

Jacek Skarbek

Sekrety zielarza

naturalna droga
do zdrowia

Jak prawidłowo przygotować
naturalne pesto, zioła na herbaty,
nalewki, poduszki do snu, kadzidła
oraz skutecznie wykorzystać moc roślin

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Sekrety zielarza

naturalna droga
do zdrowia



Jacek Skarbek

Sekrety zielarza

naturalna droga
do zdrowia

Jak prawidłowo przygotować
naturalne pesto, zioła na herbaty,
nalewki, poduszki do snu, kadzidła
oraz skutecznie wykorzystać moc roślin

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
ILUSTRACJE: archiwum prywatne, str. 7, Wikipedia: str. 54, 71, 202, 206, 207, 232,
264, 277, 381, 382, 391, 392, 393, 396, 397, pozostałe: Depositphotos.pl

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-044-6

Copyright © by Jacek Skarbek

© 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 jakiegokolwiek 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.
facebook.com/wydawnictvovital



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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictvovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
Anyż	11
Arnika	22
Babka lancetowata	28
Brzoza	35
Bylica	42
Chmiel	54
Czarnuszka	63
Czarny bez	70
Czarny sezam	85
Czerwona koniczyna	95
Czosnaczek pospolity	105
Czosnek niedźwiedzi	114
Dziewanna	127
Dziurawiec	135
Głóg	141
Glistnik	152
Kadzidłó	160
Kobylak	166
Koper włoski	172
Krwawnik	178
Kurdybanek	187
Miodunka	200
Mniszek lekarski	206

Nawłóć	224
Niecierpek	232
Ostropest plamisty	239
Piołun	247
Podagrycznik pospolity	256
Pokrzywa	263
Przytulia	276
Rozmaryn	286
Skrzyp polny	297
Sosna	305
Szałwia	314
Świetlik lekarski	323
Tasznik pospolity	328
Tymianek	334
Wrotycz	341
Jak znaleźć pomocną roślinę	360
Działanie poszczególnych roślin	366
Harmonogram zbiorów	375
Tablice barwne	377

WSTĘP

Natura daje nam wszystkie lekarstwa, których potrzebujemy – i to przez prawie cały rok. Praktykowana przez tysiąclecia mądrość ludowa została w ostatnim czasie nazwana medycyną alternatywną, co ma stanowić swego rodzaju degradację w porównaniu z medycyną uniwersytecką. Rzadko kto wpada jednak na pomysł, że to właśnie ta medycyna konwencjonalna bardziej zasługuje na miano „alternatywna”. Rośliny lecznicze są znane od zarania dziejów i przez wiele setek lat „wiedźmy” i inni związani z naturą ludzie wypróbowywali i je i sprawdzali ich działanie.

Zioła działają powoli, idą jednak do korzeni dolegliwości i usuwają je. Współczesne syntetyczne leki są sprawdzane przez kilka lat i kierują się w stronę zakrywania symptomów, trochę w myśl maksymy, że „wyleczony pacjent to stracony klient”. Lekarze żyją z chorób. Ludzie zdrowi do nich nie przychodzą. Medycyna konwencjonalna jest zogniskowana na chorobę, nie na zdrowie. Nie bez powodu szpital nazywa się po niemiecku „Krankenhaus”, to znaczy dom chorych. Jak długo będziemy zajmować się chorobami, a nie zdrowiem, tak długo lekarze i przemysł farmaceutyczny będą mieli stałe źródło dochodów. W starożytnych Chinach lekarzom płacono za utrzymanie pacjentów przy zdrowiu – w przypadku choroby terapeuta nie otrzymywał wynagrodzenia. Teraz sytuacja wygląda odwrotnie.

Lekarstwa, z drobnymi wyjątkami, są sztucznym naśladowaniem natury, różnią się w budowie molekularnej od pierwowzoru i mają w związku z tym cały szereg niepożądanych (?) działań ubocznych. W specjalistycznym języku medycznym istnieje określenie „choroby jatrogenne”, czyli spowodowane przez medycynę. Przepisywane bez

zastanowienia antybiotyki spowodowały powstanie nowych, odpornych na te specyfiki szczepów bakterii. Rozprzestrzeniające się na zasadzie reakcji łańcuchowej przypadki alergii też są zapewne spowodowane zanieczyszczeniem środowiska (nie mam tu na myśli spalin samochodowych) oraz ingerencją w organizm poprzez syntetycznie wyprodukowane leki.

Nie jestem przeciwnikiem medycyny uniwersyteckiej. Uważam, że jest potrzebna, tak samo jak i metody naturalne. Jestem przeciwko arogancji wielu jej przedstawicieli i coraz bardziej nasilonej kampanii dążącej do zakazania terapii tradycyjnych. Jestem przeciwko usuwaniu jakichkolwiek informacji o zdrowotnym lub wręcz – o zgrozo – leczniczym działaniu roślin. Sam znam wspaniałych lekarzy, którzy mniej lub bardziej otwarcie wyrażają swą dezaprobatę dla oficjalnie uznanego systemu leczenia – wiem, że jest ich wielu. Jestem przeciwko nazywaniu naturopatów szarlatanami i nakładaniu wysokich kar na metody, których nie naucza się na uniwersytetach. Jestem za współpracą pomiędzy medycyną konwencjonalną i naturalną.

Nie jestem zielarzem, nie brałem nawet udziału w jakimkolwiek szkoleniu w tej dziedzinie. Od dłuższego czasu zajmuję się jednak tą tematyką i stosuję ją praktycznie w życiu moim i mojej rodziny. Przez lata powoli uczyłem się rozpoznawać poszczególne zioła, znajdować miejsca ich występowania i nabierałem wprawę w ich obróbkę i przyrządzaniu. Polecałem je również moim pacjentom. Zaraziła mnie tą pasją moja żona, moja domowa „wiedźma”, która dosłownie z dnia na dzień znajduje nowe sposoby zastosowania natury w służbie naszego zdrowia. Jestem jej za to bardzo wdzięczny.

Informacje zawarte w tej książce zbierałem przez całe lata: z opowiadań, książek i Internetu. Dlatego też nie jestem obecnie w stanie podawać przy każdej z nich źródła, za co z góry przepraszam autorów. Każda z opisywanych w tej książce roślin została jednak praktycznie wypróbowana przeze mnie, moją żonę lub naszych znajomych. Niektóre niedawno włączyliśmy do naszego repertuaru,

inne stosujemy już od lat. Ta książka jest próbą podzielenia się z Wami moimi doświadczeniami.

Do opisu poszczególnych roślin dołączyłem klasyfikację ich działania, harmonogram zbiorów oraz indeks zastosowań. Mam nadzieję, że znajdziecie tu interesujące Was informacje.

Życzę Wam przyjemnej lektury!

Informacje te nie stanowią porady medycznej ani lekarskiej. Należy stosować się do ogólnych zaleceń dotyczących dawkowania i skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli cierpisz na jakiegokolwiek schorzenia lub choroby przewlekłe. Stosowanie się do powyższych informacji podejmujesz na własną odpowiedzialność. Wyklucza się wszelką odpowiedzialność.

Anyż

Każdy chyba słyszał już słowo „anyżek”; wielu z nas ma jego torebeczkę w kuchni. Jednakże nawet niektóre doświadczone gospodynie nie wiedzą, że istnieją jego dwie postacie. Anyż występuje w dwóch formach: gwiazdzisty i – dużo rzadziej – jako nasiona anyżu (anyżek). Jaka jest między nimi różnica? Obie przyprawy mają w nazwie słowo „anyż” i smakują jak lukrecja, ale na tym kończą się ich podobieństwa – nie są nawet kuzynami. W rzeczywistości anyż gwiazdkowy i nasiona anyżu pochodzą z zupełnie różnych roślin, które rosną po przeciwnych stronach świata.



Ilustracja w kolorze na stronie 377

Mimo że ich aromat i smak są podobne, są to różne przyprawy. Anyż gwiazdzisty ma intensywniejszy i ostrzejszy smak niż anyżek, który jest trochę słodszy. W niektórych przepisach można je stosować zamiennie, ale istnieje kilka istotnych różnic, na które warto zwrócić uwagę.

Co to jest anyż gwiaździsty?

Anyż gwiaździsty (badian właściwy – *Illicium verum*) stosuje się do dań wytrawnych oraz słodkich, doprawia się nim również napoje, takie jak kompoty owocowe. Pozyskuje się go z owoców wiecznie zielonego chińskiego drzewa, które pochodzi z Azji Południowo-Wschodniej. Nazwę otrzymał od charakterystycznych strąków w kształcie gwiazdy, z których pozyskuje się tę przyprawę.

W każdym strąku znajduje się jedno nasiono, przy czym w kuchni wykorzystuje się je obydwu. Olejek eteryczny anetol nadaje anyżowi gwiaździstemu charakterystyczny smak przypominający lukrecję, który jest znacznie bardziej gorzki niż smak nasion anyżu. Anyż gwiaździsty można kupić w całości lub zmielony w dziale przypraw.

Co to są nasiona anyżu?

Dużo rzadziej spotykany anyżek, nasiona anyżu (biedrzeniec – *Pimpinella anisum*) zaczęto prawdopodobnie uprawiać po raz pierwszy w Egipcie i na wschodzie Morza Śródziemnego, a także na Bliskim Wschodzie, na przykład w Turcji i Syrii. W Niemczech i Austrii gatunek ten występuje wyłącznie w ciepleszych rejonach.

Współcześnie biedrzeniec występuje wyłącznie w uprawie; nie jest znany ze stanowisk naturalnych. Nasiona są małe i wydłużone, podobne do nasion kopru włoskiego. Podobnie jak anyż gwiaździsty, anyż zawdzięcza swój lukrecjowy smak anetolowi, jednak ma znacznie łagodniejszy smak. Nasiona anyżu są często używane w likierach takich jak ouzo, sambuca i absynt. Nadaje się zarówno do przepisów słodkich, jak i wytrawnych.

Ponieważ anyż gwiaździsty ma znacznie silniejszy smak, jeśli zastąpisz go nasionami anyżu, należy użyć dwukrotnie większej ilości nasion.

