

**BEZ**   
**TABLETEK**

# **RECEPTURY ZIOŁOWE**

# Przykładowe receptury ziołowe na różne dolegliwości

Zioła wykorzystywane są już od wieków w celu leczenia i zapobiegania różnym schorzeniom. To naturalne wsparcie dla naszego organizmu. Niektóre z nich wykazują silne działanie, które w nadmiarze może wywołać niepożądane efekty. Warto, więc przyjmowanie ziół skonsultować z lekarzem, a także zapoznać się z ich działaniem.



## Macierzanka

Macierzanka wykazuje wszechstronne zastosowanie. Zawiera garbniki, które hamują rozwój drobnoustrojów w jelitach, a także ograniczają nadmierną fermentację. Napar z macierzanki pomaga przy niestrawnościach oraz bólach brzucha. Wpływa na poprawę trawienia, ponieważ wykazuje działanie żółciopędne. Zwiększa wydzielanie soku żołądkowego oraz żółci.

Macierzanka jest również pomocna w łagodzeniu nerwobóli oraz reumatyzmu. Przy występowaniu tych dolegliwości należy przygotować gorący okład z tego zioła i położyć w bolących miejscach.

Ponadto macierzanka poprawia smak potraw, można więc ją dodać do pizzy, zup, sosów, makaronów, sałatek. W smaku przypomina tymianek.

## **Napar z macierzanki**

Składniki:

- 1 łyżka rozdrobnionego ziela macierzanki,
- 1 szklanka wrzątku.

Łyżkę rozdrobnionego ziela macierzanki należy zalać szklanką wrzątku, a następnie pod przykryciem zaparzać przez 15 minut. Taki napar sprawdzi się przy problemach trawiennych oraz przeziębieniu.

## **Lecznicza kąpiel**

Składniki:

- 20 dkg macierzanki,
- 4 litry wrzątku.

20 dag macierzanki należy zalać 4 litrami wodami i parzyć pod przykryciem. Po upływie pół godziny należy precedzić napar i wlać do wanny. Taką kąpiel warto zrobić przy zapaleniu skóry, problemach z gojeniem się ran, do irygacji przy problemach kobiecych.



## **Mieszanka ziołowa**

### **Składniki:**

- 2 części ziela macierzanki,
- 1 część ziela hyzopu lub ziela cząbrku,
- 1 część pączka topoli lub pączka sosny,
- 1 część korzenia mydlnicy,
- 1 część korzenia wierzby lub ziela wiązki,
- 1 część korzenia omanu lub korzenia arcydzięgla,
- 1 część owocu anyżu lub liścia eukaliptusa,
- szklanka wody,
- miód i rum według uznania.

Łyżkę rozdrobnionych siół należy wsypać do szklanki wody, a następnie doprowadzić do wrzenia i lekko zagotować. Po upływie 30 minut przecedzić i można także do tak przygotowanej mieszanki ziołowej dodać dwie łyżki rumu i miodu.

Taka mieszanka świetnie sprawdzi się przy grypie, przeziębieniu, osłabieniu, zapaleniu oskrzeli, czy zatok.

## **Prawoślaz lekarski**

Prawoślaz lekarski to roślina należąca do grupy ślazowatych. Była bardzo dobrze znana w lecznictwie ludowym i jest do dzisiaj wykorzystywana. Wytwarza się m.in. domowe syropy na kaszel.

Syrop prawoślazowy wykazuje działanie głównie powlekające oraz ochronne na podrażnienia śluzówkę jamy ustnej i gardła. Łagodzi objaw suchego, męczącego kaszlu.

### **Syrop prawoślazowy**

#### **Składniki:**

- 5 g korzenia prawoślazu,
- 65 g cukru,
- 40 ml wody.

Korzeń prawoślazu należy umieścić w naczyniu, zalać wodą i przykryć. Po upływie 3 godzin uzyskany macerat trzeba przefiltrować. Następnie należy przelać go do garnuszka, a na gorąco rozpuścić cukier i dodać go do niego. Przygotowany syrop trzeba przelać do czystego oraz suchego naczynia, najlepiej żeby była to butelka lub słoiczek.

