



Domowy poradnik zielarski

Potrawy, kosmetyki i leki z ogrodu domowej apteki



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano przez Narodowy
Instytut Wolności ze środków
Funduszu Inicjatyw
Obywatelskich NOWEFIO na
lata 2021-2030



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWEFIO



Domowy poradnik zielarski

Potrawy, kosmetyki i leki z ogrodu domowej apteki



Publikacja podsumowująca warsztaty zielarskie zrealizowane w ramach projektu
„Holistycznie zielowo i zdrowo w Krainie Rumianku”
zgodnie z zawartą umową w dniu **09.09.2021 nr 346/III/2021**
pomiędzy **Narodowym Instytutem Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego**
z siedzibą w Warszawie 00-124 przy al. Jana Pawła II 12,
a **Stowarzyszeniem Aktywizacji Polesia Lubelskiego** Hołowno 66, 21-222 Podęwórze, NIP 5391396883.

Praca zbiorowa

zredagowana na podstawie przeprowadzonych
184 godzin warsztatów zielarskich
w latach 2021-2022 r.

Warsztaty prowadzili:

Wykładowcy **Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie;**
Pracownicy **Uniwersytetu Zielarstwa Polskiego I Terapii Naturalnych;**
wykwalifikowani **zielarze, fitoterapeuci i naturoterapeuci.**

Opracowanie graficzne

Gabriela Bilkiewicz i Grażyna Łańcucka

Konsultacja merytoryczna rozdziału

Domowy zielnik pierwszej pomocy
„Zielicha” - Hanna Świątkowska

fot. ze zbiorów własnych Stowarzyszenia

Data wydania - **listopad 2022 r.**

Beneficjent:

Stowarzyszenie Aktywizacji Polesia Lubelskiego

Hołowno 66, 21-222 Podedwórze

www.kraina.rumianku@gmail.com

tel. 510 641 258

Druk: Drukarnia „AWA-DRUK” Radzyń Podlaski

Niniejsza publikacja podsumowująca **warsztaty zielarskie** powstała w ramach projektu
„Holistycznie, zielowo i zdrowo w Krainie Rumianku”
Realizowanego w okresie **09.04.2021 r. - 20.12.2022 r.**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano przez Narodowy
Instytut Wolności ze środków
Funduszu Inicjatyw
Obywatelskich NOWEFIO na
lata 2021-2030



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWEFIO

Wstęp

Zagrożenia cywilizacyjne są we współczesnym świecie tak powszechne, że trudno wręcz znaleźć na Ziemi miejsce pozbawione ich wpływu. Wiemy jak duży i zgubny wpływ mają na ludzki organizm takie zjawiska jak zanieczyszczenia wody, gleby i powietrza. Teoretycznie zdajemy sobie sprawę z faktu, że kupowana przez nas żywność jest w ogromnym stopniu przetworzona, naszpikowana syntetycznymi dodatkami, a jednak zdajemy się nie dostrzegać związku pomiędzy tymi zjawiskami, a naszym zdrowiem! Zaś nawet wówczas, kiedy ten związek widzimy, niewiele robimy w praktyce, żeby tę cywilizacyjną „maszynę” przynajmniej neutralizować! Ogólna profilaktyka zdrowia jest tematem nie istniejącym w naszej codzienności. Dbamy o wszystko co mamy poza tym, co najcenniejsze - własnym zdrowiem! Znacznie większy w tej mierze rozsądek wykazywali nasi przodkowie i praprzodkowie, posiłkując się na co dzień tym, co dla wzmocnienia i regulowania pracy organizmu ma do zaoferowania Natura. Niniejsza publikacja jest zachętą powrotu do Natury, której częścią jesteśmy.



Uczestniczki warsztatów zielarskich



*Warsztaty odbywały się w Manufakturze Zielarskiej
i Edukacyjnym Ogrodzie Ziołowym*

Zbiór i suszenie ziół

Uczestnicy warsztatów poznali: krótką historię zielarstwa; umiejętność klasyfikowania różnych środowisk roślinnych pod kątem zbioru; zasady i sposoby uprawy, zbierania, suszenia i przechowywania surowca zielarskiego; podstawowe sposoby konserwacji i stabilizacji wartości leczniczych roślin zielarskich i ogrodowych. Surowcem zielarskim są bowiem różne, znacznie się od siebie różniące części roślin. W zależności od potencjału leczniczego mogą to być pączki, liście, kwiaty - całe lub tylko płatki, owoce, nasiona, korzenie, kłącza, bulwy, zaś w przypadku drzew i krzewów także kora. Niektóre spośród roślin dostarczają wyłącznie jednego surowca, inne wielu. Bywa i tak, że zakres działania różnych elementów tej samej rośliny znacznie odbiega od siebie. Jak choćby kwiaty i owoce dzikiego bzu lub róży. Praktyczną wiedzę i umiejętności zdobywano pod kierunkiem specjalistów zielarzy podczas zajęć prowadzonych w Edukacyjnym Ogrodzie Ziołowym, a także na pobliskiej łące i w lesie, a także w pracowniach Manufaktury Zielarskiej z tradycyjną kuchnią, piecem chlebowym i suszarnią ziół na poddaszu.



Zajęcia w Edukacyjnym Ogrodzie Ziołowym



*1, 2, 3 - Edukacyjny Ogród
Ziółowy*

4, 5, 6, 7 - suszenie ziół

8 - konfekcjonowanie ziół



Zastosowanie ziół w kuchni

W trakcie zajęć uczestnicy zdobywali wiedzę na temat: zastosowania ziół w tradycyjnych potrawach ludowych i potrawach wzmacniających; o tym jaki jest wpływ właściwego odżywiania na zdrowie współczesnego człowieka; zbioru i zagospodarowania kulinarnego roślin dziko rosnących; przepisów na wykorzystanie ziół jako bazy lub dodatku do potraw, deserów itp.: przetworów zielarskich, wartościowego zagospodarowania i sposobów przechowywania roślin sezonowych, stosowania przetworów w profilaktyce; przyrządzania posiłków jarskich w zależności od okresu wegetacji, dostępności surowca oraz warunków pogodowych; profilaktycznego zastosowania warzyw, owoców (także dzikich), suszu roślinnego oraz przetworów na przestrzeni roku jako urozmaicenie i uzupełnienie żywienia.



Potrawy z ziołami przygotowane przez uczestników warsztatów



1



2



3



4

1, 2 - warsztaty dzikiej kuchni
3 - kiszonka z pietruszki i fiołków
4 - konfitura z płatków róży
5 - sałatka z dziczyzny
6 - dżem z młodych pędów świerkowych
7 - octy owocowo-ziolowe
8 - efekty warsztatów kulinarnych



5



6



7



8

Zioła w kosmetyce

Udział roślin w kosmetyce jest ogromny - tyle tylko, że często niestety, zastępowany syntetycznymi zamiennikami. Problem z tego typu kosmetyką - opartą na syntetykach - jest taki, że wielokrotnie zamiast wspierać organizm, wręcz mu szkodzi. Dlatego też warto, sięgnąć po zdrowe „pomysły kosmetyczne”, a także poznać podstawowe elementy kosmetyki naturalnej, stanowiące część codziennej profilaktyki zdrowia. Świadomość tego, plus wykorzystanie na co dzień - przynajmniej w minimalnym stopniu - potencjału roślin, tak dziko rosnących jak i uprawianych w naszych sadach, ogrodach lub na polach, stanowi dobrą podstawę do ochrony organizmu własnego i najbliższych. Nie lekceważmy istniejących i niemożliwych często do uniknięcia zagrożeń - pamiętając, że najlepszą pomocą w działaniach zapobiegawczych jest dla nas sama Natura.

Uczestnicy pracowali nad następującymi zagadnieniami: zioła o wysokim potencjale kosmetycznym dziko rosnące i uprawne; zdrowotne oddziaływanie roślin na skórę, włosy, paznokcie itp.; wartości oczyszczające i kosmetyczne; mydło naturalne; balsamy na bazie wyciągów olejowych: nagietkowe, rumiankowe, lawendowe, dziurawcowe; oczyszczanie wewnętrzne organizmu i jego wartość zdrowotno-kosmetyczna.



Uczestniczki podczas warsztatów w Manufakturze Zielarskiej



1



2



3



4

1 - destylacja olejków
eterycznych
2 - destylacja hydrolatów
3 - wyrób kul do kąpeli
4 - hydrolaty
5 - olejki rumiankowe
6 - mydła rumiankowe
glicerynowe
7 - mydła roślinne długo
dojrzewające
8 - masaże olejkami rumianko-
wym w Wiejskim SPA



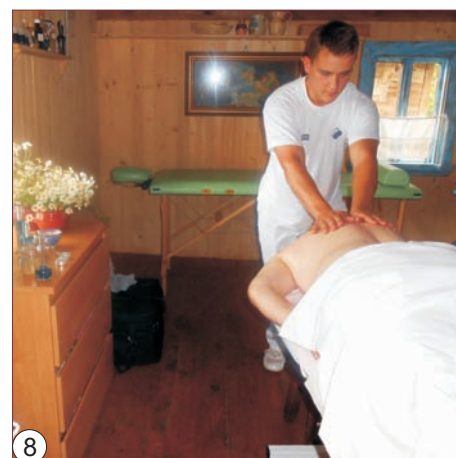
5



6



7



8

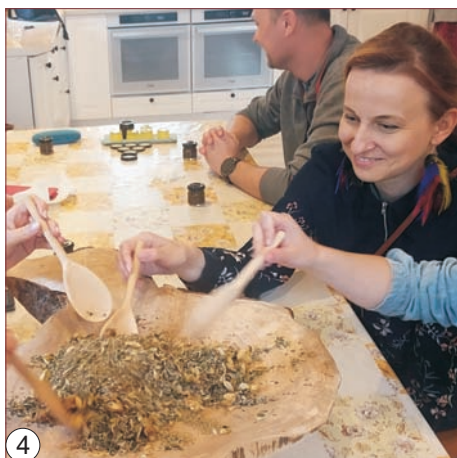
Zioła w medycynie naturalnej

Najważniejszą rzeczą dla naszego zdrowia jest profilaktyka, traktowana często lekceważąco - z dużą szkodą dla ogólnego zdrowia człowieka. Utrzymanie bowiem stałej harmonii całego organizmu zależy w ogromnym stopniu od nas samych. Choroby, w tym cywilizacyjne, nie będą miały dostępu do człowieka stale i na co dzień o tę harmonię dbającego. A w każdym razie dostęp ten będzie znacznie utrudniony! Mówiąc najprościej, dzięki działaniom profilaktycznym, obejmującym całe ciało i wszystkie jego funkcje, możemy zachować zdrowie przez długie lata. Często zresztą wystarczy po prostu wykorzystać usuwane z ogrodów chwasty. Identyczną rolę spełnią również mądrze wykorzystane rośliny uprawne, w tym zboża, owoce, warzywa i rośliny ozdobne. Ziołolecznictwo przez wieki swego rozwoju, a także dzięki ogromnemu bogactwu surowców naturalnych jest w stanie z powodzeniem uzupełniać, często zaś zastąpić, działania medyczne.

Podczas zajęć teoretycznych i praktycznych uczestnicy poznali: historię, tradycje, metody i przydatność fitomedycyny w dzisiejszym świecie; wartość profilaktyczną i leczniczą roślin dziko rosnących; sposoby konserwacji roślin dla celów leczniczych; wykorzystanie „ziołowej apteki” jako „pierwszej pomocy” i w chorobach przewlekłych; rośliny uprawne (ogrodowe, polne i sadownicze) pod kątem przydatności zielarskiej. Nauczyli się wykonywać: syropy, maści, napary, odwary, wyciągi, maceraty, olejki, nalewki, mieszanki ziołowe pod kątem profilaktyki i prostego leczenia (np. przeziębień), maści przeciwbólowych i rozgrzewających m.in. z gorczycy.



Porady brata Jana z Zakonu Bonifratrów dla mieszkańców podczas „Zdrowotnych wakacji z ziołami”



1 - warsztaty sporządzania
nalewek leczniczych
2, 3 - nalewki ziołowe
i owocowe
4 - warsztaty mieszanek
leczniczych
5 - oleje tłoczone na zimno
6 - herbatki ziołowe
7 - warsztaty z apiterapii
8 - maść z gorczycy



Domowy Zielnik pierwszej pomocy

Natura jest naszym środowiskiem, a rośliny to ogrom możliwości. Ich znajomość może się okazać bardzo pomocna w czasie obozów, wyjazdów, pobytu nad wodą, w lesie i podczas wycieczek gdzie potencjał Natury mamy w zasięgu ręki. Porady zawarte w tym przewodniku dotyczą sytuacji awaryjnych, ale nie tak znowu rzadkich, jak ukąszenia owadów, oparzenia (w tym słoneczne), stłuczenia, zranienia, zwichnięcia i nadwyręzenie mięśni lub stawów, bóle brzucha czy głowy, zatrucia pokarmowe, kolki, nudności, „skoki” ciśnienia tętniczego i wiele innych. Zanim znajdziemy lub doczekamy się na jakąkolwiek pomoc fachową można zapobiec pogorszeniu, a często wręcz uniknąć konieczności leczenia konwencjonalnego, korzystając z dobrodziejstw otaczającej nas przyrody.

Sporo też znajdziemy tu możliwości niesienia pierwszej pomocy, często pozwalającej uniknąć komplikacji po urazach. Zdarza się zresztą nierzadko, iż zabiegi naturalne w pełni wystarczają do wyleczenia urazu. Obszarem, w którym medycyna naturalna znajduje szczególnie dużo zastosowań są choroby przewlekłe związane z trawieniem, przemianą materii, problemami krążenia, otyłością i tym podobne. Wiele z tych schorzeń zresztą byłoby całkowicie do uniknięcia - w tym niemal wszystkie choroby zwane „cywilizacyjnymi” - gdybyśmy ziołarstwu pozostawili przynależne mu miejsce. Niestety, kultura zachodnia (inaczej europejska) tak dalece zawierzyła wyłącznie nauce i wiedzy laboratoryjnej, że wszystko, co w naszej tradycji dotyczyło np. szerokiej profilaktyki, zeszło na daleki plan codzienności. Niewielu stosunkowo lat było trzeba, by mądrość pokoleń, okrzyknięta zabobonem, poszła w zapomnienie... Najwyższy czas ją sobie przypomnieć, chociażby po to, by przekazywać młodszemu pokoleniom. Mamy nadzieję, że Domowy Zielnik - pierwszej pomocy spełni to zadanie.