Anyż gwiaździsty i nasiona anyżu można kupić w sklepie spożywczym. Jeśli tam ich nie znajdziesz, poszukaj w sklepie specjalistycznym. W sklepach spożywczych z żywnością śródziemnomorską

można kupić nasiona anyżu, a każdy azjatycki supermarket prawdopodobnie będzie miał w ofercie anyż gwiazdzisty.

Po zakupie przechowuj przyprawy w chłodnym i suchym miejscu, aby przedłużyć ich trwałość. Przechowywane w ten sposób zachowują swoje właściwości przez okres od trzech do czterech lat. Jeśli po otwarciu przypraw nie czujesz już ich intensywnego zapachu lub ich smak jest słaby, należy wymienić je na nowe.



Ilustracja w kolorze na stronie 377

Działanie

Anyż zawiera anetol. Ten olejek eteryczny ma właściwości antybakteryjne, antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Składniki te łagodzą skurcze i dyskomfort w przewodzie pokarmowym. Ponadto ma pozytywny wpływ na trawienie i pracę wątroby. Pomaga złagodzić wzdęcia, skurcze żołądka i niestrawność. Herbatę anyżową tradycyjnie

stosuje się w celu łagodzenia dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Ponadto napar z tej rośliny leczniczej, dzięki swoim właściwościom wykrztuśnym, pomaga w walce z przeziębieniem, kaszlem i zapaleniem oskrzeli. Stosowany jest także przy stanach zapalnych skóry.

Do objawów nieżyty dróg oddechowych zalicza się:

- kaszel,
- zapalenie błony śluzowej oskrzeli (bronchit).

Niestrawność, którą można leczyć anyżkiem, obejmuje:

- bóle w górnej części brzucha,
- zgagę,
- wzdęcia,
- nudności i wymioty,
- kolki jelitowe u dzieci.

W medycynie tradycyjnej stosuje się go również w celu pobudzenia laktacji (produkcji mleka) u matek karmiących piersią. Za ten efekt może odpowiadać zawarty w nim estragol i niewielka ilość estrogenopodobnego fotoanetolu.

Zawartość olejku eterycznego w dojrzałych, suszonych owocach rośliny wynosi do pięciu procent. Jego głównym składnikiem jest transanetol, który odpowiada za smak i zapach.

W skład olejku eterycznego wchodzi także: wspomniany wcześniej estragol, a także keton anyżowy, aldehyd anyżowy i kwas anyżowy. Składniki te działają wykrztuśnie, łagodnie rozkurczowo, przeciwbakteryjnie i przeciwwzdęciowo. Nie są one jednak tak silne jak na przykład olejek kminkowy czy koperkowy. Uważa się również, że anyż ma uspokajający wpływ na psychikę.

Jakie skutki uboczne może powodować anyż?

Stosowanie anyżku może czasami wywołać reakcje alergiczne skóry, układu oddechowego i przewodu pokarmowego.

Olejek anyżowy przyjmowany w nadmiernych dawkach może mieć działanie znieczulające i odurzające (narkotyczne). Dlatego należy go stosować oszczędnie i w zalecanych dawkach.

Na co zwrócić uwagę przy stosowaniu anyżku?

- Jeśli stwierdzono u Ciebie alergię na inne rośliny baldaszkowate (takie jak koper włoski, kminek, koperek ogrodowy, lubczyk, kolendra, seler), nie powinieneś pod żadnym pozorem stosować tej rośliny. To samo dotyczy przypadków znanej nadwrażliwości na anetol.
- W przypadku olejków eterycznych, na przykład olejku anyżowego, należy stosować wyłącznie stuprocentowo czyste olejki eteryczne – najlepiej te pozyskiwane z roślin uprawianych ekologicznie lub ze zbiorów dzikich.
- Jeśli olejek anyżowy jest przechowywany nieprawidłowo (tj. wystawiony na działanie powietrza przez długi czas lub bez ochrony przed światłem), transanetol tworzy tzw. „fotoanetol” o działaniu podobnym do estrogenu.
- Generalnie nie zaleca się doustnego stosowania olejku anyżowego ze względu na możliwość wystąpienia niebezpiecznych skutków ubocznych. Olejek eteryczny powinien być stosowany wewnętrznie wyłącznie przez zdrowe osoby dorosłe pod nadzorem lekarza.
- Kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz pacjenci z nowotworami hormonozależnymi (na przykład rak piersi) pod żadnym pozorem nie powinny stosować olejku anyżowego! Herbata anyżowa z owoców anyżku nie stanowi jednak zazwyczaj problemu w standardowym dawkowaniu (do wody przedostaje się jedynie niewielka ilość olejku eterycznego).

Przed użyciem olejku anyżowego (i innych olejków eterycznych) należy zawsze sprawdzić ich tolerancję, wykonując test łokciowy: nanieś kroplę olejku eterycznego na zgięcie ramienia i delikatnie

ją wetrzyj. Jeśli w ciągu kilku godzin skóra się zaczerwieni, zacznie swędzieć, a może nawet pojawiają się na niej krostki, oznacza to, że nie tolerujesz olejku. W takim razie nie powinieneś go używać!

Stosowanie

Anyż można wykorzystać na różne sposoby. Wiele osób stosuje to domowe lekarstwo: herbatkę anyżową. Dostępne są również gotowe preparaty w postaci drażetek czy pastylek, których bazą jest owoc anyżu i zawarty w nim olejek eteryczny. Olejek anyżowy jest również bezpośrednio stosowany w aromaterapii.

Anyż w aromaterapii

Poniższe przepisy są przeznaczone dla zdrowych osób dorosłych. W przypadku dzieci, kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią, osób starszych i osób z niektórymi chorobami współistniejącymi (astma, padaczka, nowotwory hormonozależne) często konieczne jest zmniejszenie dawki lub całkowite wyeliminowanie niektórych olejków eterycznych. Dlatego też należy najpierw omówić stosowanie olejków eterycznych u takich grup pacjentów z aromaterapeutą, na przykład lekarzem lub osobą zajmującą się medycyną alternatywną, która ma odpowiednie dodatkowe przeszkolenie.

Leczenie kaszlu i zapalenia oskrzeli można wspomagać zewnętrżnie rozcieńczonym olejkiem anyżowym. Możesz na przykład wymieszać 100 mililitrów oliwy z oliwek z około 20 kroplami (około 1 ml) olejku eterycznego. Dorośli mogą nacierać klatkę piersiową roztworem o stężeniu 1%.

Aromaterapeuta (na przykład lekarz z odpowiednim dodatkowym przeszkoleniem) może również zalecić większe dawki, na przykład preparat zawierający (maksymalnie) pięć do dziesięciu procent olejku anyżowego do nacierania klatki piersiowej. Dorośli mogą stosować taką maść na klatkę piersiową trzy razy dziennie.

Herbatka anyżowa / napar z anyżu

Na problemy trawienne, kaszel i zapalenie oskrzeli można przygotować herbatkę anyżową: najpierw dokładnie roznieść około pół łyżeczki owoców anyżu (około 1,5 grama), aby olejek eteryczny mógł zostać wchłonięty przez napar.

Zalej świeżo zmiażdżone owoce około 150 ml gorącej (nie wrzącej) wody. Pozostaw napar pod przykryciem do zaparzenia na dziesięć minut, po czym odcedź go i wypij, gdy jest jeszcze ciepły. Jeśli chcesz wykorzystać działanie herbatki anyżowej w walce z kaszlem, możesz dodać do niej odrobinę miodu. Jeśli jednak masz problemy trawienne, nie powinienes słodzić herbaty.

Taką filiżankę herbaty anyżowej można pić dwa razy dziennie w trakcie posiłku. Dzienna dawka wynosi trzy gramy owoców anyżu. Dotyczy to dzieci w wieku dziesięciu lat i starszych, nastolatków i dorosłych. Młodszym dzieciom zaleca się jednak niższą dzienną dawkę anyżu, co należy wziąć pod uwagę podczas przygotowywania herbatki:

- od roku do trzech lat: 1 gram,
- cztery do dziewięciu lat: 2 gramy.

Domowe sposoby leczenia bazujące na roślinach leczniczych mają jednak swoje ograniczenia. Jeżeli objawy utrzymują się przez dłuższy czas, nie ustępują pomimo leczenia, a nawet ulegają pogorszeniu, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem.

Mieszanka herbat anyżowych

Pomocna przy kaszlu. Składniki owoców anyżu łagodzą m.in. kaszel, działają rozkurczowo, wykrztuśnie i antyseptycznie. Działanie preparatu wspomaga właściwości przeciwkaszlowe korzenia i liści prawoślazu. Miód zwiększa również wydzielanie oskrzeli i poprawia wchłanianie składników aktywnych.

Składniki

20 g anyżu

20 g liści prawoślazu

20 g korzenia prawoślazu

20 g korzenia lukrecji

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki. 2 łyżeczki mieszanki herbaty anyżowej zalej 150 ml wrzącej wody, przykryj i parz przez 15 minut, następnie przecedź.

Zastosowanie

Pij filiżankę naparu osłodzonego miodem 3-4 razy dziennie, aby złagodzić suchy, drapiący kaszel.

Herbata z anyżem _____

Herbatę, na przykład Lipton Earl Grey Lemon, zaparz z anyżem (około 80°C, 3 minuty). Dodaj miód i wymieszaj.

Do szklanek włoż plastry cytryny, gwiazdki anyżu z naparu oraz po gałązce rozmarynu. Całość zalej gorącym naparem herbacianym i podawaj.

Inhalacja z olejkiem eterycznym anyżu _____

Przydatne w przypadku przeziębienia.

Składniki

5 kropli olejku eterycznego z anyżu

(alternatywnie 3 łyżki rozgniecionego anyżu)

Miska

Gorąca woda

Ręcznik do rąk

Przygotowanie

Dodaj olejek eteryczny z anyżu (lub zmiażdżone strąki anyżu) do miski z gorącą wodą.