Powinno się otrzymać gęstą, lepką, przezroczystą albo delikatnie opalizującą ciecz o żółtawym zabarwieniu, a także charakterystycznym zapachu prawoślazu.

Należy pamiętać, że z powodu braku środka konserwującego syrop należy zużyć w przeciągu tygodnia i przechowywać go w lodówce.

## **Czarny bez**

Czarny bez to roślina, której prozdrowotne działanie znane jest od setek lat. To surowiec flawonoidowy. Wykazuje działanie antyoksydacyjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, diuretyczne, przeciwcukrzycowe.

Należy wiedzieć, że nie można spożywać świeżych kwiatów, owoców oraz innych elementów czarnego bzu z względu na zawartość sambunigriny, która jest szkodliwym glikozydem. Dzięki obróbce termicznej albo suszeniu można się jednak tej szkodliwej substancji pozbyć.

### **Domowy syrop z czarnego bzu**

#### **Składniki:**

- 50 kwiatów czarnego bzu,
- 2 litry wody,
- 3 kg cukru,
- sok z 5-8 cytryn,
- kardamon, imbir, skórka pomarańczy, cytryny.

Do znajdującego się na palniku garnka z wodą należy dodać kwiaty z czarnego bzu, sok z cytryn, kardamon, skórkę z pomarańczy oraz cytryny. Po doprowadzeniu do wrzenia należy zdjąć go z palnika i zostawić pod przykryciem do następnego dnia.

Następnie trzeba odcedzić sok przez sito o drobnych oczkach wyłożone gazą albo sieczką. Garnek należy odstawić z powrotem na niski ogień i stopniowo rozpuścić w nim cukier.

Po wykonaniu tej czynności trzeba przelać gorący syrop do czystych, wyparzonych oraz suchych butelek albo słoików.

Przygotowany według powyższych wskazówek syrop może przez dłuższy czas być trzymany w chłodnym i suchym miejscu.

## **Babka lancetowata**

Zastosowanie babki lancetowatej w ziołolecznictwie jest bardzo szerokie. Jej liść posiada wysoką zawartość związków o charakterze śluzowym. Dzięki temu łagodzi dolegliwości żołądkowe takie jak zaburzenia trawienia, zaburzenia przemiany materii czy podrażnienia.

Ponadto wykazuje działanie przeciwzapalne i rozkurczające. Dzięki zawartości związków garbnikowych działa ściągająco na błonę śluzową żołądka, a także zmniejsza jej przekrwienie.

Babkę lancetowatą wykorzystuje się również w łagodzeniu nieżytów górnych dróg oddechowych. Zwalcza kaszel oraz podrażnienie gardła. Stosuje się ją również przy problemach z odkrztuszaniem.

Okład z babki lancetowatej wykorzystuje się natomiast jako okład na zmęczone oczy. Łagodzi podrażnienia oraz stany zapalne spojówek. Warto wiedzieć, że okład z wyciśniętych świeżych liści sprawdzi się przy pogryzieniach przez owady. Złagodzi obrzęk, świąd i odczyn zapalny.



## **Odwar z liści babki lancetowatej**

### **Składniki:**

- 3g liści babki lancetowatej,
- 200 ml wody.

1 łyżeczkę liści babki lancetowatej (3g) należy zalać 200 ml wody. Następnie trzeba przykryć garnuszek i doprowadzić do wrzenia. Po upływie 15 minut należy odstawić odwar na 10 minut i przecedzić. Przygotowany według przepisu odwar można spożywać 2 razy dziennie.

Należy wiedzieć, że osoby uczulona bądź wrażliwe na rośliny z rodziny Plantaginaceae nie mogą spożywać babki lancetowatej.

## **Syrop na kaszel z babki lancetowatej**

### **Składniki:**

- 6 zmielonych liści babki lancetowatej.
- 1/2 kg cukru,
- woda.