Urazy, urądlenia, ukąszenia

Uczulenie na jad owadów nie jest bardzo powszechne, ale jednak części z nas dotyczy. Warto wiedzieć o takim swoim lub najbliższych problemie, ponieważ dla alergików urądlenia mogą być autentycznie groźne. Osoby o skłonnościach uczuleniowych powinny **koniecznie** mieć przy sobie wapno, w postaci tabletek lub tabletek musujących. Najlepiej zaś profilaktycznie zażyć co dzień przynajmniej jedną dawkę. W razie urądlenia, niezależnie od objawów, **usunąć ewentualnie pozostawione żądło!**, ochładzać organizm (poprzez ssanie lodu, zimne kompresy, zimną wodę do picia), warto też posać łyżeczkę soli, szczególnie jeżeli urądlenie nastąpiło w okolicy szyi, głowy lub barków. Jak sobie radzić z kłopotliwymi owadami? Zapobieganie ich natarczywości nie jest łatwe. Często najlepszym rozwiązaniem jest stosowne ubranie. Jakie? Długie spodnie (spódnice), długie rękawy (w razie upału można podwinąć), szale, chusty, kapelusze na głowę, wszystko w kolorach nie zwracających uwagi owadów. Kolory przez nie najlepiej postrzegane to biały, żółty i niebieski; najrozsądniej zaś całkiem zrezygnować z kolorów jasnych i jaskrawych. Drugą metodą jest stosowanie zapachów, owadom niemiłych. Na takiej właśnie zasadzie działają wszystkie odstraszające owady kupne środki. Rezygnujemy zatem z mocno, słodko pachnących kosmetyków (w tym dezodorantów, mydeł, szamponów itp.) W zamian wykorzystujemy zapach niektórych roślin, o działaniu odstraszającym. Najpopularniejsze z nich to wrotycz, bylica piołun, marzanka wonna, liście tataraku. Owady nie lubią także zapachu żywicy. Bardzo skuteczny środek stanowią jaskry, szczególnie ich części podziemne. Mocne wyciągi lub sok z tych roślin można przygotować na zapas i stosować do nacierania skóry. Można także wykorzystać nasączoną chusteczkę (szmatkę), albo wręcz części ubrania. Wieczorami zlatujące się do ognisk owady płoszymy dymem, najlepiej z żywicznego drewna i suchych lub świeżych pędów wspomnianych roślin. W sytuacji, kiedy dojdzie do urądlenia błonkówek, ukłuc much albo komarów, łągodzimy bolesne miejsca przykładając rozgniecione liście babki szerokolistnej, podbiału, czosnku niedźwiedziego, plastry lub sok z cebuli. Kojąco podziała także napar z rumianku, lipy, ślazu, nagietka lub mięty. Pamiętajmy o zażyciu wapna!

Kleszcze, o których ostatnio głośno, do zagnieżdżenia się w skórze potrzebują od kilku do kilkunastu godzin. Najlepiej zatem co dzień starannie sprawdzić i oczyścić miejsca odkryte. Jeżeli jednak kleszcz zdąży się zagnieżdżyć, pod żadnym pozorem nie staramy się go „udusić” czy też „otruć” przy pomocy tłuszczu, alkoholu lub acetonu. Usunięcie kleszcza, zanim mocno się wczepi, nie jest trudne - należy to zrobić pęsetką lub małutkimi szczypczykami, pociągając niezbyt gwałtownie, lekko okrężnym ruchem. Można spróbować przed zabiegiem skropić skórę sokiem z cebuli lub innej rośliny „odstraszającej”. Będzie wówczas łatwiejszy do usunięcia. Miejsce po usunięciu kleszcza obmywamy czystą wodą, przykładamy liść babki albo podbiału. Warto obserwować, czy nie wystąpi obrzęk, zaczerwienienie lub inne miejscowe podrażnienie skóry. Nie zaszkodzi przez kilka dni regularnie zażywać wapna oraz pić naparów z ziół antybiotycznych, o których więcej w części poświęconej gorączce i infekcjom ogólnym. Najprzydatniejsze rośliny (1,2,3,4).



1



2



3



4

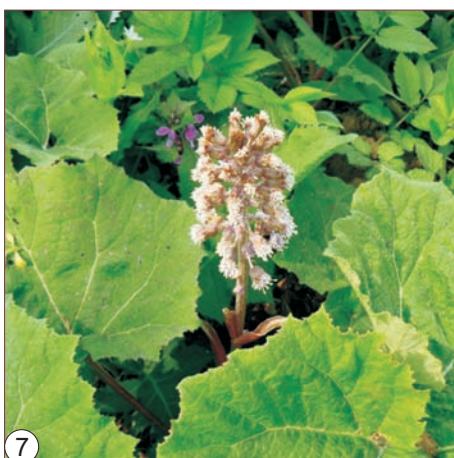
- 1 - jaskier*
2 - czosnek niedźwiedzi
3 - marzanka wonna
4 - wrotycz pospolity
5 - babka szerokolistna
6 - łopian
7 - lepieźnik różowy
8 - podbiał



5



6



7



8

Siniaki, stuczenia

Siniaki i stuczenia są to wszystkie bolesne urazy, którym nie towarzyszą rany i otarcia, ewentualnie są niewielkie i marginalne.

Babka szerokolistna (5)

To najbardziej popularny i łatwo dostępny środek „pierwszej pomocy” we wszelkich bolesnych urazach. Jest dostępna w każdym niemal środowisku roślinnym, łatwa do rozpoznania i zupełnie nieszkodliwa. Liść (lub liście) wystarczy zgnieść, aby puścić soki przyłożyć bezpośrednio na miejsce urazu; łagodzi także ból po użądleniach i ukłuciach owadów. Jeżeli powierzchnia stuczenia jest spora, okład należy lekko przymocować do skóry. Można wykorzystać bandaż, lub, bardziej naturalnie, „klej” z miodu albo żywicy (np. sosnowej, brzozonej, czereśniowej).

Łopian (6), lepieźnik (7)

Sok z liści tych roślin, równie, a może bardziej wszechobecnych niż babka, ma bardzo silne właściwości łagodzące, ściągające. Stosowanie ich natomiast wymaga pewnego przygotowania - łopian jest szorstki, nie bardzo nadaje się na bezpośredni okład na miejsca bolące. Z liści bez łodyg - staramy się zrobić miazgę; rozdrobnić je na tyle, aby straciły nieprzyjemną strukturę. Wymieszaną z odrobiną wody (lub miodu czy żywicy) miazgę liści łopianu stosujemy podobnie jak liść babki, jako okład. Cały, zgnieciony i pozbawiony głównego „nerwu” liść można zastosować jako osłonę okładu - jest na to wystarczająco duży. Łopian bywa mylony z lepieźnikiem, częstym w wilgotnych i zacienionych miejscach.

Dla porównania - zdjęcie liści obydwu roślin, często rosnących obok siebie. Lepieźnik jest odmienny w kształcie, ale także właściwościach. Nie poczyni on wielkiej szkody, wręcz może przynieść chwilową ulgę przez ochłodzenie bolesnego miejsca. Nie ma jednak leczniczych właściwości łopianu w zakresie urazów, zatem jego działanie będzie krótkotrwałe i mało efektywne.

Podbiał (8)

Charakterystyczne, białe „podbite”, krągławe liście podbiału z powodzeniem można stosować jako okłady na bolesne stuczenia. Mają też właściwości lekko znieczulające, ściągające i obniżające gorączkę. Użyte w całości (po zgnieceniu i bez ogonków liściowych) albo jako papka do okładu leczą nie tylko ból, ale także zapobiegają obrzękom i ewentualnym stanom zapalnym. Sygnałem, na taką możliwość, jest częsty po urazach tłuczonych objaw „gorącej skóry” i opuchlizna. Zatem liść podbiału warto dołączyć do innych roślin przygotowując kompres, szczególnie w przypadkach mocniejszych urazów. Bardzo dobrze łagodzi skutki użądleń i ukłuc owadów. Powszechny w całym kraju, szczególnie na brzegach rzek i w przydrożnych rowach, podbiał kwitnie wyłącznie wczesną wiosną. Niewielkie, żółte, podobne do mniszka (znanego jako mlecz) kwiaty tej rośliny pojawiają się zanim jeszcze wykiełkują liście. Kwiaty podbiału są doskonałym surowcem w innym zakresie,

Siniaki, stłuczenia

natomiast warto zapamiętać gdzie rosną. W tych miejscach z całą pewnością później wiosną, latem i jesienią znajdziemy tak pożyteczny materiał „pierwszej pomocy”.

Arnika górska (9)

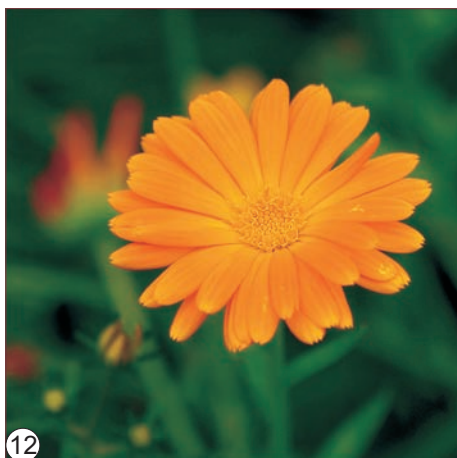
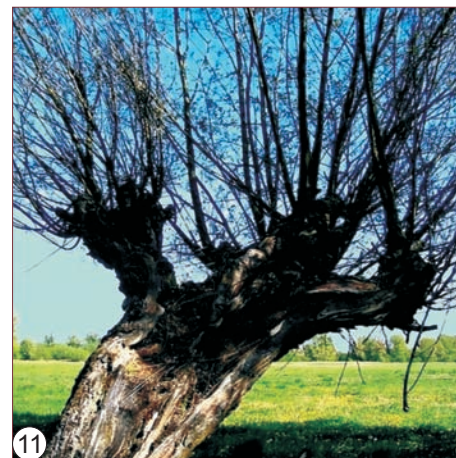
Ta najskuteczniejsza w zmniejszaniu obrzęków i leczeniu stłuczeń roślina występuje niestety wyłącznie w terenach górskich. Należy także do roślin chronionych, zatem jej wykorzystanie w warunkach naturalnych jest niemożliwe. Można natomiast zaopatrzyć się w aptekach w wyciąg z arniki (pozyskiwanej z upraw).

Lipa (10)

Napary z kwiatu, młodych liści i kory wewnętrznej lipy doskonale zdają egzamin zarówno stosowane wewnętrznie (uspokajają, lekko znieczulają, zmniejszają presję szoku) jak i jako dodatek do kompresów. Korę wewnętrzną, nie tylko lipy zresztą, powinno się pozyskiwać ze średnich gałęzi (nie z pnia!). Oстрыm nożykiem usuwamy zewnętrzną, korkową warstwę kory, odsłaniając miększą warstwę wewnętrzną. Kilka pasm takiej „miazgi” zupełnie wystarczy do kuracji. Przy braku możliwości zaparzenia można korę przeżuć, uzyskując coś w rodzaju masy. Podobnie można postąpić z kwiatami, liśćmi, a nawet nasionami lipy. Przy ich parzeniu natomiast warto pamiętać, że lipa zawiera frakcje śluzowe, których „uwolnienie” do naparu zajmuje kilka godzin. Ten czas da się skrócić, zaparzając rośliny powtórnie, poprzez zalanie wrzątkiem i odstawienie do ostudzenia raz już użytej na napar masy.

Wierzba (11)

Kora wierzby, dostępna w różnych odmianach niemal wszędzie, to jeden z najlepszych środków przeciwbólowych. Zawiera salicylany (prekursor aspiryny i jej pochodnych) oraz inne związki, nadające wierzbie uniwersalne działanie przeciwbólowe, przeciw-gorączkowe i łagodzące stres. Podobnie jak z lipy, korę pozyskujemy z gałązek średniej wielkości lub z pędów łoży lub wikliny. Wierzby nie trzeba pozbawiać warstwy korkowej, trudniej nieco natomiast uzyskać z niej surowiec leczniczy. Wymaga bowiem starannego wyparzenia; najlepiej pasemka kory wygotować przez ok. 15 min i odstawić do pełnego ostygnięcia. Po ponownym zagotowaniu uzyskujemy mocny, esencjonalny, brunatny wyciąg. Wyraźnie gorzki, lepiej sprawdza się w mieszankach z roślinami o lepszych walorach smakowych, np. lipą, miętą, różą, ślazem - w zasadzie wszystkim, co złagodzi gorycz. Wyciąg z kory wierzby można użyć jako składnik kompresów, jednak jej najbardziej celowe zastosowanie to picie naparu w celu znieczulenia, obniżenia bólu, itp. W sytuacjach awaryjnych, kiedy nie ma możliwości uzyskania wyciągu, dobrze rozdrobioną korę można połykać, popijając wodą. Dla uzyskania efektu wystarczy ilość ok. 1 łyżeczki, jednak tak podana podziała wolniej niż wypicie naparu.



9 - arnika górska
10 - lipa
11 - wierzba
12 - nagietek
13 - macierzanka
14 - śláz
15 - prawoślaz
16 - rumianek



Zranienia, skaleczenia

Wszelkie urazy, którym towarzyszą otwarte rany, nieistotne, małe czy poważne, wymagają szczególnej troski o czystość. Przed jakimikolwiek działaniami należy okolicę rany, a w miarę możliwości i samą ranę, oczyścić. Taką właśnie, oczyszczającą rolę, pełni krwawienie, zatem przy niewielkich ranach i rankach wystarczy lekko przemyć je czystą wodą i osłonić. Większe lub głębokie wymagają docelowego zatamowania krwawienia i staranniejszego opatrunku. Zatamowanie krwawienia najprościej osiągnąć przez opaskę uciskową, ale jej stosowanie nie zawsze jest możliwe i w żadnym przypadku nie może być długotrwałe! Przy naprawdę poważnych ranach konieczna jest pomoc fachowa i nasze działania będą miały charakter prowizoryczny, doraźny. Wracając do oczyszczenia zranień, najlepszym środkiem jest po prostu czysta woda. Warto jednak, nawet przy niewielkich urazach, zadbać o ich odkażenie. A to już zadanie dla roślin. Wszelkie wskazówki w tej części odnoszą się także do problemów z otarciami stóp, częstymi przy pieszych wędrówkach. Sposób postępowania przy zranieniach:

1. Oczyszczenie rany i okolicy
2. Dezynfekcja
3. W razie potrzeby powstrzymanie krwawienia
4. Okład (opatrunek).

Warto zaznaczyć, że rośliny przeznaczone do dezynfekcji i opatrywania ran najlepiej jest po prostu pogryźć, aby zmieszać ze śliną. Jest to wskazane nie tylko ze względu na prostotę i szybkość działania (dla uzyskania naparów i wyciągów niezbędne byłoby np. ognisko), ale także jako wzmocnienie ich działania leczniczego. Ślina zawiera lizozym, mocno antyseptyczny enzym, którego domieszka przyspiesza i wspiera kurację roślinną. Podobnie silne działanie antybiotyczne mają pajęczyny (wszakże z nich otrzymano penicylinę); zatem domieszka pajęczyny, byle była czysta, uzupełni gojący wpływ opatrunku.

Z opisanych wcześniej roślin można wykorzystać przy zranieniach babkę, podbiał (którego spore liście tworzą zarazem opatrunek) i lipę z jej działaniem „powlekającym”.

Nagietek lekarski (12)

Do wszelkich działań, przy których konieczna jest dezynfekcja, najcenniejszym składnikiem są płatki tego słonecznego kwiatka. Nagietek jest rośliną raczej nie spotykaną w stanie dzikim (czasami jako samosiejki koło dróg i ścieżek), ale wciąż jeszcze dość częstą w ogrodach. Jego kwiaty są niesłychanie bogatym źródłem różnorodnych substancji leczniczych, porównywalnym z uznanym i głośnym żeńszeniem.