Zastosowanie

Przytrzymaj głowę nad miską i przykryj górną część ciała oraz pojemnik z wodą dużym ręcznikiem, aby zapobiec ulatnianiu się pary. Oddychaj spokojnie i głęboko.

Gdy zaczyna się przeziębienie, inhaluj się trzy razy dziennie przez 10-15 minut lub tak długo, jak długo czujesz się komfortowo.

Uwaga

Utrzymuj bezpieczną odległość około dwóch dłoni między twarzą a powierzchnią wody. Jeśli odczuwasz kaszel, przerwij leczenie.

Jeśli cierpisz na zapalne choroby skóry, problemy z oczami, niskie ciśnienie krwi lub problemy z krążeniem, powinieneś unikać łaźni parowej. W takim przypadku lepiej jest zastosować inhalator z końcówką zakładaną na usta i nos.

Osoby chore na astmę nie powinny wdychać olejków eterycznych, gdyż może to wywołać atak duszności!

Delikatny balsam na przeziębienie _____

Składniki

30 g oleju migdałowego

3 g wosku pszczelego

15 kropli czystego, eterycznego olejku anyżowego

Przygotowanie

Rozpuść wosk pszczeli w kąpeli wodnej (umieść go w garnku, który następnie zanurzysz w gorącej wodzie). Dodaj olej migdałowy, wyjmij z kąpeli wodnej i mieszaj, aż mieszanka ostygnie do

temperatury pokojowej. Następnie dodaj olejek eteryczny i ponownie dokładnie wymieszaj. Na koniec przelej do czystego słoika z zakrętką i po ostygnięciu zamknij.

Zastosowanie

Na kaszel: nacierać klatkę piersiową balsamem.

Przy skurczach żołądka i jelit: delikatnie masuj żołądek balsamem.

Kawa z kardamonem i anyżem

Zaczynij od zaparzenia ulubionej czarnej kawy. Następnie do gorącego napoju wrzuć jedno nasionko kardamonu i gwiazdkę anyżu. Odczekaj kilka minut, aby kawa nabrała korzennego aromatu. Do kawy możesz dodać także mleko lub napój roślinny. Jeżeli lubisz słodki smak, dorzuć także łyżeczkę miodu lub syropu klonowego.

Kawa z kardamonem i anyżem przyczynia się do lepszego trawienia. Pomaga w przypadku nieprzyjemnych dolegliwości, jak ból brzucha, niestrawność, gazy czy wzdęcia. Będzie też korzystna dla osób, które mają problemy ze zbyt wysokim poziomem cukru we krwi. Sprawdzi się w diecie osób cierpiących na insulinooporność oraz cukrzycę. Kawa z kardamonem poprawia także zdrowie wątroby, pomaga m.in. w przypadku niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

Herbata z anyżem i cytryną

Przelej herbatę do szklanek z kawałkami sparzonej wcześniej cytryny, nasionami anyżu gwiazdzistego oraz gałązką świeżego rozmarynu. Możesz posłodzić ją miodem, ale dopiero wtedy, gdy herbata lekko wystygnie. Takie połączenie często jest błogosławieństwem w zimne dni, ponieważ anyż działa rozgrzewająco.

Środek na skórę

Jedną z właściwości anyżu jest poprawa jakości skóry. Związki w nim zawarte pomagają zredukować powstałe zmarszczki oraz je wygładzą.

Zagotuj anyż w wodzie na małym ogniu przez 5 minut i odstaw na kilka godzin. Nanieś na twarz za pomocą wacika lub butelki ze spryskiwaczem. Aby uzyskać lepsze efekty, możesz pozostawić kosmetyk na całą noc. Powtarzaj to codziennie.

Dobroczynne właściwości anyżu dla skóry to także zdolność do zwalczania bakterii wywołujących trądzik i przyspieszanie procesów gojenia. Zawarty w anyżu anetol ma właściwości ściągające. Oznacza to, że może napiąć skórę, zamknąć pory, a nawet zmniejszyć produkcję sebum.

Czarny sezam

Sezamie, otwórz się! Każdy zna to magiczne zaklęcie z bajek. Otwiera ono jaskinię kryjącą niezmierzone skarby. Równie niezmierzone jest bogactwo niezbędnych składników odżywczych w nasionach sezamu.

Udokumentowano, że czarny sezam (*Sesamum indicum nigrum*) był uprawiany już w 3000 r. p.n.e. Znaleźiska w Mezopotamii, dzisiejszej Syrii/Iraku, pochodzą z 2000 r. p.n.e. Tabliczka gliniana z tego okresu, na której widnieje babiloński napis klinowy: „Z sezamem pora bogów”, świadczy o szacunku, jakim już wtedy cieszyły się te nasiona.



Ilustracja w kolorze na stronie 383

W drugim tysiącleciu sezam rozprzestrzenił się w większości Indii. Wczesne cywilizacje Egiptu, Grecji i Rzymu również korzystały z sezamu jako oleju i przyprawy.

Mówi się, że sezam został znaleziony jako ofiara w grobowcu Tutanchamona (egipskiego króla od 1333 do 1323 r. p.n.e.), a w starożytnej Grecji olej sezamowy był używany jako olej do namaszczenia podczas wszystkich ważnych zmian – narodzin, małżeństwa i śmierci.

Greccy i tureccy żołnierze często nosili również paczkę nasion sezamu w swoich plecakach, aby dodać sobie siły.

Jest to roślina o wysokości od jednego do trzech metrów z wydłużonymi, spiczastymi, zielonymi liśćmi i kwiatami przypominającymi naparstnicę. Po trzymiesięcznym okresie wzrostu i dojrzewania uwalnia swój skarb – małe, czarne, bogate w olej nasiona. Następnie – no cóż, sezam się otwiera – torebki pękają, nasiona wypadają i rozsypują się. Są zawsze zbierane ręcznie i tylko wtedy, gdy są w pełni dojrzałe.

Działanie

Nasiona sezamu występują w kolorach od czarnego i złocistożółtego do jasnobrązowego.

Czarna odmiana to oryginalna forma sezamu. Czarny sezam smakuje podobnie do złotego sezamu. Ma jeszcze bardziej wartościowy skład niż jego lżejszy odpowiednik, dlatego jest również stosowany w medycynie i kosmetyce. Oryginalne nasiona czarnego sezamu posiadają niezwykłą ilość składników aktywnych, co było już znane w starożytności. Dokumenty papirusowe datowane na 1150 r. p.n.e. dowodzą, że roślina sezamu była już wówczas używana do utrzymania zdrowia, urody i sprawności umysłowej.

Zachowanie wszystkich składników aktywnych i pełnej vitalności rośliny wymaga optymalnych warunków uprawy, wzrostu i przetwarzania. Prawidłowe obchodzenie się z nią jest priorytetem. Ma zdolność magazynowania szczególnie dużych ilości energii świetlnej. Z tego powodu w starożytnych kulturach rytuały zbiorów mają długą tradycję. Biorą pod uwagę zarówno materialno-fizyczny poziom rośliny, jak i jej poziom duchowo-mentalny – vitalność.

Czarny sezam jest pierwotną formą sezamu i dlatego jest bogatszy w składniki aktywne i bardziej aromatyczny niż biały sezam. Obecnie rośliny tego ostatniego są odmianami dostosowanymi do wymogów wydajnego rolnictwa; ich torebki nie otwierają się aby rozsiewać nasiona.

Roślina ma właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu usuwa wolne rodniki i odmładza komórki. Jej nasiona są nawet zdolne do wiązania substancji chemicznych i leków w wątrobie i ich detoksykacji. Obfitość zawartych w nich minerałów alkalizujących pomaga odkwaszać organizm.

Nawet w starożytności arabscy opowiadacze wiedzieli o bogactwie składników aktywnych zawartych w tych małych nasionach. Lekarze ajurwedyjscy przypisywali oryginalnym nasionom czarnego sezamu szczególne właściwości lecznicze i upiększające. Dzisiaj nauka jest w stanie nazwać i określić ilościowo znaczną liczbę poszczególnych składników aktywnych. Oryginalne nasiona czarnego sezamu zawierają między innymi łagodzący stres magnez, stabilizujący kości wapń, wzmacniającą nerwy lecytynę i przeciwzapalny cynk. W tym połączeniu jest to cenna pomoc w okresie menopauzy, na przykład w przeciwdziałaniu spadkowi energii. Organizm może również skorzystać z czarnego sezamu w czasie ciąży lub w młodym wieku, ponieważ jego składniki wspomagają między innymi tworzenie kości i sprawność umysłową.

Występujące w czarnym sezamie aminokwasy zawierające siarkę, takie jak cysteina, metionina i tauryna, są również nieocenione. Mają pozytywny wpływ na wzmocnienie i rozwój zdrowej skóry, gęstych włosów i mocnych paznokci. Są równie ważne dla wzmocnienia tkanki łącznej i odgrywają istotną rolę jako przeciwutleniacze. Cysteina ma fundamentalne znaczenie dla dobrego wzrostu włosów, ochrony przed ich wypadaniem i łysieniem. Tauryna, składająca się z różnych białek i neuroprzekazników, jest w stanie wiązać substancje chemiczne, leki i toksyny w wątrobie i odtruwać organizm. Jednocześnie odgrywa istotną rolę we wzroście i rozwoju mózgu. Razem z wapniem tauryna ma stabilizujący i uspokajający wpływ na łatwo ulegające podrażnieniu błony komórkowe, takie jak te znajdujące się w sercu i nerwach. Zawartość minerałów i biodostępność (zakres i szybkość, z jaką składnik aktywny przedostaje się do krwiobiegu)

czarnego sezamu z wapniem i magnezem w odpowiednich proporcjach są wyjątkowe.

