na dobranoc, 244
 Nalewka „Zasnij w tej chwili”, 244
 Spray na potwory, 245
 Przebarwienia, 290-291
 Maseczka z kurkumy, 290
 Maski aloesowo-cytrynowa, 291
 Przetruszczone włosy, 291
 Płukanka rozmarynowo-cytrynowa, 291
 Przeziębienie, 191-197
 Eliksir z imbiru, 195
 Eukaliptusowa wciera, 196
 Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
 Herbata z krwawnika i rumianku, 193
 Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
 Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
 Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
 Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
 Pesto z nasturcji, 192
 Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
 Syrop z czarnego bzu, 194
 Reflaks żołądkowy, 198, 217
 Chłodzący napar z rumianku, 217
 Herbata ze świeżego imbiru, 198
 Rozdwojone końcówki, 291
 Odżywka do włosów z pelargonią i miodem, 291
 Rozstępy, 292
 Łagodzące masło na rozstępy, 292
 Roztrzęsienie, 245-247
 Cukierki uspokajające, 245
 Eliksir na spowolnienie, 246
 Uspokajająca herbata cytrynowa, 247
 Sezonowe zaburzenia afektywne, 247-248
 Nalewka „Płynne słońce”, 247
 Podnoszący na duchu cytrynowy balsam do ciała, 248
 Skaleczenia i zadrapania, 198-199
 Maść pierwszej pomocy z nagietka, 198
 Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
 Skręcenie, 200
 Kojąca maść z arniki, 201
 Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
 Skurcze nóg, 200
 Napar z liści malin, 200
 Smutek, 247-249
 Dżem z róży i malin, 248
 Nalewka „Płynne słońce”, 247
 Podnoszący na duchu cytrynowy balsam do ciała, 248
 Stłuczenia, 201
 Kojąca maść z arniki, 201
 Maść na stłuczenia, 201
 Stopa atlety, 202
 Balsam do stóp z czosnku i drzewa herbacianego, 202
 Proszek do stóp z drzewa herbacianego, 202
 Stres, 249-252
 Filiżanka dobroci, 249
 Mieszanka do kąpieli z wodorostów, soli i lawendy, 249
 Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
 Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
 Relaksujący napar z kwiatu męczennicy, 251
 Saszetka z lawendą, 252
 Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
 Sucha skóra głowy, 295
 Maski do włosów z aloesem, 296
 Rozmarynowo-miętowy tonik do skóry głowy i włosów, 296
 Sucha skóra, 292-295
 Krem do ciała z lawendą i pelargonią, 292
 Krem do skóry z dzikim fiołkiem, 293
 Miodowa maseczka nawilżająca z hyzopem i lawendą, 294