Zmielone liście należy gotować z dodatkiem wody oraz cukru. Trzeba gotować je do momentu aż mikstura zgęstnieje, nie zapominając o mieszaniu jej.

Następnie należy precedzić mieszanke oraz rozlać do słoików. Syrop po uprzednim za pasteryzowaniu można długo przechowywać w chłodnym i suchym miejscu.

## **Mniszek lekarski**

Mniszek jest wieloletnią rośliną, która rośnie na polach, łąkach, przy drogach, chodnikach, na trawnikach, ogrodach. Jego korzeń wspomaga oczyszczanie organizmu, a także ma pozytywny wpływ na zdrową skórę. Stosuje się go również w celu wspomagania wątroby oraz jej detoksykacji.

Dzięki temu, że korzeń mniszka zawiera ok. 40% suchej masy inuliny jest bardzo dobrym pożywieniem dla mikroorganizmów. Ponadto inulina pomaga ustabilizować poziom cukru we krwi. Spowalnia wchłanianie cukru z pożywienia do krwi oraz obniża indeks glikemiczny spożytych produktów. Przyczynia się do obniżenia poziomu glukozy we krwi. Stosowanie mniszka lekarskiego jest, więc korzystne dla diabetyków.

Mniszek lekarski ma również działanie moczopędne. Pomaga także nerkom radzić sobie z infekcjami w drogach moczowych. Wykorzystywane jest przy problemach z trawieniem oraz metabolizmem. Stymuluje wydzielanie żółci. Wpływa na usprawnienie perystaltyki jelit.

### **Syrop z mniszka lekarskiego**

#### **Składniki:**

- 300 - 500 świeżych kwiatów mniszka lekarskiego (w 1l garnku mieści się właśnie ta ilość),
- 1 l wody
- 1 kg cukru,
- Sok z 2 cytryn,
- 2 gałązki świeżego tymianku.



Kwiaty należy zalać wodą i dodać tymianek. Przez około 20 minut trzeba gotować je, a później wystudzić i odstawić do lodówki na 24h. Po upływie 24h należy wszystko zagotować jeszcze raz, a następnie po wystudzeniu odcisnąć sok przez gazę apteczną. Do klarownego soku trzeba dodać cukier i cytrynę.

Należy gotować syrop i mieszać go do uzyskania gęstego, ale lejącego się miodku. Później przelej gorący syrop do słoików i zakręć je. Przechowuj je w chłodnym i ciemnym miejscu, a po otwarciu w lodówce.

Przed podaniem syropu dzieciom poniżej 6 r.ż. oraz kobietom w ciąży, a także podczas laktacji należy skonsultować się z lekarzem.

## **Tatarak zwyczajny**

Tatarak wchodzi w skład roślinności szuwarowej. Jest znany pod ludowymi nazwami jako np. ajer, tatarskie ziele. Był wykorzystywany w wielu częściach świata już od czasów starożytnych.

Słynie ze swoich właściwości aromatycznych. Wykazuje działanie wiatropędne, wspiera naturalną równowagę układu trawiennego. Stosowany jest przy niestrawnościach.

Dzięki właściwościom łagodzącym łagodzi podrażnione gardło. Ponadto tatarak zmniejsza ryzyko zapaść. Hamuje również rozwój bakterii, patogenów.

Wykorzystywany jest także w łagodzeniach aktów paniki, stanów lękowych.

### **Napar z kłacza tataraku**

#### **Składniki:**

- 2 łyżki kłacza tataraku,
- 2 szklanki wody.

2 łyżki kłacza tataraku należy zalać 2 szklankami wrzącej wody. Następnie odstaw je pod przykryciem na 30 minut.

Po upływie pół godziny precedź napar. Pij ok. 200 ml porcji 2 razy dziennie.

## **Nalewka z kłacza tataraku**

### **Składniki:**

- 100 g kłaczy tataraku,
- 500 ml wódki.

100 g kłaczy tataraku należy zalać 500 ml wódki. Następnie trzeba macerować go 14 dni.