Witaminy B₁, B₂ i niacyna (B₃) zawarte w czarnym sezamie zwiększają odporność organizmu na infekcje i wspomagają procesy gojenia. Lecytyna jest składnikiem każdej błony komórkowej. Reguluje przepływ substancji rozpuszczalnych w tłuszczach, które muszą dostać się do komórek, a jednocześnie zapewnia, że krew pozostaje płynna. Cynk przeciwdziała procesom degeneracyjnym i ma właściwości przeciwzapalne. Jest częścią lub aktywuje dużą liczbę enzymów. Bierze udział w syntezie hormonów, takich jak insulina. Rośliny i owoce zawierające cynk są również szczególnie ważne w przypadku cukrzycy. Żelazo jest niezbędnym pierwiastkiem śladowym. Odgrywa między innymi istotną rolę w oddychaniu komórkowym. Niedobór żelaza upośledza sprawność fizyczną, ponieważ dostarcza ono tkankom tlen. Dotyczy to szczególnie serca i mózgu, które wymagają dużej ilości tlenu.

Olej sezamowy wspomaga regenerację skóry i utrzymuje ją młodą. Mówi się również, że ma lekkie działanie przeciwsłoneczne.

Badanie przeprowadzone w 2009 roku z udziałem niemieckich żołnierzy podczas ich rozmieszczenia w Afganistanie wykazało, że olej sezamowy można również z powodzeniem stosować w przypadku nieżyty nosa sicca, tj. przewlekle suchej błony śluzowej nosa.

Prawie wszystkim żołnierzom, którzy cierpieli na krwawienia z nosa, zatkany nos lub tworzenie się strupów z powodu wpływów klimatycznych (temperatury około 50 stopni Celsjusza podczas misji rozpoznawczych i klimatyzowane pomieszczenia), regularne stosowanie oleju sezamowego przyniosło zauważalną poprawę, nawet do całkowitego ustąpienia objawów.

Nasiona sezamu mają zawartość tłuszczu wynoszącą aż 40 do 50 procent. Tłuszcz sezamowy, czyli olej sezamowy, składa się w 87 procentach z nienasyconych kwasów tłuszczowych. Połowa z nich to kwasy tłuszczowe jednonienasycone, a druga połowa to kwasy tłuszczowe wielonienasycone.

Kwas linolowy, kwas tłuszczowy omega-6, dominuje wśród wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Kwas linolowy ma pozytywny wpływ na poziom cholesterolu i jest składnikiem ludzkiej skóry i błony śluzowej jelit.

Wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych sprawia, że lecytyna, substancja tłuszczopodobna obecna w oleju sezamowym, jest szczególnie dobrze wchłaniana w procesie metabolizmu. Lecytyna jest uważana za kluczowy budulec błon komórkowych, zapobiegając ich twardnieniu, a tym samym zapewniając płynną wymianę między komórkami. Lecytyna jest również ważna dla emulgowania i wchłaniania tłuszczów dietetycznych, zapobiega kamieniom żółciowym i może być wykorzystywana przez mózg jako źródło energii w okresach stresu.

Dzięki przeciwutleniaczom (sezamol i sezamolina), a także nienasyconym i wielonienasyconym kwasom tłuszczowym, olej może nawet zmniejszyć przebarwienia i plamy starcze na skórze, a także drobne linie spowodowane suchością. Zestresowana skóra staje się gładka, a wrażliwa – elastyczna, ponieważ stymuluje produkcję kolagenu i elastyny. Kwas linolenowy rewitalizuje i harmonizuje metabolizm skóry, wygładzając i regenerując ją. Olej zapobiega również nadmiernym reakcjom skórny i dlatego jest bardzo skuteczny w przypadku skóry nadwrażliwej, na przykład przy atopowym zapaleniu skóry.

W tradycyjnej medycynie chińskiej nasiona sezamu są również uważane za pokarm wzmacniający narządy trawienne, a także nerki i wątrobę.

PRZEPISY

Jedz jedną lub dwie łyżeczki czarnego sezamu z musli lub jogurtem na śniadanie lub jako małą przekąskę, albo wymieszaj nasiona z bananem i miodem. W ten sposób sezam doda ci sił na cały dzień.

Sezam jest używany w różnych formach w kuchniach Orientu, Afryki, Azji i Indii. Jest stosowany jako składnik wypieków i przekąsek, a także jako przyprawa.

Gomasio

Sól sezamowa do wszystkich wytrawnych potraw

Oryginalnie japońska przyprawa gomasio (sól sezamowa), w której prażone i zmielone nasiona sezamu są mieszane z niewielką ilością soli morskiej lub kamiennej, jest częścią podstawowego asortymentu większości sklepów ze zdrową żywnością w Niemczech i uszlachetnia wiele wytrawnych potraw swoim orzechowym, słonym aromatem – bez dodawania zbyt dużej ilości soli.

Przygotowanie

Delikatnie podgrzej sól kamienną lub morską, aby umożliwić odparowanie resztkowej wilgoci.

Następnie, w zależności od pożądanego rozmiaru ziarna, pokrusz sól w młynku.

Zarumień równomiernie na patelni bez tłuszczu niełuskane nasiona sezamu, aż rozwinie się orzechowy aromat.

Również i te zrumienione nasiona sezamu zmiel w młynku i następnie wymieszaj je z solą: 10-15 części sezamu na 1 część soli, w zależności od osobistych upodobań.

Zamiast gomasio możesz również użyć prażonych nasion sezamu samodzielnie, na przykład posypując nimi musli lub inne desery.

Ważne jest, aby prażyć nasiona sezamu ostrożnie i równomiernie, stale obracając patelnię, aby zintensyfikować ich aromatyczny, orzechowy smak bez gorzkiego posmaku, który mógłby się zdarzyć, gdyby były prażone zbyt intensywnie lub zbyt długo.

Mleko sezamowe dla dwojga

Składniki

30 g nasion sezamu

500 ml wody

6 suszonych daktyli bez pestek (lub więcej lub mniej – do smaku)

1 banan

Przygotowanie

Umieść nasiona sezamu i wodę w blenderze wysokoobrotowym i miksuj na wysokich obrotach przez 1 minutę.

Przecedź powstałe mleko przez gazę lub gęste sito, jeśli wolisz drobniejszą konsystencję.

Wlej przecedzone mleko z powrotem do blendera i dodaj pozostałe składniki.

Miksuj przez kolejną minutę, aż mleko sezamowe będzie gotowe. Jeśli wolisz nieodcedzone mleko, możesz już na początku dodać wszystkie składniki razem do blendera i miksować przez 1-2 minuty.

Masło sezamowe

Składniki

125 g kwaśnej śmietany masła (wyjmij ją z lodówki na czas, aby nie była zbyt gęsta)

2 łyżki nasion sezamu

1 ząbek czosnku

Papryka

Sól kamienna

Przygotowanie

Rozpuść masło do miękkości i delikatnie upraż nasiona sezamu na suchej patelni, aż będą pachnące.

Obierz i przeciśnij czosnek, a następnie wymieszaj go z masłem i nasionami sezamu.

Na koniec dopraw solą i papryką do smaku.

Można również użyć nieprażonych nasion sezamu, ale to tylko osłabi smak.

Sałatka z bakłażana z sosem sezamowym _____

Składniki

1 bakłażan

2-3 ząbki czosnku

2 łyżki pasty sezamowej (tahini)

1 łyżka ciepłej wody

Sól kamienna, 1-2 łyżki octu ryżowego

Przygotowanie

Umyj bakłażana i pokrój go wzdłuż na paski o grubości około 2 cm, a następnie przekrój każdy wzdłuż na pół.

Umieść paski w sitku rondla i gotuj na parze pod pokrywką, aż zmiękną.

Pozostaw paski bakłażana do ostygnięcia.

Aby powstał sos obierz i przeciśnij czosnek, a następnie wymieszaj go z pozostałymi składnikami do uzyskania gładkiej konsystencji.

Polej sosem ostudzonego bakłażana i dobrze wymieszaj.

To danie doskonale sprawdzi się jako pyszna przystawka lub dodatek do obiadu na cieplejsze miesiące.

Panierowane tofu

Składniki

70 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej

90 ml wody niegazowanej

½ łyżeczki soli kamiennej

40 g jasnego sezamu

40 g ciemnego sezamu

200 g naturalnego tofu

Ghee do smażenia

Przygotowanie

Wymieszaj mąkę, wodę i sól aż do uzyskania kremowej konsystencji.

Wlej tę masę do płytkiej miski.

Wsyp jasny i ciemny sezam do drugiej płytkiej miski.

Pokrój tofu w cienkie plasterki i podgrzej ghee na patelni.

Zanurz plasterki tofu w cieście z mąki, a następnie delikatnie obtocz je w sezamie.

Smaż plastry tofu na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, a następnie krótko odsącz na papierowych ręcznikach.

Te plastry tofu są świetnym białkowym dodatkiem do warzyw i zbóż.

Możesz ich również użyć jako zamiennika mięsa w burgerze lub zjeść z sałatką.

Pasta z sezamu i orzechów włoskich na szorstkie dłonie

Składniki

15 g białego sezamu

30 g orzechów włoskich

20 g miodu

Przygotowanie

Delikatnie upraż nasiona sezamu i orzechy włoskie oddzielnie na patelni, mieszając od czasu do czasu, aż będą pachnące.

Następnie zmiel je bardzo drobno w robocie kuchennym lub młynku do kawy i wymieszaj z miodem, aby powstała pasta.

Wcieraj tę mieszankę w dłonie raz dziennie, po umyciu ich letnią wodą i pozwól paście przez chwilę działać. Następnie spłucz dłonie wodą.

Przeciwwskazania

Czarny sezam generalnie nie ma negatywnych skutków ubocznych, gdy jest spożywany z umiarem i jako część zbilansowanej diety. Jednak niektóre osoby mogą doświadczyć reakcji alergicznych, zwłaszcza te, które są wrażliwe na orzechy lub rośliny strączkowe.

Reakcje alergiczne: reakcje skórne, obrzęk, reakcje górnych dróg oddechowych, astma, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, a nawet wstrząs alergiczny.

Każdy, kto jest już wrażliwy na orzechy lub rośliny strączkowe, powinien zachować szczególną ostrożność.