- Rumiankowy krem do twarzy, 294
 Spray nawilżający, 295
 Suche dłonie, 297
 Rozpieszczający peeling rumiankowo-lawendowy, 297
 Suche włosy, 297-299
 Lawendowa maska do włosów, 297
 Odświeżający suchy szampon, 298
 Rozmarynowa odżywka do włosów, 298
 Suchy szampon, 299
 Swędząca, obolała skóra, 299
 Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
 Swędzenie oczu, 149, 203
 Płyn do płukania oczu, 203
 Sok ananasowy z kurkumą, 149
 Tłusta cera, 300
 Maseczka do twarzy z oregano i krwawnikiem pospolitym, 300
 Trądzik różowaty, 304
 Delikatny rumiankowy tonik do twarzy, 304
 Krem nawilżający z lawendą i aloesem, 304
 Trądzik, 300-303
 Delikatny rumiankowy tonik do twarzy, 304
 Kojąca maseczka z aloesem i nagietkiem, 300
 Krem nawilżający z lawendą i aloesem, 304
 Lawendowa maść na blizny, 301
 Lawendowa sól do kąpieli, 301
 Płyn do mycia ciała z drzewa herbacianego, 302
 Rozmarynowo-miętowy peeling do twarzy, 302
 Tonik jałowcowo-lawendowy, 303
 Tonik z miętą pieprzową i drzewem herbacianym, 303
 Ucho pływak, 203
 Kuracja ucha olejkami z drzewa herbacianego, 203
 Ukąszenia owadów, 204-205, 269-270
 Kompres miodowo-lawendowy, 204
 Nalewka łagodząca i kompres, 204
 Okład na ukąszenia kleszczy i pająków, 205
 Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
 Uniwersalna maść z nagietka, 270
 Żel aloesowo-miętowy, 205
 Uszkodzenia włosów, 305-306
 Kuracja do włosów z pokrzywą, rozmarynem, pysznogłówką i gorącym olejem, 305
 Maska do włosów z aloesem i miętą pieprzową, 305
 Utrata włosów, 306
 Odżywka rozmarynowo-lawendowa, 306
 Uzależnienia, 253-255
 „Kawa” z prażonego mniszka lekarskiego i kudzu, 253
 Mieszanka z dziurawca i melisy lekarskiej, 253
 Tonik z lukrecji i ostropestu plamistego, 254
 Tonik z mniszka lekarskiego, 254
 Wspomaganie wątroby ostropestem plamistym, 255
 Użdżenie owadów, 204-205, 269-270
 Kompres miodowo-lawendowy, 204
 Nalewka łagodząca i kompres, 204
 Okład na ukąszenia kleszczy i pająków, 205
 Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
 Uniwersalna maść z nagietka, 270
 Włosy przetłuszczające się, 306
 Tonik do skóry głowy z oczaru wirginijskiego, 306
 Wrzody, 206
 Herbata z nagietka, 206
 Wszawica, 206
 Płyn przeciw wszom, 206
 Wyczerpanie, 255-258
 Energetyzujący wywar z żeń-szenia, 255
 Herbata na zmęczenie, 256
 Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
 Motywująca czekolada, 257
 Peeling cukrowy odmładzający skórę, 258
 Wypadanie włosów, 307
 Nalewka z nasturcji (lub płukanka do włosów), 307
 Wypryski, 176-177, 308
 Chłodzący żel na oparzenia z aloesem i lawendą, 176
 Łagodzący plaster z paczuli na wypryski, 308
 Maść z babki lancetowatej, 177
 Rumiankowo-aloesowy olejek do ciała, 308
 Rumiankowy kompres do twarzy, 308
 Tonik ściągający z zielonej herbaty, 287
 Wysoki poziom cukru we krwi, 207
 Uzdrawiający eliksir adaptogeny, 207
 Wysypka pieluszkowa, 207
 Lawendowy balsam dla niemowląt, 207
 Zaburzenia równowagi tarczycy, 208
 Matcha Zen Latte, 208

- Zanieczyszczone i zatkane pory, 309-311
 - Kule do kąpieli z lawendą, 309
 - Maseczka oczyszczająca z węglem drzewnym, 310
 - Oczyszczająca maseczka z hyzopem, 310
 - Twarde mydło, 311
- Zapalenie dziąseł, 208-209
 - Płyn do płukania ust z aloesem, 208
 - Rumiankowy płyn do płukania ust, 209
- Zapalenie krtani, 210
 - Płukanka z mahonii pospolitej, 210
- Zapalenie oskrzeli, 210-211
 - Napar na kaszel z kurkumą, 211
 - Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
- Zapalenie skóry, 312
 - Chłodzący żel aloesowy z oczarem wirginijskim, 312
- Zapalenie spojówek, 203, 211
 - Okład z rumianku, 211
 - Płyn do płukania oczu, 203
- Zapalenie stawów, 212-213
 - Mazidło z ostrych papryczek, 212
 - Mieszanka przeciwbólowa, 212
 - Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
- Zaparcia, 213
 - Napar z imbiru i kopru włoskiego, 213
- Ząbkowanie, 214
 - Lody rumiankowe, 214
- Zdrowy odpoczynek, 258-259
 - Eliksir słodkich snów, 258
 - Poduszka wspierająca zdrowy sen, 259
- Zespół jelita drażliwego (IBS), 214-215
 - Herbata z wiązu czerwonego, 214
 - Jelitowy napar, 215
 - Tonik z mniszka lekarskiego i mięty pieprzowej, 215
- Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), 216
 - Tonik z imbiru i pluskiwcy groniastej, 216
 - Uspokajająca mieszanka herbat, 216
- Zgaga, 198, 217
 - Herbata ze świeżego imbiru, 198
 - Chłodzący napar z rumianku, 217
- Złe samopoczucie, 248
 - Dżem z róży i malin, 248
- Złość, 260
 - Nalewka na złość, 260
 - Napar na uspokojenie z kwiatu męczennicy, 260
- Zmarszczki, 312-314
 - Lawendowy tonik z witaminami C i E, 312
 - Maseczka do twarzy z rozmarynem i papają, 313
 - Reduktor zmarszczek, 313
- Zmęczenie, 255-258
 - Energetyzujący wywar z żeń-szenia, 255
 - Herbata na zmęczenie, 256
 - Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
 - Motywuująca czekolada, 257
 - Peeling cukrowy odmładzający skórę, 258
- Żaloba, 261
 - Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żalobą, 261
 - Uzdrowiający tonik na rozdarte żalobą serce, 261