Do przemywania ran i okładów stosuje się wyciąg z płatków nagietka. Bardzo skutecznie zapobiega on wszelkim innym zakażeniom, pomaga w samooczyszczeniu rany, przynosi ulgę, działając kojąco, ściągająco i przeciwbólowo. Najlepsze rezultaty uzyskuje się mieszając płatki nagietka z roślinami o podobnym działaniu. Stosować do oczyszczenia i jako składnik okładów.

Zranienia, skaleczenia

Macierzanka piaskowa (13)

Ta niewielka, silnie i upojnie pachnąca, polna bylina, jest powszechna na obrzeżach pól, na suchych łąkach, miedzach i przydrożach, a także na skraju lasów, gdzie rośnie najczęściej wraz z wrzosem i krzewinkami borówek. Zastosowań macierzanki jest wiele. Do celów opatrunkowych wykorzystujemy ziele zaparzone wraz z np. nagietkiem, jako okład przeciwzapalny. Macierzanka bowiem jest blisko spokrewniona z tymiankiem i podobnie jak on ma wyraźne właściwości antybiotyczne.

Ślaz i prawoślaz lekarski (14,15)

Obie te rośliny, znane przede wszystkim jako składnik syropów przeciwkaszlowych, zawierają podobne do lipy i podbiału śluzu. Ich rola w opatrywaniu zranień to przede wszystkim zmiękczenie, działanie osłonowe, zapobieganie bliznom, przyspieszenie gojenia. Prawoślaz spotykany jest rzadziej i częściowo chroniony; jego mniejszy krewniak ślaz pospolicie rośnie we wszelkich środowiskach zacienionych, a także na łąkach w wysokiej trawie. Jako składnik opatrunków wykorzystuje się kwiaty i liście wszystkich odmian ślazu. Ogrodowa krewniaczka ślazu - malwa, ma takie same właściwości i z powodzeniem może być stosowana jako jego zastępstwo.

Rumianek (16)

Roślina pospolita w całym kraju, często jednak mylona z wieloma odmianami rumianów, złocieni i maruny. Rumianek właściwy odznacza się silnym, charakterystycznym zapachem oraz (najczęściej) brakiem kwiatów języczkowych wokół żółtego „środką”. To drobna krzewinka, tylko w uprawach uzyskująca wysokość powyżej 30 cm. Zalet rumianku nie trzeba zachwalać. Jest to jedno z tych niewielu ziół, które przetrwały jako wspomagające różne kuracje, cały okres „niełaski” ziołolecznictwa. Dodatek miazgi, naparu lub tylko zgniecionych koszyczków kwiatowych do opatrunków wspiera ich działanie odkażające, przeciwbólowe i osłonowe. Rumianek wraz z nagietkiem i lipą (w postaci naparu) warto także zastosować do przemywania ran trudno gojących i ropiejących.

Bodziszek łąkowy (17)

A właściwie-bodziszki, bo jest ich kilkanaście, o podobnych właściwościach i dość zróżnicowanym wyglądzie. To dzika odmiana geranium, zatem charakterystyczne są przede wszystkim liście, wyraźnie głęboko nacinane, dłoniaste. Bodziszki mają różną wysokość, rozmiar i wybarwienie liści, a także kwiatów. Występują popularnie na terenie całego kraju, w zależności od odmiany na łąkach, polach, w lasach, przychaciach, na terenach wilgotnych i suchych. W omówieniu leczenia skaleczeń ważna jest ich wspólna cecha - liście bodziszka, szczególnie w postaci suchej i sproszkowanej, wspaniale tamują krwawienie. W razie potrzeby można użyć świeżych, mocno zgniecionych. Ta wszędobylska roślina będzie zawsze pomocna w razie konieczności opanowania silniejszych krwotoków. Liście bodziszka stosuje się także bezpośrednio na rany.

Zranienia, skaleczenia

Krwawnik (18)

Z samej nazwy tej rośliny można wnioskować o jej przydatności w przypadku krwawień i krwotoków. Zastosowań krwawnika jest bez porównania więcej, jednak jego właściwości regulujące i tonizujące silne krwawienia, wewnętrzne i zewnętrzne, są wyraźne. Działa zarazem przeciwbólowo, łagodzi pieczenie, swędzenie, wspomaga czyste i prawidłowe gojenie. To bardzo powszechna roślina, dosyć wysoka, o mocnych pędach kwiatowych i strzępiastych, ciemnych listkach. Kwiatostany krwawnika są białe, czasem różowawe; kwitnie całe lato, do późnej jesieni. Liście lub ziele krwawnika (zależnie od pory roku) stosuje się w postaci naparów do przemywania i okładów.

Tatarak (19)

Roślina powszechna na brzegach wszelkich zbiorników wodnych, często towarzysząca trzinom. Liście i kłacze tataraku to wartościowy surowiec zielarski, także w zakresie urazów. Odwar z tej rośliny stosuje się przy otarciach, zranieniach, opuchnięciu nóg (np. po zmęczeniu) jako kąpiel albo płyn do przemywania. Obok tataraku często spotyka się kosaćce i pałkę wodną, o bardzo podobnych liściach, ale całkowicie odmiennych kwiatach. Pomyłka najłatwiejsza jest wczesną wiosną, kiedy wszystkie te rośliny wypuszczają młode liście. W takim okresie można je rozróżnić na podstawie kłaczy. Irys (czyli kosaciec) ma kłacza w miejscu przełamania różowawe, pałka - żółtawe, tatarak - białe, czasem lekko podbarwione na zielono. W maju wśród liści tataraku i pałki pojawiają się pędy kwiatowe. Pałki są początkowo zielone, później brązowiejące, charakterystycznie osadzone na końcach pędów. Wśród liści tataraku znajdziemy zgrubiałe, osadzone na łodydze kwiatostany, o kształcie kolby. Rodzime kosaćce kwitną na żółto, zdziczałe kosaćce kaukaskie - na fioletowo, w okresie od czerwca do lipca. Tatarak nie wytwarza w naszym klimacie owocostanów. Warto zaznaczyć, że pomyłka, podobnie jak w przypadku łopianu i szelężnika, wielkiej szkody nie przyniesie. Kłacze irysów i pałki od dawien dawna także stosowano jako środek zmiękczający, powlekający i przeciwzapalny, przy czym ich działanie jest dość słabe, łagodne. Tatarak działa znacznie skuteczniej. Z jego liści robimy odwar (gotując je nad małym płomieniem albo na żarze ogniska); kłacze trzeba przed użyciem dokładnie oczyścić z błota i mułu, zalać wodą, po czym starannie rozdrobnić do konsystencji papki. Tak liście jak i kłacza nadają się do okładów i kompresów. Do sporządzenia ostatecznego opatrunku można użyć bandażu, ale nadadzą się do tego celu także spore liście wielu roślin: podbiału, łopianu, szelężnika, a nawet paproci. Na mniejsze skaleczenia można liście np. babki, przyłożyć bezpośrednio. Do umocowania opatrunku przydadzą się długie pędy traw, sitowia, trzciny - wszystko, co jest na tyle elastyczne, by dało się zawiązać.

Ważna uwaga: Wszystkie bez wyjątku surowce stosowane wprost na skaleczenia i rany muszą być czyste! Najlepiej zatem, przed ich użyciem, opłukać je w czystej wodzie.



*17 - bodziszek
18 - krwawnik
19 - tatarak
20 - pokrzywa
21 - chrzan
22 - sosna
23 - żywokost
24 - glina*



Zwichnięcia, nadwyreżenia stawów, mięśni lub ścięgien

Bóle mięśni, stawów i kości, wynikające z nadmiernego wysiłku lub urazowego nadwyreżenia wymagają ciepłych kompresów, lekkiego masażu, doraźnego działania przeciwbólowego. Mięśniom bolącym po wysiłku ulgę przyniosą ćwiczenia i regularna „zaprawa”. Dolegliwości po urazach łagodzimy podobnie. Zwichnięciom i naciągnięciom stawów towarzyszy zwykle opuchlizna i bardzo silny, miejscowy ból. W tej sytuacji, szczególnie jeżeli ból nie ustępuje po kilku godzinach, lepiej jednak poszukać pomocy lekarskiej. Doraźnie warto natomiast zastosować zimne kompresy, częściowe unieruchomienie, a także spróbować zmniejszyć obrzęk i zasinienie skóry. W warunkach wyjazdów i obozów podobne problemy najczęściej dotyczą kończyn. Od tego, jak poważny i rozległy jest uraz zależy, czy środki naturalne wystarczą jako kuracja, czy też potrzebna jest interwencja stricte medyczna. Fachowa pomoc staje się konieczna w przypadku ciężkich zwichnięć i złamań, wówczas kości lub stawy trzeba nastawić. Takich zabiegów nie wolno robić bez stosownego przygotowania! A co zastosować doraźnie? Liście babki szerokolistnej, podbiału i łopianu, wspomniane już wcześniej, także w tym zakresie będą bardzo pomocne. Użyjemy ich jako kompresy i okłady bezpośrednio na skórę lub w postaci soku do nacierania. Także łagodzący ból i wstrząs napar z kory wierzbowej, najlepiej z domieszką np. lipy, rumianku, marzanki wonnej, macierzanki, mięty, szyszek chmielu, w zależności od tego, co jest dostępne. Czyli od środowiska i pory roku.

Pokrzywa (20)

Złośliwie parząca, ale za to dostępna praktycznie wszędzie pokrzywa ma silne właściwości rozgrzewające, dezynfekujące i przeciwzapalne. Stosowana jako papka z ziela albo sok nie będzie dokuczliwa, sprawdzi się natomiast doskonale przy łagodzeniu bólu mięśni i stawów, usuwając także nieprzyjemne poczucie „napięcia”. Sok z pokrzywy regeneruje skórę, dzięki czemu opuchlizna i zasinienia znikają szybciej, także w przypadkach zwichnięcia.

Chrzan (21)

Okazałe liście, korzeń a także ukwiecone pędy tej znanej skądinąd rośliny zawierają związki kamforowe. Dzięki nim stanowią jeden z najlepszych środków rozgrzewających, pomocnych w zapobieganiu i leczeniu bolących mięśni i stawów, nie tylko w przypadku urazów, ale także bólów gośćcowych, reumatycznych i artretycznych. Liście stosuje się najprościej, otulając nimi bolące miejsca. Z korzenia warto zrobić wodę chrzanową. W tym celu kawałek umytego korzenia rozdrabniamy (im drobniej tym lepiej), zalewamy dobrze ciepłą wodą i odstawiamy na minimum dwie godziny. Po tym czasie należy całość zamieszać, pozwolić, by kawałki korzenia opadły i zlać lekko białawą wodę. Uzyskujemy doskonały środek do nacierania i okładów rozgrzewających. Pędy i kwiaty wymagają rozniecienia na papkę - z wodą lub np. mlekiem. Zastosowanie i działanie podobne, choć nieco łagodniejsze niż korzeni.

Zwichnięcia, nadwyrężenia stawów, mięśni lub ścięgien

Uwaga! Okładów chrzanowych nie trzymamy na skórze zbyt długo, są mocno podrażniające! Przed ich nałożeniem warto skórę natłuścić.

Sosna (22)

Występuje w całym kraju, w różnych środowiskach. Spotkamy ją na nadmorskich wydmach, w mieszanych lasach, zarówno suchych jak wilgotnych, jej karłowata odmiana - kosodrzewina, to niemal najwyższe „piętro” roślin w górach. Wyżej są już tylko trawy, czyli hale i połoniny. Sosna ze swoimi długimi szpilkami i mocno żywicznym aromatem nadaje się doskonale do działań rozgrzewających. Gałązki sosny (bez szyszek!), warto zastosować do wymoszczenia legowiska, a jeszcze lepiej jako różgi. Lekkie chłostanie bolących mięśni powoduje ich lepsze ukrwienie, rozgrzanie, szybszą regenerację i w efekcie znaczne zmniejszenie bólu. Można w tym celu zastosować także gałęzie jodłowe. Jedne i drugie warto przed zabiegiem namoczyć. Jałowiec oraz świerk mają identyczne działanie. Ich użycie jednak, ze względu na mocno kłujące, drobne igły, mogłoby odstraszyć potencjalnego pacjenta.

Uwaga! W lasach zwykle można znaleźć pojedyncze gałęzie drzew iglastych, starajmy się zatem w miarę możliwości nie łamać ich z drzew. Jeżeli to konieczne - zrywamy po dwie, trzy gałązki z jednego drzewa, nie więcej!

Żywokost (23)

Roślina bardzo powszechna, przez wiele pokoleń uważana za jeden z podstawowych składników domowej apteczki. Dostyc wysoki, o sporych, szorstkich, szaro-zielonych, kosmatych liściach, żywokost kwitnie latem, okazjonalnie do późnej jesieni. Pęd kwiatowy jest pojedynczy, wygięty, kwiaty dzwoneczkowe, niewielkie, fioletowe, różowawe lub białe. Bardzo charakterystyczny jest mocno kamforowy zapach rośliny, a właściwie jej soku. Zapach ten wyczuwa się po przełamaniu łodygi, zgnieceniu liści albo przełamaniu świeżego korzenia. Żywokost, zawierający silne związki regenerujące, związujące i przeciwbólowe, stosowany był od wieków przy wszelkich problemach kostno-stawowych, od bolesnych uderzeń po złamania. W zasadzie już sama nazwa tej rośliny jest poradą. Rozliczne maści, wyciągi i ekstrakty z żywokostu są zresztą cenione do dziś. W sytuacjach doraźnych można użyć świeżej rośliny - liści lub korzenia. Najprościej wykorzystać liście, zdrowe i bez ogonków, jako kompres. Dla uzyskania miazgi z korzeni i (lub) liści, jedno i drugie miądzymy, tworząc w miarę gładką masę i zalewamy małą ilością wrzątku. Ogrzana, masa stanie się kleista - można użyć jej bezpośrednio jako okład, można zmieszać z tłuszczem. Przy stosowaniu miazgi roślinnej ważne jest, aby była ciepła. Okładów z żywokostu nie stosujemy na otwarte rany - mocno podrażnia! Jeżeli urazowi towarzyszy zranienie, żywokost stosujemy omijając ranę. Jeżeli chcemy uzyskać trwalszą nieco maść, w warunkach „polowych” jako nośnika najlepiej użyć łoju, łatwego do przyrządzenia przez gotowanie skrawków tłuszczu, ostudzenie i zebranie

Zwichnięcia, nadwyrężenia stawów, mięśni lub ścięgien

zakrzepłej masy. Mogą nam także posłużyć kremy lub wazelina. Okłady z żywokostu lub nacieranie jego sokiem (lub wywarem) są pomocne także przy dolegliwościach mięśni, ale ich podstawowe znaczenie to kuracje w urazach kostnych!