JAK ZNALEŹĆ POMOCNĄ ROŚLINĘ

Alergie: chmiel, czarnuszka, glistnik, niecierpek, pokrzywa, świetlik pospolity

Alzheimer: czarnuszka, głóg, rozmaryn

Anti-Ageing: czerwona koniczyna, głóg

Anemia: kobyłak, piołun

Apetyt: bylica, czosnek niedźwiedzi, krwawnik, mniszek lekarski, ostropest plamisty, piołun

Artroza, artretyzm: czarnuszka, kadzidło, nawłóć, wrotycz

Arytmia: czosnek niedźwiedzi, mniszek lekarski

Astma: babka lancetowata, czarnuszka, glistnik, kadzidło, tymianek

Biegunki: czosnek niedźwiedzi, głóg, kurdybanek, miodunka, przytulia

Bóle brzucha: anyż, bylica, dziewanna, glistnik, ostropest plamisty, piołun, wrotycz

Bóle pleców: sosna

Cellulit: skrzyp polny

Cholesterol: czarnuszka, czarny sezam, czerwona koniczyna, czosnek niedźwiedzi, głóg, mniszek lekarski, nawłóć, rozmaryn, skrzyp polny

Choroby i pielęgnacja skóry: arnika, babka lancetowata, brzoza, bylica, chmiel, czarnuszka, czarny sezam, czerwona koniczyna, czosnek niedźwiedzi, dziurawiec, glistnik, niecierpek, kobyłak, krwawnik, kurdybanek, miodunka, mniszek lekarski, piołun, przytulia, skrzyp polny, szalwia, świetlik lekarski, tymianek

Choroby autoimmunologiczne: czarnuszka, niecierpek

Chrypka: czarny bez, sosna, tymianek

Ciąża: czarnuszka

Cięnienie krwi: czarnuszka, czosnek niedźwiedzi, głóg, przytulia, rozmaryn, tasznik pospolity

Cukrzyca: czarnuszka, głóg, kurdybanek, mniszek lekarski, nawłóć, niecierpek, ostropest plamisty, rozmaryn

Czyraki: arnika

Dezynfekcja: arnika, babka lancetowata, czosnaczek pospolity, podagrycznik, rozmaryn, tymianek, wrotycz

Dna moczanowa: babka lancetowata, brzoza, czosnaczek pospolity, dziewanna, glistnik, kurdybanek, niecierpek, podagrycznik, piołun, pokrzywa, przytulia, skrzyp polny, świetlik lekarski, tasznik pospolity, tymianek, wrotycz

Drogi oddechowe: arnika, babka lancetowata, chmiel, czarny bez, czosnek niedźwiedzi, kobyłak, krwawnik, kurdybanek, miodunka, nawłóć, szalwia, tymianek

Działanie obkurczające: arnika, brzoza, czarny bez, kadzidłó, kurdybanek, miodunka, nawłóć

Gardło: sosna

Gorączka: brzoza, bylica, czarny bez, dziewanna, piołun

Gospodarka wodna: przytulia

Hemoroidy: bylica, dziewanna, kobyłak, kurdybanek, podagrycznik, przytulia, tasznik pospolity

Hemostatyczne działanie: przytulia, skrzyp polny, tasznik pospolity

Infekcje: bylica, czarny bez, dziewanna, kurdybanek, miodunka, nawłóć, przytulia, szalwia

Kaszel: anyż, babka lancetowata, czarny bez, dziewanna, glistnik, kobyłak, koper włoski, miodunka, podagrycznik, skrzyp polny, sosna, szalwia, świetlik lekarski, tymianek, wrotycz

Katar: babka lancetowata, czarny bez, koper włoski, świetlik pospolity

Kleszcze: czarnuszka, wrotycz

Kolki: anyż, przytulia, wrotycz

Koncentracja: czerwona koniczyna, rozmaryn

Kości: czerwona koniczyna, czarny sezam, skrzyp polny

Krażenie krwi: czerwona koniczyna, glistnik, głóg, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, tasznik pospolity, tymianek

Kurzajki: glistnik

Laktacja: anyż

Laryngologia: kurdybanek, skrzyp polny, tymianek

Libido: czerwona koniczyna, rozmaryn

Limfa: arnika, przytulia

Lumbago: podagrycznik

Łupież: brzoza, kurdybanek, przytulia, rozmaryn

Malaria: kobyłak, piołun

Menopauza: czarnuszka, czarny sezam, czerwona koniczyna, krwawnik, rozmaryn

Menstruacja: bylica, czerwona koniczyna, glistnik, koper włoski, krwawnik, piołun, rozmaryn, tasznik pospolity, tymianek, wrotycz

Metabolizm: czarny bez, czosnek niedźwiedzi, mniszek lekarski, pokrzywa, przytulia

Miażdżyca: brzoza, bylica, czarnuszka, czosnaczek pospolity, czosnek niedźwiedzi, glistnik, ostropest plamisty, przytulia

Migrena: rozmaryn

Moczopędne: babka lancetowata, brzoza, bylica, czarny bez, czosnaczek pospolity, glistnik, kurdybanek, miódunka, mniszek lekarski, niecierpek, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, skrzyp polny, tasznik pospolity

Mózg: czarny sezam, kadzidło, piołun

Na sen: bylica, chmiel, czerwona koniczyna, dziurawiec, rozmaryn

Niestrawność: anyż, bylica, kobyłak, krwawnik, mniszek lekarski, piołun, przytulia, szalwia

Nieświeży oddech: tymianek

Nietrzymanie moczu: skrzyp polny

Nowotwory: bylica, czerwona koniczyna, czosnek niedźwiedzi, głóg, mniszek lekarski, nawłóć, niecierpek, piołun, pokrzywa, przytulia, rozmaryn

Nudności: anyż, głóg, rozmaryn

Obrzęki: arnika, glistnik, pokrzywa, przytulia, skrzyp polny

Oczy: dziewanna, glistnik, kurdybanek, niecierpek, świetlik

Odchudzanie: czarnuszka, kurdybanek, nawłóć, niecierpek

Odkwaszanie: czarny sezam

Odtruwanie: babka lancetowata, brzoza, czarny sezam, czosnek niedźwiedzi, kobyłak, kurdybanek, niecierpek, ostropest plamisty, przytulia, rozmaryn

- Oparzenia:** arnika, babka lancetowata, brzoza, dziurawiec, kurdybanek, mniszek lekarski, podagrycznik, przytulia
- Opryszczka:** piołun, szaflwia, wrotycz
- Oskrzela:** anyż, babka lancetowata, czosnek niedźwiedzi, dziewanna, skrzyp polny, sosna, tymianek
- Oslabienie:** czosnek niedźwiedzi, przytulia, rozmaryn, tymianek
- Osteoporoza:** czerwona koniczyna, skrzyp polny
- Pamięć:** piołun, rozmaryn
- Pasożyty, robaki:** bylica, piołun, podagrycznik, wrotycz
- Płodność:** czerwona koniczyna
- PMS:** krwawnik, rozmaryn
- Pocenie:** brzoza, czarny bez, glistnik, przytulia, szaflwia
- Półpasiec:** brzoza
- Prostata:** czerwona koniczyna, nawłóć, niecierpek, piołun, pokrzywa
- Przeciwbakteryjnie:** anyż, babka lancetowata, brzoza, bylica, czarnuszka, czosnacek pospolity, czosnek niedźwiedzi, glistnik, głóg, kobyłak, koper włoski, krwawnik, kurdybanek, mniszek lekarski, nawłóć, niecierpek, piołun, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, skrzyp polny, sosna, szaflwia, tymianek, wrotycz
- Przeciwbólowo:** anyż, arnika, babka lancetowata, brzoza, bylica, chmiel, czarny bez, dziewanna, glistnik, kadzidło, krwawnik, kurdybanek, miódunka, nawłóć, piołun, podagrycznik, rozmaryn, skrzyp polny, sosna, tymianek, wrotycz
- Przeciwwgrzybiczo:** bylica, głóg, kurdybanek, glistnik, mniszek lekarski, niecierpek, ostropest plamisty, podagrycznik, przytulia, tymianek
- Przeciwutleniacze:** anyż, babka lancetowata, czarny sezam, glistnik, głóg, kadzidło, kobyłak, koper włoski, mniszek lekarski, nawłóć, ostropest plamisty, piołun, przytulia, rozmaryn, tymianek
- Przeciwwirusowo:** czarny bez, glistnik, głóg, piołun, rozmaryn, szaflwia, tymianek, wrotycz
- Przeciwzakrzepowo:** głóg, przytulia
- Przemiana materii:** kurdybanek
- Przeziębienia:** anyż, babka lancetowata, brzoza, bylica, czarny bez, czosnacek pospolity, czosnek niedźwiedzi, miódunka, rozmaryn, skrzyp polny, sosna, świetlik lekarski, tymianek, wrotycz

Psychika: anyż, bylica, chmiel, czarnuszka, czerwona koniczyna, dziurawiec, głóg, kadzidło, kurdybanek, ostropest plamisty, piołun, rozmaryn, skrzyp polny, tymianek

Rany: babka lancetowata, brzoza, czarny sezam, czosnaczek, czosnek niedźwiedzi, dziurawiec, głóg, krwawnik, kurdybanek, miódunka, nawłóć, piołun, przytulia, rozmaryn, skrzyp polny

Reumatyzm: arnika, brzoza, bylica, chmiel, czarnuszka, czosnaczek, glistnik, kadzidło, kobyłak, kurdybanek, nawłóć, niecierpek, piołun, podagrycznik, pokrzywa, rozmaryn, skrzyp polny, sosna, świetlik lekarski, tasznik pospolity, tymianek, wrotycz

Rwa kulszowa: podagrycznik

SARS-CoV-2 (COVID-19): piołun

Siniaki: arnika

Skręcenia: arnika, tymianek

Skurcze: anyż, bylica, czosnek niedźwiedzi, glistnik, koper włoski, krwawnik, niecierpek, przytulia, skrzyp polny, szalwia, tymianek, wrotycz

Stany zapalne: anyż, arnika, babka lancetowata, brzoza, bylica, czarnuszka, czarny bez, czarny sezam, czosnaczek pospolity, czosnek niedźwiedzi, dziewanna, dziurawiec, głóg, kadzidło, kobyłak, koper włoski, krwawnik, kurdybanek, miódunka, mniszek lekarski, nawłóć, niecierpek, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, skrzyp polny, sosna, tasznik pospolity, tymianek, wrotycz

Śledziona: glistnik, piołun

Tinnitus: kurdybanek

Tkanka łączna: czarny sezam

Trawienie: anyż, bylica, czarnuszka, czosnaczek pospolity, czosnek niedźwiedzi, glistnik, głóg, kobyłak, krwawnik, kurdybanek, mniszek lekarski, ostropest plamisty, piołun, przytulia, rozmaryn, świetlik, tymianek, wrotycz

Uderzenia gorąca: czerwona koniczyna, dziewanna

Ukąszenia owadów: arnika, babka lancetowata, podagrycznik, wrotycz

Układ hormonalny: czerwona koniczyna, krwawnik

Układ moczowy: babka lancetowata, brzoza, bylica, czarny bez, czosnaczek pospolity, krwawnik, kurdybanek, miódunka, mniszek lekarski,

nawłóć, niecierpek, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, skrzyp polny, sosna, szałwia, wrotycz

Układ nerwowy: bylica, czarnuszka, dziewanna, glistnik, głóg, piołun, rozmaryn, tymianek

Układ odpornościowy: brzoza, czarnuszka, czarny bez, czarny sezam, czosnaczek pospolity, czosnek niedźwiedzi, kadzidło, pokrzywa, przytulia, skrzyp polny, tymianek

Upadki, uderzenia, urazy: arnika, kurdybanek

Wątroba: anyż, bylica, czarnuszka, czosnek niedźwiedzi, glistnik, głóg, krwawnik, mniszek lekarski, nawłóć, niecierpek, ostropest plamisty, piołun, rozmaryn

Włosy: arnika, brzoza, bylica, czarnuszka, czarny sezam, czerwona konieczyna, kurdybanek, miódunka, mniszek lekarski, niecierpek, pokrzywa, rozmaryn, skrzyp polny

Wydzielanie śluzu: czarny bez, czosnek niedźwiedzi, dziewanna, miódunka

Wykrztuszanie: anyż, czarny bez, czosnaczek pospolity, dziewanna, koper włoski, miódunka, nawłóć, sosna, szałwia, tymianek

Wzdęcia: anyż, bylica, czosnek niedźwiedzi, koper włoski, krwawnik, mniszek lekarski, ostropest plamisty, piołun, rozmaryn, szałwia, tymianek, wrotycz

Zaparcia: bylica, czarny bez, glistnik, niecierpek, podagrycznik

Zatrucia: przytulia

Zgaga, refluks: anyż, głóg, szałwia

Żołądek-jelita: anyż, bylica, czarny bez, czosnek niedźwiedzi, dziurawiec, glistnik, głóg, kadzidło, kobylak, krwawnik, mniszek lekarski, ostropest plamisty, piołun, świetlik lekarski, tymianek, wrotycz

Żółć: bylica, czarny sezam, czosnek niedźwiedzi, glistnik, kobylak, kurdybanek, mniszek lekarski, niecierpek

Żółtaczką: ostropest plamisty, piołun

Żylaki: arnika, krwawnik, podagrycznik, przytulia, rozmaryn

DZIAŁANIE POSZCZEGÓLNYCH ROŚLIN

Anyż: antybakteryjny – antyoksydacyjny – przeciwzapalny – praca wątroby – wzdęcia – skurcze żołądka i niestrawność – problemy żołądkowo-jelitowe – wykrztuśny – przeziębienia – kaszel – bóle brzucha – zgaga – nudności – kolki jelitowe u dzieci – pobudzenie laktacji – uspokajający wpływ na psychikę.

Arnika: przeciwzapalny – obkurczający – bóle – upadki – uderzenia i urazy – żylaki – dezynfekująca – zapalenie błony śluzowej jamy ustnej i gardła – zapalenie mieszków włosowych – wysypka – zapalenie w wyniku ukąszenia owadów – reumatyzm – powierzchowne zapalenie żył – siniaki – skręcenia stłuczenia – obrzęki – oparzenia (w tym oparzenia słoneczne) – zaburzenia w układzie limfatycznym – czyraki – obrzęki limfatyczne – stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej i gardła – stłuczenia i krwiaki.

Babka lancetowata: stany zapalne – stany zapalne błon śluzowych (katar) dróg oddechowych – przeziębienia – przeciwbakteryjna – antyseptyczna – gojenie ran – skaleczenia – ukąszenia owadów – oparzenia – dna moczanowa – wrzody – detoksykująca – moczopędna – antyoksydacyjna – choroby układu oddechowego – ból gardła – zapalenie oskrzeli – astma – przyspieszenie gojenia – zadrapania i wysypki.

Brzoza: antybakteryjna – gorączka – moczopędna – oczyszcza krew – przeciwzapalna – świąd – układ odpornościowy – kamienie nerkowe – reumatyzm – dna moczanowa – przeziębienia – włosy – odżywia skórę głowy – łupież – wypadanie włosów – praca nerek – toksyny – gojenie się ran – półpasiec – oparzenia drugiego stopnia – przeszczepy skóry – obkurczająca – pielęgnuje popękana i szorstką skórę – ból.

Bylica: antybakteryjna – przeciwzapalna i przeciwwrobaczna – trawien-na – bóle brzucha – wątroba – gorączka – grzybica – oczyszczająca

– spazmolytyczna – reumatyzm – ból – wzmacnia cebulki włosów – środek uspokajający i nasenny – zwiększa apetyt – przeczyszczająca – moczopędna – żółciotwórcza – niestrawności – problemy żołądkowe i jelitowe – padaczka – wzdęcia – przeziębienia – infekcje – przeciwskurczowa – neuropatie – nerwice, zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe i bezsenność – wypryski, trądzik i łojotok – hemoroidy – zakłócenia miesiączkowania – wzmacnia osłabione cebulki włosowe – przeciwnowotworowa – odstraszająca szkodniki – odstraszająca komary.

Chmiel: działanie wspomagające sen – łagodne objawy stresu – działanie uspokajające – napięcia mięśni – reumatyzm – choroby układu oddechowego – ból wszelkiego rodzaju – położnictwo – leczenie lęku – alergie – depresja – choroby skóry – niepokój, nerwowość i wypalenie – gniew – ataki paniki – szok, trauma – kompulsja – poczucie winy – zaburzenia obsesyjno-kompulsywne – trauma emocjonalna – koszmary senne.

Czarnuszka: łagodzi objawy ciąży – problemy trawienne – stany zapalne – rozwój drobnoustrojów – układ odpornościowy – alergie – atopowe zapalenie skóry – ukąszenia kleszczy – swędzenie towarzyszące łuszczycy – trądzik – wygląd skóry – astma – wysokie ciśnienie krwi – cukier we krwi – problemy natury psychologicznej, występujące w okresie menopauzy – reumatyzm – artroza – cholesterol – obniża poziom histaminy – metabolizm tłuszczów – miażdżyca – choroby neurodegeneracyjne – choroba Alzheimera – alergia i katar sienny – na zdrowie i lśniące włosy – wypadanie włosów – odchudzanie – choroby autoimmunologiczne – odstraszająca kleszcze – wątroba.

Czarny bez: przyspiesza metabolizm – wykrztuśny – wydzielanie śluzu – ściągający – układ odpornościowy – moczopędny – przeczyszczający – gorączka – infekcje układu oddechowego – przeziębienia – problemy z nerkami i pęcherzem – dolegliwości żołądkowe – przeciwzapalny – przeciwbólowy – pocenie się – kaszel – chrypka – pociąganie nosem – przeciwwirusowy.

Czarny sezam: antyoksydacyjny – detoksykacja – odkwasza organizm – menopauza – kości – sprawność umysłowa – skóra – włosy – tkanka łączna – przeciwtłeniacz – wypadanie włosów i łysienie – odtruwa

organizm – mózg – odporność organizmu – gojenie się ran – przeciwzapalny – cholesterol – kamienie żółciowe.

Czerwona koniczyna: problemy menstruacyjne – płodność – wspiera równowagę hormonalną – menopauza – guzy nowotworowe – rak piersi – rak prostaty i rak jelita grubego – wzrost włosów – skóra – kości – krążenie krwi – wspomaga rozszerzenie żył – cholesterol – magazynowanie wapnia w kościach – zwiększa zdolność koncentracji – zdrowy sen – pozytywny, radosny nastrój – skóra miękka i elastyczna – gładka skóra bez zmarszczek – kryzys wieku średniego u mężczyzn – depresja – brak motywacji – zaburzenia snu – męskie libido – obniża poziom PSA – osteoporoza – działanie przeciwstarzeniowe – egzema i łuszczyca.

Czosnaczek pospolity: antybakteryjny – przeciwzapalny – oczyszczanie krwi – moczopędny – wykrztuśny – trawienie – antyseptyczny – układ odpornościowy – reumatyzm – dna moczanowa – przeziębienia – stany zapalne – gojenie się ran.

Czosnek niedźwiedzi: miażdżyca – nadciśnienie – braku apetytu – wzdęcia – biegunki – trawienie – oczyszczający krew – wysypki skórne – metale ciężkie – oczyszcza naczynia krwionośne – cholesterol – arytmii serca – metabolizm – nowotwory – toksyny – lipidy we krwi – rozrzedza śluz w przypadku przeziębienia i zapalenia oskrzeli – na drobne krwawiące rany – antybakteryjny – przeciwzapalny – wzmacniający odporność – drogi oddechowe – wątroba – woreczek żółciowy – jelita i żołądek – wzdęcia – skurcze żołądka – osłabienie – zmęczenie wiosenne – detoksykacja.

Dziewanna: bóle brzucha – hemoroidy – gorączka – owrzodzenia oczu i powiek – dna moczanowa – kurczaki – kaszel i zapalenie oskrzeli – odkrztuszanie – wzmożone wydzielanie płwociny – przeciwzapalna – zapalenie jamy ustnej i gardła – zapalenie migdałków – układ nerwowy – infekcja – uderzenia gorąca.