Po upływie 14 dni przefiltruj nalewkę. Spożywaj ją do 2 razy na dzień w porcji łyżeczki stołowej.

Kłacze tataraku nie może być spożywane przez kobiety w ciąży oraz podczas karmienia piersią.

Zbyt duże dawki mogą natomiast nadmiernie stymulować układ trawienny, powodując wymioty.

## **Czystek z hibiskusem**

Czystek to prozdrowotne zioło, które można spożywać codziennie. Nazywany jest również różą skalną.

Zawiera on polifenole, czyli kwas elagowy i flawonoidy do których zalicza się apigenina, kwercetyna oraz naryngenina. To silne naturalne antyoksydanty, czyli substancje przyczyniające się do likwidacji wolnych rodników.

Czystek pomaga w oczyszczaniu organizmu ze szkodliwych substancji. Usuwa nagromadzone w nim metale ciężkie. Wykazuje właściwości detoksykujące oraz oczyszczające.

Ponadto działa odmładzająco, likwiduje stany zapalne w organizmie. Zmniejsza również poziom złego cholesterolu.

Dzięki działaniu przeciwzapalnym wykorzystywany jest w walce z alergią. Łagodzi jej objawy. Czystek stosowany jest również przez osoby zmagające się z trądzikiem. Oczyszcza skórę z pryszczycy i cyst.

Reguluje także wydzielanie sebum, a dzięki temu wpływa pozytywnie na stan skóry oraz kondycję włosów.

Czystek charakteryzuje się cierpkim, wytrawnym smakiem. Z tego powodu wiele osób nie może się przekonać do jego regularnego spożywania. Warto, więc połączyć go z inną równie prozdrowotną rośliną, która nada przyjemnego smaku, np. z hibiskusem.

Hibiskus to roślina będąca bogatym, naturalnym źródłem antocyjanów i flawonoidów. Ponadto zawiera kwasy organiczne (hibiskusowy, jabłkowy, cytrynowy, szczawiowy, winowy), pektyny, polisacharydy oraz fitosterole.

To również bogate źródło witaminy C. Hibiskus zawiera także wapń, magnez, fosfor, żelazo, sód, potas.

Wpływa on pozytywnie na nasz układ odpornościowy oraz zmniejsza rozwoju wirusów, bakterii w organizmie. Hibiskus łagodzi także stany zapalne i zmniejsza ryzyko powstania nowych. Wykorzystywany jest on również w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Dzięki zawartości przeciwutleniaczy obniża natomiast poziom cholesterolu i wspiera oczyszczanie tętnic z odkładających się złogów tłuszczowych. Napar z hibiskusa zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy i zawału. Wspomaga pracę serca oraz układu krążenia.

## **Napar z czystka i hibiskusa**

### **Składniki:**

- 2 części hibiskusa,
- 3 części czystka,
- Szklanka gorącej wody.

Należy zmieszać zioła w proporcji 2 części hibiskusa do 3 części czystka. Następnie wlej na 2-3 łyżeczki tak przygotowanej mieszanki szklankę gorącej wody. Parz ją pod przykryciem przez około 10 minut.

Napar spożywaj na ciepło, nawet kilka razy dziennie. Dzięki regularnemu stosowaniu przyniesie on największe korzyści. Spożywaj go przez co najmniej miesiąc.

# Dziurawiec zwyczajny

Dziurawiec zwyczajny nazywany jest również zielem świętojańskim. Porasta polany, łąki, zarośla, skraje lasów. To jedno z najpowszechniej wykorzystywanym ziołem, ponieważ ma bardzo wszechstronne zastosowanie.

Zawiera między innymi flawonoidy, hyperozyd, kwercetynę, rutynie, hyperforynie. Dzięki temu wykazuje między innymi działanie moczopędne, antybiotyczne, przeciwbiegunkowe.

W dziurawcu znajdują się również olejki eteryczne, kwasy organiczne, żywice, sole mineralne, cukry, pektyny, choliny, witaminy A i C.