Glina (24)

Trudno nazwać glinę lub ziemię „zielem”, ale faktem jest, że należy do środków naturalnych i ogólnie dostępnych. Nie tylko glina, także piasek rzeczny albo mokra (wilgotna) ziemia były od niepamiętnych czasów stosowana dla złagodzenia bólu (użądlenia owadów), zmniejszenia obrzęków, ochłodzenia i zarazem osłonięcia urażonego miejsca. Oczywiście nie zastosujemy dziś gliny na zranienia, ale tam, gdzie mamy do czynienia z bolesną opuchlizną, glina często jest najprostszym i najłatwiej dostępnym środkiem zapobiegawczym! Jako okład najlepiej wykorzystać miękką, gliniastą masę z brzegów rzek, jezior i bajorek; można także taką masę przyrządzić, mieszając drobny, pylisty piasek z wodą. Chłodny, wilgotny kompres z cienkiej warstwy gliny przynosi natychmiastową ulgę. Szybko wysycha, zatem dobrze jest otulić posmarowaną gliną skórę dużymi liśćmi albo, jeżeli mamy pod ręką - folią. Działanie takiego kompresu wydłużymy i wzmocnimy, dodając do masy glinianej wyciąg lub sok z wymienionych wcześniej roślin o działaniu ściągającym, przeciwbólowym i regenerującym.

Czasowe unieruchomienie

Warto wiedzieć jak wykonać i zastosować proste łubki. Muszą to być deseczki albo sztywne gałązki co najmniej 1/3 dłuższe niż usztywniane miejsce. Powinny być gładkie, odarte z kory (gałęzie) lub wygładzone np. kamieniem (deseczki, pasma kory. Aby nie ugniatały chorego miejsca owijamy je - płótnem, miękką skórą, w ostateczności dużymi liśćmi. Tak przygotowane usztywnienie przywiązujemy po dwóch stronach np. kończyny bandażem, chustą, paskami płótna itp.

Ważne! Takie usztywnienie w przypadku silnej opuchlizny przymocowujemy raczej luźno! Dopiero po skłębnięciu spuchnięcia można usztywnić trwale miejsce urazu. Zamiast łubków można zastosować usztywnioną grubszyimi gałązkami plecionkę z witek wierzbowych, gałązek brzozy, leszczyny, a nawet grubszych trzcin. Plecionkę można dostosować do kształtu ciała (łódeczka, miseczka, płaska tarczka); pełni ona rolę „szyny”, często stosowanej zamiast pełnego opatrunku gipsowego.



25 - mięta
26 - szczawik zajęczy
27 - mech płonnik
28 - bluszczuk kurdybanek
29 - dziurawiec
30 - mniszek lekarski
31 - orzech włoski
32 - gorczyca biała



Oparzenia (również słoneczne)

Poparzenia, z jakimi mamy do czynienia w warunkach obozów i wyjazdów wakacyjnych to zazwyczaj urazy I, w najgorszym razie II stopnia. Niezależnie natomiast od tego jak poważne, poparzenie jest bardzo bolesne i przykre. W ten zakres urazów można włączyć oparzenie słoneczne. Kiedy dotyczy większych partii skóry, zwykle w połączeniu z długotrwałym nasłonecznieniem (na plaży, podczas dłuższej wędrówki po otwartym terenie itp.), towarzyszy mu często lekka gorączka, ból głowy, czasami nudności. Każde, nawet najmniejsze oparzenie jest dolegliwe i może spowodować powstanie otwartych, trudno gojących ran, jeżeli dopuścimy do pęknięcia, albo, co gorsza, zerwania towarzyszących takim urazom pęcherzy. Opatrywanie poparzeń zawsze musi być bardzo delikatne. Najlepiej też, jeżeli jest natychmiastowe. Warto zatem znać zabiegi, dzięki którym nie jesteśmy zmuszeni czekać z opatrunkiem. Opatrunek na oparzenie powinien być delikatny, miękki. Nie może zawierać twardych ani włóknistych tkanek, powinien także być chłodny. Z roślin lub liści usuwamy części twardsze i włókniste, rozdrabniamy dokładnie i dodając zimnej wody sporządzamy w miarę gładką, ale dość gęstą papkę, którą przykładamy bezpośrednio na poparzoną skórę. Miejsce opatrunku lekko okrywamy płótnem (może być wilgotne) albo przynajmniej częściami ubrania. Roślinną papkę zmywamy kiedy jest już sucha, bardzo delikatnie, chłodną wodą. Jeżeli zachodzi potrzeba, nakładamy świeżą, powtarzając cały zabieg. Jeżeli oparzeniu towarzyszy otwarta rana, stosujemy zamiast wody napar z roślin „dezynfekujących”. Spośród wymienionych wcześniej roślin doskonale nadaje się do leczenia oparzeń (w kolejności): papka z liści łośnianu, babki szerokolistnej i podbiału, a także napary z lipy i rumianku (wystudzone!). Do zapobiegania zakażeniom wykorzystać najlepiej, poza wymienionymi roślinami, płatki nagietka, ziele macierzanki, liście tataraku.

Mięta (25)

W naszych warunkach klimatycznych spotkamy w stanie dzikim kilka różnych odmian mięty, z których każda jest przydatna do leczenia urazów skóry, oparzeń zaś w szczególności. Wyraźnie chłodzące i znieczulające działanie zawartego w liściach, kwiatach i łodygach mięty mentolu sprawia, że mięta jest stałym dodatkiem także w produkowanych farmaceutycznie maściach i kremach przeciw oparzeniom. Do opatrunku chłodzącego zbieramy górne pędy ziela mięty razem z liśćmi i ewentualnie kwiatami. Miękkie, często lekko puchate liście mięty przy małych poparzeniach można po prostu pognieść i przyłożyć na bolące miejsce. Większe opatrunki przygotowujemy z papki roślinnej.

Szczawik zajęczy (26)

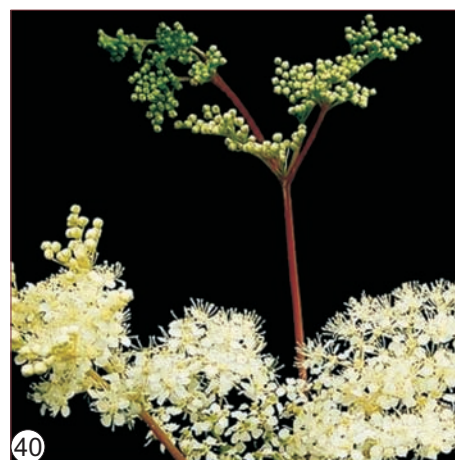
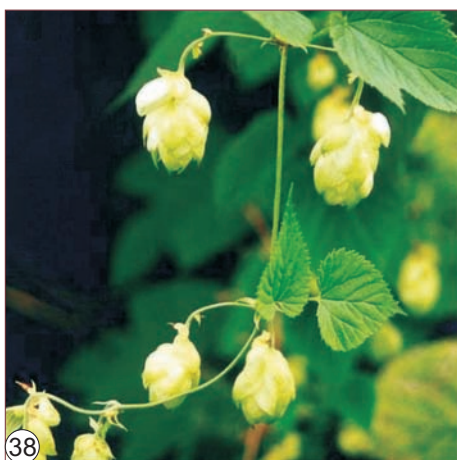
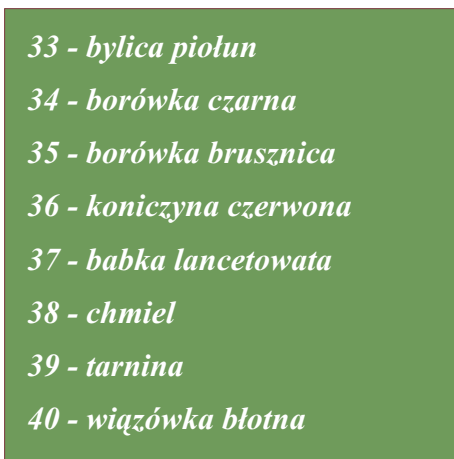
Drobne, miękkie listeczki tej rośliny, pospolitej w lasach i innych „miejscach zacienionych, często pogryzanej jako kwaskowaty przysmak, właśnie dzięki zawartości subtelnego kwasu działają łagodząco i ściągająco na miejsca urazu, w tym oparzeń. Szczawiku nie stosujemy na miejsca zranione! Doskonale natomiast nadaje się do zmniejszania opuchlizny, często towarzyszącej rozległym, a niezbyt ciężkim oparzeniom. Jest także świetnym uzupełnieniem opatrunków na wszelkie miejsca spuchnięte i podrażnione.

Oparzenia (również słoneczne)

Mech płonnik (27)

Miękkie „poduszki” tej rośliny znajdziemy w każdym niemal lesie, na brzegach rzeczek i strumyków, na kamieniach i w przydrożnych rowach. Wilgotny i lekko znieczulający, a także regenerujący skórę, mech może posłużyć jako niemal gotowy opatrunek. Niewielka kępka roślin, umyta i lekko zgnieciona, stanowi świetną osłonę na miejsca poparzone i bolesne.

Oparzeniom słonecznym, często towarzyszą objawy lekkiego udaru. W takim przypadku należy przede wszystkim przez kilka godzin, najlepiej przynajmniej jeden dzień, unikać słońca. Poza zabiegami miejscowymi, podajemy choremu dużo napojów, warto też pamiętać o wzmocnieniu organizmu glukozą, np. w postaci miodu albo świeżych owoców. Dla regulacji ewentualnej gorączki i nudności przygotowujemy napar z roślin łagodnie tonizujących. W zależności od sezonu najlepiej zastosować wiązówkę błotną, kwiat czarnego bzu, kwiat lipy lub ślazu, rumianek, kwiat lub owoce róży.



Zatrucia, nudności

Bluszcz kurdybanek (28)

To drobna, płożąca krzewinka, kwitnąca intensywnie wiosną, do maja, najpóźniej początku czerwca. Często rośnie gęsto, wręcz „dywanowo”, na łąkach, przydrożach, przychaciach, między kamieniami - w zasadzie wszędzie warto go poszukać. Bluszcz jest rośliną, której „mobilizującemu” działaniu król Jan III Sobieski zawdzięczał ponoć zwycięstwo pod Wiedniem. Kwitnące pędy bluszczyku uważane były dawniej za niemal panaceum i stosowane w wielu różnych terapiach. Warto znać tę roślinkę i jej zastosowanie do wszelkiego rodzaju oczyszczania i odtruwania organizmu. Bluszcz podnosi odporność, działa też regulująco na pracę jelit, wspomaga wydalanie toksyn i zapobiega kolkom. W niewielkim stopniu poprawia pracę nerek. Herbatka z tego zieleń będzie bardzo pomocna przy zatruciach, nudnościach i bieguncie, niezależnie od ich przyczyn.

Dziurawiec (29)

Roślina charakterystyczna dla polno-łąkowych obszarów, ale spotykana także na obrzeżach lasów albo w przydrożnych rowach. Intensywnie żółte, drobne, gwiazdkowate kwiatki dziurawca pojawiają się na początku lipca, i stopniowo do końca sierpnia, a nawet września. Kwiat dziurawca wykorzystuje się do produkcji bardzo wartościowego olejku, o silnie przeciwbólowym i rozkurczowym działaniu. Do regulacji trawienia wykorzystujemy zieleń, czyli kwitnące pędy rośliny. Można stosować zielone pędy, przed okresem kwitnienia. Dziurawiec działa wyraźnie rozkurczowo, wspomaga pracę wątroby, trzustki i śledziony, poprawia wydzielanie żółci. Ma także działanie uspokajające i lekko przeciwbólowe. Napar z dziurawca usuwa zgagę, zmniejsza nudności, pomaga w ogólnym odtruciu organizmu.

Mniszek lekarski (30)

Czyli popularny mleczeń. Wszechobecny chwast, trudny do usunięcia, łatwy do zdobycia. Regulująco i leczniczo działają wszystkie jego części - korzeń, liście, kwiaty i łodyżki. W przypadku nudności, kolki albo podrażnienia wątroby doskonale sprawdza się „miodek mniszkowy”, czyli zrobiony na bazie kwiatów syrop o smaku i konsystencji miodu. Natomiast doraźnie wystarczy po prostu zjadać, gryząc starannie, łodygi kwiatowe albo nasady liści mleczenia. Z liści można też zrobić lekkostrawną surówkę albo napar.

Orzech włoski (31)

Nie jest to roślina rodzima ani dziko rosnąca. Ale nie sposób pominąć orzecha przy omawianiu surowców odtruwających, zapobiegających wzdęciom i bólom żołądka. Szczególnie, że jest szeroko dostępny, trafia się nawet w postaci zdziczałej. Liście i naowocnia (czyli zielone łupinki) orzecha zawierają sporo związków gorzkich, świetnie regulujących trawienie. Można napary, nalewkę albo (np. dla dzieci) konfiturę orzechową traktować profilaktycznie, stosując w mieszankach zanim pojawią się problemy trawienne. Za takim zastosowaniem przemawia jego wartość lecznicza, a także oryginalny smak wymienionych produktów. Między rodzimymi roślinami podobne do orzecha właściwości ma kora dębu. Jej zastosowanie musi być jednak

Zatrucia, nudności

ostrożne, ma bowiem silne działanie. Korę dębu stosujemy wyłącznie doraźnie, w postaci naparu, nie więcej niż łyżeczkę na szklanke wody.

Gorzycza biała (32)

Uprawiana, ale rosnąca także jako chwast, gorzycza ma rewelacyjne właściwości regulujące. Do celów leczniczych używa się gorzycy białej, spotykanej dość powszechnie. Od dzikiej, znanej jako ognicha, gorzycy polnej, różni się przede wszystkim kolorem liści. Liście i łodygi gorzycy leczniczej są jaśniejsze, mniej intensywnie zielone i delikatnie owłosione. Włoski widać szczególnie dobrze na strączkach, które u gorzycy polnej są zupełnie gładkie. Oba gatunki mają jaskrawe, żółte kwiaty, zebrane w luźne wiechy. Ich łodygi i nasady liści są lekko lepkie. Oprócz trawienia gorzycza wspomaga pracę serca, jest także środkiem przeciwbólowym w artretyzmie, bólach reumatycznych i mięśniowych. Najskuteczniejszą część rośliny, czyli nasiona, zwykle łatwiej kupić niż zbierać samodzielnie. Tym bardziej, że ognicha, w odróżnieniu od gorzycy białej i czarnej (rzadkiej na naszych polach), jest lekko toksyczna. O pomyłkę nietrudno. Z nasion gorzycy leczniczych można zrobić napar, lekko zgniecione po prostu wyssać i połknąć (wystarczy 3, 4 nasionka); można także zrobić papkę z nasion i wody albo miodu. W lekkich niezżytach żołądka i stanach zatrucia pomocne będą także napary z ziela gorzycy, najlepiej z kwiatami. Napary i mieszanki z gorzycą doskonale zapobiegają zaparciom.