Dziurawiec: na rany i oparzenia – poprawia nastrój i uspokaja – depresja – wyczerpanie psychiczne i zaburzenia snu – nerwowe dolegliwości żołądkowo-jelitowe – stany zapalne skóry (takie jak oparzenia słoneczne) i niewielkie rany – przeciwzapalny.

Głóg: reguluje ciśnienie krwi – hamuje raka – skuteczny w walce z cukrzycą – przeciwzakrzepowy – wątroba – obniża podwyższony poziom lipidów we krwi – gojenie się ran – bakterie, grzyby i wirusy – żołądek – trawienie – przeciwzapalny i antyoksydacyjny – przeciwstarzeniowy – chroni komórki nerwowe – poprawia zaburzenia poznawcze oraz chorobę Alzheimera – depresja i stany lękowe – poprawia krążenie i działa uspokajająco – nudności – zatrzymuje biegunkę – refluks – zgaga.

Jaskółcze ziele - glistnik: wzrok – kurczaki – poprawa krążenia – choroby wątroby i żółci – działanie żółciopędne i spazmolityczne – łagodzenie objawów skurczów w przewodzie pokarmowym i drogach żółciowych – zwiększa motorykę żołądka – stymuluje trawienie – działa uspokajająco, rozkurczowo i żółciopędnie na przewód pokarmowy – wychwytywanie wolnych rodników – łagodne działanie przeciwbólowe – przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe – właściwości: grzybobójcze, podrażniające skórę, regulujące miesiączki i napotne – trądzik – alergie – miażdżyca – astma – infekcje oczu – egzema, liszaj – wrzody – dna moczanowa – świerzb – odciski – kaszel – ból żołądka – zaburzenia śledziony – pokrzywka – neuralgia – reumatyzm – łuszczyca – zaparcia – obrzęk – zaburzenia wątroby i pęcherzyka żółciowego – skurcze menstruacyjne – ból żołądka – astma oraz kaszel łaskoczący i spazmatyczny.

Kadzidłó: przeciwzapalne – bólu – obkurczające oraz antybiotyczne – artretyzm – astma – reumatyzm – jelita – antyoksydacyjne – poprawiające funkcjonowanie mózgu – modulujące układ odpornościowy – uspokojenie psychiki i poprawa nastroju.

Kobylak: przeciwtleniający i przeciwbakteryjny – malaria – środek przeczyszczający – choroby skóry – szkorbut – żółtaczką – reumatyzm – problemy z pęcherzykiem żółciowym – hemoroidy – krwotoki płucne – przebiegienia i stany zapalne dróg oddechowych – sucha, swędząca skóra – stany zapalne jamy brzusznej – problemy żołądkowo-jelitowe – biegunka – wymioty – niestrawność – zaparcia – właściwości przeczyszczające – wspomaga detoksykację – suchy, drapiący kaszel – stymuluje produkcję żółci – trawienie tłuszczu – oczyszczanie krwi – wolno gojące się rany – choroby skóry, egzema i świerzb – anemia.

Koper włoski: przeciwutleniacz – przeciwskurczowy – przeciwbakteryjny i przeciwzapalny – skurcze żołądkowo-jelitowe – wzdęcia – stany zapalne błon śluzowych górnych dróg oddechowych – katar i kaszel – działanie wykrztuśne i wiatropędne – łagodne skurcze menstruacyjne.

Krwawnik: problemy żołądkowo-jelitowe – w ginekologii – zatrzymuje krew – hemostatyczny – gojący rany – utrata apetytu – niestrawność – skurcze żołądka – złe samopoczucie – przeciwzapalny – przeciwbakteryjny – bóle menstruacyjne – problemy skórne – układ hormonalny – PMS – menopauza – trawienie – wzdęcia – wątroba – żylaki – zapalenie pęcherza moczowego – dolegliwości górnych dróg oddechowych.

Kurdybanek: przemiana materii – moczopędnie – trawienie – wszelkie dolegliwości nosa, gardła, krtani i uszu – stany zapalne skóry – przeciwbakteryjnie – przeciwbiegunkowo – przeciwgrybiczo – przeciwzapalnie – ściągająco – żółciopędnie – zapobieganie powstawaniu kamieni żółciowych – gojenie ran – oczyszczanie organizmu – choroby skóry – trudno gojące się rany po oparzeniach i urazach – wysypki – stany zapalne jamy ustnej i gardła oraz inne choroby dróg oddechowych – świąd – trądzik – przeciwrumatyczny – wrzody – hemoroidy – podrażnienie spojówek i opuchnięte powieki – łupież – przetłuszczająca się skóra głowy – stan zapalny ucha, zatok bóle głowy – infekcje – szumy uszne – w melancholia – dna moczanowa – przeciwcukrzycowy – odchudzanie.

Miodunka: duszności – śluz w płucach i obrzęk płuc – wykrztuśna – przeciwzapalna – kaszel – ściągająca – moczopędna – ból gardła i chrypka – biegunka – zakażenia dróg moczowych – wzmacnia płuca – choroby układu oddechowego – przeziębienia – infekcje – gojenie się ran – wzmacnia tkankę łączną, włosy i paznokcie.

Mniszek lekarski: problemy żołądkowo-jelitowe – niestrawność – utrata apetytu – wątroba – pęcherzyk żółciowy – trawienie – pobudza metabolizm – moczopędny – cholesterol – spowalnia wchłanianie cukru z pożywienia do krwi – przeciwzapalny i przeciwbakteryjny – gojenie skóry, oparzeń – odparzenia, trądzik i innych stany zapalne skóry – przeciwgrybiczy – kurzajki – przetłuszczanie się włosów – regeneracja skóry głowy – wzdęcia – pobudza przepływ żółci – arytmia – antyoksydacyjny – funkcjonowanie tarczycy – rak piersi.

Nawłóć: choroby układu moczowego, prostaty – antybakteryjna – przeciwzapalna i wykrztuśna – infekcje dróg oddechowych – antyoksydacyjna – gojenie się ran – ściągająca – choroby zwyrodnieniowe stawów – reumatyzm – otyłość – wątroba – przeciwnowotworowa – przeciwcukrzycowa – lipidy we krwi (trójglicerydy i cholesterol) – infekcje dróg moczowych.

Niecierpek: autoagresja immunologiczna – przeciwzapalny – antybakteryjny – przeciwgrzybiczy – moczopędny – rozkurczowe – przeciwłuszczycowy – przeciwreumatyczny – przeciwtrądzikowy – antyandrogeny – obniżający poziom cukru i cholesterolu we krwi – przeciwalergiczny – przeciwnowotworowy i przeciwmiażdżycowy – oczyszcza organizm i cerę – wspiera odchudzanie – zapobiega wypadaniu włosów i zmniejsza worki pod oczami – stany zapalne skóry – układ rozrodczy, moczowy i pokarmowy – toczeń – reumatoidalne zapalenie stawów – atopowe zapalenie skóry (AZS) – łuszczyca i alergie – lekko rozwalniający, ułatwia wypróżnianie, co zapobiega zaparciom – dna moczanowa – przerost gruczołu krokowego – wzmacnia regenerację tkanek – łysienie androgenne – wydzielanie żółci – ochrona wątroby, nerek i serca przed stłuszczeniem – zapobiega wysychaniu skóry.

Ostropest plamisty: wzmacnia wątrobę – odtruwa organizm – wpływ na psychikę – depresja – żółtaczka i zatrucia – problemy trawienne – wzdęcia, nudności, utrata apetytu i bóle brzucha – wspomaga przepływ żółci – antyoksydacyjny – choleretyczny i cholekinetyczny – przeciwnowotworowy – cukrzyca – ochrona naczyń krwionośnych – zespół drażliwego żołądka i jelit – *Candida albicans* – infekcje drożdżakowe jelit lub pochwy.

Piotun: zapalenie wątroby – zapalenie błony śluzowej żołądka – żółtaczka – gojenie się ran – powiększenie śledziony – niestrawność – wzdęcia – bóle brzucha – anemia – utrata apetytu – utrata pamięci – depresja – epilepsja – przewlekła gorączka – choroby skóry – dna moczanowa – reumatyzm – działanie łagodzące ból podczas porodu lub menstruacji – problemy trawienne – środek przeciwnowotworowy – ochrona układu nerwowego – malaria – właściwości antyoksydacyjne – działanie przeciwwirusowe – opryszczka – SARS-CoV-2 (COVID-19).

Podagrycznik: dna moczanowa – moczopędny i odkwaszający – przeciwwrzeczny – przeciwbakteryjny – przeciwwirusowy – reumatyzm – lumbago i ból rwy kulszowej – ukąszenia owadów – oparzenia lub poparzenia słoneczne – dezynfekuje – hemoroidy – żylaki – ukąszenia komarów – kaszel robaki – i zaparcia.

Pokrzywa: przeciwwrzeczna – przeciwbakteryjna – immunomodulująca – hamuje przekształcanie testosteronu w dihydrotestosteron (DHT) – przeciwdziała przerostowi prostaty – bakterie – zakażenia układu moczowego – choroby reumatyczne – pobudza metabolizm – moczopędna – poprawia krążenie – przeciwdrobnoustrojowa – procesy zapalne – katar sienny – rak – dna moczanowa – wypadanie włosów – wzrost włosów.