## Olej z dziurawca

### Składniki:

- kwitnące wierzchołki kwiatowe, albo całe ziele dziurawca, - oliwa z oliwa lub olej słonecznikowy,
- kilka kropel spirytusu.

Zioła należy położyć a dnem słoika, a następnie lekko rozgnieść oraz dodać spirytus. Później zalej dziurawiec oliwą z oliwek w taki sposób aby go całkowicie przykryć.

Następnie wstrząsaj miksturą co jakiś czas. Dzięki temu przyspieszy się macerację.

Całość pozostaw na okres 2-3 tygodni w ciepłym miejscu. Olej po upływie tego czasu powinien zrobić się czerwony, a dzięki temu będziesz wiedzieć, że ekstrakcja przebiegła bardzo dobrze.

Następnie stosując drobne sitko odciśnij kwiaty i wylej na nie zawartość słoika. Pozostałe kwiaty dziurawca wyciśnij dokładnie zbierając olej.

Po wykonaniu tej czynności precedź olej i umieść w czarnej butelce.

Olej z dziurawca jest pomocny przy stłuczeniach. Stosować go można na stawy, kręgosłup, żylaki. W tym celu należy kilka kropel oleju z dziurawca wmasować w dane miejsce kilka razy. Ponadto nakładać go możesz na blizny, odleżyny, włosy.

Sprawdzi się również jako olejek do masażu.

## **Pokrzywa**

Pokrzywa to jedno z najkorzystniejszych dla zdrowia ziół. To bogate źródło wielu cennych substancji odżywczych. Zawiera między innymi wapń, magnez, żelazo, krzem, witaminy A, C, E, K.

Stosowanie pokrzywy jest szczególnie wskazane przy dolegliwościach z układem krążenia, reumatyzmem, zapaleniem stawów. Wyciągi z pokrzywy są także polecane na zdrowie włosów, skóry, paznokci. Wpływają również korzystnie na prostatę i układ odpornościowy.

Ponadto stosowanie pokrzywy jest pomocne w przypadku zaburzeń pracy serca, nieprawidłowego funkcjonowaniu układu ruchu, oddechowego, odpornościowego. Wyciągi z jej korzenia wpływają pozytywnie na kondycję skóry.



## ZUPA POKRZYWOWA

### Składniki:

- 2-3 szklanek młodej pokrzywy,
- 1 szklanka podagrycznika,
- Kilkanaście listków bluszczu kurdybanku,
- 2 cebule,
- 2 pietruszki
- 2 marchewki
- 4 ziemniaki
- 1/2 bulwy selera
- biała część pora,
- 3-4 ząbki czosnku,
- 8 ziaren czarnego pieprzu,
- 2 ziarna ziela angielskiego,
- 2 liście laurowe,
- Sól, pieprz,
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki.

Marchewkę, pietruszkę, ziemniaki, seler oraz czosnek należy pokroić w kostkę. Następnie zalej je wodą i dodaj ziarna pieprzu, ziela angielskiego, liście laurowe i gotuj do uzyskania miękkości. Później pokrój cebulę w piórka, a pora w plastry oraz podsmaż. Drobnoposiekaj liście pokrzywy, podagrycznika i kurdybanku. W momencie kiedy warzywa zmiękną dodaj cebulę, pora, siekane liście i przyprawy. Gotuj 15 minut, a następnie dopraw zupę solą i pieprzem.

## Krwawnik pospolity

Krwawnik pospolity pomimo tego, że uważany jest za uciążliwy chwast ma wiele właściwości leczniczych. Lita jego pastowania jest bardzo długa. Wykazuje działanie przeciwskurczowe, przeciwzapalne, robakobójcze, wiatropędne. Ponadto posiada właściwości żółciopędne, wpływa na poprawę przemiany materii,

pobudza pracę żołądka, metabolizm, a także udrażnia drogi moczowe oraz zapobiega kamicy nerkowej.