Bylica piołun (33)

Wszystkie rosnące pospolicie w kraju gatunki bylicy mają wyraźne działanie regulujące przemianę materii. Wśród nich piołun wyróżnia się wysoką zawartością związków gorzkich, co powoduje, że ma bardzo silne działanie doraźne w zakresie dolegliwości żołądka i jelit. Piołun jest trwałą, rozgałęzioną byliną, dorastającą do około metra. Łodygę i liście piołunu pokrywa bardzo charakterystyczny, srebrzysty, mszysty nalot. Drobne kwiatki są kuliste, żółtawe, zebrane w szczytach pędów. Pojawiają się już w czerwcu, silne kwitnienie przypada na koniec lipca. Cała roślina odznacza się mocnym, gorzkawym, lekko kamforowym zapachem. Piołun jest bardzo gorzki - jego smak „przebija” się przez wszystkie inne, pozwalając wyczuć nawet minimalny dodatek w każdej mieszance. Piołun stosujemy doraźnie, nie przeciągając kuracji, jest rośliną halucynogenną i narkotyczną (w dużych dawkach trującą!). Napary z piołunu są na tyle niesmaczne, że używamy ich wyłącznie w ostateczności. Można zamiast zaparzać, ssać świeże listki (małe kawałki), albo połknąć, popijając wodą. Ostatni zabieg jest najmniej skuteczny, działanie odtruwające piołunu zaczyna się już w ustach, po zmieszaniu jego soku ze śliną.

Biegunki, zaparcia

Przy wszelkiego rodzaju biegunkach i przykrych, bolesnych skurczach jelit jednym z najlepszych środków jest ziele lub owoc borówki.

Borówka czarna (34)

Borówka czarna, inaczej czarna jagoda, ma liście jaśniejsze i delikatniejsze niż brusznica oraz ciemne, granatowe owoce. Do powstrzymania biegunki stosuje się napar z suszonych owoców, który można wiosną i latem zastąpić herbatką z ziela. Nie stosujemy świeżych owoców, a jeżeli już to w postaci ugotowanej. Surowe czarne jagody mają bardzo słabe działanie.

Brusznica (35)

Brusznica jest bardziej podobna do żurawin, ciemnozielona i mięsista. Jej owoce są czerwone, matowe. Ziele albo liście tej krzewinki działają skuteczniej nawet niż czarnej jagody. Napar albo herbatkę przygotowujemy ze świeżego albo suszonego ziela, bez owoców. Owoce brusznicy, podobnie jak czarnej borówki, można wykorzystać ugotowany; jego działanie „przeciwbiegunkowe” jest niewielkie, ma natomiast właściwości oczyszczające (detoksykujące) organizm.

Koniczyna (36)

Skutecznym, a mało rozpowszechnionym sposobem na powstrzymanie biegunek jest napar z ziela koniczyny. Można zastosować białą lub czerwoną, nieco lepsza w tym celu jest koniczyna biała. Jest to roślina tak powszechna i na tyle znana, że nie ma chyba sensu jej opisywać. Kwitnące pędy koniczyn i jej drobne listki po rozdrobieniu zalewamy ciepłą lub gorącą wodą i pozostawiamy w ciepłe (na piecu, kamieniach ogniska itp.) przez około 15 minut. Taki napar należy odcedzić i pić w kilku porcjach dziennie. Koniczyna działa także łagodnie na naczynia krwionośne, poprawiając ich „kondycję” i zapobiegając zmianom miażdżycowym.

Napar z koniczyny można stosować zewnętrznie dla złagodzenia wszelkich urazów (podobnie jak babkę).

Babka lancetowata (37)

Wszelkie wyciągi i napary z babki lancetowatej doskonale regulują przemianę materii. Ta odmiana babki, o wąskich liściach i kwiatach odmiennych niż jej szerokolistna krewna, ma bardzo wiele zastosowań. Podobnie jak babka szerokolistna, jest powszechna na łąkach, polach, miedzach i równie kosmopolityczna. Liść babki lancetowatej stosujemy przy łagodnych stanach nieżytu jelit, bólach spowodowanych kolką lub niestrawnością. Jest także doskonałym regulatorem przy wszelkich problemach z gardłem (chrypka, podrażnienie); łagodzi suchy, męczący kaszel.

Zaparcia: mniej to groźny problem niż biegunki, mogące prowadzić do odwodnienia. Rzadziej też mamy do czynienia z tak zaawansowanym stanem, by trzeba było go leczyć. Warto natomiast znać kilka prostych sposobów regulujących wypróżnienia. To znacznie ułatwia życie w obozowych i terenowych warunkach. Najskuteczniejszym środkiem roślinnym, stanowiącym składnik wielu mieszanek, jest kora **kruszyny**.

Biegunki, zaparcia

Z rozdrobnionej kory robi się mocny, dosyć gorzki napar. Krzew ten nietrudno pomylić z szakłakiem pospolitym, którego jest bliską krewną. Kora szakłaku także ma działanie rozwalniające, zatem pomyłka nie stanowi wielkiego problemu. Ważniejszym utrudnieniem jest fakt, że kora powinna być zbierana wiosną i ususzona. Świeża może mieć zbyt mocne działanie podrażniające. Ogranicza to możliwość jej używania w czasie późniejszych wypraw, wyjazdów i obozów. **Uwaga!** Owoce kruszyny oraz szakłaku są trujące!

Babka szerokolistna, o której była już mowa w różnych aspektach, ma charakterystyczne owocostany - smukłe „pręty”, pokryte drobnymi owocami. Te owocki właśnie, zalane małą ilością wrzątku, stanowią dobry środek rozwalniający.

Wspomniany także wcześniej ślaz lub prawoślaz lekarski, charakteryzuje się sporą zawartością śluzów, zarówno w liściach i kwiatach jak i korzeniu. W przewodzie pokarmowym pęcznią one, dając efekt oczyszczania; działają zarazem powlekająco i odtruwająco. Rozdrobnione liście lub, lepiej, korzeń ślazu należy spożywać po łyżeczce.

Tarnina (39)

Krzewy tarniny, powszechne i łatwe do rozpoznania dzięki długim, ostrym i wyjątkowo nieustępliwym kolcom, gęsto pokrywającym pędy. Surowcem wartym uwagi są kwiaty i owoce. Tarnina kwitnie bardzo wczesną wiosną, owoce natomiast można zbierać już od września. Jak na odmianę śliwy przystało, owoce są kuliste, granatowe, pokryte mszystym nalotem, o cierpkim, lekko kwaskowatym smaku. Podobnie jak śliwki, mają wyraźne działanie rozwalniające. Można używać świeżych lub suszonych, zarówno kwiatów jak i owoców, do naparów i herbatek.

Omawiane tu zapobieganie problemom pokarmowym, dotyczy nie tylko bezpośrednio żołądka. Zatrucia pokarmowe, nudności wynikające z różnych przyczyn, ale także zaburzenia pracy jelit, jak biegunki lub zaparcia często określa się mianem „zaburzeń żołądka”. Zróżnicowanie przyczyn i złożony charakter tego typu dolegliwości sprawia, że roślinna apteczka sprawdza się w ich usuwaniu znakomicie. Rośliny, ze swoim szerokim oddziaływaniem na organizm, znacznie lepiej niż inne środki regulują pracę układu pokarmowego. I to zarówno w postaci dłuższych terapii, jak i doraźnie.

Przewlekłe schorzenia to zupełnie inne zagadnienie, wymagające dłuższej i złożonej kuracji. Natomiast z problemami przejściowymi można poradzić sobie dość szybko i prostymi metodami. Roślin regulujących układ trawienny jest bardzo wiele, sporo z nich zresztą stosuje się popularnie, chociażby jako przyprawy. Najbardziej chyba znane to kminek i majeranek, zaś spośród wymienionych wcześniej w tym poradniku - rumianek, lipa i mięta. Wszystkie zresztą rośliny powlekające i łagodzące mogą posłużyć jako regulujące herbatki przy zaburzeniach pracy żołądka i jelit. Macierzanka, podbiał, ślaz, dziewanna, krwawnik, pokrzywa - każdą z tych roślin można włączyć w skład leczniczej mieszanki. Kłaczce tataraku zaleca się do ssania lub żucia - przy bólu zębów, zgadze i nudnościach. Są jednak wśród naszych pól i łąk i takie rośliny, których działanie w wyżej wymienionym zakresie jest rzadziej znane, a bardzo wartościowe.

Podwyższona temperatura ciała sama w sobie nie jest chorobą. Jest natomiast objawem wyraźnie sygnalizującym zaburzenia organizmu. Przyczyny gorączki mogą być bardzo różne i aby powrócić do zdrowia, to przyczyny trzeba znać i usunąć. Obniżanie temperatury ciała często nie ma sensu, szczególnie jeśli nie jest zbyt wysoka. Jednak powyżej 38' samopoczucie chorego jest zwykle fatalne i warto je nieco złagodzić, niezależnie od tego, co spowodowało gorączkę. Świat roślin dostarcza sporo surowców o doskonałym działaniu przeciwgorączkowym. Te same rośliny zazwyczaj pełnią rolę antybiotyczną, stabilizującą, przeciwzapalną, często przeciwwirusową, zatem ich znajomość pozwoli nie tylko usmierzyć objawy, ale często także opanować potencjalne przyczyny choroby. Kilka roślin z tej grupy znalazło już miejsce we wcześniej omawianych tematach. Kora wierzby, różne części (najlepiej kwiaty) lipy, kwiaty nagietka i macierzanki to znakomite środki odkażające i przeciwzapalne. W celu obniżenia gorączki najlepiej jest zastosować mieszankę minimum trzech z polecanych roślin, jako herbatkę z dodatkiem miodu, i / lub cytryny.

Wiązówka błotna (40)

Roślina dość pospolita w miejscach wilgotnych i zacienionych, chociaż spotyka się ją także na otwartych, podmokających łąkach. Wysoka do półtora metra, ma sztywne łodygi, liście kształtem zbliżone do liści wiązu, kwiaty kremowe do białych, zebrane w luźne wiechy.

Środkiem wyraźnie przeciwgorączkowym są kwiaty, zakwitające w maju i pojawiające się mniej więcej do lipca. Kwiatostany wiązówki zbiera się w pełni rozkwitu, na susz albo do użytku doraźnego. Obok obniżającego temperaturę ma działanie regulujące przemianę materii oraz pracę nerek. Nadaje się doskonale do mieszanek dla dzieci, osób starszych i rekonwalescentów, jej działanie jest bowiem łagodne.

Czarny (dziki) bez (41)

Ten kosmopolityczny, powszechny w całym kraju krzew, rośnie w każdych niemal warunkach i środowiskach. Roślina to wyjątkowa, od prawników też wyjątkowo traktowana. Uważana była za magiczną, poświęconą bogom i przez bogów wybraną. Patyczków z drewna hebdy (to nazwa równoznaczna z czarnym bzem) używano do wróżb, przepędzania złych mocy, wyrobu różdżek i kosturów. Jej cień dawał schronienie, na równi z cieniem dębu i lipy wszystkim szukającym pomocy i sprawiedliwości. Dziki bez to także roślina o bardzo szerokim zastosowaniu zielarskim. Do różnych celów wykorzystuje się liście, kwiaty, owoce, a nawet (choć w niewielkim zakresie) korę krzewu bzu. Dziś, mowa o jego użyteczności często spotyka się ze zdumieniem, jako że sporo ludzi uważa owoce i kwiaty bzu za trujące. Opinia taka wynika zapewne z faktu, że cała roślina zawiera niewielkie ilości solaniny, podobnie jak np. ziemniaki. Solanina powoduje mdłości, biegunkę, nawet lekkie oszołomienie, ale jej dawka szkodliwa jest dość wysoka, zaś toksyczne właściwości usuwamy przez obróbkę termiczną - czyli po prostu ogrzanie. Z drugiej strony, tak kwiatów jak owoców tego krzewu, w wielu regionach używa się tradycyjnie jako surowca do wyrobu soków, win lub dżemów, a nawet oryginalnych posiłków (kwiaty bzu w cieście).

Kwiatostany bzu, suszone albo świeże, są doskonałym środkiem napotnym, oczyszczającym organizm - nie tylko poprzez nerki, ale wszelkimi dostępnymi drogami. A zatem użyte doraźnie obniżają gorączkę. Na dłuższą metę kwiat bzu ma silne właściwości podnoszące odporność, detoksykujące i antyseptyczne. Herbatka sporządzona z młodych, jasnych liści tej rośliny jest w smaku i właściwościach bardzo zbliżona do popularnych zielonych herbat. Ma poza tym wyraźne działanie antywirusowe, wspomagające organizm podczas np. grypy.

Dziewanna (42)

Na naszych łąkach, w zaroślach i lasach spotykamy kilka dosyć wyraźnie różniących się odmian dziewanny. Łączy je wspólna cecha: spora rozeta liściowa, kwiatostany na wysokiej, czasem rozgałęzionej łodydze, oraz same kwiaty - zazwyczaj intensywnie żółte, o bardzo zbliżonych właściwościach. Kwiaty dziewanny to jednym z najlepszych surowców przeciwgorączkowych i antywirusowych. Wsuszyć je bardzo trudno, szybko bowiem tracą barwę i brunatnieją, co znacznie obniża ich właściwości. Natomiast świeże zbiera się łatwo, wyskubując z łodygi pojedyncze kwiatki. Napar z nich ma piękny, złocisty kolor i miły, delikatny smak, a także cenne właściwości - działa przeciwkaszlowo, przynosi ulgę przy chrypcie, bólach brzucha spowodowanych złą pracą jelit, kolkach i zaparciach. Jediną rośliną, z jaką można pomylić dziewannę, szczególnie dziewannę kutnerowatą, jest wiesiołek. Jego walory lecznicze są bardzo wysokie, ale w celu obniżenia gorączki raczej się nie przyda. Rozróżnienie tych roślin jest dosyć proste, ponieważ wiesiołek otwiera kwiaty o zmierzchu, dziewanna zaś w pełni słońca. „Gwiazdeczki” dziewanny pozostają stulone nawet podczas deszczowych, albo tylko pochmurnych dni.

Malina (43)

Sok z owoców to najczęściej stosowany środek. Warto wspomnieć, że można go zastąpić miazgą z owoców świeżych, albo naparem z suszonych. Leczniczo, także w zakresie obniżenia gorączki, działają nie tylko owoce, ale i liście maliny. Mieszanka z młodych, odpowiednio spreparowanych listków malin, jeżyn i poziomek, znana jest jako „herbatka zimowa”. To wspólny regulator mineralny organizmu, wspomaga pracę serca i podnosi odporność.