Przytulia: oparzenia – obrzęki – moczopędna – oczyszczająca krew – przeciwbakteryjna i przeciwwrzeczna – hamuje rozwój komórek nowotworowych – hamuje rozwój białaczki, raka piersi i raka przełyku – przeciwwirusowy – układ odpornościowy – obniża ciśnienie krwi – krwawienia – pielęgnacja i leczenie skóry – diuretyczna – obrzęki kostek – nieżyt nerek i pęcherza moczowego – układ limfatyczny – krążenie krwi – trawienie – antyoksydacyjna – odtruwanie i detoksykacja organizmu – stan zapalny dróg moczowych – kamica nerkowa – dna moczanowa – miażdżyca – żylaki – hemoroidy – infekcje gardła – zapalenia migdałków, angina – zatrucia pokarmowe – biegunka – niestrawność – zmęczenie – regeneruje siły i dodaje energii – osłabienie organizmu, stany wyczerpania – regulacja gospodarki wodnej organizmu – przyspiesza procesy metaboliczne – odkładanie się złogów tłuszczowych w naczyniach krwionośnych – bolesne skurcze, kolki – zakrzepica – praca nerek – zmniejsza ryzyko zawału – nadmierna potliwość – gojenie ran i skaleczeń – uporczywe pieczenie i swędzenie przy egzemie – atopowe zapalenie skóry – łupież.

Rozmaryn: łagodzi wzdęcia – pobudza krążenie – antyseptyczny – oczyszcza zakażone rany – na bóle stawów i mięśni – wyczerpanie – trawienie – przeciwbakteryjny – przeciwwirusowy – przeciwdrobnoustrojowy – antyoksydacyjny – przeciwcukrzycowy – przeciwwrzeczny – cholesterol – przeciwnowotworowy – moczopędny – reumatyzm – przeziębienia – skurcze menstruacyjne – migrena – nerwowość – depresja

– wspomaga koncentrację i stymuluje pamięć – ochrona i stymulacja komórek wątroby – rozluźnienie mięśni jelit i brzucha – PMS – objawy menopauzy – demencja i choroba Alzheimera – stany lękowe – poprawia sen – reguluje ciśnienie – nudności – problemy z nerkami i pęcherzem – niskie ciśnienie krwi – brak miesiączki – objawy wypalenia – odżywia skórę głowy – wypadanie włosów – łupież – ból nóg spowodowanym żyłakami – ból stawów i mięśni – sztywności karku – gojenia się ran.

Skrzyp polny: hemostatyczny – moczopędny – tamujący krwawienie obrzęków – skóra – układ odpornościowy – przeziębienia – osteoporoza – cellulit – stymuluje pracę nerek – przeciwwzapalny – przeciwdrobnoustrojowy – zapalenie migdałków – kaszel – zapalenie oskrzeli – ból gardła – zapalenie zatok – skurcze pęcherza – nietrzymanie moczu – choroby zapalne skóry – reumatyzm – dna moczanowa – zapalenie kaletki maziowej i okostnej – wzmacnianie ścięgien i więzadeł – ochrona przed odkładaniem się tłuszczu w tętnicach – regeneracja skóry – gojenie się ran – odporność psychiczna – szok, lęk, żaloba lub zastraszanie.

Sosna: kaszel – wykrztuśna – oczyszcza płuca ze śluzu – kojąca – przeciwbakteryjna – przeciwwzapalna – przeziębienia – bóle pleców, mięśni i stawów – napięcia – zapalenie oskrzeli i inne choroby układu oddechowego – uspokojenie pęcherza i nerek – ból gardła – chrypka – reumatyzm.

Szałwia: choroby układu oddechowego – problemy przewodu pokarmowego – łagodzi ból gardła – kaszel – wykrztuśna – stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej i gardła – problemy trawienne – potliwość – przeciwbakteryjna – przeciwwirusowa – przeciwskurczowa i ściągająca – dyspepsja – ból w górnej części brzucha – zgaga – wzdęcia – zapalenie błony śluzowej jamy ustnej i gardła – zapalenie dziąseł – infekcje górnych dróg oddechowych – zapalenie skóry – infekcje grypopodobne – infekcje gardła – zapalenie oskrzeli – zapalenie płuc – infekcje dróg moczowych – wirusowe infekcje jelit – opryszczka narządów płciowych i opryszczka wargowa.

Świetlik lekarski: dolegliwości oczu – zapalenie spojówek – opuchnięte powieki – zapalenie brzegów powiek – dolegliwości błon śluzowych – przeziębienie – katar – kaszel – katar sienny – suche błony

śluzowe nosa – choroby skóry – problemy żołądkowe – dna moczaniowa – reumatyzm.

Tasznik: hemostatyczny – krwawienia – krwotoki miesięczne i międzymiesięczne – krwawienia poporodowe – hemoroidy – regulacja ciśnienia krwi – problemy z krążeniem – moczopędny – wspomaga skurcze macicy – reumatyzm – dna moczaniowa – przeciwwzapalny.

Tymianek: zapalenie oskrzeli – infekcje górnych dróg oddechowych – przeciwwskurczowy – wykrztuśny – hamuje i dezodoruje stany zapalne w jamie ustnej i gardle – dna moczaniowa – skrzęcenia – zanieczyszczona skóra – rany – egzema – kaszel – chrypka – przeciwwzapalny – antybakteryjny – przeciwwirusowy – przeciwwgrzybiczy – antyoksydacyjny – przeziębienia – problemy z oddychaniem – zapalenia dziąseł – niedoskonałości skóry – problemy trawienne – układ odpornościowy – krążenie krwi – skurcze menstruacyjne – bóle głowy – dezynfekcyjny – grypa – astma – krztusiec – nieświeży oddech – trawienie – wzdęcia – zapalenie żołądka – dolegliwości reumatyczne lub artretyczne – problemy skórne – trądzik – przeciwbólowy – wzmacnia nerwy – stany wyczerpania – depresja – ból stawów – zaburzenia psychiczne.

Wrotycz: reumatyzm – menstruacja – bóle brzucha – wzdęcia – skurcze – kaszel – przeziębienia – problemy żołądkowe – zatrzymanie moczu – przeciwwrobaczy – kolki – działanie poronne – rozkurczowy – przeciwwzapalny – antybakteryjny – problemy skórne – świerzb – opryszczka – odstrasza owady (kleszcze, komary, muchy, mole, mrówki) – regulacja cyklu menstruacyjnego – bóle miesięczne – odkażający – wirusy – stany zapalne stawów – dna moczaniowa – artretyzm – pielęgnacja skóry – problemy skórne (trądzik: pryszcze, zaskórniki, trądzik różowaty) – zmarszczki – elastyczność skóry – bariera ochronna skóry – blizny.

HARMONOGRAM ZBIORÓW

Ten harmonogram podaje oczywiście tylko przybliżony czas zbioru ziół. Dokładny czas na zrywanie ich zależy od lokalnego klimatu i pogody w danym roku.

Styczeń	rozmaryn
Luty	rozmaryn
Marzec	czosnek niedźwiedzi, miodunka, mniszek lekarski, podagrycznik, pokrzywa, rozmaryn, tasznik (kwiaty)
Kwiecień	chmiel (młode pędy), czosnaczek pospolity, czosnek niedźwiedzi, glistnik, kurdybanek, miodunka, mniszek lekarski, niecierpek, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, tasznik (kwiaty, strąki)
Maj	babka lancetowata, brzoza, chmiel (młode pędy), czarny bez (kwiaty), czerwona koniczyna, głóg (liście, kwiaty), glistnik, kurdybanek, miodunka, mniszek lekarski, niecierpek, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, skrzyp polny, sosna (igły, szyszki), tasznik (strąki)

Czerwiec	babka lancetowata, brzoza, bylica, czarny bez (kwiaty), czerwona koniczyna, dziewanna, dziurawiec, głóg (liście, kwiaty), glistnik, krwawnik, kurdybanek, niecierpek, piołun, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, skrzyp polny, sosna (szyszki), szalwia, tasznik (strąki, nasiona), tymianek, wrotycz
Lipiec	arnika, babka lancetowata, bylica, czerwona koniczyna, dziewanna, dziurawiec, glistnik, krwawnik, niecierpek, piołun, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, skrzyp polny, sosna (szyszki), szalwia, świetlik lekarski, tasznik (strąki, nasiona), tymianek, wrotycz
Sierpień	arnika, babka lancetowata, chmiel, czerwona koniczyna, dziewanna, dziurawiec, glistnik, kobyłak, krwawnik, nawłóć, ostropest plamisty, piołun, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, szalwia, świetlik lekarski, tasznik (strąki, nasiona), tymianek, wrotycz
Wrzesień	babka lancetowata, chmiel, czarny bez (owoce), czerwona koniczyna, dziewanna, głóg (owoce), glistnik, kobyłak, nawłóć, ostropest plamisty, piołun, podagrycznik, pokrzywa, przytulia, rozmaryn, tasznik (strąki, nasiona), wrotycz
Październik	głóg (owoce), koper włoski, pokrzywa, przytulia, tasznik (strąki)
Listopad	rozmaryn, tasznik (strąki)
Grudzień	rozmaryn, tasznik (strąki)







JACEK SKARBEK – praktyk medycyny naturalnej i terapeuta manualny, który łączy doświadczenie pracy z ciałem z wiedzą Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Prowadzi własny gabinet, od lat pomaga pacjentom łagodzić ból i odzyskiwać równowagę. Zioła najpierw wprowadził do domu, a potem do praktyki, testując je w realnych sytuacjach, z poszanowaniem bezpieczeństwa i prostoty.

WYKORZYSTAJ ZIOŁA, KTÓRE MASZ POD RĘKĄ

To praktyczny przewodnik dla każdego, kto chce świadomie wspierać zdrowie naturalnymi metodami. Odkryjesz prostą, uporządkowaną wiedzę, którą od razu zastosujesz w codziennym życiu.

DOWIESZ SIĘ, JAK:

- rozpoznawać i zbierać lecznicze rośliny w rytmie sezonów;
- przygotować domową apteczkę ziołową: napary, nalewki, herbatki, wyciągi, kadzidła, pesto, poduszki do snu;
- naturalnie wspierać odporność, trawienie, sen;
- łagodzić stany zapalne w organizmie.

Unikalna struktura poradnika ułatwi ci szybkie odnalezienie informacji. Książka zawiera klasyfikację ziół według działania, kalendarz zbiorów oraz indeks objawów i zastosowań. W kilka chwil znajdziesz skuteczne, sprawdzone rozwiązanie.

**ZRÓB PIERWSZY KROK
DO LEPSZEGO SAMOPOCZUCIA.
WYSTARCZY JEDEN PRZEPIS**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