Stosuje się go również przy dolegliwościach kobiecych do których należą m.in. nieregularny cykl menstruacyjny, bóle brzucha, stan zapalny pochwy, upławy, nieprzyjemne objawy menopauzy, stany zapalne macicy, jajników. Krwawnik pospolity wykazuje również działanie odmładzające i wybielające.

## **Napar z krwawnika**

**Składniki:**

- łyżka ziela,
- szklanka wrzątku.

Łyżkę ziela krwawnika pospolitego należy zalać szklanką wrzątku. Następnie parz go do wystygnięcia i odcedź.

Tak przygotowany napar pij w ilości 2-3 szklanek dziennie.

Wystudzonym naparem można również przemywać twarz. Pomoże on w walce z trądzikiem.

## **Rumianek**

Rumianek pospolity to roślina lecznicza. Zawiera cenne substancje, które bardzo rzadko posiadają inne rośliny. Posiada on m.in. flawonoidy, spiroeter, fenolokwasy, fitosterole, poliacetyleny, garbniki katechinswe, gorycze, związki kumarynowe oraz śluzowe, cholinę, witaminę C, sole mineralne.

Rumianek wykazuje właściwości przeciwzapalne, przyspieszające gojenie ran, rozkurczające, dezodoryzujące, przeciwbakteryjne. Jest polecany przy dolegliwościach związanych z układem pokarmowym. Sprawdza się przy wzdęciach, skurczach żołądka, stanach zapalnych żołądka, zapaleniach jelit.

Stosowany zewnętrznie pomaga natomiast przy stanach zapalnych skóry, błon śluzowych. Wykorzystywany może być również w leczeniu bakteryjnych schorzeń skóry, jamy ustnej, a także w formie inhalacji przy stanach zapalnych dróg oddechowych.

## **Syrop z rumianku**

### **Składniki:**

- 3 szklanki świeżych kwiatów rumianku,
- 1 kg cukru,
- 2 cytryny,
- 2 l wody.

Rumianek przesyp do garnka, zalej wodą i gotuje przez pół godziny. Następnie przecedź całość przez sito, a później przez gazę. Do wywaru dodaj cukier i gotuje 10 minut. Dolej wyciśnięty sok z cytryn i mieszaj. Gorący syrop przelej do butelek albo słoików i na chwilę obróć je do góry dnem.

## **Skrzyp polny**

Skrzyp polny to jedna z najstarszych roślin leczniczych. Spotkać go można na terenie całej Polski.

To źródło łatwo przyswajalnej krzemionki, a także żelaza, manganu, kobaltu, soli potasu, wapnia, fosforu. Ponadto skrzyp zawiera witaminę C oraz kwasy organiczne.

Wykazuje on działanie moczopędne, oczyszczające. Dzięki temu stosować go można w niektórych schorzeniach nerek i dróg moczowych. Wpływa również pozytywnie na stan tkanki łącznej oraz kości. Wspomaga pracę wątroby oraz wykazuje działanie odtruwające. Stosowanie skrzypu polnego polecane jest także w celu uzupełnienia niedoboru mikroelementów. Ponadto zapobiega miażdżycy, a także obniża ciśnienie krwi.

Sprawdzi się on również w pielęgnacji skóry, włosów i paznokci. Jego działanie pomoże zmniejszyć potliwość stóp.

Skrzyp polny nie jest natomiast wskazany osobom zmagającym się z zaburzeniami pracy serca oraz nerek. Nie można go stosować przy kłębuszkowym zapaleniu nerek, dnie moczowej.

### **Syrop ze skrzypu polnego**

- 4 garście świeżego skrzypu,
- 8-10 łyżek suszonego skrzypu,
- 5 szklanek wody,
- 0,5 l miodu.



Drobno posiekany skrzyp należy włożyć do garnka i zalać go wodą. Następnie postaw go na małym gazie i gotuj do zagotowania, a później jeszcze przez ok. 15 minut.