41 - bez czarny (owoce)
42 - dziewanna
43 - malina
44 - róża dzika
45 - głóg
46 - serdecznik
47 - pięciornik srebrnik
48 - kozłek lekarski



Katar, kaszel, przeziębienia

Nieuniknione w terenie przemoczenia butów, ubrania, trudności z wysuszeniem, chłodne wieczory po upalnym dniu mogą sprzyjać przeziębieniom. Działanie profilaktyczne nie zawsze przynoszą skutek. Jeżeli dopada nas chrypka, lekki ból gardła, osłabienie i podobne objawy, staramy się przez dzień - dwa pozostawać w cieple, nie przemoknąć, nie narażać się na silny wiatr ani przeciągi. Jeżeli jest taka możliwość, pijemy regularnie wodę z miodem. Korzystamy też z roślinnej apteki - babki lancetowatej zwanej „zielem bakalarzy”. Miazga z jej świeżych liści doskonale usuwa wszelkie problemy gardła i krtani. Najlepiej spożywać ją z miodem lub mocnym syropem z wody i cukru (pół na pół). Stosujemy też ślaz i prawoślaz lekarski, kwiaty lub liście podbiału, kwiat dziewanny - to rośliny „powlekające”. Macerat uzyskany przez namoczenie ich świeżych kwiatów lub liści daje doskonały środek osłonowy, przeciwkaszlowy, łagodzący. Zmieszane z miodem lub wodą z cukrem dają skuteczne i smaczne syropy. Kwiaty dziewanny mają wyraźne działanie przeciw wirusowe! Kwiat lipy, rumianek, macierzanka, nagietek - to rośliny o wyraźnym działaniu antybiotycznym. Wspomagają też obniżenie ewentualnej gorączki, działają antyseptycznie. Napary wykorzystujemy do picia (jako herbatkę), do płukania gardła, ewentualnie okładów. Kora wierzby - zawarte w niej salicylany szybko i skutecznie powstrzymują rozwój infekcji. Pasemka albo kawałki kory gotujemy ok. 10 min (lub ogrzewamy np. na kamieniach wokół ogniska). Wywar, o wyraźnym, brunatnym zabarwieniu i gorzkim smaku, pijemy w razie gorączki, kaszlu, kataru, wszelkich problemów bólowych. Mięta ma silne właściwości dezynfekujące. Wywar z mięty doskonale sprawdza się jako płukanka do gardła.

Dzika róża (44)

Dzika róża jest cenna ze względu na zawartość witaminy C, której ma więcej niż cytrusy i aż trzykrotnie „przebija” owoce czarnej porzeczki. Owoce róży najlepiej podawać na surowo, na przykład zanurzone w miodzie lub cukrze. Problemem są drobne i owłosione pestki, które z surowych owoców trzeba starannie usunąć. Można owoce róży ssać, jak cukierki. Wartościowy, mimo częściowej utraty witamin, jest napar (herbatka) z róży, odznaczająca się dobrym smakiem i miłym zapachem.

Skoki ciśnienia, kołatanie serca, duszności

Każde bez wyjątku dolegliwości wskazujące na zaburzenia pracy serca wymagają natychmiastowego kontaktu z lekarzem! Zasada ta obowiązuje zawsze, ponieważ wszelkie zaburzenia pracy serca mogą być zagrożeniem życia. Wlicza się w to również np. silne bóle głowy i duszności, nagłe uczucie gorąca, poczucie niepokoju, drętwienie palców u rąk - czyli najczęstsze objawy wysokiego ciśnienia. Zanim jednak do lekarza trafimy, można rozejrzeć się wokół siebie i spróbować opanować przykre sensacje. Nie zastąpi to konsultacji specjalisty, ale przyniesie ulgę.

Głóg (45)

Kwiaty i owoce głogu mają bardzo wyraźne działanie łagodzące niepokój w okolicy serca. Głóg jest stosowany we wszystkich niemal mieszankach „nasercowych”, szczególnie o podłożu nerwowym. Krzewy głogu rosną w całym kraju, wysokie, czasami prawie drzewa. W maju obficie pokryte białym kwiatem, od końca sierpnia dojrzewającymi owocami. Czerwone kuleczki głogu są charakterystyczne, mają dużą, pojedynczą pestkę, są mączyste i cierpkie w smaku. Utrzymują się na krzewach do zimy. Istnieje także kilka ozdobnych odmian głogu. Do celów regulacyjnych stosujemy herbatki z kwiatu lub owoców odmian dzikich (biało kwitnących).

Serdecznik (46)

To roślina lubiąca zarośla, wysokie łąki, cieniste pogranicza lasów. Od maja można szukać jej bardzo charakterystycznych liści - wydłużonych, mocno ponacinanych, o brudnozielonym odcieniu z lekkim zabarwieniem czerwonoawo-fioletowym. W czerwcu wypuszcza silne, kanciaste na przekroju pędy kwiatowe, trudne do zerwania z powodu kłujących, sztywnych włosków. Drobnutkie, jasno liliowe kwiatki tworzą smukłe „kłosy”, także szorstkie i kłujące. Kwitną do września. Do celów leczniczych zbieramy ziele serdecznika, czyli kwitnące pędy z niewielkimi liśćmi. Roślina ma bardzo wyraźne działanie nasercowe, wzmacnia i reguluje rytm uderzeń, poprawia także dotlenienie mięśnia sercowego. Stosowana doraźnie, podnosi wydajność naczyń wieńcowych.

Pięciornik srebrnik - „kurze ziele” (47)

Niewielka, często płożąca roślina, powszechna wśród wysokich łąkowych traw, na przychaciach, ścieżkach, pod płotami jest dosyć blisko spokrewniona z dorodnym głogiem. Nie tylko z nim zresztą - z całą, bogatą rodziną różowatych. I jak większość przedstawicieli tej rodziny, reguluje także pracę serca. W przypadku poważniejszych schorzeń to zbyt słaby środek, ale dobry jako dodatek tonizujący i łagodzący, przy kłuciach, nieregularnym rytmie, słabo zaznaczonym tętnie; reguluje też, podobnie jak serdecznik, pracę naczyń wieńcowych. Srebrnik ma sporo zastosowań, w tym spożywcze. Do wyciszenia sercowych „sensacji” nadaje się także ze względu na powszechność występowania i charakterystyczne, łatwe do rozpoznania liście. Ich spody pokrywa delikatne, srebrzyste „owłosienie” (stąd nazwa rośliny). Kwitnie żółto, kwiatki ma pięciopłatkowe, pojedyncze, o lśniących płatkach. Surowcem leczniczym są liście, rozwijające się na początku maja

Skoki ciśnienia, kołatanie serca, duszności

i wyrastające stopniowo do późnej nieraz jesieni. Z liści srebrnika parzymy napar, podając go najlepiej z dodatkiem miodu.

W przypadku jakichkolwiek dolegliwości, którym towarzyszy niepokój, kołatanie serca itp., można podejrzewać podłoże nerwowe. Roślin „uspokajających” jest sporo, w różnym stopniu i na różne sposoby działających. Należą do nich prezentowane wcześniej lipa, mięta, marzanka wonna, dziurawiec, krwawnik (szczególnie liście). Mieszanki złożone z dwóch lub trzech wskazanych roślin poprawią stan emocjonalny, pomogą zasypiać, zmniejszą presję stresu i lęków. Popijanie takich herbatek polecam szczerze na co dzień, nie tylko w warunkach terenowych! Do typowo uspokajających ziół spotykanych w naszym kraju należą też kozłek lekarski (czyli waleriana) i chmiel.

Kozłek lekarski (48)

W stanie dzikim występuje pospolicie w wilgotnych zaroślach, na brzegach wód, w cienistych lasach. Zalecałabym jednak zrezygnowanie z jego zbioru. Po pierwsze, surowcem zielarskim jest wyłącznie korzeń, w stanie surowym trudny do aplikowania. Po drugie niedoświadczony zbieracz łatwo może pomylić tę roślinę z innymi, o podobnym pokroju. Korzeń kozłka ma wyjątkowo charakterystyczny zapach, ale najpierw trzeba się do niego dostać! Natomiast ogólny wygląd zbliżony jest do rosnącego w podobnych środowiskach szaleju jadowitego (cykuty), bardzo groźnej rośliny trującej. Toteż ze względów bezpieczeństwa chociażby lepiej bazować na gotowych preparatach walerianowych, tanich i dostępnych w aptekach oraz sklepach zielarskich.

Chmiel (38)

Dosyć rozpowszechniony, szczególnie w południowej części kraju chmiel jest doskonałym środkiem uspokajającym i nasennym. To pnącze, o szorstkich, czepnych pędach i liściach zbliżonych kształtem do winorośli. W sierpniu wykształca jedyne w swoim rodzaju „szyszki” - owalne, jasnozielone, miękkie, złożone z delikatnych, jedwabistych łusek, pokrywają bardzo gęsto wijące się pędy chmielu. Na susz powinno się je zbierać przed fazą pełnej dojrzałości, w chwili, kiedy przybierają lekko złotawy kolor; później mają tendencję do rozsypywania się. Natomiast do użytku doraźnego można wykorzystywać szyszki chmielu tak długo, jak długo są na łodygach, czyli często do października. Chmiel ma zastosowanie w różnorodnych kuracjach, zawsze jednak na plan pierwszy wybija się jego działanie uspokajające, nawet zapach chmielowych szyszek ma takie właściwości. Napar z chmielu jest gorzki, ale w połączeniu z miodem i na przykład miętą daje ciekawy w smaku, a niezastąpiony w działaniu napój.

Czym kierować się, wychodząc na „spotkania z ziołami”?

Uwagę zbieracza ziół zwracać powinna głównie pogoda. Potrafi płać bardzo przykre figle, serwując zimno i deszcz na przykład w chwili optymalnej dla zbioru kwiatów. Kwiaty zaś zbiera się wyłącznie w suche, najlepiej słoneczne dni, zachowując tym samym wysoką zawartość nektaru i pyłków. I tak z banalnej pozornie przyczyny może umknąć możliwość wykorzystania którejs z roślin! Bo kwiaty na poprawę pogody czekać nie będą. Natura na szczęście jest zapobiegliwa i każda roślina ma zazwyczaj przynajmniej jednego „dublera” o podobnym zakresie działania a innej biologii. Druga ważna wskazówka czasu zbioru, to faza rozwoju interesującej nas części rośliny. Istotne jest, aby w zbieranym materiale zachować maksymalne stężenie substancji czynnych. Ich koncentracja zaś w poszczególnych częściach roślin kształtuje się różnie na różnych etapach rozwoju rośliny. I tak kolejno: korzenie i kłącza zbiera się wczesną wiosną, (przed etapem rozwoju naziemnych części roślin), lub późną jesienią, po ich obumarciu; korę drzew i krzewów w momencie pierwszego „ruszenia soków” (ważne, by był to czas bez silnych mrozów); pączki w chwili ich najsilniejszego napęcznienia (stają się wówczas lepkie, często błyszczące); liście od momentu pełnego sformowania charakterystycznych kształtów do chwili, gdy stają się włókniste i twarde; kwiaty zbieramy na ogół w pełni kwitnienia; ziele (czyli górne pędy łodyg) w fazie rozkwitu pierwszych i kolejnych kwiatów na łodydze lub w pełnym rozkwicie. Czas zbioru owoców jest bardzo zróżnicowany - od etapu zawiązków (np. orzech lub kasztan), po pełną dojrzałość, a nawet etap „przejrzewania”. Wyznacznikiem jest przeznaczenie zbieranego materiału, a czasem cechy charakterystyczne owocu. Nasiona zbieramy wyłącznie w fazie pełnej dojrzałości.

Celem opracowania folderu było, choć w minimalnym zakresie, przybliżenie tego czym są zioła i jak szerokie mogą mieć zastosowanie.

Mamy nadzieję, że lektura tej pracy zachęci do dalszego poznawania ich bogactwa, ale też i piękna Naszej Natury.

Podsumowanie

Największą potęgą Natury jest profilaktyka zdrowia, traktowana współcześnie w naszej kulturze lekceważąco - z dużą szkodą dla ogólnego zdrowia człowieka. Zaś utrzymanie stałej harmonii całego organizmu zależy w ogromnym stopniu od nas samych. Choroby, w tym cywilizacyjne, nie będą miały dostępu do człowieka stale i na co dzień o tę harmonię dbającego. A w każdym razie dostęp ten będzie znacznie utrudniony! Mówiąc najprościej, dzięki działaniom profilaktycznym, obejmującym całe ciało i wszystkie jego funkcje, możemy zachować zdrowie przez długie lata... Działania profilaktyczne powinny stanowić część naszej codzienności. Kulinarne, kosmetyczne i każde inne wykorzystanie potencjału ziół jest niczym innym niż profilaktyką - byle tylko uzupełniało nasze życie stale i regularnie. Wejście w taki rytm nie jest trudne, zaś możliwości - ogrom! Najlepszą metodą przyzwyczajania siebie i rodziny do profilaktycznego korzystania z Natury jest zachowanie cyklu rocznego wszelkich działań wzmacniających i regulujących organizm. Poczynając od wczesnej wiosny, poprzez zbiór i stosowanie roślin w miarę ich pojawiania się, a także konserwowanie ich na czas zimowy, aż do wykorzystania zimą przygotowanych zawczasu przetworów. Takie działania są możliwe w każdym domu, a już szczególnie tam, gdzie otaczający nas teren jest czysty. Dostęp do roślin dziko rosnących w takich miejscach mamy ułatwiony, zaś ich zbiór nie zajmuje zbyt wiele czasu. Często zresztą wystarczy po prostu wykorzystać i tak usuwane np. z ogrodów chwasty! Wśród nich znajdziemy bardzo wiele wartościowych dodatków do codziennego pożywienia, surowców na przetwory, a także kosmetyki. Identyczną rolę spełnią również mądrze wykorzystane rośliny uprawne, w tym zboża, owoce, warzywa, rośliny ozdobne. Takie właśnie, proste codzienne działania, są najlepszym porządkowaniem dla całego organizmu. Ziołolecznictwo przez wieki swego rozwoju, a także dzięki ogromnemu bogactwu surowców naturalnych jest w stanie z powodzeniem uzupełniać, często zaś zastąpić, działania medyczne, znane nam jako leczenie. Których korzenie, notabene, właśnie z ziołolecznictwa się wywodzą... i w wielu przypadkach nadal opierają się na surowcach roślinnych lub z roślin „skopiowanych”. O fitomedycynie warto pamiętać także w przypadkach leczenia infekcji - wiele z nich nie wymaga interwencji antybiotycznej, traktowanej niestety od wielu lat jako panaceum. W Krainie Rumianku mieszkańcy systematycznie korzystają z naturalnych metod zdobywania odporności poprzez systematyczne korzystanie z sauny, inhalacji solanką w grocie solnej, oraz kąpielami w ziołach w beczce japońskiej. Saunę i tężnię solankową zawdzięczamy dofinansowaniu z NIW w Programie Nowe FIO.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030





Inhalacje w „Chacie solnej”



Oczyszczające seanse w saunie



Kąpiele w ziołach

*Wybrane przepisy
dla zdrowia i urody*



Ziota w kosmetyce

Zanim delikatnie wklepiemy jakiegokolwiek mazidło w naszą twarz, ręce czy resztę ciała, należy najpierw oczyścić skórę. Mydło dla nas to podstawa, ale czasami warto zadbać o peeling i tonizację. Każdy powinien sam sprawdzić, który peeling jest dla niego najlepszy. Zwykle już pierwsze użycie decyduje o korzystaniu lub rezygnacji z danego kosmetyku. Skóra jest kapryśna, szybko reaguje na zmiany zewnętrzne i stan wewnętrzny organizmu. Dlatego trzeba ją obserwować i sprawdzać, czego w danym momencie najbardziej potrzebuje. Po oczyszczeniu skóry peelingiem warto zadbać o właściwe pH skóry poprzez zastosowanie **hydrolatów**, które można wykonać podczas warsztatów w Krainie Rumianku: rumiankowy, miętowy, z płatków róży damasceńskiej, lawendowy etc. Ewentualnie wykorzystać do tego celu domowy ocet jabłkowy (poniżej).