INDEKS OGÓLNY

Alkohol w syropach, w nalewkach, 39, 42, 155, 173, 190, 233, 235, 236, 258, 271, 279, 286, 288, 289,
Balsam, 41, 149, 151, 166, 178, 179, 202, 207, 229, 243, 248, 267, 280, 281, 283, 304
Bezpieczeństwo, 21,
Często zadawane pytania, 21
Dawkowanie, 35
Dodatki do kąpiel, 44
Dzikie zioła, 18, 19
Elektuarium, 161, 230
Energetyka chorób, 29
Energetyka osób, 26
Energetyka ziół, 28
Etykietowanie, 36
Gładstar, Rosemary, 185
Herbata, 37, 147, 148, 150, 151, 153, 156, 158, 163, 164, 180, 181, 187, 189, 191, 193, 195, 198, 200, 206,
208, 211, 214, 215, 216, 220, 221, 222, 223, 225, 226, 228, 230, 232, 235, 237, 239, 241, 243, 247,
249, 251, 255, 256, 274, 278, 282, 283,
Kompresy, 46
Korzyści z ziołolecznictwa, 16
Lecznicze zioła, 49
Medycyna konwencjonalna, 17
Nalewki, 42, 155, 172, 173, 184, 198, 204, 231, 234, 242, 244, 247, 260, 307,
Napar, 146, 148, 172, 179, 200, 211, 213, 215, 217, 223, 224, 225, 226, 232, 245, 246, 251, 260, 278,
Odwar, 163, 167, 173, 240,
Okłady, 45
Oleje, 40
Pastylki i tabletki, 43
Pozyskiwanie ziół, 19
Przechowywanie, 37
Stosowanie ziół, 18
Syropy, 39
Tonik, 156, 166, 215, 216, 232, 235, 254, 261, 272, 281, 287, 289, 296, 303, 304, 306, 312
Tradycyjna medycyna chińska, 22, 23
Trujące zioła, 19
Twoja naturalna apteka, 51
Uprawa ziół, 23
Wywar, 255
Zakup ziół, 19
Zioła lecznicze, 14



Tina Sams od ponad dwudziestu lat inspirowała do odkrywania mocy ziół w medycynie, kuchni, ogrodnictwie i rzemiośle. Lubi dzielić się wiedzą, budując wokół siebie społeczność miłośników roślin. Jej największą pasją są dzikie rośliny i tworzenie naturalnych medykamentów.

Odkryj **300 sprawdzonych przepisów** ziołowych m.in. na alergię, wzmocnienie odporności, oczyszczanie organizmu, łagodzenie stanów zapalnych i wiele innych dolegliwości. Zaczynij od kilku roślin, naucz się je rozpoznawać i wykorzystywać, a z czasem stworzysz własną, domową apteczkę – prostą, skuteczną i zgodną z naturalnym rytmem życia.

Dzięki tej książce:

- nauczysz się skutecznie stosować zioła na codzienne problemy zdrowotne,
- przygotujesz własne, bezpieczne herbaty ziołowe i lecznicze mieszanki,
- przekonasz się, że ziołolecznictwo to potężne wsparcie dla zdrowia i kondycji twojego organizmu.

Ten praktyczny przewodnik po medycynie naturalnej łączy tradycyjną mądrość z nowoczesną wiedzą. Dzięki prostym recepturom na zioła lecznicze wzmocnisz organizm, oczyścisz ciało i zadbasz o zdrowie w zgodzie z naturą.

**Odkryj naturalne receptury
i dbaj o zdrowie każdego dnia!**



Więcej o książce na stronie wydawcy

Książkę możesz kupić w sklep