Gotowy wywar odstaw na ok. 30 minut pod przykryciem do naciągnięcia. Przecedź wywar na gęstym sitku. Czysty płyn przelej ponownie do garnka i dodaj do niego miód. Przez ok. 5 minut mieszaj i ogrzewaj całość na małym ogniu. Gotowy syrop przelej do uprzednio wyparzonych słoiczków albo butelek i zakręć je szczelnie wekując.

Stosuj go 3-4 razy dziennie po 2-3 łyżeczek dodawanych do herbaty lub ciepłej wody.

## **Ostropest plamisty**

Ostropest plamisty to kolejna roślina wykazująca liczne właściwości lecznicze. Zawiera on sylimaryny, które chronią komórki wątroby przed zapaleniem typu B i C, a także przed czynnikami ją uszkadzającymi, do których należy np. alkohol.

Sylimaryna ponosi również poziom glutationu, który jest niezbędny do neutralizacji wolnych rodników, stymulowaniu układu odpornościowego, detoksykacji.

Ostropest plamisty przede wszystkim powinny stosować osoby, które przyjmują różne leki, spożywające tłusty i ciężkostrawne potrawy, pijące alkohol. Pomaga on zregenerować uszkodzone komórki wątroby. Często zalany jest przez lekarzy jako środek wspomagający przy marskości wątroby. Działa również uspokajająco i poprawia apetyt. Zmniejsza napięcie mięśni jelita grubego. Wzmacnia pamięć.

### **Odwar z ostropestu plamistego**

#### **Składniki:**

- 1 łyżka suszonego ziela,
- 1,5 szklanki wrzątku.



1 łyżkę suszonego ziela należy zalać 1,5 szklanki wrzątku, a następnie gotować 1-3 minuty. Później gotuj wywar przez kolejne 10 minut. Odwar z ostropestu plamistego pij dwa razy dziennie po pół szklanki.

### **Nalewka na białym winie z ostropestem plamistym**

#### **Składniki:**

- 50 g suszonego ziela,
- 1 l białego wina.

50 g szumnego ziela zalej 1 l białego wina i odstaw na minimum 2 doby. Tak przygotowaną nalewkę pij po 2 łyżki stołowe 2 razy dziennie.

### **Wiesiołek**

Wiesiołek rośnie na terenach pól oraz łąk. Nazywany jest również świecą nocy.

W lecznictwie oraz kosmetyce wykorzystuje się jego nasiona. Zawierają one kwas linolenowy, a także gamma linolenowy. Ponadto posiadają białko, sole mineralne, magnez, wapń, potas, fosfor, angaż, żelazo, cynk, miedź, witaminę E.

Nasiona wiesiołka działają osłaniająco oraz wzmacniająco na układ nerwowy. Wzmacniają również serce i poprawiają pracę układu nerwowego. Ponadto zwiększają przepuszczalność małych naczynek włosowatych. Chronią także przed powstaniem zakrzepów krwi, zawałów, udarów.

Oczyszczają naczynia krwionośne ze złogów i wspomagają leczenie chorób układu pokarmowego.

Regularne spożywanie produktów, naparów, olei z wiesiołka pomagają w leczeniu wielu chorób. Należą do nich między innymi choroby skóry, schorzenia układu kostnego, zapalenie stawów, choroby układu krążenia, wrzody przewodu pokarmowego, zaburzenia metaboliczne, alkoholizm, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, schizofrenia. Poprawiają również pracę układu hormonalnego.



## **Napar z wiesiołka**

### **Składniki:**

- 1 łyżeczka suszonych nasion wiesiołka,
- szklanka wrzącej wody.

1 łyżeczkę suszonych nasion wesołka należy zalać szklanką wrzącej wody oraz pozostawić pod przykryciem na 10-15 minut. Tak przygotowany napar skutecznie wzmocni nasz organizm od wewnątrz.

## **Wzmacniająca kąpiel**

### **Składniki:**

- 1 łyżka nasion wesołka,
- wrząca woda.

1 łyżkę nasion należy zalać wrzątkiem, a następnie gotować na wolnym ogniu przez ok. 5 min. Po ugotowaniu odstaw je na 10 minut, aż płyn nabierze jasnego koloru.

Po zaparzeniu odsącz nasiona. Tak przygotowany płyn wlej bezpośrednio do wanny z ciepłą wodą.

## **Brodziuszka wiechowata**

Brodziuszka wiechowata to roślina pochodząca z Azji Południowo-Wschodniej. Ze względu na swoje liczne właściwości lecznicze wykorzystywana jest w ziołolecznictwie.

Zawiera neoangrafolidy, andrografolidy, taniny, saponiny, flawonoidy, fitosterole.

Brodziuszka wiechowata wykazuje działanie antyoksydacyjne, kontroluje apetyt, chroni wątrobę, a także wzmacnia odporność. Wykorzystuje się ją do zapobiegania oraz leczenia przeziębienia,

grypy. Jest pomocna przy kaszlu, bólu gardła, bolesnych migdałkach, zapaleniu oskrzeli, problemach z zatokami.

Ponadto łagodzi dolegliwości trawienne i bóle brzucha. Pomocna jest również przy schorzeniach wątroby, a także łagodzi objawy ukąszenia owadów.

## **Napar z brodziuszki**

### **Składniki:**

- 1 łyżka ziół brodziuszki,
- szklanka wrzątku.

Łyżkę ziół należy zalać szklanką wrzątku, a następnie odstawić napar do ostygnięcia.

## **Wywar z brodziuszki**

### **Składniki:**

- łyżka ziół brodziuszki,
- szklanka zimnej wody.

Łyżkę ziół należy zalać szklanką zimnej wody i doprowadzić do wrzenia. Następnie gotuj wywar przez 20 minut.

Należy wiedzieć, że brodziuszki wiechowatej nie mogą spożywać kobiety w ciąży, karmiące, a także osoby borykające się z chorobami woreczka żółciowego.

## **Dziewanna**

Dziewanna to roślina, którą można znaleźć na dziko rosnących łąkach, a także polach. Ma ona wiele właściwości oraz zastosowań. Posiada flawonoidy, które wykazują działanie antyoksydacyjne oraz przeciwzapalne. Ponadto zawiera garbniki, które działają bakteriobójczo, a także saponiny o działaniu moczopędnym,

przeciwzapalnym. To również bogactwo kwasów organicznych, związków śluzowych i żywicy.

Dziewanna pomaga przy problemach z układem oddechowym. Wykorzystuje się ją również przy stanach zapalnych oskrzeli. Łagodzi uporczywy i suchy kaszel. Napar z dziewanny rozrzedza natomiast flegmę oraz ułatwia odkrztuszanie.

Jej stosowanie polecane jest również osobom chorującym na astmę. Wykorzystać ją można także jako okłady na rany, odleżyny, oparzenia, stłuczenia, odczyny alergiczne.



## **Syrop z dziewanny**

### **Składniki:**

- 1/2 l kwiatów dziewanny,
- 1/2 l wody,
- 150 g cukru (rafinowanego albo trzcinowego),
- Sok z połowy cytryny.

Kwiaty dziewanny należy zalać wodą oraz zagotować. Następnie po zagotowaniu zdejmij je z ognia i ostudź. Później przykryj je i wstaw do lodówki na 24 godziny. Po upływie doby przefiltruj macerat przez gazę oraz oddziel kwiaty.

Czysty płyn ponownie zagotuj, a następnie dodaj cukier, sok z cytryn. Kiedy zauważysz rozpoczęcie wrzenia przelej syrop do butelek albo małych słoików.

Pamiętaj, że nie należy przechowywać go dłużej niż tydzień.

Wiele ziół obfituje w liczne właściwości lecznicze. Warto w razie potrzeby włączyć je do diety i wspomóc leczenie farmaceutyczne. Przed ich stosowaniem należy jednak skonsultować się z lekarzem. Zawierają one często składniki aktywne, które mogą wchodzić w interakcję z lekami bądź możemy być na nie uczuleni.



[WWW.BEZTABLETEK.PL](http://WWW.BEZTABLETEK.PL)