Naturalny tonik do twarzy:

Ocet jabłkowy mieszamy z wodą w proporcji 1:10. Taka mikstura tonizuje skórę, reguluje pH, poprawia krążenie. Pomaga zredukować zaczerwienienia i wypryski. Można ją też wykorzystać jako płukankę do włosów. Nabłyszcza włosy, dodaje im miękkości i blasku.

Peeling owsiano-mleczny dla cery wrażliwej - składniki: 3 łyżki płatków owsianych zmielonych w młynku do kawy, 3 łyżki koziego mleka w proszku lub innego mleka wykonanie połączyć i dokładnie wymieszać płatki z mlekiem w proszku, zamknąć w szczelnym pojemniku, a rano rozproszyc w wilgotnych dłoniach i rozmasować na wilgotnej twarzy i szyi. Potrzywać peeling 15-20 minut, następnie zmyć letnią wodą.

Peeling cukrowy do cery suchej składniki: 400 g cukru trzcinowego, 50-80 g oleju migdałowego, 10 g gliceryny roślinnej, 10 g olejku jojoba, Wit. E, 2-3 krople olejku eterycznego oraz kilka suszonych płatków kwiatów lub ziół (nagietek, dzika róża, rumianek, tymianek, rozmaryn, szalwia itp.). Wszystkie składniki połączyć i dokładnie wymieszać. Nałożyć na twarz i szyję na 15-20 minut a następnie zmyć letnią wodą.

Peeling solny do cery tłustej: 400 g soli kuchennej, kłodawskiej lub himalajskiej /raczej drobnoziarnistej/, 50-80 g oleju z pestek winogron, 5-10 g soku ziołowego /kwiatowego lub glinki czerwonej/, 2-5 kropli ulubionego olejku eterycznego. Wszystkie składniki mieszamy i zamykamy w szczelnym pojemniku. Stosujemy wg uznania rozpraszając ręką lub gąbką na wybraną część ciała. Okrężnymi ruchami masujemy aż do lekkiego zaróżowienia skóry, po czym spłukujemy ciepłą wodą i wmasowujemy krem, balsam lub macerat ziołowy.

Maceraty: Możemy używać do nich ziół świeżych lub suszonych. Wykonanie:

1/2 słoika /0,9 l/ płatków lub całych kwiatków np. nagietka lekarskiego zmiążdżonych drewnianą pałką skropić alkoholem i zalać oliwą z oliwek, olejem z pestek winogron lub słonecznikowym do wysokości 3/4 słoika, przykryć gazą i odstawić na 4 tygodnie do ciemnego pomieszczenia o temperaturze pokojowej. Przynajmniej raz dziennie „potrzęsnać słoikiem”. Po tym czasie wszystko cedzimy przez gęste sito, a płatki wyciskamy przez gazę.

Sam macerat jest tak cennym produktem, że możemy go wykorzystywać jako samodzielne mazidło/maść, olejek do twarzy czy ciała lub po dodaniu wosku pszczelego robić z nich balsamy. Właściwości niektórych maceratów: **nagietkowy** - ma właściwości przeciwzapalne, stosowany wspomagająco w leczeniu niewielkich ran, działa łagodząco przy oparzeniach, **szalwiowy** - ma właściwości przeciwzapalne, odkażające i ściągające, wskazany dla skóry ze stanami zapalnymi, **lawendowy** - ma właściwości antyseptyczne, uspakajające, przyspiesza regenerację naskórka, daje uczucie odprężenia, **rumiankowy** - o dużej zawartości Vit. C i PP, które zwalczają wolne rodniki, wzmacniają i uszczelniają naczynia krwionośne, ma właściwości antyseptyczne, działa łagodząco w stanach zapalnych skóry.

Balsam na bazie maceratu nagietkowego:

1/2 l maceratu, 50 g wosku pszczelego startego na tarce, rozpuścić w maceracie przez podgrzewanie w kąpeli wodnej. Można dodać kilka kropli ulubionego olejku eterycznego. Tak przygotowany balsam rozlać do słoiczków i odstawić do zastygnięcia. Tak samo możemy przygotować balsamy z innych ziół do twarzy i całego ciała.

Działanie balsamu nagietkowego: przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne, przyspieszające gojenie ran, wyprysków ropnych i owrzodzeń. Działa łagodząco, kojąco i wygładzająco na skórę.

Kule musująca do kąpieli:

Składniki: 100 g kwasu cytrynowego, 200 g sody oczyszczonej, olejek eteryczny /wg. uznania/, 2 łyżki oleju kokosowego, 1 łyżka skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej, barwnik naturalny- kurkuma, glinka czerwona lub zielona, płatki róży, lawenda, woda lub hydrolat ziołowy.

Wykonanie: Do naczynia szklanego wsypujemy kwas cytrynowy, sodę oczyszczoną i skrobię. Mieszamy bardzo dokładnie, spryskując wodą tak by uzyskać konsystencję mokrego piasku. Dodajemy parę kropli olejku eterycznego, ewentualnie barwnika i nakładamy przygotowaną masę do dwu połówek foremek, po wyjęciu składamy je i dociskamy formując kule (możemy też formować je w dłoniach). Zostawiamy je na ok. dobę aby stwardniały, a następnie zamykamy w szczelnym pojemniku. Jeżeli oprócz wody do połączenia składników dodamy oleju kokosowego, będziemy mieli po kąpieli dobrze natłuszczonej skórę, / ale dłuższe mycie wanny.

Zioła w kosmetyce

Pasta do zębów- ziolowa:

Składniki: 3 łyżeczki suszonych liści szałwii, 2 łyżeczki suszonych liści mięty, 1 łyżeczka soli, 2 łyżeczki sody oczyszczonej, olej kokosowy, który posiada działanie bakteriobójcze i grzybobójcze, 3-5 kropli olejku eterycznego miętowego, bądź też innego ulubionego. **Wykonanie:** do zblendowanych z solą ziół wsypujemy sodę oczyszczoną, mieszamy z gliceryną tak by powstała gęsta papka, dodajemy olejek eteryczny i przekładamy do pojemniczka.

Pasta wybielająca:

składniki: 30 g oleju kokosowego, 35 kapsułek węgla aktywnego. Wykonanie: Olej kokosowy rozpuścić w kąpieli wodnej, wsypać sproszkowany węgiel, dokładnie wymieszać i przełożyć do słoiczków. Niewielką ilość pasty rozprowadzić po zębach i zostawić na 5 minut. Następnie wypłukać i umyć zęby. Taki zabieg można stosować 2-3 razy w tygodniu a zęby wolne będą od osadu, bielsze i zdrowsze.

Krem odżywczy do twarzy:

skład: 40 g masła shea, 40 g wosku pszczelego, 20 g olejku kokosowego, 300 g maceratów roślinnych. Wykonanie: Rozpuścić w kąpieli wodnej masło shea, wosk pszczeli, dodać olejek kokosowy, następnie przestudzić i dodać maceraty. Płynny jeszcze krem wlewać do ciemnych słoiczków i odstawić w chłodne miejsce do zastygnięcia. Działa łagodząco, kojąco, i wygładzająco na skórę twarzy, odżywia ją, nawilża, zapobiega wypryskom trądzikowym, przyspiesza ich gojenie.

Przepis na maść do rąk z kwiatów czarnego bzu: garść kwiatów czarnego bzu, 200 ml oleju słonecznikowego, 40 g wosku pszczelego, 1/2 łyżeczki tynktury z propolisu. **Sposób przygotowania:** kwiaty czarnego bzu zalej olejem słonecznikowym i podgrzewaj, aż w oleju pojawią się bąbelki. Miksturę pozostaw do ostudzenia na całą noc. Następnego dnia znowu podgrzej i przecedź przez sito. Dodaj wosk pszczeli i podgrzewaj ciągle mieszając, aż wosk się roztopi. Zdejmij miksturę z kuchenki i dodaj tynkturę z propolisu. Ciepłą (dobrze wymieszaną) maść przełóż do słoika i odstaw w chłodne, ciemne miejsce. Tak przechowywana maść jest przydatna do użytku przez cały rok. Maść z kwiatów czarnego bzu doskonale nadaje się do pielęgnacji spierzchniętej, szorstkiej skóry rąk i stóp, łokci i kolan.

Woda bzowa: garść kwiatów czarnego bzu, dwa litry wody, 50 g alkoholu (90%). **Sposób przygotowania:** żaroodporne naczynie napełnij odszypułkowanymi kwiatami czarnego bzu i dokładnie je zgnieć. Dolej gotującą się wodę. Gdy mikstura lekko ostygnie, wlej do niej alkohol. Naczynie przykryj bawełnianą ściereczką i odstaw na kilka godzin w ciepłe miejsce. Na koniec mieszkanke ostudź całkowicie, odcedź z kwiatów i przeleć do butelki z ciemnego szkła. Używać do pielęgnacji twarzy i dekoltu.

Przepis na nawilżający krem z kwiatów czarnego bzu: Do przygotowania kremu będziesz potrzebować: 2 płaskie łyżki suszonych kwiatów czarnego bzu, 4 łyżeczki lanoliny, 1 łyżeczka miodu, 150 ml olejku ze słodkich migdałów. **Sposób przygotowania:** olej migdałowy i lanolinę ogrzewaj w kąpieli wodnej. Minceczkę wstaw do garnka z wodą i podgrzewaj na gazie. Dodaj kwiaty czarnego bzu i mieszaj wszystko na w kąpieli wodnej przez ok. 30 minut. Na koniec odcedź kwiaty i dodaj miód. Krem z kwiatów czarnego bzu nie tylko wygładza i odżywia skórę, przyspiesza również gojenie się ran.

Kozieradkowa maska do włosów: Nasiona zalewamy wrzątkiem (płaską łyżkę na 1 szkl. wody) i parzymy pod przykryciem przez kilkanaście min. Napar odcedzamy i przelewamy do butelki z atomizerem. Na 1 godz. przed kąpielą spryskujemy płynem włosy. Pozostałe nasiona ucieramy z odrobiną mleczka kokosowego. Papkę wcieramy w skórę głowy. Zabieg stosujemy przynajmniej 2 razy w tygodniu.

Naturalny szampon:

Miksujemy indyjskie orzechy piorące na proszek (możemy też kupić gotowy proszek z orzechów), zalewamy je małą ilością gorącej wody i odstawiamy na chwilę. Wystudzony szampon wcieramy delikatnie we włosy i skórę głowy. Taki szampon zawiera naturalne saponiny, jest delikatny, nie alergizuje, nie podrażnia skóry głowy, zwalcza pasożyty, wzmacnia włosy. Można przy okazji też ugotować uniwersalny płyn z orzechów indyjskich. Sprawdza się jako płyn do mycia ciała i włosów, a także do prania delikatnych tkanin i do mycia prawie wszystkich powierzchni w domu. Po skończeniu prac możemy podlać nim kwiaty lub kompost. Warto tylko pamiętać, że wszystkie domowej roboty i naturalne kosmetyki, ze względu na brak chemicznych konserwantów, mają krótką datę ważności. **Przechowujemy je w lodówce.**

Naturalna pomadka: Masło shea, olej kokosowy i wosk pszczeli rozpuść w kąpieli wodnej tak, aby były całkiem płynne. Mieszankę zestaw w ognia i delikatnie przestudź. Następnie dodaj olejek eukaliptusowy lub inny. Masę przelej do szyftu po **pomadce**.

Ziota w kuchni

Zupa z pokrzywy:

W garnku podsmażyć cebulę na oleju lub maśle klarowanym, zalać wodą, dodać kaszę jaglaną, gotować 10 min. Dodać poszatkowaną pokrzywę, gotować 3 min. Doprawić solą ziołową i pieprzem, dodatkowo można doprawić krwawnikiem, bluszczykiem, bylicą pospolitą.

Farsz a la szpinak:

Na patelni, na oleju podsmażyć cebulę, czosnek, dodać poszatkowaną zieleninę np. podagrycznik, komosę, gwiazdnicę, pokrzywę. Doprawić solą i pieprzem w czasie smażenia. Można podawać z naleśnikami lub jako farsz do różnych dań.

Pesto z podagrycznika:

Podagrycznik poszatkować i zblendować, dodać zmielony słonecznik/orzechy włoskie, oliwę, ocet np. z podagrycznika lub cytrynę, czosnek, sól, pieprz. Podawać z chlebem lub na podpłomykach (do ciasta placek można dodać płatki kwiatów lub zieleninę).

Salatka z dziczyzny:

Liście hosty, nasturcji, babki, lipy, koniczyzny, kwiaty nasturcji, floksa, nagietka, bratka, aksamitki, mirabelki. Sos winegret: oliwa, miód, ocet, sól, pieprz.

Rumiankowe ptasie mleczko:

Śmietanka 500 ml, rumianek suszony 10 g, cukier 50 g, żelatyna 6 g. Do gotowanej śmietanki dodaje się rumianek, cukier i usztywnia żelatyną. Gotowy deser wyklada się do góry dnem na talerz. Żelatyny należy dodać tyle, aby deser trzymał kształt, ale nie był za sztywny. Całość powinna drgać na talerzu. Deser ten jest bardzo kremowy i pyszny. Można podawać z syropem z rumianku i owocami.

Ciasteczka z rumiankiem:

Wsymp 10 g przesianego rumianku do kubka i zalej je wrzątkiem, a następnie pozostaw do zaparzenia na 10 minut. Dodajemy łyżeczkę soku z cytryny, 50 ml miodu i mieszamy. 125 g masła pokroić w kostkę i dodać do 150 g mąki pszennej i 100 g mąki razowej. Następnie dodaj 100 g brązowego cukru, jajko i napar z rumianku i wymieszaj, aby dobrze połączyć wszystkie składniki. Przełóż ciasto na blat i wyrabiaj, aż masło przestanie być widoczne. Teraz uformuj kulkę, zawiń w papier do pieczenia i wstaw do lodówki na min. 40 minut, na koniec rozwałkuj ciasto wałkiem, pokrój nożem lub foremkami i posyp je przesianym rumiankiem. Na koniec pieczemy w nagrzanym piekarniku w 180°C przez 15 minut.

Kurczak w sosie rumiankowym:

Lekko rozbij 4 piersi kurczaka między dwoma arkuszami pergaminu lub folii spożywczej, a następnie wypełnij je plastrem sera i gotowanej szynki. Solimy i dodajemy trochę szalwii do smaku. Zamknij porcje, zatykając je wykałaczką, a następnie podgrzej na tej samej patelni dwie łyżki oliwy z oliwek i kawałek masła. Lekko otocz mąką i podsmaż na dużym ogniu, obracając. Następnie zmiksuj 150 ml wrzącego rumianku, dopraw solą i dalej gotuj pod przykryciem, aż sos nabierze kremowej konsystencji. Roladki podajemy z sosem rumiankowym, dekorując danie suszonymi kwiatami i dodając do niego sałatkę z pora, jabłka i marchewki.

Świeże kwiaty bzu w cieście naleśnikowym:

Składniki: Świeżo zerwane baldachy kwiatów czarnego bzu; **Ciasto naleśnikowe** (2 szklanki mleka, 1 szklanka wody, 2 jajka, mąka pszenna z pełnego ziarna - można zmieszać z oczyszczoną by ciasto było bardziej elastyczne: w sumie ok. 2 szklanek, szczypta soli), Olej.

Trzymając za ogonek świeżo zerwane baldachy zanurzamy w cieście naleśnikowym, wyjmujemy, czekamy chwilę aż nadmiar spłynie i kładziemy na rozgrzanym oleju. Powinny być lekko zanurzone w tłuszczu aby równomiernie się usmażyły. Gdy zaczną się rumienić wyjmujemy i układamy na papierowym ręczniku, by usunąć nadmiar oleju. Podajemy posypane lekko cukrem pudrem, cynamonem lub z konfiturą. W ten sam sposób smażymy kiście akacji i kwiaty dyni.

W ten sam sposób można także przyrządzić liście babki lancetowatej, młode liście lipy i klonu w wersji wytrawnej z dodatkiem ulubionych ziół do ciasta naleśnikowego. To jedna ze świetnych letnich przekąsek, prosta, tania i pełna zdrowia. Do smażenia polecam **olej ryżowy**, który świetnie podkreśla smak, nadaje się do użycia w wysokiej temperaturze - temp. dymienia to ponad 250 stopni C, ma delikatny zapach również po podgrzaniu, a sam m.in. wymiata wolne rodniki.

Zioła w kuchni

Ciekawostka: Sproszkowane zioła można dodawać także do ciast drożdżowych i kruchych (ok. 4 łyżek na 0,5 kg mąki). Dodają aromatycznego ciekawego zapachu a także poprawiają ich teksturę.

Ziołowe syropy:

Lawendowo-melisowy: 2 litry wody, 2 kg cukru, 4-5 cytryn (wg uznania), 3 szklanki świeżych kwiatów lawendy, 1 szklankę świeżych, posiekanych listków melisy. Zagotuj wodę w garnku, dodaj sok wyciśnięty z cytryn oraz cukier trzcinowy. Mieszaj do momentu aż cukier się rozpuści. Dodaj zioła, zagotuj całość i odstaw na dobę w zacienione miejsce w temperaturze pokojowej. Następnie podgrzej ponownie do zawrzenia, po czym bardzo dokładnie przecedź syrop przez gazę. Przelej gorący do butelek. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu.

W taki sam sposób wykonasz syrop rumiankowy czy miętowy

Syropy mieszaj z wodą gazowaną - w ten sposób otrzymasz pyszną lemoniadę.

Kiszonki dla zdrowia:

Żywność poddana kiszeniu jest lżej strawna i ma bardzo wysoką wartość odżywczą (dużo witamin i minerałów oraz błonnika), a przy tym niewielką wartość kaloryczną. Jednak przede wszystkim kiszonki to naturalne probiotyki.

Do kiszenia nadają się nie tylko ogórki, ale w zasadzie wszystkie warzywa. Wystarczy je ciasno ułożyć w szklanych słojach i zalać tzw. solanką: na 1 litr wody, łyżka stołowa soli. Dalej postępujemy tak jak przy kiszeniu ogórków.

Smalec z fasoli z ziołami:

Składniki: 2 szklanki ugotowanej fasoli, 2 cebule, jedno małe jabłko, łyżka lub dwie oleju słonecznikowego lub z oliwek lub kokosowego, majeranek, sos sojowy /ok. 2 łyżki/, sól, pieprz, 3 listki laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, kilka ziaren jałowca.

Sposób przygotowania:

Najpierw gotujemy fasolę. Jeśli mamy ją już odpowiednio przygotowaną, na patelni dusimy cebulkę i jabłko. Szklimy najpierw cebulę pokrojoną w kostkę, tak aby była miękka, głównie na oleju kokosowym a jak nie mamy to np. na oliwie. Na samym początku dodajemy listki laurowe, ziele angielskie, jałowiec i tak razem z przyprawami cebulka dochodzi. Jak jest już miękka dodajemy pokrojone w kostkę i obrane ze skórki jabłko. To wszystko dusimy jeszcze przez chwilę. Na koniec wyciągamy przyprawy.

W międzyczasie jak cebula z jabłkiem sobie powoli dochodzą na wolnym ogniu, miksujemy fasolę. Jak nie mamy już zastrzeżeń co do konsystencji masy przystępujemy do dalszego działania.

Do masy dodajemy sos sojowy i mieszamy. Jeśli masa jest zbyt zbita dolewamy odrobinę wody i dodajemy trochę oleju i tak do osiągnięcia pożądanego skutku czyli aby smalec łatwo dawał się rozsmarować np. na kromce chleba. Na koniec dodajemy sporą ilość majeranku, sól kamienną lub himalajską do smaku. Najlepiej jest odstawić go na noc do lodówki aby wszystkie składniki dobrze się „przegryzły”. Na drugi dzień można już rozkoszować się smakiem potrawy.

Smacznego!

Zapraszamy na warsztaty „Dzikiej kuchni”

Zapisy pod numerem telefonu 510 641 258; 533 799 886; e-mail: kraina.rumianku@gmail.com

Zioła w medycynie ludowej

Dobra natury w postaci owoców i ziół są bogactwem składników bioaktywnych przyczyniających się do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Jesienią i zimą produkty te nie są dostępne tak jak latem. Warto zabezpieczyć się przed nadchodzącymi infekcjami i przygotować zdrową domową nalewkę, która pomoże zwalczyć nam różne dolegliwości. Domowe nalewki to prawdziwa skarbnica zdrowia. Napoje alkoholowe na bazie ziół i owoców są świetnym antidotum na różnego rodzaju schorzenia. Nalewka wiśniowa ma działanie przeciwgorączkowe i idealnie sprawdzi się w czasie przeziębienia i grypy. Podobnie jest w przypadku nalewki malinowej, która także okaże się przydatnym remedium na tego typu choroby. Działa przeciwzapalnie i napotnie, dzięki czemu obniża temperaturę ciała. Syrop leczniczy w postaci nalewki z aronii obniża ciśnienie krwi oraz wykazuje właściwości wykrztuśne. Doskonała na zimowe wieczory będzie nalewka z pigwy. Nie tylko dlatego, że potrafi znakomicie rozgrzać, ale również zawiera sporo witaminy C i wzmacnia odporność oraz zapobiega infekcjom. W leczniczych celach warto stosować nalewkę orzechową, która korzystnie działa na trawienie i zwiększa ilość dobrych bakterii probiotycznych w jelitach. Plusów sięgania po ten napój jest więcej - orzechówka pomaga w leczeniu grypy żołądkowej, zwalcza objawy biegunki oraz wspomaga przemianę materii.

Nalewka ziołowo-owocowa:

Jeśli dokuczają Ci bóle stawów, sięgnij po naturalną nalewkę, której nie znajdziesz w żadnym sklepie. Musisz zrobić ją samodzielnie, ale efekt naprawę wart jest zachodu.

Weź 50 g liści mięty i liści pokrzywy. Zmieszaj je z 30 g owoców jarzębiny i 60 g owoców głogu.

Całość zalej 500 ml wódki i odstaw na miesiąc w zaciemnione miejsce. Codziennie wstrząsaj słojem, aby substancje aktywne lepiej się wytrąciły. Po przedczeniu przechowuj płyn w ciemnej butelce.

Zastosowanie: zażywaj raz dziennie 10-15 ml nalewki rozrobionej pół na pół z chłodną przegotowaną wodą.

Przepis na miksturę służącą do leczenia kataru, gardła, górnych dróg oddechowych:

5-6 ząbków czosnku rozgnieść na miążgę lub pokroić na cienkie plasterki, potrzymać ok. 10 minut, w trakcie których syntetyzują się dwa składniki bakteriobójcze występujące w czosnku, zalać trzema czubatymi łyżkami miodu i wymieszać w słoiczku. Po upływie ok. godziny dodać ze 3 dkg świeżego imbiru pociętego na cienkie plasterki w poprzek włókien i znowu odstawić na pół godziny, od czasu do czasu mieszając. Odcedzić płyn i odcisnąć czosnek i imbir na sitku, a następnie do uzyskanego płynu wlać sok z 1/2 cytryny, zamieszać i dolać dwie łyżeczki 10% lub 7% nalewki propolisowej (jest na spirytusie, dostępna w aptekach lub sklepach zielarskich) i 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu, dodać pół łyżeczki mielonej kurkumy i odrobinę czarnego mielonego pieprzu. Po wymieszaniu zrobi się emulsja (mleczko) i można zacząć **zażywać po pół łyżeczki co 1-2 godziny.**

Odwar przy przeziębieniu:

Wymieszaj po 50 g suszonych owoców bzu czarnego, owoców dzikiej róży, kwiatów lipy oraz kwiatów wiązówki błotnej i przesyp do słoja. Odmierz 3 łyżki ziół i zalej 3 szklankami zimnej wody. Powoli, pod przykryciem doprowadź do wrzenia. Gotuj 3 minuty. Pozostaw na pół godziny pod przykryciem. Przedcz i pij 3 razy dziennie po szklance.

Mieszanka „Zdrowe stawy”:

Owoce borówki czernicy, owoce bzu czarnego, ziele dziurawca, liście maliny oraz kwiaty nagietka. Zioła trzeba mieszać w równych wagach. Aromatyczny napar uzyskuje się po zalaniu 1 łyżeczki mieszanki 200 ml wrzątku. Po 20 minutach od zalania płyn można przedcz i dodać soku malinowego do smaku. Taką herbatę warto przyrządzać nawet 3 razy dziennie.

Mieszanka na RZS:

Do przygotowanie mieszanki potrzebne jest 50 g kwiatów lipy, 20 g kwiatów bzu czarnego i 20 g owoców dzikiej róży. Herbatkę zaparza się z 1 łyżeczki suszu na 200 ml wrzątku.

Można dodać do niej kilka kropel propolisu lub nieco miodu. Taka mieszanka działa rozgrzewająco. Poprawia krążenie, oczyszcza ciało z toksyn, a przede wszystkim zmniejsza ogniska stanu zapalnego redukuje ból.

Lecznicza kąpiel:

Najprzyjemniejszym sposobem na złagodzenie dolegliwości reumatycznych jest relaksująca kąpiel ziołowa. Przepis ten zawiera tradycyjne

Zioła w medycynie ludowej

składniki, które niegdyś były łatwo dostępne i nic nie kosztowały. Stosowała go moja babka, mieszkająca na podolskiej wsi. Zmieszać po 50 g igliwia świerkowego, igliwia sosnowego, siana, słomy owsianej, kłącza tataraku i korzeni kozłka. Zalać wodą i gotować na małym ogniu przez 20 minut. Następnie przecedzić i wlać do wanny z gorącą kąpielą. Wywar nada wodzie nie tylko przyjemny aromat, lecz również lecznicze właściwości. Olejki z ziół, przenikając przez skórę, odżywiają stawy i kości, a opary unoszące się z wanny wzmocnią układ oddechowy.

Napar na bolesną miesiączkę:

Ziele krwawnika, owoce kminku, ziele srebrnika, liście melisy, korzenie kozłka, ziele ruty, koszyczki rumianku, liście szalwii i kłącze tataraku. Herbatkę przygotować zalewając 1 łyżeczkę mieszanki filiżanką wrzątku. Parzyć 30 minut, przecedzić. Pić podczas menstruacji 3 razy dziennie między posiłkami. Mieszanka wpływa również kojąco na nerwy.

Maść z gorczyca na bóle mięśni i stawów:

Po 50 g gorczyca i 50 g kamfory, 10 g spirytusu, 100 g surowego białka z jajka. **Wykonanie:** wlać spirytus i kamforę do słoiczka, wsypać gorczycę i dodać białko, wymieszać by powstała maść. Przechowywać w lodówce, przed zastosowaniem lekko podgrzać. Smarować bolące stawy i mięśnie wieczorem przed snem. Maści nie należy wcierać do całkowitego wchłonięcia by powstał ochronny filtr. Po 20 minutach zetrzeć ręcznikiem zmoczonym w ciepłej wodzie.

Okład na przewlekłe zapalenie zatok:

Rozgotować w wodzie zmielone nasiona białej gorczyca na gęstą papkę. Przełać do woreczka płóciennego, nadmiar wody odcisnąć, włożyć do woreczka foliowego. Przykładać na chore zatoki podkładając pod okład kawałek bawełny.

Napar na gorączkę:

Dla dzieci, które często gorączkują. Potrzebne są równe części: liści melisy, liści mięty, koszyczków rumianku, korzenia lukrecji, kwiatów czarnego bzu.

Zioła dokładnie zmieszać. Łyżeczkę mieszanki zalać wrzątkiem i parzyć przez 15 minut pod przykryciem.

Przecedzić przez sitko i upewnić się, że temperatura napoju jest odpowiednia, herbatka powinna być jak najcieplejsza.

Dawka dla dzieci poniżej 2 roku życia wynosi 2 razy na dobę po pół szklanki. Dzieci powyżej 2 roku życia mogą pić herbatkę 4 razy dziennie po pół szklanki.

Herbatka wzmaga wydzielanie potu oraz zmniejsza dreszcze. Dzięki temu skraca czas i intensywność gorączki. Jeśli temperatura przekracza 38,5 stopnia, należy zabrać dziecko do lekarza.

Lecznicze herbatki ziołowe:

Przeziębienie i odporność: ślaz, jeżówka, kora wierzby, lipa, kwiat czarnego bzu, w równych proporcjach. Łyżeczkę mieszanki zalewamy szklanką wrzątku i zaparzamy 15 minut pod przykryciem. Pijemy 3 razy dziennie.

Serce i układ krwionośny: owoc głogu, jemiola, serdecznik, krwawnik, owoc aronii, w równych proporcjach; zastosowanie jw.

Uspokajająca: melisa, szyszki chmielu, kwiat głogu - po 25 %; lawenda - 15 %; kozłek - 10 %. Zaparzamy pod przykryciem 15 minut, pijemy przed snem.

Zapraszamy do Krainy Rumianku

na warsztaty dla zdrowia i urody

Zapisy pod numerem telefonu 510 641 258; 533 799 886; e-mail: kraina.rumianku@gmail.com

Spis treści

Wstęp	5
Podsumowanie warsztatów zielarskich	6-13
Domowy Zielnik pierwszej pomocy	14-41
Urazy, użądlenia, ukąszenia	15
Siniaki, stłuczenia	17
Zranienia, skaleczenia	20
Zwichnięcia, nadwyrężenia stawów, mięśni lub ścięgien	24
Oparzenia (również słoneczne)	28
Zatrucia, nudności	31
Biegunki, zaparcia	33
Gorączka	35
Katar, kaszel, przeziębienia	38
Skoki ciśnienia, kołatanie serca, duszności	39
Czym kierować się, wychodząc na „spotkania z ziołami”?	41
Podsumowanie	42
Wybrane przepisy dla zdrowia i urody	44-50



Manufaktura Zielarska Hołowno 18

Stowarzyszenie Aktywizacji Polesia Lubelskiego, Hołowno 66, 21-222 Podedwórze

www.krainarumianku; e-mail: kraina.rumianku@gmail.com; tel. 510 641 258



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano przez Narodowy
Instytut Wolności ze środków
Funduszu Inicjatyw
Obywatelskich NOWEFIO na
lata 2021-2030



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWEFIO