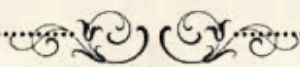


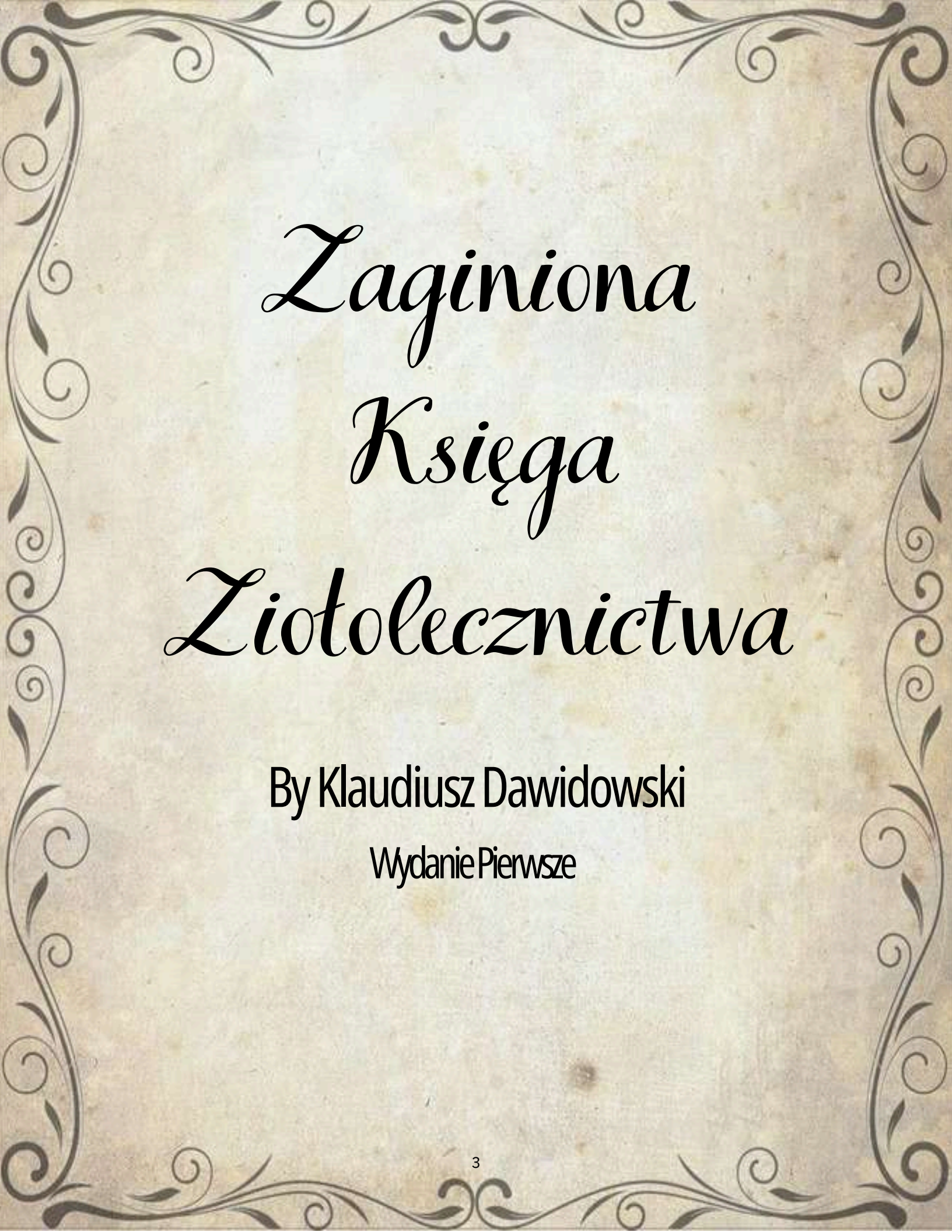
*Zaginiona
Księga
Ziołolecznictwa*



*by
Klaudiusz Dawidowski*

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

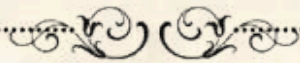




Zaginiona Księga Ziotołecznictwa

By Klaudiusz Dawidowski

Wydanie Pierwsze

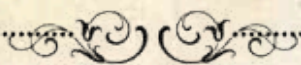


Strona redakcyjna / Prawa autorskie

Zredagowane i chronione prawem autorskim przez Strona redakcyjna
/ Prawa autorskie

Zredagowane i chronione prawem autorskim przez Claude'a Davisa
a © 2018 Klaudiusz Dawidowski

Książka ta jest chroniona prawem autorskim. Z zastrzeżeniem wyjątków
ustawowych oraz postanowień odpowiednich umów o zbiorowym
zarządzaniu prawami autorskimi, żadna część tej publikacji nie może
być powielana bez pisemnej zgody redaktora.



Zastrzeżenia Prawne

Ta książka została stworzona w celu dostarczenia informacji o naturalnych lekach, kuracjach i środkach zaradczych, z których ludzie korzystali w przeszłości. Informacje te są udostępniane ze świadomością, że wydawca, redaktor i autor nie udzielają żadnych porad prawnych ani medycznych. W przypadku choroby należy zawsze skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub innym specjalistą medycznym.

Ta książka nie rości sobie prawa do zawierania i w rzeczywistości nie zawiera wszystkich dostępnych informacji na temat naturalnych środków leczniczych.

Chociaż autor, redaktor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zapewnić najbardziej użyteczną i dokładną kolekcję roślin leczniczych i domowych sposobów w Polsce (adaptado de "América do Norte"), nadal mogą występować błędy typograficzne i/lub merytoryczne.

Dlatego też, książka ta nie powinna być traktowana jako oficjalny przewodnik medyczny.

Autor, redaktor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności wobec jakiejkolwiek osoby lub podmiotu z tytułu utraty życia lub uszczerbku na zdrowiu, rzekomego lub faktycznego, który nastąpił bezpośrednio lub pośrednio w wyniku wykorzystania informacji zawartych w tej książce. Używasz ich na własną odpowiedzialność, a jeśli chcesz zastosować miksturę, nalewkę, wywar lub cokolwiek innego z tej książki, powinieneś najpierw skonsultować się z lekarzem.

Niektóre ze środków zaradczych i kuracji opisanych w tej książce mogą nie być zgodne z wytycznymi Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS) lub Ministerstwa Zdrowia (adaptado de "diretrizes da FDA").

Informacje zawarte w książce nie zostały zweryfikowane, przetestowane ani zatwierdzone przez żaden oficjalny organ badawczy ani agencję rządową.

Autor i redaktor tej książki nie dają żadnych gwarancji, wyraźnych ani dorozumianych, co do ostatecznych wyników uzyskanych poprzez zastosowanie informacji w niej zawartych. Przygotowywanie, używanie i spożywanie któregośkolwiek z opisanych produktów odbywa się na własne ryzyko użytkownika.

Autor, redaktor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe użycie lub błędną identyfikację rośliny na podstawie treści tej książki, ani za żadne konsekwencje dla zdrowia Twojego lub innych osób, które mogą z tego wyniknąć.

Niektóre nazwiska i dane identyfikacyjne zostały zmienione w celu ochrony prywatności autora i innych osób.

Czytając dalej, wyrażasz zgodę na powyższe zastrzeżenia prawne. W przeciwnym razie możesz zwrócić tę książkę w okresie gwarancyjnym, aby otrzymać pełny zwrot kosztów.

Oto kompletna transkrypcja i tłumaczenie spisu treści z dostarczonych obrazów, zaadaptowana do języka polskiego i polskich realiów (np. zmiana "Nationwide Plants" na rośliny występujące w całej Polsce czy adaptacja nazw siedlisk). Nazwy łacińskie zostały zachowane, ponieważ są uniwersalne.

Spis treści

Zastrzeżenia prawne	5
Wprowadzenie	11
Chwasty ogrodowe (Zioła przydomowe)	13
Sadziec przerośnięty, <i>Eupatorium perfoliatum</i>	14
Rumianek, <i>Matricaria Chamomilla</i>	15
Chrzan, <i>Armoracia rusticana</i>	18
Rudbekia owłosiona (<i>Rudbeckia hirta</i>)	20
Prawoślaz lekarski, <i>Althaea officinalis</i>	22
Aloes (<i>Aloe Vera</i>)	24
Kapusta, <i>Brassica oleracea</i>	26
Gwiazdnica pospolita, <i>Stellaria media</i>	27
Perz właściwy, <i>Agropyron repens</i>	29
Koper ogrodowy, <i>Anethum graveolens</i>	31
Koper włoski, <i>Foeniculum vulgare</i>	33
Czosnek, <i>Allium sativum</i>	35
Łopian większy, <i>Arctium lappa</i>	37
Lawenda, <i>Lavandula angustifolia</i>	40
Por, <i>Allium porrum</i>	42
Tymianek cytrynowy, <i>Thymus citriodorus</i>	44
Werbena cytrynowa, <i>Aloysia triphylla</i>	45
Rutewka, <i>Thalictrum occidentale</i>	47
Przęśl, <i>Ephedra nevadensis</i>	49
Ostropest plamisty (<i>Silybum marianum</i>)	51
Dziewanna, <i>Verbascum thapsus</i>	53
Babka zwyczajna, <i>Plantago Major</i>	56
Nagietek lekarski, <i>Calendula officinalis</i>	58
Opuncja figowa, <i>Opuntia Ficus-indica</i>	60
Sasanka, <i>Anemone pulsatilla</i>	61
Koniczyna łękowa (<i>Trifolium pratense</i>)	63
Szczaw polny, <i>Rumex acetosella</i>	66
Dziurawiec zwyczajny, <i>Hypericum perforatum</i>	67
Pokrzywa zwyczajna, <i>Urtica dioica</i>	70

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

Majeranek, <i>Origanum majorana</i>	73
Bieluń dziędzierzawa, <i>Datura stramonium</i>	75
Tymianek, <i>Thymus vulgaris</i>	77
Kozłek lekarski (Waleriana), <i>Valeriana edulis</i>	80
Gorczyca biała, <i>Sinapis alba</i>	82
Salata dzika (<i>Lactuca Canadensis</i>)	84
Czyściec wełnisty, <i>Stachys byzantina</i>	85
Szczaw kędzierzawy, <i>Rumex Crispus</i>	87
Portulaka pospolita, <i>Portulaca Oleracea</i>	88
Marchew zwyczajna, <i>Daucus Carota</i>	90
Tradycyjny okład leczniczy	92
Lasy i bory	93
Żeń-szeń amerykański (<i>Panax quinquefolius</i>)	94
Mącznica lekarska, <i>Arctostaphylos uva ursi</i>	96
Sangwinaria kanadyjska, <i>Sanguinaria Canadensis</i>	99
Pluskwica groniasta, <i>Actaea racemosa</i>	101
Kaulofilum, <i>Caulophyllum thalictroides</i>	103
Tykwa pospolita, <i>Lagenaria siceraria</i>	104
Lobelia szkarłatna, <i>Lobelia cardinalis</i>	105
Przytulia czepna, <i>Galium aparine</i>	107
Widłak goździsty, <i>Lycopodium Clavatum</i>	109
Podbiał pospolity, <i>Tussilago farfara</i>	111
Jeżówka wąskolistna, <i>Echinacea Angustifolia</i>	113
Krzyżownica, <i>Chamaelirium luteum</i>	115
Różeniec górski, <i>Rhodiola rosea</i>	118
Gorzchnik kanadyjski, <i>Hydrastis Canadensis</i>	120
Aktinidia ostrolistna, <i>Actinidia arguta</i>	122
Arnika górską (<i>Arnica cordifolia</i>)	124
Kasztanowiec zwyczajny (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	127
Ciemieżyca zielona, <i>Veratrum Viride</i>	129
Topinambur (<i>Helianthus tuberosus</i>)	131
Jagody jałowca	132

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

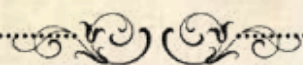
Opornik łatkowaty (Kudzu), <i>Pueraria lobata</i>	135
Stroiczka rozdęta (<i>Lobelia Inflata</i>)	137
Niekropień właściwy, <i>Adiantum capillus-veneris</i>	139
Narecznica samcza, <i>Dryopteris Filix-mas</i>	141
Stopkowiec tarczowaty, <i>Podophyllum peltatum</i>	143
Prusznik amerykański, <i>Ceanothus Americanus</i>	144
Lubczyk porteri (Osha), <i>Ligusticum porteri</i>	146
Pysznogłówka szkarłatna, <i>Monarda didyma</i>	148
Malina właściwa, <i>Rubus idaeus</i>	149
Oplątwa brodaczkowata, <i>Tillandsia usneoides</i>	151
Kolinsonia kanadyjska, <i>Collinsonia canadensis</i>	152
Mitchella repens (Squaw-Vine)	153
Aletris farinosa	155
Ostrzeń, <i>Cynoglossum virginianum</i>	158
Poziomka pospolita, <i>Fragaria vesca</i>	159
Pochrzyn włochaty, <i>Dioscorea villosa</i>	161
Golteria rozestłana (<i>Gaultheria procumbens</i>)	162
Żelśmin wiecznie zielony, <i>Gelsemium sempervirens</i>	165
Dzikie rośliny równin i łąk	167
Kłosowiec fenkułowy, <i>Agastache Foeniculum</i>	168
Len zwyczajny, <i>Linum Usitatissimum</i>	170
Lulek czarny, <i>Hyoscyamus Niger</i>	173
Turówka wonna (Żubrówka), <i>Hierochloe odorata</i>	174
Drzewa i krzewy	176
Lipa amerykańska, <i>Tilia Americana</i>	177
Jesion, <i>Fraxinus Americana</i>	179
Jodła balsamiczna, <i>Abies balsamea</i>	182
Topola balsamiczna, <i>Populus balsamifera</i>	185
Woskownica, <i>Myrica Carolinensis</i>	187
Bażyna czarna, <i>Empetrum Nigrum</i>	189
Orzech czarny (<i>Juglans nigra</i>)	191
Trzmielina, <i>Euonymus occidentalis</i>	194
Akacja, <i>Acacia greggii</i>	196
Larrea trójzębna, <i>Larrea tridentata</i>	197

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

Czeremcha wirginijska, <i>Prunus Virginiana</i>	199
Dereń kwiecisty, <i>Cornus Florida</i>	201
Bez czarny (<i>Sambucus nigra</i>)	203
Glediczja trójcierniowa, <i>Gleditsia Triacanthos</i>	206
Mahonia pospolita, <i>Berberis aquifolium</i>	208
Rozmaryn lekarski, <i>Rosmarinus officinalis</i>	210
Szałwia lekarska, <i>Salvia officinalis</i>	212
Sasafras lekarski, <i>Sassafras Albidum</i>	214
Palma sabałowa (<i>Serenoa repens</i>)	216
Topola osikowa, <i>Populus tremuloides</i>	218
Olsza czerwona, <i>Alnus rubra</i>	220
Bez koralowy, <i>Sambucus racemosa</i>	222
Morwa czerwona, <i>Morus rubra</i>	223
Wiąz czerwony, <i>Ulmus rubra</i>	225
Sosna wejmutka, <i>Pinus strobus</i>	227
Jak pozyskiwać żywicę sosnową	227
Szałwia biała, <i>Salvia apiana</i>	229
Wierzba biała, <i>Salix alba</i>	231
Oczar wirginijski, <i>Hamamelis Virginiana</i>	232
Święte ziele (<i>Yerba Santa</i>), <i>Eriodictyon californicum</i>	234
Moringa olejodajna, <i>Moringa oleifera</i>	236
Rośliny przybrzeżne, tropikalne i wodolubne	238
Szarłat zwisły, <i>Amaranthus caudatus</i>	239
Gryka kalifornijska, <i>Eriogonum fasciculatum</i>	240
Pozłotka kalifornijska, <i>Eschscholzia californica</i>	242
Pałka wodna, <i>Typhaceae</i>	244
Chryzobalan, <i>Chrysobalanus icaco</i>	246
Żurawina wielkoowocowa, <i>Vaccinium macrocarpon</i>	248
Chmiel zwyczajny, <i>Humulus lupulus</i>	250
Żabieniec babka wodna, <i>Alisma Plantago-Aquatica</i>	252
Rukiew wodna, <i>Nasturtium officinale</i>	254
Pospolite rośliny ogólnopolskie	258
Rzepik pospolity, <i>Agrimonia eupatoria</i>	259
Cykoria podróżnik, <i>Cichorium intybus</i>	261

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

Szczypiorek, <i>Allium schoenoprasum</i>	263
Rzęsa drobna, <i>Lemna minor</i>	265
Wiesiołek dwuletni, <i>Oenothera biennis</i>	266
Złocień maruna, <i>Tanacetum parthenium</i>	269
Komosa, <i>Chenopodium</i>	271
Ślaz dziki, <i>Malva sylvestris</i>	274
Rdest plamisty, <i>Persicaria maculosa</i>	275
Mięta pieprzowa, <i>Mentha piperita</i>	277
Krwawnik pospolity (<i>Achillea millefolium</i>)	279
Domowe sposoby leczenia	283
Węgiel aktywny	284
Wybielacz	285
Pieprz kajeński	287
Sól Epsom	290
Płyn do płukania jamy ustnej (np. Listerine)	290
Nadmanganian potasu	291
Ziemia okrzemkowa	292



Wprowadzenie

Książka ta jest dedykowana mojemu dziadkowi, znanemu również jako „Doktor Davis”, niezwykle człowiekowi i uzdrowicielowi, jakiego trudno byłoby znaleźć w dzisiejszych czasach. Nauczył mnie wszystkiego, co wiem o roślinach i medycynie, a także wiele o samym życiu. Jego miłość do natury, roślin i uzdrawiania zaczęła się we wczesnym wieku i ugruntowała podczas jego służby jako sanitariusz w czasie II wojny światowej. Po wojnie podróżował przez jakiś czas i wykorzystywał każdą możliwą okazję, aby uczyć się od naturalnych uzdrowicieli i tradycyjnych lekarzy. Prowadził osobisty dziennik swoich badań, a ta książka wywodzi się z jego obszernych notatek na temat roślin leczniczych i ich licznych zastosowań.

W końcu się ustatkował i założył rodzinę, ale nigdy nie zrezygnował z miłości do nauki. Podróżował po Polsce z przerwami przez całe życie, spotykając się z innymi uzdrowicielami i nieustannie poszerzając swoją wiedzę na temat leków roślinnych.

Dziadek i ja często rozmawialiśmy o medycynie, a ja czasami udawałem się z nim na krótkie wycieczki, kiedy potrzebował mojej pomocy. Często wychodziłem też sam do lasów, na pola lub pobliskie bagna, aby również zbierać dla niego rośliny. W ten sposób poznałem jego wielką miłość do swojego fachu i do ludzi, których leczył.

Byliśmy zależni od jego zarobków jako uzdrowiciela, ale głównym motywem uprawiania przez niego medycyny zawsze była ogromna miłość, jaką darzył wszystkich swoich pacjentów. Kiedyś widziałem, jak pracował przez dwa dni, aby odebrać poród i przywrócić matkę do pełni zdrowia, a następnie odmówił przyjęcia zapłaty, wiedząc, że powiększająca się rodzina będzie potrzebować każdego grosza. Wierzył, że uzdrawianie to duchowe powołanie i że nie mógłby leczyć, gdyby kierowały nim motywy finansowe. Leczył, bo to było jego powołanie, nigdy nie martwiąc się o zapłatę czy cenę, a pacjenci odwdzięczali mu się w każdy możliwy sposób.

Mój dziadek dostrzegał swoje duchowe powołanie we wszystkim, co robił, co obejmowało również przygotowywanie leków.

Jego podróż jako uzdrowiciela była doświadczeniem na całe życie, zaczynającym się w dzieciństwie, a trwającym aż do śmierci w 2007 roku w sędziwym wieku 85 lat. Chociaż nigdy nie przeszedł formalnego szkolenia jako lekarz, był zapalonym czytelnikiem, pochłaniającym teksty medyczne i każdą książkę o tradycyjnych metodach leczenia, jaką tylko mógł znaleźć. Sam uczył się o chorobach i biochemii tego, co działo się w organizmie, dzięki czemu mógł oferować lepszą opiekę i leczenie wszystkim swoim pacjentom.

Wraz z wiekiem jego wzrok ulegał pogorszeniu i nie pozwalał mu na swobodne czytanie. Byłem zdumiony, kiedy pewnego dnia wszedłem do pokoju i zastałem go ubranego w zestaw nagłowny z wmontowanym szkłem powiększającym, żeby mógł czytać o najnowszych lekarstwach. Nauczył mnie bardzo wiele o roślinach i ziołach, które zamieszkują ten wspaniały kraj, ale nie wykorzystuję jego wspaniałej wiedzy tak często, jak powinienem. To jest po części powód, dla którego postanowiłem złożyć tę książkę i udostępnić ją opinii publicznej. To praca wykonana z miłości ku jego pamięci i sposób na przekazanie jego wiedzy i zachowanie jej dla przyszłych pokoleń.

W naszym współczesnym świecie leki ziołowe zostały w dużej mierze zapomniane. Obserwujemy powrót do naturalnego leczenia i odnowione zainteresowanie roślinami leczniczymi, ale obawiam się, że wiele receptur zostało już bezpowrotnie utraconych. Książka mojego dziadka, ta sama, którą teraz trzymasz w rękach, jest jednym z ostatnich i najbardziej kompletnych zbiorów wiedzy leczniczej naszych przodków. Marzeniem mojego dziadka było, aby ta książka ujrzała kiedyś światło dzienne i trafiła do każdego domu w Polsce. Żeby pomogła jego współobywatelom uwolnić się od toksycznych leków syntetycznych i by wiedza, na której zgromadzenie poświęcił całe życie, mogła przetrwać.

Niestety, zmarł, zanim mógł zobaczyć, jak to marzenie staje się rzeczywistością, ale w jego imieniu chciałbym podziękować Ci za nieocenioną pomoc w urzeczywistnieniu tego właśnie dzisiaj.

Wiele ziół, które znajdziesz w Zaginionej Księdze Ziołolecznictwa, ma podobne właściwości, więc skąd będziesz wiedzieć, których użyć? Niestety, rzadko można powiedzieć: „to zioło jest najlepsze”, ponieważ zioła, a nawet leki, działają różnie na różnych ludzi. Moją radą jest rozpoczęcie od roślin, które rosną w Twojej okolicy, lub rozpoczęcie sadzenia tych, których będziesz najbardziej potrzebować ze względu na swój stan zdrowia. Mój dziadek często powtarzał, że nasze środowisko zapewnia nam wszystkie potrzebne lekarstwa, a lekarstwo zawsze ukrywa się gdzieś w pobliżu.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Doktor Davis uważał, że wszystkie choroby są wywoływane przez jedną z trzech przyczyn:

- Inwazja bakterii, wirusów, grzybów lub innego organizmu w środowisku, zazwyczaj ułatwiona przez niewydolny układ odpornościowy. W celu leczenia tych chorób stosował zioła o właściwościach antybiotycznych, przeciwwirusowych i przeciwgrzybiczych oraz wzmacniał układ odpornościowy, gdy tylko było to możliwe.
- Toksyny w organizmie, pochodzące ze środowiska lub z niewłaściwego odżywiania. Niestety, toksyny we współczesnym środowisku wzrosły do tego stopnia, że prawie wszyscy z nas muszą się regularnie detoksykować. Toksyny mogą powodować choroby i zaburzenia hormonalne, które manifestują się w postaci chorób.
- Brak czegoś, czego organizm potrzebuje, spowodowany niedoborami pokarmowymi lub niewłaściwym wchłanianiem przez organizm. Takie choroby zwalcza się stosując szeroką gamę różnorodnych pokarmów, roślin i ziół. Należy przyjrzeć się całej diecie, ponieważ nadmiar jednego składnika odżywczego również może powodować problemy. Na przykład spożywanie zbyt dużej ilości soli może być przyczyną wielu problemów w organizmie.

W wielu przypadkach jego leczenie obejmowało wszystkie trzy obszary przyczyn chorób: dążył do detoksykacji organizmu, wzmocnienia układu odpornościowego i odżywienia ciała, a jednocześnie leczył ewentualne infekcje. Niektóre zioła spełniały wszystkie te trzy funkcje, podczas gdy w innych przypadkach przepisywał zioła w kombinacjach, by zająć się każdym z tych obszarów z osobna. Jeśli pacjent cierpiał na chorobę nerek, dziadek wybierał zioła oczyszczające nerki, odżywiające organizm i zwalczające infekcje nerek. Nawet w chorobach takich jak rak wierzył, że wtórne infekcje, które pojawiają się w wyniku osłabienia układu odpornościowego, są główną przyczyną złych rokowań.

Nawet podczas leczenia złamanej kości dziadek myślał o tym, jak wzmocnić organizm i upewnić się, że zrośnie się ona prawidłowo. Kiedy to tylko było możliwe, starał się leczyć podstawowe przyczyny chorób, a nie tylko same objawy. Zawsze traktował pacjenta jako całość. Nigdy nie zadowalał się wyleczeniem zwykłego przeziębienia bez przyjrzenia się wszystkim innym problemom zdrowotnym, z jakimi zmagał się pacjent. Uważał, że jego praca nie jest skończona, dopóki pacjent nie będzie tak zdrowy, jak to tylko możliwe.

Mam nadzieję, że ta książka stanie się dla Ciebie punktem odniesienia i posłuży jako początek Twojej drogi ku zdrowiu. Zachęcam wszystkich do szukania pomocy medycznej, gdy jest ona potrzebna, oraz unikania samodiagnozowania. Ta książka jest ogólnym przewodnikiem po leczeniu ziołami, dokładnie tak, jak praktykował to mój dziadek, ale nie ma na celu zastąpienia Twojego lekarza prowadzącego ani współczesnego leczenia medycznego.

Życzę dużo zdrowia na długie lata, Claude Davis – Autor i wnuk świętej pamięci „Doktora Davisa”

Zioła przydomowe

(Chwasty ogrodowe)

Sadziec przerośnięty, *Eupatorium perfoliatum*

Po raz pierwszy zetknąłem się z tym ziołem podczas II wojny światowej. Używaliśmy nalewki z sadzca do leczenia dengi, bolesnej choroby przenoszonej przez komary, która objawia się wysoką gorączką oraz okropnym bólem mięśni i kości. Mówi się, że zioło to zostało nazwane (w języku angielskim „boneset” – zrastanie kości) z powodu jego stosowania w leczeniu dengi, nazywanej również gorączką łamiącą kości. Jest to mój pierwszy wybór w przypadku leczenia gorączki, a także znakomita opcja w leczeniu przeziębienia na klatce piersiowej i grypy.

Zioło to jest byliną pochodzącą z Europy Środkowej. Należy do rodziny astrowatych.

Identyfikacja rośliny

Sadziec ma wzniesione, owłosione łodygi, które dorastają od ok. 60 cm do 1,2 metra wysokości i rozgałęziają się na szczycie. Liście są duże, naprzeciwległe i połączone u podstawy. Mają kształt lancetowaty, osiągają długość od 10 do 20 cm, przy czym dolne liście są największe. Każdy liść zwęża się ku ostremu końcowi i ma drobno ząbkowane krawędzie oraz wydatne unerwienie. Blaszki liściowe są szorstkie z wierzchu, natomiast od spodu omszone, żywiczne i nakrapiane.

Liście sadzca są łatwe do odróżnienia. Są przebite przez łodygę lub zrosnięte u podstawy (dwa przeciwległe liście połączone w dolnej części). Kwiatostany sadzca są szczytowe i liczne, duże i lekko wypukłe, posiadające od 10 do 20 białych drobnych kwiatów ze szczeciniastymi włoskami ułożonymi w jednym rzędzie. Zapach pospolitego sadzca jest lekko aromatyczny, natomiast smak jest cierpki i mocno gorzki. Roślina ta wykazuje znaczną różnorodność pod względem owłosienia, rozmiaru, formy liści oraz kwiatostanów. Jego okres kwitnienia trwa od lipca do września.

Roślina ta występuje naturalnie w Europie Środkowej, powszechnie na terenie całej Polski, od Pomorza po Tatry oraz od wschodniej po zachodnią granicę. Roślina ta preferuje wilgotne lub mokre warunki, żyzną glebę i pełne lub częściowe nasłonecznienie. Sadziec można znaleźć w różnych siedliskach podmokłych we wszystkich regionach Polski, począwszy od wybrzeża Bałtyku aż po pasma górskie na południu kraju.



Instrukcje

zbiór Zbieram liście i kwitnące łodygi sadzca latem, przed otwarciem pąków, i suszę je do późniejszego użytku. Nasiona sadzca dojrzewają około miesiąca po kwitnieniu i są zbierane, gdy koszyczki kwiatowe wyschną, pękają, a puszyste nasiona zaczynają odlatywać. Jeśli zbierasz nasiona wcześniej, wysusz zebrane koszyczki przez 1 do 2 tygodni w otwartych papierowych torbach.

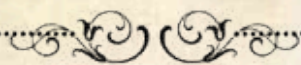
Zastosowanie medyczne

Główne właściwości lecznicze sadzca to: działanie rozkurczowe; żółciopędne; napotne; wymiotne; przeciwgorączkowe; homeopatyczne; przeczyszczające; stymulujące oraz rozszerzające naczynia krwionośne.

Przeziębienia, grypa, zapalenie oskrzeli, zatory i nadmiar śluzu

Sadziec jest doskonałym wyborem w leczeniu przeziębienia, grypy i infekcji dróg oddechowych. Zniechęca organizm do nadprodukcji śluzu, rozluźnia flegmę i pomaga wydalić ją z organizmu, zwalcza zarówno infekcje wirusowe, jak i bakteryjne oraz promuje pocenie, co pomaga zredukować towarzyszącą chorobę gorączkę. Pacjenci, którym podano sadziec na wczesnym etapie procesu chorobowego...

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Sadziec (Ciąg dalszy) & Rumianek

...mają łagodniejsze objawy i szybciej wracają do zdrowia. Przeciętnie sadziec pomaga pacjentom wyzdrowieć dwa dni wcześniej niż pacjentom, którzy leczą tylko same objawy. Leczę te choroby za pomocą około 30 mililitrów (1 uncja) naparu z sadzca, przyjmowanego trzy razy dziennie.

Denga, znana również jako Gorączka Łamiąca Kości

Denga rozwija się w środowiskach tropikalnych i chociaż nie stanowi jeszcze problemu tutaj, w Polsce, to prawdopodobnie tylko kwestia czasu, zanim będziemy z nią walczyć także u nas. Sadziec jest ziołem pierwszego wyboru w zwalczaniu dengi. Obniża gorączkę i zwalcza podstawowe przyczyny choroby. Przynosi również pacjentowi pewną ulgę w bólu „łamiącym kości”. Używałem go z powodzeniem do leczenia dengi podczas II wojny światowej, podając pacjentom 30 ml naparu, trzy razy dziennie.

Malaria

Moi przyjaciele, tradycyjni polscy zielarze, używają sadzca do leczenia malarii. Pocenie się, które to zioło wywołuje, pomaga złagodzić gorączki towarzyszące malarii i zmniejsza nasilenie przebiegu choroby.

Żółta Febra i Dur Brzuszny

Sadziec jest pomocny w leczeniu żółtej febry i duru brzuszego, choć nie tak skuteczny jak w leczeniu dengi i malarii. Jego główną zaletą jest tu zdolność do obniżania towarzyszącej im gorączki.

Ostrzeżenia

Nie stosuj sadzca u kobiet w ciąży, matek karmiących ani u małych dzieci.

Napar z sadzca

„Pij gorący napar z sadzca, aby złagodzić gorączkę i leczyć przeziębienia, grypę oraz podobne choroby. Używaj go na zimno jako środek tonizujący. Pij porcjami po 30 ml, trzy razy dziennie.” Składniki: około 30 gramów (1 uncja) suszonych liści sadzca, 1 litr wrzącej wody, litrowy słoik ze szczelnym wieczkiem. Instrukcje: Wsyp suszone liście do słoika i zalej je wrzątkiem aż do pełna. Zakręć mocno słoik i delikatnie nim potrząśnij, aby równomiernie rozprowadzić zioło. Odstaw napar do zaparzenia na 4 godziny. Następnie odcedź płyn przez filtr do kawy lub bardzo drobne sito. Przed wypiciem podgrzej. Napar jest bardzo gorzki, ale jego rozgrzewające działanie naprawdę pomaga.

Rumianek, *Matricaria Chamomilla*

Zacząłem zbierać rumianek jako młody chłopiec. Było to ulubione lekarstwo Babci Ani, która już w dzieciństwie nauczyła mnie, w jaki sposób zbierać kwiaty i liście. Kiedy rumianki kwitły, każdego dnia rano zbieraliśmy tylko najdoskonalsze kwiaty, wracając każdego popołudnia w to samo miejsce, aby znaleźć rozkwitnięte pąki w szczytowym momencie ich rozwoju. Kiedy dorosłem, stałem się pod tym względem mniej wymagający, ale nadal pamiętam, jak Babcia Ania uważnie studiowała każdy kwiat, by zerwać go w najbardziej odpowiednim momencie.

Rumianek to starożytne lekarstwo wciąż w użyciu po dziś dzień. Jego długowieczność świadczy o jego niezwyklej przydatności i skuteczności. Myślę o nim jako o roślinie uspokajającej i faktycznie, posiada on zauważalne właściwości sedatywne (uspokajające).

Identyfikacja rośliny

Roślina ma kwiaty przypominające stokrotki z pustym dnem kwiatowym o stożkowatym kształcie oraz maleńkie żółte rurkowate kwiatki pokrywające ten stożek.



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Żłocisty stożek otoczony jest przez złożony z kilkunastu (prawdopodobnie od 10 do 20) białych, wygiętych w dół płatków, co nadaje mu ostateczny wygląd miniaturowej stokrotki.

Możesz odróżnić tę roślinę od podobnych kwiatów po sposobie ich wzrostu – każdy kwiat na niezależnej łodydze. Najczęstszym sposobem identyfikacji rumianku jest zerwanie niewielkiej ilości kwiatu i roztarcie go w palcach. Rumianek ma delikatny, owocowy zapach.

Z łatwością znajduję rośliny rumianku we wschodnich województwach Polski. Rozwija się na otwartych, słonecznych stanowiskach, takich jak pobocza dróg, pastwiska, pola kukurydzy oraz w dobrze przepuszczalnej glebie. Nie toleruje nadmiernego ciepła ani ekstremalnie suchych warunków.

Matricaria chamomilla to rumianek pospolity (nazywany czasem niemieckim). Rumianek rzymski (angielski) jest bardzo podobny i ma zbliżone zastosowanie medyczne. Te dwie rośliny można rozróżnić po ich liściach.

Liście rumianku pospolitego wydają się bardzo cienkie i owłosione, podczas gdy liście rumianku rzymskiego są znacznie większe i grubsze. Liście rumianku pospolitego są również podwójnie pierzaste; każda blaszka liściowa dzieli się na mniejsze sekcje liściowe. Łodygi rumianku pospolitego są nieco puszyste/pierzaste, natomiast rumianek rzymski jest całkowicie nagi i gładki.

W zależności od warunków wzrostu rumianek może osiągnąć wysokość od ok. 60 cm do 1 metra.

Zbiór rumianku

Zbiór rumianku należy przeprowadzić, gdy tylko płatki kwiatów są w pełni rozwinięte i leżą płasko wokół żółtego środka kwiatu. Każdy kwiat musi zostać zerwany w szczytowym momencie swojego rozwoju, by uzyskać z niego jak najlepszy smak i właściwości zdrowotne. Wolę zbierać rumianek wczesnym popołudniem, gdy porannej rosie nie ma już śladu, a jeszcze przed nadejściem największego upału w ciągu dnia. Wybieraj w pełni otwarte kwiaty i odrywaj (uszczypnięciem) lub odcinaj samą główkę kwiatu na szczycie łodygi. Susz liście i kwiaty na wolnym powietrzu do późniejszego wykorzystania.

Zastosowanie jadalne (kulinarne)

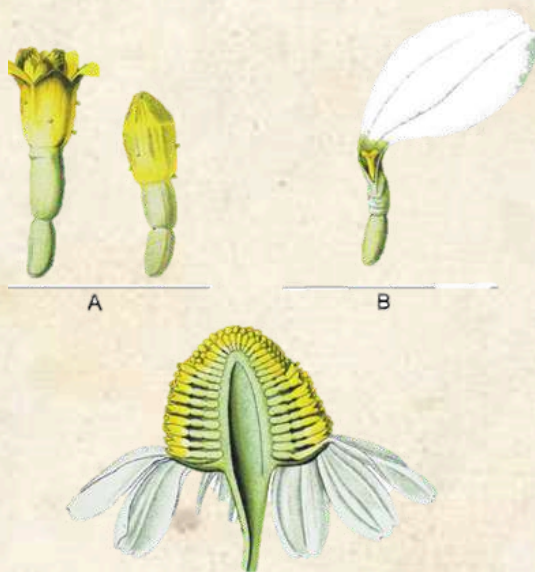
Zbieram zarówno kwiaty, jak i liście do zastosowań leczniczych, ale to właśnie z kwiatów zaparza się najlepszą herbatę. Kwiaty mają łagodny jabłkowy smak, podczas gdy liście posiadają delikatny trawiasty aromat. Z suszonych kwiatów rumianku i czystej wódki robię również delikatną nalewkę lub likier.

Zastosowanie medyczne

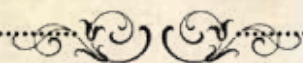
Najczęściej przepisuję herbatę rumiankową jako lekarstwo lecznicze. Miałem niewielu pacjentów, którzy woleli przyjmować ten środek w formie mocnej nalewki lub jako suszone zioło. Aby podać rumianek jako suszone zioło, rozdzielam od 2 do 3 gramów suszu do 3 lub 4 osobnych kapsułek, które stanowią zalecaną dzienną dawkę do połknięcia.

Problemy trawienne

Rumianek rozluźnia mięśnie, w tym również mięśnie przewodu pokarmowego. Czyni to z niego dobre lekarstwo na ból brzucha, niestrawność, zapalenie błony śluzowej żołądka i wzdęcia. Z powodzeniem używałem go również u pacjentów cierpiących na chorobę Leśniowskiego-Crohna oraz zespół jelita drażliwego. Przy problemach trawiennych zalecam herbatę rumiankową w dawce: 1 kubek, przyjmowany 3 do 4 razy dziennie.



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Kolka

Rumianek jest bezpieczny do stosowania u małych niemowląt i jest moim ulubionym sposobem na kolkę. Polecam dodawanie filiżanki herbaty rumiankowej bezpośrednio do kąpieli dziecka przed snem, by załagodzić kolkę i pomóc niemowlęciu spokojnie zasnąć.

Bóle mięśni

Przeciwskurczowe działanie rumianku znakomicie rozluźnia napięcie mięśni. Koi bolące, nadwyrężone mięśnie i łagodzi uogólnione bóle ciała.

Bezsennaść

Rumianek łagodzi i zawiera substancje uspokajające. Jedna filiżanka herbaty rumiankowej, pita przed snem lub w nocy, pomaga pacjentom zasnąć. W razie potrzeby użyj nalewki.

Przemywanie oczu, Zapalenie spojówek i "Różowe oko"

Przy problemach z oczami zalecam płukankę przygotowaną przez rozpuszczenie 5 do 10 kropli nalewki rumiankowej w niewielkiej ilości przegotowanej i ostudzonej wody. Ta mieszanka łagodzi zmęczenie oczu i leczy infekcje.

Astma, Zapalenie oskrzeli, Krztusiec i Zatory (Przekrwienie błon śluzowych)

W przypadku przekrwienia i innych schorzeń układu oddechowego preferuję inhalacje parowe. Dodaj dwie łyżeczki płatków kwiatów rumianku do garnka z wrzącą wodą. Wdychaj parę, aż flegma zostanie uwolniona lub stan ulegnie poprawie. Alternatywnie, dodaj 2 do 3 kropli olejku eterycznego z rumianku do nawilżacza powietrza i używaj w pokoju przez całą noc.

Alergie i Egzema

W stanach alergicznych, w tym przy swędzeniu skóry i egzemie, preferuję środki na bazie olejku eterycznego z rumianku. Proces destylacji parą wodną zmienia właściwości chemiczne lekarstwa, nadając mu właściwości przeciwalergiczne. Używaj rozcieńczonego olejku eterycznego bezpośrednio na skórę lub wdychaj go.

Ostrzeżenia

Choć jest to rzadkie, miałem pacjentów z reakcją alergiczną na rumianek. Pacjenci z alergią na rośliny z rodziny astrowatych, w tym na ambrozię i chryzantemy, nie powinni przyjmować rumianku.

Przepisy

Herbata rumiankowa:

Składniki: 1 do 2 łyżeczek suszonych kwiatów lub liści rumianku i 1 szklanka wrzącej wody. Zalej kwiaty lub liście rumianku wrzącą wodą. Pozostaw zioło do zaparzenia na 5 do 10 minut. W razie potrzeby odcedź i ciesz się smakiem.

Nalewka rumiankowa:

Składniki: około pół litra luźno ułożonych, suszonych kwiatów rumianku, wódka (np. polska czysta wódka) lub brandy (minimum 40% alkoholu). Umieść kwiaty w czystym, suchym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką. Zalej zioła wódką lub brandy, aby całkowicie je zakryć. Szczelnie zamknij i umieść słoik w chłodnym, ciemnym miejscu. Wstrząsaj słoikiem co 2 do 3 dni. Obserwuj poziom alkoholu i w razie potrzeby dolej więcej, aby zioło było całkowicie zanurzone. Mocz kwiaty przez 4 do 6 tygodni. Przecedź mieszaninę przez drobne sito lub gazę. Wyciśnij cały płyn. Wyrzuć zioła. Umieść alkoholowy ekstrakt w chłodnym miejscu, nienaruszony przez noc. Następnego dnia odcedź ponownie przez filtr do kawy lub zlej znad osadu, aby usunąć pozostałości ziół. Przechowuj nalewkę w szczelnie zamkniętej szklanej butelce w chłodnym, ciemnym miejscu. Używaj 4 do 6 ml na dawkę, trzy razy dziennie, między posiłkami.



Likier rumiankowy:

Składniki: około pół litra wódki, 1 szklanka kwiatów rumianku, 2 łyżki miodu (lub do smaku) oraz skórka z jednej cytryny. Wymieszaj wszystkie składniki w szczelnie zamkniętym słoiku i pozostaw mieszaninę do maceracji na dwa do czterech tygodni. Odcedź.

Olejek eteryczny z rumianku:

Sprzęt do destylacji: destylator LUB mały szybkowar, szklane rurki, miedziane rurki ocynowane, elastyczny wąż, naczynie z zimną wodą, naczynie zbiorcze, termometr.

1. Jeśli masz dostępny w sprzedaży destylator, postępuj zgodnie z instrukcjami destylacji z parą wodną dla olejku z rumianku. W przeciwnym razie użyj szybkowaru.
2. Zbuduj wężownicę chłodzącą z rurek miedzianych, owijając ją wokół puszki.
3. Użyj elastycznego węża, aby połączyć miedzianą rurkę z zaworem bezpieczeństwa szybkowaru.
4. Umieść wężownicę w balii z zimną wodą, wyprowadzając końcówkę rurki do naczynia zbiorczego i uszczelniając otwór w balii.
5. Umieść zioła w szybkowarze i dodaj wody na około 5 do 8 cm.
6. Delikatnie podgrzewaj i obserwuj, czy olejek zaczyna zbierać się w naczyniu zbiorczym.
7. Monitoruj destylator, aby woda całkowicie nie wyparowała.
8. Zbieraj destylat, aż stanie się klarowny.
9. Przelej olej do szklanej butelki.
10. Przed użyciem rozcieńcz do 10% olejku i 90% oleju nośnikowego.

Chrzan Pospolity, *Armoracia rusticana*

Muszę przyznać, że moim ulubionym sposobem użycia chrzanu jest dodatek do kanapki z pieczoną wołowiną, ale stałem się kimś w rodzaju nudziarza, jeśli chodzi o temat jego właściwości leczniczych. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z jego zastosowania w medycynie, a ja opowiadam tę historię za każdym razem, gdy używam tej przyprawy.

Zostałem wezwany nieprzygotowany do domu mężczyzny, który cierpiał na przekrwienie oskrzeli i miał problemy z oddychaniem. Nie miałem przy sobie ziół, kiedy jego żona otworzyła lodówkę i zaproponowała mi coś do picia. Na półce stał prawie pełny słoik chrzanu. Posmarowałem nim jego klatkę piersiową i od razu kazałem mu zjeść pełną łyżkę. Pomyślał, że trochę oszalałem, ale zanim wyszedłem, znowu oddychał swobodnie. Tak wiele pokarmów ma wartość leczniczą, gdy są używane prawidłowo.

Identyfikacja Rośliny

Nie jestem pewien, czy chrzan jest rdzenną rośliną w Polsce, ale z pewnością jest tu powszechnie rozprzestrzeniony. Znajduję go dziko rosnącego na terenie całego kraju. Chrzan to wieloletnia roślina należąca do rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*). Jest warzywem korzeniowym używanym jako przyprawa. Pochodzi z południowo-wschodniej Europy i zachodniej Azji. Chrzan rośnie w szybkim tempie, osiągając wysokość do blisko metra. Kwitnie od maja do czerwca. Korzenie są grube, mięsiste, o jasnobrązowym kolorze, gładkie lub lekko korkowate na zewnątrz. Wewnątrz są czysto białe i mają ostry smak. Kwiaty są obojnacze. Preferuje grunty orne i nieużytki. Często znajduje go nad strumieniami.



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

Instrukcje zbioru

Zbiór rozpoczyna się w listopadzie, gdy pędy nadziemne przymarzną, i może trwać przez całą zimę, o ile ziemia nie jest zamrznięta. Aby świeżo wykopane korzenie nie straciły mocy, przechowuj je w skrzynce z wilgotnym piaskiem w chłodnym miejscu. Po utarciu użyj natychmiast.



Zastosowanie medyczne

Działa antyseptycznie, łagodnie przeczyszczająco, pobudza trawienie, działa moczopędnie, stymulująco i wykrztuśnie. Kontroluje infekcje bakteryjne.

Przeziębienia, Grypa, Gorączka:

Napar z chrzanu działa wykrztuśnie i przeciwbakteryjnie, pomagając zredukować śluz.

Infekcje dróg moczowych:

Wypłukuje bakterie i toksyny z organizmu.

Zapalenie stawów i Reumatyzm:

Nakładam okład ze świeżo startego korzenia lub nacieram klatkę piersiową olejkami. Zioło przyciąga krew na powierzchnię skóry i zmniejsza stan zapalny.

Zainfekowane rany:

Działa jak antybiotyk przeciwko bakteriom i grzybom.

Ostrzeżenia

Nie dla osób z wrzodami żołądka lub problemami z tarczycą. Na skórze może powodować podrażnienia i pęcherze.

Przepisy

Ocet chrzanowy:

Starty chrzan zalej octem jabłkowym. Postaw w słonecznym miejscu na dziesięć dni, odcedź i przed użyciem na skórę rozcieńcz wodą 1:1.

Olejek do masażu:

Zalej starty chrzan oliwą z oliwek, odstaw na kilka dni, odcedź. Używaj na bóle mięśni.

Napar chrzanowy:

1 łyżka startego chrzanu, 1 łyżka startego imbiru, 1 litr wrzącej wody i sok z cytryny. Gotuj korzenie przez godzinę, ostudź i dodaj cytrynę. Pij 1 filiżankę trzy, cztery razy dziennie.



Rudbekia owłosiona

Rozpoznaję rudbekię jako członka rodziny astrowatych i miałem szczęście znaleźć ją we wschodniej i środkowej Polsce. Polegam na niej jako lekarstwie na infekcje bakteryjne i podrażnienia skóry, ciesząc się, że w większości regionów można ją łatwo znaleźć.

Identyfikacja Rośliny

Jest to zazwyczaj roślina jednoroczna osiągająca do 90 cm wysokości. Liście są ułożone naprzemianległe, pokryte szorstkimi włoskami. Kwiatostany przypominające stokrotki mają ok. 10 cm średnicy, z żółtymi płatkami otaczającymi brązowy lub czarny stożek.

Zastosowanie medyczne

Tradycyjne zioło używane na przeziębienia, grypę, infekcje, obrzęki.

Przeziębienia i grypa:

Pij napar z korzenia codziennie, aż ustąpią objawy.

Pasożyty:

Herbata z korzenia skutecznie leczy robaki u dzieci (1 do 4 łyżek stołowych dziennie przez dwa tygodnie).

Ukąszenia węży (np. żmii):

Okład ze zwilżonych liści lub zmielonego korzenia zmniejsza opuchliznę.

Podrażnienia skóry:

Ciepły napar bardzo łagodzi owrzodzenia, skaleczenia i zadrapania.

Bóle ucha:

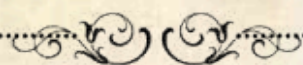
Kropla świeżego soku z korzenia do ucha łagodzi ból i infekcję.

Odporność:

Ekstrakt z korzenia stymuluje układ odpornościowy lepiej niż jeżówka (Echinacea).



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Gruźlica:

Zawiera związki zwalczające bakterie gruźlicy. Polecam 1 filiżankę herbaty rano i wieczorem.

Ostrzeżenia

Rośliny są toksyczne dla kotów, bydła, owiec i świń. Nasiona są trujące.



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Prawoślaz Lekarski, *Althaea officinalis*

W Polsce można ją spotkać rosnącą dziko. W moim dzieciństwie Babcia Ania robiła z jego korzeni cukierki "marshmallow" i absolutnie to uwielbiałem. Rośnie w chłodnych, wilgotnych miejscach, nad strumieniami i na obrzeżach bagien, m.in. w województwach mazowieckim, pomorskim czy wielkopolskim.

To zielona bylina o dużych białych kwiatach, dorastająca do 1,8 metra. Łodygi pokryte są miękkimi, białymi włoskami, a kwiaty mają kształt nieco przypominający trąbkę.

Zastosowanie

Jadalne Korzenie zawierają słodki śluz. Z płynu po ich wygotowaniu tradycyjnie robiono domowe pianki.

Zastosowanie medyczne

Szczególnie cenne w leczeniu problemów z błonami śluzowymi.

Problemy trawienne (Zgaga, Wrzody):

Używam korzenia do neutralizowania kwasu żołądkowego. Zalecam 5 do 15 ml nalewki trzy razy dziennie. Suchy kaszel i zapalenie oskrzeli: Łagodzi podrażnienie błony śluzowej.

Bolesne ząbkowanie:

Kawałek obranego, świeżego korzenia do żucia działa jak naturalny gryzak.



Wrzody skóry i zranienia:

Maść z korzenia prawoślazu pomaga w gojeniu urazów i usuwaniu drzazg.

Infekcje dróg moczowych:

Odwar łagodzi podrażnione tkanki.

Przepisy

Herbata z liści:

1 łyżeczka suszonych liści na 1 szklankę wody; gotuj przez 5 minut.

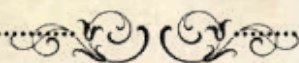
Odwar z korzenia:

25 gramów korzenia na 1 litr wody; gotuj na małym ogniu, aż objętość zmniejszy się o jedną czwartą.

Nalewka:

1 filiżanka posiekanego korzenia na pół litra mocnej wódki (50%).

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



(Dokończenie przepisu na nalewkę z prawoślazu)

Umieść drobno posiekany korzeń w czystym, suchym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką. Zalej korzenie wódką lub rumem (minimum 50% alkoholu), tak aby całkowicie je przykryć. Szczelnie zamknij słoik i umieść go w chłodnym, ciemnym miejscu. Wstrząsaj słoikiem co 2 do 3 dni. Obserwuj poziom alkoholu i w razie potrzeby dolej więcej, aby korzenie były całkowicie zanurzone. Mocz korzenie przez 4 do 6 tygodni. Przecedź mieszaninę przez drobne sito lub gazę. Wyciśnij cały płyn i wyrzuć kawałki korzenia. Przechowuj nalewkę w chłodnym miejscu.

Maść z Korzenia Prawoślazu i Wiązu Czerwonego

Składniki: 100 g drobno zmielonego korzenia prawoślazu, 50 g lanoliny, 50 g wosku pszczelego, 300 g miękkiej parafiny, 100 g drobno zmielonej kory wiązu czerwonego (śliskiego). Podgrzej razem korzeń prawoślazu, lanolinę, воск pszczeli i parafinę w kąpielii wodnej lub w piekarniku z termoobiegiem na najniższej temperaturze. Kiedy ostygnie na tyle, by można było wziąć naczynie do rąk, ale jeszcze nie stężeje, włącz kory wiązu czerwonego i przelej do odpowiedniego pojemnika. Możesz również zrobić tę maść bez kory wiązu czerwonego, jednak kora działa jako dodatkowe lekarstwo i środek konserwujący, pomagający maści dłużej zachować trwałość.

Krem z Korzenia Prawoślazu

Używaj tego kremu na wysypki skórne, owrzodzenia i rany.

Składniki: około 2 litry świeżych liści i kwiatów prawoślazu, 1 szklanka oliwy z oliwek, ok. 60 g wosku pszczelego i 1/3 szklanki sproszkowanej kory wiązu czerwonego (opcjonalnie, ale zalecane jako lekarstwo i konserwant).

Zbierz liście i kwiaty, po czym zgnieć je, aby uwolnić soki i naruszyć tkanki. Rozłóż zgniecione rośliny wraz z sokami w małej brytfannie i dodaj 1 szklankę oliwy z oliwek oraz 60 g wosku pszczelego. Dokładnie wymieszaj, dodatkowo ugniatając liście. Przykryj brytfannę i wstaw mieszaninę do piekarnika rozgrzanego do ok. 65 stopni Celsjusza, mieszając co 10 do 15 minut. Kontynuuj pieczenie, aż zioła będą chrupiące i zaczną kruszyć się przy dotknięciu.

Odcedź zioła i przelej płyn do słoika z szeroką szyjką lub innego odpowiedniego pojemnika. Kontynuuj mieszanie płynu co kilka minut, aż ostygnie, ale jeszcze nie stężeje. Dodaj 1/3 szklanki sproszkowanej kory wiązu czerwonego i dokładnie wymieszaj.

Pozostaw mieszaninę do stężenia. Jeśli mieszanina jest zbyt sztywna, możesz ją ponownie lekko podgrzać i dodać więcej oleju. Dla uzyskania gęstszej maści podgrzej i dodaj więcej wosku pszczelego. Przechowuj szczelnie zamknięte w chłodnym, suchym miejscu.





Aloes (Aloe Vera)

Odkryłem aloes znacznie później w moim życiu, kiedy wróciłem z wojny. Ale kiedy to zrobiłem, nigdy nie spojrzałem wstecz, ponieważ oprócz tego, że jest jadalny, jest niezwykle skuteczny na tak wiele dolegliwości.

Nie jest to roślina dziko rosnąca w Polsce, ale została powszechnie zaadaptowana w wielu domach. Z łatwością znajduję ją w krajach południowej Europy, gdzie klimat jest ciepły, a w Polsce radziłem swoim pacjentom, aby uprawiali ją w doniczkach na parapetach w swoich domach.

Kiedy żerowałem w dziczy, szukałem tych cech, aby upewnić się, że mam właściwą roślinę, a nie jej sobowtóra. Rośliny aloesu składają się z liści rosnących na wysokość od 60 cm do 1 metra (lub więcej). Roślina nie ma łodygi lub ma bardzo krótkie łodygi, a jej liście rosną w kępach. Liście aloesu są grube, mięsiste i wypełnione galaretowatym sokiem.

Mają kolor od zielonego do szarzielonego i mogą posiadać białe plamki na swoich powierzchniach. Brzegi liści są ząbkowane z małymi, białymi ząbkami. Kwiaty pojawiają się latem na wysokim kłose rosnącym ze środka rośliny. Kwiaty mają kolor od białego i żółtego po pomarańczowy i czerwony.

Części Jadalne

Jadłem liście aloesu na surowo i po ugotowaniu. Zewnętrzna zielona skóra również może być spożywana, ale uważam ją za gorzką i twardą. Usunięcie skóry ostrym nożem odsłania miąższ i żel wewnątrz rośliny; oba są jadalne.

Aloes jest dobry gotowany na wolnym ogniu (w koszulce) lub poddawany innej delikatnej obróbce termicznej. W pełni ugotowany traci swoją śluzowatą konsystencję. Niektórzy ludzie lubią surowy aloes w postaci soku lub dodając kawałek do wody pitnej.

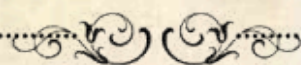
Zastosowanie medyczne

Używam żelu aloesowego (galaretowatej substancji wewnątrz liścia) do łagodzenia oparzeń słonecznych, ran i innych drobnych podrażnień skóry. Ma on jednak również zastosowanie wewnętrzne.

Jak Używać Aloesu

Do użytku zewnętrznego rozcinam liść wzdłuż nożem i zeskrobuję żel z jego wnętrza. Najczęściej używam go jako kojącej maści bezpośrednio na skórę. Do użytku wewnętrznego polecam od 30 do 90 ml (1 do 3 uncji) żelu dodanego do soku, ponieważ sam żel może być nieprzyjemny i gorzki, gdy jest przyjmowany samodzielnie.





Zgaga i Zespół Jelita Drażliwego (IBS)

Polecam spożywanie od 30 do 90 ml żelu aloesowego do każdego posiłku, aby zmniejszyć nasilenie choroby refluksowej przełyku i związanej z nią zgagi.

Zauważyłem również, że pomaga na skurcze, ból brzucha, wzdęcia i gazy spowodowane zespołem jelita drażliwego. Sok działa kojąco na przewód pokarmowy. Istnieją jednak pewne obawy dotyczące bezpieczeństwa, więc zalecam stosowanie aloesu tylko w razie wyraźnej potrzeby.

Krwawiące lub Opuchnięte Dziąsła

Ekstrakt z aloesu to bezpieczny i skuteczny płyn do płukania jamy ustnej, który zmniejsza obrzęki, łagodzi i przynosi ulgę przy krwawiących lub opuchniętych dziąsłach. Zalecam dodanie żelu do końcowego płukania, przepłukanie ust, przytrzymanie płynu w ustach przez minutę, a następnie jego wyplucie.

Obniżanie Cukru we Krwi u Diabetyków

Spożywanie zaledwie dwóch łyżek stołowych soku z aloesu lub ekstraktu z miąższu dziennie pomaga obniżyć poziom cukru we krwi u pacjentów z cukrzycą typu 2.

Naturalny Środek

Przeczyszczający Żel z aloesu łagodzi zaparcia, ale powinien być używany z umiarem. Wystarczająca jest dawka 40 do 170 miligramów suszonego soku.

Pielęgnacja Skóry

Żel aloesowy działa kojąco na skórę i jest doskonałym lekarstwem na oparzenia słoneczne, otarcia skóry, infekcje i inne łagodne podrażnienia. Pomaga również utrzymać czystą i nawilżoną skórę. Polecam go jako środek nawilżający i przeciwbólowy.



Kapusta (*Brassica oleracea*)

Pospolita kapusta jest znana ogrodnikom w całej Polsce, ale wielu z nich nie zdaje sobie sprawy z tego, jak cenną jest ona rośliną leczniczą.

Roślina ta jest dwuletnia lub wieloletnia, tworząc okrągłą główkę, która w pełnej dojrzałości może osiągnąć nawet 2,5 metra wysokości (w odmianach pastewnych/dzikich).

Większość kapust jest jednak zbierana na długo przed osiągnięciem takich rozmiarów. Liście są szare z grubą łodygą.

Wiosną pojawiają się żółte kwiaty z czterema płatkami. Liście tworzą główkę późnym latem pierwszego roku.

Kapusta może być również czerwono-fioletowa, zielona lub biała. Wszystkie odmiany posiadają właściwości prozdrowotne.

Zastosowanie Jadalne

Kapusta jest powszechnym warzywem, zwłaszcza zimą, ponieważ dobrze przechowuje się w piwnicach. Je się ją na surowo i po ugotowaniu.

Zastosowanie medyczne

Leczenie Ran, Owrzodzeń Nóg, Bolesnych Stawów, Reumatyzmu i Nowotworów Skóry

Z powodzeniem używałem liści kapusty do oczyszczania ran i zapobiegania infekcjom. Są one również przydatne do zmniejszania obrzęków bolesnych stawów i leczenia guzów skóry.

Siekam liście i rozgniatałem je, aby uwolnić prozdrowotne soki, a następnie podgrzewam w niewielkiej ilości wody.

Następnie nakładam liście w formie okładu na dotknięty obszar. Kapusta odtruwa skórę i tkanki podskórne, zapobiega rozwojowi bakterii i zmniejsza stan zapalny.

Problemy Jelitowe

Kapusta jest przydatna w leczeniu problemów jelitowych ze względu na zawartość związków siarki, ale odkryłem, że sfermentowana kapusta w postaci kiszzonej kapusty jest jeszcze skuteczniejsza w leczeniu wszelkiego rodzaju problemów jelitowych.

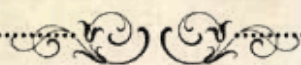
Pacjentom zaleca się codzienne jedzenie kiszzonej kapusty i picie odrobiny jej soku. Mój odwar z kapusty również może być tu użyty.

Cukrzyca

Odkryłem, że spożywanie soku z kiszzonej kapusty, zmieszanego z odrobiną soku z cytryny, pomaga pacjentom kontrolować cukrzycę i stabilizować poziom cukru we krwi. Sok z kiszzonej kapusty stymuluje trawienie i trzustkę.



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Zaparcia

Kapusta, sok z kapusty i sok z kiszonej kapusty mają właściwości przeczyszczające.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, zalecam pacjentom picie szklanki soku z kiszonej kapusty zmieszanej w równych proporcjach z sokiem pomidorowym. Ta kombinacja jest potężna i pełna zdrowych witamin, minerałów i enzymów.

Leczenie Raka

W przypadku leczenia raka, zwłaszcza raka żołądka, jelit, trzustki i prostaty, zalecam picie soku z kapusty lub soku z kiszonej kapusty dwa razy dziennie. Drobnoposiekaną kapustę również należy spożywać tak często, jak to tolerowane.

Zarówno sok z kapusty, jak i sok z kiszonej kapusty zawierają wiele różnych dobroczynnych związków, które zwalczają raka i pomagają uzdrowić organizm. Kiedy to możliwe, wole naprzemiennie stosować sok z surowej kapusty i sok z kiszonej kapusty, aby w pełni wykorzystać korzyści płynące z obu.

Zapalenie Sutka, Bolesne Piersi u Matek Karmiących

Na bolesne nabrzmiałe piersi i zapalenie sutka polecam okład z liści kapusty. Usuwam dużą, środkową żyłę z liścia kapusty i rozgniatam lub ubijam liść.

Chcę, by liść pozostał w miarę w całości, ale był mocno potłuczony, tak aby uwolniły się lecznicze związki siarki i sok. Przyłóż potłuczony liść do piersi lub wyłóż nim miseczkę biustonosza.

Powtarzaj w miarę potrzeby aż do rozwiązania problemu. W przypadku zapalenia sutka powtarzaj okłady przez kilka dni, aż do całkowitego wyleczenia infekcji.

Problemy Jelitowe

Przepisy

Odwar z Kapusty

Składniki:

1 szklanka posiekanych liści kapusty i 2 szklanki wody. Zagotuj wodę z kapustą. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 1 godzinę. Odcedź odwar, wyrzucając liście. Pij po około 120 ml (4 uncje) na raz, tak często, jak jest to potrzebne.

Kiszona Kapusta

Sprzęt:

Duży szklany słoć lub kamionka, ciężarek do fermentacji lub talerz pasujący do pojemnika, duża miska, talerz lub taca.

Składniki (na około 4 litry / 1 galon):

1 duża główka kapusty (drobno poszatkowana), kilka dużych zewnętrznych liści kapusty (w całości), 3 łyżki soli do przetworów, 1 łyżka nasion kminku (opcjonalnie).

Poszatkuje kapustę i dodaj 2 łyżki soli.

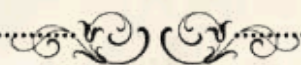
Odstaw kapustę na około 10 minut, aby puściła soki.

Ugniataj kapustę przez 10 minut lub dłużej, aby ją zgnieść i uwolnić więcej soku.

Dodaj resztę soli i nasiona kminku.

Upakuj kapustę ciasno w dużym słoju lub kamionce i dolej wyciśnięte soki. Przykryj górę poszatkowanej kapusty całymi liśćmi.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Dodaj ciężarek na wierzch, aby utrzymać kapustę pod poziomem płynu (można użyć czystego talerzyka).

Zamknij pojemnik pokrywką i umieść go w chłodnym miejscu na tacy, aby wylapać ewentualne wycieki.

Zostaw kapustę na noc i sprawdź następnego dnia, upewniając się, że cała kapusta jest zanurzona w płynie; zbierz z powierzchni wszelki osad. Kontynuuj sprawdzanie co drugi dzień przez cztery tygodnie.

Po tym czasie przenieś kiszoną kapustę do lodówki i zużyj w ciągu sześciu miesięcy.

(Kapusta może być pasteryzowana dla dłuższego przechowywania, ale niszczy to żywe kultury bakterii i cenne enzymy, dlatego polecam pacjentom jedzenie surowej kiszonki).

Gwiazdnica pospolita (*Stellaria media*)

Stellaria Media (gwiazdnica pospolita) to roślina jednoroczna z rodziny goździkowatych (Caryophyllaceae) i rodzaju *Stellaria*.

Zioło to rozprzestrzeniło się powszechnie na terenie całej Polski i jest niezwykle popularne. Często określa się ją mianem chwastu, jest też powszechnie uprawiana jako pasza dla kurczaków.

Myszę, że większość ludzi w dzisiejszych czasach jest bardziej zainteresowana posiadaniem ładnego, zielonego trawnika i zapomniła o wartości różnorodnego siedliska.

Niestety, gwiazdnica to jedna z tych roślin, która często jest bezrefleksyjnie wyrwana jako uporczywy chwast. Kiedyś znajdowałem ją dosłownie wszędzie, a dziś muszę poświęcić trochę czasu, by znaleźć to pożyteczne małe zioło.



Identyfikacja Rośliny

Gwiazdnica pospolita może rosnąć na wysokość od 5 do 50 cm. Rośnie w unikalny, spleciony sposób, pokrywając duże obszary. Posiada małe, białe kwiaty w kształcie gwiazdek.

Liście gwiazdnicy są owalne, lekko zaokrąglone na końcach, gładkie i posiadają delikatnie ząbkowane brzegi. Kwiaty pojawiają się na szczytach łodyg.

Zastosowanie Jadalne

Liście, łodygi i kwiaty są jadalne. Liści można używać na surowo w sałatkach lub dodawać je do kanapek. Świetnie sprawdzają się również jako dodatek do gulaszów i zup. Kwiaty i łodygi mogą być spożywane po obróbcetermicznej jako jarzyna do obiadu.



Instrukcje zbioru

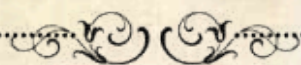
Zbiór tego zioła odbywa się wcześniej rano lub późnym wieczorem. Użyj nożyczek lub sekatora, aby odciąć górne, sześciociałowe (ok. 15 cm) rozgałęzienia. Zbierz tyle gałązek, ile zdołasz, a następnie dokładnie je oczyść. Użyj ich na świeżo lub wysusz do późniejszego wykorzystania.

Zastosowanie medyczne

Reumatyzm Przyporządam tradycyjną herbatę lub nalewkę z tego zioła jako środek na reumatyzm. Pij jedną filiżankę herbaty dwa razy dziennie lub przyjmuj do 20 ml nalewki.

Zmniejsza to stan zapalny i ból reumatyczny.

Zalecam również wlanie mocnego naparu do ciepłej kąpieli i moczenie się w niej, aby złagodzić bóle reumatoidalne, zwłaszcza stawów kolanowych i stóp.



Różyczka i Inne Wysypki

Dzieci i dorośli cierpiący na różyczkę nękani są swędzącą wysypką. Polecam okład ze zwilżonych, zmiażdżonych liści gwiazdnicy nałożony na wysypkę w celu złagodzenia bólu i swędzenia. Pomaga również dolanie mocnego naparu do wody do kąpieli.

Bóle Nerwowe

Gwiazdnica zastosowana jako okład ma właściwości wiatropędne (kojące), które pomagają złagodzić ból i mrowienie spowodowane niewłaściwym funkcjonowaniem nerwów powierzchniowych.

Zaparcia i Problemy Trawienne

Polecam herbatę z gwiazdnicy lub małe dawki odwaru w leczeniu zaparć. Bądź ostrożny, aby nie przesadzić z odwarem, ponieważ ma on silne działanie przeczyszczające.

Gwiazdnica posiada również właściwości przeciwbólowe, które działają na układ pokarmowy, łagodząc ból (choć nie leczy to jego pierwotnej przyczyny). Problemy z trawieniem łagodzi przyjmowanie małych dawek zioła przez dłuższy czas.

Podrażnienia Skóry, Zapalenie Skóry, Egzema, Pokrzywka, Półpasiec i Żylaki

Maść lub okład z gwiazdnicy doskonale sprawdza się przy podrażnieniach skóry, szczególnie swędzeniu i wysypkach. Silnie łagodzi irytacje i redukuje świąd. Jest również użyteczna przy żylakach, pokrzywce, zapaleniach skóry i egzemie. Przy rozległych wysypkach radzę pacjentom, aby dolali odwaru z gwiazdnicy do kąpieli.

Detoksykacja, Oczyszczanie Krwi, Tężec, Czyraki, Opryszczka i Choroby Weneryczne

Gwiazdnica to doskonały środek odtruwający i oczyszczający krew. Jest przydatna do "wyciągania" trucizn z organizmu w przypadkach zatrucia krwi, tężca lub zatrucia przez rany. W tych celach zrób okład z równych części gwiazdnicy, korzenia imbiru i miodu. Zblenduj mieszaninę na gładką pastę i nałóż bezpośrednio na ranę oraz otaczający ją obszar. Przykryj okład i wymieniaj go co sześć godzin. Podaję również pacjentowi proszek lub herbatę z gwiazdnicy, aby leczyć problem od wewnątrz. Ten sam protokół działa przy leczeniu czyraków, owrzodzeń opryszczkowych i chorób wenerycznych. Dla najlepszych efektów łącz leczenie wewnętrzne i zewnętrzne.

Ostrzeżenia

Niektórzy pacjenci są uczuleni na gwiazdnicę. Zioło uważa się za bezpieczne, ale bez aprobaty pracownika służby zdrowia nie powinno być stosowane przez kobiety karmiące i w ciąży.

Przepisy

Odwar z Gwiazdnicy

Do przygotowania tego odwaru używaj świeżej gwiazdnicy, jeśli to możliwe.

Stanowi on świetny środek oczyszczający od wewnątrz i dobry preparat do przemywania zewnętrznego. Potrzebujesz 1 szklanki świeżo zebranych liści i ok. 0,5 litra wody. Zagotuj wodę i dodaj liście. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut. Ostudź odwar i używaj go wewnętrznie lub zewnętrznie. Wewnętrzna dawka to ok. 30 do 60 ml.

Herbata z Gwiazdnicy Zrób tradycyjną herbatę używając 1 łyżeczki suszonego zioła lub 1 łyżki stołowej świeżo posiekanej gwiazdnicy. Zalej liście szklanką wrzącej wody i przykryj na czas zaparzania (10 do 15 minut). Wypij całą szklankę w celach leczniczych.

Perz Właściwy (*Agropyron repens*)



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Perz właściwy jest zazwyczaj uważany za chwast i uciążliwą trawę powszechną w całej Polsce (ale także w wielu innych krajach), jednak często sadzi się go również jako paszę dla zwierząt gospodarskich. Rośnie bardzo szybko, osiągając wysokość około 80 cm. Pełzający, rurkowaty korzeń jest podłużny, podczas gdy liście są smukłe.

Każda krótka łodyga wypuszcza od pięciu do siedmiu liści i ewentualnie kłos kwiatowy na samym szczycie.

Każdy kłos kwiatowy składa się z owalnych kłosek o długości niecałych 3 centymetrów.

Kwiaty pojawiają się pod koniec czerwca i utrzymują do sierpnia. Kłosa nasion wyglądają trochę jak źdźbło zboża. Korzenie są podłużne, cienkie, rurkowate i białawe z żółtymi końcami. Perz właściwy rozrasta się bardzo agresywnie...

Daj mi znać, jeśli mam kontynuować pracę z kolejnymi materiałami! W razie jakichkolwiek pytań związanych z polskim nazewnictwem botanicznym, służę pomocą.

Wypierając uprawy rolne i często można go znaleźć na gruntach uprawnych. Lubi luźne gleby i obumiera, gdy ziemia staje się ubita. Najczęściej spotykam go na piaszczystych glebach, na brzegach plaż.

Zastosowanie Jadalne

Ziarno ma wartość odżywczą jako pasza dla zwierząt, a powiedziano mi, że korzeń jest czasami spożywany w okresach niedoboru żywności. Nigdy tego nie próbowałem. Korzenie można również zmielić i uprażyć, aby zrobić substytut kawy.

Zastosowanie medyczne

Kłącza perzu właściwego są używane do robienia nalewek, naparów i odwarów. Używam tych trzech preparatów jako leków w leczeniu różnych dolegliwości.

Problemy z drogami moczowymi, kamienie nerkowe, zapalenie pęcherza moczowego, choroby pęcherzyka żółciowego Perz właściwy jest skuteczny w leczeniu problemów z drogami moczowymi, w tym stanów zapalnych, infekcji oraz powolnego i bolesnego oddawania moczu spowodowanego skurczami mięśni pęcherza i cewki moczowej.

Łagodzi błony śluzowe i uśmierza ból. Jest lekiem moczopędnym, który zwiększa produkcję moczu. Działa również na rozpuszczanie kamieni nerkowych i piasku oraz w leczeniu zapalenia pęcherza moczowego i chorób pęcherzyka żółciowego. W leczeniu infekcji dróg moczowych używam perzu właściwego w połączeniu z krwawnikiem lub mącznicą lekarską.

Powiększona Prostata

Zioło to jest również skuteczne w leczeniu powiększonego gruczołu krokowego. Przepisuję odwar lub nalewkę i często łączę to ze stosowaniem palmy sabałowej.

Dna Moczanowa

Do leczenia dny moczanowej używam odwaru z perzu właściwego. Przepisuję 1 łyżeczkę odwaru z perzu, rozcieńczoną w niewielkiej ilości wody, przyjmowaną trzy razy dziennie.

Reumatoidalne Zapalenie Stawów

Moczopędne, przeciwzapalne i przeciwbólowe właściwości perzu właściwego sprawiają, że jest on skuteczny w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Uważam, że napar lub odwar jest najlepszy do leczenia tej dolegliwości.

Żółtaczka

Właściwości przeciwzapalne i moczopędne, w połączeniu z korzyściami dla dróg moczowych i pęcherzyka żółciowego, sprawiają, że perz właściwy jest dobrym wyborem w leczeniu żółtaczki. Pomaga organizmowi eliminować toksyny i pozwala mu się zregenerować. W leczeniu żółtaczki przepisuję nalewkę lub odwar w standardowych dawkach podanych w przepisach poniżej.

Przepisy

Napar z Perzu Właściwego

Potrzebujesz około 30 gramów (1 uncję) korzenia perzu właściwego, posiekanego i 2 szklanki wrzącej wody.

Dodaj posiekany korzeń perzu do wrzącej wody i wyłącz ogień. Pozostaw napar do zaparzenia na 1 godzinę. Pij od 120 do 180 ml (od czterech do sześciu uncji), dwa razy dziennie. Przechowuj pozostały napar w lodówce do trzech dni.

Odwar z Perzu Właściwego Składniki: około 115 gramów (4 uncje) korzeni perzu właściwego, posiekanych i około 1 litr (1 kwarta) wody. Doprowadź wodę z korzeniami do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień.

Gotuj korzenie na wolnym ogniu, bez przykrycia, aż ilość płynu zmniejszy się o połowę, pozostawiając około 2 szklanek płynu. Przechowuj w lodówce przez 3 dni lub zamroź na dłuższy czas. Dawkowanie: Podawaj 1 łyżeczkę, rozcieńczoną w wodzie, trzy razy dziennie.

Nalewka z Perzu Właściwego

Potrzebujesz 1,5 szklanki korzeni perzu właściwego, posiekanych i około 0,5 litra (1 pintę) wódki 50% (100 proof). Najpierw posiekaj korzenie i umieść je w półlitrowym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką. Zalej korzenie wódką tak, aby wypełnić słoik.

Słoik szczelnie zakręć i wstrząśnij. Oznacz słoik zawartością i datą. Umieść słoik na ciepłym, nasłonecznionym parapecie i pozwól nalewce macerować się przez 4 do 6 tygodni, codziennie wstrząsając. Odcedź korzenie przez drobne sito lub filtr do kawy. Przechowuj nalewkę w chłodnym, ciemnym miejscu nawet przez 5 lat. Dawkowanie: Przyjmuj od pół do 1 łyżeczki nalewki, trzy razy dziennie.

Koper Ogrodowy, *Anethum graveolens*

Koper to znane aromatyczne zioło uprawiane w ogródkach ziołowych w całym kraju. Roślina osiąga do około 75 cm wysokości, ma smukłą, pustą w środku i wyprostowaną łodygę oraz pierzaste liście. Liście są drobno podzielone i mają delikatny wygląd, o długości od 10 do 20 cm. Są podobne z wyglądu do kopru włoskiego. Liczne małe, żółte lub białe kwiaty pojawiają się na baldachach o średnicy od 2 do 9 cm, gdy tylko robi się gorąco. Nasiona są małe, do 5 mm długości, z prążkowaną powierzchnią.

Zbiór i suszenie

Liście zbieram przez całe lato, aż do momentu, gdy późnym latem pojawią się kwiaty. Zbieraj liście późnym rankiem, po wyschnięciu rosy, i używaj ich na świeżo, zamrażaj lub susz na później.

Główki nasienne zbieram, gdy kwiaty są w pełni otwarte (jeśli są mi potrzebne), lub pozwalam im całkowicie dojrzeć przed zbiorem nasion. Brązowe nasiona zbiera się i suszy do przechowywania.

Zastosowanie Jadalne

Koper jest powszechnie ceniony jako zioło, szczególnie z rybami i w przetworach (np. ogórki kiszone). Liście, nasiona i łodygi są jadalne.





Zastosowanie medyczne

Kolka Niemowlęta cierpiące na kolikę dobrze reagują na napar z kopru. Koper łagodzi żołądek i uspokaja dziecko. Jest to jeden z moich najpopularniejszych środków na kolikę, ponieważ jest łatwo dostępny, skuteczny i znany jako bezpieczny dla dziecka.

Problemy Trawienne, Zespół Jelita Drażliwego, Skurcze Miesiączkowe i Skurcze Mięśni

Napar z liści kopru łagodzi skurcze i spazmy mięśni, w tym te występujące w przewodzie pokarmowym. Przynosi ulgę w objawach bolesnych skurczów, chociaż nie leczy przyczyny.

Używam go, by zapewnić natychmiastową ulgę pacjentom, podczas gdy szukamy przyczyn problemu. Można również zastosować mój napar z nasion kopru lub nalewkę koperkową.



Stymuluje Laktację

Zalecam napar z kopru matkom karmiącym piersią, aby zwiększyć produkcję mleka. Działa on korzystnie i uspokajająco zarówno na matkę, jak i na dziecko.

Nieświeży Oddech (Halitoza)

Tymczasowy nieświeży oddech można łatwo usunąć, żując liście lub nasiona kopru; jednak problem ten można całkowicie zniwelować, żując nasiona codziennie.

W dłuższej perspektywie nasiona atakują przyczyny problemu, dając trwałe rozwiązanie.

Wzdęcia

Na wzdęcia brzucha zalecam napar z nasion kopru pity przed każdym posiłkiem.

Ostrożność

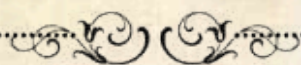
Spożycie kopru może powodować wrażliwość na słońce u niektórych osób. U pacjentów po ekspozycji na światło słoneczne czasami pojawia się wysypka.

Przepisy

Napar z Liści Kopru Składniki: 1 łyżka stołowa posiekanych liści kopru i 1 szklanka wrzącej wody. Zalej liście kopru wrzącą wodą i przykryj filiżankę. Pozostaw do zaparzenia, aż ostygnie na tyle, by można było wypić, a następnie odcedź liście.

Napar z Nasion Kopru

Potrzebujesz od 1 do 2 łyżek stołowych nasion kopru i 1 szklanki wody. Doprowadź nasiona z wodą do wrzenia, wyłącz ogień i przykryj garnek. Pozostaw napar do naciągnięcia na 15 minut. Ostudź i odcedź nasiona. Pij jedną filiżankę przed każdym posiłkiem w przypadku problemów trawiennych.



Nalewka Koperkowa

Składniki: świeże liście kopru, 1/4 szklanki zgniecionych nasion kopru i wódka 50% (100 proof) lub inny alkohol do picia. Wymieszaj liście i nasiona kopru razem. Przełóż świeże liście i nasiona do słoika. Zalej zioła wódką tak, by wypełnić słoik, upewniając się, że wszystkie liście są przykryte. Mocno zakręć słoik i umieść go w chłodnym, ale słonecznym miejscu, np. na parapecie. Pozostaw nalewkę do maceracji na 4 do 6 tygodni, codziennie wstrząsając. W razie potrzeby dolej więcej alkoholu, by słoik był pełny. Przelej alkohol przez drobne sito lub filtr do kawy, by usunąć wszystkie liście i nasiona. Przechowuj nalewkę w chłodnej, ciemnej szafce do 7 lat. Dawkowanie: Od 1/2 do 1 łyżeczki, trzy razy dziennie.

Koper Włoski (Fenuł Włoski), *Foeniculum vulgare*

Koper włoski jest powszechnie używanym warzywem z rodziny selerowatych. Posiada anyżowy smak i jest bardzo aromatyczny. Uciekł z upraw i występuje dziko w całej Polsce. Hoduję go w swoim ogrodzie, ale jestem również w stanie znaleźć go wzdłuż dróg, na brzegach rzek i pastwiskach.

Koper włoski to kwitnąca, wieloletnia roślina z żółtymi kwiatami. Wygląda bardzo podobnie do zwykłego kopru ogrodowego, z wyjątkiem bulwy. Liście są pierzaste, bardzo podobne do kopru, tylko delikatniejsze. Łodygi są wyprostowane, gładkie, zielone i osiągają do około 2,5 metra wysokości. Liście są mocno powycinane z nitkowatymi segmentami.

Większość (ale nie wszystkie) odmian tworzy bulwę łodygową (zgrubienie), która leży na ziemi lub jest nieco uniesiona. Z łodygi, tworząc tę bulwę, rozchodzą się wachlarzowato ogonki liściowe. Kwiaty pojawiają się na baldachach o średnicy od 5 do 15 cm.

Baldachy są szczytowe i złożone, a każda ich część zawiera od 20 do 50 maleńkich żółtych kwiatków. Owoc to małe nasionko o długości ok. 0,5 cm, posiadające wzdłużne rowki.



Zastosowanie medyczne

Nasiona i korzeń są wykorzystywane do przygotowywania leków, ale jedzenie samej rośliny jest równie zdrowe.

Problemy Trawienne

Napar sporządzony z nasion jest skuteczny w leczeniu dolegliwości trawiennych. Przepisuję go po posiłkach w leczeniu niestrawności, zgagi i wzdęć, lub kilka razy dziennie w leczeniu innych problemów trawiennych. Sprawdza się również w leczeniu zaparć i bólów brzucha. Oprócz stosowania naparu, zachęcam pacjentów z problemami trawiennymi do dodawania nasion kopru włoskiego do swoich potraw.

Matki Karmiące Piersią i Kolka

W leczeniu kolki zalecam matce picie naparu z kopru włoskiego. Nie tylko łagodzi to kolkę, ale także pobudza wydzielanie mleka. Dobroczynne składniki przenikają z mlekiem i łagodzą kolkę u dziecka. Dzieci karmione butelką (nie piersią) mogą przyjmować łyżeczkę naparu, by złagodzić objawy.

Ból Gardła, Zapalenie Krtani, Problemy z Dziąsłami

Używam również naparu z kopru włoskiego do leczenia bólu gardła. Proszę pacjentów, by płukali nim gardło, co leczy infekcję i ból. Zabieg ten jest także skuteczny przy bolesnych dziąsłach.



Problemy z Drogami Moczowymi, Kamienie Nerkowe

W przypadku infekcji dróg moczowych, kamieni nerkowych i innych dolegliwości ze strony układu moczowego, używam odwaru z korzenia kopru włoskiego.

Stany Zapalne Skóry, Ropne Zapalenie Apokrynowych Gruczołów Potowych (Hidradenitis Suppurativa)

Jedna z moich pacjentek, której przepisałem koper włoski na kamienie nerkowe, cierpiała również na zaawansowane (III stadium) ropne zapalenie gruczołów potowych. Nigdy wcześniej nie potrafiłem pomóc jej w związku z tą chorobą poza leczeniem wtórnych objawów.

Kiedy jednak zaczęła włączać koper włoski do swojej codziennej diety, jej stan zapalny uległ poprawie. Zauważyła złagodzenie objawów już istniejących zmian i brak pojawiania się nowych. Mimo że część zmian pozostała, wciąż zgłasza znaczną poprawę. Początkowo jadła koper włoski codziennie i piła odwar z korzenia kopru, a następnie po prostu kontynuowała codzienne spożywanie rośliny.

Problemy Miesiączkowe

Koper włoski ma zdolność do regulowania cyklu miesięczkowego i wpływających na niego hormonów. Przepisuję herbatkę z nasion kopru włoskiego na wiele problemów menstruacyjnych, takich jak bolesne skurcze, zatrzymywanie płynów w organizmie i inne objawy miesięczkowe. Koper włoski zawiera substancje chemiczne o działaniu podobnym do estrogenów, które pomagają przywrócić równowagę hormonalną.

Detoksykujący Środek Moczopędny

Koper włoski to silny środek moczopędny i odtruwający. Oczyszcza organizm z toksyn i wypłukuje je przez układ moczowy. Pij herbatkę z nasion kopru włoskiego do trzech razy dziennie, aby zdetoksykować organizm i usunąć z niego nadmiar płynów.

Wzrok, Przemyswanie Oczu, Zapalenie Spojówek, Stany Zapalne Oczu

Aby wzmocnić wzrok, jedz koper włoski z posiłkami. Przy stanach zapalnych i infekcjach oczu, używaj herbatki z nasion kopru do ich przemyswania.

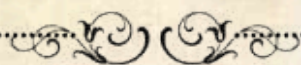
Leczy zapalenie spojówek, infekcje i łagodzi stany zapalne oka.

Ostrożność

U niewielkiej grupy pacjentów wystąpiły problemy z fotodermatozą w trakcie przyjmowania nasion kopru włoskiego. Koper włoski ma działanie hormonalne i nie powinien być spożywany przez kobiety w ciąży.

Przepisy





Napar z Kopru Włoskiego

Potrzebujesz 1 łyżeczki zgniecionych nasion kopru włoskiego i 1 szklanki wrzącej wody. Zalej nasiona wrzącą wodą i odstaw pod przykryciem na 10 do 15 minut. Pij 3 szklanki dziennie. W przypadku problemów trawiennych przyjmuj po posiłkach.

Odwar z Korzenia Kopru Włoskiego

Aby sporządzić odwar przygotuj ok. 60 gramów (2 uncje) posiekanego świeżego korzenia kopru włoskiego i około 1 litr (1 kwartę) wody. Doprowadź wodę z korzeniem do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gotuj odwar na wolnym ogniu przez 1 godzinę. Zdejmij z ognia i odcedź korzenie. Przechowuj odwar w lodówce do 1 tygodnia.



Czosnek, *Allium sativum*

Czosnek ma ogromną wartość leczniczą i świetnie smakuje. Zwiększenie ilości spożywanego czosnku przyniosłoby ogromne korzyści większości ludzi, bez względu na ich aktualny stan zdrowia. Sam używam czosnku niemal do wszystkiego. Większość czosnku, którego obecnie używam, pochodzi z upraw.

Można go znaleźć niemal w każdym ogródku ziołowym czy warzywnym w kraju i łatwo kupić w supermarkecie. Nie nabieraj się jednak na gotowe "preparaty czosnkowe". Posiekaj go na świeżo i zrób własne przetwory czosnkowe, by uzyskać maksimum korzyści zdrowotnych.

Identyfikacja Rośliny

Roślina czosnku dorasta do około 60 cm wysokości. To roślina cebulowa z czterema do dwunastu długich, płaskich, mieczowatych liści wyrastających z podziemnej łodygi. Główniki są zaokrąglone i zawierają około 15 mniejszych ząbków.

Każdy ząbek i cała główka otoczone są cienką, białą lub różową, papierową łuską. Kwiaty pojawiają się w gronie na szczycie łodygi kwiatowej, która ma około 25 cm długości. Szypułki kwiatowe wyrastają z jednego punktu na każdej roślinie.

Kwiaty są zielonkawo-białe lub różowawe, z sześcioma działkami kielicha i płatkami, z których każdy ma około 3 mm długości.

Kwiaty zazwyczaj nie dochodzą do zapłodnienia, a większość rozmnażania odbywa się z cebulek. Czasem jednak wśród kwiatów pojawiają się tzw. cebulki powietrzne, przypominające małe ząbki. Nasiona powstają rzadko.

Zastosowanie Jadalne

Cebulki to jedyna część czosnku, którą się zjada i przeważnie służą jako przyprawa lub dodatek do dań.

Zastosowanie medyczne

Do zastosowania wewnętrznego zazwyczaj polecam pacjentom po prostu jedzenie większej ilości czosnku w codziennej diecie.

By uzyskać najlepsze rezultaty, czosnek należy drobno posiekać i zostawić go w spokoju na około 10 minut przed rozpoczęciem gotowania. Siekanie i oczekiwanie czasu, potrzebnego związkowi siarki na rozwinięcie się w czosnku, zwiększy jego moc.

Niektórzy pacjenci i członkowie ich rodzin uskarżają się na silny zapach czosnku w pocie po spożyciu czosnku. Jest to w pełni naturalna reakcja organizmu i znak, że wykorzystuje on jego dobroczynne składniki. Aby złagodzić ten problem, zjedz razem z czosnkiem trochę świeżej natki pietruszki.





Przyjmowanie Czosnku jako Lekarstwa

Ogólnie rzecz biorąc, pozwalam pacjentom używać czosnku w taki sposób, jaki najbardziej im odpowiada. Pacjenci, którym nie odpowiada jego mocny smak, mogą zamykać go w kapsułkach, ale zalecam spożywanie czosnku na świeżo, drobno posiekanego lub zmiążdżonego, by uwolnić dobroczynne związki siarkowe. Można go poddać obróbce termicznej w potrawach lub zjeść surowy. Pacjenci mogą również przyjmować moją nalewkę. Tym, którzy lubią czosnek, polecam żucie całego, surowego ząbka przy każdym posiłku. Pacjenci mogą również pić codziennie sok z czosnku.

Leczenie infekcji wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych

Składniki czosnku to silne substancje o działaniu antybiotykowym, przeciwgrzybiczym i przeciwpasożytniczym, które leczą infekcje równie skutecznie co penicylina i inne antybiotyki. Używam czosnku do leczenia wszelkiego rodzaju infekcji, w tym przeziębień, grypy, bólu gardła, zapalenia oskrzeli, grypy żołądkowej i zakażeń pasożytami jelitowymi.

Pleśniawki, drożdżaki i infekcje grzybicze

Używam preparatów czosnkowych miejscowo do leczenia pleśniawek oraz innych infekcji drożdżakowych lub grzybiczych. Nakładaj pastę z czosnku na dotknięty obszar kilka razy dziennie. Zalecam również regularne jedzenie czosnku, aby zwalczyć infekcję od wewnątrz.

Problemy trawienne

Czosnek poprawia trawienie i jest przydatny w łagodzeniu nadmiernych gazów, wzdęć oraz innych dolegliwości żołądkowych. Jedz czosnek w posiłkach każdego dnia.

Obniżanie poziomu cukru we krwi u diabetyków

Czosnek pomaga obniżyć poziom cukru we krwi u pacjentów z cukrzycą poprzez poprawę funkcji trzustki i zwiększenie wydzielania insuliny. Pomaga to organizmowi regulować poziom cukru we krwi i łagodzi problemy z nim związane. Aby był w pełni skuteczny, czosnek musi być jedzony do każdego posiłku w znacznych ilościach. Dodanie do posiłku kilku ząbków marynowanego czosnku zazwyczaj wystarcza do osiągnięcia pełnych korzyści.

Zapalenie oskrzeli, krztusiec, zatory układu oddechowego z różnych przyczyn

Czosnek ma silne działanie drażniące drogi oddechowe i działanie wykrztuśne. Jest przydatny w dolegliwościach, w których flegma lub śluz stanowi problem. Używam go do leczenia problemów z układem oddechowym wiążących się z zalegającą wydzieliną. Czosnek obniża również gorączkę i zabija pierwotną infekcję. Jest bardzo użyteczny w astmie oskrzelowej, gdzie spuchnięte drogi oddechowe utrudniają oddychanie.

Podwyższony poziom cholesterolu, ciśnienie krwi

Widziałem, jak czosnek, przy regularnym spożywaniu, skutecznie obniżał poziom cholesterolu we krwi u moich pacjentów. Zazwyczaj wiązało się to również z dodatkowymi korzyściami w postaci obniżenia ciśnienia krwi i oczyszczenia ich tętnic z płytki miażdżycowej. Wielu pacjentów uniknęło w ten sposób śmiertelnego zawału serca, a ich ogólne ukrwienie całego organizmu uległo znacznej poprawie.

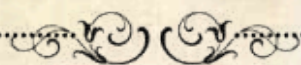
Odciski, brodawki i trądzik

W przypadku odcisków, brodawek (kurzajek) i trądziku, radzę pacjentom pocierać zmienione miejsca pastą przygotowaną ze świeżo rozgniecionego czosnku. Czosnek dosłownie zmiękcza i łagodzi skórę oraz zabija infekcję wirusową lub bakteryjną, która wywołuje ten problem.

Przepisy

Napar z Czosnku

Posiekaj lub zmiel ząbki czosnku i pozostaw je do odstania na 10 do 15 minut przed przejściem do kolejnego kroku. Przełóż czosnek do garnka i zalej go wodą. Podgrzej wodę delikatnie do momentu wrzenia, a następnie wyłącz ogień. Pozostaw czosnek i wodę do zaparzenia przez całą noc. Używaj 2 do 4 ml tego naparu, 3 razy dziennie z posiłkami. Przechowuj napar w lodówce do trzech dni lub w zamrażarce maksymalnie przez miesiąc.



Nalewka Czosnkowa

Drobno posiekaj 1 szklankę ząbków czosnku i pozostaw do odstanania na 10 do 15 minut. Przełóż ząbki czosnku do słoika o pojemności około 0,5 litra ze szczelnie dopasowaną pokrywką. Zalej posiekany czosnek octem jabłkowym, najlepiej mętym (niepasteryzowanym, z tzw. matką octową). Pozostaw słoik do maceracji na 4 do 6 tygodni, potrząsając nim kilka razy w tygodniu. Przyjmuj 1 łyżkę stołową nalewki z każdym posiłkiem.

Ocet Przeciwwzapalny

Również świetny środek w zapobieganiu przeziębieniom i grypie.

Składniki:

1 duża czerwona cebula (drobno posiekana), 3 główki czosnku (drobno posiekane), pół szklanki świeżo startego korzenia imbiru, pół szklanki świeżo startego korzenia kurkumy, pół szklanki świeżo startego korzenia chrzanu, pół szklanki posiekanego świeżego tymianku, 2 świeże papryczki ostre np. cayenne (mniej lub więcej, do smaku), około 2 litrów (pół galona) surowego, niepasteryzowanego octu jabłkowego. Umieść wszystkie składniki w dwulitrowym słoju (pół galona) ze szczelną pokrywką. Zalej słoik po brzegi niepasteryzowanym octem jabłkowym.

Wszystkie zioła powinny być całkowicie przykryte płynem na wysokość co najmniej 5 cm. Zamknij szczelnie słoik i umieść go w ciepłym miejscu, np. na słonecznym parapecie.

Maceruj zioła i ocet przez cztery tygodnie, codziennie wstrząsając słoikiem. Odcedź zioła lub pozostaw w słoju i spożywaj razem z octem. W sezonie przeziębień i grypy pij łyżkę stołową dziennie, aby ukoić stany zapalne organizmu.



Łopian Większy, *Arctium lappa*

Arctium lappa należy do rodziny astrowatych (*Asteraceae*) i rodzaju *Arctium*. Znany jest również pospolicie jako łopian, dziad, rzep czy łopuch. Jest to ewolucyjnie gatunek euroazjatycki, należący do roślin z rodziny słoneczników i czasami bywa uprawiany w ogrodach dla swojego korzenia, który wykorzystywany jest jako warzywo. Roślina ta stała się wszechobecnym, inwazyjnym chwastem w wielu miejscach Polski. To gigantyczny chwast o ogromnym wręcz potencjale leczniczym.



Identyfikacja Rośliny

Łopian większy to roślina dwuletnia. Jest dość wysoki, dorastając nawet do 3 metrów wysokości. Jego łodygi są rozgałęzione, szorstkie i zazwyczaj skąpo owłosione. Kwitnie od lipca do września.

Mięsisty korzeń palowy tej rośliny może rosnąć nawet na głębokość 1 metra. Łopian tworzy płaskie skupiska małych kwiatów o szerokości ok. 3,5 - 4 cm, otoczone rozetą przylistków (charakterystycznych "rzepów"). Ten kwiatostan posiada kwiaty rurkowe (czerwone, fioletowe, rzadziej białe) i 5 pręcików.

Liście łopianu są ułożone naprzemianlegle na łodydze i osadzone na ogonkach. Ich blaszka ma kształt od trójkątnego do szeroko owalnego, zazwyczaj z sercowatą podstawą i ząbkowanymi krawędziami. Posiadają specyficzny biało-szary, bawełniany spód. Owoc jest płaskawy, delikatnie zakrzywiony i ma szaro-brązowy kolor.

Jest to orzeszek z ciemnymi plamkami, zakończony krótkimi, żółtymi, haczykowatymi włoskami. Łopian można znaleźć niemal wszędzie, zwłaszcza na terenach o zaburzonej, zruszonej glebie, która zazwyczaj jest bardzo bogata w azot. Preferowane siedliska w Polsce to podwórka, pobocza dróg, tereny wokół starych, opuszczonych zabudowań, wysypiska śmieci i nieużytki.



Zbiór

Korzeń należy zebrać zanim roślina zwiędnie na koniec pierwszego roku wegetacji. Najlepszy czas to okres po tym, jak wyda nasiona, aż do późnej jesieni, zanim korzenie staną się wyjątkowo włókniste.

Niedojrzałe łodygi kwiatowe są zbierane późną wiosną, jeszcze zanim kwiaty zdążą się uformować. Należy zachować szczególną ostrożność podczas zbioru nasion. Mają one mikroskopijne, haczykowate włoski, które w przypadku ich wdychania mogą trwale zaczepić się w błonach śluzowych.

Zastosowanie Jadalne

Liście, łodygi, nasiona i korzenie są jadalne. Młode korzenie bardzo dobrze smakują na surowo w sałatkach, ale w miarę dojrzewania stają się twarde i włókniste, co oznacza, że należy je ugotować przed zjedzeniem.

Liście i łodygi również są dobre do spożycia, czy to na surowo, czy po ugotowaniu. Osobiście wolę zdejmować zewnętrzną twardą powłokę łodyg przed jedzeniem czy obróbką termiczną. Skielkowane nasiona łopianu również bywają jadane.

Zastosowanie medyczne

Łopian większy działa antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo, wiatropędnie, moczopędnie, hipoglikemicznie (obniża cukier), oczyszczająco na krew i wzmacniająco na żołądek. To potężny środek detoksykujący. Suszony korzeń jest najczęściej używany w medycynie ziołowej, ale liście i owoce mają takie samo zastosowanie.

Detoksykacja

Bardzo często używałem tego wspaniałego zioła do walki u moich pacjentów ze stanami wywołanymi przeciążeniem organizmu toksynami, takimi jak ból gardła, infekcje, czyraki, wysypki i inne problemy skórne. Jego korzeń jest szczególnie pomocny w eliminacji z ciała metali ciężkich oraz innych bardzo odpornych trucizn.

Leczenie Raka

Wiadomo, że łopian większy zabija komórki rakowe. Wyplukuje toksyny z organizmu, zwiększa krążenie krwi wokół zdrowych komórek, chroni narządy i poprawia zdrowie całego ciała.

Używałem go do wsparcia leczenia raka piersi, raka okrężnicy, a nawet śmiertelnie groźnego raka trzustki, osiągając bardzo dobre rezultaty. Jestem przekonany, że byłby skuteczny również w walce z innymi nowotworami. W leczeniu raka odniosłem największy sukces wtedy, gdy zioła są stosowane w potężnych kombinacjach, aby zabić komórki nowotworowe i wesprzeć osłabiony organizm.

Używam łopianu większego w połączeniu ze szczawiem polnym i korą wiąz czerwonego, by wyniszczyć raka i potężnie zdetoksykować organizm podczas terapii.

Doradzam również pacjentom bardzo pożywną, gęstą odżywczo dietę, o wysokiej zawartości surowych warzyw i owoców, a mocno ograniczoną w mięso i tłuszcze. Dawkowanie: Wymieszaj ok. 60 ml (1/4 szklanki) Odwaru Przeciwnowotworowego z ok. 60 ml (1/4 szklanki) wody destylowanej. Pij 3 razy dziennie: 2 godziny przed śniadaniem, 2 godziny po obiedzie i wieczorem, przed snem, na pusty żołądek. Oczekaj co najmniej 2 godziny po zażyciu odwaru, zanim cokolwiek zjesz.

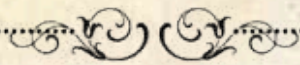
Anemia

Łopian większy wykazuje ogromne stężenie żelaza, które jest wysoce biodostępne dla ludzkiego ciała. Moi pacjenci cierpiący na anemię z niedoboru żelaza są w stanie błyskawicznie podnieść jego poziom poprzez codzienne przyjmowanie suplementów ze sproszkowanego łopianu, lub jedząc łopian jak zwykłe warzywo. Od jednego do dwóch gramów sproszkowanego korzenia, przyjmowane trzy razy dziennie, w zupełności wystarczy, by bardzo szybko odbudować poziom żelaza we krwi.

Choroby Skóry

To bardzo silnie kojące zioło na podrażnioną skórę. Posiada śluzowate właściwości, które w doskonały sposób stymulują zdolność organizmu do zwalczania chorób skóry, takich jak: opryszczka, egzema, trądzik, liszajec, grzybica, czyraki, po ukąszeniach owadów, a także na rany pooparzeniowe i stłuczenia.





Zalecam pacjentom używanie herbaty z łopianu jako środka do miejscowego przemywania ran, a także przyjmowanie jej wewnętrznie, by pomóc oczyścić narządy z toksyn wywołujących dany problem dermatologiczny. Na siniaki, oparzenia i wrzody polecam użycie zmiażdżonych nasion łopianu nakładanych w formie okładu (papki) bezpośrednio na chory skórę.

Cukrzyca

Korzeń łopianu znakomicie usprawnia trawienie i pomaga obniżyć niebezpieczne piki cukru we krwi u pacjentów chorujących na cukrzycę. Do tego celu najlepiej sprawdza się jedzenie po prostu świeżego korzenia, ale można przyjmować również 1 do 2 gramów suszonego, sproszkowanego zioła, 3 razy dziennie. W mojej praktyce zauważyłem również, że spożycie korzenia jest niezwykle silnie powiązane ze zmniejszeniem powikłań cukrzycowych, takich jak na przykład retinopatia cukrzycowa.

Wzmacnianie Układu Odpornościowego i Ochrona Narządów Wewnętrznych

To fascynujące zioło wzmacnia układ immunologiczny oraz układ limfatyczny organizmu, pomagając mu oczyścić się ze zgromadzonych toksyn i odpierać ataki chorób. Działa też świetnie jako lekarstwo oczyszczające krew. Gorąco zalecam codzienne picie Herbaty z Łopianu Większego, aby wyrobić potężną odporność. Zioło to działa również bardzo korzystnie na śledzionę, chroniąc ją i oczyszczając z groźnych patogenów. Znacznie poprawia jakość krwi, zdrowie wątroby, krążenie i walczy ze zjawiskiem stresu oksydacyjnego u pacjentów.

Stymulowanie Nerek i Zapobieganie Zatrzymywaniu Płynów

Łopian działa niezwykle stymulująco na prace nerek, w ten sposób pozwalając ciału pozbyć się zatrzymanej wody w opuchliznach i narządach wewnętrznych. Zwiększa on ilość i częstotliwość wydalania moczu, obniżając obrzęki i dosłownie wypłukując złogi, zatory oraz toksyny i odpady do kanalizacji. Jako ten całkowicie naturalny środek o działaniu silnie diuretycznym, pacjentom ordynuję picie naparu (herbaty) z łopianu, trzy razy każdego dnia.

Choroba Zwrodnieniowa Stawów (Osteoarthritis)

Możliwości antyoksydacyjne łopianu są potężne, wliczając w to obniżenie drastycznych stanów zapalnych w reumatoidalnym zwyrodnieniu stawów. Widzę nieprawdopodobną wprost poprawę u ludzi po wprowadzaniu zaledwie trzech filiżanek dziennie picia odwaru lub herbaty. Poprawa następuje u pacjenta powoli, systematycznie narastając (maksymalne korzyści pojawiają się do dwóch miesięcy terapii naparem).

Ból Gardła i Zapalenie Migdałków

Przy ostrym zapaleniu migdałków lub bardzo silnym przeziębieniu dróg oddechowych stosuj gorącą herbatę z łopianu, 3 razy w ciągu doby. Obniża ból, działa na obrzęk antyzapalnie i niesamowicie koi kaszel pacjenta, a w rezultacie nieprawdopodobnie przyspiesza leczenie. Łopian zachowuje się jak celowany antybiotyk niszcząc infekcje z całą bezwzględnością.

Przepisy

Odwar Przeciwnowotworowy

Aby przygotować zapas ok. 4 litrów (1 galon) potrzebujesz: ok. 30 gramów (1 uncję) sproszkowanego korzenia łopianu, ok. 20 gramów (3/4 uncji) sproszkowanego szczawiu polnego, ok. 7 gramów (1/4 uncji) sproszkowanej kory wierzby czerwonej oraz 4 litry wody destylowanej. *Sprzęt:* 8 wyparzonych, sterylnych półlitrowych (pintowych) słoików z nakrętkami, bardzo duży garnek (mieszczący ponad 4 litry wody) ze szczelnie dopasowaną pokrywką oraz garnek lub kociołek do pasteryzacji (wrzącej kąpieli wodnej). W dużej wodzie (4L) umieść łopian, szczaw polny oraz wierzbę czerwoną, garnek solidnie przykryj i w całości zagotuj (pod przykryciem) na dużym ogniu. Utrzymaj silne wrzenie ziół (nadal pod mocnym przykryciem) nieprzerwanie przez 10 minut, a po tym czasie wyłącz gaz i cały wywar solidnie przemieszaj łyżką. Po tym kroku garnek na nowo zamknij przykrywką i odczekaj równe 12 godzin do zaparzenia (zaparzania na zimno), mieszając wszystko jeszcze raz energicznie, gdy upłynie dokładnie sześć godzin od wyłączenia ognia. Po równej połowie doby (12 godzinach) ponownie rozpal ogień i jeszcze raz zagotuj wywar (zaledwie doprowadzając do bąbli wrzenia), odcedzając cały płyn z resztek ziół za pomocą drobnej tkaniny, bardzo drobnego gęstego sita, lub czystych filtrów z ekspresu do kawy. Wrzący lub potężnie rozgrzany płyn musisz porozlewać do półlitrowych słoików, nie wlewając zupy do absolutnie samej krawędzi (zostawiając tzw. headroom ok. 1,5 do 2 cm luzu dla powietrza). Słoiki natychmiast zamknij nakrętkami. Tak napełnione słoje przetwórz we wrzącej wodzie w garnku w procesie pasteryzacji, wygotowując je równo 10 minut. Zamknięty szczelnie wek tego roztworu nie popsuje się przez czas pełnego roku trzymany na suchej półce spiżarni. Po przełamaniu wieczka otwarty napój rygorystycznie należy trzymać odtąd w lodówce by uniknąć fermentacji ziół.



Dawkowanie: Wymieszaj równo ok. 60 ml płynu leku (ćwierć szklanki) z ok. 60 ml wody destylowanej. Podawaj 3 razy w ciągu pełnego dnia: 2 godziny puste na czczo przed porannym jedzeniem (śniadaniem), równe 2 godziny po południowym jedzeniu (obiedzie) i tuż przed samym snem nocnym absolutnie na pusty brzuch. Ważne jest wdrożenie ścisłej reguły - pacjent ma powstrzymać się przez minimalnie odczekane 2 godziny po tej terapii lekarstwem by znowu coś konsumować w jadłospisie (np podwieczorek/drugie śniadanie).

Herbata z Łopianu Większego

Do sporządzenia gorącej, prozdrowotnej herbaty w domowych warunkach potrzebujesz wyłącznie: 2 duże łyżki stołowe grubo i obficie poszatkowanego surowego, wykopanego z ziemi korzenia łopianu oraz pełne 3 szklanki świeżej wody. Podgrzej garnek doprowadzając roślinę we wrzątek. Zmniejsz teraz silny wrzątek do malutkiego bąblowania i przytrzymaj taki poziom przez całe długie 30 minut powolnej obróbki cieplnej. Teraz odetnij zapłon, gaz zgaś i poczekaj kolejne 20 minut cierpliwego naciągania mocy mikstury w cichym mroku gorącego garnka bez ognia. Przed spożyciem podawaj wyśmienicie rozgrzaną, bardzo gorącą czarkę. Wypijaj regularnie, powtarzalnie kubek dziennie, dawkując w dawkach po jednym 3 razy w trybie ciągłym jako terapia wspomagająca; lub chleptań swobodnie po kilka malutkich łyżek przez trwanie całego dnia, by wspomagać nieustannie płukanie w mocnym reżimie detoksykującym (wyplukiwanie toksyn organizmu).

Lawenda Wąskolistna, *Lavandula angustifolia*

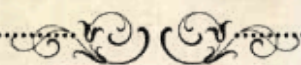
awenda wąskolistna (pospolita) należy do rodziny jasnotowatych (Lamiaceae) oraz rodzaju lawenda (*Lavandula*). Znana jest również jako lawenda ogrodowa, lawenda prawdziwa lub lawenda angielska.

Identyfikacja Rośliny

Odmiana lawendy pospolitej rośnie w ogrodach na wysokość od ok. 30 do 90 cm (1 do 3 stóp), sporadycznie nieco wyżej. Posiada krótką, ale nieregularną, krzywą i mocno rozgałęzioną łodygę pokrytą żółtawo-szarą korą, która łuszczy się płatkami. Ma liczne, wzniesione, proste, przypominające miotłę, smukłe i tęporozgałęzione gałęzie, delikatnie pokryte drobnym meszkiem (włoskami).



Liście lawendy ułożone są naprzeciwległe, bezszypułkowo, mają kształt wzdłużny (linearny) i tępy. Za młodu są białe z gęstymi, gwiazdzistymi włoskami po obu stronach, o silnie wywiniętych brzegach. W pełni wyrosnięte osiągają ok. 4 cm (1,5 cala) długości, są zielone z rzadszymi włoskami na wierzchu, a ich brzegi są wywinięte tylko nieznacznie. Kwiaty lawendy wyrastają w postaci tępych kłosów na końcach młodych pędów osadzonych na długich łodygach. Kłosy składają się z okółków zawierających od 6 do 10 kwiatów, przy czym dolne okółki są od siebie bardziej oddalone. Same kwiaty osadzone są na bardzo krótkich szypułkach, zebrane po 3 do 5 w kątach romboidalnych, brązowych, cienkich i suchych przylistków. Kielich kwiatu ma kształt rurkowaty i ożebrowany (13 żyłek), fioletowo-szary kolor, 5 zębów (jeden jest dłuższy od pozostałych) i jest owłosiony. Przez szkło powiększające można dostrzec błyszczące gruczoły olejkowe ukryte wśród włosków. Większość olejku wytwarzanego przez kwiaty znajduje się właśnie w gruczołach na kielichu. Dwuwargowa korona ma piękny, niebieskawo-fioletowy kolor. Roślina ta uwielbia suche, trawiaste zbocza między skałami, w odsłoniętych, zazwyczaj wysuszonych i gorących miejscach (często na glebach wapiennych). Chociaż pierwotnie nie pochodzi z naszej szerokości geograficznej, obecnie jest powszechnie uprawiana w całej Polsce i potrafi dziczeć w wielu ciepłych, suchych miejscach.



Instrukcje Zbioru

Zazwyczaj wybieram się na zbiór lawendy, gdy pogoda jest sucha i bezwietrzna. Poranki i wieczory w ładne dni są szczególnie korzystne do zbierania kwiatów, ponieważ podczas upału dnia bardzo dużo cennych olejków bezpowrotnie ulatuje w powietrze. Łodygi ścinam u samej podstawy rośliny za pomocą nożyczek lub sekatora.

Zastosowanie Jadalne

Wiele części lawendy jest jadalnych, w tym liście, wierzchołki kwiatowe i płatki. Mogą być używane jako przyprawa do sałatek, zup i gulaszów. Mają aromatyczny smak, który świetnie sprawdza się w herbacie parzonej ze świeżych lub suszonych liści. Świeże kwiaty są dodawane jako aromat do lodów, dżemów i octów. Olejek z kwiatów jest również używany jako dodatek aromatyzujący do żywności.

Zastosowanie Medyczne

Właściwości lecznicze tej rośliny obejmują działanie: przeciwłękowe, odświeżające oddech, antyseptyczne, rozkurczowe, pobudzające apetyt, aromaterapeutyczne, wiatropędne, żółciopędne, moczopędne, uspokajające nerwy (sedatywne), stymulujące, tonizujące i wspomagające żołądek.

Aromaterapia:

Lawenda to niezwykle ważne zioło relaksujące, mające kojący wpływ na układ nerwowy. W większości przypadków wystarczy po prostu wdychać aromat jej olejku. Aromaterapia relaksuje ciało, łagodzi stres, uspokaja układ nerwowy i uśmierza bóle głowy. Te same efekty można osiągnąć, dodając całe świeże lub suszone kwiaty do wody do kąpieli, lub umieszczając je pod poszewką poduszki przed snem.

Bóle i Urazy:

Jej efekty relaksujące obejmują również układ mięśniowy. Masaż olejkami lawendowym potrafi ukoić pulsujące mięśnie, złagodzić ból reumatyczny, przynieść ulgę i pomóc w leczeniu zwichnięć oraz nadwyrężeń, a także zniwelować bóle pleców i lumbago. Olejek zawiera również związki przeciwbólowe łagodzące ból związany ze stresem mięśniowym i urazami.

Zabija Wszy i Gnidy:

Olejek eteryczny z lawendy odżywia włosy, nadaje im piękny połysk i wspaniały zapach. Co więcej, pomaga utrzymać głowę wolną od wszy. Użyj olejku eterycznego rozcieńczonego z olejem nośnikowym (np. kokosowym lub oliwą z oliwek), aby całkowicie pokryć skórę głowy i włosy. Pozostaw na godzinę, by mikstura mogła wchłonąć się i zdziałać swoją magię. Następnie zmyj olej i użyj gęstego grzebienia na gnidy. Od tego momentu dodawaj kroplę lub dwie olejku lawendowego do szamponu lub wody do płukania, aby trzymać wszy z daleka.

Problemy Oddechowe:

Olejek eteryczny z lawendy to doskonałe lekarstwo na problemy z oddychaniem, takie jak przeziębienia, grypa, ból gardła, kaszel, zatory zatok, astma, zapalenie krtani, zapalenie oskrzeli, krztusiec i zapalenie migdałków. Nakładaj go miejscowo na skórę klatki piersiowej, szyi i pod nosem, gdzie będzie z łatwością wdychany; ewentualnie dodaj go do nawilżacza powietrza lub garnka z parującą wodą (inhalacja). Pięknie pachnąca para otwiera drogi oddechowe i rozluźnia flegmę, jednocześnie zabijając zarazki wywołujące infekcję.





Infekcje Dróg Moczowych, Zapalenie Pęcherza i Zatrzymane Płyny:

Moczopędne działanie lawendy pomaga wypłukać z organizmu nadmiar płynów i toksyn oraz łagodzi wszelkie obrzęki. Wraz z usuwaniem płynu, olejek wywiera również działanie antybiotykowe, które zabija infekcję u jej źródła i usuwa toksyny mogące powodować te dolegliwości. W tych celach polecam herbatę lawendową, pitą 2 lub 3 razy dziennie.

Obniżanie Ciśnienia Krwi:

Usunięcie nadmiaru płynów z organizmu pomaga obniżyć ciśnienie krwi i zredukować obrzęki, a relaksujące działanie lawendy łagodzi stresy, które również mogą się do tego przyczyniać. W celu kontroli ciśnienia krwi zalecam picie od dwóch do trzech filiżanek herbaty lawendowej dziennie lub przyjmowanie 5 ml (1 łyżeczki) nalewki.

Przepisy

Herbata Lawendowa

Będziesz potrzebować 1 łyżeczkę suszonej lawendy lub 1 łyżkę stołową świeżych kwiatów (ew. liści) i 1 szklankę wrzącej wody. Zalej lawendę wrzątkiem i przykryj, aby zatrzymać ciepło. Pozostaw herbatę do zaparzenia na 10 do 15 minut, aby w pełni uwolnić jej lecznicze właściwości. Odcedź i pij ciepłą kilka razy dziennie.

Nalewka Lawendowa

Składniki: 1,5 szklanki posiekanych kwiatów, łodyg i liści lawendy, około pół litra (1 pinta) wódki 50% (100 proof) lub brandy. Umieść lawendę w szklanym słoiku i zalej wódką. Szczelnie zamknij słoik i odstaw w chłodne, ciemne miejsce. Maceruj nalewkę przez 4 do 6 tygodni, codziennie nią wstrząsając. Przecedź przez filtr do kawy. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu nawet do 3 lat.

Destylacja Olejku Lawendowego Sprzęt do destylacji: destylator LUB mały szybkowar, szklane rurki, cynowana miedziana rurka, elastyczny wężyk, miska z zimną wodą, naczynie zbiorcze na destylat, termometr. Składniki: Drobno posiekane lub zmielone kwiaty, łodygi i liście lawendy; woda do przykrycia ziół.

Jeśli masz komercyjnie dostępny destylator, postępuj zgodnie z jego instrukcjami dotyczącymi destylacji parowej olejków eterycznych. W przeciwnym razie postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami dotyczącymi użycia szybkowaru.

Zbuduj wężownicę chłodzącą z cynowanej rurki miedzianej. Owiń rurkę wokół dużej puszkii lub cylindra, aby nadać jej spiralny kształt. Użyj małego kawałka elastycznego wężyka, aby połączyć miedzianą rurkę z zaworem bezpieczeństwa szybkowaru. Para uniesie się przez zawór i popłynie do wężownicy.

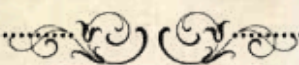
Zegnij miedzianą rurkę tak, aby można było umieścić wężownicę w garnku lub misce z zimną wodą. Wytnij mały otwór w dnie naczynia chłodzącego na wyjście rurki i uszczelnij go korkiem lub silikonem. System rurek biegnie od szybkowaru, do wanny chłodzącej, i z wanny do naczynia zbiorczego.

Umieść posiekane kwiaty, łodygi i liście w szybkowarze. Dodaj wody, aby przykryć zioła – napełnij szybkowar do poziomu ok. 5 do 7,5 cm (2 do 3 cali).

Delikatnie podgrzewaj szybkowar i obserwuj proces. Olejek zacznie się destylować blisko punktu wrzenia wody, ale tuż przed tym, jak zacznie ona mocno bulgotać. Zwracaj uwagę na produkcję oleju. Uważnie monitoruj destylator, aby woda nie wygotowała się na sucho.

Zbieraj destylat do momentu, aż płyn zacznie lecieć całkowicie klarowny lub odparuje większość wody. Zmętniała mieszanina wody z olejem oznacza, że w destylacji są cenne olejki. Kiedy płyn staje się przezroczysty, zawiera wyłącznie wodę – destylacja jest zakończona.

Przelej wydestylowany olejek do buteleczki z ciemnego szkła z bardzo szczelną zakrętką.



Por, *Allium porrum*

Pory należą do rodziny cebulowatych (Alliaceae). Są powszechnie spożywane jako warzywo i smakują doskonale po upieczeniu lub jako dodatek do zup. Ich smak jest bardzo łagodny w porównaniu z większością przedstawicieli tej rodziny.

Identyfikacja Rośliny

Por wyrasta ze skompresowanej łodygi z liśćmi owiniętymi w zachodzące na siebie warstwy, które rozkładają się wachlarzowato na szczycie. Komercyjne pory są białe u podstawy, co jest spowodowane rolniczymi metodami uprawy polegającymi na usypywaniu ziemi u podstawy łodygi (tzw. bielenie). U dzikich porów to białe przebarwienie nie występuje. Płytke, włókniste korzenie wyrastają z podstawy (piętki), a roślina rośnie w pionie, osiągając około 1 metra (3 stopy) wysokości. Jeśli zostanie w ziemi, w drugim roku wydaje duży baldach kwiatów. Z kwiatów powstają małe, czarne i nieregularne nasiona. Kwiaty pojawiają się od lipca do sierpnia i są obupłciowe (posiadają zarówno części męskie, jak i żeńskie). Często natykam się na tę roślinę na słonecznych stanowiskach, nawet gdy temperatury mocno spadają, ponieważ jest wysoce odporna na mróz (można ją z powodzeniem uprawiać i spotkać w całej Polsce).

Zastosowanie Jadalne

Por jest szeroko stosowany na całym świecie jako warzywo oraz przyprawa (aromat). Zawiera prozdrowotne witaminy, przeciwutleniacze i minerały, jest niskokaloryczny i bogaty w błonnik pokarmowy.

Zastosowanie Medyczne

Choroby Serca, Nadciśnienie, Obniżanie Cholesterolu:

Pory na wiele sposobów wpływają korzystnie na serce i układ krążenia. Zawierają enzymy, które pomagają zredukować szkodliwy cholesterol w organizmie, jednocześnie podnosząc poziom pożytecznego cholesterolu HDL. Rozluźniają również naczynia krwionośne, tętnice i żyły, obniżając ciśnienie krwi; zmniejszają powstawanie zakrzepów i pomagają rozbić te już istniejące. W ten sposób zmniejszają ryzyko rozwoju choroby wieńcowej, chorób naczyń obwodowych oraz udarów. Regularne spożywanie porów zapewnia nam te wszystkie pożądane właściwości.

Stabilizacja Poziomu Cukru we Krwi:

Pory pomagają organizmowi utrzymać równy poziom cukru we krwi poprzez wspieranie go w metabolizowaniu cukrów. Zawierają również składniki odżywcze, które pozytywnie wpływają na ten poziom. Zalecam pacjentom z cukrzycą i stanem przedcukrzycowym regularne jedzenie porów jako ważny element ich zdrowej diety.

Właściwości Antybakteryjne, Antywirusowe i Przeciwgrzybicze:

Regularne i częste jedzenie porów w trakcie infekcji pomaga organizmowi podjąć z nimi walkę i całkowicie wyeliminować je z ustroju.





Pory wykazują właściwości przeciwdrobnoustrojowe podobne do tych, którymi szczyci się czosnek i cebula, co ułatwia ciału zwalczanie wewnętrznych i zewnętrznych infekcji. Polecam pacjentom dodawanie dodatkowej porcji porów do posiłku podczas walki z chorobą. W przypadku infekcji zewnętrznych, posiekaj pory bardzo drobno i użyj ich jako okładu (papki) na zainfekowaną tkankę.

Zapobieganie Nowotworom:

Rośliny z rodziny cebulowatych posiadają liczne właściwości przeciwnowotworowe, a pory nie są tu wyjątkiem. Systematyczne jedzenie porów zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty oraz okrężnicy. U pacjentek, które jedzą dużo porów, statystycznie rzadziej diagnozuje się raka jajnika.

Spożywanie Pora w Ciężcy:

Pory zawierają wysokie stężenie kwasu foliowego, co jest niezwykle korzystne dla rozwijającego się płodu i zapobiega wielu różnym wadom wrodzonym mózgu oraz rdzenia kręgowego (cewy nerwowej).

Anemia:

Pory są niezwykle bogate w żelazo, dlatego stanowią bezcenne wsparcie w leczeniu anemii z niedoboru żelaza. Posiadają również wysokie dawki witaminy C, która niebotycznie ułatwia przyswajanie żelaza w organizmie.

Dna Moczanowa, Artretyzm i Stany Zapalne Dróg Moczowych:

Zapalenie stawów, dna moczanowa i problemy z układem moczowym ogromnie korzystają na przeciwzapalnych i antyseptycznych właściwościach pora. W tych przypadkach najlepiej sprawdzają się wysokie dawki, dlatego radzę przyjmować w diecie kilka porcji warzywa dziennie lub pić wyciśnięty z niego sok.

Regularne Wypróżnienia:

Wysokie stężenie zarówno rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego w porach fenomenalnie wspiera funkcjonowanie przewodu jelitowego. Ułatwiają one trawienie oraz zmniejszają wzdęcia i idący z nimi w parze ból.

Oczyszczanie Całego Organizmu (Detoks):

Częste picie soku z pora doskonale pomaga oczyścić organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii.

Ostrzeżenia Pory zawierają szczawiany, które mogą krystalizować się w organizmie, prowadząc do powstawania kamieni nerkowych i piasku w woreczku żółciowym.

Tymianek Cytrynowy, *Thymus citriodorus*

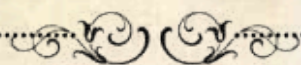
Tymianek cytrynowy bywa również nazywany tymiankiem cytrusowym, ale człon „cytrynowy” pasuje do niego wprost idealnie. Bardzo łatwo rozpoznać to zioło po niezwyklej aromacie i smaku, które do złudzenia przypominają cytrynę. Uwielbiam zapach tymianku cytrynowego i często używam jego świeżo ściętych gałązek jako naturalnego odświeżacza powietrza. Jednak jeszcze lepsze od wspaniałego zapachu są relaksujące właściwości i wysoka wartość lecznicza tej rośliny.

Identyfikacja Rośliny

Tymianek cytrynowy to wiecznie zielona bylina, która rośnie tuż przy ziemi, tworząc rodzaj gęstego dywanu. Osiąga wysokość około 10 cm (4 cali) i rozrasta się na szerokość ponad 30 cm (1 stopy). Jego ogólny wygląd i sposób wzrostu są bardzo zbliżone do tymianku właściwego (angielskiego).



Liście są lśniąco zielone z charakterystyczną, bladożółtą obwódką na brzegach. Niektóre rośliny mają liście o bardziej cytrynowo-żółtym odcieniu lub klasycznie zielone z bladożółtymi plamkami. Roślina wytwarza kwiaty w połowie i pod koniec lata. Ich barwa może wahać się od różu do lawendy; wspaniale przyciągają motyle i pożyteczne pszczoły.



Zastosowanie Jadalne

Tymianek cytrynowy jest szeroko stosowany w kuchni do przyprawiania dań z kurczaka, ryb i warzyw, a także do przygotowywania pysznej, relaksującej herbaty.

Zastosowanie Medyczne

Funkcje Odpornościowe: Herbata z tymianku cytrynowego to relaksujący napój, który jest wysoce skuteczny w leczeniu infekcji i wzmacnianiu układu odpornościowego. Stanowi doskonały tonik do regularnego stosowania.

Infekcje Wirusowe, Bakteryjne i Grzybicze:

Właściwości przeciwdrobnoustrojowe tymianku cytrynowego sprawiają, że jest on skutecznym orężem w walce z większością chorób bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych. W przypadku zmagania się z infekcjami preferuję zalecanie Herbaty z Tymianku Cytrynowego do użytku wewnętrznego.

Problemy Oddechowe, Astma i Udrażnianie Zatorów:

Tymianek cytrynowy zawiera wiele różnych związków, które są niezwykle korzystne dla ogólnego zdrowia, a w szczególności dla funkcjonowania układu oddechowego. Działa przeciwdrobnoustrojowo i silnie udrażniająco. Otwiera drogi oddechowe, pomagając astmatykom swobodniej oddychać oraz ułatwiając wydalanie zalegającej flegmy i innych wydzielin śluzowych z organizmu.



Aromaterapia przy Astmie:

Pacjenci chorujący na astmę znajdują potężną ulgę, umieszczając małą poduszeczkę wypełnioną suszonym tymiankiem cytrynowym pod swoją zwykłą poduszką do spania. Leżenie na niej uwalnia olejki eteryczne, które powoli otwierają drogi oddechowe i zapewniają znacznie głębszy sen.

Przepisy z Tymianku Cytrynowego

Herbata z Tymianku Cytrynowego Składniki: 1/2 łyżeczki suszonego lub 1 łyżeczka świeżego tymianku cytrynowego, 1 szklanka wrzącej wody oraz miód (opcjonalnie). Zalej liście tymianku wrzątkiem i pozostaw pod przykryciem do zaparzenia na 5 do 10 minut. Odcedź herbatę i pij na ciepło. W razie potrzeby dodaj miód do smaku, aby złamać ziołową nutę. Pij od dwóch do trzech filiżanek dziennie dla uzyskania optymalnych rezultatów.

Ostrzeżenia

Tymianek cytrynowy może wywoływać reakcje alergiczne u osób silnie uczulonych. Nie podawaj herbaty z tymianku cytrynowego kobietom w ciąży oraz matkom karmiącym piersią.

Werbena Cytrynowa (*Lippia trójlistna*), *Aloysia triphylla*

Och, jakże uwielbiam werbenę cytrynową. Uwielbiam rozgnieść jej łodygę w dłoni i wdychać ten zapach i aromat. Od razu poprawia mi to nastrój i łagodzi stresy minionego dnia. Zioło to jest wysoce aromatyczne i posiada specyficzny, ziołowo-cytrynowy zapach.



Identyfikacja Rośliny

Werbenę cytrynową łatwo rozpoznać po zapachu i sposobie wzrostu. Na dobrych glebach dorasta do wysokości od ok. 1,8 do 4,5 metra (6 do 15 stóp). (W Polsce, ze względu na brak mrozoodporności, zazwyczaj uprawia się ją w donicach lub szklarniach, przez co osiąga znacznie mniejsze rozmiary). Ma cienkie, spiczaste liście o długości około 7,5 do 10 cm (3 do 4 cali). Liście są lśniące i dość szorstkie w dotyku. Jasnofioletowe kwiaty są zebrane w grupy na łodygach. Pojawiają się przez całe lato.

Zbiór

Zawsze szukam roślin, które rosną w pełnym słońcu i są wysoce aromatyczne. Takie krzewy posiadają największe ilości dobroczynnych olejków. Werbena cytrynowa lubi żyzną glebę i mnóstwo światła słonecznego. Zbieram liście przez cały okres wegetacyjny, ale wolę zebrać ich jak najwięcej jeszcze zanim zioło zakwitnie. Nadmiar liści suszę do wykorzystania w przyszłości – w formie suszonej są one równie wartościowe.

Zastosowanie

Jadalne Liście werbeny cytrynowej świetnie sprawdzają się jako przyprawa (aromat) lub jako bezpośredni dodatek do sałatek. Mają przyjemny, łagodny cytrynowy smak.



Lemon Verbena H. 1511 CC BY-SA 3.0



Zastosowanie Medyczne

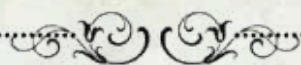
Używam werbeny cytrynowej zarówno wewnętrznie, w postaci ziołowej herbaty, jak i zewnętrznie w formie okładów, olejów lub płukanek.

Zatory Oskrzelowe (Przekrwienie):

Polecam herbatę z werbeny cytrynowej w leczeniu zatorów i przekrwienia błon śluzowych oskrzeli oraz nosa. Skutecznie rozluźnia flegmę, działa wykrztuśnie i uspokaja cały układ oddechowy. Uwaga: Nie należy pić herbaty z werbeny przed prowadzeniem pojazdów lub obsługą maszyn, ponieważ ma ona łagodne działanie uspokajające i nasenne.

Zakażenia Gronkowcowe Skóry:

Infekcje wywołane przez gronkowce mogą bardzo szybko stać się niebezpieczne, jeśli pozostawi się je bez leczenia. Na szczęście werbena cytrynowa działa doskonale w przypadku zakażeń gronkowcowych skóry, jeśli zareaguje się wystarczająco szybko. Zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji i skutecznie zabija istniejące bakterie. W tym celu używam Nalewki z Werbeny Cytrynowej na bazie alkoholu 50% (100 proof), którą nakładam bezpośrednio na zmienioną skórę. Jeśli nalewka nie jest akurat dostępna, stosuję okład (papkę) ze świeżo zgniecionej werbeny.



Reumatyzm, Artretyzm, Zapalenie Kaletki (Bursitis) i Ból Stawów:

Moi pacjenci cierpiący na bóle stawów znajdują znaczną ulgę dzięki picciu herbaty z werbeny cytrynowej. Odbudowanie efektów wymaga czasu, ale w okresie od dwóch do trzech miesięcy picia herbaty dwa razy dziennie, pacjenci zgłaszają, że ból stawów stopniowo się zmniejsza, a ogólna sprawność ulega znacznej poprawie.

Problemy Trawienne:

Przepisuję Herbatę z Werbeny na problemy trawienne ze względu na jej silnie łagodzący wpływ na układ pokarmowy. Przynosi ulgę w niestrawności, uspokaja żołądek i łagodzi skurcze jelit, niwelując ból i wzdęcia. Zalecam wypijanie filiżanki herbaty po posiłkach.

Łagodzenie Stanów Lękowych (Niepokoju):

Mogę poczuć uspokajające działanie werbeny cytrynowej po prostu spacerując przez pole, na którym rośnie, lub rozgniatając kilka liści w dłoni. Jednak w przypadku poważnych problemów z lękiem i niepokojem zalecam Herbatę z Werbeny Cytrynowej. Wspaniale koi ona układ nerwowy, łagodzi stres i podnosi na duchu.

Przepisy

Herbata z Werbeny Cytrynowej Składniki: 1/4 szklanki świeżej, zgniecionej werbeny cytrynowej, ok. pół litra (2 szklanki) wrzącej wody. Zalej zioło wrzątkiem i odstaw do zaparzenia na 5 do 8 minut. Odcedź i wypij 1 filiżankę/szklankę.

Herbata z Werbeny Cytrynowej z Miętą Składniki: 1/4 szklanki świeżych liści werbeny LUB 1 łyżka stołowa suszonej werbeny, 1 pasek otartej skórki z cytryny (zest), 1 łyżeczka suszonych liści mięty LUB 1 łyżka stołowa świeżej mięty, woda. Zalej zioła i skórkę z cytryny wrzątkiem. Pozostaw napar do naciągnięcia na 5 do 8 minut. Odcedź i podawaj na ciepło. Jeśli chcesz, możesz dodać sok z cytryny i odrobinę cukru (lub miodu), ale osobiście uważam, że świeży smak tego naparu najlepiej broni się sam.

Nalewka z Werbeny Cytrynowej Składniki: Świeże, posiekane kwiaty (i liście) werbeny cytrynowej, wódka 50% (100 proof) lub inny alkohol o tej mocy, słoik ze szczelną pokrywką.

Dodaj werbenę cytrynową do słoika, wypełniając go do około trzech czwartych objętości. Zalej liście alkoholem, upewniając się, że całe zioło jest dokładnie przykryte płynem. Szczelnie zamknij słoik i umieść go w chłodnym, ciemnym miejscu (np. w szafce).

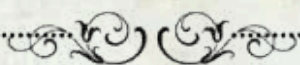
Maceruj nalewkę przez 4 do 6 tygodni, codziennie wstrząsając słoikiem. W razie potrzeby dolej więcej alkoholu, aby słoik pozostawał pełny i zioła nie wyschły.

Przedźń alkohol przez gęste sito lub filtr do kawy, aby usunąć resztki roślin. Przechowuj nalewkę w chłodnej, ciemnej szafce. Zachowaj swoje właściwości nawet przez 7 lat.

Rutewka, *Thalictrum occidentale* (Meadow Rue)

Rutewka (*Thalictrum occidentale*) to bylina kwitnąca z rodziny jaskrowatych (*Ranunculaceae*). Mimo że jej angielska nazwa potoczna ("Meadow Rue") może sugerować pokrewieństwo z rutą, gatunki z rodzaju *Thalictrum* w ogóle nie są spokrewnione z rodziną rutowatych (*Rutaceae*). Opisany tu podgatunek pochodzi z zachodnich rejonów USA i Kanady (od Alaski po Kalifornię i Kolorado), jednak w Polsce oraz w Europie występują bardzo blisko spokrewnione gatunki rutewki (np. rutewka orlikolistna lub rutewka żółta) o podobnych właściwościach. Roślina ta rośnie w wilgotnych i cienistych siedliskach, takich jak zacienione łąki oraz podszyt leśny.





Identyfikacja Rośliny

Rutewka to kwitnąca roślina zielna (bylina), osiągająca wysokość około 1 metra (3 stopy). Liście tego zioła są zielone, podwójnie pierzaste i ułożone naprzemianległe. Są podzielone na mniejsze segmenty (często trójklapowe) i rosną na długich ogonkach. Kwiatostan tworzy wzniesioną lub wygiętą wiechę. Roślina ta jest dwupienna – kwiaty męskie i żeńskie rosną na oddzielnych osobnikach. Kwiat męski jest zielonkawo-biały lub fioletowy; nie ma płatków, lecz liczne, zwisające fioletowe pręciki. Kwiat żeński tworzy skupisko do 14 niedojrzałych owoców z fioletowymi słupkami.

Zastosowanie Jadalne

Jedynymi jadalnymi częściami rutewki są korzenie i młode liście. Korzenie mają gorzki smak i bardzo rzadko są spożywane w celach kulinarnych. Zamiast tego używa się ich jako lekarstwa na różne dolegliwości. Młode liście rutewki można za to ugotować i spożywać podobnie jak szpinak.

Zbiór

Rutewki Rutewkę można zbierać przez cały rok. Zazwyczaj wyrynam roślinę w całości, a następnie odrywam młode liście i korzenie. Dokładnie myję korzenie oraz liście, po czym suszę je w dobrze zacienionym, przewiewnym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.

Zastosowanie Medyczne

Problemy z Układem Moczowym: Używam odwaru z korzenia rutewki w leczeniu dolegliwości ze strony układu moczowego. Usuwa on zatory w drogach moczowych i skutecznie wspomaga prawidłowe funkcjonowanie pęcherza. Podaję od 1 do 2 łyżek stołowych odwaru, rano i wieczorem.

Obniżanie Gorączki:

Aby zbić gorączkę, stosuję odwar z korzeni lub napar z liści. Podaję od 1 do 2 łyżek stołowych Odwaru z Rutewki, rano i wieczorem.

Oczyszczanie i Detoksykacja Organizmu:

Rutewka to doskonały ogólny tonik, który oczyszcza krew i detoksykuje cały organizm. Zalecam codzienne przyjmowanie odwaru przez tydzień, a następnie ponowną ocenę ogólnego stanu zdrowia pacjenta. Podaję od 1 do 2 łyżek stołowych odwaru, rano i wieczorem.

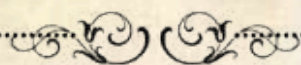
Owrodzenia, Infekcje Skóry i Hemoroidy:

Do leczenia owrzodzeń, bolesnych żylaków odbytu i infekcji skórnych polecam okład z rutewki. Zgniatam i rozcieram korzeń oraz liście z niewielką ilością wody dla nadania całości odpowiedniej wilgoci. Następnie nakładam tak zmacerowane zioło bezpośrednio na zmienione chorobowo miejsce i dokładnie przykrywam czystą, dopasowaną szmatką (lub bandażem), aby utrzymać okład w odpowiedniej pozycji.

Zabijanie Wszy i Innych Pasożytów:

Używam świeżo przygotowanego i ciepłego Odwaru z Rutewki do mycia włosów i innych obszarów ciała zainfekowanych przez wszy, wszy łonowe (mendy) lub inne pasożyty. Pozostawiam płyn na skórze na 30 minut, a następnie bardzo dokładnie spłukuję. Uważam rutewkę za absolutnie doskonałe lekarstwo, które całkowicie eliminuje ten problem. Pamiętaj jednak, że po zabiciu wszy preparatem, nadal musisz wyczesać gnidy specjalnym, gęstym grzebieniem.





Inne Zastosowania:

Słyszałem od innych naturalnych uzdrowicieli, że rutewka była używana do leczenia astmy, padaczki, odry, cholery oraz problemów z oczami, jednak w mojej własnej praktyce nie wypróbowywałem jej przy żadnym z tych konkretnych schorzeń.

Przepis: Odwar z Rutewki Składniki:

Ok. 30 gramów (1 uncja) korzeni rutewki i ok. pół litra (1 pinta) wody.

Rozgnieć lub drobno posiekaj korzenie rutewki. Gotuj korzenie we wrzącej wodzie przez 15 minut lub dłużej, aby w pełni uwolnić do wody ich lecznicze właściwości. Ostudź odwar i odcedź go przez sito lub filtr, aby usunąć twarde włókna korzeni.

Przędź (Herbata Mormonów), *Ephedra nevadensis*

Przędź nevadzka (*Ephedra nevadensis*) należy do rodziny przędzowatych (Ephedraceae) i rodzaju przędź (*Ephedra*). Roślina ta jest bardzo często nazywana Herbatą Mormonów (Mormon Tea) lub "nevadyjską jodłą stawową" (Nevada jointfir). Mówi się, że zioło to zyskało swoją popularną nazwę "Herbata Mormonów", ponieważ było używane przez samych Mormonów jako bezpieczny, całkowicie bezkofeinowy napój. Gatunek ten pochodzi z suchych obszarów zachodniej części Ameryki Północnej.

Identyfikacja Rośliny

Roślina ta jest dwupiennym, sucholubnym (kserofitycznym) krzewem o wyrazistych, członowanych (żłobionych) łodygach i zredukowanych, łuskowatych liściach. Łuski liściowe tej przędzi występują parami, mają długość od około 2 do 6 cm (3/4 do 2,5 cala), z pochwą sięgającą mniej więcej połowy ich długości, a na wierzchołku są tępo lub ostro zakończone. Kwiatostan tej rośliny przypomina z wyglądu szyszkę, a kwiaty pręcikowe (męskie) mają zrosnięte nitki. Kłosa zalążkowe (żeńskie) przędzi są wyraźnie osadzone na szypułkach, a nasiona z reguły występują w parach.

W Polsce przędź nevadzka nie występuje w środowisku naturalnym; można ją spotkać wyłącznie w rzadkich kolekcjach w ogrodach botanicznych. Europejskie ziołolecznictwo historycznie wykorzystywało spokrewnione gatunki, takie jak przędź chińska, jednak z uwagi na wysoką zawartość stymulujących alkaloidów, ich obrót i dostępność są obecnie ściśle regulowane.

Instrukcje Zbioru

Zbieram nasiona tej rośliny całkowicie ręcznie, prosto z jej naturalnych stanowisk. Jej łodygi można w zasadzie zbierać bez względu na porę roku; zazwyczaj po ścięciu dokładnie je suszę, aby zachować je na później. W tzw. "dobrych latach", obfite zbiory nasion przędzi można pozyskać, młóćąc (objając) owocujące gałęzie prosto nad rozłożoną, otwartą tacą lub plandeką.



Zastosowanie Jadalne

Zarówno nasiona, jak i owocostany są w pełni jadalne. Sam owoc jest słodki i ma bardzo łagodny smak, podczas gdy nasiono jest dość gorzkie i znacznie lepiej smakuje po ugotowaniu. Czasami nasiona bywają prażone i mielone na rodzaj mąki, by służyć do wypieku chleba. Jednak roślina ta jest najbardziej znana i ceniona za przyrządzaną z niej herbatę. Udaje mi się przygotować z niej pyszny napar po prostu przez zaparzenie zielonych lub suszonych gałązek we wrzącej wodzie do momentu, aż herbata nabierze głębokiego, bursztynowego lub lekko różowego koloru.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Zastosowanie Medyczne

Drobne ulistnienie (łuski) przeszli powszechnie uważa się za toksyczne, chociaż niekiedy używa się ich w specjalistycznych celach leczniczych. Zioło to działa jako potężny środek oczyszczający krew, moczopędny, przeciwgorączkowy, a także jako okład i ogólny tonik wzmacniający. Do celów typowo medycznych zdecydowanie preferuję używanie samych łodyg. Młode, bardzo delikatne pędy można wręcz jeść na surowo, natomiast starsze, zdrewniałe łodygi najlepiej przygotowywać w formie mocnego naparu.

Dolegliwości Układu Moczowo-Płciowego:

Używam łodyg we wszelkich dolegliwościach urogenitalnych, włączając w to poważne problemy z nerkami, rzeżączkę oraz kiłę. Z rewelacyjnymi rezultatami przepisuję na te problemy Mocny Napar (Odwar) z Herbaty Mormonów. W przypadku leczenia kiły konieczne jest jednak uchwycenie choroby w jej wczesnych stadiach, ponieważ nie odnotowałem zadowalających efektów u pacjentów, u których choroba zdążyła już mocno postąpić. W przypadku chorób wenerycznych przepisuję od 50 do 100 ml naparu, 3 razy dziennie.

Astma i Problemy Oddechowe:

Uważam, że przeszli nevadzka, podobnie jak inni członkowie rodziny przeszłowatych, jest niezwykle wartościowa w leczeniu astmy i wszelkich innych dolegliwości ze strony układu oddechowego. Nie wyleczy samej astmy z dnia na dzień, ale rewelacyjnie otwiera drogi oddechowe i radykalnie łagodzi objawy ataku duszności. Stosuję ją również na wszelkiego rodzaju alergię i uciążliwy katar sienny. W tego typu problemach polecam z łyżki stołowej silnego Naparu lub 1 całą filiżankę słabiej zaparzonej Herbaty Mormonów, 3 razy dziennie.

Stymulant Serca (Zachowaj Ostrożność):

Wiadomo, że członkowie z rodziny przeszłowatych wykazują obecność efedryny, potężnego alkaloidu, który silnie stymuluje serce i ośrodkowy układ nerwowy. Odmiana *Ephedra nevadensis* wyróżnia się jednak tym, że posiada bardzo słabe, lub wręcz bliskie zera stężenie efedryny i jej efektów stymulujących. Należy jednak mieć na uwadze, że moc lecznicza i chemiczna może drastycznie różnić się z rośliny na roślinę, dlatego obchodzę się z nią bardzo ostrożnie i bezwzględnie nie używam jej u pacjentów ze zdiagnozowaną arytmią lub innymi schorzeniami, przy których podawanie stymulantów jest surowo przeciwwskazane.

Owrodzenia i Infekcje Skóry:

Okład (papk) sporządzony z drobno sproszkowanych łodyg można z wielkim powodzeniem nakładać wprost na owrodzenia w celu ich skutecznego leczenia. Zmieniam taki okład trzy razy dziennie przez około cztery do sześciu dni, lub po prostu do momentu, w którym rany całkowicie się zablizną.

Ostrzeżenia

Kobiety spodziewające się dziecka oraz matki karmiące piersią nigdy nie powinny używać Herbaty Mormonów.

Przepisy

Mocny Napar (Odwar) z Herbaty Mormonów

Połam łodygi przeszli na małe kawałki i bardzo dokładnie je umyj. Dodaj je do wody i doprowadź do wrzenia na średnim ogniu. Następnie zmniejsz ogień do minimum i gotuj gałązki (tworząc odwar) przez 8 do 12 minut. Po całkowitym ostygnięciu odcedź płyn. Stosuj rygorystycznie wymierzone dawki: dwie łyżki stołowe na jedną dawkę, maksymalnie trzy razy dziennie.



Herbata Mormonów (Do Picia)

Aby przygotować rekreacyjną Herbatę Mormonów, najpierw postępuj zgodnie z instrukcjami dla Mocnego Naparu (Odwaru) podanymi powyżej, a następnie po prostu rozcieńcz ten silnie skoncentrowany napar wodą, aż do uzyskania mocy, która najbardziej odpowiada twojemu podniebieniu. Osobiście rozcieńczam go aż do momentu, w którym nabierze jasnego koloru zwykłej, słabej herbaty. W razie chęci i potrzeby możesz bez obaw posłodzić ją miodem lub cukrem.

Proszek z Herbaty Mormonów (Na Okłady)

Dokładnie sproszkuj (zmiel) gałęzie i drobne młode pędy krzewu. Zwilż uzyskany proszek odrobiną letniej wody, aby utworzyć gęstą, lepką pastę, i od razu użyj jej do przygotowania leczniczych okładów na owrzodzenia oraz rany oparzeniowe.

Ostropest Plamisty, *Silybum marianum*

Oprócz zastosowań medycznych, bardzo lubię wiosną spożywać liście ostropestu plamistego jako warzywo, a jego surowe kwiaty chętnie dodaję do letnich sałatek. Ostropest znany jest pod wieloma nazwami (w Polsce potocznie bywa nazywany osetem mlecznym lub dzikim karczochem).

Choć zazwyczaj natykam się na niego w Kalifornii, wiadomo, że roślina ta rośnie na całym świecie (w Polsce jest powszechnie uprawiana, a nierzadko dziczejąca i spotykana na polach oraz nieużytkach). Zauważyłem, że zdecydowanie preferuje ciepły klimat.

Identyfikacja Rośliny

Ostropest plamisty to jednoroczna lub dwuletnia roślina z rodziny astrowatych (Asteraceae lub Compositae). Dorasta od około 30 cm do blisko 2 metrów (1 do 6,5 stopy) wysokości, a rozeta liściowa u jego podstawy potrafi rozrastać się nawet do 1,5 metra (5 stóp) szerokości.

Jego błyszczące, zielone liście są podługne lub lancetowate i mogą być klapowane lub pierzaste. Są całkowicie pozbawione włosków, posiadają za to wyraźne kolczaste brzegi i charakterystyczne, grube białe żyłki (tzw. marmurkowanie).

U większych okazów łodyga jest bruzdowana i pusta w środku. Czerwonawo-fioletowe kwiaty pojawiają się od czerwca do sierpnia. Mają średnicę od około 4 do 13 cm (1,5 do 5 cali).

Części Jadalne

Z przyjemnością jem korzenie ostropestu na surowo, ugotowane, zblanszowane lub upieczone. Wiosną zbieram młode pędy i gotuję je jak szpinak.

Niektórzy ludzie obierają twarde łodygi, moczą je przez całą noc, a następnie duszą. Sam rzadko jem je w ten sposób, ponieważ łodygi są dla mojego podniebienia zazwyczaj zbyt gorzkie. Uważam za konieczne dokładne przycięcie liści i łodyg w celu usunięcia z nich kolców przed gotowaniem lub jedzeniem. Kolczaste przylistki (łuski) na koszyczku kwiatowym jadam podobnie jak karczochy.

Najczęściej gotuję je w wodzie lub na parze, aż staną się odpowiednio miękkie. Uwaga: Ostropest plamisty ma wysoką zawartość azotanu potasu i z tego powodu nie nadaje się na paszę dla bydła ani owiec.

Zastosowanie Medyczne

Dla większości pacjentów zalecam po prostu bezpośrednie spożywanie liści i nasion tej rośliny. Nasiona można z łatwością jeść na surowo, podczas gdy liście najlepiej sprawdzają się w formie nalewki, ekstraktu lub parzonej herbaty.





Czasami drobno mielę ziele i nasiona ostropestu na proszek, po czym zamykam je w kapsułkach – jest to idealne rozwiązanie dla pacjentów, którym nie odpowiada specyficzny smak lub po prostu szukają łatwego sposobu na jego przyjmowanie.



Ostropest Wspiera i Detoksykuje Wątrobę:

Osiągam rewelacyjne rezultaty dzięki zdolności ostropestu do zmniejszania, a nawet całkowitego odwracania uszkodzeń wątroby spowodowanych chorobami, zanieczyszczeniami środowiska oraz nadużywaniem narkotyków lub alkoholu. Zioło to dramatycznie poprawia regenerację komórek wątroby w zapaleniu, marskości i innych chorobach tego narządu. Stosuję go przy marskości, stłuszczeniu wątroby, żółtacze, zapaleniu wątroby oraz zatruciach wątroby wywołanych chemią, silnymi lekami lub nadużywaniem alkoholu.

Pomaga Obniżyć Wysoki Cholesterol:

Ostropest plamisty jest potężnym środkiem przeciwzapalnym o udowodnionych korzyściach dla zdrowia serca, wliczając w to obniżanie poziomu wysokiego cholesterolu poprzez oczyszczanie krwi, zmniejszanie stanów zapalnych i zapobieganie uszkodzeniom oksydacyjnym wewnątrz tętnic.

Ostatnie doniesienia od wielu moich pacjentów pokazują, że ostropest jest wysoce skuteczny w obniżaniu całkowitego cholesterolu, cholesterolu LDL i poziomu trójglicerydów u pacjentów chorych na cukrzycę. Przepisuję go również pacjentom zmagającym się z chorobami serca.

Zapobieganie i Kontrola Cukrzycy:

Ostropest ułatwia kontrolę poziomu cukru we krwi i skutecznie obniża jego stężenie u pacjentów cierpiących na insulinooporność. Dla uzyskania optymalnych rezultatów zdecydowanie zalecam jego regularne, codzienne stosowanie. Kiedy pacjenci są sumienni i nie poddają się zbyt szybko, zauważam, że z czasem ich poziom cukru ulega znacznej poprawie. Ta lepsza kontrola cukru wynika z faktu poprawy ogólnego zdrowia wątroby i jej lepszego funkcjonowania w procesie uwalniania insuliny oraz innych hormonów do krwiobiegu.

Ostropest Pomaga Zapobiegać Kamieniom Żółciowym i Nerkowym:

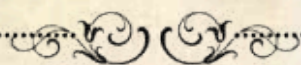
Zioło to czynnie wspiera układ hormonalny i żółdkowo-jelitowy oraz pomaga w oczyszczaniu krwi. Ściśle współpracuje z wątrobą i innymi narządami trawiennymi, aby oczyścić organizm, tym samym drastycznie zmniejszając ryzyko powstawania kamieni żółciowych oraz nerkowych.

Odtrutka na Spożycie Trujących Grzybów:

Zdolność ostropestu plamistego do osłaniania i ochrony wątroby jest tak potężna, że jest on w stanie wyleczyć pacjentów zatrutych śmiertelnymi muchomorami sromotnikowymi (*Amanita phalloides*), które dosłownie niszczą wątrobę. Co więcej, w takich przypadkach jest to w zasadzie jedyna skuteczna opcja leczenia dla tych pacjentów. Zawsze ostrzegam moich podopiecznych, aby zachowali najwyższą ostrożność podczas zbioru i jedzenia dzikich grzybów, ale kiedy tylko podejrzewam, że to grzyby są przyczyną zatrucia, natychmiast wdrażam u pacjenta regularne, końskie dawki ostropestu.

Działanie Estrogenopodobne Ostropestu:

Ostropest posiada pewne efekty podobne do działania estrogenu, które potrafią stymulować miesiączkowanie i zwiększać przepływ mleka u matek karmiących piersią. Czytałem również doniesienia, że bywa on stosowany jako leczenie wspomagające raka prostaty u mężczyzn, jednak sam nie zweryfikowałem jeszcze tego działania w mojej praktyce z pacjentami.



Herbata z Ostropestu na Trądzik:

Ostropest ma bardzo wysoką zawartość przeciwutleniaczy, substancji przeciwzapalnych i flawonoidów, które błyskawicznie redukują stany zapalne towarzyszące trądzikowi. Polecam wypijanie jednej do dwóch filiżanek herbaty z ostropestu dziennie na problemy z trądzikiem, a także na inne zapalenia i podrażnienia skóry, takie jak trądzik różowaty i pokrzywka.

Instrukcje Zbioru

Na zbiory ostropestu zawsze zakładam odzież ochronną i bardzo grube rękawice. Tylko raz zdarzyło mi się zapomnieć o ochronie i szczerze wątpię, żebym kiedykolwiek powtórzył ten błąd. Podrażnienie mojej skóry trwało o wiele dłużej i było znacznie bardziej dotkliwe, niż mogłem się spodziewać. Młode koszyczki kwiatowe oraz młode liście ścinam z łodygi ostrymi nożycami. Nasiona ostropestu zbieram, odcinając całe dojrzałe koszyczki nasienne i wkładając je do papierowej torby w chłodnym, suchym miejscu. Kiedy nasiona całkowicie wyschną, wydobywam je z koszyczka po jednym i ostrożnie oczyszczam z puszystych zanieczyszczeń. Oczyszczone nasiona najlepiej przechowywać w pojemniku ze szczelną pokrywką.

Ostrzeżenia

Kobiety w ciąży bezwzględnie nie powinny używać ostropestu plamistego. Zioła tego nie wolno również stosować kobietom ze schorzeniami estrogenozależnymi, takimi jak endometrioza, mięśniaki, a także rak jajnika, piersi lub macicy. Nie stosuj ostropestu, jeśli cierpisz na alergię na rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae/Compositae). Może to spowodować ciężką reakcję alergiczną zagrażającą życiu.

Przepisy

Herbata z Ostropestu Plamistego

Zmiażdż lub zmiel 1 łyżeczkę nasion ostropestu. Dodaj jedną szklankę wrzącej wody i pozwól herbacie naciągać tak długo, aż stanie się ledwie letnia.

Ekstrakt z Ostropestu Plamistego Składniki: 3/4 szklanki nasion ostropestu, 1 szklanka wódki lub innego alkoholu 50% (100 proof) lub mocniejszego. Zmiel, zgnieć w moździerzu lub zblenduj 3/4 szklanki nasion ostropestu. Umieść zgniecione nasiona w sterylnym, około półlitrowym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką. Zalej nasiona 1 szklanką wódki (lub dolej nieco więcej, byle tylko w pełni przykryć zmielone nasiona). Dobrze wymieszaj składniki. Mocno zakręć słoik i umieść go w chłodnym, ciemnym miejscu na okres od trzech do pięciu tygodni, wstrząsając słoikiem każdego dnia. W razie potrzeby dolej więcej alkoholu, aby nasiona przez cały proces pozostawały pod powierzchnią płynu. Odcedź mieszaninę i zachowaj płyn. Zużyte nasiona wyrzuć (lub przeznacz na kompost).

Przechowuj gotowy ekstrakt w szczelnie zamkniętym opakowaniu, w chłodnym, pozbawionym słońca miejscu. Sposób użycia Ekstraktu z Ostropestu: Pamiętaj, że jest to wysoce stężony (skoncentrowany) ekstrakt. Używaj maksymalnie 3 kropli ekstraktu, do trzech razy dziennie. Jeśli taka początkowa dawka jest bardzo dobrze tolerowana przez Twój organizm, możesz z czasem stopniowo ją zwiększać.

Na Jakie Choroby:

Wszelkiego rodzaju choroby wątroby, Trądzik, Zaburzenia pracy nadnerczy, Zespół Jelita Drażliwego (IBS), Wysoki poziom cholesterolu, Alergie pokarmowe, Przerost drożdżaków (Candida).

Dziewanna, *Verbascum thapsus*

Dziewanna (*Verbascum thapsus*) należy do rodziny trędownikowatych (Scrophulariaceae) i rodzaju dziewanna (*Verbascum*). Najczęściej znana jest po prostu jako dziewanna drobnokwiatowa lub pospolita. Jej inne potoczne, zagraniczne i lokalne nazwy to m.in. laska Aarona, roślina flanelowa, knotnica, pochodnia, aksamitna roślina czy królewska świeca.





Dziewanna jest rośliną szeroko rozprzestrzenioną w Ameryce Północnej, gdzie występuje w ogromnych ilościach jako naturalizowany chwast (w Polsce i całej Europie jest to roślina rodzima, niezwykle powszechna i dziko rosnąca). Znajduje ją na skarpach, przy poboczach dróg i na nieużytkach, a w szczególności na glebach żwirowych, piaszczystych lub wapiennych. Roślina ta rośnie w bardzo szerokim spektrum siedlisk, ale zdecydowanie preferuje dobrze nasłonecznione i zruszone (naruszone) podłoża, co czyni ją jedną z pierwszych roślin pojawiających się w miejscach, w których ziemia otrzymuje wystarczającą ilość światła.



Dziewanna jest powszechnie stosowana w ziołolecznictwie, mogąc poszczycić się dobrze udokumentowanymi właściwościami zmiękczającymi (powlekającymi) oraz ściągającymi. Historycznie roślina ta była również wykorzystywana do wyrobu naturalnych barwników oraz pochodni.

Identyfikacja Rośliny

Dziewanna to miękka (niemal aksamitna w dotyku) roślina dwuletnia. W drugim roku życia wypuszcza wyprostowaną łodygę, która może urosnąć bardzo wysoko, osiągając nawet do blisko 2 metrów (7 stóp). Posiada miękkie liście i żółte kwiaty na szczycie rośliny, co nadaje jej bardzo unikalny wygląd.

Główna łodyga dziewanny kończy się gęstym kłosem bladożółtych kwiatów. Kwiatostany te zazwyczaj mierzą od ok. 5 cm do ponad 60 cm (2 cale do 2 stóp) długości. Każdy pojedynczy kwiat dziewanny ma około 2 cm (3/4 cala) średnicy i składa się z pięciu białych płatków, 5 owłosionych, zielonych działek kielicha, pięciu pręcików i jednego słupka. Trzy górne pręciki są pokryte białymi lub żółtymi włoskami, podczas gdy dwa dolne są prawie bezwłose.

W pierwszym roku liście dziewanny tworzą rozetę odziomkową, z dużymi, aksamitnymi, podłużnie owalnymi, szarozielonymi liśćmi, które mogą osiągać do 50 cm (20 cali) długości. W drugim roku z rozety liściowej wyrasta tęga, wzniesiona łodyga kwiatowa. Na kwitnących roślinach liście są ułożone naprzemianlegle wzdłuż łodygi.



W pierwszym roku liście dziewanny tworzą rozetę odziomkową, z dużymi, aksamitnymi, podłużnie owalnymi, szarozielonymi liśćmi, które mogą osiągać do 50 cm (20 cali) długości. W drugim roku z rozety liściowej wyrasta tęga, wzniesiona łodyga kwiatowa. Na kwitnących roślinach liście są ułożone naprzemianlegle wzdłuż łodygi.

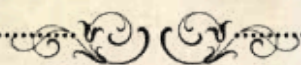
Roślina ta wytwarza małe, jajowate torebki o wielkości około 6 mm (1/4 cala) każda, które pękają, otwierając się na dwie połówki. Każda torebka zawiera ogromną liczbę drobnutkich, brązowych nasion o wielkości poniżej 1 mm, naznaczonych podłużnymi bruzdami.

Instrukcje Zbioru

Liście dziewanny najlepiej zbierać latem drugiego roku, gdy roślina intensywnie wypuszcza łodygę. Preferuję wiązanie liści w pęczki i wieszanie ich do góry nogami do wyschnięcia. Pąki i kwiaty zbiera się w okresie ich pełnego rozkwitu, zazwyczaj między lipcem a wrześniem. Używam ich na świeżo lub suszę do późniejszego wykorzystania.

Zastosowanie Jadalne

Liście i kwiaty są w pełni jadalne, chociaż zazwyczaj preferuje się delektowanie filiżanką leczniczej herbaty zrobionej z tych części. Czasami jednak używam świeżych liści i kwiatów jako dodatku do sałatek.



Zastosowanie Medyczne

Liście i kwiaty dziewanny mają działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, antyseptyczne, rozkurczowe, ściągające, łagodzące (powlekające), moczopędne, zmiękczające, wykrztuśne i potężnie gojące na rany. Roślina ta wspaniale łączy się z innymi ziołami wykrztuśnymi, takimi jak podbiał i tymianek, a także z przeciwzapalnymi właściwościami dziurawca.

Zapalenie Oskrzeli, Rozedma Płuc, Zapalenie Tchawicy, Astma i Gruźlica

Dziewanna jest powszechnie stosowanym lekiem ziołowym. Cenię ją za ogromną skuteczność w leczeniu dolegliwości układu oddechowego, takich jak zapalenie oskrzeli, gruźlica i astma. Zmniejsza ona powstawanie śluzu i stymuluje wydalanie flegmy. Jest to specyficzne lekarstwo na zapalenie tchawicy i zapalenie oskrzeli. W leczeniu szerokiej gamy tego typu dolegliwości przepisuję napar, przyjmowany trzy razy dziennie. W przypadku rozedmy płuc preferuję przepisywanie naparu z dziewanny z dodatkiem podbiału. Mieszanka tych ziół działa wybornie jako środek wykrztuśny dla pacjentów z rozedmą i pomaga im swobodniej oddychać. Łagodzi również ataki kaszlu oraz świszczący oddech. Zalecam pacjentowi powolne popijanie herbaty przez cały dzień, do trzech filiżanek dziennie. Przy długotrwałym stosowaniu stan chorych ulega znacznej poprawie.

Rany Skórne, Owrzodzenia, Guzy i Hemoroidy

Zewnętrznie stosuję okład z liści dziewanny do leczenia ran, wrzodów, guzów i hemoroidów. Rozgniatam liście, nakładam je bezpośrednio na skórę i przykrywam czystą szmatką. Mój Olej z Dziewanny (macerat) również świetnie sprawdza się w przypadku hemoroidów.

Bóle Ucha

Napar przygotowany z kwiatów dziewanny w oliwie z oliwek jest stosowany jako krople na ból ucha. Kwiaty mają silne działanie bakteriobójcze. Podgrzej kilka kropel oleju z dziewanny nad zapalniczką przez około 45 sekund lub do momentu, aż będzie letni. Następnie wpuść go do kanału słuchowego za pomocą zakraplacza i zatkać ucho wacikiem. Preferuję leczenie obu uszu, nawet jeśli tylko jedno z nich jest objęte stanem zapalnym, ponieważ zatoki są ze sobą połączone. Nie używaj dziewanny w przypadku pękniętych błon bębenkowych.

Hemoroidy, Oparzenia Słoneczne i Zapalne Choroby Skóry

Dziewanna działa przeciwzapalnie, co pomaga uspokoić zapalne choroby skóry, zwłaszcza te dotyczące błon śluzowych. W tym celu najchętniej aplikuję kilka kropel Oleju z Dziewanny bezpośrednio na dotknięty chorobą obszar. Olej działa również antybakteryjnie, co zapobiega infekcjom i przyspiesza gojenie. Czasami łączę dziewannę z dziurawcem, przygotowując ten olej.

Brodawki (Kurczaki)

Sproszkowane korzenie dziewanny wcierane w brodawki pomagają zabić wirusa aż do samych korzeni i usunąć zmianę. Wcieram proszek kilka razy dziennie, aż brodawka zostanie całkowicie zlikwidowana, a skóra zagojona. Do tego celu można również użyć soku z rośliny.

Skurcze i Spazmy Mięśniowe

W przypadku skurczów i napięć mięśni pacjent może uzyskać szybką ulgę dzięki jednej filiżance Naparu z Dziewanny, przyjmowanej w razie potrzeby lub do trzech razy dziennie. Na spazmy mięśniowe można również wmasować Olej z Dziewanny bezpośrednio w bolący mięsień.

Problemy Żołądkowo-Jelitowe

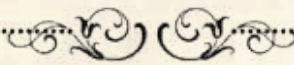
Odwar z Dziewanny zrobiony z korzeni jest bardzo dobry na pozbycie się pasożytów (robaków jelitowych) i leczenie innych problemów żołądkowo-jelitowych. Przepisuję jedną filiżankę odwaru trzy razy dziennie.

Ostrzeżenia

Nie używaj dziewanny, jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią. U niektórych pacjentów może ona powodować podrażnienia skóry, bóle brzucha i trudności w oddychaniu. Są to reakcje alergiczne; jeśli wystąpią, natychmiast przerwij stosowanie.

Przepisy

Odwar z Dziewanny Składniki: 1/2 łyżeczki sproszkowanego korzenia dziewanny i 1 szklanka wody. Doprowadź wodę ze sproszkowanym korzeniem do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 10 minut. Pij trzy razy dziennie.



Olej z Dziewanny (Macerat)

Składniki: 2 szklanki oleju ze słodkich migdałów lub oliwy z oliwek oraz 1,5 szklanki kwiatów dziewanny (świeżych lub suszonych). (Opcjonalnie można również dodać ziele dziurawca). Umieść 1,5 szklanki kwiatów w około półlitrowym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką. Zalej kwiaty olejem i pozostaw do maceracji na 8 do 10 dni. Przefiltruj olej i przechowuj w butelce z ciemnego szkła w chłodnym, suchym miejscu. Używaj na bóle uszu, hemoroidy oraz pospolite choroby zapalne skóry.

Babka Zwyczajna, *Plantago major*

Babka zwyczajna (*Plantago major*) to niewielka bylina, która z wyglądu przypomina pospolity chwast (taki jak mniszek lekarski), i nie należy jej mylić z owocem przypominającym banana (plantanem/platanem), który można znaleźć w sklepie spożywczym. Bardzo często można ją spotkać rosnącą dziko w ogrodach, na trawnikach, podwórkach i wzdłuż poboczy dróg w całej Polsce (a także w Stanach Zjednoczonych i niemal całej Europie). Liście od razu zdradzają jej tożsamość. Mają pofalowaną, pomarszczoną teksturę, jakby były naciągnięte na elastyczne żyłki. Mają też lekko miseczkowaty kształt.

Identyfikacja Rośliny

Liście są owalne lub niemal okrągłe i posiadają gruby ogonek. Rosną w formie rozety u samej podstawy rośliny. Każdy liść ma od 5 do 20 cm (2 do 8 cali) długości i jest zazwyczaj tylko nieznacznie dłuższy niż szerszy. Posiada gładkie brzegi oraz od pięciu do dziewięciu wyraźnych nerwów.

Zielonkawo-białe kwiaty z fioletowymi pręcikami rosną na gęsto ubitych łodygach osiągających od ok. 18 do 50 cm (7 do 20 cali) wysokości. Kwiaty są maleńkie i w większości przysłonięte przez zielonkawo-brązowe działki kielicha i przylistki. Łodygi kwiatowe wznoszą się wysoko ponad same liście.

Rośliny te produkują bardzo dużo maleńkich, gorzkich w smaku nasion.

Zastosowanie Jadalne Liście i nasiona są w pełni jadalne. Chętnie dodają liście do sałatek, pod warunkiem że zostaną zebrane, gdy są jeszcze bardzo młode i delikatne. Z wiekiem stają się twarde i włókniste, jednak z powodzeniem można je wówczas ugotować jako doskonały dodatek do zup i gulaszów. Nasiona są czasami mielone i używane jako wypełniacz lub substytut mąki, jednak są one tak drobne, że zebranie ich odpowiedniej ilości pochłania ogromnie dużo czasu i energii.

Zastosowanie Medyczne

Ziele babki zwyczajnej posiada wiele leczniczych właściwości. Działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, przeciwutleniająco (antyoksydacyjnie), immunomodulująco oraz pełni rolę łagodnego antybiotyku wspierającego cały organizm.

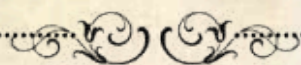
Gojenie Ran, Owrzodzeń i Ukąszeń Owadów:

Okład (papkka) zrobiony ze zgniecionych liści babki to wspaniały wybór, który silnie wspomaga leczenie drobnych ran, owrzodzeń i śladów po ukąszeniach owadów. Odstraszy infekcję i natychmiast zredukuje stan zapalny. Jeśli rana jest już mocno zainfekowana, połączylbym babkę z ziołem o silniejszym działaniu antybiotykowym, takim jak jałowiec lub gorzknik kanadyjski. Aby zrobić okład, zgnieć lub mocno objąć świeże liście babki, a następnie przyłóż je bezpośrednio do zmienionej chorobowo skóry. Przykryj liście gazą, aby utrzymać je na miejscu. Zmieniaj okład dwa do trzech razy dziennie. Niezwykle skuteczny jest również kawałek wacika nasączony Nalewką z Babki Zwyczajnej.

Ukąszenia Węży (np. Żmii):

W przypadku ukąszenia przez węża stosuję babkę zwyczajną zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Przykładam okład ze świeżych liści bezpośrednio do rany, co pozwala na "wyciągnięcie" jadu, i jednocześnie nakazuję pacjentowi przyjąć z łyżki stołowe świeżo wyciśniętego soku z babki lub 1 łyżeczkę Nalewki z Babki Zwyczajnej.





Jeśli nie mamy pod ręką świeżych liści, nalewki można również użyć do zrobienia mokrego okładu. W przypadku ukąszeń węży bardzo wiele zależy od gatunku gada i jak najszybszego podania środków ratunkowych.

Zapalenie Pęcherza Moczowego, Biegunka, Infekcje Dróg Oddechowych:

Sok z babki zwyczajnej wykazuje zbawienny wpływ na łagodzenie stanów zapalnych błon śluzowych, wliczając w to błony śluzowe układu oddechowego, pokarmowego oraz moczowego. Zalecam pacjentom przyjmowanie z łyżeczek świeżo wyciśniętego soku z babki, trzy razy dziennie. W przypadku zalegania gęstego śluzu oraz przy alergiach polecam stosowanie Nalewki z Babki Zwyczajnej.

Ukąszenia Węży (np. Żmii):

W przypadku ukąszenia przez węża stosuję babkę zwyczajną zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Przykładam okład ze świeżych liści bezpośrednio do rany, co pozwala na "wyciągnięcie" jadu, i jednocześnie nakazuję pacjentowi przyjąć z łyżki stołowej świeżo wyciśniętego soku z babki lub 1 łyżeczkę Nalewki z Babki Zwyczajnej. Jeśli nie mamy pod ręką świeżych liści, nalewki można również użyć do zrobienia mokrego okładu. W przypadku ukąszeń węży bardzo wiele zależy od gatunku gada i jak najszybszego podania środków ratunkowych.



Zapalenie Pęcherza Moczowego, Biegunka, Infekcje Dróg Oddechowych:

Sok z babki zwyczajnej wykazuje zbawienny wpływ na łagodzenie stanów zapalnych błon śluzowych, wliczając w to błony śluzowe układu oddechowego, pokarmowego oraz moczowego. Zalecam pacjentom przyjmowanie z łyżeczek świeżo wyciśniętego soku z babki, trzy razy dziennie. W przypadku zalegania gęstego śluzu oraz przy alergiach polecam stosowanie Nalewki z Babki Zwyczajnej.

Ból Zęba:

Pacjentom cierpiącym na ból zęba zalecam nakładanie pomiatych (zgniecionych) liści babki bezpośrednio na bolące miejsce, co łagodzi obrzęk, infekcję i ból. Należy przytrzymać je tam tak długo, jak to konieczne, aż ból całkowicie ustąpi. Z powodzeniem można użyć w tym celu również suszonych liści.

Ból Gardła i Obrzęk Dziąseł:

Dodaj łyżkę stołową wyciśniętego soku z babki do połowy szklanki wody i używaj tej mieszanki jako płukanki przy pierwszych, najmniejszych oznakach bólu gardła. Rozwiązanie to świetnie sprawdza się również w redukowaniu stanów zapalnych tkanki dziąseł.

Zaparcia:

Nasiona babki są wręcz doskonałe w łagodzeniu zaparć, a to za sprawą uwalnianego z nich w procesie parzenia błonnika i naturalnych, dobroczynnych śluzów. Zalecam wypijanie 1 szklanki Naparu z Nasion Babki przed snem. Upewnij się, że spożywasz zarówno sam płyn, jak i nasiona.

Babka Zwyczajna na Choroby Autoimmunologiczne:

W przypadku chorób autoimmunologicznych i innych schorzeń przewlekłych, zalecam pacjentom picie Herbaty z Babki dwa razy dziennie. Korzyści z takiej terapii kumulują się i narastają z czasem, dlatego pacjenci muszą pić ją codziennie, aby w pełni odczuć wszystkie pozytywne efekty.

Przepisy z Babki Zwyczajnej

Napar z Nasion Babki Składniki: 1 łyżeczka nasion babki i 1 szklanka wrzącej wody. Zalej nasiona wrzątkiem i pozwól im naciągać tak długo, aż napar całkowicie ostygnie. Wypij śluzową herbatę i zjedz rozmiękczone nasiona.

Nalewka z Babki Zwyczajnej Składniki: Świeże liście babki, wódka 50% (100 proof) lub inny czysty alkohol spożywczy oraz słoik ze szczelnie dopasowaną pokrywką.

Wypełnij słoik świeżymi liśćmi babki, które zostały uprzednio pokrojone w cienkie paski lub drobno posiekane.

Zalej liście wódką tak, aby całkowicie wypełnić słoik, upewniając się przy tym, że wszystkie liście znalazły się pod powierzchnią płynu.



Szczelnie zakręć słoik i umieść go w chłodnym, ale słonecznym miejscu, takim jak parapet okienny.

Pozostaw nalewkę do maceracji na 4 do 6 tygodni, codziennie energicznie potrząsając słoikiem. W razie potrzeby dolej więcej alkoholu, aby słoik zawsze pozostawał pełny.

Przecedź alkohol przez gęste sito lub filtr do kawy, aby usunąć resztki ziół.

Przechowuj nalewkę w chłodnej, ciemnej szafce (zachowuje trwałość nawet do 7 lat). Dawkowanie: Od 1/2 do 1 łyżeczki na porcję.

Herbata z Babki Zwyczajnej

Umieść 1 łyżeczkę suszonych liści babki lub 1 łyżkę stołową świeżych liści w filiżance wrzącej wody. Pozostaw pod przykryciem do zaparzenia na 10 minut. Odcedź liście i wypij napar.



Nagietek Lekarski, *Calendula officinalis*

Nagietek lekarski to krótkowieczna bylina należąca do rodziny astrowatych, bardzo często uprawiana jako roślina jednoroczna. Jest powszechnie stosowany jako zjawiskowa roślina ozdobna, a czasami bywa hodowany ściśle w celu przygotowywania preparatów leczniczych. Choć gatunek ten nie jest rdzenną rośliną dla Ameryki Północnej (skąd pisze autor), to w Polsce oraz w Europie jest to roślina niezwykle pospolita, masowo uprawiana w ogrodach, skąd nierzadko "ucieka" z upraw, by dziczeć na łąkach i poboczach dróg. Kwiaty przybierają żywą barwę żółtą lub pomarańczową. Ich koszyczki kwiatowe mają średnicę od 5 do 7,5 cm (2 do 3 cali) i składają się z dwóch rzędów owłosionych przylistków oraz pojedynczego lub podwójnego pierścienia kwiatów języczkowatych, które otaczają centralne kwiaty rurkowate. Roślina ta potrafi kwitnąć niemal przez cały rok, o ile tylko sprzyja temu pogoda. Owocem jest ciernista niełupka.



Zastosowanie Jadalne

Kwiaty nagietka są w pełni jadalne. Bardzo często wykorzystuje się je w sałatkach oraz jako barwny garnirunek i dekorację do wielu potraw. Liście również nadają się do jedzenia, jednak zazwyczaj są bardzo gorzkie i ogólnie uznawane za niesmaczne.

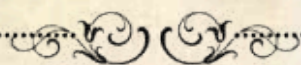
Zastosowanie Medyczne

Choroby Skóry, Skaleczenia i Podrażnienia: Zarówno liście, jak i kwiaty nagietka mają silne działanie kojące na skórę. Używam ich do leczenia wszelkiego rodzaju problemów dermatologicznych – od trądziku, przez oparzenia słoneczne, aż po swędzące wysypki. Liście stanowią wyśmienity gojący okład (papkę) na drobne skaleczenia, zadrapania i podrażnienia skóry. Wystarczy nałożyć zgniecione w dłoniach liście bezpośrednio na naskórek.

Przynoszą one natychmiastową ulgę w stanach zapalnych i aktywnie pomagają w szybszym gojeniu. Z kwiatów nagietka przygotowuję kojącą maść na podrażnienia. Co bardzo ważne, liście i kwiaty posiadają doskonałe działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Do leczenia infekcji grzybiczych oraz bakteryjnych skóry – w tym grzybicy, stopy atlety (grzybicy stóp), pleśniawek, odparzeń pieluszkowych u dzieci czy uciążliwej ciemieniuchy – używam Ekstraktu z Nagietka aplikowanego na dotknięty chorobą obszar kilka razy dziennie.

Choroby Żołądka i Jelit:

Stosuję nagietek w starannym połączeniu z korzeniem żywokostu do leczenia wszelkich problemów żołądkowo-jelitowych, wliczając w to wrzody dwunastnicy, zapalenie jelita grubego oraz zapalenie żołądka i jelit. Przepisuję na te dolegliwości odwar przygotowany z równych części nagietka i korzenia żywokostu.



Przynoszą one natychmiastową ulgę w stanach zapalnych i aktywnie pomagają w szybszym gojeniu. Z kwiatów nagietka przygotowuję kojącą maść na podrażnienia. Co bardzo ważne, liście i kwiaty posiadają doskonałe działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Do leczenia infekcji grzybiczych oraz bakteryjnych skóry – w tym grzybicy, stopy atlety (grzybicy stóp), pleśniawek, oparzeń pieluszkowych u dzieci czy uciążliwej ciemieniuchy – używam Ekstraktu z Nagietka aplikowanego na dotknięty chorobą obszar kilka razy dziennie.

Choroby Żołądka i Jelit:

Stosuję nagietek w starannym połączeniu z korzeniem żywokostu do leczenia wszelkich problemów żołądkowo-jelitowych, wliczając w to wrzody dwunastnicy, zapalenie jelita grubego oraz zapalenie żołądka i jelit. Przepisuję na te dolegliwości odwar przygotowany z równych części nagietka i korzenia żywokostu.

Układ Odpornościowy i Układ Limfatyczny:

Nagietek wspaniale stymuluje funkcjonowanie układu immunologicznego oraz układu chłonnego. Dodatkowo jego właściwości ściągające i antyseptyczne aktywnie pomagają organizmowi zwalczać nacierające infekcje i wirusy. Nagietek redukuje również przekrwienie oraz obrzęk węzłów chłonnych.

Wątroba, Woreczek Żółciowy i Ogólnoustrojowa Detoksykacja:

Nagietek pomaga usunąć złoże i toksyny z organizmu oraz wspomaga oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego. Jest to rewelacyjne lekarstwo na choroby dotyczące te konkretne narządy. Właściwości detoksykacyjne mają również widoczny, pozytywny wpływ na kondycję skóry i pomagają zwalczyć przewlekłe problemy, takie jak egzema i trądzik, które nie rzadko są wprost spowodowane wysiłkami organizmu, starającego się za wszelką cenę pozbyć się nadmiaru toksyn. W celu dogłębnej detoksykacji przepisuję Ekstrakt z Nagietka.

Przepisy z Nagietka

Kojąca Maść z Nagietka Składniki: 1/2 szklanki oliwy z oliwek, 1/3 szklanki stałego oleju kokosowego, 3 łyżki stołowe suszonych kwiatów nagietka, 1,5 łyżki stołowej suszonych kwiatów rumianku, ok. 85 gramów (3 uncje) wosku pszczelego. W małym rondelku roztop razem oliwę z oliwek i olej kokosowy. Dodaj płatki kwiatów i pozostaw mieszankę do naciągnięcia (maceracji) na jedną godzinę. Jeśli chcesz, przed kolejnym krokiem możesz odcedzić płatki kwiatów, albo po prostu pozostawić je w środku. Postaw rondel z powrotem na ogień i dodaj wosk pszczeli, cały czas mieszając. Zdejmij rondel z ognia, gdy tylko wosk się w pełni roztopi. Przed użyciem pozwól maści całkowicie ostygnąć. Delikatnie nakładaj ją na podrażnioną lub zmienioną zapalnie skórę.

Ekstrakt z Nagietka

Weź około pół litra (1 pintę) luźno ułożonych kwiatów nagietka i ok. pół litra wódki 40% (80 proof) lub jeszcze mocniejszego alkoholu spożywczego. Umieść kwiaty w półlitrowym słoiku ze szczelną pokrywką. Wypełnij słoik alkoholem do pełna, aby kwiaty były całkowicie przykryte płynem. Pozostaw ekstrakt do zaparzenia w chłodnym, ciemnym miejscu na okres od 4 do 6 tygodni. Wstrząsaj codziennie. Odcedź kwiaty i przechowuj gotowy ekstrakt szczelnie zamknięty w chłodnym, ciemnym miejscu. Zużyj w ciągu 3 lat.

Odwar z Nagietka i Korzenia Żywokostu

Będziesz potrzebować: 1 łyżki stołowej kwiatów nagietka, 1 łyżki stołowej korzenia żywokostu (zmiażdżonego i drobno posiekanego lub sproszkowanego) oraz około 1 litra (1 kwarty) wody. Doprowadź wodę z ziołami do wrzenia, a następnie drastycznie zmniejsz ogień do minimum. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut. Przykryj odwar i pozostaw go do naciągnięcia na 45 minut. Odcedź zioła. Przechowuj odwar w lodówce do 3 dni lub w zamrażarce do jednego miesiąca. Przyjmuj 1 szklankę odwaru, dwa razy dziennie na dolegliwości żołądkowe i jelitowe.

Gojący Olej lub Maść na Skórę (Mieszanka Uniwersalna)

Jest to fantastyczna, uniwersalna maść do leczenia podrażnień skóry, drobnych oparzeń, oparzeń słonecznych, skaleczeń, ran, ukąszeń owadów, egzemy, oparzeń pieluszkowych, grzybicy i stopy atlety (grzybicy stóp). To doskonałe połączenie ziół działa kojąco, przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo, przeciwbólowo oraz radykalnie wspomaga szybkie gojenie się ran i stymuluje prawidłowy wzrost tkanek. Mieszanka ta pomaga również zminimalizować bliznowacenie, więc jest to świetny wybór na rany twarzy i inne urazy w odsłoniętych miejscach. Do wykonania tej bazy można użyć oliwy z oliwek, oleju migdałowego lub innych klasycznych olejów nośnikowych, ale ja preferuję tutaj olej kokosowy. W chłodniejszy dzień lub przy przechowywaniu w lodówce olej kokosowy ma formę stałą. Przechowuję go w chłodzie i używam jako chłodzącej maści na świeże podrażnienia i oparzenia słoneczne.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Gojący Olej na Skórę Składniki: 1 szklanka oleju kokosowego, oliwy z oliwek lub innego oleju nośnikowego, 1/4 szklanki suszonych kwiatów nagietka, 1/4 szklanki suszonego ziela dziurawca, 1/8 szklanki suszonego rumianku oraz 20 kropli olejku eterycznego z lawendy.

Wypełnij czysty litrowy słoik (quart jar) odmierzoną ilością ziół i dodaj olej nośnikowy. Szczelnie zakręć słoik i dobrze wstrząśnij, aby wszystko wymieszać. Słoik nie będzie pełny, ale same zioła z czasem dość mocno napęcznieją.

Codziennie wstrząsaj słoikiem i w razie konieczności dodawaj oleju, aby zioła zawsze pozostawały bezpiecznie przykryte.

Maceruj olej w ciepłym, bardzo słonecznym miejscu, takim jak np. parapet, przez dwa do czterech tygodni.

Przedcedź naciągnięty olej przez gęste sitko, aby usunąć z niego zużyte zioła.

Dodaj do płynu olejek eteryczny z lawendy i znów mocno wstrząśnij. Olej ten można stosować dokładnie w takiej formie, lub przerobić go na nieco bardziej zbitą maść. Jeśli użyjesz oleju kokosowego i będziesz go na co dzień trzymać w lodówce, mikstura w naturalny sposób uzyska konsystencję gęstej maści, i to bez dodawania wosku pszczelego.

Gojąca Maść na Skórę Składniki: 1 szklanka przygotowanego Gojącego Oleju na Skórę (przepis powyżej) i ok. 30 gramów (1 uncja) wosku pszczelego (wiórkowanego lub startego).

W górnej części naczynia do kąpieli wodnej (lub w misce osadzonej na garnku z gotującą się wodą) powoli podgrzewaj przygotowany olej i wosk pszczeli, aż wosk w całości się stopi. Zdejmij naczynie z ognia.

Przelej ciepłą, płynną maść do małych metalowych puszek lub szklanych słoiczków. Naklej na nie etykiety z dzisiejszą datą.

Przechowuj maść w chłodnym, ciemnym miejscu. Osobiście preferuję przechowywanie jej w lodówce dla maksymalnego wydłużenia okresu jej przydatności.

Opuncja Figowa (Prickly Pear Cactus), *Opuntia ficus-indica*

Opuncja figowa to kolejna roślina, którą niezwykle cenię. Piję sok z tun (owoców) tej rośliny i uważam, że ma on niesamowicie silne właściwości przeciwzapalne i gojące. Używam go tak często, jak to możliwe na mój własny artretyzm i stwierdzam, że działa wybornie, redukując wszelkiego rodzaju stany zapalne w moim organizmie. Często stosowałem go u pacjentów, ale byłem naprawdę zdumiony, kiedy sam na własnej skórze zacząłem doświadczać jego efektów.

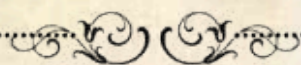
Przy codziennym stosowaniu przez okres dwóch do trzech miesięcy, wiele starych stanów zapalnych i urazów, do których zdążyłem się już przyzwyczaić i brałem je za pewnik, zaczęło ustępować. Teraz podczas podróży zawsze mam przy sobie zapas suszonych owoców, ale uważam, że świeży sok jest bezapelacyjnie najlepszy. Dodatkową korzyścią jest to, że owoce opuncji są wysoce pożywne.



Identyfikacja Rośliny

Opuncja figowa potrafi dorastać do niemal 5 metrów (16 stóp) wysokości, tworząc płaskie, zaokrąglone i rozgałęziające się człony pędowe (przypominające mięsiste liście). Kwiat, a później owoc, rosną bezpośrednio na tych członach. Cały kaktus, włączając w to owoce, jest pokryty dwoma różnymi rodzajami kolców. Występują tu duże, osadzone na stałe kolce, które łatwo dostrzec, oraz małe, przypominające włoski ciernie (glochidy), które są trudniejsze do zauważenia i bardzo łatwo się odrywają od rośliny. To właśnie te mniejsze glochidy boleśnie cię zaatakują, jeśli nie będziesz wystarczająco ostrożny.

Kwiaty są duże, pojedyncze i obupłciowe. Okwiat składa się ze spiralnie ułożonych listków oraz hypancjum z licznymi dolnymi zalążnikami. Posiada liczne pręciki ułożone w okółkowych skupiskach. Owocem jest jagoda skrywająca liczne twarde nasiona. Opuncje figowe występują naturalnie w warunkach półpustynnych i pustynnych. Rosną w krzaczastych, gęstych skupiskach. (W Polsce i Europie Środkowej opuncję uprawia się niemal wyłącznie w doniczkach jako roślinę domową lub w specjalistycznych szklarniach, ponieważ nie jest odporna na mroźne zimy, choć na południu kontynentu można ją spotkać rosnącą dziko).



Instrukcje Zbioru Opuncji

Zbiór opuncji musi być przeprowadzany niezwykle ostrożnie. Ubieram się w grube ciuchy z długim rękawem, długie spodnie, pełne buty i mocne rękawice. Nie chcę mieć jakiegokolwiek styczności z tymi małymi, włochatymi kolcami. Używam szczypiec kuchennych lub grilowych, aby zerwać dojrzałe owoce i ostrożnie umieszczam je w wiadrze do późniejszej obróbki. Jeśli potrzebuję członów pędowych ("liści"), zrywam je w dokładnie ten sam sposób.

Zastosowanie Jadalne

Zarówno członny pędowy, jak i owoce opuncji są w pełni jadalne. Należy je jednak bardzo ostrożnie obrać przed użyciem. (Zobacz instrukcje zbioru powyżej). Piję z nich sok i chętnie używam obranych, mięsistych członów do dań typu stir-fry (szybko smażonych na dużym ogniu), do sałatek oraz pożywnych zup.

Zastosowanie Medyczne

Właściwości przeciwzapalne owoców opuncji są wyjątkowe i porównywalne z każdym innym potężnym ziołem, jakiego kiedykolwiek używałem. Jestem całkowicie pewien, że to właśnie te właściwości są źródłem jej ogromnej uzdrawiającej mocy. Aby uzyskać maksymalne korzyści, zalecam wypijanie co najmniej 60 ml (2 uncje) soku każdego dnia. Długotrwałe stosowanie nie niesie ze sobą żadnego ryzyka dla zdrowia.



Cukrzyca: Opuncja figowa wykazuje niezwykle korzystny wpływ na trzustkę, która jest niezbędna do produkcji insuliny. Poprzez przywrócenie zdrowia trzustce, poziom cukru we krwi zostaje w miarę możliwości w pełni ustabilizowany.

Artretyzm i Ból Stawów: Stan zapalny wywołany przez artretyzm oraz idący za nim w parze ból stawów ulegają znacznej poprawie dzięki regularnemu spożywaniu około 60 ml (2 uncji) soku z opuncji każdego dnia. Prawdziwa ulga wymaga czasu (od jednego do dwóch miesięcy), a efekty rosną wraz z regularnym stosowaniem, aż do osiągnięcia maksymalnych korzyści zdrowotnych.

Korzyści dla Zdrowia Serca: Właściwości przeciwzapalne wydatnie pomagają w redukcji blaszki miażdżycowej w tętnicach i żyłach, znacznie zmniejszając ryzyko chorób serca. Sok z opuncji obniża również poziom cholesterolu i poprawia krążenie krwi w całym organizmie. Preferuję wprowadzanie soku z opuncji u moich pacjentów natychmiast, gdy tylko pojawi się najmniejsza oznaka problemów z układem krążenia.



Zmęczenie i Bolesność Mięśni: Wysoki poziom witamin i innych kluczowych składników odżywczych w połączeniu z prozdrowotnymi właściwościami opuncji czyni ją wręcz doskonałym wyborem w leczeniu przewlekłego zmęczenia oraz bolesności mięśni spowodowanej nadmiernym wysiłkiem lub drobnym urazem.

Wszelkie Choroby o Podłożu Zapalnym: Sok z tej rośliny jest wskazany we wszystkich chorobach zapalnych, włączając w to uporczywe schorzenia skóry, takie jak łuszczyca, egzema i pokrzywka. Obecnie przepisuję go na wszystkie rodzaje dolegliwości, gdy tylko podejrzewam, że główny problem ma podłoże stricte zapalne.

Sasanka, *Anemone pulsatilla* (*Pulsatilla vulgaris*)

Ten uroczy, niewielki kwiatek znany jest powszechnie jako sasanka, zawilec, dziki krokus, wiatrowy kwiat lub potocznie "kwiat wielkanocny". Jest to bylina dorastająca do około 45 cm (18 cali) wysokości. Liście są pierzaste, delikatnie podzielone i pokryte jedwabistymi włoskami. Mają srebrzysto-szary kolor. Każda roślina wytwarza pojedynczy, jasnofioletowy lub biały kwiat z żółtymi pręcikami. Z pręcików powstają puszyste nasiona.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



W dzieciństwie miałem w ogrodzie niewielką kępę sasaneek. Zawsze były to pierwsze kwiaty, które pojawiały się wiosną, czasami wręcz przebijając się przez zalegający jeszcze śnieg, aby zaznaczyć swoją obecność. Dla mnie był to ostateczny dowód na to, że nadchodzą cieplejsze dni. Zazwyczaj pojawiają się w okolicach Wielkanocy (w Polsce sasanki są bardzo popularnymi zwiastunami wiosny, często i chętnie sadzonymi w ogrodach skalnych). Jej system korzeniowy to pionowe kłącze. Korzenie wkopują się w ziemię na głębokość ok. 1 metra (3 stóp) lub głębiej. Kiedy owocostan dojrzewa, przypominające włosy nitki powiewają na wietrze, sprawiając wrażenie snującego się dymu.

Zastosowanie Medyczne

Używam sasanki w formie naparu lub nalewki. Zioło to musi być stosowane bardzo ostrożnie i w małych dawkach. W dużych ilościach może być szkodliwe, a nawet śmiertelnie niebezpieczne. Unikaj dotykania świeżej rośliny i w preparatach leczniczych używaj wyłącznie suszonych koszyczków kwiatowych.

Problemy Skórne:

W chorobach skóry preferuję stosowanie mieszanki sasanki i jeżówki (Echinacea). Jeżówka działa jak naturalny antybiotyk i środek przeciwwirusowy oraz wspólnie stymuluje układ odpornościowy. Pomaga łagodzić infekcje skórne i doskonale współpracuje z sasanką w leczeniu problemów dermatologicznych związanych ze stanem zapalnym i infekcją. Zalecam stosowanie Herbaty z Sasanki i Jeżówki jako płukanki na zmienione chorobowo miejsca oraz wewnętrznie, aby rozwiązać problem u jego podstaw.

Problemy Menstruacyjne:

Sasanka jest bardzo skuteczna na bóle menstruacyjne, napięcie przedmiesiączkowe, bolesne miesiączkowanie, brak miesiączki i skurcze. Przepisuję od 1/2 do 1 łyżeczki Nalewki z Sasanki na dolegliwości menstruacyjne. Łagodzi również objawy menopauzy, takie jak bóle głowy, uderzenia gorąca i wahania nastroju.

Poród i Depresja Poporodowa:

Sasanka stymuluje macicę i ułatwia poród. Posiada również właściwości przeciwbólowe, które pomagają złagodzić bóle porodowe. Podaje się ją także po porodzie, aby złagodzić objawy depresji. Można stosować zarówno herbatę, jak i nalewkę.



Bóle Głowy i Problemy ze Snem:

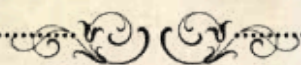
Przyjmowana w małych dawkach, sasanka relaksuje układ nerwowy i w ten sposób leczy bóle głowy oraz bezsenność. Uspokaja ciało i ducha, pozwalając pacjentom na twardy sen. Wypij 1 filiżankę Herbaty z Sasanki przed snem lub użyj 1/2 łyżeczki Nalewki.

Zaburzenia Psychiczne:

Ze względu na swoje działanie na układ nerwowy, sasanka jest przydatna w leczeniu stanów nerwowych, w tym: nadpobudliwości, otępienia starczego (demencji), ataków paniki, depresji i schizofrenii. Używaj herbaty lub nalewki.

Zaburzenia Układu Moczowego:

Pacjenci z infekcjami dróg moczowych, zapaleniem pęcherza i innymi schorzeniami układu moczowego mogą znaleźć ogromną ulgę dzięki sasance. Łagodzi ona stan zapalny i leczy pierwotne infekcje.



Problemy z Oczami i Uszami:

Sasanka posiada wiele właściwości korzystnie wpływających na oczy i uszy. Jest przydatna w leczeniu zaćmy, zapalenia spojówek, jaskry i tików nerwowych. Używam jej również do leczenia bólów ucha, utraty słuchu i stanów zapalnych ucha. W tych przypadkach używaj Herbaty z Sasanki.

Zdrowie Serca:

Sasanka jest korzystna dla serca na wiele sposobów. Stosuje się ją do leczenia przerostu mięśnia sercowego i usuwania zastojów żylnych. Łagodzi stany zapalne w układzie krążenia i pomaga przywrócić jego normalne funkcjonowanie. W problemach z sercem preferuję stosowanie Herbaty z Sasanki.

Odstawienie Leków:

Sasanka pomaga pacjentom w trudnym procesie odstawiania leków uspokajających, nasennych, przeciwdrgawkowych i zwiotczających mięśnie. Należy uważać, aby podawać wyłącznie rygorystycznie przepisane dawki Naparu lub Nalewki z sasanki.

Zbiór Zrywaj kwitnące łodygi sasanki, gdy roślina jest w pełnym rozkwicie, zazwyczaj wczesną wiosną, w okolicach Świąt Wielkanocnych.

Ostrzeżenia

Sasanka nigdy nie powinna być stosowana wewnętrznie przez kobiety w ciąży.

Podana w dużych dawkach może być bardzo szkodliwa i wywołać śpiączkę, drgawki, uduszenie, a nawet śmierć.

Podczas zbioru koszyczków kwiatowych sasanki zawsze noś rękawiczki. Do preparatów ziołowych używaj wyłącznie suszonych kwiatów. Świeże ziele silnie podrażnia skórę.

Przepisy z Sasanki

Napar z Sasanki Składniki: 1/2 łyżeczki suszonych kwiatów sasanki, 1 szklanka wrzącej wody. Zalej zioła wrzątkiem i pozwól im naciągać pod przykryciem przez około 15 minut. Pij 3 razy dziennie lub w razie wyraźnej potrzeby.

Nalewka z Sasanki Składniki: Suszone kwiaty sasanki, wódka 50% (100 proof) lub inny mocny alkohol spożywczy oraz słoik ze szczelną pokrywką.

Dodaj suszone kwiaty do słoika, wypełniając go do około trzech czwartych objętości.

Zalej kwiaty wódką i napełnij słoik do końca, upewniając się, że wszystkie zioła są całkowicie przykryte płynem.

Szczelnie zakręć słoik i odstaw w chłodne, ciemne miejsce, na przykład do szafki.

Maceruj nalewkę przez 4 do 6 tygodni, codziennie wstrząsając słojem. W razie potrzeby dolej odrobinę alkoholu, aby słoik pozostał pełny i zioła nie wyschły.

Przecedź alkohol przez gęste sito lub filtr do kawy, aby usunąć resztki ziół.

Przechowuj nalewkę w chłodnej, ciemnej szafce. Zachowa trwałość nawet do 7 lat. Dawkowanie: 1/2 do 1 łyżeczki, trzy razy dziennie.

Herbata z Sasanki i Jeżówki Składniki: 1/2 łyżeczki suszonych kwiatów sasanki, 1 łyżeczka suszonego korzenia i liści jeżówki (Echinacea) oraz 1 szklanka wrzącej wody. Zalej zioła wrzątkiem i pozwól im naciągać przez 10 minut. Odcedź i wypij.

Koniczyna Łąkowa (Czerwona), *Trifolium pratense*

Koniczyna łąkowa (bardzo często nazywana po prostu czerwoną) to roślina zielna należąca do rodziny bobowatych (Fabaceae). Bardzo często znajduje ją rosnącą jako powszechny chwast na poboczach dróg i polach w całym kraju (w Polsce jest gatunkiem niezwykle pospolitym i rośnie dziko na terenie niemal całego kraju). Jest to roślina dwuletnia lub krótkowieczna bylina, która dorasta do około 45 cm (18 cali) wysokości.



Identyfikacja Rośliny

Roślina ta wyrasta z długiego, głębokiego korzenia palowego i posiada smukłe, owłosione, puste w środku łodygi. Liście ułożone są naprzemianlegle, podzielone na trzy mniejsze listki, o zielonej barwie z bladym półksiężycem w zewnętrznej połowie blaszki. Listki mają od około 1,5 do 3 cm (1/2 do 1 1/5 cala) długości oraz ok. 1,5 cm (1/2 cala) szerokości. Są drobno ząbkowane z wyraźnym wzorem przypominającym literę „V”. Różowe lub czerwone kwiaty pojawiają się w zaokrąglonych, kulistych główkach od maja do września.

Części Jadalne

Zjadam liście i młode główki kwiatowe zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu.

Z kwiatów przygotowuję słodką herbatę ziołową w celach leczniczych, a zmielonych koszyczków nasiennych i kwiatowych używałem niegdyś jako substytutu mąki. Jem również ugotowany korzeń palowy. Niektórzy ludzie kiełkują nasiona koniczyzny i dodają powstałe kiełki do sałatek, ale sam jeszcze nie miałem okazji tego spróbować.

Zastosowanie Medyczne

Jak Używać Czerwonej Koniczyzny: Zalecam stosowanie czerwonej koniczyzny w formie suplementów, suszonych ziół, nalewki lub jako herbaty parzonej z kwiatostanów. W ogólnych celach prozdrowotnych przepisuję wypijanie kilku filiżanek herbaty z czerwonej koniczyzny kilka razy w tygodniu. Przy konkretnych dolegliwościach medycznych należy pić 2 do 3 filiżanek dziennie przez okres od dwóch do dziesięciu tygodni. Alternatywnie, przyjmuj od 1 do 2 łyżeczek nalewki dziennie.

Łagodzenie Objawów Menopauzy: Ze względu na wysoką zawartość fitoestrogenów (izoflawonów), czerwona koniczyzna działa jako całkowicie naturalna alternatywa dla hormonalnej terapii zastępczej u moich pacjentek. Kobiety zgłaszają, że roślina ta wydatnie łagodzi objawy menopauzy, włączając w to zmniejszenie częstotliwości występowania uderzeń gorąca oraz nocnych potów.

Osteoporoza: Działając jako naturalna terapia hormonalna, koniczyzna łąkowa może spowolnić postępującą utratę tkanki kostnej, a nawet zwiększyć gęstość kości u kobiet w okresie przed- i okołomenopauzalnym.

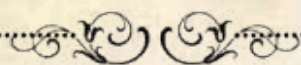
Zdrowie Układu Sercowo-Naczyniowego: Czerwona koniczyzna pomaga chronić przed chorobami serca poprzez podnoszenie poziomu "dobrego" cholesterolu (HDL) u kobiet przed i po menopauzie. Posiada również właściwości rozrzedzające krew, co poprawia jej przepływ i zapobiega niebezpiecznemu krzepnięciu (tworzeniu się zakrzepów).



Choroby Skóry, W Tym Egzema, Łuszczyca i Inne Podrażnienia:

Odkryłem, że herbata z czerwonej koniczyzny, wsparta działaniem szczawiu kędzierzawego i pokrzywy, to doskonałe remedium na podrażnienia skóry, które pękają i śczą się. Używam również zewnętrznych okładów ze zmiażdżonych główek kwiatowych czerwonej koniczyzny nasączonych niewielką ilością wody, nakładanych bezpośrednio na zmiany skórne.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Instrukcje Zbioru

Koniczynę łąkową zbieraj na łąkach i polach, trzymając się z dala od obszarów o dużym zanieczyszczeniu, takich jak ruchliwe pobocza dróg. W przeciwieństwie do większości ziół, czerwona koniczyna musi być zbierana wczesnym rankiem, gdy na kwiatach wciąż obecna jest jeszcze rosa. Zrywam koszyczki od jednego do dwóch tygodni po pełnym rozkwicie i mogę przeprowadzać zbiory nawet do trzech razy w roku, odłamując samą główkę kwiatu, a resztę rośliny pozostawiając nienaruszoną.

Kwiatów używam na świeżo lub umieszczam je na suszarce w ciepłym, ciemnym, wentylowanym i suchym miejscu. Obracam je bardzo często, dopóki w pełni nie wyschną. Wysuszone ziele przechowuj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu. Podczas zbierania młodych liści staram się robić to zanim roślina wypuści kwiaty. Gotuję je jako zieleninę, wrzucam do zup i sałatek. Liście można również ususzyć i sproszkować, by używać ich jako przyprawy do jedzenia. Gdy tylko na roślinie pojawią się kwiaty, jej liście stają się o wiele bardziej gorzkie.

Ostrzeżenia

Ogólnie rzecz biorąc, uważam czerwoną koniczynę za zioło niezwykle bezpieczne, z nielicznymi skutkami ubocznymi (poza sporadycznymi wzdęciami i gazami). Zauważ jednak, że jej działanie przeciwzakrzepowe i hormonalne może być wysoce niepożądane dla niektórych pacjentów. Z uwagi na jej potężną aktywność hormonalną, stanowczo odradzam stosowanie czerwonej koniczyny kobietom z historią endometriozy, raka piersi, raka macicy, z mięśniakami lub innymi stanami wrażliwymi na wahania poziomu estrogenów. Koniczyna zawiera pochodne kumaryny i musi być używana z ogromną ostrożnością przez osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antykoagulanty). Co więcej, nigdy nie przepisuję czerwonej koniczyny przed planowaną operacją chirurgiczną lub przed porodem. Może ona hamować naturalne krzepnięcie krwi i spowalniać procesy gojenia.

Przepisy z Koniczyny Łąkowej

Gorąca Herbata z Czerwonej Koniczyny Składniki: Kwiatostany czerwonej koniczyny (świeże lub suszone), kilka liści mięty pieprzowej dla wzmocnienia smaku (opcjonalnie) oraz 1 szklanka wrzącej wody. Zaparz trzy świeże główki koniczyny lub od 2 do 3 łyżeczek suszonych kwiatów wraz z kilkoma listkami mięty pieprzowej w 1 szklance wrzątku. Pozostaw herbatę do naciągnięcia pod przykryciem, podczas gdy będzie powoli stygła, na około 15 minut. Pij na ciepło lub poczekaj, aż całkowicie ostygnie, jeśli planujesz użyć jej do przemywania zewnętrznego. Aby uzyskać maksymalne korzyści, pij do trzech razy dziennie.

Zimna Herbata z Czerwonej Koniczyny

Dodaj pół szklanki kwiatów czerwonej koniczyny do ok. 1 litra (1 kwarty) wody i pozostaw do naciągnięcia w lodówce przez bite 24 godziny.

Nalewka z Czerwonej Koniczyny Składniki: Świeże lub suszone kwiaty czerwonej koniczyny oraz wódka, brandy lub inny alkohol 40% (80 proof) bądź mocniejszy.

Posiekaj świeże kwiaty lub grubo zmiel suszone ziele.

Umieść kwiaty koniczyny w czystym, suchym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką.

Zalej zioła wódką lub brandy (min. 40%), aby całkowicie zakryć je płynem.

Mocno zakręć i umieść słoik w chłodnym, ciemnym miejscu. Wstrząsaj słojem co 2 do 3 dni.

Obserwuj poziom alkoholu i dolej go, jeśli to konieczne, aby ziele koniczyny cały czas znajdowało się pod powierzchnią.

Maceruj zioła przez 4 do 6 tygodni.

Odcedź mieszaninę przez drobne sitko lub gazę. Wyciśnij z ziół cały płyn.

Wyrzuć zużyte zioła. Umieść ekstrakt alkoholowy w chłodnym miejscu i pozostaw w bezruchu na całą noc.

Ponownie przecedź płyn przez filtr do kawy lub delikatnie zlej znad osadu (zdekantuj), aby usunąć wszelkie pozostałości ziołowego mułu.

Przechowuj nalewkę w szczelnie zamkniętej szklanej butelce w chłodnym, ciemnym miejscu.

Stosuj od 1 do 2 łyżeczek nalewki dziennie, podzielone na 2 do 3 mniejszych dawek.



Szczaw Polny, *Rumex acetosella*

Szczaw polny jest jednym z absolutnie najbardziej użytecznych ziół leczniczych, a mimo to większość z nas z premedytacją wyrывa go lub spryskuje chemią, aby na dobre pozbyć się go z podwórka lub pola. Cóż, ja również wyrывam te rośliny, ale po to, by przeznaczyć je do celów leczniczych i ususzyć, rzucając na stertę kompostu wyłącznie ich korzenie.

Znany również potocznie jako polny kwas czy szczawik, należy do rodziny rdestowatych (*Polygonaceae*). Roślina ta rośnie jako bardzo pospolity, wieloletni chwast w większości regionów (w Polsce jest to gatunek rodzimy, spotykany powszechnie na terenie całego kraju). Ma małe, zielone liście w kształcie grotów strzał oraz głęboko bruzdowane, wzniesione i czerwone łodygi, które rozgałęziają się blisko szczytu. Roślina ta osiąga maksymalnie około 45 cm (18 cali) wysokości. Wyrasta z agresywnie rozprzestrzeniającego się, wędrującego kłącza.

Rozkwit rośliny przypada na okres od marca do listopada. Są to rośliny dwupienne – występują wyłącznie osobniki całkowicie męskie lub żeńskie. Żółtawo-zielone kwiaty męskie lub bordowe kwiaty żeńskie rosną na wysokiej, wzniesionej łodydze. Z bordowych kwiatów żeńskich z czasem rozwijają się czerwone niełupki (nasiona). Zazwyczaj znajdują szczaw polny na obszarach trawiastych o kwaśnej i dość piaszczystej glebie. Jest to jeden z pierwszych chwastów, który pojawia się i kolonizuje świeżo zruszoną ziemię.



Zastosowanie Jadalne

Szczaw polny jest w pełni jadalny; często używa się go jako zieleniny do sałatek lub jako dekoracyjnego garnirunku na talerzu. Posiada niezwykle cierpki, wręcz cytrynowy smak. Może być z powodzeniem używany jako naturalny środek ścinający (podpuszczka) podczas procesu produkcji sera. Zwierzęta gospodarskie chętnie jedzą tę roślinę, ale nie jest ona zbyt pożywna i może powodować spore problemy w przypadku zjedzenia jej w zbyt dużej ilości, ze względu na wysokie stężenie szczawianów.

Zastosowanie Medyczne

Wykorzystuję szczaw polny w formie soku, parzonej herbaty, jak również sproszkowanego zioła w kapsułkach. W przypadku kuracji proszkiem lub kapsułkami, z reguły przepisuję dawkę 1 grama sproszkowanego korzenia, dwa razy dziennie.

Detoksykacja

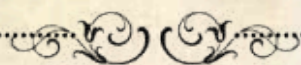
Szczaw polny jest niezwykle użyteczny w usuwaniu toksyn z organizmu. Ma łagodne działanie moczopędne i dosłownie przepłukuje ludzkie ciało, pod warunkiem spożywania przy tym dużej ilości wody. Wykazuje również działanie delikatnie przeczyszczające. Na odtrucie polecam świeżo wyciśnięty sok z liści szczawiu polnego, lecz czasami używam po prostu Herbaty ze Szczawiu. Warto zaznaczyć, że napar i suchy proszek są nieco mniej skuteczne niż świeży sok.

Problemy Żółdkowo-Jelitowe, Choroby Nerek i Dróg Moczowych

Ze względu na niesamowitą zdolność przepłukiwania układów i likwidacji toksyn z organizmu, zioło to jest szczególnie przydatne przy przewlekłych dolegliwościach żółdkowo-jelitowych, dysfunkcjach nerek oraz przy chorobach układu moczowego.

Cysty, Obrzęki Tkankowe i Nowotwory Skóry

W przypadku guzów, twardych obrzęków, torbieli i zmian nowotworowych umiejscowionych blisko powierzchni skóry, ogromną ulgę można uzyskać, przygotowując okład ze zmacerowanych (pomiętych i naruszonych) liści szczawiu polnego. Nakładaj taki kompres (papkę) bezpośrednio na zmieniony chorobowo obszar kilka razy dziennie, dopóki problem nie zostanie całkowicie zniwelowany.



Pasożyty Jelitowe i Robaki

Używam herbaty ze szczawiu jako skutecznego środka przeciwpasożytniczego, aby zabić i wypłukać z organizmu robaki oraz pasożyty jelitowe. Wypijanie jednej filiżanki herbaty dwa razy dziennie przez okres czternastu dni w zupełności załatwia sprawę.

Przeziębienia, Grypa i Zapalenie Zatok

Szczaw polny to doskonałe lekarstwo na zmniejszenie stanu zapalnego i bólu, które towarzyszą przeziębieniom, grypie i zapaleniu zatok. Zawarte w nim garbniki pomagają zredukować nadmierną produkcję śluzu, a właściwości przeciwdrobnoustrojowe wspomagają zabijanie infekcji bakteryjnych. Moi pacjenci mocno zalecają jedzenie lub przyjmowanie preparatów ze szczawiu natychmiast, gdy tylko rozpoczyna się choroba, aby złagodzić jej ostry przebieg. Twierdzą, że robi to ogromną różnicę w ostatecznym rezultacie leczenia.

Ostrzeżenia

Z powodu bardzo wysokiej zawartości szczawianów, osoby cierpiące na kamienie nerkowe, artretyzm, reumatyzm lub silną nadkwasotę nie powinny w ogóle używać szczawiu polnego.

Przepisy

Herbata ze Szczawiu Polnego

Będziesz potrzebować 1 łyżeczki suszonych liści szczawiu polnego i 1 filiżanki (szklanki) wody. Doprowadź wodę do wrzenia i zalej nią odmierzoną ilość suszonych liści szczawiu. Przykryj naczynie i pozostaw herbatę do naciągnięcia na 5 do 10 minut. Pij na ciepło.

Dziurawiec Zwyczajny, *Hypericum perforatum*

Dziurawiec zwyczajny jest uznawany za inwazyjny chwast w wielu częściach Stanów Zjednoczonych (w Polsce oraz w całej Europie jest to roślina bardzo pospolita, dziko rosnąca niemal na każdej łące). Swoją anglojęzyczną (St. John's Wort) i polską potoczną nazwę (ziele świętojańskie) zawdzięcza niesamowitej zdolności do zakwitania w okolicach 24 czerwca, czyli w dzień narodzin św. Jana Chrzciciela. Sam lubię celebrować ten dzień, dokonując zbiorów liści i kwiatów dziurawca właśnie w tym terminie.

Identyfikacja Rośliny

Dziurawiec zwyczajny to bylina (roślina zielna) z płożącymi kłęczkami. Posiada wzniesione łodygi, które dorastają do około 1 metra (40 cali) wysokości. Łodygi rozgałęziają się w górnej sekcji i wypuszczają wąskie, żółto-zielone liście o długości poniżej 2,5 cm (1 cala). Liście te posiadają małeńkie gruczoły z olejkami eterycznymi, które – gdy spojrzymy na roślinę pod słońce – wyglądają jak małe okienka lub dziurki (stąd polska nazwa "dziurawiec" i łacińska *perforatum*).



Jaskrawożółte kwiaty, mierzące około 2,5 cm (1 cal) średnicy, pojawiają się w szerokich wierzchołkach (podbaldachach) na górnych gałęziach od późnej wiosny do połowy lata. Mają pięć płatków i spiczaste działki kielicha. Działki te posiadają zauważalne, czarne kropki. Pręciki są zebrane w trzy wiązki. Co charakterystyczne, nasienniki po roztarciu lub zmiżdżeniu wydzielają czerwony lub purpurowy płyn.

Roślina jest obecnie bardzo szeroko rozprzestrzeniona; wiosną i latem zazwyczaj znajduje ją na pastwiskach, brzegach rzek i wzdłuż torów kolejowych. Uwielbia suchą glebę i bardzo słoneczne stanowiska.



Zastosowanie Medyczne

Stymulant Nerwowy:

Dziurawiec to wspaniały stymulant układu nerwowego, użyteczny w leczeniu depresji, niepokoju, lęków i bezsenności bez wywoływania negatywnych skutków ubocznych. Nie powinien być jednak przyjmowany przez pacjentów z chorobą dwubiegunową, ponieważ wydaje się zwiększać ryzyko wystąpienia manii. Przepisuję nalewkę przyjmowaną codziennie przez 2 miesiące lub dłużej, ewentualnie herbatę pijaną trzy razy dziennie.

Menopauza i Skurcze Miesiączkowe:

Dziurawiec redukuje objawy braku równowagi hormonalnej podczas menopauzy, w tym depresję i zmęczenie. Pomaga zrównoważyć hormony i stymuluje narządy, zwiększając napięcie macicy. Jest również korzystny w łagodzeniu skurczów, wzdęć oraz objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Zalecam wypijanie filiżanki herbaty trzy razy dziennie przed i w trakcie krwawienia miesiączkowego, a także wtedy, gdy objawy menopauzy stają się uciążliwe.

Łagodzenie Fizycznych Objawów Odstawienia Opiatów:

Stosowałem dziurawiec, by złagodzić objawy łagodnego odstawienia opiatów. Uspokaja on układ nerwowy i uśmierza fizyczne symptomy odstawienia leków na bazie opiatów. W procesie odstawiania leków polecam wewnętrzne stosowanie Nalewki z Dziurawca.

Skaleczenia, Siniaki, Oparzenia i Inne Urazy:

Ekstrahowany olej z dziurawca (macerat) to doskonały środek antyseptyczny i przeciwwirusowy, który zawiera garbniki ułatwiające gojenie. Stosuję go miejscowo, aby leczyć oparzenia, urazy, rany i infekcje. Używam ekstrahowanego oleju rozcieńczonego w proporcji 1 część oleju z dziurawca na 9 części oliwy z oliwek (lub innego oleju nośnikowego) w formie maści/wcierki.

Nerwobóle (Neuralgia):

Ból nerwów i neuralgia świetnie reagują na miejscowo stosowany olej z dziurawca. Używam go przy ostrym i konwulsyjnym nerwobólu nerwu trójdzielnego, rwie kulszowej oraz półpaścu. Zazwyczaj zalecam jednocześnie picie herbaty, aby uspokoić nerwy od wewnątrz, oraz aplikowanie oleju na zmienione chorobowo miejsca. Pij 1 filiżankę herbaty raz lub dwa razy dziennie, albo przyjmuj Nalewkę z Dziurawca 3 do 4 razy dziennie.

Bóle Mięśniowe:

Na ból pleców, bóle mięśni i ogólne bóle ciała polecam stosowanie Oleju z Dziurawca. Jest on skuteczny zarówno przyjmowany wewnętrznie, jak i wmasowywany bezpośrednio w mięśnie.

Wrzody Trawienne, Problemy Żołądkowe:

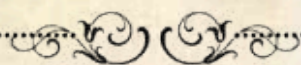
Dziurawiec zwalcza wrzody i problemy gastryczne, uspokajając narządy trawienne oraz atakując bakterie i wirusy będące przyczyną tych dolegliwości. Jest skuteczny przy infekcyjnych problemach trawiennych, takich jak zapalenie żołądka i jelit, czerwotka oraz biegunka. Używam rozcieńczonego oleju w dawkach podzielonych, trzy razy dziennie.

Hemoroidy:

Olej z dziurawca to niemal cudowne lekarstwo na hemoroidy. Skutecznie redukuje stan zapalny, uśmierza ból i przyspiesza proces gojenia. Użyj mojego przepisu na Ekstrahowany Olej z Dziurawca i nakładaj go miejscowo na dotknięty chorobą obszar.

Obniżanie Ciśnienia Krwi:

Lecnicze właściwości dziurawca pomagają obniżyć ciśnienie krwi i przywrócić elastyczność naczyń włosowatych. Pij 1 filiżankę herbaty raz lub dwa razy dziennie, najlepiej rano i późnym popołudniem, lub używaj nalewki z dziurawca 3 do 4 razy dziennie.



Usuwanie Płynów i Toksyn z Organizmu:

Moczopędne właściwości dziurawca pomagają usunąć nadmiar płynów z organizmu i wypłukać z niego toksyny wraz z moczem. Pij 1 filiżankę herbaty raz lub dwa razy dziennie, najlepiej rano i po południu.

Moczenie Nocne u Dzieci:

Dzieciom mającym problem z moczeniem nocnym można pomóc, podając od 5 do 10 kropli nalewki z dziurawca późnym popołudniem. Wypłukanie nadmiaru płynów z organizmu przed snem zapobiega ich gromadzeniu się w pęcherzu w nocy i pomaga dziecku nauczyć się lepszej kontroli nad pęcherzem.

Artretyzm, Reumatyzm i Dna Moczanowa:

Bolesnym stawom ogromną ulgę przynosi wypijanie dwóch do trzech filiżanek herbaty dziennie lub stosowanie nalewki z dziurawca. Zioło to redukuje stan zapalny i ból, łagodząc objawy tych chorób stawowych. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, polecam codzienne spożywanie dziurawca. Korzyści rosną z czasem, w miarę jak zmienione zapalnie stawy się goją.



Przeziębienia, Zatory i Choroby Układu Oddechowego:

Oprócz właściwości przeciwzapalnych i przeciwdrobnoustrojowych, dziurawiec jest także skutecznym środkiem wykrztuśnym, który pomaga oczyścić klatkę piersiową z zatorów i flegmy. Przyspiesza leczenie infekcji oraz powszechnego kaszlu i przeziębień. Stosowałem go z powodzeniem również przy grypie i gruźlicy. Na problemy z oddychaniem można stosować zarówno herbatę, jak i olej.

Przepisy

Nalewka z Dziurawca Zwyczajnego Składniki:

Kwiaty i liście dziurawca, alkohol etylowy 40% (80 proof) lub wódka, czysty słoik ze szczelną pokrywką.

Luźno upakuj kwiaty i liście w słoiku, wypełniając go po same brzegi.

Zalej słoik alkoholem, całkowicie przykrywając rośliny. Szczelnie zakręć słoik i odstaw do maceracji w chłodne, ciemne miejsce.

W razie potrzeby dolewaj alkoholu, aby uzupełnić płyn utracony w wyniku parowania (i wchłaniania przez zioła). Codziennie wstrząsaj słoikiem i pozwól nalewce naciągać przez 4 do 6 tygodni.

Odcedź zioła. Zakręć butelkę i przechowuj ją w chłodnej, ciemnej szafce.

Przyjmuj nalewkę przez dłuższy czas w celu wyleczenia stanów przewlekłych. Dorośli: 20 do 30 kropli, 3 do 5 razy dziennie. Dzieci: 5 do 10 kropli.



Luźno upakuj kwiaty i liście w słoiku, wypełniając go po same brzegi.

Zalej słoik alkoholem, całkowicie przykrywając rośliny. Szczelnie zakręć słoik i odstaw do maceracji w chłodne, ciemne miejsce.

W razie potrzeby dolewaj alkoholu, aby uzupełnić płyn utracony w wyniku parowania (i wchłaniania przez zioła). Codziennie wstrząsaj słojem i pozwól nalewce naciągać przez 4 do 6 tygodni.

Odcedź zioła. Zakręć butelkę i przechowuj ją w chłodnej, ciemnej szafce.

Przyjmuj nalewkę przez dłuższy czas w celu wyleczenia stanów przewlekłych. Dorośli: 20 do 30 kropli, 3 do 5 razy dziennie. Dzieci: 5 do 10 kropli.

Herbata z Dziurawca Składniki:

1 łyżeczka suszonego dziurawca i 1 szklanka wrzącej wody. Zalej zioła wrzątkiem i pozostaw do zaparzenia na 10 minut.

Odcedź ziele i opcjonalnie dodaj miód, cukier lub cytrynę. Herbata jest dość gorzka; z doświadczenia wiem, że dodatek miodu i cytryny rewelacyjnie maskuje tę nieprzyjemną gorzkość.

Pij 1 filiżankę herbaty raz lub dwa razy dziennie.

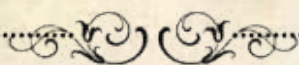
Ekstrahowany Olej z Dziurawca (Macerat) Składniki:

Ok. 60 gramów (2 uncje) kwiatów dziurawca zwyczajnego i 2 szklanki oliwy z oliwek.

Wymieszaj zioła z oliwą z oliwek i umieść na bardzo małym ogniu.

Maceruj olej i zioła przez 2 do 3 godzin, utrzymując olej w stanie bardzo delikatnego, powolnego wrzenia (nie doprowadzając do gwałtownego gotowania).

Odcedź olej i usuń zioła.



Pokrzywa Zwyczajna, *Urtica dioica*

Miałem kiedyś przypadkowe spotkanie z pokrzywą i nigdy tego nie zapomnę.

Roślina ta ma bardzo trafną nazwę. Naucz się ją rozpoznawać i omijać szerokim łukiem, chyba że akurat jej potrzebujesz. Pokrzywa zwyczajna to bylina rosnąca na wysokość od około 1 do ponad 2 metrów (3 do 7 stóp).

Jest to dwupienna roślina zielna, której pędy nadziemne obumierają na zimę. Wyrasta z jaskrawożółtych, szeroko rozprzestrzeniających się kłączy i rozłogów.

Liście są ułożone naprzeciwlegle, przeważnie owalne lub czasami sercowate. Miękkie, zielone liście mają od 2,5 do 15 cm (1 do 6 cali) długości i wyrastają z prostej łodygi. Posiadają ząbkowane brzegi i sercowatą podstawę. Zarówno liście, jak i łodygi są bardzo mocno owłosione (posiadają zarówno włoski nieparzące, jak i liczne włoski parzące).

Artretyzm, Reumatyzm, Ból przy Dnie Moczanowej i Stany Zapalne:

Pokrzywa zwyczajna leczy reumatyzm, dnę moczanową i inne stany zapalne. Tłumi stan zapalny, wypłukuje toksyny z organizmu i pomaga zredukować ból towarzyszący tym chorobom.

W takich przypadkach zalecam Napar z Pokrzywy pity wewnętrznie dwa razy dziennie. Pomocny jest również kompres sporządzony przez nasączenie wacika nalewką z pokrzywy i przyłożenie go do bolącego stawu.

Egzema i Stany Zapalne Skóry:

Zarówno nalewka, jak i napar z pokrzywy są bardzo przydatne w leczeniu egzemy i innych stanów zapalnych skóry.

Oparzenia, Ukąszenia Owadów i Rany:

Używam podwójnie mocnego Naparu z Pokrzywy jako płukanki do leczenia poparzonej skóry, oparzeń słonecznych, ukąszeń owadów, ran i innych podrażnień. Przygotuj napar z z łyżek stołowych suszonych lub świeżych liści pokrzywy. Użyj ostudzonego płynu do przemywania chorych miejsc, pozwalając mu samoistnie wyschnąć na skórze.

Liczne, niepozorne kwiaty pojawiają się od czerwca do września w gęstych kwiatostanach wyrastających z kątów liści.

Mają kolor zielonawy lub brązowawy i rosną w rozgałęzionych gronach. Kwiaty męskie i żeńskie rosną na oddzielnych roślinach lub gałęziach.

Pokrzywa zwyczajna jest niezwykle szeroko rozprzestrzeniona (w Polsce i całej Europie jest to jedna z najpospolitszych roślin).

Zazwyczaj znajduję ją na nieużytkach z wilgotną glebą, w zaroślach i w pobliżu opuszczonych budynków.

Zastosowanie Jadalne

Liście są w pełni jadalne. Po ugotowaniu pokrzywy mają smak zbliżony do szpinaku i ogórka. Zbieram je w rękawiczkach i przed gotowaniem i spożyciem moczę w wodzie, aby usunąć parzące substancje chemiczne. Jedz wyłącznie młode liście pokrzywy, zebrane zanim pojawią się kwiaty. Po tym czasie mogą one powodować wewnętrzne podrażnienia, zwłaszcza dróg moczowych.



Suszone liście i kwiaty pokrzywy to materiał na bardzo smaczną herbatę ziołową.

Zastosowanie Medyczne

Pokrzywę można przyjmować w postaci kapsułek z suszonymi, sproszkowanymi liśćmi w dawkach po 300 mg (2 do 3 kapsułek dziennie). W przypadku nalewki przyjmuj 2 do 4 ml Ziołowej Nalewki z Pokrzywy, trzy razy dziennie.

Stymulacja Przepływu Krwi: Pokrzywa stymuluje układ krążenia i przepływ krwi. Aby poprawić ukrwienie, zalecam picie Naparu lub Herbaty z Pokrzywy. W ogólnych problemach z krążeniem polecam połączenie pokrzywy i babki zwyczajnej.

Problemy Miesiączkowe: Kobiety borykające się z obfitymi krwawieniami macicznymi i innymi problemami miesiączkowymi odnoszą ogromne korzyści z przyjmowania dwóch dawek Nalewki z Pokrzywy dziennie.

Zwichnięcia, Skurcze, Zapalenie Ścięgien, Rwa Kulszowa: Skurcze i urazy mięśni oraz bóle nerwowe łagodzi nałożenie kompresu nasączonego Nalewką z Pokrzywy bezpośrednio na zmieniony chorobowo obszar. Przymocuj kompres bandażem, aby uzyskać najlepsze rezultaty.

Hemoroidy: Olej z Pokrzywy (Macerat), nałożony bezpośrednio na hemoroidy, pomaga obkurczyć stan zapalny tkanki i redukuje ból.

Anemia, Niewydolność Serca, Obrzęki, Powiększona Śledziona i Ogólny Tonik Wzmacniający: W tak poważnych schorzeniach używam świeżego soku z pokrzywy, przygotowanego poprzez namoczenie i zblendowanie całej świeżej rośliny. Należy przyjmować ok. 60 ml (2 uncje) takiego soku, 3 razy dziennie.

Krwotoki z Nosa: Aby zatrzymać krwawienie, poleć pacjentowi wcignięcie do nosa sproszkowanego liścia pokrzywy w formie tabaki.

Przepisy z Pokrzywy

Napar z Pokrzywy Składniki: 1 łyżka stołowa pokruszonych suszonych liści pokrzywy i 1 szklanka wrzącej wody. Zalej liście pokrzywy wrzątkiem i odstaw do naciągnięcia na 8 do 10 minut. Odcedź i pij dwa razy dziennie.

Ziołowa Herbata na Zdrowe Serce Składniki: 2 świeże liście pokrzywy, 1 świeży liść babki zwyczajnej, 1 szklanka wody, 3 świeże liście mięty dla smaku.

Doprowadź zioła z wodą do wrzenia i zmniejsz ogień. Gotuj na wolnym ogniu przez 3 minuty.

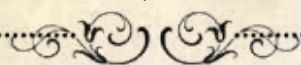
Pozostaw zioła do naciągnięcia na 10 minut, podczas gdy herbata będzie stygnąć. Pij ją gorącą przed śniadaniem i przed obiadem.

Nalewka z Pokrzywy Składniki: Liście pokrzywy (świeże lub zgniecione i ususzone – świeże są najlepsze), wódka 50% (100 proof) lub inny alkohol o podobnej mocy, słoik ze szczelną nakrętką.

Wypełnij słoik świeżymi liśćmi pokrzywy pokrojonymi w cienkie paski i zgniecionymi.



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Zalej liście alkoholem, napełniając słoik i upewniając się, że wszystkie liście są przykryte. Szczelnie zamknij słoik i umieść go w chłodnym, ale słonecznym miejscu, np. na parapecie. Pozostaw do maceracji na 4 do 6 tygodni, codziennie wstrząsając słoikiem. W razie potrzeby dolej alkoholu, aby słoik pozostał pełny. Przecedź alkohol przez gęste sito lub filtr do kawy, aby usunąć zioła. Przechowuj nalewkę w chłodnej, ciemnej szafce nawet do 7 lat. Dawkowanie: 1/2 do 1 łyżeczki, dwa razy dziennie.

Olej z Pokrzywy (Macerat) Składniki: Ok. 60 g (2 uncje) poszatkowanych lub zmielonych liści pokrzywy, 1 szklanka oliwy z oliwek, naczynie do kąpieli wodnej (double boiler), woda i filtr do kawy.

Doprowadź wodę do wrzenia w dolnym garnku naczynia do kąpieli wodnej, następnie zmniejsz ogień, by woda jedynie delikatnie wrzała (mrugała).

Dodaj oliwę z oliwek i liście pokrzywy do górnego naczynia i umieść je na gotującej się bazie. Dno garnka z olejem powinno znajdować się tuż nad gotującą się wodą, aby olej nagrzewał się powoli i delikatnie.

Delikatnie podgrzewaj olej przez jedną godzinę.

Zdejmij olej z ognia i pozostaw do ostygnięcia. Przecedź go przez filtr do kawy. (Jeśli użyjesz sproszkowanego korzenia, możesz ewentualnie zostawić go w oleju).

Majeranek Ogrodowy (Lebiodka Majeranek), *Origanum majorana*

Majeranek ogrodowy (zwany w literaturze anglosaskiej również „słodkim majerankiem” lub „majerankiem doniczkowym”) to delikatna roślina wieloletnia o wyrazistym, sosnowo-cytrusowym smaku. Jest blisko spokrewniony z oregano, posiada podobne zastosowania, ale wyróżnia się łagodniejszym aromatem.

Zioło to jest powszechnie uprawiane w ogrodach (w Polsce to niezwykle popularna przyprawa kulinarna) i można je znaleźć rosnące dziko w miejscach, z których „uciekło” z upraw. Zazwyczaj hoduje go we własnym ogrodzie, aby mieć do niego szybki i łatwy dostęp.



Identyfikacja Rośliny

Majeranek ma gładkie, wąskie liście ułożone naprzeciwległe. Osiągają one od ok. 5 do 15 mm (1/5 do 3/5 cala) długości, a ich kształt jest owalny z lekko spiczastym zakończeniem.

Brzeg liścia jest gładki, a podstawa zwężona. Posiadają one liczne, drobne włoski, które nadają im gładką, niemal aksamitną teksturę. Szarozielone liście są wysoce aromatyczne i pełne smaku.

Roślina dorasta do wysokości od ok. 25 do 60 cm (10 do 24 cali), opierając się na kilku cienkich gałązkach. Łodygi są kwadratowe w przekroju i mają fioletowawe zabarwienie. Pod koniec lata i wczesną jesienią roślina wytwarza delikatne, białe lub różowe kwiaty, skupione w kłosach na końcach gałęzi.

Zastosowanie Jadalne: Liście, kwiaty i łodygi są w pełni jadalne.

Zastosowanie Medyczne: Zioło to ma szerokie zastosowanie lecznicze. Można je przyjmować bezpośrednio w pożywieniu lub stosować wyekstrahowany z niego destylowany olejek.

Roślina dorasta do wysokości od ok. 25 do 60 cm (10 do 24 cali), opierając się na kilku cienkich gałązkach. Łodygi są kwadratowe w przekroju i mają fioletowawe zabarwienie. Pod koniec lata i wczesną jesienią roślina wytwarza delikatne, białe lub różowe kwiaty, skupione w kłosach na końcach gałęzi.



Tonik Trawienny i Oddechowy:

Majeranek ogrodowy to wysoce skuteczny tonik dla przewodu pokarmowego oraz dróg oddechowych. Stanowi doskonałe lekarstwo na wszelkiego rodzaju dolegliwości związane z tymi układami.

Pomoc w Dolegliwościach Miesiączkowych:

Zioło to ma zdolność wywoływania miesiączki i pod żadnym pozorem nie powinno być stosowane w dużych ilościach przez kobiety w ciąży. Używane w precyzyjnych dawkach leczniczych, uspokaja macicę oraz skutecznie łagodzi ból i uciążliwe skurcze. Równoważy gospodarkę hormonalną, łagodząc objawy menopauzy i zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Pomaga również wywołać spóźniający się okres.

Zespół Policystycznych Jajników (PCOS):

Z wielkim sukcesem leczyłem majerankiem pacjentki borykające się z PCOS i związanymi z nim problemami z płodnością. Dzięki równoważeniu hormonów, roślina ta jest w stanie złagodzić objawy tej choroby, do tego stopnia, że prawie połowa z moich dotychczas bezpłodnych pacjentek ostatecznie zaszła w ciążę.



Zwiększenie Produkcji Mleka u Matek:

Kobiety karmiące piersią zgłaszają zauważalny wzrost produkcji mleka podczas codziennego spożywania majeranku.

Cukrzyca:

Pacjentom ze zdiagnozowaną cukrzycą typu II gorąco polecam dodanie majeranku oraz rozmarynu do codziennej diety. Połączenie tych dwóch ziół znacznie poprawia wykorzystanie insuliny przez organizm i ułatwia kontrolowanie poziomu cukru we krwi.

Skurcze Mięśni, Napięciowe Bóle Głowy i Przemęczone Mięśnie:

Olejek eteryczny z majeranku działa silnie relaksująco na mięśnie i rewelacyjnie sprawdza się w przypadku napięciowych bólów głowy. Niektórzy pacjenci twierdzą, że samo wdychane zapachu tego olejku w zupełności wystarczy, by pozbyć się bólu głowy. Dwie lub trzy krople dodane do nawilżacza powietrza lub ciepłej wody w wannie potrafią zdziałać cuda.

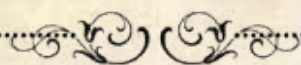


Po odpowiednim rozcieńczeniu jest to również niezwykle skuteczny olejek do masażu na skurcze i bóle mięśniowe. Poniżej zamieszczam instrukcje destylacji olejku z majeranku oraz przygotowywania z niego mikstury do masażu.

Obniżanie Ciśnienia Krwi: Olejek ze słodkiego majeranku jest niezastąpiony w redukowaniu wysokiego ciśnienia krwi. Pacjenci są często zdumieni swoimi lepszymi wynikami po prostu po sesji relaksacyjnej z wdychaniem zapachu tego olejku. Rozluźnienie całego ciała i uwolnienie od stresu wspomaga naturalne procesy obniżania ciśnienia.

Jak Medycznie Używać Majeranku

Zaledwie jedna łyżka stołowa suszonego majeranku dziennie – posypana na jedzenie, przyjęta w postaci kapsułek lub wypita jako herbata – to ilość całkowicie wystarczająca do czerpania z niego realnych korzyści zdrowotnych. W przypadku używania ziół świeżych, posiekaj około 1/4 szklanki ziela i dodaj je do sałatki lub innych potraw. Zarówno w formie świeżej, jak i suszonej, majeranek jest wysoce skuteczny.



Przepisy z Majeranku

Destylacja Olejku z Majeranku

Sprzęt do destylacji: Destylator LUB mały szybkowar, szklane rurki, ocynowana rurka miedziana, elastyczny wąż, naczynie z zimną wodą, naczynie zbiorcze na destylat, termometr.

Składniki: Świeże liście majeranku (drobno posiekane lub zmielone), woda do przykrycia ziół.

Jeśli masz dostęp do profesjonalnego destylatora, postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi destylacji parowej olejków eterycznych. W przeciwnym razie skorzystaj z moich wskazówek dotyczących adaptacji zwykłego szybkowaru.

Zbuduj węzownicę chłodzącą z ocynowanej rurki miedzianej. Owiń ją ciasno wokół puszek lub innego cylindra, aby nadać jej spiralny kształt ułatwiający chłodzenie oleju. Użyj niewielkiego kawałka elastycznego węża, aby szczelnie połączyć miedzianą rurkę z zaworem bezpieczeństwa na szybkowarze. Para będzie unosić się przez zawór i przepływać do węzownicy, gdzie ulegnie schłodzeniu.

Zegnij miedzianą rurkę w taki sposób, aby można było umieścić całą węzownicę w garnku lub misce wypełnionej zimną wodą. Wytnij mały otwór w dnie naczynia chłodzącego na wyjście rurki. Uszczelnij ten otwór korkiem lub dobrym silikonem. Układ przebiega teraz od szybkowaru, w dół do wanny chłodzącej, i stamtąd prosto do naczynia zbiorczego. Umieść posiekane liście majeranku w szybkowarze. Dodaj wody, tak aby w pełni przykryć zioła – napełnij szybkowar do poziomu około 5 do 7,5 cm (2 do 3 cali).

Delikatnie podgrzewaj szybkowar i bacznie obserwuj, czy w naczyniu zbiorczym zaczyna pojawiać się olej. Zacznie się on destylować bardzo blisko punktu wrzenia wody, ale jeszcze zanim woda faktycznie zacznie bulgotać. Zwracaj baczna uwagę na produkcję oleju.

Nieustannie monitoruj cały układ, aby pod żadnym pozorem nie dopuścić do całkowitego wygotowania się wody (przypalenia ziół na sucho).

Zbieraj destylat dopóki nie stanie się całkowicie klarowny lub do momentu, w którym odparuje większość wody. Zmętniała, mleczna mieszanina oznacza, że w destylacie wciąż zawarty jest cenny olejek. Gdy destylat staje się przezroczysty, zawiera już tylko samą wodę, co oznacza, że proces dobiegł końca.

Przelej uzyskany olejek do butelki z ciemnego szkła z bardzo szczelną pokrywką.

Przed aplikacją na skórę bezwzględnie rozcieńcz Olejek Eteryczny z Majeranku w bezpiecznej proporcji: 1 część olejku eterycznego na 9 części wybranego oleju nośnikowego.

(Wskazówka: Świeży olejek eteryczny ze słodkiego majeranku ma charakterystyczny, jasnożółty kolor. W miarę starzenia się ciemnieje i nabiera głębszej barwy).

Olejek do Masażu ze Słodkiego Majeranku

Składniki: 1/2 łyżeczki Olejku Eterycznego z Majeranku (w pełni nierozcieńczonego), 1/2 szklanki oliwy z oliwek, oleju migdałowego lub innego odpowiedniego oleju nośnikowego, a także 2-3 krople innych olejków wedle uznania, wyłącznie w celu wzbogacenia zapachu*.

Wymieszaj wszystkie oleje razem w buteleczce. Używaj tak przygotowanej mikstury jako relaksującego olejku do masażu na przemęczone i obolałe mięśnie.

*Dodatki takie jak lawenda, rozmaryn, mięta czy rumianek nie tylko wspaniale pachną, ale też same z siebie wnoszą do kompozycji dodatkowe korzyści terapeutyczne.

Bieluń Dziędzierzawa, *Datura stramonium*

Bieluń dziędzierzawa należy do rodziny psiankowatych i – podobnie jak inni członkowie tej rodziny – potrafi być skrajnie niebezpieczny, jeśli nie zachowa się wokół niego ostrożności. Podobnie jak w przypadku innych psiankowatych, przy rozsądnym stosowaniu w bardzo małych dawkach potrafi przynosić wysoce pożądane korzyści lecznicze, jednak użyty niewłaściwie bywa po prostu śmiertelny. Mam z tymi roślinami bardzo długą relację pełną miłości i nienawiści.

Ze względu na moje doświadczenie z dzieciństwa, kiedy to niemal otarłem się przez nie o śmierć, zawsze mam chwilę wahania, zanim po nie sięgnę, ale widziałem też pacjentów, którzy zyskali bardzo potrzebną ulgę dzięki tym ziołom.





Spożycie wewnętrzne tych roślin rezerwuję jednak wyłącznie dla najtrudniejszych przypadków, w których podjęcie takiego ryzyka jest w pełni uzasadnione.

Identyfikacja Rośliny

Bieluń dziędzierzawa znany jest w języku angielskim m.in. jako thorn apple (cierniaste jabłko), jimsonweed, moon flower (księżycowy kwiat) czy devil's snare (diabelskie sidła). W Polsce roślinę tę często potocznie określa się mianem trąby anielskiej lub dęderem.

Te jednoroczne krzewy mają bardzo nieprzyjemny zapach, są silnie rozgałęzione i wzniesione, osiągając od około 60 do 150 cm (2 do 5 stóp) wysokości. Roślina wyrasta z długiego, grubego i włóknistego korzenia. Łodygi są tęgie, mocno ulistnione, gładkie i bladożółto-zielone. Tworzą wiele rozwidleń i gałęzi, a w każdym rozwidleniu znajduje się liść oraz kwiat. Liście mają od 7,5 do 20 cm (3 do 8 cali) długości, są miękkie, nieregularnie pofalowane i ząbkowane. Ich powierzchnia jest gładka, z ciemnozieloną stroną wierzchnią i jasnozielonym spodem.

Białe, kremowe lub fioletowe kwiaty pojawiają się przez całe lato i mają trąbkowaty kształt. Osiągają około 6 do 9 cm (2,5 do 3,5 cala) długości i rosną na krótkich łodyżkach (szypułkach) wyrastających z rozwidleń gałęzi lub kątów liści. Kielich kwiatu jest spuchnięty u nasady, długi, rurkowaty i otoczony pięcioma ostrymi zębami. Korona jest tylko częściowo otwarta i posiada wyraźne żebrówki. Kwiaty otwierają się w nocy, wydzielając przyjemny zapach.

Nasiona znajdują się w jajowatych torebkach (przypominających kolczaste orzechy) o średnicy od około 2,5 do 7,5 cm (1 do 3 cali), które mogą być gładkie lub pokryte kolcami.



Po dojrzewaniu torebka pęka na cztery komory, z których każda skrywa wiele małych, czarnych nasion. Autor oryginału znajduje tę roślinę dziko rosnącą w cieplejszych częściach Stanów Zjednoczonych. W Polsce i Europie Środkowej jest to również pospolity chwast ruderalny. Często można go spotkać w pobliżu gospodarstw rolnych, wzdłuż dróg oraz na nieużytkach i wysypiskach.

Zastosowanie Medyczne

Obecnie używam głównie Maści z Bielunia do stosowania zewnętrznego, a zrezygnowałem z używania tego zioła w formie dymu (do palenia) lub ekstraktu do wewnątrz z powodu jego toksycznych efektów.

Astma:

Liście bielunia były od dawna palone w formie papierosów lub w fajce, często mieszane z tytoniem, w leczeniu astmy. Nie polecam tej metody, ponieważ nadmierne spożycie powoduje halucynacje i może mieć inne działanie toksyczne.

Oparzenia, Rany, Czyraki i Stany Zapalne Skóry:

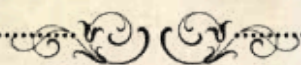
Maść zrobiona z bielunia zmniejsza stan zapalny przy oparzeniach oraz innych urazach i zapaleniach skóry. Nasiona posiadają łagodne właściwości przeciwbólowe i narkotyczne. W przeszłości przygotowywałem ekstrakt z nasion, aby używać go jako środka przeciwbólowego i zwiotczającego mięśnie.

Krtusiec i Inne Rodzaje Kaszlu:

Narkotyczne i przeciwskurczowe właściwości nasion bielunia są bardzo silne i bywają przydatne w ciężkich przypadkach krtusca oraz przy uciążliwych skurczach mięśni. W tym celu używam Ekstraktu z Nasion Bielunia.

Skurcze Mięśni i Choroba Parkinsona:

Drżenie w chorobie Parkinsona i inne skurcze mięśni bardzo dobrze reagują na przeciwskurczowe właściwości ekstraktu. Zawsze zaczynaj od dawki minimalnej i zwiększaj ją tylko w razie absolutnej konieczności.



Nota Redaktora: Toksyczność Roślina ta zawiera niebezpieczne poziomy toksyn i niesie ze sobą ogromne ryzyko przedawkowania, jeśli jest używana bez nadzoru medycznego. Toksyczność może się drastycznie różnić w zależności od konkretnej rośliny oraz jej dojrzałości, więc dawka, która była bezpieczna w jednym roku, może okazać się toksyczna w następnym. Używaj bielunia dziesięciopaliowego wyłącznie pod ścisłym nadzorem wysoko wykwalifikowanego specjalisty medycznego.



Przepisy z Bielunia

Ekstrakt z Nasion Bielunia Składniki: 1/4 łyżeczki nasion bielunia, 1/4 szklanki alkoholu 40% (80 proof). Wymieszaj alkohol i nasiona w małej buteleczce i szczelnie zakręć. Pozostaw mieszaninę do naciągnięcia na 2 do 4 tygodni. Odcedź nasiona i przechowuj ekstrakt w chłodnym, ciemnym miejscu do 3 lat. Przechowuj w miejscu całkowicie niedostępnym dla dzieci i wyraźnie oznacz butelkę jako truciznę. Dawkowanie: Dokładne polecenie dawkowania jest niemożliwe, ponieważ siła nasion z każdej indywidualnej rośliny jest inna. Zaczynij od zaledwie 1 kropli i zwiększaj dawkę tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne do uzyskania pożądanego efektu. Uważnie obserwuj pacjenta pod kątem wystąpienia objawów toksyczności. Stosuj wyłącznie pod nadzorem lekarza.

Olej lub Maść z Bielunia (Tylko do użytku zewnętrznego) Składniki: 1/4 łyżeczki nasion bielunia, 1/2 szklanki oleju kokosowego lub oliwy z oliwek (olej kokosowy jest preferowany, jeśli chcesz uzyskać maść o stałej konsystencji).

Umieść olej kokosowy i nasiona bielunia w małym słoiczku. Wstaw słoik i jego zawartość do garnka z bardzo delikatnie gotującą się (mrugającą) wodą. Utrzymuj taki poziom wody, aby słoik stał stabilnie w pionie i nie unosił się na powierzchni.

Utrzymuj bardzo słabe wrzenie wody przez 1 godzinę.

Wyłącz ogień i pozwól olejowi całkowicie ostygnąć.

Odcedź nasiona z oleju i wyrzuć je. Używaj chłodnego oleju jako wcierki lub maści na bolesne stawy.



Tymianek Właściwy, *Thymus vulgaris*

Tymianek właściwy (*Thymus vulgaris*) to dokładnie to samo wiecznie zielone zioło, którego na co dzień używamy w kuchni. Należy do rodziny jasnotowatych (Lamiaceae). Ta pięknie pachnąca roślina rośnie w gorących, mocno nasłonecznionych miejscach. Lubię zabierać ze sobą małą, żywą sadzonkę w podróż – zarówno do celów medycznych, jak i kulinarnych. Używam go jako przyprawy dla jego intensywnego smaku oraz w formie ziołowej herbaty.

Identyfikacja Rośliny

Tymianek to wieloletnia krzewinka z kwadratowymi łodygami wyrastającymi z cienkiej, zdrewniałej podstawy.

Dorasta do około 15 do 30 cm (6 do 12 cali) wysokości. Liście są bardzo małe, jasnozielone i lekko wygięte. Latem na roślinie pojawiają się małe, liliowe lub białe kwiaty.

Zastosowanie

Medyczna Historia uczy nas, że Rzymianie używali tymianku do oczyszczania swoich pomieszczeń oraz do aromatyzowania serów i likierów. Wkładano go również pod poduszki, aby ułatwić zasypianie i zapobiec koszmarom sennym.



Jestem w pełni świadomy niezwykle korzystnych składników zawartych w olejku tymiankowym. Działa on antyseptycznie, przeciwwirusowo, przeciwreumatycznie, przeciw Pasożytniczo i przeciwgrzybiczo. Zawsze używam olejku eterycznego mocno rozcieńczonego – minimum to jedna część Olejku z Tymianku na dziewięć części oleju nośnikowego. Kiedy tylko to możliwe, preferuję używanie świeżego tymianku. Suszę jednak również gałązki tymianku, aby mieć zapas na przyszłość.



Ból Gardła, Kaszel i Zapalenie Oskrzeli:

Antybakteryjne składniki tymianku są niezwykle cenne w zwalczaniu zapalenia oskrzeli i kaszlu.

Zaparzam całe ziele w wodzie i używam go w formie mocnego naparu do płukania gardła oraz jako słabej herbaty tymiankowej do picia.

Płyn do Płukania Jamy Ustnej, Leczenie Próchnicy i Chorób Dziąseł:

Słaba herbata tymiankowa lub napar z tymianku to wartościowe płukanki do ust ze względu na ich właściwości antyseptyczne. Zapobiegają powstawaniu próchnicy i pomagają w leczeniu zapalenia dziąseł (gingivitis).

Nalewka Tymiankowa na Trądzik:

Zalecam Nalewkę z Tymianku w leczeniu trądziku. Delikatnie wklepię kroplę nalewki bezpośrednio w wypryski raz lub dwa razy dziennie.

Nalewka z tymianku błyskawicznie wysusza zmiany trądzikowe i skutecznie zabija wywołujące je bakterie.

Tymianek Wzmacnia Układ Odpornościowy:

Liczne witaminy, minerały i przeciwutleniacze zawarte w tymianku dają układowi odpornościowemu solidnego "kopa". Co więcej, tymianek stymuluje produkcję białych krwinek i zwiększa odporność organizmu na ataki bakterii i wirusów. Preparaty na bazie tymianku, takie jak napary, herbata czy olejek eteryczny, to doskonałe środki na ogólne wzmocnienie odporności.

Tymianek na Dolegliwości Trawienne:

Uważam, że tymianek jest wysoce skuteczny w zwalczaniu problemów trawiennych wywołanych przez bakterie i wirusy, włączając w to grype żołądkową i biegunkę. Przepisuję go również na problemy jelitowe, w tym na obecność pasożytów (robaków). W dolegliwościach trawiennych zalecam Herbatę z Tymianku lub Napar.

Tymianek na Napady Drgawkowe:

Tymianek posiada silne właściwości przeciwskurczowe i u niektórych pacjentów skutecznie zapobiega oraz leczy napady padaczkowe. Olejek Tymiankowy lub Nalewka z Tymianku to najlepsze preparaty do tego celu.

Tymianek na Wszy, Świerzbi i Wszy Łonowe (Mendy):

Właściwości przeciw Pasożytnicze olejku tymiankowego czynią go świetnym lekarstwem na wszy, świerzbowce i wszy łonowe. Dodaj kilka kropel Olejku z Tymianku do oliwy z oliwek lub oleju kokosowego i dokładnie pokryj zainfekowany obszar. Przykryj posmarowane miejsca i pozostaw miksturę na 1 godzinę, a następnie zmyj. Po zabiegu należy usunąć gnidy drobnym grzebieniem; w razie potrzeby powtórzyć kurację.

Okład z Tymianku na Stany Zapalne Skóry:

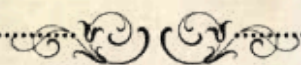
Używam Okładu z Liści Tymianku na różnego rodzaju stany zapalne skóry i owrzodzenia. Rozgniatam liście na pastę, nakładam ją bezpośrednio na skórę w zmienionych chorobowo miejscach i przykrywam czystą szmatką lub bandażem.

Olejek Tymiankowy na Brodawki (Kurczajki):

Wymieszaj jedną kroplę Olejku z Tymianku z łyżką stołową oliwy z oliwek lub oleju kokosowego, ewentualnie dodaj go w formie nierozcieńczonej do gotowej, bazowej maści. Nakładaj na brodawki każdego dnia, aż do ich całkowitego zniknięcia.

Zbiór Tymianku Latem bardzo często zbieram liście tymianku. Częste i regularne przycinanie zapobiega drewnieniu krzewinek i znacznie zwiększa moje plony. Zawsze, gdy to tylko możliwe, używam świeżych liści, a nadwyżki mrozę lub suszę na później.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Ostrzeżenia

Tymianek jest ziołem całkowicie bezpiecznym do stosowania zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Należy jednak pamiętać, że jego olejek eteryczny jest niezwykle silny i użyty w nierozcieńczonej formie potrafi wywoływać silne podrażnienia skóry. Zawsze przed użyciem rozcieńczam olejek eteryczny w proporcji co najmniej 1:10 (1 część olejku eterycznego na 10 części wybranego oleju nośnikowego).

Przepisy z Tymianku

Herbata lub Napar Tymiankowy

Składniki:
1 łyżeczka świeżych lub suszonych liści tymianku, 1 szklanka wrzącej wody. Zaparzaj liście tymianku w wodzie przez 10 do 15 minut. W razie potrzeby posłodź miodem. Przyjmuj tylko jedną szklankę dziennie, podzieloną na 2 równe dawki. Można pić na ciepło lub na zimno.

Nalewka Tymiankowa

Składniki:

Liście i łodygi tymianku, alkohol 40% (80 proof) lub inna czysta wódka.
Posiekaj lub zgnieć świeże liście i łodygi tymianku, aby uwolnić z nich olejki.
Umieść zioła w czystym, suchym słoiku ze szczelną pokrywką, ciasno je upychając.
Zalej zioła wódką lub brandy (min. 40%), tak aby całkowicie je przykryć.
Szczelnie zamknij słoik i umieść go w chłodnym, ciemnym miejscu. Wstrząsaj słojem co 2 do 3 dni.
Obserwuj poziom alkoholu i w razie potrzeby dolewaj go, aby tymianek cały czas pozostawał pod płynem.
Maceruj zioła przez 4 do 6 tygodni.
Przecedź mieszaninę przez drobne sito lub gazę. Wyciśnij resztki płynu z ziół.
Wyrzuć zużyty tymianek.
Przechowuj nalewkę w szczelnie zakręconej szklanej butelce w chłodnym, ciemnym miejscu.
Dawkowanie: Używaj od 10 do 20 kropli Nalewki z Tymianku wymieszanej z wodą lub sokiem, dwa razy dziennie.

Destylacja Olejku Tymiankowego

Sprzęt do destylacji: destylator LUB mały szybkowar, szklane rurki, ocynowana rurka miedziana, elastyczny wąż, naczynie z zimną wodą, naczynie zbiorcze na destylat, termometr. Składniki: Liście i łodygi tymianku, woda do przykrycia ziół.

Jeśli masz komercyjnie dostępny destylator, postępuj zgodnie z instrukcjami destylacji olejków eterycznych z parą wodną. W przeciwnym razie postępuj zgodnie z moimi wskazówkami dotyczącymi szybkiej adaptacji szybkowaru.
Zbuduj węzownicę chłodzącą z ocynowanej rurki miedzianej. Owiń rurkę wokół dużej puszki lub innego cylindra, aby nadać jej spiralny kształt do chłodzenia oleju.

Użyj małego kawałka elastycznego węża, aby połączyć miedzianą rurkę z zaworem bezpieczeństwa szybkowaru. Para pod ciśnieniem uniesie się przez zawór i popłynie do miedzianej węzownicy, gdzie ulegnie schłodzeniu.
Zegnij miedzianą rurkę w taki sposób, aby można było umieścić węzownicę w garnku lub misce z zimną wodą. Wytnij mały otwór w dolnej części naczynia chłodzącego, aby rurka mogła z niego wyjść. Uszczelnij otwór wyjściowy korkiem lub silikonem. Układ rurek biegnie teraz z szybkowaru, do wanny chłodzącej, a stamtąd do naczynia zbiorczego.

Umieść zioła w szybkowarze. Dodaj wody, aby tylko lekko przykryć zioła – napełnij szybkowar do poziomu ok. 5 do 7,5 cm (2 do 3 cali). Delikatnie podgrzewaj szybkowar i obserwuj, czy olejek zaczyna zbierać się w naczyniu zbiorczym. Olejek zacznie się destylować blisko punktu wrzenia wody, ale zanim woda faktycznie zacznie mocno bulgotać. Zwracaj uwagę na produkcję oleju. Uważnie monitoruj destylator, aby nie dopuścić do całkowitego wygotowania wody na sucho.



Zbieraj destylat, dopóki płyn nie stanie się całkowicie klarowny lub dopóki nie odparuje większość wody. Zmętniała mieszanina wody z olejem wskazuje na obecność olejku w destylacie. Gdy destylat jest przezroczysty, zawiera wyłącznie wodę – proces destylacji jest zakończony.

Przelej uzyskany olejek do szklanej butelki ze szczelną zakrętką.

Przed użyciem na skórze bezwzględnie rozcieńcz olejek (maksymalnie 10% Olejku z Tymianku i 90% oleju nośnikowego). Olejek tymiankowy jest niezwykle potężny; już jedna kropla rozcieńczonego olejku stanowi w pełni skuteczną dawkę leczniczą.



Kozłek Lekarski (Waleriana), *Valeriana edulis* / *Valeriana officinalis*

Kozłek to wieloletnia roślina kwitnąca należąca do rodziny przewiertniowatych (Caprifoliaceae). Opisywany tu gatunek jest endemitem środkowej i zachodniej Ameryki Północnej. Mimo angielskiej nazwy potocznej "korzeń tytoniowy", zioło to w żaden sposób nie jest spokrewnione z krzewem tytoniu.

Kozłek może dorastać do wysokości od około 1 do 2 metrów (3 do 6,5 stopy), w zależności od lokalizacji i lokalnych warunków glebowych. Posiada prostą, pustą w środku łodygę, która jest zwieńczona parasolowatym (baldachowatym) kwiatostanem.

Identyfikacja Rośliny Liście waleriany mają pierzastą blaszkę z 6 do 11 parami listków końcowych. Listki te mają lekko kolczaste (ząbkowane) brzegi. Kwiaty rosną w rozgałęzionych skupiskach i mają zaledwie ok. 2-3 mm (mniej niż 1/10 cala) długości. Są to maleńkie, białe do różowych pączki. Kwiaty te mają nieco nierówną koronę. Ich wgłębienie przypominające kołnierz (kielich) jest bardzo małe.

Kwiat posiada trzy pręciki i wyróżnia się bardzo specyficznym, silnym zapachem. Owocami waleriany są jajowate niełupki o długości ok. 2-3 mm (1/10 cala), często wyposażone w rozłożyste, "latające" włoski ułatwiające rozsiewanie przez wiatr. Czas kwitnienia przypada na czerwiec i lipiec.

Zastosowanie Jadalne

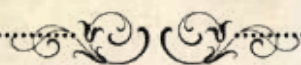
Nasiona, liście i korzenie są jadalne. Zgłaszano mi wprawdzie, że surowy korzeń może być trujący, jednak po powolnym, długotrwałym pieczeniu staje się on jadalnym warzywem o bardzo osobliwym smaku i zapachu. Niektórzy ludzie lubią ten specyficzny smak; ja osobiście do nich nie należę. Nasiona są również jadalne, zwłaszcza po lekkim uprażeniu.

Instrukcje

Zbiór Podczas uprawy i zbiorów, pojawiające się na roślinie pąki kwiatowe należy na bieżąco odcinać. Umożliwia to znacznie lepszy rozwój kłącza (korzenia). W pierwszym roku wiele młodych roślin i tak nie kwitnie, wytwarzając za to bujny plon liści, co skutkuje doskonałą jakością kłącza w sezonie jesiennym. Wszystkie części nadziemne ścina się we wrześniu lub wczesnym październiku, a kłącza wykopuje z ziemi. Nie pozwala się im zimować w glebie, gdyż mogłyby zgnić. Kop głęboko, aby wydobyć z ziemi cały system korzeniowy. Następnie potnij korzenie na małe kawałki i wysusz do późniejszego użytku.

Zastosowanie Medyczne

Lęki i Ataki Paniki: Kozłek (waleriana) ma silne działanie uspokajające, co jest niezwykle korzystne dla pacjentów z zaburzeniami lękowymi i atakami paniki. W leczeniu tego typu stanów parzę Odwar z Waleriany, używając do tego jej liści lub korzeni.



Depresja i Zachowania Obsesyjno-Kompulsyjne (OCD):

Waleriana poprawia i łagodzi objawy depresji oraz zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, poprawiając aktywność mózgu i uspokajając ducha. Zioło to działa w ten sposób jednak tylko w małych dawkach. W większych ilościach może wywołać odwrotny skutek, dlatego przy tych problemach zalecam bardzo małe, ostrożne dawki Odwaru z Waleriany.

Padaczka (Epilepsja):

Waleriana wykazuje silne działanie relaksujące na mięśnie całego ciała. Jeśli pacjent znajduje się w ostrej fazie ataku, podaję płynny Odwar z Waleriany. Do regularnego stosowania w celu zapobiegania napadom, zalecam przyjmowanie od 100 mg do 1 grama suszonego i sproszkowanego korzenia. Zawsze zaczynam od najniższej dawki (w zależności od wagi pacjenta i ciężkości choroby) i stopniowo ją zwiększam, aż znajdę poziom idealnie sprawdzający się u danej osoby.

Skurcze Miesiączkowe:

Na bolesne skurcze menstruacyjne stosuję mój Odwar z Waleriany lub zalecam pacjentkom zażywanie sproszkowanego korzenia. Ze względu na swoje właściwości przeciwbólowe (analgetyczne) i zdolność do rozluźniania mięśni gładkich, zioło to stanowi bardzo dobre lekarstwo na ból i uciążliwe skurcze podczas miesiączki.

Leczenie Bezsenności:

Niezwykle często i z wyśmienitymi rezultatami stosowałem walerianę jako pomoc w zasypianiu. Pacjenci zgłaszają, że udaje im się zasnąć o wiele szybciej i śpią dłużej bez wybudzania się w nocy. Zgłaszają również, że budzą się wypoczęci, bez objawów resztkowej senności. Zalecam pacjentom wypijanie Odwaru z Waleriany tuż przed planowanym snem.

Obniżanie Ciśnienia Krwi i Tętna:

Kozłek relaksuje naczynia krwionośne, co naturalnie obniża ciśnienie krwi oraz tętno. W tym celu polecam stosowanie suszonego korzenia waleriany w dawkach od 100 mg do 500 mg każdej nocy. Kurację u pacjentów zaczynam zawsze od dawki 100 mg dziennie i zwiększam ją tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne.

Ostrzeżenia

W zwykłych, terapeutycznych dawkach kozłek (waleriana) wywiera wyciszający i bardzo kojący wpływ na mózg oraz układ nerwowy. Należy jednak mieć na uwadze, że duże dawki – zwłaszcza powtarzane zbyt często – mają tendencję do wywoływania dotkliwego bólu głowy, ociężałości fizycznej i ogólnego ośpienia (stuporu).

Przepisy z Kozłka (Waleriany)

Odwar z Korzenia Kozłka (Waleriany)

Składniki: ok. 60 g (2 uncje) suszonego korzenia, ok. pół litra (1 pinta) wody.





Posiekaj kawałki korzenia na bardzo drobne fragmenty lub zmiel je w młynku.

Gotuj korzeń we wrzącej wodzie przez 15 minut lub nieco dłużej, aby w pełni uwolnić do wody jego właściwości lecznicze.

Ostudź odwar i odcedź go (np. przez filtr), aby usunąć wszystkie twarde włókna korzenia.

Przechowuj gotowy odwar maksymalnie do 3 dni w lodówce.

Dawkowanie:

Przyjmuj ok. 60 ml (2 uncje) odwaru tuż przed snem w przypadku leczenia bezsenności, lub w znacznie mniejszych, podzielonych dawkach w ciągu dnia przy leczeniu innych dolegliwości.

Gorczyca Biała, *Sinapis alba*

Gorczyca biała (*Sinapis alba*) należy do rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*) i rodzaju gorczyca (*Sinapis*). Uprawiana jest głównie ze względu na swoje nasiona lub jako roślina pastewna. Obecnie jest rośliną bardzo szeroko rozprzestrzenioną (w Polsce oraz w całej Europie jest pospolicie uprawiana na polach i niezwykle często dziczejacą). Nasiona gorczycy białej mają żółty kolor i z tego powodu często bywają nazywane również „żółtą gorczycą”. Gorczyca czarna oraz brązowa (sarepska) to inne gatunki, które jednak również posiadają bogate zastosowania lecznicze.

Identyfikacja Rośliny

Gorczyca biała to roślina jednoroczna dorastająca zazwyczaj do około 30 do 60 cm (1 do 2 stóp) wysokości. Kwitnie od lipca do września. Kwiat gorczycy białej posiada żółtą koronę o średnicy nieco ponad 1,5 cm (1/2 cala), z czterema płatkami o długości od ok. 0,5 do 1,5 cm (1/4 do 1/2 cala). Ma cztery rozłożyste działki kielicha i sześć pręcików (4 długie i 2 krótkie). Podczas owocowania jej kwiatostan wydłuża się, tworząc grono. Liście ułożone są naprzemianlegle i osadzone na ogonkach, a same listki są szorstko owłosione. Łodygi rośliny są mocno rozgałęzione i również pokryte szorstkimi włoskami. Każdy liść jest nieregularnie, pierzasto klapowany z nierównomiernie ząbkowanymi brzegami. Listki szczytowe są duże i bardzo wyraźnie klapowane. Owocem gorczycy białej jest łuszczyzna, zawierająca liczne, bladożółte nasiona. Są one maleńkie (mają około 2 mm średnicy), kuliste i posiadają charakterystyczne wgłębienia.



Zastosowanie Jadalne

Nasiona, liście oraz wyekstrahowany olej są w pełni jadalne. Chętnie jem młode liście jako element sałatek, a czasami gotuję te starsze jako warzywo lub dodatek do potraw. Po drobnym zmieleniu nasiona stają się świetną, pikantną przyprawą aromatyzującą.

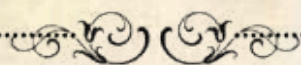
Zastosowanie Medyczne

Gorczyca biała działa antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo, wiatropędnie, przeczyszczająco, napotnie, poprawia trawienie, działa moczopędnie, wymiotnie, wykrztuśnie, rozgrzewająco, stymulująco i wywołuje pęcherze na skórze. Z powodzeniem stosuje się ją zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie.

Zapalenie Płuc, Zapalenie Oskrzeli i Choroby Układu Oddechowego:

Sproszkowane nasiona gorczycy białej, z których przygotowuje się okład (papkę), są wprost doskonałe w leczeniu chorób układu oddechowego. Działają silnie drażniąco, co pomaga rozluźnić zalegającą flegmę i przyspiesza wydalanie śluzu z organizmu.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Okład nakłada się bezpośrednio na klatkę piersiową i pozostawia na miejscu, dopóki skóra się nie zaczerwieni, a następnie natychmiast zdejmuję. Gorczyca jest środkiem silnie drażniącym i jeśli pozostawi się ją na skórze zbyt długo, z pewnością spowoduje bolesne pęcherze.

Spożycie Trucizny:

Zmielone nasiona gorczycy, przyjęte doustnie w sporej ilości, skutecznie wywołują wymioty. Używam tej właściwości do wywoływania wymiotów w nagłych przypadkach połknięcia trucizny lub innych niepożądanych, toksycznych substancji.

Zapobieganie Infekcjom:

Gorczyca biała to bardzo potężny sprzymierzeniec w zapobieganiu infekcjom ran, a także zakażeniom wewnątrz całego organizmu. Posiada obfite i skoncentrowane związki siarki, które zapobiegają zakażeniom i natychmiast zwalczają wszelkie nacierające patogeny. Najczęściej używam jej w połączonym protokole z czosnkiem. Dla uzyskania najlepszych rezultatów terapeutycznych preferuję świeże nasiona gorczycy rozgniecione na pastę. W przypadku korzystania z nasion suszonych, należy bezwzględnie namoczyć je w wodzie przed zmieleniem, aby w pełni uwolnić ich siarkowe właściwości zdrowotne.



Zapobieganie Rakowi:

Moje doświadczenia oraz badania nauczyły mnie, że nasiona gorczycy zawierają potężne substancje, które zmniejszają ryzyko zachorowania na raka oraz redukują ryzyko jego nawrotów.

Pacjenci, którzy codziennie spożywają nasiona gorczycy białej, skuteczniej zapobiegają rozrostowi lub nawrotowi ognisk nowotworowych. Co prawda moje doświadczenie nie wskazuje na to, że gorczyca potrafi wyleczyć zdiagnozowanego już raka, jednak przepisuję ją, aby zapobiec jego rozprzestrzenianiu się. Jedna łyżka stołowa rozgniecionych lub zmielonych nasion gorczycy białej dziennie w zupełności wystarczy, by czerpać z tych potężnych korzyści.

Reumatyzm:

Gorczyca nałożona zewnętrznie na skórę powoduje silne miejscowe podrażnienie. Reakcja ta wywołuje przekrwienie i nagły, znaczny wzrost przepływu krwi w danym obszarze. Skóra i stawy zostają mocno ogrzane, co skutecznie redukuje ból. Należy tu być bardzo ostrożnym i dokładnie zmyć gorczycę, gdy tylko skóra zmieni kolor na czerwony – zapobiegnie to powstawaniu bolesnych pęcherzy i uszkodzeniom naskórki. Do celów leczenia reumatyzmu i bólów stawów mieszam zmielone nasiona gorczycy z wystarczającą ilością octu, by uzyskać pastę. Aplikuję ją na skórę nad chorym miejscem. Przy bólach reumatycznych bardzo pomocne jest również dodanie 1 łyżki stołowej sproszkowanych nasion gorczycy do wody w wannie podczas kąpieli.

Bóle Gardła:

Herbata z nasion przygotowana z liści białej gorczycy ma zbawienny wpływ na bolące gardło. Zwiększone miejscowe krążenie krwi oraz wysoka zawartość siarki pobudzają proces gojenia. Zalecam płukanie gardła Herbatą z Gorczycy kilka razy dziennie, od razu przy pierwszych oznakach podrażnienia i bólu. Jej mechanizm działania jest bardzo podobny do płukanki z pieprzu cayenne.

Odmrożyny:

Uszkodzeniom wywołanym przez mróz ogromnie pomaga rozgrzewająca moc białej gorczycy. Aby się ich pozbyć, mieszam dokładnie jedną część sproszkowanych nasion gorczycy białej z czterema częściami mielonego siemienia lnianego, tworząc pastę. Tego kompresu używam na odmrożone partie ciała.



Przepisy z Gorczycy Białej

Herbata z Nasion Gorczycy Składniki:

1 łyżeczka zgniecionych nasion gorczycy, 1 szklanka wrzącej wody. Zalej nasiona gorczycy wrzątkiem, przykryj i pozostaw do zaparzenia na zaledwie 2 do 4 minut.

Okład z Żółtej Gorczycy (Papka Musztardowa)

Składniki: 1 łyżka stołowa mielonych nasion gorczycy białej, 1/2 szklanki mąki, 1 białko jajka, ok. 240 ml (8 uncji) gorącej wody. Wymieszaj gorczycę i mąkę ze sobą w misce, następnie dodaj białko jajka i powoli wlewaj wodę, tworząc luźną pastę. Nałóż natychmiast na ciało w wyznaczonym, chorobowym miejscu.

Dzika Sałata, *Lactuca canadensis*

Ta lekko gorzkawa sałata jest z całą pewnością jednym z moich ulubionych składników wczesnowiosennych, świeżych sałatek. Późniejszą wiosną i wczesnym latem o wiele bardziej preferuję jej liście po obróbce termicznej (gotowane jak szpinak). Gotowanie we wrzątku skutecznie usuwa z nich część goryczki, która w miarę upływu lata staje się w surowych liściach nazbyt intensywna i zniechęcająca. Znajduję tego przedstawiciela rodziny astrowatych (Asteraceae lub Compositae) na terenie całych Stanów Zjednoczonych.



Identyfikacja Rośliny

Ta dwuletnia roślina dorasta do wysokości od 1 do około 2,5 metra (3 do 8 stóp), zazwyczaj na prostej, pojedynczej łodydze i wydziela wewnątrz charakterystyczny, biały mleczny sok (lateks), który krąży w strukturach jej korzenia, liściach oraz łodygach. Główna łodyga rośliny ma barwę od jasnozielonej do rudawo-zielonej, bardzo często z widocznymi, fioletowymi pręgami. Ułożone naprzemianległe liście mogą przybierać barwę od jasnej do ciemnej zieleni, i niekiedy bywają oznaczone fioletowymi krawędziami lub rzucać się w oczy żółtawym zabarwieniem. Kształtem przypominają lancę, rosną nawet do 25 cm (10 cali) długości i do ok. 7,5 cm (3 cali) szerokości.

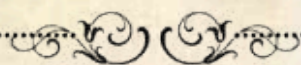
Liście dzikiej sałaty zazwyczaj, choć nie zawsze, są klapowane i wizualnie dość mocno przypominają liście mniszka lekarskiego. Największe z liści posiadają głębokie, pierzaste kłapy, podczas gdy te mniejsze mogą nie mieć ich w ogóle lub wykazywać jedynie płytkie wycięcia.

Dzika sałata kwitnie na przełomie późnego lata i wczesnej jesieni. Kwiaty dzikiej sałaty są bardzo małe i swoim kształtem naśladują kwiaty mniszka lekarskiego; posiadają żółte lub bardzo lekko rudawo-pomarańczowe płatki. Koszyczki kwiatowe mają zaledwie ok. 8 mm (1/3 cala) średnicy i składają się z 12 do 25 płatków (kwiatów języczkowatych). Same kwiaty nie wydzielają kwiatowego zapachu. Po 3 do 4 tygodniach kwiaty zastępowane są przez ciemnobrązowe, wysuszone owoce okraszone białym włosiem (puch kielichowy). Korzeń palowy rośliny jest gruby i rośnie głęboko.

Zastosowanie Medyczne

Biały, lateksowy sok krążący w roślinie to mój główny składnik wykorzystywany do zabiegów leczniczych. Starsze rośliny posiadają wyższe stężenia soku, zwłaszcza gdy roślina zaczyna kwitnąć.

Biały Sok z Dzikiej Sałaty na Brodawki (Kurczajki): Nakładam biały sok wprost z rośliny na skórę jako sprawdzoną metodę leczenia zewnętrznych brodawek. Pokrywaj kurczajkę sokiem raz lub dwa razy dziennie, dopóki całkowicie nie zniknie.



Dzika Sałata to Cenne Lekarstwo na Bezsenność:

Właściwości uspokajające (sedatywne) dzikiej sałaty pochodzą z mlecznego soku krążącego w jej łodygach i liściach. Zauważyłem, że doskonale łagodzi on niepokój i stany lękowe oraz skutecznie wywołuje sen. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, zalecam wypicie Naparu z Dzikiej Sałaty lub użycie Nalewki tuż przed snem.

Uśmierzanie Bólu: Dzika sałata bywa również nazywana "sałatą opiatową" (lub sałatą jadowitą) ze względu na jej słabe działanie przypominające opium. Stosowana w małych dawkach ma działanie uspokajające i silnie przeciwbólowe, ale nie powoduje przy tym rozstroju żołądka ani odurzenia charakterystycznego dla prawdziwego opium. Używam nalewki z dzikiej sałaty jako ogólnego środka przeciwbólowego, a także na dotkliwe bóle mięśniowe. Przyjmuj od 2 do 4 ml do 3 razy dziennie, w zależności od potrzeb. Alternatywnie, jeśli nalewka nie jest dostępna, użyj Naparu z Dzikiej Sałaty.



Instrukcje Zbioru

Zbieram liście i łodygi latem, dokładnie w momencie gdy roślina w pełni kwitnie, aby uzyskać maksymalne stężenie właściwości leczniczych. Używaj ziela na świeżo lub od razu je ususz do późniejszego wykorzystania. Najlepsze są starsze, dorodne rośliny. Staram się przy tym pozostawić wystarczającą część byliny nienaruszoną, aby mogła się w pełni zregenerować.

Przepisy z Dzikiej Sałaty

Napar z Dzikiej Sałaty

Dodaj od 10 do 15 gramów (1/3 do 1/2 uncji) suszonych liści dzikiej sałaty do jednej filiżanki wrzącej wody. Pozostaw napar pod przykryciem do naciągnięcia na 10 do 15 minut. Wypijaj dwa razy dziennie, aby uzyskać maksymalne korzyści.

Nalewka z Dzikiej Sałaty Składniki: Wódka, brandy, rum lub whiskey 40% (80 proof) LUB dobrej jakości, mętny ocet jabłkowy; świeże lub suszone liście dzikiej sałaty.

Wypełnij czysty, sterylny szklany słoik posiekanymi, świeżymi liśćmi lub użyj około 60 gramów (2 uncji) suszonej dzikiej sałaty na każdą szklankę alkoholu lub octu.

Zalej zioła wódką, innym alkoholem spożywczym lub wybranym octem.

Dobrze zamieszaj zioła, aby usunąć uwiecznione pęcherzyki powietrza.

Przenieś pojemnik do chłodnego, ciemnego miejsca i pozostaw nalewkę do maceracji na 2 do 4 tygodni, codziennie energicznie nią wstrząsając.

Odcedź zioła przez sito i wyrzuć je. Przechowuj gotową nalewkę w chłodnym, ciemnym miejscu. Zachowa swoje właściwości nawet przez 5 lat. Dawkowanie: Używaj od 2 do 4 ml nalewki trzy razy dziennie, lub po prostu w zależności od potrzeb.

Czyszciec Wełnisty, *Stachys byzantina* (Wooly Lamb's Ear)

Po raz pierwszy z czyszcem wełnistym zetknąłem się podczas II wojny światowej. Używaliśmy go jako prowizorycznego opatrunku polowego na rany odniesione na polu bitwy. Działa on wyjątkowo dobrze, zatrzymując krwawienie do czasu, aż mogliśmy przetransportować pacjentów do szpitala. Kiedy wróciłem do domu po wojnie, ze zdumieniem odnalazłem tę roślinę w przydomowych ogrodach i na skwerach w całych. Podejrzewam, że bardzo łatwo "ucieka" ona z upraw, ponieważ często znajdują ją rosnącą dziko na okolicznych polach. W medycynie ludowej roślina ta bywa również nazywana "wełnistym zielem na rany". (W Polsce czyszciec wełnisty jest niezwykle popularną rośliną ozdobną, sadzoną na rabatach, skalniakach czy cmentarzach, skąd niekiedy również dziczeje).



Identyfikacja Rośliny

Ta wieloletnia roślina (bylina) ma miękkie, puszyste liście, które są gęsto pokryte srebrzysto-białymi lub szarymi włoskami, nadającymi im teksturę gęstego, miękkiego futra. Mają one nieco zakrzywiony kształt i osiągają od ok. 5 do 10 cm (2 do 4 cali) długości, zakończone są zaokrąglonym czubkiem. Spody liści mają zazwyczaj mocniej zaznaczony, srebrzysto-biały kolor niż ich wierzch.

Łodygi kwiatowe rosną prosto ku górze, często posiadają czterokątne gałęzie i dorastają od 40 do 80 cm (16 do 32 cali) wysokości. Kwitnące kłosy mają od 10 do 23 cm (4 do 9 cali) długości i są gęsto usiane mnóstwem kwiatów stłoczonych na przypominającej kłos łodydze. Na łodygach kwiatowych pojawiają się również małe listki. Kwiaty są bezszypułkowe z rurkowato-dzwonkowatym kielichem, który jest lekko zakrzywiony i ma około 1,5 cm (1/2 cala) długości. Korony mają fioletowo zabarwione żyłki i jedwabiste włoski. Co ciekawe, roślina ta wydziela bardzo przyjemny zapach, przypominający nieco aromat ananasa.

Zastosowanie Jadalne

Liście czyścica wełnistego są w pełni jadalne; najlepiej smakują, gdy są jeszcze bardzo młode i delikatne. Lubię dodawać je na świeżo do sałatek lub delikatnie gotować na parze jako zielone warzywo.

Inne Zastosowania

Czyściec jest niesamowicie miękki i bardzo chłonny, co czyni go wprost doskonałym substytutem papieru toaletowego w dziczy (podczas przetrwania w terenie). Wysoce chłonne właściwości jego liści sprawiają, że bywa on również użyteczny jako wysoce absorbujący, awaryjny środek higieny intymnej dla kobiet.

Zastosowanie Medyczne

Czyściec wełnisty wykazuje działanie antybakteryjne, antyseptyczne, przeciwgorączkowe, przeciwskurczowe i silnie ściągające. Jest również środkiem moczopędnym, wiatropędnym, obniżającym gorączkę, tonizującym żołądek, tamującym krew (hemostatycznym), ogólnie wzmacniającym, hipotensyjnym (obniżającym ciśnienie), przeciwpasożytniczym oraz przyspieszającym gojenie się ran (vulnerary).

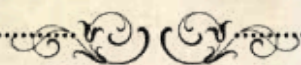
Opatrunek na Rany:

Miękkie, puszyste liście czyścica wełnistego to doskonały opatrunek na wszelkiego rodzaju rany. Działają antybakteryjnie, antyseptycznie i przeciwzapalnie. Liście błyskawicznie wchłaniają krew i stymulują jej krzepnięcie. Nakładam kilka całych liści bezpośrednio na ranę i przykrywam je miękką szmatką lub gazą. Taki opatrunek może pozostać na miejscu aż do momentu, gdy nadejdzie czas na jego zmianę.

Przemywanie Ran, Krople do Oczu, Zapalenie Spojówek i Jęczmień:

Przygotowuję leczniczą herbatę, której używam jako płukanki do oczu oraz do przemywania ran. Po wystygnięciu napar ten stanowi doskonały, antybakteryjny środek do dezynfekcji różnego rodzaju urazów. Używając go jako płukanki do oczu lub w leczeniu zapalenia spojówek (pinkeye), zawsze przygotowuję herbatę na bazie wody destylowanej i doprowadzam ją do pełnego wrzenia. Następnie odcędzam płyn co najmniej dwukrotnie, aby mieć absolutną pewność, że w roztworze nie pozostały żadne, nawet najdrobniejsze cząstki ziół, które mogłyby podrażnić oko.





Biegunka, Gorączka, Krwawienia Wewnętrzne:

Czyściec wełnisty sprawdza się równie dobrze w przypadku krwawień wewnętrznych, a także w leczeniu biegunki i obniżaniu wysokiej gorączki. W tych celach polecam bezpośrednie wypijanie Herbaty z Czyścica (przepis poniżej).

Ból Jamy Ustnej, Ból Gardła: Ta sama herbata, zastosowana jako płukanka, jest wysoce skuteczna w leczeniu bólu gardła lub stanów zapalnych jamy ustnej. Płucz usta herbatą (lub gardło) kilka razy dziennie. Błyskawicznie łagodzi ona ból, a jej właściwości antybiotykowe pomagają wyleczyć leżącą u jego podstaw infekcję.

Tonik dla Wątroby i Serca: Prozdrowotne korzyści czyścica wełnistego czynią go wyśmienitym, ogólnym tonikiem wzmacniającym, ze szczególnym uwzględnieniem wsparcia dla wątroby i serca. Pacjenci mogą pić z niego herbatę każdego dnia lub po prostu spożywać jego liście jako pożywne warzywo.

Ukąszenia Owadów i Hemoroidy: Właściwości przeciwzapalne czyścica sprawiają, że jest on niezwykle skuteczny w radzeniu sobie z bolesnymi użądleniami pszczoł oraz ukąszeniami innych owadów. Posiada również działanie łagodnie przeciwbólowe (analgetyczne), co potęguje jego kojące efekty.

Przepisy z Czyścica Wełnistego

Herbata (Odwar) z Czyścica Wełnistego Składniki: Świeże liście czyścica wełnistego, woda. Najpierw mocno zgnieć (lub obij w młóźnie) świeże liście, aby je uszkodzić i uwolnić z nich soki, a następnie dodaj je do garnka z bardzo delikatnie wrzącą (mrugającą) wodą. Gotuj liście na wolnym ogniu przez zaledwie kilka minut i zdejmij z palnika, aby płyn ostygł. Dokładnie odcedź płyn przez bardzo gęste sito lub filtr do kawy, aby całkowicie usunąć z niego wszelkie, nawet najdrobniejsze cząstki liści i włosków. Pij jako leczniczą herbatę lub używaj zewnętrznie jako płukanki.

Szczaw Kędzierzawy, *Rumex crispus*

Grupa roślin określana mianem szczawiu (*Rumex*) obejmuje ponad 200 różnych gatunków. Odnoszę się tutaj konkretnie do szczawiu kędzierzawego (*Rumex crispus*) i jego zastosowań medycznych. Szczaw kędzierzawy to dwuletnia roślina zielna, która rośnie jako pospolity chwast na terenie całych Stanów Zjednoczonych i Kanady (w Polsce i całej Europie jest to gatunek równie pospolity, rosnący dziko i masowo na łąkach, pastwiskach, polach i nieużytkach). Roślina ta bywa również nazywana potocznie żółtym szczawiem.

Identyfikacja Rośliny

Łodygi kwiatowe wyrastają z rozety odziomkowej, a gładkie, skórzaste lub mięsiste liście rosną w dużym skupisku na samym dole. Liście są mocno faliste lub kędzierzawe na brzegach i mają dość szorstką teksturę. Osiągają do około 60 cm (2 stóp) długości i zaledwie ok. 9 cm (3,5 cala) szerokości, co czyni je niezwykle długimi, ale bardzo wąskimi. Małe żyłki wyginają się na zewnątrz, w kierunku krawędzi liścia, a następnie zwracają w stronę nerwu głównego. Liście położone wyżej na pędzie mogą różnić się wielkością i wyglądem. Na starszych liściach główny nerw jest czasami wyraźnie zabarwiony na czerwono.



Łodyga kwiatowa ma około 1 metra (3 stopy) wysokości, a kwiaty i nasiona są na niej produkowane w dużych, gęstych skupiskach. Małe zielone kwiaty rosną w zbitych wiechach w drugim roku życia rośliny. Nasiona są brązowe, błyszczące i pokryte papierową osłonką (okwiatem), która wygląda jak małe skrzydełko w kształcie serca. Nasiona te są na tyle lekkie, że z łatwością unoszą się na wodzie, co rewelacyjnie pomaga im w rozsiewaniu. Każde nasiono jest trójścienne. Korzeń to bardzo długi, żółty, rozwidlający się korzeń palowy, który odpowiada za regenerację rośliny każdego kolejnego roku.

Zastosowanie Jadalne

Szczaw kędzierzawy należy do rodziny rdestowatych i jest bliskim krewnym rabarbaru. Posiada cytrynowy, kwaskowaty smak, a jego liście używane są jako gotowane warzywo (zielenina). Pamiętaj, że liście zawierają zmienne ilości kwasu szczawowego i garbników. Korzenie można z powodzeniem utłuc na mękę. W tym celu obierz korzeń, mocno go rozgnieć i przetrzuj (odcedź), aby usunąć z niego twarde włókna. Następnie dokładnie wysusz miazgę i utłucz ją na drobną mękę.



Zastosowanie Medyczne

Szczaw kędzierzawy to potężne zioło o silnym działaniu oczyszczającym i detoksykującym. Można używać wszystkich części rośliny, jednak to właśnie korzenie posiadają najsilniejsze właściwości lecznicze.

Zaparcia i Biegunka: Szczaw kędzierzawy to łagodny i bardzo bezpieczny środek przeczyszczający, idealny do leczenia łagodnych zaparć. Co ciekawe, może on również powodować biegunkę lub ją łagodzić, w zależności od zastosowanej dawki leczniczej oraz innych zmiennych czynników, takich jak czas zbiorów czy warunki glebowe, w jakich rośla roślina.

Problemy Skórne: Ze względu na swoje potężne właściwości oczyszczające, zioło to jest niezwykle przydatne w leczeniu bardzo szerokiej gamy problemów skórnych. Przyjmowane wewnętrznie działa jak doskonały tonik. Z kolei suszony lub zgnieciony, świeży korzeń może być stosowany zewnętrznie jako okład (papk), maść lub zasyпка nakładana bezpośrednio na owrzodzenia, rany czy inne dolegliwości dermatologiczne.

Tonik dla Wątroby i Woreczka Żółciowego: Korzeń szczawiu kędzierzawego to gorzki tonik leczniczy dla woreczka żółciowego i wątroby. Wydatnie zwiększa on produkcję żółci, co bardzo pomaga całemu organizmowi w przeprowadzeniu skutecznego detoksu.

Detoksykacja: Szczaw kędzierzawy jest ogromnie pomocny w każdym schorzeniu, które może zyskać na dogłębnym oczyszczeniu organizmu z nagromadzonych w nim toksyn. Często łączy się go z łopianem większym, aby stworzyć jeszcze potężniejszy i skuteczniejszy efekt detoksykujący.

Instrukcje Zbioru Szczawiu

Kędzierzawego Zbieraj korzeń wczesną wiosną lub jesienią, a następnie dokładnie go susz do późniejszego wykorzystania. Jeśli to tylko możliwe, wykop całą roślinę wraz z systemem korzeniowym i jedynie lekko opłucz korzeń z ziemi. Liście zbiera się sukcesywnie od wiosny do jesieni, w zależności od bieżących potrzeb. Zawsze szukaj liści, które są świeże i wyraźnie skręcone (kędzierzawe). Unikaj liści, które zbrzozwiały lub są pełne dziur wygrzyzionych przez owady. Stanowczo unikaj również zbierania ziół na obszarach znajdujących się w pobliżu ruchliwych autostrad lub takich, które były w jakikolwiek sposób opryskiwane pestycydami rolniczymi.

Przepisy ze Szczawiu Kędzierzawego

Nalewka ze Szczawiu Kędzierzawego Składniki: Świeży korzeń szczawiu kędzierzawego (starty na tarce), wódka 50% (100 proof) lub inny czysty alkohol spożywczy o tej mocy, oraz szklany słoik ze szczelnie dopasowaną pokrywką.

Umieść starty korzeń w czystym szklanym słoiku.

Napełnij słoik wódką (ok. 50%), upewniając się, że korzeń jest całkowicie, bezpiecznie przykryty płynem.

Pozostaw nalewkę do maceracji na okres od 4 do 6 tygodni, delikatnie wstrząsając słojem każdego dnia.

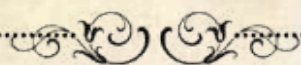
Odcedź kawałki korzenia przez drobne sitko lub filtr i przelej czystą nalewkę do sterylonego słoika (lub butelki).

Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu; nalewka zachowa swoje właściwości nawet do 7 lat.

Portulaka Pospolita (Warzywna), *Portulaca oleracea*

Portulaka to kolejny z tych niedocenianych chwastów, które znajdziemy na każdym podwórku. Chociaż zazwyczaj uważa się ją za uciążliwy chwast, ja lubię ją sadzić jako roślinę okrywową, smaczne warzywo i cenne lekarstwo.





Uwielbiam ją jeść jako składnik wiosennych sałatek. Ma specyficzny, słonawo-kwaśny smak, który urozmaica smak i poprawia teksturę każdej kompozycji sałatkowej.

Portulaka pospolita (często nazywana w Polsce portulaką warzywną) to jednoroczny sukulenty, który płóży się po ziemi. Roślina dorasta do około 30 do 40 cm (12 do 16 cali) wysokości. Jej łodygi są idealnie gładkie i mają czerwonawe lub różowe zabarwienie.

Identyfikacja Rośliny

Liście są grube, mięsiste (sukulentne) i mają ciemnozielony kolor. Rosną w małych grupach na łęczeniach (węzłach) łodyg oraz na ich końcach. Mogą być ułożone naprzemianlegle lub naprzeciwlegle. Małe żółte kwiaty, rosnące w skupiskach po dwa lub trzy, pojawiają się późnym latem i otwierają się zaledwie na kilka godzin w słoneczne poranki. Każdy kwiat składa się z pięciu części i ma około 6 mm (1/4 cala) średnicy.

Nasiona tworzą się w maleńkich torebkach (strąkach), które otwierają się, gdy nasiona w pełni dojrzewają. Roślina posiada głęboki korzeń palowy oraz włókniste korzenie wtórne, które pomagają jej przetrwać w bardzo ubogich glebach i w okresach ostrej suszy. W USA portulaka jest zazwyczaj uważana za zwykły chwast. Rośnie powszechnie w całym kraju (w Polsce jest to również roślina bardzo pospolita na polach i w ogrodach) i zdecydowanie preferuje słoneczne stanowiska z suchą glebą.



Zastosowanie Jadalne

Portulaka ma kwaśny, słonawy smak, który może stawać się nieco gorzkawy, gdy liście są w pełni dojrzałe. Jestem osobiście bardzo wyczulony na gorzkie smaki, ale podejrzewam, że większość ludzi w ogóle tej goryczki nie wyczuje.

Liście, łodygi i kwiaty portulaki są w pełni jadalne – zarówno na surowo, po ugotowaniu, jak i w formie marynowanej. Gdy gotuje się ją podobnie jak szpinak, może stać się nieco śluzowata (kleista). Aby uniknąć tej śluzowatej konsystencji, posiekaj ugotowane wierzchołki i użyj odrobiny bułki tartej, aby wchłonęła nadmiar wilgoci. Ugotowana portulaka nie kurczy się tak bardzo jak większość warzyw liściastych, więc nawet z niewielkiej grządkki można wykarmić całą rodzinę. Liście można również z powodzeniem marynować (np. w occie), aby cieszyć się portulaką w miesiącach zimowych.

Zastosowanie Medyczne

Krwawienia z Macicy: Odkryłem, że nasiona portulaki są wysoce skuteczne w hamowaniu krwawień z macicy. Pacjentki przyjmujące nasiona portulaki na krwawienia maciczne zgłaszają, że zarówno objętość krwi, jak i czas trwania krwawienia ulegają znacznemu zmniejszeniu. W przypadku nietypowych krwawień z macicy przepisuję 5 gramów sproszkowanych nasion portulaki co 4 godziny, przez 3 dni lub w zależności od bieżących potrzeb.

Astma i Dolegliwości Oskrzelowe: Pacjenci, którzy zjadają portulakę w porcjach warzywnych (około 100 gramów świeżego zela) lub przyjmują ekstrakt z portulaki, wykazują ogólną poprawę funkcjonowania płuc. Zioło to pomaga w dusznościach i skutecznie otwiera oskrzela, zwiększając ilość tlenu docierającego do płuc. W przypadku nagłych ataków astmy przepisuję od jednej do trzech pełnych pipet (zakraplaczy) ekstraktu na wodzie, w razie potrzeby. Przy innych schorzeniach oskrzelowych stosuję moją autorską Mieszaną z Portulaki i Dziewanny (przepis poniżej). Terapeutyczne działanie portulaki w chorobach układu oddechowego zostało wskazane już w starożytnych irańskich księgach medycznych. Współcześnie zbadano efekt rozszerzający oskrzela ekstraktu z Portulaca oleracea w drogach oddechowych u pacjentów z astmą. Wyniki tych badań jednoznacznie wykazały, że portulaka ma stosunkowo silne, choć przemijające działanie rozszerzające oskrzela. Dawkowanie: Używaj nalewki z rośliny w dawkach od jednej do trzech pipet (zakraplaczy zazwyczaj nie napelni się do samego końca) z niewielką ilością wody, gdy zachodzi taka potrzeba. W schorzeniach oskrzelowych portulaka doskonale łączy się z nalewką z dziewanny w proporcji: 2 części nalewki z portulaki na 1 część nalewki z dziewanny.



Cukrzyca: Nasiona portulaki oraz jej ekstrakty są wysoce skuteczne w poprawie poziomu insuliny w surowicy krwi i redukcji trójglicerydów przy długotrwałym, codziennym stosowaniu. Pacjenci zgłaszają niższe odczyty poziomu cukru we krwi i ogólnie lepsze radzenie sobie z chorobą. W celu kontroli cukrzycy przepisuję 5 gramów sproszkowanych nasion portulaki każdego dnia.

Infekcje Grzybicze: Portulaka posiada niesamowite właściwości przeciwgrzybicze skierowane przeciwko najczęstszemu przyczynom stopy atlety (grzybicy stóp), grzybicy pachwin oraz liszajowi obrączkowemu. Nakładaj ekstrakt z portulaki bezpośrednio na zmienione chorobowo miejsca kilka razy dziennie, aż do całkowitego ustąpienia infekcji.

Obniżanie Cholesterolu: Portulaka naturalnie obniża poziom cholesterolu ze względu na niezwykle wysoką zawartość pektyn. Przyjmuj codziennie 1 łyżeczkę nalewki z portulaki lub z łyżeczki świeżo wyciśniętego soku.

Nowotwory (Rak Żołądka i Gruczołak Jelita Grubego): Moje doświadczenie pokazuje, że portulaka jest bardzo aktywna w walce z niektórymi nowotworami, chociaż oczywiście nie wszystkimi.



Zalecam pacjentom bezwzględną współpracę z lekarzem prowadzącym w celu opracowania kompleksowego planu leczenia. Jako silne wsparcie przepisuję z pełne pipety (zakraplacze) Nalewki z Portulaki, dwa razy dziennie.

Ostrzeżenia i Przeciwwskazania

Nie odnotowałem jakichkolwiek problemów ze stosowaniem portulaki. Można ją całkowicie bezpiecznie spożywać w bardzo dużych porcjach bez obaw o wystąpienie skutków ubocznych.

Przepisy z Portulaki

Mieszanka z Portulaki i Dziewanny na Astmę

Składniki: 3 pipety nalewki z portulaki, 1,5 pipety nalewki z dziewanny, ok. 60 ml (1/4 szklanki) wody. Dodaj nalewkę z portulaki i dziewanny do wody. Podczas odmierzania płynu pipetą, zakraplacz zazwyczaj nie napełni się do samego końca – to całkowicie normalne. Wypij przygotowaną mieszankę w całości lub w częściach, w zależności od potrzeb.

Nalewka z Portulaki Składniki: 1/2 szklanki nasion portulaki, około 1 litra (1 kwarta) wódki 50% (100 proof) lub innego czystego alkoholu spożywczego, słoik ze szczelnie dopasowaną pokrywką.

Umieść nasiona portulaki w czystym słoiku.

Zalej nasiona wódką, napełniając słoik po same brzegi.

Szczelnie zakręć słoik i umieść go w chłodnym, ale jednocześnie słonecznym miejscu (np. na parapecie okiennym, o ile nie jest narażony na upał).

Pozostaw nalewkę do maceracji na okres od 4 do 6 tygodni.

Codziennie energicznie wstrząsaj słojem, dodając w razie potrzeby więcej alkoholu, aby naczynie przez cały czas pozostawało pełne.

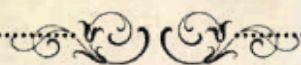
Przelej gotową nalewkę przez filtr do kawy do czystego słoika, całkowicie usuwając wszystkie cząstki nasion.

Przechowuj nalewkę w chłodnej, ciemnej szafce. Zachowa ona swoje pełne właściwości lecznicze nawet przez 7 lat.

Marchew Dzika (Koronka Królowej Anny), *Daucus carota*

Dzika marchew (w krajach anglosaskich znana powszechnie jako "Koronka Królowej Anny" – Queen Anne's Lace) to urocza roślina, która często bywa wykorzystywana w celach ozdobnych. Nazywana jest dziką marchwią ze względu na swój charakterystyczny, marchwiowy zapach oraz przynależność do rodziny selerowatych (Apiaceae), do której należy również marchew siewna.

Przez lata zbieracze i ziołarze tworzyli różne historie, aby ułatwić sobie identyfikację tej rośliny i odróżnienie jej od śmiertelnie trującego szczwołu plamistego (oraz szaleju jadowitego), który z wyglądu jest do niej uderzająco podobny. Moją ulubioną opowieścią jest ta o królowej Annie szyjącej koronkę.



Ukłuła się ona w palec, a pojedyncza kropla krwi spadła dokładnie w sam środek kwiatów, co dziś symbolizuje pojedynczy, czerwony lub fioletowy kwiatusek w samym centrum każdego baldachu dzikiej marchwi. Obecność tego "krwistego" kwiatuszka jest pozytywnym znakiem rozpoznawczym dla dzikiej marchwi i jej leczniczych właściwości.

Identyfikacja Rośliny

Dzika marchew dorasta zazwyczaj do wysokości od 30 do 60 cm (1 do 2 stóp) (w sprzyjających warunkach w Polsce potrafi dorastać nawet do 1 metra). Łodygi kwiatowe są zielone, wyraźnie owłosione i mogą posiadać długie, czerwone pręgi. Są dość cienkie i posiadają wąską, pustą przestrzeń w samym środku.

Skupiska kwiatów, zwane baldachami, ułożone są w gęsty wzór małych baldachów zebranych w jeden większy, przypominający parasol kwiatostan. Baldachy są płaskie na górze i mają od 7,5 do 10 cm (3 do 4 cali) szerokości. W fazie pąku mogą być lekko różowe, a po pełnym rozkwitnięciu stają się śnieżnobiałe. W samym ich centrum często znajduje się pojedynczy, czerwony lub fioletowy kwiat. Zobaczenie tego ciemnego punktu jest ostatecznym wyznacznikiem dzikiej marchwi, choć trzeba pamiętać, że nie u wszystkich odmian (i nie na każdym baldachu) on występuje. Gdy kwiaty przekwitają i usychają, baldach dzikiej marchwi zwija się do środka, przybierając charakterystyczny kształt ptasiego gniazda.

Liście dzikiej marchwi składają się z mniejszych, lancetowatych i mocno ząbkowanych (pierzastodzielnych) listków. Każdy liść ma od 5 do 10 cm (2 do 4 cali) długości i jest lekko owłosiony od spodu. Roślina ma bardzo przyjemny zapach marchwi i pojedynczy, cienki korzeń palowy, który kształtem faktycznie przypomina chudą marchewkę.

Zastosowanie Jadalne

Cienki korzeń palowy dzikiej marchwi jest w pełni jadalny, jednak w miarę wzrostu rośliny bardzo szybko staje się włóknisty lub wręcz zdrewniały. W celach kulinarnych tylko bardzo młode korzenie są wystarczająco delikatne do jedzenia. Kwiaty są również jadalne i świetnie smakują usmażone w rzadkim cieście (np. naleśnikowym lub tempurze). Liście można jeść, ale tylko w małych ilościach.

Ostrzeżenie!

Należy zachować skrajną ostrożność podczas zbioru lub jedzenia tej rośliny ze względu na jej bliskie podobieństwo do śmiertelnie trującego szczwołu plamistego (*Conium maculatum*). Przed spożyciem jakiegokolwiek zioła upewnij się co do jego tożsamości w 100%. Dzika marchew ma owłosioną łodygę (pamiętaj o mnemotechnice: "Królowa Anna ma owłosione nogi"). Dla kontrastu, łodyga trującego szczwołu jest idealnie gładka, naga i pokryta fioletowo-czerwonymi plamkami.

Zastosowanie Medyczne

Kamienie Żółciowe, Kamienie Nerkowe, Przewlekłe Problemy z Nerkami, Problemy z Pęcherzem i Dna Moczanowa (Podagra): Dzika marchew jest z powodzeniem stosowana w leczeniu dolegliwości woreczka żółciowego oraz problemów z nerkami. Działa moczopędnie, usuwając nadmiar zatrzymanej wody z organizmu i redukując stany zapalne.

Kolki, Rozstrój Żółdka i Wzdęcia: Łagodzące i lekko moczopędne właściwości korzenia sprawiają, że dzika marchew to świetny wybór w leczeniu dolegliwości żółdkowych i jelitowych. W tym celu używam Naparu z Dzikiej Marchwi (przepis poniżej).

Problemy Skórne: W przypadku swędzącego zapalenia skóry, okład (papk) ze startego korzenia doskonale pomaga złagodzić swędzącą wysypkę. Olej tłoczony z nasion dzikiej marchwi również świetnie łagodzi i natłuszcza skórę. Ma ponadto silne działanie przeciwzapalne. Przepisy z Dzikiej Marchwi

Napar z Dzikiej Marchwi Składniki: ok. 500 ml (1 pinta) wody, ok. 30 gramów (1 uncja) startego korzenia dzikiej marchwi. Doprowadź wodę do wrzenia i zdejmij z ognia. Dodaj starty korzeń dzikiej marchwi. Przykryj garnek i pozostaw zioła do naciągnięcia (zaparzenia) na 15 minut. Dawkowanie: Dorośli przyjmują około 120 ml (4 uncje) naparu na jedną dawkę.





Okład Pionierów (The Frontier Poultice)

Kiedy podczas krwawej kampanii w Normandii zabrakło bandaży, mój dziadek użył dokładnie tego okładu. Mówił, że w niektórych przypadkach potrafił on powstrzymać wręcz tryskające rany, ratując ofiary przed wykrwawieniem na śmierć, a nawet skutecznie zapobiegał powstawaniu infekcji. Mój dziadek używał wyłącznie roślin, które znalazł bezpośrednio na polu bitwy, a które są jednocześnie bardzo pospolitymi gatunkami, na jakie można się natknąć w całej Ameryce (oraz w Europie i w Polsce).

Pewnego wieczoru, gdy piliśmy piwo i dzieliliśmy się historiami, powiedział mi, że te receptury były przekazywane z pokolenia na pokolenie, wywodząc się wprost od wczesnych pionierów (osadników). Zawsze bardzo ceniłem ten przepis i dbałem o to, aby trzy rośliny potrzebne do jego wykonania stale znajdowały się pod ręką w mojej ziołowej apteczce.



Wszystkie one są szczegółowo opisane w tej książce, więc możesz być pewien, że nie będziesz miał najmniejszych problemów z ich identyfikacją. Pierwszą rośliną, której użyjesz, jest gatunek rosnący na wielu amerykańskich (i polskich) podwórkach, a prawdopodobnie także i na twoim: babka zwyczajna (plantain).

Mój dziadek doskonale wiedział, że ma ona potężne działanie antybakteryjne. Zawiera również alantoinę, która jest związkami fitochemicznymi (substancją chemiczną występującą naturalnie w roślinach) drastycznie przyspieszającym gojenie się ran i stymulującym wzrost nowych komórek skóry.

Następnie wkracza roślina znana potocznie jako "Kowbojski papier toaletowy": dziewanna (mullein).

Działa ona na dwa różne sposoby, niesamowicie wzmacniając efekty babki zwyczajnej, która znajduje się już w okładzie. Jest naturalnym środkiem przeciwbólowym (analgetykiem) i zauważalnie zmniejsza ból, jaki sprawia ci rana, a ponadto działa jako silny środek ściągający. Oznacza to, że skutecznie obkurczy twoją skórę, co wydatnie pomoże w naturalnym zamknięciu się rany. Zioło to ma jeszcze jedną, dodatkową zaletę – może być bez obaw wykorzystane jako bardzo miękki i delikatny papier toaletowy, jeśli kiedykolwiek ci go zabraknie w terenie.

Ostatnią rośliną, którą musisz wmieszać w swój pionierski okład, jest czyściec wełnisty (lamb's ear). Jak już wspominałem wcześniej, jest to wspaniały środek wspomagający krzepnięcie, który bardzo szybko tamuje krwawienie.



Podsumowując:

Zbierz babkę zwyczajną, dziewannę i czyściec wełnisty w dokładnie takich samych (równych) ilościach.

Utrzyj i mocno roznieć wszystkie liście razem, aż do uzyskania gęstej, podobnej do pasty mieszanki (papki).

Nałóż ją na ranę lub skaleczenie i pozwól jej zacząć działać przez około 10–15 minut.

Pozostaw okład na skórze przez godzinę do półtorej; następnie w razie potrzeby powtórz cały proces i nałóż nową porcję.

Utrzymaj pastę w miejscu, używając do tego dowolnej innej rośliny o dużych, elastycznych liściach, lub użyj po prostu zwykłych bandaży, jeśli wciąż masz jakieś pod ręką. Jeśli nie dysponujesz klasycznymi bandażami, do owinięcia i zabezpieczenia okładu idealnie nadadzą się duże liście łopianu.

Dziki Rośliny w Lasach i na Terenach Zalesionych



Żeń-szeń Amerykański, *Panax quinquefolius*

Żeń-szeń amerykański cieszy się ogromną renomą jako potężny afrodyzjak, a moi pacjenci mają tendencję do wierzenia, że jest to reputacja w pełni zasłużona.

Jest to wieloletnia roślina zielna (bylina) należąca do rodziny araliowatych (Araliaceae), pochodząca ze wschodniej części Ameryki Północnej. Obecnie często znajdują ją również w szerokich uprawach w innych regionach. Jego aromatyczny korzeń przypomina mały pasternak, rozwidlający się w miarę dojrzewania i czasami przybierający intrygujący kształt ludzkiej sylwetki.



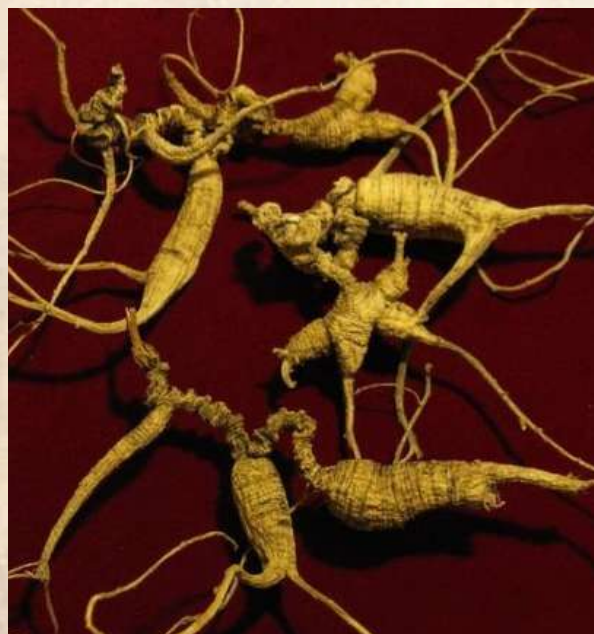
Identyfikacja Rośliny

Szukam roślin dorastających od ok. 15 do 45 cm (6 do 18 cali) wysokości; liście są dłoniasto złożone z 3 do 7 (najczęściej 4 lub 5) ostro ząbkowanych, lancetowatych listków. Kwiaty są białawe, a owoce to czerwone jagody, z których każda zawiera po dwa nasiona.

Szyjka kłącza ujawnia wyraźne blizny pozostawione przez obumierające łodygi każdego kolejnego roku. Liczenie blizn po liściach pozwala mi dokładnie określić wiek korzenia i jego faktyczną wartość medyczną. Lecnicze związki, tzw. ginsenozydy, zwiększają swoje stężenie w miarę starzenia się korzenia. Ogólnie rzecz biorąc, najbardziej pożądane są korzenie w wieku 4 lat lub starsze. Zauważyłem, że młodsze rośliny bywają nieskuteczne.

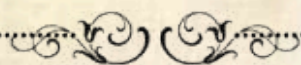
Zastosowanie Medyczne

Żeń-szeń ma w pełni zasłużoną reputację potężnego adaptogenu, który aktywnie pomaga organizmowi zregenerować się po skutkach wszelkiego rodzaju stresu. Zauważyłem również, że żeń-szeń amerykański skutecznie pomaga zmniejszyć nasilenie i czas trwania przeziębienia oraz grypy. Wierzę, że działa on poprzez bezpośrednie wzmocnienie układu odpornościowego.



Jak Używać Żeń-szenia Amerykańskiego: Dojrzały korzeń i liście można żuć, sproszkować i zamknąć w kapsułkach, ekstrahować w alkoholu lub parzyć z nich herbatę. Przepisuję 100 mg suszonego korzenia raz lub dwa razy dziennie, 2 do 5 kropli Ekstraktu z Żeń-szenia Amerykańskiego do 3 razy dziennie, lub po prostu 1 filiżankę herbaty każdego ranka – w zależności od tego, co jest najwygodniejsze dla danego pacjenta.

Korzyści Żeń-szenia dla Diabetyków: Żeń-szeń ma liczne korzyści dla pacjentów chorych na cukrzycę i z zasady polecam go wszystkim diabetykom (z nielicznymi wyjątkami wymienionymi poniżej). Zaobserwowałem, że pomaga on regulować poziom cukru we krwi. Zalecam pacjentom z cukrzycą przyjmowanie 2 do 5 kropli ekstraktu przed każdym posiłkiem, aby zapobiec poposiłkowym skokom poziomu cukru. Polecam zacząć od 2 kropli i bacznie monitorować poziom glukozy. W razie potrzeby dawkę należy stopniowo zwiększać o jedną kroplę, aż do maksymalnie 5 kropli na jeden posiłek.



Dowiedziałem się, że żeń-szeń amerykański zawiera klasę związków zwanych ginsenozydami, które posiadają właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne – a to właśnie dwa kluczowe czynniki w rozwoju cukrzycy. Promuje on również wydzielanie insuliny, która jest niezbędna do regulacji poziomu cukru we krwi. Żeń-szeń pomaga obniżyć wysokie ciśnienie krwi u pacjentów z cukrzycą. Jego regularne stosowanie zapewnia również pewną ochronę serca i siatkówki oka przed uszkodzeniami wywołanymi przez tę chorobę.

Zwykłe Przeziębienie: Przyjmowany regularnie, żeń-szeń amerykański pomaga zwalczać pospolite przeziębienia. Moi pacjenci, którzy codziennie przyjmują żeń-szeń, zgłaszają znacznie mniej zachorowań i łagodniejsze objawy w porównaniu do swoich sąsiadów.

Tonik na Zmęczenie, Osłabienie i Spadek Koncentracji: Używałem żeń-szenia amerykańskiego w celu zwiększenia poziomu energii i wytrzymałości u pacjentów. Zauważyłem, że zioło to wybornie wpływa na wydajność poznawczą, poprawia pamięć i redukuje zmęczenie spowodowane podupadającym zdrowiem oraz codziennym stresem. Jako ogólny tonik wzmacniający, żeń-szeń ma nam niezwykle dużo do zaoferowania, zwłaszcza w miarę starzenia się organizmu.



Żeń-szeń Amerykański na Zaburzenia Erekcji: To właśnie na tym polu żeń-szeń zyskał lwią część swojej reputacji. Udowodniono, że jest on wysoce skutecznym lekarstwem na zaburzenia erekcji, pod warunkiem regularnego przyjmowania. Moi pacjenci stosujący korzeń przez co najmniej osiem tygodni wykazują wyraźną poprawę w swoich dolegliwościach, ale zauważam korzystne rezultaty wyłącznie wtedy, gdy zioło to jest przyjmowane codziennie przez dłuższy czas.

Inne Zastosowania: Ponieważ żeń-szeń jest silnym tonikiem i redukuje stres obciążający organizm, jest on skuteczny w leczeniu wielu różnych chorób i dolegliwości. Używam go, gdy zachodzi taka potrzeba, aby podnieść na duchu pacjenta i walczyć z depresją. Poprawia on jakość snu, nastrój oraz ogólne spojrzenie na życie.

Instrukcje Zbioru

Korzeń żeń-szenia jest niezwykle cenny zarówno pod względem pieniężnym, jak i medycznym, i należy go traktować z należytym szacunkiem. Uważam, że nieetycznym, a w niektórych regionach wręcz nielegalnym jest pozyskiwanie korzeni zanim jagody w pełni dojrzeją i uwolnią nasiona, co następuje późnym latem lub wczesną jesienią. Odsłaniając szyjkę korzenia, zawsze szukam czterech lub więcej blizn po liściach – jedna blizna na każdy rok życia rośliny. Korzenie mające mniej niż cztery lata po prostu nie zawierają w sobie wystarczającej ilości korzystnych substancji, by wykazywać skuteczne działanie lecznicze. Notuję sobie lokalizację młodszych korzeni i zostawiam je w ziemi lub delikatnie wykopuję, aby przenieść w inne, dogodniejsze dla mnie miejsce. Korzeń silnie rozgałęzia się pod ziemią, więc kop bardzo ostrożnie, odkopując duży obszar dookoła rośliny. Część korzeni zużywam na świeżo, a część suszę na później.

Ostrzeżenia

Unikaj podawania żeń-szenia amerykańskiego pacjentom przyjmującym warfarynę lub będącym w trakcie innej terapii lekami rozrzedzającymi krew.

Nie jest zalecany dla kobiet w ciąży ani karmiących piersią.

Żeń-szeń nie powinien być stosowany przez pacjentów ze schorzeniami o podłożu hormonalnym, takimi jak endometrioza, mięśniaki, a także nowotwory piersi, jajników, macicy czy prostaty.

Nie stosuj żeń-szenia u pacjentów z poważnymi chorobami serca bez ścisłego nadzoru wykwalifikowanego lekarza. Żeń-szeń może zmniejszać częstość i siłę uderzeń serca.

Sporadyczne skutki uboczne mogą obejmować bóle głowy, niepokój, rozstrój żołądka, a czasami również problemy ze snem (choć w wielu przypadkach stosowałem go z dobrym skutkiem właśnie w celu promowania lepszego snu).



Przepisy z Żeń-szenia Amerykańskiego

Herbata z Żeń-szenia Amerykańskiego

To bardzo prosta herbata o właściwościach wychładzających organizm. Utrzymuje ciało w równowadze i świetnie poprawia czujność umysłową. Pacjenci powinni jednak unikać picia jej tuż przed snem. Składniki: ok. 15 gramów (1/2 uncji) drobnych włókienek/korzonków żeń-szenia amerykańskiego, 3 szklanki (ok. 750 ml) wody, kilka ziarenek soli (opcjonalnie).

Doprowadź wodę do wrzenia.

Dodaj żeń-szeń i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut.

W razie chęci popraw szczyptą soli.

Odcedź herbatę i pozwól jej ostygnąć.

Podawaj w temperaturze pokojowej lub na zimno.

Herbata z Żeń-szenia i Chryzantemy Składniki: ok. 15 gramów (1/2 uncji) korzeni/włókienek żeń-szenia amerykańskiego, ok. 20 gramów (3/4 uncji) suszonych kwiatów chryzantemy, 3 szklanki (ok. 750 ml) wody, cukier do smaku.

Doprowadź włókna korzenia i wodę do wrzenia w małym garnku. Zmniejsz ogień i gotuj korzeń na wolnym ogniu przez 4 minuty.

Dodaj kwiaty chryzantemy i gotuj jeszcze przez dokładnie 1 minutę.

Przecedź herbatę.

Dodaj cukier do smaku.

Ostudź i podawaj w temperaturze pokojowej lub po schłodzeniu w lodówce.

Ekstrakt z Żeń-szenia Amerykańskiego (Nalewka) Składniki: ok. 225 gramów (8 uncji) korzenia żeń-szenia amerykańskiego (rozbitego na włókna lub zmielonego), 1 litr (1 kwarta) alkoholu spożywczego 30-40% (60 proof lub więcej), np. wódki, brandy itp.

Umieść wysuszone, rozdrobnione włókna korzenia w sterylnym, litrowym słoiku ze szczelną pokrywką.

Zalej korzenie 1 litrem wódki. Dokładnie wymieszaj.

Szczelnie zakręć słoik i umieść go w chłodnym, ciemnym miejscu na 2 do 8 tygodni. Energicznie wstrząsaj każdego dnia.

W razie potrzeby dolej odrobinę alkoholu, aby włókna przez cały czas pozostawały bezpiecznie przykryte.

Odcedź włókna korzenia i przechowuj gotowy ekstrakt w szczelnie zamkniętym naczyniu, w chłodnym i ciemnym miejscu.

Dawkowanie: Przepisuję od 2 do 5 kropli ekstraktu od 1 do 3 razy dziennie, w zależności od potrzeb.

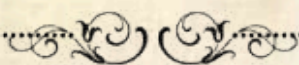
Mącznica Lekarska, *Arctostaphylos uva-ursi*

Znana w krajach anglosaskich pod wieloma nazwami (m.in. "niedźwiedzie winogrona", "górska żurawina", "uva ursi" czy "czerwona mącznica"), roślina ta jest małą, wiecznie zieloną krzewinką rosnącą w północnych Stanach Zjednoczonych oraz na wyższych wysokościach w całych Appalachach. Zazwyczaj szukam jej na suchych glebach, szczególnie tych piaszczystych i bogatych w żwir.

Identyfikacja Rośliny

Liście są małe i błyszczące, a w dotyku grube i sztywne (skórzaste). Ułożone są naprzemianlegle na łodygach. Ich spód jest nieco jaśniejszy niż zielona strona wierzchnia. Mają do ok. 2,5 cm (1 cala) długości i posiadają zaokrąglone końcówki. Brzegi każdego liścia są lekko podwinięte pod spód. Liście są zimozielone, jesienią zmieniając kolor z ciemnozielonego na rudo-zielony, a następnie na fioletowy. Małe, ciemnobrzązowe pąki liściowe posiadają trzy łuski.

Mącznica wytwarza małe, białe lub różowe, dzbaneczkowate kwiaty, które pojawiają się w szczytowych gronach od maja do czerwca. Dojrzewają one w różowe lub jasnoczerwone pestkowce, które są mięsiste i dość "mączyste" w środku (stąd polska nazwa: mącznica). Owoc ma od 6 do 13 mm (1/4 do 1/2 cala) średnicy i może utrzymać się na roślinie aż do zimy. Każdy owoc zawiera do pięciu małych, twardych nasion.



Jej system korzeniowy jest nietypowy; posiada długi, włóknisty korzeń główny, który wypuszcza podziemne lub płożące się po ziemi pędy. Płożące łodygi z czasem zbijają się w gęste warstwy (kobierce), zapuszczając w ziemię małe korzonki i wypuszczając wzniesione pędy osiągające w fazie dojrzałej około 10 do 15 cm (4 do 6 cali) wysokości. Kora ma odcień czerwony, zielony lub brązowy. Młode gałązki są białe do bladzielonych, zmieniając kolor na czerwono-brązowy po wystawieniu na słońce lub na brązowy w miejscach zacienionych.



Instrukcje Zbioru

Liście mącznicy najlepiej zbierać jesienią, zanim jeszcze zaczną zmieniać kolor. Jagody zbieraj, gdy są w pełni dojrzałe, ale stanowczo przed pierwszymi przymrozkami. (W Polsce przypominam o zakazie dzikich zbiorów tej rośliny).

Zastosowanie Jadalne

Owoce mącznicy są w pełni jadalne, ale uchodzą za niesmaczne (mają mączystą, trocinowatą konsystencję), dlatego rzadko się je zjada na surowo lub wykorzystuje w kuchni.

Zastosowanie Medyczne

Nerki, Zapalenie Nerek, Kamienie Nerkowe, Pęcherz, Drogi Moczowe i Dna Moczanowa: Mącznica wielokrotnie udowodniła mi swoją użyteczność w leczeniu problemów z nerkami, pęcherzem i drogami moczowymi. Działa jako potężny środek moczopędny, zwiększając objętość oddawanego moczu, a ponadto posiada właściwości antyseptyczne, które redukują populację bakterii w nerkach, pęcherzu i drogach moczowych. Łagodzi również stan zapalny pęcherza moczowego i skutecznie pomaga uśmierzyć ból towarzyszący kamicy nerkowej. Zioło to obniża również stężenie kwasu moczowego w organizmie, co korzystnie wpływa na drogi moczowe i czyni je użytecznym w leczeniu dny moczanowej (podagry). Na wymienione wyżej problemy przepisuję pacjentom codzienne picie Herbaty z Mącznicy.



Zapalenie Pęcherza Moczowego, Bolesne Stosunki u Kobiet, Układ Moczowo-Płciowy:

Zapalenie pęcherza oraz przewlekłe zapalenie cewki moczowej u kobiet rewelacyjnie reagują na kurację Herbatą z Liści i Jagód Mącznicy. Uważam, że jest to całkowicie bezpieczne zioło, które przynosi ogromne korzyści kobietom zmagającym się z tymi bolesnymi dolegliwościami. Garbniki zawarte w jagodach i liściach mają bardzo silne działanie ściągające, co natychmiast redukuje stany zapalne w układzie urogenitalnym. Przepisuję Herbatę z Liści i Jagód Mącznicy na wszelkie problemy moczowo-płciowe. Należy przyjmować 1 filiżankę herbaty dwa lub trzy razy dziennie, maksymalnie do dwóch tygodni. Zobacz instrukcje w sekcji Jak Używać Mącznicy poniżej.



Zastosowanie Poporodowe i Krwotoki z Macicy: Wypicie dowolnej wersji Herbaty z Mącznicy wkrótce po porodzie pomaga zintensyfikować skurcze macicy i czynnie zapobiega groźnym krwotokom. Zapobiega również infekcjom poporodowym i przyspiesza gojenie się nacięć. Preferuję podawanie pacjentkom z grupy ryzyka herbaty z mącznicy tak szybko, jak to możliwe po porodzie i kontynuowanie jej stosowania przez dokładnie trzy dni. Stanowczo odradzam dłuższe stosowanie ze względu na dobro dziecka, o ile matka karmi piersią.

Zapobieganie Szkorbutowi: Zarówno owoce, jak i liście mącznicy są niesamowicie bogate w witaminę C, która jest niezbędna, by zapobiec skorbutowi. W miesiącach zimowych znalezienie odpowiednich, naturalnych źródeł tej witaminy bywa utrudnione, dlatego polecam pacjentom picie naparów lub zjedzenie kilku jagód, by dostarczyć ją organizmowi.



Łagodzenie Skurczów Żołądka i Jelit: Mącznica posiada właściwości rozluźniające mięśnie, co łagodzi bolesne skurcze żołądka i jelit wywołane przez ich nadmierną perystaltykę. Posiada również silne działanie antybakteryjne, uderzające w najpowszechniejsze przyczyny biegunk i ostrych rozstrojów żołądka.

Jak Używać Mącznicy

Mącznica działa najlepiej w przypadku problemów z drogami moczowymi oraz w dolegliwościach urogenitalnych wtedy, gdy mocz ma odczyn zasadowy. To właśnie w takich warunkach jej antybakteryjne działanie zostaje ogromnie wzmocnione. Jeśli mocz jest zakwaszony (kwaśny), pacjenci powinni na czas leczenia przejść na dietę stricte roślinną, całkowicie eliminując z jadłospisu mięso i produkty mleczne, aż problem ustąpi. Pacjenci mogą również wspomóc się, wypijając codziennie szklankę wody wymieszanej z dwoma łyżeczkami sody oczyszczonej (wodorowęglanu sodu) przez okres do dwóch tygodni.

Ostrzeżenia

Mącznica absolutnie nie powinna być stosowana przez pacjentów ze zdiagnozowanym wysokim ciśnieniem krwi oraz przez kobiety w ciąży i karmiące piersią.

U niektórych pacjentów roślina ta potrafi wywoływać nudności. Pomóc w tym może namoczenie liści w zimnej wodzie przez całą noc tuż przed ich parzeniem.

Przepisy z Mącznicy Lekarskiej

Herbata z Mącznicy (Wersja Alkoholowa)

Składniki: Świeże liście mącznicy, brandy i woda.

Zalej świeże liście mącznicy wystarczającą ilością brandy, aby całkowicie je przykryć. Pozostaw na minimum tydzień. Zlej i zachowaj tak powstałą, naciągniętą brandy.

Wymij z alkoholu tyle liści, by uzyskać 1 łyżkę stołową. Drobno je posiekaj. Dodaj posiekane liście do ok. 1 szklanki wody i doprowadź do wrzenia.

Zmniejsz ogień do minimum i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 20 minut. Ostudź i odcedź.

Dodaj 1 łyżeczkę zachowanej, naciągniętej brandy do filiżanki z przygotowaną herbatą i wypij lekko ciepłą w razie potrzeby.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

Herbata z Liści i Jagód

Mącznicy (Namoczenie liści i jagód w zimnej wodzie przed ich ostatecznym zaparzeniem świetnie usuwa z nich część cierpkich garbników i drastycznie zmniejsza późniejszy dyskomfort trawienny). Składniki: 3 łyżki stołowe suszonych, posiekanych liści i jagód mącznicy, ok. 1 litr (1 kwarta) wody.

Namocz suszone liście i jagody w zimnej wodzie przez noc lub nawet przez całą dobę. Dokładnie odcedź wodę.

Doprowadź 1 litr świeżej wody do wrzenia i wrzuć namoczone wcześniej zioła. Zmniejsz ogień do minimum i szczelnie przykryj garnek.

Gotuj herbatę na powolnym ogniu przez około 5 minut. Wyłącz palnik.

Pozostaw herbatę szczelnie przykrytą do zaparzenia na bite 30 minut. Odcedź płyn.

Pij jedną filiżankę, dwa do trzech razy dziennie. Należy pić herbatę ledwie letnią i koniecznie na pusty żołądek.



Sangwinaria Kanadyjska (Krwowiec), *Sanguinaria canadensis*

Używam sangwinarii głównie do leczenia nowotworów skóry, owrzodzeń i ran, które nie chcą się goić. Wiadomo jednak, że posiada ona znacznie więcej właściwości leczniczych, które być może będę musiał z czasem dokładniej zgłębić. Zawsze znałem to zioło pod nazwą bloodroot (krwowiec), ale słyszałem również nazwy redroot (czerwony korzeń) i red puccoon. Jej sok jest intensywnie czerwony i błyskawicznie barwi skórę; wiadomo, że rdzenni Indianie z plemienia Algonkinów wykorzystywali tę właściwość, malując swoje ciała przed rytuałami godowymi.

Zazwyczaj znajduję to zioło we wschodnich stanach USA, gdzie rośnie w wilgotnych zaroślach i suchych lasach, a najczęściej na terenach zalewowych oraz wzdłuż strumieni na zboczach i brzegach. Wczesną wiosną często widuję jelenie, które z apetytem zjadają się tą rośliną. Zazwyczaj uchodzi mi na sucho obserwowanie ich przez dłuższą chwilę, pod warunkiem, że nie próbuję podejść zbyt blisko. Uwielbiam patrzeć na młode jelenki wczesną wiosną, kiedy dopiero uczą się otaczającego je świata.

Identyfikacja Rośliny

Sangwinaria kanadyjska to bezłodygowy, kłączowy dziki kwiat, który kwitnie wczesną wiosną. Zioło to może dorastać do wysokości od 15 do 25 cm (6 do 10 cali). Liście przechodzą w stan spoczynku (zamierają) w połowie lub pod koniec lata. Kiedy kwiat sangwinarii kielkuje, zazwyczaj jest owinięty jednym dłoniastym, głęboko powycinanym, szarzielonym liściem odziomkowym. Posiada on hermafrodytyczny kwiat, który składa się z 8 do 12 delikatnych, białych płatków, żółtych pręcików oraz dwóch działek kielicha umiejscowionych pod płatkami, które odpadają po otwarciu się kwiatu.

We wczesnej, żeńskiej fazie rozwoju kwiatu, pręciki są odchylone, aby uniknąć kontaktu ze znamieniem słupka, dzięki czemu początkowo nie może dojść do samopylności. Jeśli jednak zapylenie krzyżowe (przez owady) nie nastąpi, pręciki wyginają się, dotykając znamienia słupka, i dochodzi do samozapylenia. Korzeń to krwistoczerwone kłącze, które rozgałęzia się pod ziemią i wypuszcza nowe odnogi.

Instrukcje Zbioru

Zawsze noszę grube rękawice ochronne, aby zabezpieczyć ręce przed zabarwieniem na czerwono, a także dlatego, że silne właściwości lecznicze (i toksyczne) mogą wchłaniać się bezpośrednio przez skórę. Ze zbiorami czekam do jesieni, kiedy to siły vitalne rośliny wracają do korzenia, a jej górne części obumierają. Wykopuję korzeń i rozkopuję okoliczną ziemię, wydobywając kłącza. Kilka z nich zawsze zostawiam w ziemi, aby roślina mogła odrosnąć w przyszłym roku. Suszę korzeń do późniejszego wykorzystania.



Zastosowanie Medyczne

Zalecana jest skrajna ostrożność. Sangwinaria jest rośliną silnie toksyczną i jej nieodpowiednie użycie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Używaj wyłącznie bardzo małych dawek, najlepiej po konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem medycznym.



Nowotwory Skóry, Owrzodzenia, Pieprzyki, Włókniaki, Brodawki i Inne Problemy Skórne

W moim przekonaniu leczenie problemów skórnych to obszar, w którym sangwinaria sprawdza się najlepiej. Przygotowuję z niej maść, nakładam na zmienione chorobowo miejsce i dokładnie zakrywam. Przykrywam to bandażem i zostawiam na około tydzień, pozwalając maści działać. Zazwyczaj wymagana jest tylko jedna aplikacja, ale rozległe obszary, głębokie zmiany lub inne trudne przypadki mogą wymagać jej powtórzenia. Sangwinaria zabija nowotworowe lub uszkodzone komórki i pokrywa ten obszar twardym strupem. Należy zostawić go w spokoju do wygojenia, a następnie sprawdzić, czy cały nowotwór został usunięty. Raki mogą nawracać, jeśli pozostaną jakieś komórki nowotworowe. Sangwinaria ma właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwwgrzybicze i znieczulające, co pomaga skórze w gojeniu, jednocześnie łagodząc ból. Maść można również stosować do usuwania włókniaków (skin tags), brodawek, pieprzyków i innych niechcianych zmian skórnych. Nakładaj maść bezpośrednio na zmianę, bezwzględnie trzymając ją z dala od zdrowej skóry.

Leczenie Problemów z Oddychaniem

Sangwinaria działa jako środek zwiotczający mięśnie oskrzeli. Używam jej do leczenia astmy, krztuśca, grypy oraz jako środek na krup (ostre podgłośniowe zapalenie krtani). Przepisuję niewielką dawkę suszonej i sproszkowanej sangwinarii do wdychania lub przygotowaną w formie odwaru.

Problemy Żołądkowo-Jelitowe

Używam proszku z sangwinarii w połączeniu z niebieskim cohoshem (*Caulophyllum thalictroides*) do leczenia krwawień z przewodu pokarmowego, skurczów brzucha, nudności i wymiotów. Należy pamiętać, że w większych dawkach działa ona silnie wymiotnie, powodując dokładnie te same problemy, które w mikro-dawkach leczy.

Błonica, Gruźlica i Choroby Układu Oddechowego

Małe dawki mojego Odwaru z Sangwinarii działają jako środek antybakteryjny przydatny w leczeniu chorób bakteryjnych, takich jak błonica, gruźlica, astma, zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc. W przypadku chorób układu oddechowego ma dodatkową zaletę – oczyszcza organizm z zalegającego śluzu i zatorów oraz skutecznie hamuje kaszel. Na ból gardła rozcieńczę odwar w szklance wody i używam jako płukanki.

Problemy Miesiączkowe

Niewielkie dawki Odwaru z Sangwinarii są korzystne w leczeniu problemów menstruacyjnych, w tym nadmiernego krwawienia i bolesnych skurczów.

Higiena Jamy Ustnej

Ekstrakty z sangwinarii zawierają związki chemiczne, które pomagają zwalczać infekcje takie jak zapalenie dziąseł, oraz zapobiegają tworzeniu się próchnicy, kamienia i płytki nazębnej. W tym celu można dodać zaledwie jedną kroplę odwaru z sangwinarii do pasty do zębów na szczoteczce.



Ostrzeżenia

Zalecana jest ekstremalna ostrożność. Sangwinaria to roślina toksyczna, której przedawkowanie może spowodować widzenie tunelowe, potężne nudności, a nawet śmierć. Absolutnie nie używaj sangwinarii, jeśli możesz być w ciąży lub jeśli karmisz piersią.

Przepisy z Sangwinarii

Maść z Sangwinarii (Czarna Maść / Żrąca) Podczas przygotowywania sangwinarii bezwzględnie noś rękawiczki. Składniki: ok. 60 g (2 uncje) kłocza sangwinarii, 1 szklanka (ok. 240 ml) oliwy z oliwek lub oleju kokosowego, 3/4 szklanki startego wosku pszczelego oraz 3 łyżki stołowe chlorku cynku (zinc chloride).

Zetrzyj lub zmiel 60 g sangwinarii i dodaj ją do oliwy z oliwek w garnku niereaktywnym (np. emaliowanym lub szklanym). Gotuj mieszaninę na bardzo wolnym ogniu przez około godzinę.

Roztop wosk pszczeli i powoli wmieszaj go w oliwę. Mieszaj, aż wszystko całkowicie się połączy. Następnie dodaj 3 łyżki chlorku cynku i nie przestawaj mieszać.

Przechowuj maść w lodówce, ogrzewając ją do temperatury pokojowej tuż przed użyciem. (Patrz ostrzeżenie medyczne powyżej).

Odwar z Sangwinarii Składniki: 1 łyżeczka kłocza sangwinarii, 1 szklanka zimnej wody. Dodaj kłocze sangwinarii do zimnej wody i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Odcedź płyn i przechowuj w lodówce maksymalnie do 3 dni. Dawkowanie: Przyjmuj w bardzo małych dawkach – od 2 do 4 ml, 3 razy dziennie.

Pluskwica Groniasta, *Actaea racemosa* (dawniej *Cimicifuga racemosa*)

W mojej praktyce uważam pluskwicę groniastą (często spotykaną pod angielską nazwą black cohosh) za niezwykle cenne zioło w leczeniu dolegliwości kobiecych. Rzadko używam jej do innych celów, chyba że jako zioło uzupełniające w połączeniu z innymi roślinami przy leczeniu cukrzycy, reumatyzmu i kilku innych chorób. Wspaniale równoważy ona poziom hormonów, co przynosi ogromne korzyści w wielu schorzeniach, choć nie zawsze całkowicie je leczy.

Identyfikacja Rośliny

Pluskwica groniasta pochodzi ze wschodniej części Ameryki Północnej. Łatwo znaleźć tę roślinę tak daleko na południe jak Georgia i na zachód aż po Missouri i Arkansas. Rośnie dziko na niewielkich, śródleśnych polanach. (W Polsce i Europie nie występuje ona w stanie dzikim, ale jest bardzo chętnie uprawiana jako efektowna, wysoka roślina ozdobna w cienistych zakątkach ogrodów i parków; surowiec zielarski jest łatwo dostępny w aptekach).

Jest to gładka, wieloletnia roślina zielna (bylina) z dużymi, złożonymi liśćmi wyrastającymi prosto z kłocza. Sama roślina (rozeta) dorasta do ok. 60 cm (2 stóp) wysokości, wytwarzając charakterystyczne liście odziomkowe, które mogą osiągać nawet 90 cm (3 stopy) długości, rosnące w zestawach po 3 listki. Ich brzegi są grubo ząbkowane.





Kwiaty pojawiają się od czerwca do września na bardzo wysokiej, sięgającej do 2,4 metra (8 stóp) łodydze, tworząc grona, które mogą mieć nawet do 50 cm (20 cali) długości. Kwiaty występują w ciasnych skupiskach – składają się z białego znamienia otoczonego długimi pręcikami. Kwiaty te nie posiadają płatków ani wyraźnych działek kielicha. Cechą odróżniającą jest słodki, ale jednocześnie dość gnijący zapach kwiatów, który przyciąga muchy, meszki i chrząszcze. Owocem jest suchy mieszek o długości od ok. 6 do 12 mm (1/4 do niespełna 1/2 cala), składający się z jednego owocolistka i kilku nasion.

Zastosowanie Medyczne

Pluskwicy groniastej używam głównie w przypadku problemów menstruacyjnych oraz przy menopauzie, chociaż bywa również przydatna przy problemach trawiennych oraz jako środek uspokajający. W większości przypadków przepisuję 40 mg sproszkowanego korzenia, dwa razy dziennie, a przy bardzo nasilonych problemach dawkę zwiększam maksymalnie do 80 mg, dwa razy dziennie. Najlepsze efekty terapeutyczne osiąga się, gdy pluskwica przyjmowana jest regularnie i długoterminowo. Często mija miesiąc lub nawet więcej, zanim pacjentka zauważy pierwsze korzyści.

Menopauza i Problemy Menstruacyjne:

Pluskwica groniasta działa poprzez równoważenie gospodarki hormonalnej u kobiet, pomagając złagodzić uciążliwe objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca, wahania nastroju, nocne poty, bóle głowy, kołatanie serca, suchość pochwy oraz tak zwany "mgłę umysłową". Stosuję ją również w dolegliwościach miesięczkowych, przy bolesnych stosunkach płciowych, spadku libido, Zespole Policystycznych Jajników (PCOS) oraz mięśniakach macicy.

Osteoporoza:

Równoważąc hormony, pluskwica groniasta znacznie ogranicza utratę masy kostnej spowodowaną osteoporozą. Przepisuję 80 mg pluskwicy raz lub dwa razy dziennie kobietom, które wykazują wczesne oznaki osteoporozy.

Redukcja Stanów Lękowych i Pomoc w Zасыpianiu:

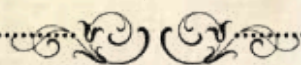
Pluskwica posiada łagodne właściwości uspokajające (sedatywne), które wyciszają układ nerwowy i redukują niepokój oraz lęki. Wybornie promuje spokojny, regenerujący sen.

Problemy Trawienne:

W przypadku problemów gastrycznych miażdżę mały kawałek korzenia pluskwicy i gotuję go w niewielkiej ilości wody. Taki płyn należy wypić w celu złagodzenia bólu żołądka i dolegliwości jelitowych. Pomaga to poprawić procesy trawienia i wydalania oraz zapobiega powstawaniu wrzodów żołądka. Warto jednak zaznaczyć, że przy innych, bardziej złożonych problemach trawiennych, pluskwica jest tylko umiarkowanie skuteczna.

Ostrzeżenia

Nie przyjmuj pluskwicy groniastej, jeśli jesteś uczulony na aspirynę (salicylany), masz problemy z wątrobą, zdiagnozowaną padaczkę lub znajdujesz się w grupie wysokiego ryzyka powstawania zakrzepów krwi bądź udaru mózgu. Kobiety w ciąży oraz karmiące piersią, a także kobiety z endometriozą, rakiem macicy lub rakiem piersi bezwzględnie nie powinny przyjmować pluskwicy groniastej.



Groniec Widlasty, *Caulophyllum thalictroides*

Pewnego popołudnia, wędrując po Puszczy Białowieskiej, natknąłem się na starego żubra, który spokojnie przeżuwał swój lunch. Mimo sędziwego wieku był to wspaniały zwierz, więc powoli się do niego zbliżyłem. Pozwolił mi podejść całkiem blisko, uważnie mnie obserwując podczas jedzenia. Byłem młody i bezmyślny, więc podszedłem na odległość zaledwie około 3 metrów. Nagle wyrwał do przodu, poruszając się szybciej, niż kiedykolwiek bym to sobie wyobraził. Dopiero później uświadomiłem sobie, jak wielkie miałem szczęście, że postanowił uciec w głąb lasu, a nie zaszarżować prosto na mnie. Zauważyłem, że ogołocił z roślinności całą ziemię w miejscu, w którym stał, z wyjątkiem jednej jedynej rośliny. Zaintrygowany, zabrałem próbkę, aby zidentyfikować ją później. Wygląda na to, że żubry, jelenie i inne zwierzęta leśne nie przepadają za gorzkim smakiem grońca widlastego.



Zjadają wszystko dookoła, pozostawiając tę roślinę, by mogła rosnąć w spokoju. Rodzime ptaki z kolei uwielbiają jej jagody, dzięki czemu nasiona są rozsiewane daleko i szeroko po naszych lasach.

Identyfikacja Rośliny

Groniec widlasty bywał niegdyś nazywany w polskiej medycynie ludowej „babskim korzeniem” lub „korzeniem położnic” ze względu na jego historyczne wykorzystanie przez wiejskie akuszerki podczas porodu. Jest to bylina należąca do rodziny berberysowatych (Berberidaceae). Z kłęcza wyrasta pojedyncza, gładka łodyga o wysokości od około 30 do 90 cm, na której znajduje się jeden trójkłapowy liść oraz owocująca szypułka. Listki są ząbkowane na końcach. W miarę dojrzewania liście przybierają niebieskawo-zielony odcień, a roślina wydaje ciemnoniebieskie owoce.



Roślinę tę można spotkać w runie starych lasów liściastych i grądów na terenie Polski (szczególnie we wschodniej części kraju). Preferuje wilgotną, bogatą w składniki odżywcze glebę, leśne zbocza i zacienione stanowiska.

Zastosowanie Medyczne

Poród: Korzeń posiada właściwości oksytotyczne (wywołujące skurcze), które silnie wspomagają i ułatwiają poród. Nie powinien być przyjmowany w trakcie ciąży, aż do jednego, maksymalnie dwóch tygodni przed wyznaczonym terminem rozwiązania. Wywołuje on potężne, regularne i produktywne skurcze macicy, co sprzyja szybkiemu i łatwemu porodowi. Ma również działanie uspokajające, co pomaga matce zrelaksować się pomiędzy skurczami i skutecznie łagodzi ból.

W ostatnim tygodniu ciąży zalecam wymieszanie od 1/3 do 1 grama sproszkowanego korzenia z ciepłą wodą i przyjmowanie takiej dawki trzy razy dziennie. Dla większości pacjentek idealna dawka to 1/2 grama sproszkowanego korzenia, 3 razy dziennie.

Problemy Miesiączkowe: Polecam to zioło również na uciążliwe dolegliwości menstruacyjne, w tym na opóźniającą się miesiączkę, bolesne skurcze oraz obfite krwotoki.

Instrukcje Zbioru

Staram się zbierać korzenie grońca późną jesienią. W tym czasie roślina magazynuje całą swoją siłę w korzeniu, dzięki czemu zawiera on najwięcej właściwości leczniczych.



Jeśli zajdzie taka potrzeba, zbiory kłaczy przeprowadzam również na wiosnę, tuż przed rozpoczęciem nowego wzrostu. Korzenie są następnie suszone i bezpiecznie przechowywane do późniejszego użycia.

Środki Ostrożności (Ostrzeżenia)

Zalecam uważne monitorowanie ciśnienia krwi pacjentki, ponieważ groniec widlasty może powodować jego niebezpieczny wzrost. Nadmierne dawki mogą również wywoływać nudności, wymioty oraz brak koordynacji mięśniowej.

Tykwa Pospolita (Tykwa Butelkowa), *Lagenaria siceraria*

Znana również jako tykwa, biało kwitnąca dynia czy długi melon, tykwa pospolita jest często uprawiana dla swoich owoców. Zebrane za młodu owoce są używane jako warzywo. Gdy dojrzej, suszy się je, a w przeszłości często widywałem, jak robiono z nich naczynia (np. do picia, jak naczynka do yerba mate) lub fajki.

Tykwa to roślina, która moim zdaniem ma ogromny potencjał leczniczy, ale nie miałem jeszcze okazji w pełni go zbadać. Trudno ją znaleźć rosnącą dziko w naszym klimacie, więc zazwyczaj muszę polegać na nasionach i uprawach ogrodowych.



Identyfikacja Rośliny

To jednoroczne pnącze osiąga długość do około 4,5 metra (15 stóp) lub więcej. Owoce mają gładką, jasnozieloną skórkę i biały miąższ. Rosną w wielu różnych kształtach i rozmiarach.

Roślinę można uprawiać na terenie całej Polski, ale najczęściej spotykam ją w przydomowych ogródkach, na działkach ROD, a w szczególności w cieplejszych, południowych rejonach kraju, takich jak Małopolska czy Podkarpacie.



Roślina posiada długie, gęsto ułożone włoski na łodygach. Włoski te są zakończone gruczołami wydzielającymi lepki sok. Liście rosną na długich ogonkach i mają kształt od owalnego do sercowatego. Mogą być pozbawione kłap lub posiadać od 3 do 5 nieregularnych, płtykich wcięć (kłap). Kwiaty są białe, rosną pojedynczo lub parami. Otwierają się w letnie noce, a nad ranem ponownie się zamykają.

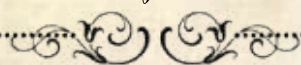
Zastosowanie Jadalne

Młoda tykwa jest w pełni bezpieczna do spożycia w umiarkowanych ilościach, choć może być lekko gorzkawa. Nie używaj tykw, które są nadmiernie gorzkie; mogą być zepsute lub zawierać niebezpieczne nagromadzenie toksyn. Owoce można gotować (również na parze), smażyć i dodawać do zup, tradycyjnych gulaszy, leczu oraz wszelkich potraw z patelni.

Zastosowanie Medyczne

Używam tej rośliny głównie do kontroli poziomu cukru we krwi u diabetyków, ale znam zielarzy, którzy stosują ją jako środek tonizujący serce oraz środek uspokajający. Działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwbólowo i wzmacniająco na narządy wewnętrzne.

Cukrzyca: Tykwa pospolita, przyjmowana regularnie, pomaga obniżyć poziom cukru we krwi u diabetyków. Zalecam pacjentom zjedzenie kawałka tykwy przy każdym posiłku w celu kontroli glikemii. Jeden lub dwa duże kęsy tykwy w zupełności wystarczą, aby uzyskać pożądaną korzyść.



Bóle Głowy: Okład (papka) zrobiony ze zmiażdżonych liści i przyłożony bezpośrednio na głowę w bolącym miejscu, jest bardzo przydatny w szybkim łagodzeniu bólów napięciowych.

Czyraki, Infekcje Skórne i Podrażnienia: Tykwa wykazuje doskonałe działanie antybakteryjne, a także przeciwzapalne. Na podrażnienia i infekcje skóry lubię stosować okład zrobiony z ugotowanych nasion tykwy. Przykryj taki kompres czystą szmatką lub gazą i pozostaw na miejscu tak długo, jak to możliwe, aby zmniejszyć obrzęk i zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji.

Utrata Pamięci i Ośpienie Starcze: Pacjenci, którzy zaczęli przyjmować codzienne dawki tykwy w innych celach, zgłaszali mi wyraźną poprawę pamięci, włączając w to chorych z chorobą Alzheimera i ośpieniem starczym. Wymaga to jeszcze z mojej strony dokładniejszych badań, ale relacje pacjentów jednoznacznie wskazują, że mogą kryć się tutaj wymierne korzyści terapeutyczne.

Lobelia Szkarłatna (Lobelia Kardynalska), *Lobelia cardinalis*

Lobelia szkarłatna to w mojej ocenie jedna z najpiękniejszych roślin na świecie. Jej wspaniałe, jaskrawoczerwone kwiaty dają prawdziwy, wizualny popis. Cenię ją jednak nie tylko za walory estetyczne, ale również za zastosowanie medyczne – chociaż przyznam, że używam jej z ogromną ostrożnością.

Identyfikacja Rośliny

Trudno przejść obok niej obojętnie. Kwiaty mają głęboki, kardynalski (szkarłatny) odcień i składają się z pięciu wyraźnych łatek (płatków). Rosną na wzniesionych, dumnie prężących się gronach sięgających około 70 cm (28 cali) wysokości, rozkwitając od połowy lata aż do jesieni.

Oryginalnie *Lobelia cardinalis* pochodzi z Ameryki Północnej, jednak w Polsce jest to niezwykle popularna i chętnie sadzona roślina ozdobna. Jest to wieloletnia roślina zielna (bylina), którą najczęściej można u nas spotkać jako ozdobę wilgotnych rabat, na brzegach ogrodowych oczek wodnych i przy domowych strumykach – roślina ta wprost uwielbia mokrą glebę. Jej lancetowate lub owalne liście dorastają do około 20 cm (8 cali) długości i 5 cm (2 cali) szerokości, posiadając delikatnie ząbkowane brzegi.



Zastosowanie Medyczne

Zapalenie Oskrzeli: Lobelia szkarłatna jest wysoce cenna jako silny środek wykrztuśny w przypadkach zapalenia oskrzeli. Przepisuję od 5 do 30 kropli Preparatu Octowego z Lobelii co pół godziny, w zależności od nasilenia objawów i bieżących potrzeb. W przypadku dzieci, ocet należy wymieszać z równą ilością słodkiego syropu. Przy stosowaniu tego preparatu widywałem u pacjentów bardzo szybką poprawę i całkowite wyleczenie zapalenia oskrzeli.

Tężec: W przypadku tężca używam Olejku z Lobelii w absolutnie mikroskopijnych ilościach. Postępuj bardzo dokładnie zgodnie z instrukcjami rozcieńczania zawartymi w przepisie poniżej, ponieważ już zaledwie jedna kropla (nierozcieńczonego) olejku wystarcza nawet na kilkanaście dawek. Podawaj jedną, rozcieńczoną dawkę co jedną do dwóch godzin.

Padaczka, Błonica, Zapalenie Migdałków: Jej właściwości przeciwzapalne i lekko narkotyczne (uspokajające) dają jej wielką przewagę w leczeniu chorób konwulsyjnych i silnych stanów zapalnych. Znakomicie rozluźnia ona skurcze i pozwala organizmowi się zregenerować. Do tych celów przepisuję od 10 do 20 kropli ekstraktu z lobelii lub od 1/3 do 1 grama sproszkowanego surowca z tej rośliny.

Choroby Oczu: Słaba herbata (napar) przygotowana z zaledwie 1 łyżeczki korzenia lub liści na 1 szklankę wrzącej wody jest bardzo użyteczna jako płukanka w leczeniu podrażnień i chorób oczu.



Zwichnięcia, Siniaki, Podrażnienia Skóry: Do zewnętrznej aplikacji w celu złagodzenia bólu i przyspieszenia gojenia zwichnięć, naderwań, siniaków i innych powierzchniowych podrażnień skóry, używam opisanej wyżej herbaty z Lobelii lub Preparatu Octowego. Błyskawicznie relaksuje to mięśnie i przyspiesza proces rekonwalescencji.

Ostrzeżenia

Niektóre inne gatunki z rodzaju Lobelia (jak choćby znana u nas stroiczka rozdęta – Lobelia inflata) są wysoce toksyczne, dlatego niezwykle mądrze jest zachować szczególną ostrożność w stosowaniu również lobelii szkarłatnej. W większych dawkach ona także może okazać się trująca.



Objawy toksyczności obejmują: silne nudności, wymioty, biegunkę, nadmierne ślinienie się, drastyczne osłabienie, rozszerzenie źrenic, drgawki, a w skrajnych przypadkach nawet śpiączkę.

Przepisy z Lobelii Szkarłatnej

Preparat Octowy z Lobelii (Używaj metody szybkiej wyłącznie w nagłych przypadkach. Znacznie wolniejsza maceracja daje nieporównywalnie lepsze rezultaty). Składniki: ok. 115 g (4 uncje) sproszkowanych nasion lobelii, 1 litr (1 kwarta) octu (np. jabłkowego).

Maceruj ocet ze sproszkowanymi nasionami w słoiku przez równe siedem dni, każdego dnia energicznie wstrząsając naczyniem.

Przefiltruj gotową mieszaninę przez filtr do kawy, aby całkowicie usunąć proszek z nasion.

Przechowuj w chłodnym, całkowicie suchym miejscu.

Metoda Szybka:

Umieść ocet i sproszkowane nasiona w górnej części naczynia do kąpieli wodnej (tzw. podwójny garnek) i przykryj. Doprowadź wodę w dolnym garnku do bardzo delikatnego wrzenia (mrugania).

Podgrzewaj mieszaninę octową w ten sposób przez dokładnie 1 godzinę. Zdejmij z ognia, ostudź i starannie odcedź.

Olejek z Lobelii (Destylacja) Sprzęt do destylacji: destylator LUB mały szybkowar, szklane rurki, ocynowana rurka miedziana, elastyczny wąż, naczynie z zimną wodą, naczynie zbiorcze na destylat, termometr. Składniki: Korzeń lub liście lobelii szkarłatnej (drobno posiekane lub zmielone), woda do przykrycia ziół.

Jeśli masz dostęp do profesjonalnego destylatora, postępuj zgodnie z jego instrukcjami dotyczącymi destylacji parowej olejków eterycznych. W przeciwnym razie postępuj zgodnie z moimi poniższymi wskazówkami dotyczącymi zaadaptowania zwykłego szybkowaru.

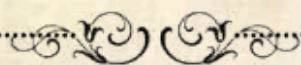
Zbuduj węzownicę chłodzącą z ocynowanej rurki miedzianej. Owiń ją ciasno wokół puszek lub innego cylindra, aby nadać jej spiralny kształt niezbędny do sprawnego chłodzenia olejku.

Użyj małego kawałka elastycznego węża, aby szczelnie połączyć rurkę miedzianą z zaworem bezpieczeństwa na pokrywie szybkowaru. Para pod ciśnieniem uniesie się przez zawór i popłynie do miedzianej węzownicy, gdzie ulegnie schłodzeniu.

Zegnij miedzianą rurkę tak, aby móc bez problemu umieścić ją (węzownicę) w garnku lub misce wypełnionej zimną wodą. Wytnij mały otwór w bocznej, dolnej części naczynia chłodzącego na wyjście rurki. Uszczelnij ten otwór korkiem lub dobrym silikonem. Układ rurek przebiega teraz z szybkowaru, w dół do wanny chłodzącej, a stamtąd na zewnątrz – prosto do naczynia zbiorczego.

Umieść posiekane zioła w szybkowarze. Dodaj tyle wody, by przykryć zioła i napełnić szybkowar do poziomu około 5 do 7,5 cm (2 do 3 cali).

Bardzo delikatnie podgrzewaj szybkowar i bacznie obserwuj, czy w naczyniu zbiorczym zaczyna pojawiać się olej. Olejek zacznie się destylować blisko punktu wrzenia wody, ale jeszcze zanim woda faktycznie zacznie bulgotać. Zwracaj baczność uwagę na proces uwalniania się oleju.



Uważnie monitoruj urządzenie, aby nie dopuścić do całkowitego wygotowania się wody (przypalenia ziół na sucho).

Zbieraj destylat dopóki, dopóty płyn nie stanie się całkowicie klarowny lub do momentu odparowania większości wody. Zmętniała (mleczna) mieszanina oleju i wody wskazuje, że w destylacie wciąż obecny jest cenny olejek. Kiedy destylat staje się idealnie przezroczysty, oznacza to, że zawiera już tylko samą wodę – proces destylacji dobiegł końca.

Odmierz uzyskany olejek i bezwzględnie go rozcieńcz, używając stałych proporcji: 1 część Olejku z Lobelii na 10 części oleju nośnikowego (na przykład, na 1 łyżkę stołową Olejku z Lobelii dodaj 10 łyżek oliwy z oliwek). Bardzo dokładnie wymieszaj oleje.

Przelej rozcieńczony olejek do butelki z ciemnego szkła z bardzo szczelnym zamknięciem w celu bezpiecznego przechowywania.

Dawkowanie: 1 kropla rozcieńczonego olejku co godzinę, w zależności od bieżących potrzeb.

Przytulia Czepna, *Galium aparine*

Przytulia czepna (*Galium aparine*) to roślina jednoroczna, która rośnie na wilgotnych, żyznych glebach, bardzo często wzdłuż brzegów rzek, na obrzeżach lasów i przy płotach. Występuje powszechnie w całej Polsce (jest u nas niezwykle pospolitym, wszędobylskim chwastem). W naszym kraju bywa ludowo nazywana również lepczycą lub ostrzycą.

Delikatna, płożąca się lub wspinająca po innych roślinach łodyga wyrasta z cienkiego korzenia palowego na wysokość od około 60 do 180 cm (2 do 6 stóp). Roślina wytwarza szorstkie liście o zmiennym kształcie. Mogą być one podługne, lancetowate, a nawet równowąskie. Rosną w charakterystycznych okółkach otaczających łodygę. Łodyga, liście, a także owoce są gęsto pokryte małymi, haczykowatymi (czepnymi) włoskami, dzięki którym roślina z łatwością przyczepia się do ubrań i sierści zwierząt.

Kwiaty przytulii są bardzo drobne, w kolorze białym lub zielonkavo-białym i pojawiają się od wczesnego lata aż do jesieni. Mają bardzo wyraźny, słodki zapach, który przypomina mi miód. Zazwyczaj zbieram ziele przytulii w połowie lata i starannie je suszę do późniejszego wykorzystania.



Zastosowanie Medyczne

Przytulia to środek alteratywny (regulujący przemianę materii), silnie ściągający, przeciwzapalny, moczopędny, napotny, depuratywny (oczyszczający krew), tonizujący i przeciwgorączkowy. Wykazuje wysoką skuteczność zarówno przy stosowaniu wewnętrznym, jak i zewnętrznym.

Odmładzanie Skóry, Spowalnianie Oznak Starzenia: Choć nie jest to stricte zastosowanie medyczne, moi pacjenci regularnie zgłaszają mi, że działa to wyjątkowo szybko i niezawodnie. Nasącz czystą ściereczkę lub płatek kosmetyczny Naparem z Przytulii i nałóż na twarz lub na inne zmienione partie skóry. Pozostaw okład na 10 minut. Powtarzaj ten zabieg od 3 do 5 razy dziennie, aby zauważalnie ujędrnić skórę i wygładzić zmarszczki.

Detoksykacja Organizmu, Drenaż Układu Limfatycznego: Przytulia wspaniale radzi sobie z usuwaniem nagromadzonych toksyn z organizmu oraz dogłębnym oczyszczaniem układu limfatycznego. Posiada właściwości moczopędne, dzięki czemu ułatwia fizyczne wypłukiwanie owych toksyn z ciała. W celu przeprowadzenia skutecznego detoksu organizmu, wypijaj 1 szklankę (ok. 240 ml) Naparu z Przytulii trzy razy dziennie.

Choroby Skóry, Trądzik, Łuszczyca, Egzema, Ropnie i Czyraki: Zioło to działa dwutorowo – od wewnątrz i od zewnątrz – skutecznie poprawiając stan skóry, detoksykując krew i limfę oraz redukując uciążliwe stany zapalne związane z tymi schorzeniami. Jej właściwości antybakteryjne czynnie pomagają leczyć wywołujące je infekcje.



Pacjentom z infekcjami skórными, łuszczycą i innymi schorzeniami dermatologicznymi gorąco polecam wypijać 1 szklankę Naparu z Przytulii 2 do 3 razy dziennie oraz stosować ten sam napar jako leczniczą płukankę lub maseczkę na chorobowo zmienione miejsca przynajmniej 5 razy dziennie. Pacjenci mogą również zażywać dwie duże kapsułki (rozmiar "oo") suszonych liści przytulii dziennie, jeśli tylko wolą tę formę od parzenia naparu.

Infekcje Dróg Moczowych, Kamienie Nerkowe i Piasek:

Przytulia jest niezwykle skuteczna w leczeniu stanów zapalnych dróg moczowych oraz kamicy nerkowej. Aktywnie rozpuszcza kamienie, usuwa niebezpieczne zatory i wypłukuje je z organizmu.

Jej działanie antybakteryjne skutecznie usuwa infekcje leżące u podstawy problemu. Przy problemach z drogami moczowymi przepisuję sproszkowane liście (dwie kapsułki "oo" dziennie) lub picie Naparu z Przytulii.

Nowotwory: Osiągałem bardzo obiecujące rezultaty w leczeniu guzów, zwłaszcza nowotworów piersi, skóry oraz układu chłonnego. Zioło to posiada swoiste powinowactwo do tych obszarów ludzkiego ciała i działa niezwykle wydajnie, aby oczyszczać je z problemów. Dla pacjentów onkologicznych zdecydowanie preferuję stosowanie świeżego soku z przytulii: 1 szklanka (ok. 240 ml) dwa razy dziennie. Kiedy świeża roślina nie jest dostępna, pacjenci powinni przyjmować po 1 szklance Naparu z Przytulii, trzy razy w ciągu dnia. Jeżeli guz znajduje się blisko powierzchni skóry, zalecam dodatkowo stosowanie naparu w formie częstych przemywań lub okładów.

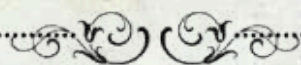
Ospa Wietrzna, Odra i Gorączka: Dobroczynny wpływ przytulii na kondycję skóry jest ogromnie pożądanym w przebiegu ospy wietrznej i odry. Używam jej zarówno wewnętrznie, by leczyć samą chorobę, jak i zewnętrznie – bezpośrednio na skórę, aby złagodzić świąd i ogólny dyskomfort wywołany dokuczliwą wysypką. Przytulia skutecznie pomaga również zbić towarzyszącą tym infekcjom gorączkę. Dzieciom zalecam podawać od ok. 60 do 120 ml (1/4 do 1/2 szklanki) Naparu z Przytulii dwa razy dziennie; z kolei dorosłym – pełną szklankę (ok. 240 ml). Dodatkowo nakładaj Napar z Przytulii na ciało jako kojącą płukankę lub za pomocą ściereczki w formie maseczki/okładu.

Tamowanie Krwawień, Leczenie Oparzeń, w tym Oparzeń Słonecznych: Świeżo zerwane ziele przytulii idealnie sprawdza się w szybkim tamowaniu krwawienia z ran, skaleczeń i innych krwotoków powierzchniowych. Przyłóż liście bezpośrednio na uszkodzone miejsce. Redukuje to stan zapalny, zatrzymuje krew i błyskawicznie przyspiesza proces gojenia. Z liści można również z łatwością utrzymać papkę, idealną na grubsze, bardziej rozległe rany.

Zapalenie Migdałków, Mononukleozę Zakaźną (Gorączka Gruczołowa) i Problemy z Prostatą: Przy problemach gruczołowych, takich jak zapalenie migdałków, mononukleozę zakaźną, a także przy powiększeniu i nowotworach prostaty, przepisuję 1 szklankę świeżego soku z przytulii, przyjmowaną dwa razy dziennie. Kiedy sok nie jest dostępny, można z powodzeniem zastosować napar, chociaż w przypadku tych konkretnych schorzeń zazwyczaj nie działa on aż tak spektakularnie.

Przepisy z Przytulii Czepnej

Sok z Przytulii Składniki: Świeże liście/ziele przytulii i woda. Dokładnie umyj świeżą roślinę i umieść w blenderze z odrobiną wody. Użyj tylko i wyłącznie takiej ilości wody, jaka jest absolutnie niezbędna do prawidłowego zblendowania masy. Zmiksuj liście na gładką miazgę, a następnie odcisnij i odcedź z nich cały sok przez gęste sitko lub gazę. Radzę moim pacjentom, aby przygotowali od razu bardzo dużą porcję soku i po prostu zamrozili jego nadmiar w niewielkich porcjach. W przypadku leczenia nowotworów i guzów wypijają dziennie z pełne szklanki.



Napar z Przytulii Składniki: 4 łyżki stołowe suszonej przytulii, 1 litr (ok. 1 kwarty) wrzącej wody. Dodaj suszoną przytulię prosto do wrzącej wody i natychmiast wyłącz palnik. Przykryj garnek i pozostaw całość do naciągnięcia (zaparzenia) na 45 minut. Ostudź napar i przefiltruj go przez drobne sito lub czysty filtr do kawy. Przechowuj gotowy specyfik w lodówce i zużyj w ciągu maksymalnie 3 dni.

Widłak Goździsty, *Lycopodium clavatum*

W mojej ocenie to dość dziwnie wyglądająca roślina, ale niech jej wygląd cię nie zmyli – to potężne lekarstwo stosowane od czasów starożytnych. W przypadku przeziębień i problemów z oddychaniem potrzebne są wyłącznie jego zarodniki, ale przy poważniejszych chorobach wykorzystuje się ekstrakt z całej rośliny.

Najczęściej znajduję widłaka na terenach zalesionych, bagnach, pastwiskach, polach i wrzosowiskach, a rzadziej na terenach typowo nizinnych w całej Polsce. (Uwaga: W Polsce wszystkie gatunki widłaków objęte są ścisłą ochroną gatunkową. Ich pozyskiwanie ze stanu dzikiego jest nielegalne, dlatego surowiec – zwłaszcza pyłek widłakowy, tzw. likopodium – należy kupować wyłącznie w aptekach i legalnych sklepach zielarskich).



Identyfikacja Rośliny

Widłak to roślina naczyniowa, zarodnikowa, która rozmnaża się poprzez wysiew zarodników. Zarodniki te rosną na dwóch, a czasami na trzech żółtozielonych, beczułkowatych kłosach zarodnikowych, umieszczonych na małych, ok. 15-centymetrowych (6-calowych) szypułkach.

Płożąca się po ziemi łodyga tego zioła, sięgająca zazwyczaj od 90 do 120 cm (3 do 4 stóp) długości, jest gęsto ulistniona i mocno rozgałęziona małymi, ułożonymi spiralnie listkami.

Łodyga biegnie wzdłuż ziemi, wypuszczając korzenie w regularnych odstępach. Do złudzenia przypomina siewki drzew iglastych, chociaż nie ma między nimi żadnego pokrewieństwa botanicznego. Liście widłaka zwężają się do cienkiego, białego, przypominającego piórko końca. Te żółto-zielone listki działają jak sporofile (liście zarodnikowe), które osłaniają zarodnie (sporangia).

Instrukcje Zbioru Rośliny i Zarodników

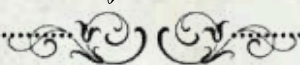
Zbiór ziela widłaka powinien być przeprowadzany, gdy kłosy zarodnikowe są całkowicie suche i dojrzałe, chociaż zarodniki można zbierać również, gdy są jeszcze zielone. W przypadku dojrzałej rośliny wystarczy ściąć kłosy i rozłożyć je na płachcie do wyschnięcia, aż same się otworzą. Następnie należy nimi energicznie potrząsnąć i zebrać żółty proszek z zarodników.

Aby zebrać główki zarodnikowe z zielonych szyszek, odetnij je i delikatnie przełam. Umieść je w papierowej torbie i odłóż w chłodne, suche miejsce, aby tam się otworzyły. Kiedy to nastąpi, wytrząśnij zarodniki i ostrożnie usuń resztki materiału roślinnego.

Zastosowanie Medyczne

Problemy z Układem Oddechowym: Leczenie zaburzeń układu oddechowego; dolegliwości takie jak przewlekłe choroby płuc, stany zapalne oskrzeli i inne uciążliwe problemy oddechowe są skutecznie leczone lub łagodzone za pomocą tego zioła. Dla uzyskania najlepszych rezultatów energicznie mieszam proszek z zarodników z laktozą i wodą, aż zarodniki zaczną się rozpadać w zawiesinie.

Przekrwienie Błon Śluzowych, Przeziębienie i Grypa: Zarodniki widłaka działają osuszająco na błony śluzowe i skutecznie łagodzą katar oraz zatoki. Zalecam niepełną 1/4 łyżeczki zarodników wymieszaną w szklance wody. Przyjmuj tę mieszankę trzy razy dziennie, aż drogi oddechowe całkowicie się oczyszczą.



Zaburzenia Układu Moczowego: Widłak działa jako silny środek moczopędny, zwiększając objętość wydalanego moczu i wypłukując toksyny z organizmu. W leczeniu dolegliwości dróg moczowych polecam odwar sporządzony z całej rośliny. Pij 1 do 2 łyżek stołowych odwaru 3 do 4 razy dziennie. Tradycyjnie zioło to było wręcz stworzone jako wsparcie dla nerek. Odwar stymuluje diurezę, co pomaga błyskawicznie wypłukać patogeny i uleczyć tę uciążliwą dolegliwość.

Problemy Skórne: Z sukcesem używałem zarodników widłaka na całą paletę problemów skórnych, włączając w to reakcje alergiczne, oparzenia słoneczne, łuszczycę, egzemę, infekcje grzybicze, ospę wietrzną, kontaktowe zapalenie skóry, pokrzywkę oraz ukąszenia owadów. Robię z nich bardzo delikatną maść. Zazwyczaj wystarczają dwie aplikacje dziennie, ale można nakładać ją częściej, jeśli skóra jest nadmiernie uszkodzona lub sucha. Niektórzy pacjenci wolą po prostu wysypać zarodniki do swojego ulubionego, codziennego kremu do ciała – to świetne rozwiązanie na twarz, gdzie tłusta maść bywa niepraktyczna. Zarodniki można również lekko wklepywać bezpośrednio jako suchy puder i wcierać w rany, odparzenia, fałdy skórne, czy wszędzie tam, gdzie nie chcemy używać oleju. Taka zasyпка chłonie wilgoć jak gąbka i wspaniale pomaga goić podrażnienia.

Reumatoidalne Zapalenie Stawów (RZS): Uzyskałem bardzo dobre rezultaty w spowalnianiu postępów RZS oraz łagodzeniu jego objawów, stosując mój odwar z całej rośliny. Jedna z pacjentek, którą leczyłem, cierpiała na potężne stadium tej choroby. Miała tylko 46 lat, ale zrujnowane stawy skazywały ją na nieustanny ból. Próbowala wszystkiego, co oferowała apteka – bez skutku. Zaczęliśmy stosować odwar z widłaka i stopniowo robiła niesamowite postępy. Wątpię, by kiedykolwiek była całkowicie wolna od bólu, ale teraz znów może w dużym stopniu normalnie uczestniczyć w codziennym życiu. Różni pacjenci odmiennie reagują na te same zioła. To, co działa na jednego, może nie działać na drugiego. Czasami po prostu trzeba eksperymentować z różnymi roślinami, aż trafi się na tę właściwą.

Malaria (Zimnica): Krótco po wojnie, spędziłem trochę czasu pomagając na zrujnowanych, podmokłych terenach Żuław i w dorzeczach Wisły. Szalała tam wówczas malaria (zimnica), a zapasy jakichkolwiek leków były niemal zerowe. Odkryłem, że widłak zawiera w sobie związki zbliżone do chininy, a zdesperowani mieszkańcy tych bagnistych rejonów gotowali odwar z tego ziela, ratując się przed nawrotami gorączki. Przez lata wyleczyłem za jego pomocą kilka przypadków tej rzadkiej dziś choroby i mogę z pełnym przekonaniem zaświadczyć, że odwar naprawdę daje radę.

Wzdęcia: Zarówno uciążliwe zaparcia, jak i wzdęcia leczy się za pomocą zarodników widłaka. Wystarczy ledwie 1/4 łyżeczki do łagodzenia objawów i zażegnania problemu. Wymieszaj zarodniki w szklance z wodą i pij trzy razy dziennie, wedle bieżących potrzeb.

Choroby Nerek: Na dolegliwości i choroby nerek wypisuję Odwar z Widłaka sporządzony z całej rośliny. Świetnie eliminuje on piasek i kamienie nerkowe, głęboko oczyszczając system filtracyjny organizmu.

Leczenie Ran: Otwarte rany i owrzodzenia, które pomimo starań odmawiają gojenia się, idealnie reagują na zarodniki widłaka. Użyj zarodników jak pudru aptecznego i oprósz nimi bolesny obszar.

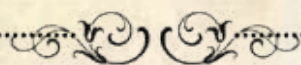
Ostrzeżenie

Ziele widłaka zawiera w sobie pewne, niewielkie ilości alkaloidów. Są to substancje toksyczne, które skonsumowane w bardzo dużych dawkach potrafią wywołać niebezpieczny paraliż nerwów ruchowych. Stosuj z rozwagą.

Przepisy z Widłaka Goździstego

Odwar z Widłaka Składniki: ok. 30 g (1 uncja) zmielonego lub bardzo drobno posiekanego całego ziela widłaka, 2 szklanki (ok. 500 ml) wody. Doprowadź wodę do wrzenia w niewielkim rondlu i rzuć na nią ziele widłaka.

Zmniejsz ogień do absolutnego minimum i gotuj odwar na bardzo powolnym ogniu (tak by woda ledwie „mrukała”) przez 15 minut. Zdejmij z palnika, pozwól mu całkowicie ostygnąć i dokładnie odcedź resztki ziół.



Przechowuj odwar w lodówce i zużyj go w przeciagu 3 dni.

Dawkowanie: Pij maksymalnie jedną filiżankę/szklankę odwaru dziennie, koniecznie rozbitą na 4 lub więcej mniejszych dawek w ciągu dnia.

Maść z Widłaka Składniki: ok. 150 ml (5 uncji) oliwy z oliwek, oleju ze słodkich migdałów lub innego nośnika, ok. 15 g (1/2 uncji) startego wosku pszczelego, 1 łyżka stołowa pyłku/zarodników widłaka.

Niezwykle delikatnie podgrzewaj oliwę z oliwek na minimalnym ogniu (najlepiej w kąpieli wodnej). Wsyp sproszkowane zarodniki.

Utrzymuj temperaturę przez 15 do 20 minut, pozwalając zarodnikom uwolnić cały swój leczniczy arsenał prosto do tłuszczu.

Dodaj wiórki wosku pszczelego i zacznij powoli, ale bezustannie mieszać, aż cała maść dokładnie się zespoli w gładką masę.

Przelej ciepłą jeszcze maść do czystego, wyparzonego słoiczka i mocno zakręć pokrywkę.

Dla przedłużenia jej żywotności, trzymaj w lodówce.

Aplikuj 2 do 3 razy dziennie na chory obszar.

Podbiał Pospolity, *Tussilago farfara*

Podbiał to dość niezwykła roślina wieloletnia (bylina). Jej kwiaty bardzo przypominają mniszka lekarskiego (popularnego mlecza), ale pojawiają się bardzo wcześnie, zazwyczaj wczesnym kwietniem (a niekiedy już w marcu), i przekwitają, zanim na roślinie w ogóle zdążą rozwinąć się liście.

Górna powierzchnia liścia jest idealnie gładka, podczas gdy jego spód pokryty jest białym, puszystym meszkiem (kutnerem). Liście pędowe w górnej części łodygi są zielone, podczas gdy te rosnące bliżej ziemi mają barwę białawą lub szarawą. Główne, odziomkowe liście (pojawiające się po przekwitnięciu) mają od 5 do 25 cm (2 do 10 cali) długości i grubo ząbkowane brzegi.



Pojedyncze koszyczki kwiatowe mają nieco ponad 1,5 cm (pół cala) średnicy i są otoczone łuskami okrywy. Mają jaskrawożółty kolor i składają się z ułożonych w rzędach, języczkowatych kwiatów żeńskich na obrzeżach oraz rurkowatych w środku. Mały, biały system korzeniowy szeroko rozrasta się tuż pod ziemią.

Roślina dorasta zazwyczaj do zaledwie 10-15 cm (4 do 6 cali) wysokości. Zwykle występuje na odsłoniętych terenach z naruszoną glebą. W Polsce najczęściej znajduje podbiał wzdłuż przydrożnych rowów, na nasypach, gliniankach, żwirowiskach oraz na jasnych skrajach lasów.

Roślina zawiera cenne słuzy i garbniki, które nadają jej wybitne właściwości przeciwzapalne i przeciwkaszlowe. W medycynie ludowej ziele to nosiło niegdyś wiele nazw, takich jak „końskie kopyto” czy „boże liczko”. Z racji tego, że kwiaty wyrastają, zanim pojawią się liście, zarówno w krajach anglosaskich, jak i w dawnej polskiej tradycji, bywał on trafnie nazywany „synkiem przed ojcem”.

Zastosowanie Jadalne

Kwiaty i liście podbiału są jadalne. Świetnie sprawdzają się jako kolorowy dodatek do sałatek (jednak należy ich używać wyłącznie w małych ilościach). Młode liście bywają dodawane do zup, gulaszy i wspomnianych sałatek.



Aby użyć starszych liści jako warzywa, zawsze najpierw je gotuję, a następnie obficie płuczę, aby pozbyć się ich naturalnej goryczy. Z suszonych lub świeżych liści i kwiatów można przygotować bardzo aromatyczną herbatę.

Zastosowanie Medyczne

Zarówno liście, jak i kwiaty mają ogromną wartość leczniczą, chociaż to właśnie w kwiatach znajduje się najwyższe stężenie związków medycznych. Zawsze suszę tak dużo koszyczków kwiatowych, jak to tylko możliwe, na zapas, a do mojej apteczki dorzucam również suszone liście. Rzadko używam korzeni, choć one również posiadają pewne właściwości zdrowotne.

Astma, Krztusiec, Zapalenie Krtani, Kaszel, Rozedma Płuc i Przekrwienie Oskrzeli: Botaniczna, łacińska nazwa *Tussilago* dosłownie oznacza „odpędzający kaszel” i roślina ta wywiązuje się z tego zadania fenomenalnie.

Używam podbiału do łagodzenia zatorów i wykrztuszania nagromadzonego w organizmie śluzu. Jest on szczególnie przydatny w przypadku przewlekłych, męczących kaszłów, takich jak te towarzyszące rozedmie płuc czy krztuścowi. Jako uniwersalne lekarstwo na każdy rodzaj przewlekłego kaszlu przepisuję Odwar z Podbiału, popijany powoli przez cały dzień. Mój przepis na odwar znajdziesz poniżej.

Egzema, Owrzodzenia, Rany i Stany Zapalne Skóry: Kwiaty przygotowane w formie gęstego okładu (papki) są niesamowicie pomocne, gdy nałoży się je bezpośrednio na stany zapalne skóry, wrzody, bolące rany i inne choroby dermatologiczne. Z powodzeniem stosowałem podbiał w leczeniu trudnej egzemy, przy założeniu, że okłady były zmieniane i aplikowane każdego dnia.

Ostrzeżenie

Muszę tu zamieścić bardzo ważne ostrzeżenie. W dawnych czasach wierzyliśmy, że gotowanie całkowicie neutralizuje toksyny zawarte w podbiale. Dziś jednak medycyna udowodniła, że to niebezpieczny mit. Podbiał pospolity zawiera alkaloidy pirolizydynowe (PA), które są silnie toksyczne dla wątroby i mogą mieć działanie rakotwórcze przy długotrwałym stosowaniu. Żadna obróbka termiczna ich nie niszczy.

Z tego powodu bezwzględnie zalecam, aby lecznicza kuracja podbiałem nigdy nie przekraczała od 4 do 6 tygodni w skali całego roku. Zioła tego absolutnie nie wolno podawać kobietom w ciąży, matkom karmiącym piersią oraz osobom z jakimikolwiek chorobami lub uszkodzeniami wątroby. Z tych samych względów zrezygnowałem również z polecenia go jako regularnego warzywa w diecie – należy stosować go wyłącznie doraźnie, jako silne lekarstwo, z pełną świadomością jego właściwości.

Przepisy z Podbiału

Odwar z Podbiału Składniki: ok. 30 g (1 uncja) suszonych liści podbiału, ok. 1 litr (1 kwarta) wody, miód (opcjonalnie, do smaku).

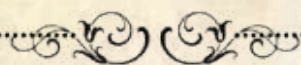
Połącz liście podbiału z wodą w garnku, ustaw na średnim ogniu i doprowadź do wrzenia.

Zmniejsz ogień i gotuj odwar tak długo, aż pierwotna objętość wody zredukuje się dokładnie o połowę.

Ostudź i starannie odcedź płyn, usuwając zużyte liście.

Posłodź gotowy odwar miodem według własnego uznania. Płyn może być nieco gorzki, w zależności od tego, jak stare były zebrane liście.

Pij porcjami po ok. 60 ml (1/4 szklanki) na raz, powoli przez cały dzień lub po prostu w zależności od zapotrzebowania, by przynieść sobie ulgę w atakach kaszlu.



Jeżówka Wąskolistna (i Purpurowa), *Echinacea angustifolia*

Zazwyczaj nazywam tę roślinę po prostu jeżówką, chociaż botanicy rozróżniają kilka jej odmian, takich jak jeżówka wąskolistna czy jeżówka purpurowa. Jest to przepiękna, przypominająca fioletowy słonecznik roślina kwitnąca, która posiada niezwykle silne właściwości lecznicze. Oryginalnie pochodzi z Ameryki Północnej i należy do rodziny astrowatych (Asteraceae).

Dzięki jej ogromnej popularności, w Polsce można ją znaleźć niemal wszędzie. Uprawiana jest od wybrzeża Bałtyku aż po Tatry. Najczęściej spotykam ją w przydomowych ogrodach, na działkach (ROD) oraz na rozległych plantacjach zielarskich. Niekiedy można również natrafić na dziczejące okazy rozsiane na słonecznych, otwartych łąkach.



Identyfikacja Rośliny

Jeżówka to wieloletnia roślina zielna (bylina) dorastająca od ok. 15 do 60 cm wysokości, posiadająca zdrewniały korzeń palowy. Jej korzenie są zazwyczaj silnie rozgałęzione. Roślina ta ma od jednej do kilku szorstko owłosionych łodyg, które w większości przypadków się nie rozgałęziają.

Liście są ułożone naprzemianlegle, proste i wąsko lancetowate; mają od ok. 5 do 60 cm długości i od 1,5 do 4 cm szerokości, z całkowicie gładkimi brzegami. Wyrastają głównie z rozety odziomkowej, a nieliczne liście łodygowe są szeroko rozstawione i przymocowane naprzemiennie w dolnej połowie pędu. Brzegi liści są pozbawione ząbków i mają trzy wyraźne żyłki biegnące wzdłuż ich długości. Zarówno łodyga, jak i liście są szorstkie i owłosione w dotyku. Łodygi mogą mieć zabarwienie lekko fioletowe lub zielone.

Kwiaty jeżówki wyglądają jak lawendowe słoneczniki. Koszyczki kwiatowe osiągają od 4 do 7,5 cm szerokości i znajdują się na końcach długich szypułek. Zazwyczaj kwitną od czerwca do lipca. Kwiaty języczkowate (płatki) mają od 2 do 4 cm długości, rozkładają się na boki lub opadają w dół, i mają kolor od jasnoróżowego do blado-fioletowego. Kwiaty rurkowate w samym centrum koszyczka (tzw. "jeż") są 5-łatkowe, brązowawo-fioletowe i usytuowane wśród sztywnych przylistków z żółtym pyłkiem. Owoce to małe, ciemne, 4-kątne niełupki.



Instrukcje Zbioru

Nasiona jeżówki można zazwyczaj zbierać jesienią drugiego roku uprawy. Zbiór nasion przeprowadza się, gdy w pełni dojrzeją, ale koniecznie przed nadejściem jesiennych, ulewnych deszczy. Najpierw odcinam kolczaste główki (koszyczki) i wrzucam je do wiader. Jeśli nasiona są wciąż trochę zielone, suszę koszyczki na słońcu. Korzenie wykopuję jesienią, kiedy część nadziemna rośliny obumiera. Wykopuję całą roślinę, uważając na rozgałęzione korzenie. Następnie dokładnie szoruję korzeń z ziemi i suszę go do późniejszego wykorzystania.



Zastosowanie Medyczne

Stara, mądra zielarka z Podlasia wcześniej nauczyła mnie korzystać z tego zioła. To jedno z najważniejszych i najbardziej przydatnych ziół leczniczych. Ma działanie modulujące na naturalny układ odpornościowy organizmu, pobudzając go do znacznie wydajniejszej pracy. Zwiększa odporność na infekcje bakteryjne i wirusowe. Posiada również potężne właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe.

Większość ludzi, z którymi rozmawiam, kojarzy jeżówkę jedynie jako zioło zapobiegające i leczące przeziębienia oraz grypę, ale te ładne kwiatki potrafią znacznie więcej.

Jak Używać Jeżówki

Przyjmowana długoterminowo, jeżówka może negatywnie wpłynąć na układ trawienny, wywołując rozstrój żołądka. Zazwyczaj zalecam stosowanie Herbaty z Jeżówki lub Ekstraktu z Jeżówki (nalewki) trzy razy dziennie, przez maksymalnie dziesięć dni. Dodatkowo radzę moim pacjentom, aby zawsze przyjmowali jeżówkę razem z posiłkiem i popijali dużą szklanką wody. Jeżówkę można również przyjmować w formie sproszkowanej.

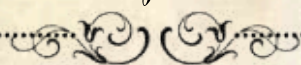
Infekcje Dróg Moczowych: Przeciwdrobnoustrojowe i przeciwzapalne działanie jeżówki sprawia, że jest to idealny wybór w leczeniu stanów zapalnych układu moczowego. Mam doskonałe wyniki, lecząc takie infekcje ekstraktem z jeżówki przyjmowanym trzy razy dziennie przez tydzień lub do momentu ustąpienia wszystkich objawów. W trudniejszych przypadkach dodaję również korzeń gorzknika kanadyjskiego.

Przeziębienie i Grypa: Nie mam twardych dowodów na to, że jeżówka całkowicie zapobiega zachorowaniu na przeziębienie czy grypę, ale z całą pewnością wiem, że drastycznie łagodzi ich przebieg. Pacjenci, którzy zaczynają przyjmować ekstrakt lub herbatę z jeżówki natychmiast po poczuciu się gorzej, zdrowieją o wiele szybciej niż ci, którzy tego nie robią. Średnio pacjenci stosujący jeżówkę wracają do zdrowia nawet 4 dni szybciej. Dla uzyskania najlepszych rezultatów powinni zacząć kurację od razu, gdy tylko zauważą pierwsze objawy: przyjmując podwójną dawkę trzy razy pierwszego dnia, a następnie po trzy standardowe dawki każdego kolejnego dnia choroby.

Alergie i Choroby Układu Oddechowego: Jeżówka pomaga łagodzić alergie poprzez stymulację i zrównoważenie układu odpornościowego. Jest szczególnie pomocna w łagodzeniu ataków astmy. Chociaż nie leczy astmy, drastycznie zmniejsza nasilenie ataków i pomaga pacjentowi szybciej do siebie dojść. Jest również niezwykle użyteczna w leczeniu zapalenia oskrzeli. Zalecam przyjmowanie trzech dawek dziennie podczas ataku astmy lub niewydolności oskrzeli.

Infekcje, Oparzenia i Rany: Jeżówka to naturalny antybiotyk i środek przeciwwirusowy, który aktywnie stymuluje układ odpornościowy. Pomaga w zwalczaniu infekcji wszelkiego rodzaju. Z mojego doświadczenia wynika, że błyskawicznie zabija infekcje bakteryjne i przyspiesza gojenie. Z doskonałym skutkiem stosowałem jeżówkę na duże, ropiejące rany. Jeden z pacjentów miał zakażoną ranę ciętą na nodze, którą całkowicie zignorował. Powinna zostać oczyszczona i zszyta od razu, ale nie otrzymał wtedy żadnej pomocy. Spotkałem go kilka dni później, kiedy rana aż pulsowała od infekcji. Oczyszcziłem ją Ekstraktem z Jeżówki, zasypałem sproszkowaną jeżówką i założyłem bandaż. Dałem mu również podwójną dawkę ekstraktu do picia i kontynuowaliśmy leczenie nalewką, przemywaniem i zasypywaniem kilka razy dziennie, podczas gdy rana powoli się goiła. Wciąż ma tam brzydką bliznę, ale infekcja ustąpiła całkowicie. Gdybyśmy poczekali jeszcze jeden dzień, prawdopodobnie straciłby nogę.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Ukąszenia Żmij, Owadów i Użądlenia: Bardzo często używałem jeżówki do leczenia ugryzień pajków i użądleń owadów. Świetnie radzi sobie z neutralizowaniem jadu i uśmierzaniem bólu. Słyszałem od kilku starych ziołarzy, że sprawdza się równie dobrze przy ukąszeniach jadowitych węży (w warunkach polskich – żmii zygzakowatej), jednak sam nigdy nie miałem okazji przetestować jej w tym konkretnym celu. Ponieważ działa silnie przeciwzapalnie, jestem pewien, że byłaby pomocna, ale osobiście nie mogę za to ręczyć.

Przepisy z Jeżówki

Ekstrakt z Jeżówki (Nalewka) Składniki: ok. 500 ml wódki (min. 40%) lub rumu, 1 szklanka luźno ułożonych liści i korzeni jeżówki (drobno posiekanych), sterylny słoik o pojemności ok. 500 ml ze szczelną pokrywką.

Umieść luźno ułożone liście i drobno posiekany korzeń w słoiku. Zalej je wódką (40%), aby wypełnić naczynie i mocno zakręć pokrywkę.

Przechowuj zioła pod przykryciem i energicznie wstrząsaj słoikiem codziennie przez okres od 1 do 6 miesięcy. W razie potrzeby dolej alkoholu, aby słoik pozostawał pełny.

Przefiltruj zioła przez filtr do kawy.

Przechowuj gotowy ekstrakt szczelnie zamknięty, w chłodnym i ciemnym miejscu. Dawkowanie: Jedna pełna pipeta (ok. 5 ml), trzy razy dziennie przez maksymalnie 10 dni. W razie pilnej potrzeby pierwszego dnia można podać podwójną dawkę.

Herbata z Jeżówki Składniki: 1 łyżeczka suszonego korzenia i liści jeżówki, 1 szklanka wrzącej wody. Zalej zioła wrzątkiem i odstaw do zaparzenia na około 10 minut. Odcedź, jeśli chcesz, i pij do trzech szklanek dziennie (lub w zależności od zapotrzebowania).

Ziołowa Nalewka na Przeziębienie i Grypę Składniki: ok. 115 g suszonego korzenia jeżówki, ok. 60 g świeżej melisy, ok. 60 g świeżej szanty zwyczajnej, ok. 60 g świeżej szaławii, 1 litr wódki 50% (lub brandy).

Posiekaj wszystkie zioła i umieść je w litrowym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką.

Zalej zioła wódką aż po same brzegi naczynia.

Szczelnie zakręć słoik i dobrze wstrząśnij.

Naklej etykietę z zawartością oraz datą nastawienia.

Postaw słoik na ciepłym, nasłonecznionym parapecie i pozostaw nalewkę do maceracji na 4 do 6 tygodni, codziennie nią wstrząsając.

Przedcedź zioła przez gęste sito lub filtr do kawy.

Przechowuj gotową nalewkę w chłodnym, ciemnym miejscu. Zachowaj swoje właściwości nawet do 5 lat. Dawkowanie dla dorosłych: Przyjmuj 1/2 łyżeczki nalewki co godzinę, aż objawy ustąpią. Rozpocznij kurację od razu po pojawieniu się pierwszych objawów przeziębienia.

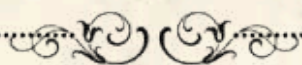
Dawkowanie dla dzieci: Młodszym dzieciom należy podawać od 2 do 10 kropli wmieszanych do soku, co godzinę (w zależności od wieku i wielkości dziecka). Dzieci powyżej 12 roku życia mogą przyjmować 1/8 łyżeczki co godzinę.

Chamaelirium luteum (Fałszywy Korzeń Jednorożca)

(Uwaga od tłumacza: Chamaelirium luteum to roślina z Ameryki Północnej, potocznie nazywana w języku angielskim "false unicorn root". W Polsce oraz w Europie nie występuje ona w stanie dzikim. Ze względu na jej unikalne właściwości, surowiec ten jest jednak sprowadzany i można go nabyć w dobrze zaopatrzonych, specjalistycznych sklepach zielarskich. Niekiedy bywa również uprawiana przez pasjonatów w odpowiednio przygotowanych, wilgotnych zakątkach ogrodów).

Chamaelirium luteum to roślina bardzo podobna w działaniu do tak zwanego „prawdziwego korzenia jednorożca” (Alettris farinosa) i ma wiele z jego zastosowań. Są to jednak dwie różne rośliny i wymagają stosowania odmiennych dawek. Zawsze zwracam szczególną uwagę na to, by dokładnie wiedzieć, z jakim ziołem mam do czynienia. Jeśli jednak pacjenci mają jakiegokolwiek wątpliwości, dla własnego bezpieczeństwa powinni zawsze stosować niższą z zalecanych dawek.

W swojej ojczyźnie roślina ta nosi wiele lokalnych, ludowych nazw. Dawniej, podczas moich podróży, znajdowałem to zioło na bagnistych terenach na wschód od rzeki Missisipi.



W ostatnich latach stała się ona jednak niezwykle rzadka i w swoim naturalnym środowisku grozi jej całkowite wyginięcie. Dlatego w Polsce zawsze polegam na sprawdzonych, certyfikowanych dostawcach surowca zielarskiego. Jeśli masz szczęście posiadać ją we własnym ogrodzie, pobieraj tylko tyle rośliny, ile absolutnie potrzebujesz, i rozmnażaj ją, kiedy to tylko możliwe.

Identyfikacja Rośliny

Jest to wieloletnia roślina zielna (bylina), która rośnie dość blisko ziemi, a jej łodygi osiągają długość od 30 do 90 cm (1 do 3 stóp). Łodygi są gładkie i lekko kanciaste, a naprzemianległe liście tworzą u podstawy rośliny charakterystyczny okótek. Składa się on zazwyczaj z sześciu liści, z których każdy ma od 7,5 do 15 cm (3 do 6 cali) długości.

Kwiaty są zielonkawo-białe, fioletowe lub lawendowe, zebrane w gęsty kłos szczytowy i pojawiają się zazwyczaj od maja do czerwca. Kwiaty są wyłącznie męskie lub wyłącznie żeńskie – na jednej roślinie występuje tylko jedna płęć. Łodyga kwiatowa rośliny żeńskiej może dorastać nawet do ok. 1,2 metra (4 stóp) wysokości. Z bulwiastego kłącza wyrastają cienkie, żyłaste, blade korzenie. Roślina zdecydowanie preferuje wilgotną glebę. Często rośnie wzdłuż rowów melioracyjnych, brzegów rzek i innych terenów podmokłych.

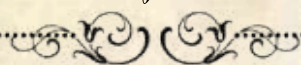
Zastosowanie Medyczne

Przepisuję Chamaelirium luteum w postaci herbaty (odwaru), nalewki oraz suszonego korzenia w proszku. Odpowiednia dawka to 1 filiżanka herbaty trzy razy dziennie LUB 2 do 4 ml nalewki trzy razy dziennie LUB od 1/4 do 1/2 łyżeczki wysuszonego, sproszkowanego korzenia trzy razy dziennie.

Żeński Układ Rozrodczy: Jest to jeden z absolutnie najlepszych toników dla układu rozrodczego i przynosi równe korzyści zarówno kobietom, jak i mężczyznom. U kobiet skutecznie reguluje pracę układu rozrodczego i równoważy hormony, przywracając prawidłowe funkcjonowanie i regularność cyklu miesięczkowego. Używam go do leczenia braku miesiączki, łagodzenia objawów menopauzy oraz zwalczania porannych mdłości. Poprawia płodność i podnosi niskie libido u kobiet. W przypadku problemów kobiecych preferuję przepisywanie 3 filiżanek herbaty z korzenia dziennie, ale suszony korzeń w proszku oraz nalewka działają równie dobrze. Stosuję go również w przypadkach zagrażającego poronienia, choć paradoksalnie zioło to jest zazwyczaj przeciwwskazane w czasie ciąży, ponieważ potrafi wywołać krwawienie miesięczkowe.

Korzyści dla Mężczyzn: Efekty równoważące hormony rozciągają się również na mężczyzn. Wielu pacjentów zgłasza, że zioło to znakomicie łagodzi objawy zaburzeń erekcji. W przypadku impotencji, zmaz zakaźnych (nocnych polucji) i ogólnych zaburzeń erekcji przepisuję od 1/4 do 1/2 łyżeczki suszonego, sproszkowanego korzenia, trzy razy dziennie.





Choroby Przenoszone Drogą Płciową: Rdzenni Amerykanie, od których uczyłem się o tym ziele, używali go do leczenia rzeżączki i innych chorób wenerycznych. Stosowali herbatę z tego korzenia jako płukankę (irygację) pochwy. Mężczyźni mogą przemycać chory obszar herbatą oraz dodatkowo przyjmować sproszkowany korzeń doustnie.

Przewlekłe Zapalenie Narządów Miednicy Mniejszej i Infekcje Pochwy: Z powodzeniem stosowałem ten korzeń w połączeniu z jeżówką wąskolistną (*Echinacea angustifolia*) w leczeniu przewlekłego zapalenia narządów miednicy mniejszej. Biorąc przykład z rdzennych mieszkańców Ameryki, przepisuję herbatę jako irygację w leczeniu infekcji pochwy, z bardzo dobrymi rezultatami.

Bóle Gardła: Wielu pacjentów zgłasza sukcesy w leczeniu ostrego bólu gardła przy pomocy tej herbaty. Zalecam płukanie gardła odwarem co godzinę. Większość pacjentów twierdzi jednak, że nie potrzebują aż tak częstego stosowania – płukanka uśmierza ból niemal natychmiast, a ulga utrzymuje się przez kilka dobrych godzin. Młodszy pacjenci mogą po prostu powoli popijać herbatę (nie więcej niż 3 filiżanki dziennie).

Instrukcje Zbioru (Jeśli uprawiasz ją w ogrodzie): Korzenie wykopuje się jesienią, gdy roślina obumiera, koniecznie po uwolnieniu nasion. To bardzo ważne ze względu na zagrożenie wyginięciem tego gatunku. Oczyszcz i wysusz korzeń do późniejszego wykorzystania. Przez pierwszy dzień utrzymuj bardzo niską temperaturę suszenia (ok. 21°C / 70°F) z dobrym przepływem powietrza, a następnie podnieś ją do ok. 38°C (100°F), aż korzeń całkowicie wyschnie. Przechowuj w chłodnym, całkowicie suchym miejscu maksymalnie do trzech lat. Zmiel korzeń dopiero wtedy, gdy będziesz gotowy do jego użycia.

Ostrzeżenia

Przyjmuj wyłącznie zalecane dawki; nadmiar powoduje ostre wymioty i nudności. Unikaj przyjmowania w czasie ciąży (z wyjątkiem specyficznego użycia pod ścisłym nadzorem przy zagrażającym poronieniu). W bardzo dużych dawkach korzeń ten jest silną toksyną nasercową.

Przepisy z Fałszywego Korzenia Jednorożca (*Chamaelirium luteum*)

Herbata (Odwar) z Korzenia Składniki: 1 do 2 łyżeczek drobno posiekanego (lub rozdrobnionego) korzenia, 1 szklanka (ok. 240 ml) wody. Wrzuć korzeń do wody i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj na bardzo wolnym ogniu (tak, by woda ledwie mrugała) przez 10 do 15 minut. Pij herbatę trzy razy dziennie (lub nieco częściej w specyficznych przypadkach zagrażającego poronienia).

Nalewka z Korzenia Składniki: od 1/4 do 1/2 szklanki wysuszonego korzenia, wódka 40% (80 proof) lub brandy, szklany słoik o pojemności ok. 500 ml (1 pinta) z pokrywką.

Zmiel suszone zioło.

Umieść korzeń w czystym, suchym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką.

Zalej zioła wódką lub brandy, tak aby całkowicie je przykryć i napełnić naczynie aż po brzegi.

Szczelnie zakręć słoik i odstaw w chłodne, ciemne miejsce. Energicznie wstrząsaj słoikiem co 2 do 3 dni.

Obserwuj poziom alkoholu i w razie potrzeby dolej odrobiny, aby słoik cały czas pozostawał pełny.

Pozostaw suszony korzeń do maceracji na 4 do 6 tygodni.

Przedzć mieszaninę przez drobne sito lub czystą gazę. Mocno wyciśnij z ziół cały płyn.

Wyrzucić zużyty korzeń. Otrzymany ekstrakt alkoholowy odstaw w chłodne miejsce, nienaruszony przez całą noc.

Następnego dnia przefiltruj nalewkę ponownie (np. przez papierowy filtr do kawy) lub ostrożnie zlej ją z góry (dekantuj), aby usunąć wszelkie pozostałości i osad z ziół.

Przechowuj gotową nalewkę w szczelnie zakręconej, szklanej butelce w chłodnym, ciemnym miejscu.

Dawkowanie: Używaj od 2 do 4 ml nalewki trzy razy dziennie.



Złoty Korzeń (Różeniec Górski), *Rhodiola rosea*

Złoty korzeń, w Polsce powszechnie znany jako różeniec górski, bywa czasami bardzo trudny do znalezienia w naturze. Podczas gdy w innych częściach świata porasta nadmorskie klify, w polskim krajobrazie uwielbia wysokie wzniesienia i skaliste półki, zwłaszcza w wyższych partiach Tatr, Sudetów czy Bieszczadów. (Pamiętaj, że w Polsce na stanowiskach naturalnych różeniec górski jest objęty ścisłą ochroną gatunkową!). Jest to wieloletnia roślina kwitnąca (bylina), którą coraz częściej sadi się w przydomowych ogródkach i na skalniakach jako roślinę okrywową.



Identyfikacja Rośliny

Roślina dorasta do wysokości od około 10 do 38 cm (4 do 15 cali), z kilkoma łodygami wyrastającymi z grubego kłącza. Czasami nazywana jest potocznie „różeńcem” ze względu na bardzo charakterystyczny zapach kłącza, który przypomina woń dzikiej róży.

Łodygi są wzniesione, okraszone soczystymi, mięsistymi liśćmi z woskowym nalotem, który pomaga roślinie skutecznie oszczędzać i magazynować wodę.

Liście są ułożone naprzemianlegle i nie posiadają ogonków (bezszypułkowe). Najniższe liście przybierają formę przypominającą łuski, natomiast wyższe liście łodygowe są jajowate, z ostro zakończonym czubkiem i ząbkowanymi (piłkowanymi) brzegami. Są dość płaskie i gładkie, często o lekko niebieskawym odcieniu.

Roślina kwitnie od lipca do sierpnia, tworząc zielonkawo-żółte do intensywnie żółtych kwiaty, posiadające po cztery działki kielicha i cztery płatki. Kwiaty pręcikowe (męskie) są zauważalnie wyższe niż kwiaty słupkowe (żeńskie). Kwiaty męskie wyposażone są w osiem pręcików, podczas gdy kwiaty żeńskie mają czterolistne słupkowie i bardzo krótkie pręciki. Kwiaty są zebrane razem w gęsty, półkulisty kwiatostan (podbaldach). Owoce to cztery zrosnięte ze sobą mieszki, skrywające wiele nasion.

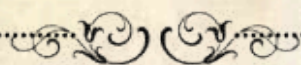


Różeniec górski zdecydowanie lubi zimną pogodę. W naturze najczęściej można go spotkać na nasłonecznionych brzegach górskich strumieni, w pobliżu zalegających płatów śniegu oraz na stromych, skalistych półkach.

Instrukcje Zbioru

(Jeśli korzystasz z roślin uprawnych, ponieważ w górach obowiązuje zakaz zbiorów): Lubię zbierać złoty korzeń jesienią, tuż po pierwszych przymrozkach, kiedy nadziemna część rośliny zaczyna naturalnie obumierać. Szukam starszych, dojrzałych okazów z dużymi kłączami, ponieważ to właśnie starsze korzenie posiadają największą wartość leczniczą. Wykopuję je za pomocą małej łopatki ogrodowej. Dokładnie je myję, a następnie kroję na bardzo cienkie plasterki, aby je wysuszyć (odwodnić).

Suszę je wewnątrz domu – w ciepłym, ale całkowicie zaciemnionym miejscu. W trakcie tego procesu korzenie zmieniają kolor na jasnobrązowy; to całkowicie normalne. Przechowuję je starannie zawinięte w papierową torbę maksymalnie przez okres trzech lat.



Zastosowanie Jadalne

Liście, łodygi i korzenie są w pełni jadalne. Młode liście oraz pędy są smaczne zjadane na surowo lub ugotowane jak klasyczne warzywo. Mają lekko gorzkawy posmak, który tylko przybiera na sile w miarę starzenia się rośliny. Łodygi można z powodzeniem gotować na parze, podobnie jak wiosenne szparagi. Korzenie są równie dobre na surowo, po ugotowaniu lub poddane procesowi fermentacji (ukiszone dokładnie w taki sam sposób, jak tradycyjna polska kapusta kiszona).

Zastosowanie Medyczne

Złoty korzeń to fenomenalny i potężny adaptogen, naturalny antydepresant oraz środek żołądkowy. Znakomicie sprawdza się w poprawie ogólnego nastroju, ogromnym zwiększaniu koncentracji umysłowej oraz jako wsparcie przy leczeniu gruźlicy. Doskonale reguluje reakcję całego organizmu na stres i skutecznie normalizuje gospodarkę hormonalną.

Efekty działania złotego korzenia są bardzo często najlepsze przy stosowaniu znacznie niższych dawek, dlatego kluczowe jest, aby zawsze zaczynać od dawek minimalnych i zwiększać je wyłącznie w razie naglącej potrzeby. Jeśli pacjent przyjmie go zbyt dużo, zioło to często działa odwrotnie do pożądanego, terapeutycznego efektu. Zazwyczaj zaczynam kurację u pacjentów od przyjmowania zaledwie jednej kapsułki w rozmiarze „o” (około 500 mg) dziennie i zwiększam dawkę tylko wtedy, gdy jest to absolutnie niezbędne do osiągnięcia maksymalnych korzyści.

Zwiększanie Wytrzymałości Fizycznej i Potencji Seksualnej: Obserwowałem wielu wyczynowych sportowców przyjmujących różeniec górski w celu znacznego zwiększenia swojej siły fizycznej i ogólnej wytrzymałości. Zioło to błyskawicznie podnosi poziom energii i wyraźnie zmniejsza negatywny wpływ wyczerpujących ćwiczeń na ludzkie ciało. Pozwala to sportowcom na dużo cięższy trening bez odczuwania paraliżującego stresu fizycznego. Różeniec wspiera również zdrowie seksualne, libido i wytrzymałość organizmu. Ziołolecznictwo ludowe donosi również o jego wpływie na znaczne zwiększenie płodności.

Redukcja Zmęczenia: Chroniczne zmęczenie może być spowodowane bardzo długą listą czynników – począwszy od ukrytej anemii, poprzez ogólnie zły stan zdrowia, aż po przewlekły, wykańczający stres. Właściwości adaptogenne złotego korzenia rewelacyjnie pomagają zwiększyć poziom energii i zredukować wyczerpanie w niemal każdym z tych przypadków. Przepisuję tu bardzo niską dawkę: jedną kapsułkę „o” ze sproszkowanym korzeniem każdego dnia.

Promowanie Zdrowej Funkcji Tarczycy: Różeniec górski promuje zdrowe funkcjonowanie całego układu odpornościowego i reguluje potężną część hormonów, które pozwalają naszemu ciału normalnie funkcjonować – włączając w to tarczycę. Stymuluje zdrową pracę gruczołu tarczowego i pomaga ustabilizować rozedrgane hormony. Jest to tylko część powodu, dla którego tak genialnie dodaje nam energii, jednak jego wpływ na wsparcie prawidłowej pracy tarczycy jest tu nieoceniony.

Zwiększanie Pamięci i Funkcjonowania Mózgu: Złoty korzeń drastycznie zwiększa pojemność umysłową mózgu i ogromnie pomaga rozwinąć klarowność umysłu (jasność myślenia). Widocznie poprawia zapamiętywanie, poprawia nastrój, redukuje zmęczenie i skutecznie uspokaja lęki. Ta nagła fala spokoju oraz usprawnione funkcjonowanie kognitywne pomagają pacjentowi całkowicie się zrelaksować i znacznie szybciej przyswajać nowe informacje.

Łagodzenie Stanów Lękowych i Depresji: Dla pacjentów cierpiących na stany lękowe i uciążliwą depresję, złoty korzeń może okazać się dosłownie kołem ratunkowym. Wycisza natrętny niepokój, pomaga pacjentowi myśleć w pełni racjonalnie i wyraźnie podnosi na duchu. Nie nadaje się on do stosowania u pacjentów z epizodami maniakałnymi (np. w przebiegu choroby afektywnej dwubiegunowej), jednak dla całej reszty osób jest on często uważany za stuprocentowe lekarstwo. Jedna, bardzo mała dawka dziennie (kapsułka „o” ze sproszkowanego korzenia) w większości przypadków wystarczy, aby na dobre pozbyć się niepokoju i depresji, tworząc w głowie uczucie głębokiego i trwałego zadowolenia. (Nota Medyczna: Bezwzględnie nie łącz złotego korzenia z farmakologicznymi lekami przeciwdepresyjnymi na receptę, w szczególności z lekami z grupy SSRI – mogą one wejść w bardzo niebezpieczne dla zdrowia interakcje).

Zespół Stresu Pourazowego (PTSD): Złoty korzeń stabilizuje i reguluje hormony mózgowe odpowiedzialne za ataki lęku, retrospekcje (tzw. flashbacki) oraz pozostałe, wyniszczające objawy PTSD. Na start zalecam przyjmowanie od jednej do maksymalnie dwóch kapsułek w rozmiarze „o” dziennie – rano oraz wczesnym popołudniem. Zwiększaj tę dawkę wyłącznie w miarę pilnej potrzeby.

Leczenie Gruźlicy: Stosuję wysoce sprawdzoną kombinację złotego korzenia oraz korzenia traganka jako potężne wsparcie w leczeniu gruźlicy. Moim pacjentom każę zjadać surowe, świeże kwiaty różenia i każdego dnia przyjmować solidną dawkę sproszkowanego traganka.



Gorzchnik Kanadyjski, *Hydrastis canadensis*

(Uwaga: Gorzchnik kanadyjski jest rośliną pochodzącą z Ameryki Północnej. W Polsce oraz w pozostałej części Europy nie występuje on w stanie dzikim. Jednak ze względu na jego niesamowitą popularność i potężne właściwości, suszony korzeń lub gotowe ekstrakty można bez najmniejszego problemu kupić w polskich aptekach i dobrych sklepach zielarskich. Niekiedy bywa również z powodzeniem uprawiany przez pasjonatów w cienistych, leśnych zakątkach przydomowych ogrodów).

Gorzchnik bardzo często wydaje się być istnym panaceum (lekiem na wszystko) – tak wiele potrafi zdziałać. Myślę o nim przede wszystkim jako o potężnym środku przeciwzapalnym, przeciwdrobnoustrojowym i wzmacniającym odporność, ale w tej roślinie kryje się znacznie, znacznie więcej.

Zawsze, gdy trafia mi się „trudny” pacjent, którego ogólny stan zdrowia jest po prostu bardzo zły, gorzchnik jest jednym z pierwszych ziół, po które sięgam. Chcę za jego pomocą wzmocnić jego organizm i funkcje odpornościowe na tyle, abym mógł zająć się leczeniem tego, co dolega mu w głównej mierze.

Gorzchnik to niewielka, wieloletnia roślina zielna (bylina) należąca do rodziny jaskrowatych (Ranunculaceae), chociaż jej liście i owoce w wyglądzie przypominają nieco maliny i rośliny z rodzaju *Rubus*.

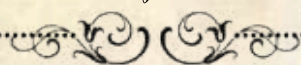
Identyfikacja Rośliny

Gorzchnik posiada grube, guzowate, żółto-brązowe kłącze, które ma około 5 centymetrów długości i 1 centymetr grubości, z mnóstwem drobnych korzonków. Wyrasta na wysokość od około 15 do 30 cm (6 do 12 cali). Zioło to charakteryzuje się bardzo silnym zapachem i wysoce gorzkim smakiem. Wytwarza owoc do złudzenia przypominający wyglądem malinę, jednak owoc ten nie jest jadalny.

W okresie kwitnienia roślinę tę łatwo odróżnić od innych członków rodziny jaskrowatych, ponieważ posiada tylko 2 proste liście na łodydze (liście łodygowe) i samotne białe kwiaty, które są całkowicie pozbawione płatków. Kwiaty te mają liczne, wystające białe pręciki i osiągają od 8 do 18 mm szerokości. Trzy działki kielicha opadają w momencie otwierania się kwiatu. Liść odziomkowy jest zazwyczaj pojedynczy i bardzo szybko opada; z kolei dwa liście łodygowe ułożone są naprzemianlegle blisko szczytu. Są one ząbkowane, 5-klapowe i posiadają wyraźnie prążkowane żyłki. W momencie otwarcia kwiatu mają od 2,5 do 10 cm długości, ale z czasem rozrastają się nawet do 25 - 30 cm.

(Adaptacja siedliska): Gorzchnik jest naturalnym mieszkańcem żyznych, cienistych lasów. Gdyby rósł dziko w Polsce (lub jeśli zechcesz go uprawiać), jego idealnym, naturalnym środowiskiem byłyby bogate lasy bukowe, dębowo-grabowe (grądy) pod gęstym baldachimem drzew, a także wilgotne lasy łęgowe w dolinach rzek. Zdecydowanie najczęściej preferuje wilgotne obszary w pobliżu wody, wzdłuż zalesionych strumieni, rosnąc na glebach gliniastych, wilgotnych glebach piaszczysto-gliniastych, a nawet na glebach organicznych (torfowych i próchnicznych).





Instrukcje Zbioru

Zawsze zbieram mój gorzknik jesienią, kiedy naziemna część rośliny całkowicie obumrze. Szukam starszych okazów z okazałymi, dużymi kłęczami. Podczas wykopywania korzeni zachowuję ogromną ostrożność, aby kłącza pozostały nienaruszone w jednym kawałku. Staram się przy tym pozostawić w ziemi jak najwięcej drobnych, włóknistych korzonków, aby roślina mogła na nowo odrosnąć w przyszłym roku.

Zastosowanie Medyczne

Podaję pacjentom sproszkowany korzeń gorzknika w dawkach od 250 mg do 1 grama, trzy razy dziennie. Niektórzy pacjenci potrzebują większych dawek. Niekiedy używam płynnego ekstraktu, podając od 10 do 30 kropli od 2 do 4 razy dziennie. Dawkowanie zawsze zależy od wielkości pacjenta i stopnia zaawansowania choroby. Używaj mniejszych dawek w celach ściśle profilaktycznych. Podczas stosowania gorzknika zawsze uważnie monitoruję również poziom cukru i ciśnienie krwi pacjenta, ponieważ zioło to potrafi drastycznie obniżyć poziom cukru i podnieść ciśnienie krwi.



Używaj Gorzknika w Połączeniu z Innymi Ziołami: Szczególnie cenię sobie łączenie gorzknika z jeżówką (Echinacea) w celu uzyskania jeszcze potężniejszego efektu leczniczego. Gorzknik działa jak katalizator – wydatnie wzmacnia działanie innych ziół z ogromną korzyścią dla całego organizmu.

Problemy z Układem Oddechowym: Gorzknik redukuje podrażnienia i stany zapalne błon śluzowych, co czyni go idealnym dodatkiem do leczenia wszelkich problemów z drogami oddechowymi. Wykazuje również silne działanie przeciwdrobnoustrojowe i przeciwwirusowe. Na uciążliwe przeziębienia, grypę i inne problemy oddechowe preferuję stosowanie ekstraktu z gorzknika: 10 do 30 kropli, od 2 do 4 razy dziennie przez maksymalnie 3 tygodnie (w zależności od potrzeb). Po upływie 3 tygodni należy zrobić tydzień lub dwa tygodnie bezwzględnej przerwy, a następnie – jeśli to wciąż konieczne – powtórzyć kurację.

Infekcje Bakteryjne i Wirusowe: Właściwości przeciwdrobnoustrojowe gorzknika są wysoce skuteczne przeciwko wielu potężnym infekcjom bakteryjnym, włączając w to infekcje pochwy, zakaźne biegunki, przeziębienia, grypę, zapalenia oczu oraz infekcje dróg moczowych. Na wszelkiego rodzaju infekcje bakteryjne i wirusowe pochwy, zalecam stosowanie odwaru z gorzknika w formie głębokich irygacji (płukanki). Zakażenia bardzo dobrze reagują na połączone, wewnętrzne i zewnętrzne stosowanie ekstraktu z tego ziela. Jedna z pacjentek zgłosiła się do mnie z głęboką, potężną infekcją pod pachą. Narośl powiększyła się do rozmiarów piłeczki golfowej, a kobieta nie była w stanie opuścić ręki z powodu rozdzierającego bólu. Leczyłem ją już wcześniej z powodu mniejszych infekcji skórnych; wydawała się mieć do nich ogromną skłonność. Zaleciłem jej połączoną kurację: doustne przyjmowanie ekstraktu z korzenia gorzknika oraz stosowanie go bezpośrednio na skórę jako przemywania. Udało nam się „wyciągnąć” infekcję na powierzchnię używając ciepłego oleju lnianego, po czym ostatecznie wyleczyliśmy to zakażenie. Skończyła ze sporą, twardą blizną, ale po infekcji nie było ani śladu. Stosując później regularne przemywania całego tego obszaru ekstraktem z gorzknika, udało jej się w pełni zapobiec powstawaniu nowych zakażeń w tym miejscu.

Wypryski i Zmiany Skórne: Wrzody na skórze, czyraki, wysypki i ogólne podrażnienia dermatologiczne lecę poprzez punktowe aplikowanie ekstraktu z gorzknika bezpośrednio na problematyczny obszar. W przypadku rozległych infekcji skórnych lub opornych wysypek, włączam do kuracji również proszek z korzenia gorzknika przyjmowany wewnętrznie przez maksymalnie trzy tygodnie. Poważne lub przewlekłe problemy mogą wymagać kilku takich pełnych rund z gorzknikiem, przy czym po każdej z nich musi nastąpić minimum tydzień odpoczynku od zioła. Wrzody w jamie ustnej (afty) i inne bolesne podrażnienia błon śluzowych jamy ustnej mogą być również szybko i z sukcesem wyleczone za pomocą tej rośliny.



Oczyszczanie Organizmu z Toksyn: Gorzknik wydatnie pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu, a także w oczyszczaniu nerek i całych dróg moczowych. W tym konkretnym celu zazwyczaj stosuję go w przemyślanej kombinacji z innymi, wspierającymi ziołami.

Obniżanie Poziomu Cukru we Krwi u Diabetyków: Gorzknik pomaga stymulować naturalną produkcję insuliny u diabetyków, tym samym bezpiecznie obniżając poziom glukozy we krwi. Zawsze jednak bardzo skrupulatnie monitoruję moich pacjentów z cukrzycą podczas podawania im gorzknika, ponieważ u części z nich w wyniku jego przyjmowania odnotowano wyraźnie podwyższone ciśnienie krwi. Jeśli nadciśnienie już i tak stanowi problem, zdecydowanie lepiej wybrać inną metodę leczenia. Gorzknik nigdy nie zastąpi insuliny w zastrzykach, ale w naturalny sposób zachęca organizm do produkcji większej jej ilości, dzięki czemu pacjenci z cukrzycą typu 2 z czasem bywają w stanie samodzielnie zmniejszyć wstrzykiwane dawki leku.

Infekcje Drożdżakowe i Grzybicze: Gorzknikiem skutecznie leczę infekcje drożdżakowe, grzybicę stóp (tzw. stopę atlety) oraz podrażnienia skóry wywołane przez grzyby i bakterie, takie jak uporczywy trądzik i niektóre wysypki. Większość pacjentów radzi sobie z nimi, aplikując ekstrakt z gorzknika bezpośrednio w miejsce problemu, ale miałem też pewnego dżentelmena, który każdego wieczoru po prostu wlewał ekstrakt z gorzknika do swojej relaksacyjnej kąpieli do stóp. Całkowite pozbycie się infekcji zajęło wprowadzić trochę czasu, ale ostatecznie uzyskał pełną ulgę w wyjątkowo paskudnym i trudnym przypadku grzybiczy stóp.

Krwawienia: Proszek z gorzknika nasypywany bezpośrednio na otwarte rany potrafi błyskawicznie powstrzymać i opanować krwawienie. Przepisuję go również do stosowania wewnętrznego, w celu kontrolowania niezwykle obfitych krwawień menstruacyjnych oraz opanowywania krwotoków wewnętrznych. Zioło to wspaniale tonizuje naczynia krwionośne, szybko redukując ubytki krwi.

Przepisy z Gorzknika Kanadyjskiego

Ekstrakt z Gorzknika (Odwar Ziołowy) Składniki: 1/2 szklanki korzenia gorzknika (zmielonego na drobny proszek), 2 szklanki (ok. 480-500 ml) wody destylowanej.

Sprzęt: Niereaktywny garnek (wyłącznie ze stali nierdzewnej, szkła lub emaliowany).

Doprowadź wodę do pełnego wrzenia, a następnie powoli wsyp sproszkowany gorzknik. Od razu zmniejsz ogień do absolutnego minimum.

Gotuj mieszaninę na bardzo wolnym ogniu (niech ledwie „mruga”) tak długo, aż woda zredukuje się o 1/4 swojej objętości, pozostawiając w garnku dokładnie 1,5 szklanki skoncentrowanego płynu.

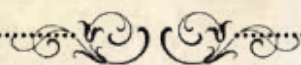
Pozwól miksturze całkowicie ostygnąć do temperatury pokojowej, a następnie bardzo dokładnie odcedź (przez gęsty filtr lub gazę) resztki korzenia.

Tak przygotowany ekstrakt możesz przechowywać w lodówce do 3 dni. Jeśli chcesz przechować go na dłużej – podziel go na małe, jednorazowe porcje i po prostu zamroź.

Mini Kiwi (*Actinidia ostroлистna*), *Actinidia arguta*

Mini kiwi (w krajach anglosaskich określane często jako hardy kiwi, czyli "odporne kiwi") to dla mnie dość nowa roślina. Pewne gospodarstwo, które regularnie mijam, zaczęło je uprawiać, więc zatrzymałem się, by porozmawiać z rolnikiem. To niesamowite owoce, którymi bardzo się delectuję, a tak naprawdę dopiero zacząłem eksperymentować i badać ich dokładne zastosowania medyczne.

Actinidia ostroлистna to wieloletnie, owocujące pnącze, znane z intensywnego wzrostu i – co ważne w naszym klimacie – ogromnej zdolności do wytrzymywania siarczystych mrozów. Znana jest u nas powszechnie jako mini kiwi, choć na świecie bywa też nazywana kiwi koktajlowym, arktycznym czy po prostu jagodą kiwi.



Zyskuje ona na popularności jako roślina uprawna i sadownicza w całej Polsce i Europie. Jest to pnącze zrzucające liście na zimę, o silnej, zdrewniałej łodydze. Z łatwością wspina się na wysokość od ok. 7,5 do 9 metrów (25 do 30 stóp), ale może osiągnąć znacznie więcej, jeśli ma do dyspozycji odpowiednio wysokie podpory (np. drzewa lub rusztowania).

Identyfikacja Rośliny

Liście mają od 7,5 do 12,5 cm (3 do 5 cali) długości i owalny kształt. Są jaskrawozielone z czerwonymi ogonkami. Same owoce mogą być brązowe, zielone lub czerwone. Są one zbliżone rozmiarem do dużych winogron, mają całkowicie gładką skórkę (bez charakterystycznego dla dużego kiwi meszku) i wybornie słodki smak.

Rośliny te są zazwyczaj dwupienne (występują osobne krzewy męskie i żeńskie), co oznacza, że kwiaty żeńskie muszą zostać zapylone pyłkiem z rośliny męskiej, aby owoce mogły się zawiązać. Małe, urocze, białe kwiaty pojawiają się zazwyczaj w maju.

W jej azjatyckiej ojczyźnie czasami można znaleźć ją rosnącą dziko w lasach, na bagnach i brzegach strumieni, ale w naszych, polskich warunkach polegamy w stu procentach na krzewach uprawnych z lokalnych plantacji, aby zapewnić sobie stałe dostawy tych owoców.

Zastosowanie Jadalne

Owoc mini kiwi w smaku łudząco przypomina prawdziwe, duże kiwi, jest tylko od niego zauważalnie słodszy. Można go jeść w całości, bez żadnej konieczności obierania go ze skórki. Najczęściej spożywa się go na surowo jako zdrową przekąskę, ale niektórzy kucharze z powodzeniem używają mini kiwi do robienia dżemów i ostrych chutneyów.

Zastosowanie Medyczne

Owoce aktinidii ostroliстной zawierają w sobie mnóstwo dobroczynnych witamin i przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed przewlekłymi chorobami. Używam ich również do wspomagania leczenia konkretnych schorzeń. O ile nie zaznaczono inaczej, samo zjadanie tych owoców w zupełności wystarcza do osiągnięcia pożądanego efektów.

Nowotwory: Owoce mini kiwi zapewniają silną ochronę przed rakiem i są wsparciem w jego leczeniu. Z mojego doświadczenia wynika, że są one szczególnie skuteczne w przypadku nowotworów żołądka, jelit, okrężnicy oraz piersi. Zjadaj jedną garść (porcję) owoców dziennie. Pamiętaj jednak, że zjedzenie zbyt dużej ilości na raz może wywołać niepożądany efekt przeczyszczający.

Zaparcia: Kiwi działa silnie przeczyszczająco, gdy zje się je w nadmiarze, co paradoksalnie czyni z niego wyborne, naturalne lekarstwo na zaparcia. Zjedz bardzo dużą porcję owoców, aby przynieść sobie ulgę. Jeśli akcja jelit nie nastąpi, powtórz zjedzenie dużej porcji następnego ranka.

Bezsennaść, Zaburzenia Snu: Mini kiwi jest wspaniałym, naturalnym źródłem serotoniny oraz innych związków, które sprzyjają nieprzerwanemu snowi. Pomaga zwalczać wykańczającą bezsennaść i wydłuża korzystną dla pełnej regeneracji fazę snu REM. Osobom zmagającym się z bezsenną gorąco zaleca się włączenie porcji mini kiwi do swojej codziennej, wieczornej diety.

Anemia (Niedokrwistość): Aktinidia to bogate źródło zarówno cennego żelaza, jak i witaminy C, co czyni ją idealnym produktem dietetycznym dla pacjentów z niedokrwistością z niedoboru żelaza.





Obecna w owocu witamina C błyskawicznie zwiększa wchłanianie żelaza do organizmu.

Wzmocnienie Układu Odpornościowego: Mini kiwi mocno „podkręca” funkcjonowanie układu immunologicznego i aktywnie zapobiega zwykłym przeziębieniom oraz innym pokrewnym chorobom – jest to szczególnie użyteczne w przypadku małych dzieci. Efekt ten wynika najprawdopodobniej z ekstremalnie wysokiego stężenia witaminy C; jednak z całą pewnością biorą w tym udział również inne, wciąż badane związki ochronne.

Wysokie Ciśnienie Krwi, Cholesterol i Trójglicerydy: Ochronne właściwości mini kiwi rozciągają się wprost na układ sercowo-naczyniowy, gdzie zapobiegają one nadciśnieniu (lub skutecznie je obniżają), przeciwdziałają tworzeniu się niebezpiecznych zakrzepów krwi oraz wykazują działanie stabilizujące poziom cholesterolu i trójglicerydów. Chronią nasze naczynia i wydatnie zmniejszają ryzyko zawału serca oraz innych groźnych chorób układu krążenia.

Arnika Górską, *Arnica montana*

Uwielbiam rośliny takie jak arnika górską, w tradycji ludowej nazywana również pomornikiem. Niekiedy wyrwana przez niewtajemniczonych jako chwast, jest ona w rzeczywistości potężnym członkiem rodziny astrowatych (Asteraceae), obdarzonym niesamowitymi mocami regeneracyjnymi i leczniczymi. Zazwyczaj znajduję ją w jasnych, słonecznych lub lekko półcienistych miejscach, w tym na wysokogórskich halach i łąkach, obrzeżach lasów iglastych oraz w naszych pasmach górskich – w Sudetach, Tatrach czy Bieszczadach. Występuje w Europie zazwyczaj na wysokościach od około 1000 do ponad 2500 metrów n.p.m. Znałem kiedyś jedną roślinę, która przetrwała na swoim stanowisku dwanaście lat; jej głębokie kłącze przeżyło nawet wypalanie traw i następnej wiosny po prostu wypuściło nowe pędy. (Pamiętaj, że w Polsce arnika górską objęta jest ścisłą ochroną gatunkową!).



Identyfikacja Rośliny

Roślina ta jest wieloletnią byliną kłączową, wyrastającą z jednej lub kilku wzniesionych łodyg i osiągnącą zazwyczaj od około 50 cm (20 cali) wysokości, choć najczęściej spotyka się okazy niższe, do 30 cm. Łodygi są delikatnie owłosione, z dwoma do czterech par naprzemianległych, owalnych lub lancetowatych liści. Dolne liście tworzą zazwyczaj przyziemną rozetę, są lekko ząbkowane i mogą więdnąć w czasie kwitnienia rośliny. Liście w górnej części rośliny są owłosione, podobnie jak sama łodyga. Dolne liście mają zaokrąglone końcówki.

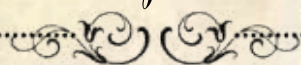
Kwiaty tworzą od 1 do 5 przypominających stokrotki lub małe słoneczniki koszyczków kwiatowych na jednej roślinie. Każdy koszyczek składa się z pomarańczowo-żółtego środka (kwiatów rurkowatych) oraz od 10 do 15 żółtych kwiatów języczkowatych na zewnątrz. Płatki (kwiaty języczkowate) są ostro zakończone i mają nieco ponad 2,5 cm długości. Cały koszyczek kwiatowy osiąga średnicę około 6 do 7 cm. Nasiona tworzą się w małych, owłosionych niełupkach o długości od ok. 8 do 12 mm.

Kwiaty pojawiają się od maja do sierpnia. Podstawa kwiatostanu jest zazwyczaj długa, biaława i mocno owłosiona.

Zastosowanie Medyczne

Używam tej rośliny głównie zewnętrznie (oraz bardzo rzadko i ostrożnie wewnętrznie), aby zredukować stany zapalne, uspokoić układ nerwowy i drastycznie przyspieszyć gojenie. Działa silnie przeciwdrobnoustrojowo i antyseptycznie. Arnika podnosi temperaturę ciała, a jej zapach czasami wywołuje kichanie.

Arnika na Ból Gardła i Ból Zęba: Na ból gardła lub ból zęba tradycyjne ziołarstwo polecało żucie jej korzenia. Jeśli usta były zbyt obolałe na żucie, rozgniatło się go na miazgę i przykładano na opuchnięte miejsce.



Płukanie gardła odwarem z arniki również bywa skuteczne. (Uwaga: Współczesna medycyna stanowczo odradza żucie surowego korzenia arniki ze względu na jej wysoką toksyczność przy połykaniu. Płukanki należy zawsze wypłukać).

Jak Stosować Arnikę na Skórę: Często stosuję arnikę zewnętrznie na nienaruszoną (nieotwartą) skórę jako maść, krem lub mazidło, aby przyspieszyć gojenie skręceń, naciągnięć mięśni, stłuczeń i siniaków. Używam mocno rozcieńczonej maści na odleżyny, trudno gojące się blizny pooperacyjne i inne obszary, które potrzebują stymulacji tkanek i regeneracji.

Arnika na Zapalenie Stawów (Artretyzm): Arnika górską często przynosi zbawienną ulgę w bólach artretycznych, zwłaszcza w chłodne, wilgotne dni. Rozgrzewa dany obszar i stymuluje przepływ krwi, a jej właściwości przeciwzapalne są w tym przypadku nieocenione. Używam w tym celu maści lub mazidła z arniki wmasowywanego w bolący staw, albo nakładam na niego okład (papkę) z mocno potłuczonych liści lub kwiatów.

Maść z Arniki na Odmrożenia: Ponieważ arnika silnie rozgrzewa i stymuluje przepływ krwi do tkanek, używam jej w leczeniu odmrożeń i zmian wywołanych dotkliwym zimnem. Preferuję okład z liści bądź kwiatów, lub gotową maść arnikową.

Maść z Arniki na Siniaki, Podbite Oczy, Bóle Mięśni, Stany Zapalne, Skręcenia, Zapalenie Żył i Obrzęki: Odkryłem, że arnika stosowana miejscowo sprawdza się w leczeniu niesamowicie szerokiej gamy dolegliwości zewnętrznych. Redukuje stany zapalne, rozgrzewa skórę i mięśnie, uśmierza ból i przyspiesza gojenie.

Arnika na Problemy Skórne: Leczę nią powszechne problemy dermatologiczne, takie jak drobne infekcje, uporczywy świąd czy egzemę, używając ekstraktów lub maści arnikowych, kiedy tylko mam je pod ręką.

Inne Zastosowania Arniki Niektórzy ludzie, podobnie jak górale przed wiekami, wciąż używają suszonej arniki do robienia domowych papierosów, stąd też jej stara, ludowa nazwa "górski tytoń". Niektóre pacjentki zgłaszały mi, że używają odwaru z arniki jako odżywki i płukanki do włosów, jednak nie wnikałem nigdy w szczegóły tej konkretnej procedury.



Instrukcje Zbioru

Podczas zbiorów w dziczy zbieraj kwiaty z ogromnym umiarem. Osobiście nigdy nie wykopuję kłaczki ani korzeni ze stanowisk naturalnych; to bezpowrotnie niszczy roślinę. Roślina odrośnie, dopóki kłaczki bezpiecznie przetrwa w ziemi. (Przypominam: W Polsce zbiór arniki ze stanowisk naturalnych jest nielegalny, surowiec należy pozyskiwać z upraw lub aptek). Do celów leczniczych preferuję kwiaty, ale liście i łodygi również zawierają wszystkie korzystne właściwości. Kwiaty najlepiej zbierać wczesnym popołudniem, gdy poranna rosa całkowicie już odparuje.

Ostrzeżenia

Arnika może być wysoce toksyczna, jeśli jest przyjmowana wewnętrznie (doustnie). Zdecydowanie nie polecam stosowania wewnętrznego, chyba że mogę bardzo uważnie, na bieżąco monitorować pacjenta (najlepiej skonsultować to z lekarzem). Stosowanie nierozcieńczonych preparatów z arniki zewnętrznie, bezpośrednio na otwarte, krwawiące rany, może spowodować bolesne stany zapalne i silne podrażnienia. Zawsze zalecam rozcieńczanie olejku eterycznego i silnych ekstraktów w roztworze nośnikowym lub w oleju bazowym.



Przepisy z Arniki Górskiej

Destylacja Olejku z Arniki Sprzęt do destylacji: destylator LUB mały szybkowar, szklane rurki, ocynowana rurka miedziana, elastyczny wężyk, wanna/miska z zimną wodą, naczynie zbiorcze na destylat, termometr. Potrzebne będą też kwiaty, liście i łodygi arniki oraz woda, by przykryć zioła.

Jeśli masz dostęp do profesjonalnego destylatora, postępuj zgodnie z instrukcjami destylacji parowej olejków eterycznych. W przeciwnym razie postępuj zgodnie z moimi instrukcjami adaptacji szybkowaru.

Zbuduj wężownicę chłodzącą z ocynowanej rurki miedzianej. Owiń ją ciasno wokół puszki, by nadać jej spiralny kształt.

Użyj elastycznego wężyka, by połączyć rurkę miedzianą z zaworem bezpieczeństwa szybkowaru. Para pod ciśnieniem uniesie się przez zawór i popłynie do wężownicy, gdzie ulegnie schłodzeniu.

Zegnij miedzianą rurkę tak, by umieścić ją w naczyniu z zimną wodą. Wytnij mały otwór w bocznej, dolnej części naczynia chłodzącego na wyjście rurki i uszczelnij go silikonem. Wężownica biegnie teraz z szybkowaru, przez naczynie chłodzące, prosto do naczynia zbiorczego.

Umieść posiekane zioła w szybkowarze. Dodaj tyle wody, by je przykryć i wypełnić szybkowar do poziomu ok. 5 do 7,5 cm.

Bardzo delikatnie podgrzewaj szybkowar i bacznie obserwuj naczynie zbiorcze. Olejek zacznie się destylować blisko punktu wrzenia wody, ale jeszcze zanim woda faktycznie zacznie bulgotać.

Uważnie monitoruj urządzenie, aby nie dopuścić do wygotowania się wody i przypalenia ziół na sucho.

Zbieraj destylat, dopóki płyn nie stanie się całkowicie klarowny. Zmętniała mieszanina wskazuje, że w destylacie wciąż znajduje się olej. Kiedy destylat staje się przezroczysty, destylacja jest zakończona.

Przelej olejek do szklanej butelki z bardzo szczelnym zamknięciem.

Przed nałożeniem na skórę bezwzględnie rozcieńcz olejek w proporcjach: co najmniej 10% olejku z arniki na 90% oleju bazowego/nośnikowego (np. oliwy, oleju ze słodkich migdałów).

Nalewka z Arniki Składniki: Świeże lub suszone kwiaty, liście bądź zgniecione łodygi arniki, wódka 40% (80 proof) lub mocniejszy alkohol. (Użyj spirytusu 70% (140 proof), jeśli macerujesz korzenie).

Posiekaj lub zmiel kwiaty, liście i łodygi.

Umieść ziele arniki w czystym, suchym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką.

Zalej zioła alkoholem, aby całkowicie je przykryć.

Szczelnie zakręć i odstaw słoik w chłodne, ciemne miejsce. Energicznie wstrząsaj nim co 2 do 3 dni.

Pilnuj poziomu alkoholu i w razie potrzeby dolewaj, by zioła zawsze były całkowicie pod płynem.

Pozostaw do maceracji na 4 do 6 tygodni.

Przedczuj mieszaninę przez drobne sito lub czystą gazę. Mocno wyciśnij z ziół cały płyn.

Wyrzuć resztki ziół. Przechowuj nalewkę w chłodnym, zaciemnionym miejscu.

Zastosowanie: Używaj od 1 do 5 kropli nalewki rozcieńczonych w 1 szklance (ok. 240 ml) wody jako płukanki/przemywania na chore miejsca lub po prostu dodawaj nalewkę jako bazę do przygotowywania maści leczniczych.

Maść lub Mazidło z Arniki Składniki: ok. 180 do 240 ml (6 do 8 uncji) Oleju Arnikowego (rozcieńczonego do proporcji: 10% olejku eterycznego z arniki, 90% lub więcej oleju nośnikowego), ok. 30 g (1 uncja) naturalnego wosku pszczelego. Dla uzyskania sztywnej, twardej maści użyj 180 ml oleju, a dla luźniejszego, miękkiego mazidla użyj 240 ml.

Bardzo delikatnie podgrzewaj olej (najlepiej w kąpieli wodnej) i dodaj wosk. Mieszaj nieustannie, aż wosk całkowicie się rozpuści i połączy z tłuszczem. Pilnuj garnka bardzo uważnie; zarówno olej, jak i wosk są wysoce łatwopalne.

Zdejmij mieszaninę z ognia. Mieszaj ją regularnie w trakcie stygnięcia, aby zapobiec oddzieleniu się składników (rozwarstwieniu).

Kiedy mikstura zacznie stawać się gęsta i półprzezroczysta, przelej ją do czystych słoiczków i zakręć.

Kasztanowiec Zwyczajny (Pospolity), *Aesculus hippocastanum*

Znany u nas powszechnie po prostu jako kasztan, jest to duże, zrzucające liście na zimę drzewo należące do rodziny mydleńcowatych (Sapindaceae). O jego ogromnej medycznej wartości dowiedziałem się jeszcze podczas wojny i od tamtej pory stale wykorzystuję ten tonik.

Identyfikacja Rośliny

W Polsce kasztanowiec jest niezwykle powszechnie sadzony jako wspaniałe drzewo ozdobne w parkach, wzdłuż miejskich alei i na osiedlach. Wypatruję go wczesną wiosną, ponieważ ma tendencję do wypuszczania pierwszych liści zanim większość innych drzew w ogóle zacznie pączkować. Jest to duże drzewo, w fazie dojrzałości osiągające wysokość od 15 do 25 metrów, z potężną i rozłożystą koroną o rozpiętości od 12 do 20 metrów.

Przepiękne, wzniesione wiechy białych kwiatów pokrywają drzewa w pierwszej połowie maja – w polskiej tradycji ich kwitnienie nierozzerwalnie kojarzy się z corocznymi egzaminami maturalnymi. Kwiatostany mają od 12 do 30 cm długości, a w każdym z nich znajduje się od 20 do 50 pojedynczych kwiatów. Po otwarciu są one białe z wyraźną, żółtą plamką w samym środku. W miarę dojrzewania kwiatu, ów żółty kolor powoli zmienia się na głęboko czerwonawy.



Liście są dłoniasto złożone, składające się z 5 do 7 odwrotnie jajowatych listków. Pojedyncze listki są podwójnie piłkowane i mają od 10 do 25 cm długości, co sprawia, że cały liść często osiąga od 30 do 60 cm całkowitej długości. W miarę starzenia się drzewa kora na pniu i grubszych gałęziach zaczyna się łuszczyć, a zewnętrzne płaty odpadają, odsłaniając pomarańczową korę pod spodem.

Każdy kwiatostan wytwarza zazwyczaj tylko od jednego do pięciu owoców. Są to kuliste torebki o średnicy ok. 5 do 6 cm, pokryte jasnozieloną, kolczastą łupiną, która brązowieje w miarę dojrzewania. Kolczasta łupina skrywa w sobie jedno lub dwa (rzadziej trzy) duże, nasiona.

Każde nasiono (czyli znany nam wszystkim z jesiennych spacerów „kasztan”) ma od 2,5 do 5 cm średnicy, jest lśniąco brązowe z dużą, jasną i matową plamą (tzw. znaczką) u podstawy.

Części Jadalne

Owoce kasztanowca zwyczajnego nie są jadalne (nie należy ich mylić z jadalnymi kasztanami z gatunku *Castanea sativa*, które pochodzą z basenu Morza Śródziemnego). Nasze rodzime kasztany są toksyczne dla ludzi i ich zjedzenie wywołuje ostre zatrucia pokarmowe.

Zastosowanie Medyczne

Kasztanowiec to niezrównany tonik, którego używam specjalnie do leczenia problemów z układem naczyniowym. Pomaga opanować żylaki i hemoroidy oraz wydatnie poprawia ogólne napięcie ścian żył. Używam go z wielkim powodzeniem miejscowo na skórę.



Przewlekła Niewydolność Żyłna: Dokładnie badałem właściwości kasztanowca jako leku na niewydolność żylną. Wyciągi z jego nasion (bogate w escynę) są niesamowicie skuteczne. Zastrzegam jednak od razu: lecznicze preparaty z surowych kasztanów można bez problemu przygotowywać w domu, ale należy je stosować wyłącznie zewnętrźnie. Wewnętrzne przyjmowanie ekstraktów z kasztanowca powinno opierać się wyłącznie na dokładnie odmierzonych, bezpiecznych preparatach z apteki, ponieważ domowe nalewki zawierają silnie toksyczną eskulinę.

Żylaki: Gorąco polecam nasiona kasztanowca jako skuteczne leczenie żylaków i moje badania potwierdzają, że wielu specjalistów medycyny naturalnej się ze mną zgadza.

Redukuje on ból i obrzęk nóg oraz uszczelnia i wzmacnia kruche żyły. Uważam, że standaryzowany ekstrakt z nasion kasztanowca jest bezpiecznym, krótkoterminowym leczeniem przewlekłej niewydolności żyłnej.

Obniża Poziom Cukru we Krwi: Kasztanowiec może obniżać poziom cukru we krwi i bywa z tego powodu przydatny dla osób cierpiących na cukrzycę, jednak wyłącznie wtedy, gdy jest stosowany pod ścisłym nadzorem lekarza. Monitorowanie glikemii jest absolutnie niezbędne u wszystkich pacjentów z cukrzycą pragnących eksperymentować z preparatami z kasztanowca, ponieważ przedawkowanie może skutkować niebezpieczną hipoglikemią.

Obniża Poziom Cukru we Krwi: Kasztanowiec może obniżać poziom cukru we krwi i bywa z tego powodu przydatny dla osób cierpiących na cukrzycę, jednak wyłącznie wtedy, gdy jest stosowany pod ścisłym nadzorem lekarza. Monitorowanie glikemii jest absolutnie niezbędne u wszystkich pacjentów z cukrzycą pragnących eksperymentować z preparatami z kasztanowca, ponieważ przedawkowanie może skutkować niebezpieczną hipoglikemią.

Instrukcje Zbioru

Zbieram tylko te kasztany, które same spadły na ziemię z pękniętej łupiny. Orzechy, które wciąż mocno trzymają się na drzewie w zamkniętych skorupkach, nie są jeszcze w pełni dojrzałe.

Ostrzeżenia Pamiętaj, że kasztanowiec zwyczajny jest rośliną toksyczną. Domowe ekstrakty z nasion są w pełni bezpieczne i niezwykle skuteczne, gdy są używane prawidłowo, czyli tylko do smarowania skóry. Nie wolno ich pić. Nie podawaj pod żadnym pozorem preparatów z kasztanowca dzieciom, kobietom w ciąży ani karmiącym piersią. Należy go stosować ze szczególną ostrożnością u pacjentów przyjmujących leki rozrzedzające krew. Zawsze monitoruj poziom cukru we krwi u pacjentów, zwłaszcza rozpoczynając nową kurację.

Przepisy z Kasztanowca Zwyczajnego

Nalewka z Kasztanowca (Wyłącznie do Użytku Zewnętrznego) Składniki: 6 do 8 świeżych lub wysuszonych kasztanów, wódka (min. 40%).

Posiekaj lub zmiażdż kasztany na małe kawałki (nie musisz ich obierać ze skórki) i umieść je w słoiku z przykrywką.

Zalej kasztany wódką tak, aby całkowicie je przykryć i mocno zakręć słoik.

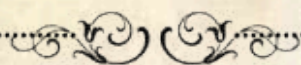
Odstaw kasztany do maceracji w chłodne, ciemne miejsce na 4 do 6 tygodni.

Regularnie sprawdzaj słoik i w razie potrzeby dolewaj więcej alkoholu, aby owoce zawsze pozostawały bezpiecznie przykryte.

Odcedź płyn przez gazę – Twoja silna nalewka z kasztanowca do smarowania jest gotowa.

Sposób użycia: Dodaj uzyskaną nalewkę do oliwy z oliwek, oleju ze słodkich migdałów lub roztopionego oleju kokosowego (w proporcji około 1 część nalewki na 3-4 części oleju), aby stworzyć potężny olejek do masażu. Wcieraj tak przygotowaną miksturę codziennie rano i wieczorem w problematyczne miejsca (bólące, spuchnięte łydki, "pajęczki" i żylaki).





Ciemieżyca Zielona, *Veratrum lobelianum* (odpowiednik *Veratrum viride*)

Istnieje kilka roślin, które w tradycji ludowej bywają ze sobą mylone. Ważne jest, aby zrozumieć, że mówię tutaj o ciemieżycy zielonej, a nie o szkarłatce amerykańskiej czy innych pokrewnych chwastach. W Polsce znajdują ciemieżycę głównie na wilgotnych, górskich łąkach (tzw. ziołoroślach), na jasnych skrajach lasów i nad potokami – w Tatrach, Bieszczadach, na Babiej Górze czy w Sudetach, a znacznie rzadziej na nizinach i niżowych torfowiskach. (Pamiętaj: Ciemieżyca zielona jest w Polsce rośliną podlegającą ochronie, a jej pozyskiwanie ze stanu dzikiego jest zabronione).



Identyfikacja Rośliny

Ciemieżyca to wzniesiona, okazała bylina, która może osiągać wysokość od ok. 60 cm do nawet 2,1 metra (2 do 7 stóp). Liście są szerokie w dolnej części i ułożone spiralnie na grubej, mocnej łodydze. Mogą dorastać od 10 do 35 cm (4 do 14 cali) długości i od 5 do 20 cm (2 do 8 cali) szerokości. Blaszka liściowa tego zioła jest najszersza w okolicach środka i zwęża się na obu końcach (kształt jajowaty/eliptyczny). Od spodu liście są lekko owłosione, sprawiając wrażenie puszystych.

Kwiaty ciemieżycy są zebrane w duży, silnie rozgałęziony kwiatostan (wiechę) o długości od ok. 30 do 70 cm (1 do ponad 2 stóp). Pojedyncze kwiaty mają od 6 do 12 mm (1/4 do 1/2 cala) długości i składają się z sześciu zielonych lub żółto-zielonych listków okwiatu. Zalążnia znajduje się powyżej miejsca przyczepu działek kielicha i z czasem wytwarza płaskie, oskrzydłone nasiona.

Owoc ciemieżycy po wyschnięciu pęka wzdłuż dwóch lub więcej szwów, co ma na celu uwolnienie nasion (owocem jest torebka). Może on dorastać do ok. 3 cm (1 i 1/4 cala) długości.

Instrukcje Zbioru

Podczas zbioru i pracy z ciemieżycą zawsze noszę grube rękawice (sok rośliny wchłania się przez skórę i jest silnie toksyczny). Jeśli zbieram z upraw, preferuję zrywanie pojedynczych liści, pozostawiając roślinę w stanie nienaruszonym, chociaż wielu zielarzy ścina ją w całości. Suszę liście w celu bezpiecznego przechowywania. Kłaczka pozyskuję wyłącznie z dojrzałych roślin. Korzenie wykopuje się jesienią i suszy do późniejszego wykorzystania.

Zastosowanie Medyczne

Leczenie Wysokiego Ciśnienia Krwi i Szybkiego Bicia Serca: Ciemieżyca zawiera kwas chelidonowy i niezwykle silne alkaloidy (m.in. weratrydynę). Niektóre z tych alkaloidów rozszerzają obwodowe naczynia krwionośne i drastycznie obniżają ciśnienie krwi poprzez spowolnienie akcji serca. W przeszłości używałem tej rośliny do obniżania ciśnienia i zwalniania tętna, ale obecnie zdecydowanie preferuję inne, bezpieczniejsze metody. Wiele współczesnych leków farmaceutycznych na nadciśnienie i tachykardię zostało pierwotnie opracowanych właśnie na bazie związków z tej rośliny. Zioło to jest ekstremalnie wręcz skuteczne, dlatego stosowano je tylko w absolutnie mikroskopijnych dawkach – przedawkowanie jest potencjalnie śmiertelne. Problem z lekami przygotowywanymi w domu polega na tym, że stężenie substancji czynnych może się drastycznie różnić w zależności od konkretnej rośliny i sposobu przygotowania. Jeśli ktokolwiek decyduje się na użycie ciemieżycy w tym celu, musi zaczynać od śladowych ilości odwaru i robić to pod nieustannym, ścisłym nadzorem lekarskim.

Obniżanie Gorączki w Ostrych Stanach Chorobowych: W przypadku ostrych chorób, takich jak zapalenie otrzewnej, ostre zapalenie płuc czy zagrożenie udarem (apopleksją), odwar z ciemieżycy działał dawniej jako silny środek przeciwgorączkowy, błyskawicznie zbijając temperaturę. Jednak nigdy nie można zapominać o innych (toksycznych) efektach tego odwaru, dlatego należy go stosować niezwykle oszczędnie i pod pełną kontrolą medyczną.



(Ważna uwaga współczesnej medycyny: Ze względu na ogromne ryzyko zapaści sercowo-naczyniowej i zgonu, współczesne ziołolecznictwo całkowicie zabrania wewnętrznego stosowania ciemężycy w warunkach domowych. Pozostawiamy to zioło wyłącznie do rzadkiego użytku zewnętrznego na własne ryzyko).

Bóle Ciała, Zapalenie Stawów, Bóle Mięśniowe: Używam mojego odwaru, zawsze mocno rozcieńczonego z wodą, jako płukanki/przemywania w celu zmniejszenia lub złagodzenia bólu ramion, intensywnych bólów artretycznych, silnych bólów mięśni i różnych części ciała, bólów w tylnej części szyi oraz nagłych, nerwobólowych „szoków elektrycznych” w ciele. Zamiennie używam też maści zrobionej z wazeliny i odwaru z ciemężycy do wcierania w celu uśmierzania bólu.

Jako Środek Gojący: Robię leczniczą płukankę do skóry z Odwaru z Ciemężycy, przed użyciem rozcieńczając go z przegotowaną wodą w proporcji 1:10, a następnie przemywając zmienione chorobowo miejsca. Zdarzało mi się również wcierać w skórę sproszkowany korzeń, by leczyć rany i czyraki.

Inne Zastosowania: Korzenie ciemężycy zawierają substancje lekko pienne, które w przeszłości były używane do prania ubrań. Zetrzyj korzeń na tarce i dodaj do wody, by uzyskać delikatny, mydlany efekt.

Ostrzeżenia

Zaleca się zachowanie skrajnej ostrożności i stosowanie wyłącznie zewnętrznie w mikroskopijnych ilościach. Ciemężycyca jest rośliną silnie trującą. Roślina ta zawiera liczne toksyny, które wywołują natychmiastowe wymioty i potężne nudności. Jeśli trucizna nie zostanie wydalona, pojawiają się zawroty głowy i zimne poty, oddychanie drastycznie zwalnia, ciśnienie krwi i rytm serca gwałtownie spadają, a serce ostatecznie odmawia posłuszeństwa, co nieuchronnie prowadzi do śmierci.

Przepisy z Ciemężycy Zielonej

Odwar z Korzenia Ciemężycy (WYŁĄCZNIE do użytku zewnętrznego) Składniki: ok. 30 g (1 uncja) posiekanego korzenia ciemężycy, ok. 500 ml (1 pinta) wody.

Zalej posiekany korzeń wodą i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj korzeń na wolnym ogniu przez 30 minut.

Wyłącz palnik i pozwól odwarowi całkowicie ostygnąć. Odcedź i wyrzuć resztki korzenia. Przechowuj płyn w lodówce do 3 dni lub zamroź. Zawsze opisuj butelkę trupią czaszką, by nikt tego nie wypił!



Odwar z Liści Ciemężycy Składniki: ok. 30 g (1 uncja) posiekanych liści ciemężycy, ok. 500 ml wody. Zalej posiekane liście wodą i doprowadź do wrzenia. Wyłącz ogień i pozostaw liście do zaparzenia na 10 do 15 minut. Odcedź płyn i przechowuj odwar w lodówce do 3 dni (lub zamroź).

Maść Wazelinowa na Bóle Stawów i Mięśni Składniki: 1 łyżka stołowa Odwaru z Korzenia lub Liści Ciemężycy, ok. 1/2 szklanki (ok. 120 g) czystej wazeliny kosmetycznej. Bardzo dokładnie wymieszaj odwar z wazeliną (możesz ją lekko podgrzać, by ułatwić łączenie). Nakładaj w niewielkich ilościach na bolące, zmienione miejsca na skórze. Po aplikacji natychmiast umyj ręce wodą z mydłem.

Słonecznik Bulwiasty (Topinambur), *Helianthus tuberosus*

Znany w Polsce powszechnie jako topinambur, a nieco rzadziej jako karczoch jerozolimski czy jabłko ziemne, słonecznik bulwiasty to gatunek rośliny z rodziny astrowatych, pochodzący pierwotnie z Ameryki Północnej. W naszym kraju jest obecnie bardzo popularny – chętnie uprawiany w przydomowych ogródkach i na działkach, często też dziczeje i można go spotkać rosnącego swobodnie na nieużytkach. Uwielbiam chrupać jego bulwy jako zdrowe warzywo i często zalecam je pacjentom, którzy potrzebują wzmocnienia funkcji odpornościowych lub zmagają się z pewnymi problemami trawiennymi. Zazwyczaj sugeruję, aby po prostu włączyli surowe lub ugotowane bulwy do swojej codziennej diety.



Identyfikacja Rośliny

Jest to wieloletnia roślina zielna (bylina), która dorasta do potężnych rozmiarów, od około 1,2 do nawet 3 metrów (4 do 10 stóp) wysokości. Szorstkie, owłosione liście w górnej części łodygi ułożone są naprzeciwległe, podczas gdy te niższe rosną naprzemianległe. Dolne liście są znacznie większe, osiągając nawet do ok. 30 cm (1 stopy) długości. Liście rosnące wyżej są mniejsze i węższe.

Żółte kwiaty to w rzeczywistości złożone koszyczki składające się z 60 lub więcej kwiatów rurkowatych w samym środku, otoczonych przez 10 do 20 żółtych kwiatów języczkowatych (płatków). Na tarczy koszyczka tworzą się drobne, bardzo podobne do słonecznika nasiona. Koszyczek kwiatowy osiąga średnicę do około 10 cm (4 cali).

Jadalne bulwy są wydłużone, osiągają do 10 cm (4 cali) długości i około 5 cm (2 cali) średnicy. Z wyglądu do złudzenia przypominają kłącze imbiru. Ich kolor może jednak wahać się od białego do jasnobrązowego, a u niektórych odmian bywa nawet czerwony lub fioletowy.



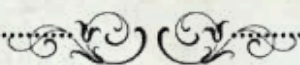
Jak Używać Topinamburu

Bulwa korzeniowa jest spożywana jako warzywo, a jej smak faktycznie nieco przypomina karczocha (stąd dawna nazwa "karczoch jerozolimski"). Polecam używać tych bulw jako wyśmienitego zamiennika dla tradycyjnych, polskich ziemniaków; różni się one jednak znacznie słodszy, lekko orzechowym posmakiem. Można je jeść na surowo, robić z nich mąkę, kisić, marynować lub po prostu gotować i piec.

Należy jednak pamiętać, że u niektórych osób topinambur powoduje silne wzdęcia, a czasami wręcz bóle żołądka, dlatego warto bacznie obserwować reakcje swojego układu pokarmowego, gdy wprowadzasz to warzywo do jadłospisu po raz pierwszy.

Zastosowanie Medyczne

Działanie lecznicze topinamburu wynika przede wszystkim z niezwykle wysokiego stężenia inuliny. Jest to jedno z najbogatszych, naturalnych źródeł tego cennego składnika, do jakich mamy dostęp. Aby w pełni wykorzystać topinambur do celów leczniczych, wystarczy po prostu włączyć go do codziennego jadłospisu jako warzywo.



Cukrzyca: Świeży topinambur to w przybliżeniu aż 76% inuliny (nie mylić z insuliną!), co fantastycznie pomaga regulować poziom cukru we krwi u diabetyków. Podczas dłuższego przechowywania bulw, inulina powoli przekształca się we fruktozę, nadając warzywu coraz słodszy smak. Bulwy rosnące w okresach z cieplejszą pogodą charakteryzują się wyższym poziomem inuliny niż te z chłodniejszych rejonów, ale wszystkie bez wyjątku mogą być z sukcesem stosowane do naturalnej kontroli glikemii w cukrzycy.



Problemy Trawienne: Topinambur jest niezwykle przydatny jako naturalny błonnik prebiotyczny, pomagając odżywić i namnożyć korzystną florę bakteryjną w naszych jelitach. Stymuluje on również wydzielanie soków żołądkowych, co świetnie pomaga kontrolować niestrawność, dyspepsję i ogólnie spowolnione procesy trawienne.

Mam jednak pełną świadomość, że u części osób warzywo to wywołuje gazy i bolesne skurcze jelit.

Wzmacnianie Układu Odpornościowego: Słonecznik bulwiasty posiada udowodnione właściwości stymulujące odporność. Wyraźnie zwiększa on naturalne mechanizmy obronne organizmu przed atakami wirusów i bakterii, a także przyspiesza wysyłanie białych krwinek bezpośrednio do obszarów objętych toczącą się infekcją.

Instrukcje Zbioru

Wykopuj bulwy jesienią lub śmiało zostaw je w ziemi przez całą zimę, by zebrać je dopiero wczesną wiosną (w polskim klimacie doskonale zimują w gruncie bez żadnego przykrycia). Przechowuj je w warunkach bardzo wysokiej wilgotności (np. w tradycyjnej, chłodnej piwnicy przysypane piaskiem), aby zapobiec ich błyskawicznemu wędnięciu i mięknięciu. Bulwy pozostawione w ziemi same wypuszczą nowe pędy na wiosnę. Ponieważ bardzo łatwo się obijają i niesamowicie szybko tracą wilgoć, zazwyczaj wolę po prostu zostawiać je na działce i wykopywać na bieżąco, tylko wtedy, gdy akurat ich potrzebuję.

Ostrzeżenia

Topinambur może powodować dotkliwy dyskomfort trawienny i nadmierne wzdęcia u bardziej wrażliwych osób.

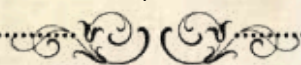
Jałowiec Pospolity, *Juniperus communis*

Zawsze cieszę się, widząc w pobliżu krzew jałowca, ponieważ kryje on w sobie niezwykle szeroką gamę właściwości leczniczych. Kiedy krzewy obradzają w mnóstwo dojrzałych jagód, staram się zawsze ususzyć sporą partię na późniejszy użytek. Ponieważ na jednej roślinie zazwyczaj znajdują się jagody w różnych stadiach rozwoju, czasami muszę się spieszyć, by okoliczne ptaki nie ubiegły mnie w zbiorze tych najbardziej dojrzałych.



Identyfikacja Rośliny

Jałowiec to zazwyczaj mały krzew lub niewysokie drzewko, dorastające od ok. 0,6 do 6 metrów (2 do 20 stóp) wysokości, powszechnie występujące na całej Półkuli Północnej.



Należy do rodziny cyprysowatych (Cupressaceae). W Polsce jest niezwykle pospolity – najczęściej można go spotkać na suchych, piaszczystych glebach, rozległych wrzosowiskach, nieużytkach i w słonecznych borach sosnowych. Krzew ten posiada czerwono-brązową korę, która łuszczy się w postaci cienkich, papierowych pasm.



Liście to sztywne, klujące igły, zwężające się ku ostrej końcówce, zebrane w okółkach po 3 sztuki, z wyraźnym, białym paskiem biegnącym wzdłuż środka (tzw. pasek woskowy). Owoce, z botanicznego punktu widzenia będące szyszkami (tzw. szyszhokojagody), pojawiają się na krótkich szypułkach. Są małe, okrągłe lub lekko owalne i osiągają do ok. 1,2 cm (1/2 cala) średnicy. Młode jagody są zielone, a po osiągnięciu pełnej dojrzałości stają się fioletowo-czarne, często pokryte charakterystycznym, niebieskawym woskowym nalotem. Czas ich dojrzewania wynosi od 18 miesięcy do nawet 3 lat, dlatego na jednym krzewie bardzo często można spotkać jednocześnie zarówno zielone, jak i dojrzałe, czarne owoce. Każda szyszhokojagoda zazwyczaj skrywa w sobie trzy nasiona.

Zastosowanie Jadalne (Kulinarne)

W tradycyjnej polskiej kuchni zgniecione szyszhokojagody jałowca to absolutna podstawa – wspaniale przyprawiają pieczenie, dziczyznę, tradycyjny bigos czy swojskie wędliny (np. kiełbasę myśliwską) oraz ciężkie sosy. Są one również używane jako główny aromat ginu oraz tradycyjnej, polskiej jałowcówki. Jagody mogą być używane zarówno suszone, jak i świeże, ale zazwyczaj tuż przed dodaniem do potrawy mocno je miażdżą w moździerzu, by uwolnić ich głęboki, żywiczno-gorzki aromat. Cierpkość jest najsilniejsza w świeżych jagodach i stopniowo słabnie podczas procesu suszenia oraz długiego przechowywania.

Zastosowanie Medyczne

Szyszhokojagody do celów medycznych mogą być przemycane jako wyrazista przyprawa podczas gotowania, przyjmowane w formie naparu lub silnego Olejku Jałowcowego.

Zgaga i Niestrawność: Jałowiec to gorzki środek ściągający, który wspaniale poprawia trawienie. Gorycze w nim zawarte stymulują wydzielanie śliny, enzymów trawiennych oraz kwasów żołądkowych, co drastycznie ułatwia trawienie ciężkich pokarmów (stąd jego klasyczne połączenie z tłustą, polską kuchnią). Używam Naparu z Jałowca, Olejku Jałowcowego, lub po prostu polecam używanie suszonych, zgniecionych jagód do obfitego przyprawiania posiłków pacjenta.

Silne Działanie Moczopędne: Spożywanie szyszhokojagód jałowca z powodzeniem łagodzi wzdęcia i zatrzymywanie wody w organizmie. Zwiększa objętość wydalanego moczu i przynosi ulgę przy obrzękach spowodowanych urazami, stanami zapalnymi lub nadmiarem sodu (soli) w diecie. W celach moczopędnych bardzo często używam Olejku z Jałowca.

Zapobieganie Infekcjom Dróg Moczowych: Ze względu na swoje działanie diuretyczne (moczopędne), jałowiec wręcz wymiata toksyny i bakterie z dróg moczowych, co aktywnie zapobiega powstawaniu bolesnych infekcji pęcherza. Zalecam przyjmowanie od 1 do 5 kropli Olejku z Jałowca dziennie lub ok. 120 ml (1/2 szklanki) Naparu z Jałowca, cztery razy dziennie.

Właściwości Antybakteryjne i Antygrzybicze: Jałowiec jest skuteczny zarówno przeciwko bakteriom Gram-dodatnim, jak i Gram-ujemnym, włączając w to E. Coli, zapalenie płuc, rzeżączkę, gronkowca złocistego (Staphylococcus aureus) oraz szczepy wysoce odporne. Jest również potężnym środkiem przeciwgrzybiczym do stosowania wewnętrznego i zewnętrznego.

Olejek Jałowcowy na Infekcje Skórne, Podrażnienia i Rany: Mieszanka olejku jałowcowego i tłuszczu (np. tradycyjnego polskiego smalcu wieprzowego/gęsiego lub płynnego oleju bazowego) jest znakomita w leczeniu infekcji skórnych i ran. Używaj mieszanki w proporcji: 1 część olejku z jałowca na 10 części oleju bazowego/nośnika.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

Puchlina Wodna (Obrzęki): Do leczenia puchliny używam Naparu z Jałowca, podawanego cztery razy dziennie. Od jednej czwartej do połowy szklanki naparu pitego kilka razy dziennie zauważalnie pomaga zmniejszyć rozległe obrzęki.

Działanie Przeciwzapalne, Przeciwutleniające i Przeciwstarzeniowe: Jagody jałowca są obłędnie bogate w związki antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Przeciwutleniające sprawnie neutralizują wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek i procesy starzenia, które prowadzą do rozwoju przewlekłych chorób, takich jak nowotwory, zapalenie stawów czy choroby serca. Pomagają one również zachować zdrową skórę i walczą z drobnymi liniami oraz zmarszczkami będącymi wynikiem wieku. Moi pacjenci, którzy regularnie stosują jałowiec, z reguły cieszą się znacznie młodszą i bardziej elastyczną cerą.

Jako Środek Antykoncepcyjny / Poronny: Słyszałem liczne doniesienia z tradycji ludowej o używaniu jałowca jako środka wczesnoporonnego, ale nigdy nie miałem (ani nie chciałem mieć) okazji przetestować ich skuteczności. Wiem jednak na pewno, że zioło to powoduje silne przekrwienie narządów miednicy mniejszej i może wywołać poronienie u ciężarnych kobiet. Dlatego bezwzględnie nie wolno go stosować kobietom w ciąży oraz planującym poczęcie.

Instrukcje Zbioru

Zbieraj wyłącznie dojrzałe, granatowo-czarne jagody i rozłóż je w suchym miejscu. W miarę wysychania tracą nieco woskowego, niebieskiego koloru i staną się matowo-czarne. Jagody zawierają absolutnie najwięcej olejków eterycznych w momencie, gdy dopiero zaczynają w pełni dojrzewać (nabierać czarnego koloru), dlatego kiedy to tylko możliwe – używam ich po prostu na świeżo. W Polsce zbiory najlepiej przeprowadzać późną jesienią, po pierwszych przymrozkach (jagody są wtedy słodsze i mniej cierpkie).

Ostrzeżenia

Nadmierne spożycie lub przedawkowanie silnie drażni nerki. Pod żadnym pozorem jagody jałowca nie mogą być stosowane przez kobiety w ciąży i matki karmiące. Powinny go unikać diabetycy, osoby z zaawansowanymi chorobami nerek (np. stanami zapalnymi), osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi oraz rekonwalescenci po zabiegach chirurgicznych.

Przepisy z Jałowca Pospolitego

Olejek z Jałowca (Destylacja) *Potrzebny sprzęt:* destylator LUB mały szybkowar, szklane rurki, ocynowana rurka miedziana, elastyczny wąż, wanna/naczynie z zimną wodą, naczynie zbiorcze na destylat, termometr. *Składniki:* Zmiażdżone szyszkajagody jałowca, wystarczająca ilość wody, aby lekko przykryć owoce i dno garnka, a na koniec olej bazowy/nośnik (np. dobrej jakości oliwa z oliwek lub olej słonecznikowy).

Jeśli masz dostęp do kupnego destylatora, po prostu postępuj zgodnie z instrukcjami destylacji parowej. W przeciwnym razie wykorzystaj mój patent z domowym szybkowarem.

Zbuduj chłodnicę z miedzianej, ocynowanej rurki. Owiń rurkę wokół puszek, aby nadać jej spiralny kształt wężownicy.

Użyj małego kawałka gumowego węża, aby szczelnie połączyć rurkę miedzianą z zaworem ciśnieniowym szybkowaru. Gorąca para uniesie się przez zawór i popłynie prosto do miedzianej wężownicy.

Wygnij miedzianą rurkę tak, by umieścić wężownicę w misce lub garnku z bardzo zimną wodą. Wytnij mały otwór w dolnej części naczynia chłodzącego na wyjście rurki i starannie uszczelnij go silikonem. Wężownica biegnie teraz z szybkowaru, przez wanna chłodzącą, aż do naczynia na destylat.

Umieść zgniecione jagody i wodę w szybkowarze. Dodaj tyle wody, aby wypełnić naczynie do poziomu ok. 5 do 7,5 cm (2 do 3 cali).

Bardzo powoli podgrzewaj szybkowar i bacznie obserwuj, czy destylat zaczyna skraplać się do naczynia. Olej zacznie się destylować blisko punktu wrzenia wody, ale jeszcze zanim na dobre zacznie ona wrzeć.

Nie spuszczaaj urządzenia z oka, aby nie dopuścić do całkowitego wygotowania się wody.

Zbieraj destylat dopóki, dopóty nie stanie się on całkowicie przezroczysty. Zmętniała struktura oznacza obecność olejku. Kiedy płyn staje się krystalicznie czysty, oznacza to, że cieknie już sama woda i proces jest zakończony.

Przelej olejek eteryczny do buteleczki z ciemnego szkła.

Przed naniesieniem na skórę zawsze rozcieńcz olejek w proporcji: maksymalnie 10% Olejku Jałowcowego na 90% łagodnego oleju bazowego.

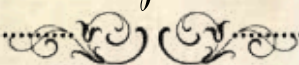
Napar z Jałowca Składniki: ok. 30 g (1 uncja) szyszkajagód jałowca, ok. 500 ml (1 pinta) wrzącej wody.

Rozgnieć i zmiażdż dokładnie w moździerzu 30 g owoców.

Zalej zgniecione jagody 500 ml wrzącej wody, przykryj szczelnie i pozostaw do zaparzenia i przestygnięcia.

Odcedź płyn od resztek owoców.

Podziel na kilka mniejszych dawek do wypicia w przeciągu 24 godzin (w zależności od zaleceń przy danej dolegliwości).



Kudzu (Opornik łatkowaty), *Pueraria lobata* (*P. thunbergiana*)

Kiedy rolnicy zaczęli masowo sprowadzać kudzu w latach 30. i 40. XX wieku, obserwowałem to z ogromnym zainteresowaniem. Roślina ta rośnie jak szalona – nawet do 30 centymetrów dziennie. Liczono, że pnącze to skutecznie powstrzyma erozję gleby i zapewni darmową paszę dla bydła. Cóż, krowy kategorycznie odmówiły jedzenia tego ziela (podobno kozy je zjadają, ale one zjedzą prawie wszystko), jednak faktycznie doskonale radzi sobie z erozją. Problem polega na tym, że roślina ta rośnie tak szybko, że błyskawicznie zarasta i dusi wszystko dookoła.

(W Polsce ze względu na mroźne zimy, kudzu rzadko ma szansę stać się aż tak inwazyjnym "zielonym potworem", chociaż w cieplejszych rejonach kraju niektórzy pasjonaci uprawiają je jako egzotyczną roślinę ozdobną. Dla nas kudzu to przede wszystkim cenny, gotowy surowiec zielarski, dostępny w każdej dobrej aptece i sklepie w postaci sproszkowanego korzenia).



Interesowały mnie oczywiście jego właściwości lecznicze, więc natychmiast rozpocząłem badania i eksperymenty nad jego zastosowaniem.

Identyfikacja Rośliny

Kudzu to wijące się i płożące, wieloletnie pnącze, które wspina się wysoko na każdą napotkaną przeszkodę. Ludzie w cieplejszych strefach klimatycznych żartują, że jeśli wyjedziesz na dłuższe wakacje, po powrocie twój dom może być całkowicie pochłonięty przez to pnącze. Szybko rośnie i pokrywa dosłownie wszystko na swojej drodze. Widok kudzu zarastającego opuszczone domy, słupy telefoniczne, całe drzewa i pola to powszechny obrazek tam, gdzie klimat mu sprzyja.*

Liście są zgrupowane w formacje złożone z trzech listków na każdym węźle. Każdy listek posiada własną szypułkę (ogonek). Środkowy liść ma 3 kłapy i ogonek o długości około 2 cm. Liście po bokach mają krótsze ogonki i zazwyczaj tylko 2 kłapy. Zdarza się, że liście nie mają żadnych kłap lub mają ich znacznie więcej. Są one średniozielone, dorastają do ok. 12–15 cm długości i są pokryte bardzo drobnymi włoskami.

Pędy (wąsy czepne) są niesamowicie długie i pokryte drobną szczecinką, która pomaga im wspinać się i czepiać pionowych powierzchni. Pnącza rosną w zawrotnym tempie, a w miarę dojrzewania stają się grube i zdrewniałe. Roślina płoży się również poziomo po ziemi, wypuszczając silne korzenie w każdym węźle.

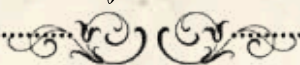
W sierpniu lub wrześniu pojawiają się fioletowe lub czerwono-fioletowe kwiaty zebrane w grona. Każde takie grono ma do 20 cm długości i wyrasta ze środkowego ogonka trójlistkowej grupy. Z każdego kwiatostanu tworzą się strąki nasienne o długości ok. 5 cm. Strąk ma kształt przypominający fasolę, a w środku kryją się nasiona podobne do naszej polskiej fasoli "Jaś", tylko znacznie mniejsze. Dojrzałe strąki mają zielonkawo-brązowy kolor i są pokryte drobnym meshkiem. Po wyschnięciu stają się całkowicie brązowe.

Zastosowanie Jadalne

Liście, końcówki pędów, kwiaty i korzenie są w pełni jadalne. Same łodygi (pnącza) – nie. Korzenie zawierają mnóstwo jadalnej skrobi. Można je piec i jeść zupełnie jak nasze ziemniaki, albo wysuszyć i zmielić na proszek, uzyskując skrobię, która zachowuje się i wygląda bardzo podobnie do popularnej u nas mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej. Z kwiatów robi się pyszną galaretkę, która w smaku przypomina mi gumę balonową o smaku brzoskwińowym.

Zastosowanie Medyczne

W większości przypadków podają pacjentom korzeń kudzu. Suszę korzeń i miele go na drobny proszek. Dzienna dawka wynosi od 6 do 12 gramów, rozłożona na kilka mniejszych porcji w ciągu dnia. Sproszkowany korzeń zamykam w standardowych, żelatynowych kapsułkach w rozmiarze „00” (powszechnie dostępnych w polskich aptekach).



Efekty Estrogenopodobne: Kudzu wykazuje działanie podobne do estrogenów, co jest niezwykle korzystne dla kobiet w okresie przedmenopauzalnym oraz w trakcie menopauzy. Stosowałem je z powodzeniem w celu łagodzenia uciążliwych objawów przekwitania, włączając w to uporczywe bóle głowy, uderzenia gorąca oraz nieregularne krwawienia.

Problemy z Sercem, Układ Sercowo-Naczyniowy: Odwar z kudzu jest wysoce przydatny w zwiększaniu przepływu krwi w ciele poprzez rozszerzanie tętnic i naczyń krwionośnych. Znacznie zwiększa to dopływ cennego tlenu do mózgu i całego organizmu. Skutecznie obniża ciśnienie krwi i drastycznie zmniejsza ryzyko powstawania zakrzepów oraz udarów. Jest to również potężna broń w walce z niedokrwieniem mięśnia sercowego.

Łagodzenie Skurczów Trawiennych: Kudzu wyśmienicie łagodzi bolesne skurcze żołądkowo-jelitowe, dzięki czemu idealnie nadaje się do leczenia dolegliwości układu pokarmowego, w tym choroby Leśniowskiego-Crohna oraz Zespołu Jelita Drażliwego (IBS). W stanach przewlekłych zalecam pacjentom przyjmowanie od 6 do 12 gramów sproszkowanego korzenia dziennie. W celu uzyskania natychmiastowej ulgi w nagłych skurczach, podaję ok. 80 ml (1/3 szklanki) Odwaru z Kudzu, trzy razy dziennie.



Odra: Kudzu skutecznie zmniejsza wskaźnik infekcji i znacznie skraca czas trwania odry. Przepisuję proszek z kudzu już przy pierwszych oznakach tej choroby, a także profilaktycznie dla pozostałych członków rodziny. Pacjenci przyjmujący kudzu wracają do zdrowia odczuwalnie szybciej niż ci, którzy z niego rezygnują.

Cukrzyca: Korzeń kudzu, przyjmowany regularnie trzy razy dziennie, potężnie pomaga ustabilizować poziom cukru we krwi i usprawnia metabolizm glukozy. Zauważyłem wyraźnie, że moi pacjenci zmagający się z cukrzycą, którzy codziennie suplementują kudzu, cierpią na znacznie mniejszą ilość powikłań związanych z tą chorobą.

Alkoholizm: (W polskim ziołolecznictwie jest to zdecydowanie najbardziej znane i cenione zastosowanie tej rośliny). Codzienne spożywanie kudzu realnie wpływa na osłabienie chęci sięgnięcia po alkohol. Moi pacjenci z chorobą alkoholową znacznie ograniczali swoje dzienne spożycie trunków, choć trzeba przyznać, że nie zawsze rzucali nałóg całkowicie. Nie jestem do końca pewien, jaki dokładnie mechanizm tu działa, ale podejrzewam, że metabolizm alkoholu ulega takiej zmianie, iż pacjent odczuwa większą satysfakcję przy znacznie mniejszej ilości wypitego alkoholu – lub też fizyczne pragnienie picia zostaje w pewien sposób stłumione. Dodatkowo zioło to wspinał się łagodzi objawy kaca i trudne objawy odstawienia.

Nota Od Redaktora

W latach 60. i wczesnych 70. kudzu było potężnym problemem rolniczym w niektórych częściach USA. Od tego czasu podjęto z nim ostrą walkę i nie jest już aż tak powszechne jak kiedyś, chociaż wciąż istnieją ogromne skupiska tej rośliny. W Europie i w Polsce kudzu jest znane w dużej mierze z pól zielarskich jako wysoce ceniony suplement diety.

Przepisy z Kudzu

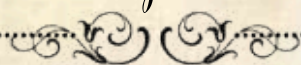
Odwar z Kudzu Składniki: 60 gramów suszonego, posiekanego korzenia kudzu, 3 szklanki (ok. 750 ml) wody.

Połącz wodę i korzeń kudzu w garnku, a następnie doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 15 minut.

Wyłącz palnik i bardzo szczelnie przykryj garnek. Pozostaw kudzu do zaparzenia i naciągnięcia na kolejne 30 minut.

Gotowy odwar będzie dość gęsty. Przyjmuj ok. 80 ml (1/3 szklanki) płynu, trzy razy dziennie.

Pozostałą część odwaru przechowuj w lodówce przez maksymalnie 3 dni.



Stroiczka Rozdęta, *Lobelia inflata*

Chociaż na świecie roślina ta często nazywana jest „tytoniem indiańskim” ze względu na jej historyczne wykorzystanie przez rdzenne populacje Ameryki, w Polsce (gdzie czasami bywa uprawiana w celach zielarskich i ozdobnych) znana jest przede wszystkim jako stroiczka rozdęta. Posiada ona kilka innych, równie wymownych nazw ludowych i aptecznych, takich jak: wymiotnica czy ziele dychawiczne (astmatyczne). Każda z tych nazw odnosi się do jednej z kluczowych właściwości tego zioła, dzięki czemu łatwo je zapamiętać.

Identyfikacja Rośliny

Stroiczka dorasta do wysokości od około 30 do 60 cm (1 do 2 stóp) i jest mniej lub bardziej wzniesiona, ze sporadycznie ulistnioną łodygą. Łodyga stroiczki jest kanciasta, pokryta sztywnymi, szczeciniastymi, białymi włoskami, które są rzadsze w górnej części (dzięki czemu szczyt łodygi jest gładszy), a gęstsze i szorstkie u podstawy.

Bladozielone lub żółtawawe liście stroiczki rosną naprzemianlegle i stają się coraz mniejsze w miarę wznoszenia się ku górze pędu. Mają one drobne, ostre ząbki i małe, białawe kropki rozrzucone wzdłuż marginesów.



Górna strona liści jest niemal naga, podczas gdy dolna strona jest owłosiona wzdłuż głównych nerwów. Delikatne i kruche kwiaty stroiczki mają kolor od jasnoniebieskiego do fioletowego z odrobiną żółci. Są maleńkie, asymetryczne i obupłciowe.

Części Jadalne (i Trujące)

Stroiczka nie jest jadalna, chociaż w zamierzczłych czasach jej liście bywały używane w mikroskopijnych ilościach do aromatyzowania warzonych napojów. Mają lekko gorzki, drażniący smak.

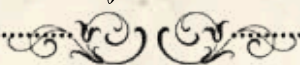
Jako ciekawskie dziecko spędziłem kiedyś uroczę popołudnie, obżerając się dwiema garściami dzikich, trujących jagód (w polskich lasach nietrudno o pomyłkę, choćby z owocami pokrzyku wilczej jagody lub czworolistu). Do czasu kolacji byłem już potwornie chory – miałem rozdzierający ból brzucha, potężne skurcze mięśni i ogromne problemy z oddychaniem. Na szczęście stara, zaprzyjaźniona szeptucha z sąsiedztwa od razu zorientowała się, co się stało, i zdołała mnie szybko wyleczyć (używając właśnie stroiczki jako środka wymiotnego). Przez pewien czas moje życie wisiało na włosku i powtarzano mi potem, że miałem niesamowite szczęście, że to w ogóle przeżyłem. Tamtego dnia nauczyłem się ogromnego szacunku do roślin rosnących w moim otoczeniu.

Instrukcje Zbioru

Zbiory stroiczki przeprowadzaj wczesnym latem. Bezwzględnie noś rękawiczki, aby uniknąć kontaktu z maleńkimi, kłującymi włoskami, które drażnią dłonie (oraz by zapobiec wchłanianiu toksyn przez skórę). Zbieraj z rośliny kwiaty, liście, nasiona i korzenie. Zioło należy ususzyć, aby zwiększyć stężenie jego aktywnych składników przed użyciem.

Zastosowanie Medyczne

Wiele zastosowań medycznych wymaga użycia sproszkowanej stroiczki. Można ją spożywać w czystej postaci popijając wodą, rozpuścić w niewielkiej ilości wody lub zapakować w żelatynową kapsułkę, aby ułatwić jej przyjmowanie. Tradycyjnym, rdzennym sposobem było palenie liści stroiczki jako tytoniu, ale kategorycznie tego odradzam ze względu na jej wysoką toksyczność i potencjalnie bardzo szkodliwe skutki dla płuc i serca.



Problemy z Układem Oddechowym: Stroiczka leczy zaburzenia układu oddechowego, takie jak przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma, zapalenie opłucnej i zapalenie płuc. Uważam, że proszek połknięty z odrobiną wody najlepiej radzi sobie z uwalnianiem i odkrztuszaniem zalegającej w drogach oddechowych flegmy. Rozpocznij od absolutnie minimalnej dawki – 50 mg dziennie.



Rzucanie Palenia: Kilku pacjentów odniosło sukces w walce z nałogiem nikotynowym przy pomocy stroiczki. Lobelina, główny alkaloid stroiczki (strukturalnie i w działaniu podobna do nikotyny), oszukuje receptory w mózgu i pomaga złagodzić głód nikotynowy. Muszę jednak przyznać, że rzadko jest to długoterminowo udana strategia, ponieważ stroiczka stosowana regularnie również ma ogromny potencjał uzależniający. Jeden z moich pacjentów uzależnił się od samej stroiczki, co tylko pogorszyło jego sytuację zdrowotną.

Wsparcie Antydepresyjne: W tradycyjnym ziołarstwie stroiczka była używana do poprawy nastroju u pacjentów cierpiących na stany lękowe, dystymię, zaburzenia odżywiania, OCD (zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne) i epizody depresyjne. W celu uspokojenia nastroju zalecano start od zaledwie 50 mg proszku dziennie, bardzo powoli zwiększając dawkę tylko w razie absolutnej konieczności. (Patrz ostrzeżenia medyczne poniżej).

Bóle Mięśni, Stawów i Ciała: Używam odwaru lub maści z korzeni stroiczki do leczenia łokcia tenisisty, urazów kręgosłupa szyjnego (whiplash), reumatyzmu oraz innych silnych bólów mięśni i stawów. Nałóż maść lub odwar bezpośrednio na skórę w bolesnym miejscu i dokładnie wmasuj, lub zrób kompres z roztartych korzeni i wcieraj go w oboląte części ciała.

Drobne Podrażnienia Skóry: W przypadku drobnych podrażnień skóry, zakażonych ran, owrzodzeń i czyraków, robię silny odwar z wygotowanych, zmiażdżonych korzeni i używam go do dokładnego przemywania zmienionego obszaru, pozostawiając go do samoistnego wyschnięcia.

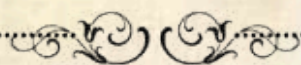
Rozluźnienie Układu Nerwowo-Mięśniowego: Stroiczka działa jako silny środek uspokajający układ nerwowy i przeciwskurczowy (spazmolityk). Rozluźnia nerwy, ucisza skurcze mięśni i potężnie relaksuje pacjenta. Zalecam 50 mg sproszkowanej stroiczki w celu opanowania silnych spazmów i nerwobólów.

Wywoływanie Wymiotów: Aby pozbyć się z organizmu trucizn lub niedawno połkniętych, szkodliwych substancji, często konieczne jest wywołanie wymiotów. Stroiczka – nie bez powodu znana w dawnej polskiej aptece jako wymiotnica – jest w tym niezwykle skuteczna. Aby wymusić gwałtowne wymioty, używam mocno skoncentrowanej formy nalewki.

Ostrzeżenia

(Ważna Nota Medyczna) Muszę w tym miejscu zaznaczyć, że dzisiejsza nauka bezspornie udowadnia to, co dawni ziołarze wiedzieli z doświadczenia. Ze względu na wysoką zawartość lobeliny, stroiczka jest uważana za roślinę silnie toksyczną, jeśli zostanie przyjęta w większych ilościach. Skutki uboczne przedawkowania obejmują obfite pocenie się, potężne wymioty, nudności, biegunkę, drżenia, szybkie bicie serca, a w skrajnych przypadkach – drgawki, śpiączkę, zapaść sercowo-naczyniową i śmierć. Zawsze należy zachować najwyższą ostrożność. Podane przeze mnie 50 mg to bezpieczny, mikroskopijny punkt wyjścia. Nigdy nie zwiększaj dawek gwałtownie. Ze względu na podobieństwo do nikotyny, stroiczka jest wysoce toksyczna dla wrażliwych osób, a jej stosowanie jest bezwzględnie zabronione u osób z chorobami serca i nadciśnieniem, a także u dzieci, kobiet w ciąży i matek karmiących.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Przepisy ze Stroiczki Rozdętej

Odwar ze Stroiczki Składniki: ok. 30 g (1 uncja) zmielonego korzenia lub liści stroiczki, 1 litr (1 kwarta) wody destylowanej.

Doprowadź wodę do wrzenia w niereaktywnym garnku (szklanym lub emaliowanym). Dodaj zmielony korzeń.

Zmniejsz ogień do absolutnego minimum (ledwie widoczne mruganie wody) i bardzo szczelnie przykryj garnek.

Gotuj mieszaninę korzeniową na wolnym ogniu przez dokładnie 20 minut. Zdejmij z palnika.

Odcedź odwar i wyrzuć zużyty korzeń.

Przechowuj odwar w lodówce maksymalnie do 3 dni lub zamroź go w małych porcjach w celu dłuższego przechowywania.

Sposób użycia: Stosuj miejscowo na skórę (przemywania) lub przyjmuj doustnie maksymalnie do ok. 60 ml (1/4 szklanki) dziennie.

Zawsze odpowiednio oznacz butelkę!

Nalewka ze Stroiczki Składniki: ok. 115 g (4 uncje) drobno posiekanego lub sproszkowanego korzenia stroiczki, ok. 500 ml (1 pinta) wódki 40% (80 proof) lub czystego spirytusu, czysty słoik z bardzo szczelną pokrywką.

Umieść posiekany lub zmielony korzeń w czystym, szklanym słoiku i zalej go alkoholem. Napełnij słoik, zostawiając około 2-3 centymetry pustej przestrzeni na górze (na rozszerzanie się płynu). Mocno zakręć pokrywkę.

Przechowuj słoik w chłodnym, zaciemnionym miejscu i energicznie nim wstrząsaj każdego dnia. W razie potrzeby, w ramach uzupełniania parującego płynu, dolewaj więcej alkoholu. Pozostaw nalewkę do maceracji na 4 do 6 tygodni.

Odcedź resztki korzenia używając gazy, tetrowej pieluchy lub papierowego filtra do kawy.

Pozostaw płynną nalewkę na noc do ustania, a następnie w razie potrzeby (jeśli na dnie zbierze się osad) przefiltruj ją jeszcze raz.

Przelej do butelki z ciemnego szkła, wyraźnie zaklej etykietą ostrzegawczą i przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu. Nalewka zachowa swoje właściwości do 2 lat.

Maść ze Stroiczki Robienie tej maści to proces dwuetapowy. Najpierw przygotowujesz macerat olejowy z korzenia, a dopiero potem samą maść.

Krok 1: Przygotowanie Maceratu Olejowego Składniki: ok. 60 g (2 uncje) posiekanego lub zmielonego korzenia i liści stroiczki, ok. 240 ml (1 szklanka) oliwy z oliwek. Sprzęt: garnek do kąpieli wodnej (tzw. podwójny garnek), woda, filtr do kawy. Doprowadź wodę do wrzenia w dolnej części garnka do kąpieli wodnej, a następnie mocno zmniejsz ogień, by woda tylko lekko parowała. Dodaj oliwę z oliwek i korzeń stroiczki do górnej misy i umieść ją na garnku z parującą wodą. Dno górnego naczynia powinno znajdować się tuż nad parującą wodą, aby olej nagrzewał się wyjątkowo delikatnie. Podgrzewaj olej w ten sposób przez dokładnie godzinę. Następnie zdejmij go z ognia i pozostaw do całkowitego ostygnięcia. Przefiltruj olej przez papierowy filtr do kawy. (Jeśli użyłeś proszku z korzenia zamiast kawałków, w razie potrzeby możesz po prostu zostawić go w oleju).

Krok 2: Przygotowanie Maści Składniki: ok. 30 g (1 uncja) lub więcej naturalnego wosku pszczelego, przygotowany wcześniej macerat olejowy (1 szklanka). Podgrzej lekko macerat olejowy i wosk pszczeli, nieustannie mieszając, aż wosk całkowicie się stopi i połączy z tłuszczem. Do tego etapu zawsze używam małego, starego garnuszka przeznaczonego wyłącznie do robienia maści, ponieważ wosk jest później bardzo trudny do doczyszczania. Przelej ciepłą, płynną maść do słoiczków lub pojemniczków kosmetycznych i pozostaw do stygnięcia. Jeśli gotowa maść nie jest dla Ciebie wystarczająco gęsta/twarda, ponownie ją podgrzej i po prostu dodaj odrobinę więcej wosku pszczelego. Pamiętaj jednak, że maść zawsze twardnieje w miarę stygnięcia, więc nie przesadzaj z ilością wosku od samego początku.

Niekropień Własiwy (Włosy Wenus), *Adiantum capillus-veneris*

Niekropień własiwy, powszechnie i bardzo poetycko nazywany „włosami Wenus”, to roślina, która w swoim naturalnym środowisku rośnie w ciepłym i wilgotnym klimacie południowej Europy, a także w obu Amerykach. W Polsce roślina ta nie miałaby żadnych szans na przetrwanie mroźnej zimy w gruncie, dlatego jest u nas powszechnie i niezwykle chętnie uprawiana jako piękna paproć doniczkowa, często zdobiąca nasze widne, wilgotne łazienki oraz domowe szklarnie.



Niekropień Właściwy (Włosy Wenus), *Adiantum capillus-veneris*

Niekropień właściwy, powszechnie i bardzo poetycko nazywany „włosami Wenus”, to roślina, która w swoim naturalnym środowisku rośnie w ciepłym i wilgotnym klimacie południowej Europy, a także w obu Amerykach. W Polsce roślina ta nie miałaby żadnych szans na przetrwanie mroźnej zimy w gruncie, dlatego jest u nas powszechnie i niezwykle chętnie uprawiana jako piękna paproć doniczkowa, często zdobiąca nasze widne, wilgotne łazienki oraz domowe szklarnie.

Kiedy spaceruję po wilgotnych lasach podczas podróży na południe Europy, to właśnie tej rośliny często wypatruję. Uwielbia ona znajdować dla siebie wyjątkowo mokre, zacienione zakamarki i dosłownie się w nie wtulać – najczęściej można ją spotkać rosnącą bezpośrednio na mokrych skałach wzdłuż leśnych strumieni i przy wodospadach. Czasami udaje mi się znaleźć potężne okazy, ale najczęściej są to po prostu mniejsze, urocze roślinki schowane w ustronnych miejscach. Nadają one otoczeniu niezwykle uczucie miękkości i delikatności.

Identyfikacja Rośliny

Paproć ta dorasta do około 15 do 30 cm (6 do 12 cali) wysokości, tworząc bujne kępy liści wyrastających z pełzających kłacz. Jasnozielone, zwiewne liście (pastorały) są podzielone na mniejsze, wachlarzowate listki o długości niespełna 12 mm (1/2 cala). Główna oś liścia jest cienka, czarna i mocno błyszcząca, natomiast boczne ogonki są cienkie niczym ludzki włos, co nadaje całej roślinie ten niepowtarzalny, bardzo delikatny wygląd.

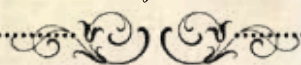


Zastosowanie Medyczne

Problemy z Układem Oddechowym, Zapalenie Oskrzeli, Przekrwienie, Ból Gardła: Niekropień właściwy to świetne lekarstwo na kaszel i łagodne problemy z drogami oddechowymi, takie jak zapalenie oskrzeli, zatory nosowe i bóle gardła. Jest to łagodny środek moczopędny, co realnie pomaga w zmniejszeniu ilości zalegającego w organizmie śluzu. Działa również silnie ściągająco, przeciwkaszlowo i jako delikatny środek wykrztuśny. Często przygotowuję z niekropienia domowy syrop, który jest niezwykle użyteczny w leczeniu problemów z oddychaniem. Przyjmuj od 1 do 2 łyżek stołowych syropu, trzy razy dziennie.

Problemy z Układem Moczowym, Kamienie Żółciowe, Zgaga, Zaburzenia Trawienia: Syrop z Niekropienia jest również bardzo przydatny w leczeniu dolegliwości układu moczowego i trawiennego. W tych przypadkach również podaję standardową dawkę: od 1 do 2 łyżek stołowych syropu, trzy razy dziennie. Pomaga on sprawnie usunąć nagromadzone toksyny z przewodu pokarmowego i chroni delikatne błony śluzowe przed podrażnieniami. W przypadku dolegliwości dróg moczowych, niekropień wyśmienicie komponuje się w połączonej terapii z owocami morwy (np. morwy czarnej lub białej, powszechnie dostępnej w Polsce).

Układ Krążenia, Miażdżyca Tętnic: Do leczenia problemów z krążeniem używam nalewki alkoholowej lub bardzo silnego odwaru z liści niekropienia. Skutecznie pomaga on udrożnić zablokowane żyły i wyrażnie poprawia krążenie krwi w całym organizmie. Zewnętrznie napar jest również niezwykle użyteczny do obkurczania żylaków i bolesnych hemoroidów oraz wspomagania leczenia owrzodzeń żylakowych. Nakładaj odwar bezpośrednio na zmienione chorobowo miejsca na ciele i dodatkowo przyjmuj doustnie 1 łyżeczkę nalewki dwa razy dziennie. Przepisy na Odwar oraz Nalewkę z Niekropienia znajdziesz poniżej.



Przepisy z Niekropienia Właściwego

Odwar z Niekropienia Składniki: 1 szklanka suszonych i pokruszonych liści niekropienia, ok. 500 ml (1 pinta) wody. Doprowadź liście i wodę do wrzenia w niewielkim garnku, a następnie natychmiast zmniejsz ogień. Gotuj na bardzo wolnym ogniu (niech woda ledwie „mruga”) przez dokładnie 5 minut, po czym szczelnie przykryj naczynie i wyłącz palnik. Pozostaw odwar do naciągnięcia pod przykryciem na 15 minut. Odcedź płyn od resztek liści używając drobnego sitka.

Nalewka z Niekropienia Składniki: ok. 350 ml (3/4 pojemności półlitrowego słoika) ziela niekropienia, ok. 500 ml (1 pinta) wódki 50% (100 proof).

Posiekaj liście paproci i umieść je w czystym, litrowym słoiku ze szczelnie dopasowaną pokrywką.

Zalej zioła wódką, tak aby całkowicie wypełnić naczynie.

Szczelnie zakręć słoik i mocno nim wstrząśnij.

Naklej na słoik etykietę z zawartością i datą przygotowania.

Umieść słoik na ciepłym, słonecznym parapecie i pozwól nalewce macerować się przez 4 do 6 tygodni, pamiętając o codziennym wstrząsaniu.

Przefiltruj zioła przez drobne sito lub czysty, papierowy filtr do kawy.

Przechowuj gotową nalewkę w chłodnym, ciemnym miejscu – zachowa swoje właściwości przez nawet 5 lat. Dawkowanie dla Dorosłych: Przyjmuj 1/2 łyżeczki nalewki co godzinę, aż uciążliwe objawy ustąpią. Dawkowanie dla Dzieci: Ze względu na zawartość alkoholu zaleca się ostrożność. Młodszym dzieciom podaje się od 2 do 10 kropli wymieszanych w soku, co godzinę, w zależności od wielkości i wieku dziecka. Dzieci powyżej 12 roku życia mogą przyjmować 1/8 łyżeczki co godzinę.

Syrop z Niekropienia Składniki: 1 szklanka suszonych i mocno pokruszonych liści niekropienia, ok. 500 ml (1 pinta) wody, 1 szklanka surowego, naturalnego miodu.

Doprowadź liście paproci i wodę do wrzenia, a następnie gotuj na powolnym ogniu przez 5 minut. Szczelnie przykryj garnek i natychmiast wyłącz palnik.

Pozostaw odwar pod przykryciem do naciągnięcia na bite 3 godziny.

Starannie odcedź zioła. Powstały w ten sposób, czysty płyn ponownie podgrzej, aż będzie mocno ciepły (ale pod żadnym pozorem nie pozwól mu się zagotować, by nie zniszczyć cennych właściwości miodu!).

Dodaj miód i nieustannie mieszaj, aż całkowicie i gładko połączy się z płynem.

Przelej gotowy syrop do sterylnego, szklanego słoika. Przechowuj go w lodówce przez maksymalnie 2 miesiące. Dawkowanie: Dodaj 1 do 2 łyżek stołowych syropu do niewielkiej ilości wody lub ulubionego soku i przyjmuj 3 razy dziennie.

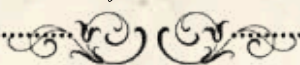


Nerecznica Samcza (Paproć Samcza), *Dryopteris filix-mas*

Uwielbiam długie spacery po lesie i bardzo często spotykam tam nerecznicę samczą. Latem i jesienią rośnie ona niezwykle bujnie w zacienionych, wilgotnych glebach pod gęstym baldachimem drzew. Moim ulubionym zastosowaniem tej paproci jest używanie jej jako warzywa, jednak posiada ona również zastosowanie czysto medyczne. W Polsce jest to jedna z najbardziej pospolitych paproci. Występuje masowo na terenie całego kraju – od wilgotnych lasów liściastych i mieszanych na Pomorzu i Mazurach, aż po zarośla w Tatrach i Bieszczadach.

Identyfikacja Rośliny

Nerecznica samcza to duża paproć o liściach tworzących pełne gracji, rozłożyste pióropusze. Roślina ta dorasta do około 1,2 metra (4 stóp) wysokości. Posiada matowo-zielone liście złożone z 20-30 par listków (odcinków) na każdym głównym pędzie. Roślina oczywiście nie kwitnie, lecz rozmnaża się przez zarodniki i kłącza. Nerecznica samcza jest bardzo podobna do innych paproci leśnych (np. wietlicy samiczej) i bywa trudna do odróżnienia na pierwszy rzut oka.



Z czasem rozrasta się dość szeroko i tworzy gęste kępy, co jest jej cechą charakterystyczną. Liście zazwyczaj wznoszą się ku górze, mają zwężające się listki, są głęboko powycinane i rosną parami na głównej osi (osadce). Podstawa ogonka liściowego jest zazwyczaj ukryta, ale ma ciemnobrązowy kolor i jest pokryta łuskami.

Odcinki liściowe są ząbkowane, klapowane i lekko kolczaste, osadka posiada łuski przypominające włoski, a same ogonki liściowe stanowią mniej niż 1/4 całkowitej długości liścia.

Zarysy liści są odwrotnie lancetowate do rombowlanych, mają od około 20 do 75 cm (8 do 30 cali) długości i 10 do 30 cm (4 do 12 cali) szerokości, a najszersze są w okolicach środka. Roślina nie posiada wyraźnego zapachu. Powoli pełzające kłącze tworzy koronę tuż przy powierzchni gleby i wypuszcza pierścień liści.

Nerecznica lubi umiarkowany klimat i doskonale rośnie w cieniu starych drzew.

Zastosowanie Jadalne

Nerecznica samcza jest rośliną **SILNIE TRUJĄCĄ**. Zjedzenie jej kłącza – na surowo czy po ugotowaniu – nie służy zdrowej "utracie wagi", lecz prowadzi do ostrego zatrucia organizmu. Zawiera filicynę, która paraliżuje mięśnie (w tym serce) i niszczy nerw wzrokowy, co często prowadzi do nieodwracalnej ślepoty. Polska i europejska fitoterapia bezwzględnie zakazują spożywania tej rośliny!

Zastosowanie Medyczne

Historycznie kłącze paproci było używane jako lek na tasiemca. Jednak dawka skuteczna w zabiciu tasiemca była niemal równa dawce śmiertelnej dla człowieka. Obecnie metoda ta jest całkowicie zarzucona w medycynie na rzecz bezpiecznych leków przeciwpasożytniczych. Kłącza wykazują również działanie przeciwbólowe, przeciwwirusowe, ściągające, przeciwwrobacze, gojące rany, antybakteryjne i przeciwgorączkowe.

Świnka, Przeziębienia, Wirusy, Gorączka: Korzenie nerecznicy samczej mają właściwości przeciwwirusowe i antybakteryjne. Obniżają gorączkę i pomagają organizmowi leczyć się z chorób wirusowych i bakteryjnych.

Krwotoki: Kłącze nerecznicy bywa przydatne w leczeniu krwotoków wewnętrznych i krwawień z macicy. Zalecam spożywanie korzenia gotowanego lub surowego, bez żadnych innych pokarmów. (Ponownie – współczesna medycyna kategorycznie tego odradza).

Czyraki, Rany i Inne Problemy Skórne: Infekcje i podrażnienia skóry, takie jak czyraki, karbunkuły, rany i ropnie, leczy się za pomocą nalewki zrobionej z korzenia nerecznicy. Należy nakładać nalewkę bezpośrednio na chorobowo zmienione miejsce. Mój przepis na Nalewkę z Nerecznicy Samczej znajduje się poniżej. (Użytek zewnętrzny na małych obszarach skóry jest dopuszczalny, pod warunkiem że skóra nie jest głęboko uszkodzona, co mogłoby spowodować wchłonięcie toksyn).

Przepisy z Nerecznicy Samczej

Nalewka z Nerecznicy Samczej (WYŁĄCZNIE do ograniczonego użytku zewnętrznego) Składniki: 1/2 szklanki (ok. 120 ml objętości) suszonego, zgniecionego lub sproszkowanego kłącza nerecznicy samczej; ok. 470 ml (16 uncji) wódki (min. 40%) lub brandy; słoik (np. półlitrowy) ze szczelnie dopasowaną pokrywką; Zmiel lub sproszkuj suszony korzeń (kłącze).

Umieść korzeń w czystym, suchym słoiku ze szczelną pokrywką; Zalej kłącza wódką lub brandy, aby całkowicie je przykryć i napełnić słoik po brzegi.

Mocno zakręć i odstaw słoik w chłodne, ciemne miejsce. Energicznie wstrząsaj słojem co 2 do 3 dni.; Obserwuj poziom alkoholu i dolewaj w razie potrzeby, by słoik cały czas pozostawał pełny.

Maceruj zioła przez 4 do 6 tygodni; Odcedź mieszaninę przez drobne sito lub podwójnie złożoną gazę. Bardzo mocno wyciśnij z ziół cały płyn; Wyrzuć resztki kłączy. Odstaw alkoholowy ekstrakt w chłodne miejsce i pozostaw nienaruszony przez całą noc.

Następnego dnia przefiltruj jeszcze raz przez papierowy filtr do kawy lub ostrożnie zlej (dekantuj), aby usunąć wszelkie pozostałości i osad; Oznacz butelkę trupią czaszką i trzymaj z dala od dzieci. Zioła z tego przepisu nie spożywaj.

Prusznik Amerykański (Czerwony Korzeń, Herbatka z New Jersey), *Ceanothus americanus*

Zioło to, znane szerzej jako "czerwony korzeń" (z ang. red root) lub "herbatka z New Jersey", występuje w naturze na suchych, żwirowych zboczach i w rzadkich lasach wschodniej i środkowej części Stanów Zjednoczonych. W Polsce roślina ta nie występuje w stanie dzikim, jednak staje się coraz bardziej popularna jako piękny krzew ozdobny w naszych ogrodach. Co ważniejsze, gotowy surowiec leczniczy (najczęściej pod nazwą Red Root) można dziś bez problemu nabyć w dobrych sklepach zielarskich.

Krzew dorasta do wysokości ok. 105 cm (42 cali), chociaż wiele roślin jest znacznie niższych. Smukłe gałęzie są zielne w górnej części, a drewnieją i twardnieją u podstawy.



Identyfikacja Rośliny

Z łatwością rozpoznaję prusznika po jego koronkowych, białych kwiatach oraz specyficznym zapachu liści, który mocno przypomina golterię (wyrazisty, miętowo-kamforowy aromat). Jeśli masz wątpliwości, po prostu obejrzyj system korzeniowy, a następnie przeżuj listek i zwróć uwagę na jego smak. Roślina ta jest pod tym względem bardzo charakterystyczna.



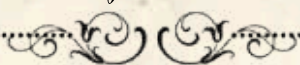
System korzeniowy jest rozbudowany i głęboki, z włosowatymi korzonkami blisko powierzchni ziemi. Głębsze korzenie są pulchne, zdrewniałe i pokryte małymi guzkami (w których żyją bakterie wiążące azot). Ten potężny i głęboki system korzeniowy zwiększa zdolność rośliny do przetrwania pożarów lasów. Roślina wytwarza delikatne, białe kwiaty zebrane w owalne grona na końcach długich szypulek. Owoce są suche i pękają naturalnie, aby uwolnić nasiona.

Zastosowanie Jadalne

Liście mają wysoce orzeźwiający smak i wspomniany zapach golterii. Można z nich przygotować wspaniałą, smaczną herbatę, która jest całkowicie pozbawiona kofeiny (historycznie, podczas wojny o niepodległość Stanów Zjednoczonych, koloniści powszechnie używali tych liści jako zamiennika dla tradycyjnej, bojkotowanej herbaty).

Zastosowanie Medyczne

Gorączka, Kaszel, Zapalenie Oskrzeli, Astma, Bóle Gardła, Krztusiec, Zapalenie Migdałków i Nieżyt Nosa: Zarówno korzeń, jak i kora korzeniowa prusznika są niezwykle pożądane w leczeniu gorączki, bólów gardła i nadmiernej produkcji śluzu. Zioło to znakomicie radzi sobie również z infekcjami górnych dróg oddechowych. Korzenie działają silnie ściągająco i przeciwskurczowo, wykazując przy tym właściwości wykrztuśne. Charakteryzują się wysoką zawartością garbników. Zazwyczaj przepisuję Herbatę z Czerwonego Korzenia: 1 szklanka (ok. 240 ml) dwa do trzech razy dziennie, LUB od 1 do 2 łyżek stołowych silnego Odwaru z Kory Czerwonego Korzenia.



Prusznik Amerykański, Czerwony Korzeń, *Ceanothus americanus*

Prusznik amerykański, znany również jako czerwony korzeń, występuje na suchych, żwirowych zboczach i w otwartych lasach od Maine po Florydę i od Oklahomy po Minnesotę. Osiąga do 105 cm wysokości, chociaż wiele roślin jest niższych. Smukłe gałęzie są zielne w górnej części i zdrewniałe u podstawy.

Łatwo rozpoznać tę roślinę po koronkowych, białych kwiatach i zapachu golterii. W razie wątpliwości obejrzyj system korzeniowy, a następnie przeżuj liść i zwróć uwagę na jego smak. Roślina ta jest pod tym względem bardzo charakterystyczna.

System korzeniowy jest masywny i głęboki, z drobnymi włóśnikami blisko powierzchni. Głębsze korzenie są grube, zdrewniałe i mają małe guzki.

Ten głęboki system zwiększa zdolność rośliny do przetrwania pożarów. Prusznik wytwarza koronkowe, białe kwiaty zebrane w owalne grona na końcach długich gałęzi. Suche owoce pękają naturalnie, uwalniając nasiona.



Zastosowanie Jadalne

Liście mają orzeźwiający smak i zapach golterii. Parzy się z nich bardzo dobrą herbatę bez kofeiny.

Zastosowanie Medyczne

Gorączka, Kaszel, Zapalenie Oskrzeli, Astma, Bóle Gardła, Krztusiec, Zapalenie Migdałków i Nieżyt Nosa Korzeń i kora korzeniowa są wysoce pożądane w leczeniu gorączki, bólów gardła i nadmiaru śluzu. Leczą również infekcje górnych dróg oddechowych. Korzenie są ściągające i przeciwskurczowe, a także wykrztuśne. Mają wysoką zawartość garbników. Przepisuję Herbatę z Czerwonego Korzenia (1 szklanka 2 do 3 razy dziennie) lub 1 do 2 łyżek Odwaru z Kory Czerwonego Korzenia.

Stymulacja Układu Limfatycznego

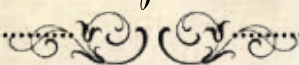
Korzenie i kora stymulują układ limfatyczny i odpornościowy. Należy wypijać jedną szklankę Herbaty z Czerwonego Korzenia 2 do 3 razy dziennie.

Wysokie Ciśnienie Krwi

Korzenie wykazują łagodne właściwości hipotensyjne, które obniżają ciśnienie krwi. Przepisuję 1 do 2 łyżek Odwaru z Kory, 2 do 3 razy dziennie.

Hemoroidy

Połączenie garbników i właściwości przeciwzapalnych prusznika skutecznie zmniejsza obrzęk i łagodzi ból hemoroidów. Przepisuję sproszkowaną korę lub Odwar stosowane miejscowo.



Rany, Zapalenie Skóry, Opryszczka i Zmiany Skórne

Używam odwaru z kory korzeniowej do leczenia ran i chorób skóry. Wysoka zawartość garbników redukuje płyn w zmianach, a właściwości ściągające łagodzą objawy. Suszoną, sproszkowaną korę można również posypywać rany. Dawniej używano tego zioła także na nowotwory skóry, jednak dziś, jako odpowiedzialny zielarz, kategorycznie tego odradzam – domowe leczenie może opóźnić niezbędną diagnozę, dlatego wszelkie podejrzane guzy zawsze odsyłam do lekarza.

Płyn do Ciała

Kwiaty zawierają dużo saponin i dobrze się pienią. Aby użyć ich do mycia, roznieć kwiaty i namocz w wodzie. Piana działa jak łagodne mydło.

Można też po prostu natrzeć nimi ciało. Mycie w ten sposób pozostawia na skórze i ubraniach przyjemny zapach.

Ból Zęba Weź łyk

Odwaru z Kory i delikatnie płucz nim usta, aby złagodzić ból i obrzęk. Wypluj po kilku minutach.

Instrukcje Zbioru

Zbieram korzenie wiosną lub jesienią, gdy ich barwa jest najbardziej czerwona, i suszę na później.

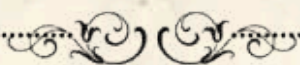
Przepisy

Herbata z Czerwonego

Korzenia 1 łyżeczka suszonego, zmielonego korzenia prusznika, 1 szklanka wody Połącz wodę z korzeniem i doprowadź do lekkiego wrzenia. Gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 5 minut, ostudź i przecedź.

Odwar z Kory Czerwonego

Korzenia 30 g kory korzeniowej (zmielonej lub posiekanej), 500 ml wody Doprowadź korę i wodę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut (dla kory zmielonej) lub 45 minut (dla kory drobno posiekanej). Przecedź odwar.



Osha (Lubczyk Portera), *Ligusticum porteri*

Osha to wieloletnia roślina endemiczna dla Gór Skalistych i południowo-zachodnich Stanów Zjednoczonych (w Polsce nie rośnie dziko, ale surowiec można nabyć w sklepach zielarskich). Znana jest pod wieloma nazwami, takimi jak korzeń osha, niedźwiedzie lekarstwo, górski żeń-szeń, dziki lubczyk czy korzeń z Kolorado.

Identyfikacja Rośliny

Z wyglądu przypomina rośliny z rodziny selerowatych (jak pietruszka). W idealnych warunkach osiąga od 1,8 do 2,1 m wysokości. Przypominające natkę liście mają charakterystyczny, czerwony odcień u podstawy, gdzie łączą się z koroną korzenia. Korzenie są włókniste, ze zmarszczoną, czarną lub czekoladowobrązową skórką. Po obraniu zewnętrznej warstwy ukazuje się żółtawobiała tkanka o bardzo przyjemnym zapachu, który mocno przypomina mi lubczyk.

Zastosowanie Jadalne

Liście, łodygi i korzenie są w pełni jadalne. Liście można dodawać na surowo do sałatek, zupełnie jak pietruszkę, lub używać jako dodatku smakowego do napojów. Mają słony, lekko ogórkowy smak.

Kwiaty mają z kolei słodkawy, ogórkowy posmak i świetnie sprawdzają się jako dekoracyjny dodatek do potraw.

Instrukcje Zbioru

Zbieram korzenie i liście wyłącznie z dojrzałych, co najmniej rocznych roślin. Wykopuję starsze okazy do celów leczniczych, pozwalając młodszym spokojnie rosnąć do następnego sezonu. Trzeba kopać głęboko, by wydobyć cały, nienaruszony system korzeniowy. Następnie dokładnie myję korzenie, oddzielam je od liści i rozkładam na suszarce.



Zastosowanie Medyczne

Astma, Przebiegnięcia, Grypa, Infekcje Wirusowe i Oskrzelowo

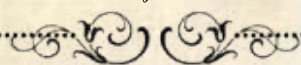
W swoim działaniu osha przypomina jeżówkę (Echinaceę). Działa silnie antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie. Jest też wybitnym środkiem wykrztuśnym – pomaga wydalić śluz blokujący drogi oddechowe podczas infekcji. Łagodzi stany zapalne oskrzeli, ułatwiając oddychanie pacjentom z astmą i zapaleniem oskrzeli.

Silnie napotne właściwości pomagają obniżyć gorączkę.

Na dolegliwości oddechowe stosuję odwar z liści lub korzeni. Błyskawicznie przynosi on również ulgę przy bólach gardła, lekko i miejscowo je znieczulając.

Oczyszczanie Organizmu z Toksyn

Napotne właściwości Odwaru z Osha stymulują zdrowe pocenie się, co wydatnie ułatwia usuwanie toksyn z organizmu w trakcie choroby.



Rany, Infekcje i Czyraki

Leczę rany i infekcje skórne, aplikując Nalewkę z Osha (jeśli akurat mam ją pod ręką) lub po prostu obficie posypując chore miejsce sproszkowanym korzeniem. Antybakteryjne właściwości tego zioła znakomicie pomagają skórze w szybkiej regeneracji.

Zapalenie Stawów i Zespół Cieśni Nadgarstka

Przeciwzapalne działanie osha odczuwalnie łagodzi obrzęki i bóle stawów przy reumatyzmie. Odciąża również nerwy, zmniejszając ucisk i opuchliznę wywołującą zespół cieśni nadgarstka. W przypadku tych problemów zalecam codzienne przyjmowanie Nalewki z Osha, choć ulgę przynosi także samo żucie kawałka korzenia.

Uzależnienie od Nikotyny

Rzucenie palenia to niezwykle trudne wyzwanie. Wielu moich pacjentów zgłaszało, że żucie korzenia osha pomagało im stłumić uporczywy głód nikotynowy. Sam tego nie próbowałem, ale zawsze radzę pacjentom ten sposób. Skuteczność zależy tu zapewne w dużej mierze od osobistej determinacji. Należy jednak pamiętać, że brak jest wystarczających, współczesnych badań potwierdzających bezpieczeństwo osha dla rozwijającego się płodu, dlatego jako odpowiedzialny zielarz bezwzględnie zakazuję stosowania tej rośliny wewnętrznie przez kobiety w ciąży i matki karmiące.



Przepisy

Odwar z Osha Ok. 60 g posiekanych korzeni i liści osha, ok. 500 ml wody. Wrzuć zioła do garnka z wodą i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj na bardzo wolnym ogniu przez około 20 minut. Ostudź i przechowuj w lodówce maksymalnie do 3 dni. Podawaj od 1 do 2 łyżek stołowych w razie potrzeby.

Nalewka z Osha

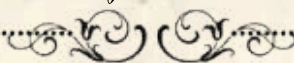
Ok. 500 ml wódki 50% (lub zastępczo octu jabłkowego), suszone liście i posiekane korzenie osha, słoik ze szczelną pokrywką.

Wypełnij słoik suszonymi ziołami do 3/4 jego objętości.

Zalej zioła alkoholem lub octem aż po same brzegi.

Przechowuj słoik w chłodnym, ciemnym miejscu. Codziennie wstrząsaj słojem przez 4 do 6 tygodni.

Przecedź płyn, szczelnie zamknij butelkę i zużyj w ciągu maksymalnie 7 lat. Dawkowanie wynosi od 1 do 4 ml nalewki, stosowane w razie wyraźnej potrzeby.



Pysznogłówka Szkarłatna (Herbata Oswego), *Monarda didyma*

Pysznogłówka szkarłatna, znana u nas potocznie jako bergamotka, amerykańska melisa czy po prostu herbata Oswego, to roślina, z którą wiąże się bogata historia. Nazwa "Oswego" pochodzi od indiańskiego plemienia, które parzyło z niej bardzo aromatyczny napar. Wczesnym osadnikom w Ameryce służyła z kolei jako świetny zamiennik importowanej herbaty tuż po słynnej herbatce bostońskiej. W Polsce nie występuje dziko, ale jest bardzo chętnie uprawiana jako przepiękna roślina ozdobna i miododajna w naszych ogrodach.

Identyfikacja Rośliny

To wieloletnia bylina dorastająca do około 90 cm wysokości. Posiada proste, wyraźnie prążkowane i czworokątne łodygi. Szorstkie liście mogą być całkowicie gładkie lub pokryte cienką warstwą drobnych włosków i wydzielają piękny, cytrusowy zapach, do złudzenia przypominający herbatę z bergamotką. Kwiaty przybierają kolory od ciemnego różu i jaskrawej czerwieni aż po głęboki fiolet. Mają około 4 cm długości i rosną zebrane w główkowatych kwiatostanach po około 30 sztuk na samym szczycie łodygi. Kwitną późnym latem.



Roślina rozrasta się bardzo szybko poprzez podziemne rozłogi, co roku powiększając swoją kępę. Warto pamiętać, że środek starszej rośliny zazwyczaj zamiera po 3 lub 4 latach. Zazwyczaj spotykam ją rosnącą w wilgotnej glebie, w pobliżu strumieni czy w przydrożnych rowach.

Zastosowanie Jadalne

Słynna herbata Oswego powstaje z suszonych liści tej rośliny i smakuje bardzo podobnie do klasycznej herbaty Earl Grey. Kwiaty pysznogłówki są często używane jako jadalna, wyrazista dekoracja do sałatek, a suszonych liści można z powodzeniem używać zamiast szalwii do przyprawiania mięs.

Instrukcje Zbioru

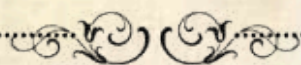
Zbieraj liście pysznogłówki późnym rankiem, gdy tylko całkowicie wyschnie poranna rosa. Pozyskaj swój roczny zapas w środku lata i ususz na później. Kwiaty najlepiej zbierać w momencie, gdy dopiero zaczynają się w pełni otwierać. Ususz je i przechowuj w szczelnie zamkniętym słoiku w ciemnym miejscu.

Zastosowanie Medyczne

Problemy Menstruacyjne Duże dawki tego naparu stymulują silne skurcze macicy, co może wywołać spóźniającą się miesiączkę, ale także spowodować poronienie. Jako odpowiedzialny zielarz zawsze podkreślam, że ziele tego bezwzględnie powinny unikać kobiety w ciąży oraz osoby zmagające się z poważnymi zaburzeniami miesiączkowania.

Przeziębienia, Bóle Gardła, Przekrwienie

Liście pysznogłówki są niezwykle przydatne w leczeniu przeziębień, bólów gardła oraz zatorów nosa i klatki piersiowej, stosowane w postaci herbaty lub gorącej inhalacji parowej (do "parówki" używam zazwyczaj całej rośliny). Wdychanie aromatycznych oparów skutecznie otwiera zatoki i oczyszcza płuca z zalegającej wydzieliny. Picie herbaty trzy razy dziennie szybko leczy infekcje gardła.



Gorączka

Pysznogłówka działa łagodnie moczopędnie i napotnie, usuwając nadmiar wody z organizmu. Intensywne pocenie się pomaga naturalnie schłodzić ciało i obniżyć gorączkę. W stanach gorączkowych zalecam powolne popijanie herbaty Oswego przez cały dzień.

Nudności, Wymioty i Problemy Żołądkowe Herbata

Oswego ma wspnianiały, kojący wpływ na żołądek i sprawnie łagodzi nudności oraz wymioty. Pij ją zawsze wtedy, gdy pojawia się rozstrój żołądka. Należy jednak pamiętać, że absolutnie nie wolno jej stosować na poranne mdłości u ciężarnych, ponieważ niesie to za sobą ogromne ryzyko utraty ciąży.



Przepisy

Herbata Oswego 1 łyżeczka suszonych liści pysznogłówki, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody. Zalej liście wrzątkiem i parz pod przykryciem przez 6 do 8 minut. Odcedź liście i wypij napar jeszcze ciepły.

Malina Właściwa, *Rubus idaeus*

Malina właściwa rośnie dziko w naszych lasach, ale najczęściej spotykam ją w uprawach i przydomowych ogrodach w całej Polsce. Uprawia się ją głównie dla słodko-cierpkich owoców, lecz równie cenne są jej liście i korzenie. Uwielbiam jeść te jagody prosto z krzaka, więc rzadko udaje mi się przynieść do domu większe zbiory. Na szczęście w mojej praktyce używam głównie liści.

Malina to roślina wieloletnia, wyrastająca z głównego, zdrewniałego pędu. Boczne pędy wytwarzają złożone liście z trzema, pięcioma lub siedmioma listkami. W dzicy, w cieniu drzew, tworzy luźne skupiska, ale na otwartych przestrzeniach rośnie w bardzo gęstych zaroślach. Krzewy osiągają od 1,5 do 2,5 metra wysokości.



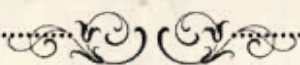
Kwiaty pojawiają się późną wiosną, rosnąc na krótkich gronach na pędach bocznych. Mają mniej niż 1,5 cm średnicy i pięć białych płatków. Owoce dojrzewają latem i wczesną jesienią. Każda malina to w rzeczywistości owoc zbiorowy, złożony z drobnych pestkowców skupionych wokół środkowego dna kwiatowego. Przy zrywaniu pestkowce oddzielają się od dna, pozostawiając charakterystyczny, pusty środek.

Zastosowanie Jadalne

Owoce są pyszne na surowo lub po ugotowaniu. Z liści maliny parzy się z kolei doskonałą, aromatyczną herbatkę ziołową.

Zastosowanie Medyczne

Malina jest pełna prozdrowotnych związków, witamin i minerałów. Naturalnie wzmacnia układ odpornościowy, co pomaga w niemal każdej sytuacji. W mojej praktyce najczęściej używam herbaty z liści w celu poprawy ogólnego zdrowia i wzmocnienia napięcia macicy u kobiet ciężarnych.



Ciąża Zalecam Herbatę z Liści

Maliny wielu przyszłym matkom, jednak jako odpowiedzialny ziołarz zawsze rygorystycznie podkreślam: kurację rozpoczynamy dopiero w trzecim trymestrze (od około 32. tygodnia). Napar ten wspaniale tonizuje i wzmacnia mięśnie macicy, ułatwiając i skracaając sam poród. Matki, które piją ten napar pod koniec ciąży, zazwyczaj odczuwają mniejsze bóle porodowe. Większość z nich kontynuuje picie herbaty również w połogu, aby zmniejszyć skurcze, ograniczyć krwawienie i szybciej zregenerować macicę oraz mięśnie miednicy. Przepisuję jedną filiżankę dziennie na początku trzeciego trymestru, stopniowo zwiększając dawkę do trzech filiżanek pod sam koniec ciąży. Pij tyle herbaty, ile zdołasz podczas samego porodu. Kontynuuj picie dwóch do trzech filiżanek po rozwiązaniu, aby przyspieszyć gojenie.



Biegunka Na biegunkę doskonale sprawdza się odwar z liści. Zaczynij od dawki 60 ml (1/4 szklanki), w razie potrzeby zwiększając ją do pełnej szklanki (240 ml). Dawka zależy od mocy odwaru, ale zazwyczaj 60 do 120 ml w zupełności wystarcza, by opanować problem. Przy bieguncie świetnie pomagają również trzy łyżki stołowe Octu Malinowego.

Wysokie Ciśnienie Krwi

Związki zawarte w malinach są bardzo zdrowe dla serca. Poprawiają napięcie układu krążenia i naturalnie wspomagają obniżanie ciśnienia krwi (jako dodatek do standardowej opieki medycznej). Aby wesprzeć regulację ciśnienia, przyjmuj trzy łyżki stołowe Octu Malinowego trzy razy dziennie.

Rany, Zmiany Skórne, Wrzody i Drobne Infekcje Skórne Używam Herbaty z Liści

Maliny jako przemywania na rany, zmiany dermatologiczne, ukąszenia i swędzącą skórę. W przypadku zakażonych ran, delikatnie wklepuję mocny Odwar Malinowy i pozwalam mu naturalnie wyschnąć bezpośrednio na skórze.

Przepisy

Herbata z Liści

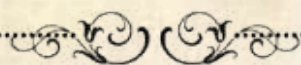
Maliny 1 do 2 łyżeczek suszonych liści maliny lub 3 łyżeczki świeżych, posiekanych liści, 1 szklanka (240 ml) wrzącej wody. Zalej liście maliny wrzątkiem i parz pod przykryciem przez 10 do 15 minut. Odcedź i pij ciepłą. Pij do 3 szklanek dziennie (tylko w zaawansowanej ciąży) lub do 6 szklanek w przypadku innych, standardowych kuracji.

Odwar z Liści

Maliny 15 g suszonych liści maliny lub 30 g świeżych, posiekanych liści, 500 ml wody. Doprowadź wodę z liśćmi do wrzenia, zmniejsz ogień i przykryj garnek. Gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw do ostygnięcia. Odcedź liście i przechowuj płyn w lodówce maksymalnie do 3 dni. Dawkowanie wynosi od 60 ml do 240 ml.

Ocet Malinowy

500 ml octu jabłkowego, 250 g czerwonych malin, 250 g brązowego cukru. Rozgnieć maliny i zalej je octem. Pozostaw mieszaninę do maceracji w chłodnym miejscu na 10 dni. Odcedź zgniecione maliny i powoli podgrzej mieszaninę octową. Dodaj cukier i gotuj na bardzo wolnym ogniu, aż całkowicie się rozpuści. Ostudź. Przechowuj Ocet Malinowy w szczelnie zamkniętym słoiku, w ciemnym miejscu. Używaj octu bez rozcieńczania lub po rozcieńczeniu z wodą, aby leczyć przeziębienia, grypę i inne dolegliwości. Przyjmuj 3 łyżki stołowe, 3 razy dziennie.



Oplątwa Brodaczkowa (Mech Hiszpański), *Tillandsia usneoides*

Oplątwa brodaczkowa, znana powszechnie jako mech hiszpański, to jedna z moich ulubionych roślin. Podoba mi się jej staroświecki urok. Kiedy idę polną drogą, a po obu stronach z dębów zwiesza się mech hiszpański, czuję historię tego miejsca. Działa to na mnie podobnie jak palmy w Kalifornii. W Polsce często uprawia się ją w domach i szklarniach jako niezwykle fascynującą roślinę powietrzną.

Identyfikacja Rośliny

Mech hiszpański to przypominająca brodę, srebrzystoszara roślina zwisająca z drzew na całym południowym wschodzie USA. Pędy osiągają od 6 do 7,5 metra długości i są nitkowate, z liśćmi o długości od 2,5 do 7,5 cm.

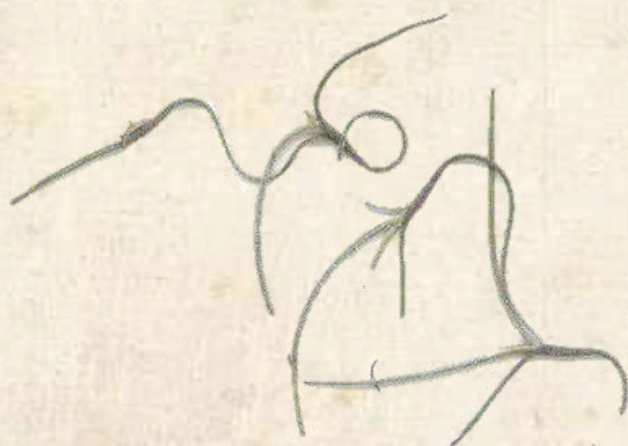


Roślina ta kwitnie, ale rzadko widuję jej kwiaty. Mają one trzy żółte płatki i trzy działki kielicha. Oplątwa pokryta jest drobnymi łuskami, które chłoną wodę prosto z powietrza. Nie ma korzeni; pobiera składniki odżywcze z powietrza, deszczu i słońca. Należy do rodziny bromeliowatych.

Rośnie na dużych drzewach, zwieszając się z gałęzi. Łatwo ją znaleźć na wilgotnych sawannach, bagnach i nizinach. Lubi słońce i półcień.

Zastosowanie Medyczne

W przypadku historycznych zastosowań medycznych tradycja nakazywała parzenie herbaty ze świeżej rośliny (ok. 1 łyżka stołowa świeżego mchu na szklankę wody – ok. 240 ml).

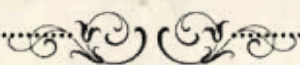


Obniżanie Cholesterolu

Dawniej wierzono, że substancje zawarte w oplątwie obniżają całkowity i „zły” cholesterol. Dziś wiem już, że spożywanie tego naparu może najwyżej bardzo delikatnie wspierać procesy metaboliczne, ale pod żadnym pozorem nie zastąpi kardiologicznych leków i zbilansowanej diety.

Równowaga Hormonów Kobiety

W początkach mojej praktyki używałem mchu hiszpańskiego, by pomóc matkom w łatwiejszym porodzie i stymulować laktację. Dziś, jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz, kategorycznie tego odradzam. Roślina ta może wpływać na gospodarkę estrogenową, a eksperymentowanie z hormonami na własną rękę w trakcie ciąży jest skrajnie niebezpieczne.



Cukrzyca

Kiedyś traktowałem herbatę z mchu hiszpańskiego jako wsparcie dla moich pacjentów z cukrzycą. Obecnie stanowczo odradzam domowe leczenie tej choroby ziołami. Regulacja poziomu cukru, zwłaszcza u pacjentów narażonych na kwasicę i ketozę, wymaga precyzyjnych leków i opieki endokrynologa. Sam mech hiszpański tego nie zapewni.

Reumatyzm

Herbata ta bywała powszechnie stosowana w leczeniu reumatyzmu. Roślina faktycznie wykazuje pewne łagodne właściwości przeciwzapalne, co może nieco pomóc w naturalnym łagodzeniu obrzęków i bólów stawów.

Zmęczenie, Splątanie, Starczestwo i Depresja

Stara tradycja łączyła te właściwości z regulacją hormonów, wierząc, że mech hiszpański uleczy demencję i depresję. Współczesna medycyna tego nie potwierdza. Prawdziwa, kliniczna depresja wymaga profesjonalnego wsparcia terapeutycznego, a nie polegania na ziołowych naparach.

Gruczoły Dokrewne

Wierzono dawniej, że oplątwa wspiera gruczoły dokrewne u dorosłych i stymuluje prawidłowy rozwój u dojrzewającej młodzieży. Dziś podchodzę do tych starych receptur z bardzo dużym dystansem. Wszelkie zaburzenia endokrynologiczne należy diagnozować u specjalisty, a mchem hiszpańskim radzę po prostu cieszyć oko jako piękną, egzotyczną ozdobą.

Kolińszonia Kanadyjska, Korzeń Kamienny, Collinsonia canadensis

Kolińszonia kanadyjska, znana też jako korzeń kamienny czy balsam koński, to bylina o bardzo przyjemnym, cytrynowym zapachu. Należy do rodziny jasnotowatych. Dojrzała roślina osiąga 120 cm wysokości i wyrasta z pojedynczej, prostej łodygi. Owalne liście o wyraźnie ząbkowanych brzegach ułożone są naprzeciwlegle na kwadratowym pędzie.

Na samym szczycie łodygi znajduje się stożkowata grupa bladożółtych kwiatów, które pojawiają się od lipca do września. Korzenie w pełni uzasadniają swoją nazwę, będąc twarde jak skała. Roślinę tę znajduję najczęściej w wilgotnych, cienistych lasach w Stanach Zjednoczonych (w Polsce można z łatwością kupić gotowy surowiec w sklepach zielarskich).



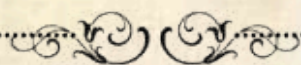
Zastosowanie Medyczne

Z liści i korzeni parzy się lecznicze herbaty oraz płukanki na rany i skaleczenia.

Metody te były stosowane przez rdzennych Amerykanów i przekazane wczesnym osadnikom w Kentucky, Wirginii, Tennessee i Karolinach. Sam uczyłem się ich od zaprzyjaźnionych uzdrowicieli na szlaku.

Infekcje Pęcherza, Kamienie Nerkowe i Zatrzymanie Płynów

Herbata z korzenia działa silnie moczopędnie i wspomaga wypłukiwanie bakterii. Zalecam trzy filiżanki dziennie na problemy z pęcherzem. Dawniej sądzono, że zioło to leczy też kamienie nerkowe, ale dziś, jako odpowiedzialny zielarz, kategorycznie zalecam konsultację z urologiem przy takich dolegliwościach, stosując herbatę jedynie jako naturalne wspomaganie terapii.



Gojenie Ran Zalecam Herbatę z Kamiennego

Korzenia jako płukankę na drobne rany i lekkie infekcje skórne. Ma łagodne właściwości antyseptyczne i odczuwalnie przyspiesza gojenie powierzchniowych zadrapań.

Hemoroidy, Żylaki i Stany Zapalne

Kolińszonia świetnie łagodzi stany zapalne, zwłaszcza te spowodowane hemoroidami i żylakami. Przyjmowana wewnętrznie, poprawia krążenie i wzmacnia żyły, choć oczywiście nie cofnie zaawansowanych zmian żylakowych. Zalecam picie trzech filiżanek herbaty dziennie oraz stosowanie jej jako kompresu na obolałe miejsca.



Bóle Gardła

Herbata z kamiennego korzenia, stosowana jako płukanka, przynosi szybką ulgę przy nadwyrężonej krtani i bólu gardła.

Problemy Trawienne

Napar ten skutecznie łagodzi szeroką gamę problemów trawiennych, w tym niestrawność, zgagę, zaparcia, biegunkę i wzdęcia. Koi skurcze mięśniowe i poprawia krążenie w narządach trawiennych, promując zdrowy układ pokarmowy.

Redukcja Stresu i Lęku

Herbata z tego zioła łagodnie poprawia nastrój, zwiększa poczucie dobrego samopoczucia i zmniejsza napięcie. U niektórych pacjentów podnosi poziom energii i libido. Przy zwykłym stresie i nerwowości przepisuję 3 szklanki herbaty dziennie, podzielone na 3-4 dawki. Należy jednak pamiętać, że napar ten nie zastąpi profesjonalnej opieki medycznej w przypadku klinicznych stanów lękowych czy ostrych ataków paniki.

Przepisy

Herbata z Kamiennego

Korzenia z łyżeczki startego korzenia kolińszonii, 3 szklanki (ok. 700 ml) wody. Doprowadź wodę z korzeniem do wrzenia, a następnie drastycznie zmniejsz ogień i szczelnie przykryj garnek. Gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 30 do 45 minut. Pij od 180 do 240 ml, trzy razy dziennie.

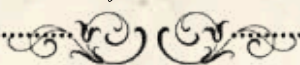
Mitchella Rozłogowa, *Mitchella repens*

Podobno angielska nazwa "Squaw-Vine" wywodzi się z tradycyjnego stosowania tej rośliny przy problemach menstruacyjnych i ułatwianiu porodu. Słyszałem również, jak nazywano ją jagodą kuropatwy lub podwójną jagodą. W Polsce roślina ta nie rośnie dziko, ale gotowy surowiec można bez problemu znaleźć w dobrych sklepach zielarskich.

Identyfikacja Rośliny

Często znajduję mitchellę w suchych lasach i na terenach podmokłych. Lubi piaszczyste gleby oraz stanowiska od półcienia do pełnego cienia. Jest to płożąca, wiecznie zielona roślina liściasta, tworząca bardzo niziutką okrywę gruntową.





Osiąga około 5 do 8 cm wysokości i rozrasta się na szerokość od 15 do 30 cm. Liście są owalne lub okrągłe, ciemnozielone i błyszczące. Każdy liść ma do ok. 2 cm długości i białawe żyłki, rosnąc parami wzdłuż łodyg.

Efektowne, białe kwiaty pojawiają się parami na końcach pędów od maja do lipca. Każdy kwiat ma cztery płatki i trąbkowaty kształt. Z jednej pary kwiatów powstaje jedna jasnoczerwona jagoda, która dojrzewa późnym latem i może utrzymać się na roślinie aż do następnej wiosny.

Zastosowanie Jadalne

Jagody są jadalne, ale w większości pozbawione smaku, więc zazwyczaj nie zawieram sobie nimi głowy, chyba że zapasy jedzenia są wyjątkowo ubogie.

Zastosowanie Medyczne

Używałem mitchelli do leczenia bezsenności, bólów reumatycznych i zatrzymywania płynów, ale jej główną, dawną wartość było przyspieszanie porodu i leczenie problemów menstruacyjnych. Działa tonizująco na macicę i jajniki.

Ciąża i Problemy Menstruacyjne

W dawnej praktyce zalecano częste dawki Herbaty z Liści Mitchelli w ostatnich tygodniach przed porodem, wierząc, że ułatwia to rozwiązanie. Dziś jednak, jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz, muszę stanowczo zaznaczyć: zióło stymulujących macicę pod żadnym pozorem nie wolno stosować przed samym końcem ciąży, gdyż mogą wywołać poronienie. Wszelkie napary w trzecim trymestrze można bezpiecznie pić wyłącznie za zgodą lekarza prowadzącego. Herbata ta bywa również skutecznie używana na bolesne, nieregularne miesiączki i wzdęcia menstruacyjne. Po porodzie chłodnego naparu używa się zewnętrznie do przemywania piersi i łagodzenia bólu sutków.

Działanie Uspokajające Herbata z Jagód

Mitchelli wykazuje działanie uspokajające na układ nerwowy. Łagodnie zmniejsza stany lękowe i wycisza umysł.

Instrukcje Zbioru

Zbieraj liście latem i susz je na słońcu lub w suszarce spożywczej do późniejszego wykorzystania. Przechowuj susz w chłodnym i suchym miejscu. Jagody zbieraj wczesną zimą, gdy są w najlepszej formie. Używaj ich na świeżo lub przekrój owoce na pół i ususz na przyszłość.

Przepisy

Herbata z Liści

Mitchelli (Stosowana przy problemach menstruacyjnych i w ciąży pod kontrolą lekarza). 1 łyżeczka liści mitchelli, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody.

Zalej suszone zioła wrzątkiem.

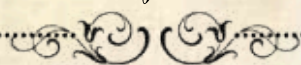
Pozostaw herbatę do zaparzenia na 10 minut.

Odcedź i wypij.

Herbata z Jagód

Mitchelli (Stosowana jako łagodny środek uspokajający). 1 łyżka świeżych jagód, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody.





Umyj jagody i usuń te zwiędłe lub przebarwione.
Zalej owoce wrzątkiem i parz przez 10 do 15 minut.
Rozgnieć jagody, aby popękały i puściły sok do naparu.
Przecedź herbatę przez gazę lub drobne sitko.
Posłodź cukrem lub miodem wedle uznania.
Podawaj na gorąco lub na zimno.



Aletris Mączysty (Korzeń Jednorożca), Aletris farinosa

Pewnego ranka spotkałem starszą kobietę wykopującą ten korzeń. Zebrała go całkiem sporo, co wzbudziło moją naturalną ciekawość. Porozmawialiśmy chwilę i zwierzyła mi się, że używa korzenia jednorożca, by zachować młody wygląd skóry.

Niestety nie dostałem od niej dokładnego przepisu, ale wiem, że robi z tego korzenia krem, którego używa cała jej rodzina. Jej niezwykła uroda jest najlepszym dowodem na jego skuteczność. Sam tego nie próbowałem, ale zwykłe przemywanie skóry herbatą z korzenia powinno dawać podobny, tonizujący efekt.

Znam to zioło przede wszystkim jako pożyteczny tonik na dolegliwości kobiece i do kilku innych zastosowań medycznych, które wymieniam poniżej.

Aletris należy do rodziny liliowatych i występuje we wschodnich rejonach Stanów Zjednoczonych. Jest to bylina, która rozrasta się za pomocą podziemnych kłączy.

Występuje pod wieloma lokalnymi nazwami, takimi jak korzeń kolkowy, korzeń na febrę, płonąca gwiazda czy diabelski kęs. Zazwyczaj bez problemu znajduję go na rozległych terenach wschodniego USA (w Polsce nie rośnie dziko, jednak surowiec bywa dostępny w dobrych sklepach zielarskich). Bardzo ważne jest, aby nie pomylić go z tzw. fałszywym korzeniem jednorożca (*Chamaelirium luteum*).

Identyfikacja Rośliny

Prawdziwy korzeń jednorożca ma żółtozielone, trawiaste liście o długości od 5 do 10 cm. Są one gładkie i mają dość jędrną strukturę. Żyłki są bardzo wyraźne i biegną równolegle – na każdym liściu znajduje się ich od 6 do 10. Liście wyrastają promieniście, bezpośrednio z górnej części rosnącego, pełzającego kłącza. Łodyga jest wzniesiona i dorasta od 5 do 8 cm wysokości. U podstawy jest okrągła, natomiast wyżej staje się kanciasta. Na tej łodydze tworzy się kłosowaty kwiatostan małych, białych kwiatów o kształcie urny. Gdy roślina kwitnie, jest bardzo łatwa do rozpoznania, więc w razie jakichkolwiek wątpliwości – po prostu poczekaj na kwiaty. Zobaczysz wtedy wysokie, kłosowate grona wspomnianych, urnowatych kwiatów. Mają one bardzo nietypowy wygląd ze względu na swoją chropowatą, brodawkowatą powierzchnię zewnętrzną. Są to kwiaty obupłciowe, wyrastające na szczycie pędu. Są cylindryczne, z żółtawym odcieniem na pomarszczonym wierzchołku i sześcioma pęknięciami na górze. Zalążnia jest jajowata i zwęża się w smukłą szyjkę, która na szczycie dzieli się na trzy łatki. Owocem jest sucha, ostro zakończona torebka z trzema pękającymi kłapami, zawierająca wiele nasion.

Zastosowanie Jadalne

Jadalną częścią rośliny jest sam korzeń. Przed zjedzeniem musi on jednak zostać poddany obróbce termicznej (ugotowany). Ma on specyficzny, słodko-gorzki, mydlany smak, który osobiście uważam za odpychający, ale niektórzy go lubią.



Z liści tej rośliny parzy się również herbatę.

Instrukcje Zbioru

Przy zbiorach liści i korzeni zawsze noszę grube rękawice, aby uniknąć zranień ostrymi, kłującymi liśćmi. Korzenie lubię wykopywać późnym latem, po czym suszę je na później.

Zastosowanie Medyczne

Korzeń jednorożca był tradycyjnie używany jako środek przeczyszczający, wiatropędny, uspokajający, przeciwskurczowy oraz jako lek na biegunkę i reumatyzm. Działa on przeciwbólowo, ale ma też silne efekty narkotyczne i odurzające. Przepisuję go doustnie w formie suszu, proszku, herbaty lub nalewki. Stosuję również maść zrobioną z maceratu olejowego. Zdarzało mi się używać herbaty z liści. Nie mam tu sztywnych wytycznych co do dawkowania. Zioło to reaguje na ludzi bardzo różnie; dlatego zawsze wolę zaczynać od absolutnie minimalnych dawek i zwiększać je powoli tylko w razie wyraźnej potrzeby.

Ciąża i Poronienia

Dawniej estrogenne właściwości tego korzenia sprawiały, że w tradycji ludowej uważano go za lek zapobiegający nawykowym poronieniom, a zielarze nakazywali picie naparu przez całą ciążę. Dziś jednak, jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz, kategorycznie tego zabraniam. Ze względu na właściwości narkotyczne i silny, nieprzewidywalny wpływ na gospodarkę hormonalną, roślina ta jest skrajnie niebezpieczna i nie wolno jej stosować u kobiet ciężarnych.

Zaburzenia Miesiączkowania i Menopauza

Właściwości estrogenne sprawiają, że korzeń bywa pomocny w leczeniu wielu zaburzeń miesiączkowania i łagodzeniu uciążliwych objawów menopauzy, w tym suchości pochwy i uderzeń gorąca. Używam nalewki z korzenia na te dolegliwości, a także na brak miesiączki i bolesne skurcze, zawsze sugerując jednak pacjentkom wcześniejszą wizytę u ginekologa.

Reumatyzm, Bóle Mięśni i Stawów

Korzenie działają przeciwbólowo i uspokajająco. Robię z nich specjalną maść, którą pacjent może wcierać bezpośrednio w bolące mięśnie i stawy. Przynosi ona ulgę w bólu i doskonale rozluźnia napięcia.

Wzdęcia

Miałem kiedyś pacjentkę z ekstremalnymi wzdęciami i nic nie przynosiło jej ulgi, dopóki nie spróbowaliśmy korzenia jednorożca. Nalewka nie wyleczyła jej całkowicie, ale sprawiła, że objawy stały się w końcu znośne dla niej i jej otoczenia.

Leczenie Kolki i Zatruc (Ważna Uwaga Medyczna)

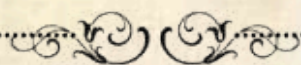
Świeży korzeń wywołuje bóle żołądka, jednak w dawnych czasach suszonych liści używano na dziecięcą kolkę. W dużych dawkach korzeń działa także wymiotnie i był stosowany do opróżniania żołądka po połyknięciu trucizny. Obecnie doskonale zdaję sobie sprawę, że podawanie toksycznej, odurzającej rośliny przy zatruciu, a zwłaszcza małemu dziecku na kolkę, to potężny błąd. W takich sytuacjach zawsze odsyłam prosto na pogotowie lub do lekarza, zamiast eksperymentować z wymuszaniem wymiotów trującym ziołem w domowych warunkach.

Pobudzanie Apetytu

Korzeń jest również dobrze znany ze stymulowania apetytu. Zdarzało mi się podawać małe dawki herbaty pacjentom ze skrajną utratą wagi po chorobie, aby zachęcić ich do jedzenia i pomóc organizmowi w procesie zdrowienia.

Ostrzeżenie

Ponieważ korzeń jednorożca ma silne właściwości narkotyczne i uspokajające, bardzo łatwo go przedawkować. Używaj go z ogromną ostrożnością i zawsze zaczynaj od najmniejszych, śladowych dawek. W większych ilościach jest on toksyczny.



Przepisy

Herbata z Korzenia Jednorożca

(Wyłącznie w celach leczniczych, w żadnym wypadku nie do rutynowego picia jako zwykły napój). Kilka małych gałązek pokruszonego korzenia, 1 szklanka (ok. 240 ml) wody.

Wrzuć korzeń do wody i doprowadź do wrzenia.

Zdejmij z ognia i pozostaw herbatę do zaparzenia na 10 do 15 minut.

Przecedź i używaj naparu bardzo ostrożnie, w małych dawkach leczniczych.

Herbata z Liści Korzenia

Jednorożca 1/2 łyżeczki suszonych liści korzenia, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody.

Zalej liście wrzątkiem i parz pod przykryciem przez 8 do 10 minut.

Odcedź liście i wypij napar.

Maść z Korzenia Jednorożca

Robienie tej maści to proces dwuetapowy. Najpierw musisz przygotować macerat, a następnie samą maść.

Krok 1: Macerat Olejowy 1 szklanka oliwy z oliwek (lub innego łagodnego oleju), 1/4 szklanki (ok. 60 ml) suszonego korzenia.

Posiekaj lub zmiel korzeń na bardzo małe kawałki (mielenie sprawdza się najlepiej).

Umieść korzeń w szklanym słoiku i zalej wybranym olejem.

Maceruj olej przez 4 do 6 tygodni. Jeśli chcesz przyspieszyć ten proces, możesz delikatnie podgrzewać olej w kąpeli wodnej przez 4 do 6 godzin. Olej jest gotowy, gdy wyraźnie zmieni barwę od korzenia.

Przefiltruj olej przez papierowy filtr do kawy, aby pozbyć się zanieczyszczeń.

Przechowuj gotowy macerat w chłodnym, ciemnym miejscu.

Krok 2: Przygotowanie Maści 1 szklanka Maceratu Olejowego z Korzenia, ok. 30 g wosku pszczelego (lub odrobinę więcej).

Delikatnie podgrzej Macerat Olejowy.

Dodaj wosk i nieustannie mieszaj, aż całkowicie się stopi i gładko połączy z olejem.

Ostudź maść przed użyciem.

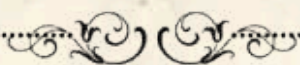
Jeśli po zastygnięciu maść nie jest dla Ciebie wystarczająco gęsta, ponownie ją podgrzej i dodaj więcej wosku, powtarzając ten krok aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Nalewka z Korzenia Jednorożca

Stosuj nalewkę zewnętrźnie na skórę lub przyjmuj ją wewnętrznie z najwyższą rozwagą. Zawsze zaczynaj od bardzo małych dawek (zaledwie kilka kropli), zwiększając je powoli tylko w razie potrzeby. Bądź ostrożny – to wyjątkowo silne lekarstwo. 1/2 szklanki posiekanego korzenia, wódka 40%, ok. półlitrowy słoik ze szczelną pokrywką.

Posiekaj korzeń na najdrobniejsze kawałki, wrzuć do słoika i mocno zakręć pokrywką.

Zalej słoik wódką aż po sam brzeg i dokręć.



Odstaw nalewkę w ciemne, chłodne miejsce na 3 do 4 tygodni, pamiętając o codziennym wstrząsaniu słojem.

W razie parowania dolewaj alkoholu, aby słoik pozostawał pełny.

Przedźlij mieszaninę przez drobne sitko lub gazę. Bardzo mocno wyciśnij z ziół cały płyn.

Wyrzuć resztki surowca. Odstaw alkoholowy ekstrakt w chłodne miejsce i pozostaw nienaruszony przez całą noc.

Następnego dnia przefiltruj jeszcze raz przez papierowy filtr do kawy, aby usunąć wszelkie osady.

Przechowuj gotową nalewkę w chłodnym, zaciemnionym miejscu.

Ostrzeń Wirginijski (Dziki Żywokost), *Cynoglossum virginianum*

Ostrzeń wirginijski pochodzi ze wschodnich rejonów USA, od Nowego Jorku po Florydę i Illinois. Zazwyczaj znajduje go na otwartych wyżynach i terenach odradzających się po pożarach.

Identyfikacja Rośliny

Ta wieloletnia bylina rośnie prosto i nie rozgałęzia się. Liście oraz łodygę pokrywają drobne włoski. Liście są pojedyncze, mają od 10 do 20 cm długości i od 2,5 do 7 cm szerokości, z całkowicie gładkimi brzegami. Są znacznie większe i gęstsze na dole łodygi, a stają się mniejsze na górze. Rośliny, które nie kwitną, tworzą gęstą rozetę liści, podczas gdy te kwitnące wypuszczają pęd ze środka rozety.



Białoniebieskie kwiaty o średnicy ok. 8 mm pojawiają się od maja do czerwca na dwóch do sześciu gronach. Każdy ma pięć głębokich płatków. Owoce powstają w lipcu i sierpniu. Na każdy kwiat przypada od jednego do czterech orzeszków. Każdy kryje jedno nasiono pokryte haczykowatymi włoskami, które łatwo czepiają się ubrań. Wiosną roślina wypuszcza silny korzeń palowy.

Zastosowanie Medyczne

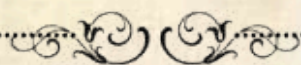
Chociaż medycznie można używać zarówno liści, jak i korzenia, ten drugi ma najsilniejsze działanie, zwłaszcza gdy jest świeży. Zawsze warto mieć też jednak przygotowany zapas ususzonego korzenia. Najczęściej wykorzystuję odwar ze świeżego surowca.

Grzybica i Swędząca Skóra

Używam odwaru z korzenia do leczenia grzybicy pachwin, innych infekcji grzybiczych oraz swędzącej skóry. Nakładaj odwar na zmienioną chorobowo skórę dwa razy dziennie, aż infekcja całkowicie ustąpi.

Pamięć (Ważna Uwaga Medyczna)

Dawne księgi zielarskie zalecały picie odwaru co cztery dni w celu poprawy pamięci. Dziś jednak, jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz, kategorycznie zakazuję spożywania tej rośliny. Ostrzeń zawiera toksyczne alkaloidy, które silnie i nieodwracalnie uszkadzają wątrobę. Dlatego obecnie stosuję go wyłącznie zewnętrźnie, co w zupełności wystarczy, by czerpać z niego korzyści bez narażania zdrowia.



Oparzenia, Słuczenia i Stany Zapalne

Okład ze zmiażdżonych liści wspaniale łagodzi ból, oparzenia, słuczenia i stany zapalne. Należy jednak pamiętać, by stosować go wyłącznie na nienaruszoną skórę (nie nakładaj go na otwarte rany ani zmiany nowotworowe, by toksyny nie wniknęły do krwiobiegu). Często używałem takich okładów do usunięcia bolesności i otarc stóp po długim marszu. Przynosi to natychmiastową i całkowitą ulgę. Równie dobrze radzi sobie z bólem przy silnych siniakach i skręceniach.

Przepisy

Odwar z Dzikiego

Żywokostu (Wyłącznie do użytku zewnętrznego) 3 łyżki stołowe świeżego korzenia (zmielonego lub drobno posiekanego), 1 litr wody.

Doprowadź wodę do wrzenia i dodaj korzeń. Zmniejsz ogień do minimum i przykryj garnek.

Gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut (dla korzenia zmielonego) lub do 1 godziny (dla posiekanego).

Zdejmij z ognia i ostudź. Przecedź przez papierowy filtr do kawy, aby usunąć resztki korzenia.

Przechowuj w lodówce do 3 dni lub zamroź na maksymalnie 1 miesiąc.

Używaj zewnętrznie do przemywania skóry lub w formie kompresów.

Żel na Stawy z Dzikiego Żywokostu

Ten żel działa wyjątkowo kojąco na stawy dotknięte artretyzmem. Wmasuj go w obolałe mięśnie i stawy. • 60 ml (1/4 szklanki) odwaru z korzenia (z przepisu powyżej) • 60 ml (1/4 szklanki) czystego żelu z aloesu • 2 krople olejku eterycznego z mięty pieprzowej. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki i przechowuj w lodówce. Zużyj w ciągu jednego tygodnia.

Poziomka Pospolita, *Fragaria vesca*

Poziomki pospolite, nazywane również poziomkami leśnymi lub alpejskimi, są absolutnie pyszne, gdy zjada się je prosto z krzaka. W Polsce są powszechne na słonecznych polanach i obrzeżach lasów.

Niedaleko mojego domu ukryta jest mała polana pełna dzikich poziomek. Przyznam, że po zimowym braku aktywności robię się nieco zastały. Wiele wiosennych poranków, kiedy kusi mnie, by odpuścić spacer, to właśnie myśl o wizycie w tym miejscu wyciąga mnie z łóżka. Kiedy owoce są dojrzałe, nie ma lepszej nagrody.

Identyfikacja Rośliny

Te wieloletnie byliny dorastają do około 30 cm wysokości. Mają jasnozielone liście ułożone w grupy po trzy. Liście są podługne i wyraźnie ząbkowane. Roślina rozrasta się za pomocą rozłogów, które zakorzeniają się, tworząc nowe sadzonki.

W naszych warunkach poziomki kwitną zazwyczaj w maju i czerwcu. Małe, białe kwiaty mają organy męskie i żeńskie, a zapylane są przez owady. Każdy kwiat ma pięć białych płatków i żółty środek. Owoce dojrzewają na przełomie czerwca i lipca.



Zastosowanie Jadalne

Leśne poziomki spożywa się zazwyczaj na surowo, jednak można z nich również robić wspaniałe dżemy, galaretki, cukierki i domowe wypieki. Czasami poddaje się je fermentacji na wino lub wyśmienite likiery.

Zastosowanie Medyczne

Medycznie wykorzystuje się jagody, liście oraz korzenie tej rośliny.

Dna Moczanowa (Podagra)

Poziomki to jedne z tych owoców i warzyw, które wspomagają organizm przy dnie moczanowej. Mają łagodne właściwości przeciwzapalne i pomagają ograniczać odkładanie się kryształków kwasu moczowego w organizmie. Codzienne jedzenie porcji poziomek działa osłonowo. Często dodają do jedzenia nasiona selera, aby wzmocnić ten efekt. Pamiętaj jednak, że przy ostrej podagrze odpowiednia dieta to tylko dodatek, a podstawą są zawsze leki przepisane przez lekarza reumatologa.



Ból Gardła

Zalecam używanie herbaty z poziomek jako płukanki na ból gardła. Jedna łyżeczka suszonych liści zaparzona w szklance wrzątku i starannie odcedzona świetnie łagodzi podrażnienia i stany zapalne krtani. Zalecam płukanie gardła co godzinę lub według potrzeb.

Działanie Moczopędne

Liście poziomki mają właściwości moczopędne i ściągające, co pomaga wypłukać nadmiar wody i toksyn z organizmu.



Problemy Żołądkowe i Biegunka

Herbata zaparzona z liści poziomki jest bardzo pomocna w leczeniu biegunki i łagodnych problemów żołądkowych. Same owoce i sok z rośliny wspierają leczenie nieżytów żołądka. W dawnych czasach ziołarze leczyli w ten sposób czerwonkę, jednak dziś w przypadku ostrych infekcji jelitowych z krwią zawsze odsyłam pacjentów prosto po bezpieczne antybiotyki.

Oparzenia, Skaleczenia i Rany

Antyseptyczne i antibakteryjne właściwości liści sprawiają, że są one dobrym wyborem do przyspieszania gojenia ran, skaleczeń i drobnych infekcji. Używam naparu jako płynu do przemywania i odkażania, a posiekane, świeże liście nakładam jako okład, by zmniejszyć stan zapalny.

Na oparzenia słoneczne można nałożyć okład z rozgniecionych owoców, by schłodzić i ukoić skórę.

Bóle Stawów i Reumatyzm Liście są korzystne w łagodzeniu bólów artretycznych i stawowych. W tym celu często łączę je z dziurawcem. Można ich używać osobno lub parzyć razem w jednym silnym naparze.

Na oparzenia słoneczne można nałożyć okład z rozgniecionych owoców, by schłodzić i ukoić skórę.

Bóle Stawów i Reumatyzm

Liście są korzystne w łagodzeniu bólów artretycznych i stawowych. W tym celu często łączy je z dziurawcem. Można ich używać osobno lub parzyć razem w jednym silnym naparze.

Przepisy

Napar z Liści

Poziomki 1 łyżeczka suszonych, pokruszonych liści poziomki, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody. Zalej liście wrzątkiem i parz pod szczelnym przykryciem przez 10 minut. Odcedź i posłodź wedle uznania. Pij jedną szklankę, raz lub dwa razy dziennie.

Napar z Poziomki i Dziurawca

1 łyżeczka suszonych liści poziomki, 1 łyżeczka suszonego dziurawca, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody; cytryna, miód lub cukier do smaku. Zalej zioła wrzątkiem i parz przez 10 minut. Przecedź i posłodź. Ta herbata bywa dość gorzka, dlatego miód i cytryna bardzo pomagają poprawić jej smak. Pij jedną szklankę, maksymalnie dwa razy dziennie.



Bądź jednak ostrożny – ze względu na obecność dziurawca (który uwrażliwia skórę na słońce i może osłabiać działanie wielu leków aptecznych), pij ten napar tylko po upewnieniu się, że nie koliduje z twoimi lekami i unikaj w tym czasie ostrego słońca.

Dziki Pochrzyn (Pochrzyn Włochaty), *Dioscorea villosa*

Korzeń dzikiego pochryznu działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Używam go głównie przy problemach trawiennych, ale z pewnością ma o wiele więcej zastosowań. W ostatnich latach roślina ta była masowo pozyskiwana i obecnie jest zagrożona wyginięciem na wielu obszarach, dlatego staram się zastępować ją innymi ziołami, kiedy tylko jest to możliwe. Mimo to, pozostaje wsławnym lekarstwem, jeśli masz do niej dostęp ze zrównoważonych upraw lub pewnych źródeł w sklepach zielarskich.

Identyfikacja Rośliny

Dziki pochrzyn to bardzo zmienne pnącze o gładkich łodygach i naprzemianległych liściach.

Sercowate liście posiadają wyraźne żyłki, które rozchodzą się promieniście od łodygi. Występują w okółkach po trzy i są lekko owłosione od spodu. Od maja do sierpnia pnącze wytwarza oddzielne kwiaty męskie i żeńskie. Jesienią pojawiają się charakterystyczne, trójskrzydłate owoce. System korzeniowy tworzą bulwy.

Roślinę tę można spotkać w wilgotnych, zalesionych obszarach od Florydy na północ po Minnesotę i Massachusetts, aż po Teksas na zachodzie (w Polsce nie występuje dziko). Z powodu nadmiernych zbiorów staje się coraz rzadsza, dlatego podczas wykopków zawsze bardzo uważam, aby zakopać z powrotem część bulw dla odrodzenia się rośliny.





Zastosowanie Medyczne

Używam dzikiego pochrzynu w formie suszonego, sproszkowanego korzenia lub nalewki. Dorosłym podaję zazwyczaj 400 mg proszku dwa razy dziennie, lub od 2 do 3 ml Nalewki z Pochrzynu trzy do czterech razy dziennie.

Kolka, Choroba Leśniowskiego-Crohna i Inne Problemy Trawienne

W dawnej literaturze dziki pochrzyn znany jest również jako „korzeń kolkowy”, co wskazuje na jego historyczne zastosowanie przy kolkach i problemach gastrycznych.



Uważam go za cenne wsparcie łagodzące bolesne skurcze, stany zapalne i wzdęcia. Stosowałem go z dobrym skutkiem dla złagodzenia objawów zespołu jelita drażliwego (IBS). Muszę jednak jako odpowiedzialny zielarz zaznaczyć dwie rzeczy: po pierwsze, przewlekłe choroby jelit (jak choroba Crohna) wymagają ścisłej kontroli gastroenterologa, a zioła mogą być tu jedynie tłem. Po drugie, chociaż historycznie ziele to stosowano na kolkę, dziś absolutnie zakazuję podawania tak silnych rozkurczowych ziół małym dzieciom i niemowlętom.

Reumatyzm Korzeń dzikiego pochrzynu zawiera substancje o działaniu silnie przeciwzapalnym i przeciwbólowym (m.in. cenną diosgeninę), które czynią go skutecznym w łagodzeniu objawów reumatyzmu. Na dolegliwości stawowe podaję sproszkowany korzeń lub ekstrakt każdego dnia, ponieważ najlepszych, trwałych rezultatów należy się spodziewać dopiero przy długoterminowym stosowaniu.

Przepisy

Nalewka z Dzikiego Pochrzynu Ok. 115 g (4 uncje) sproszkowanego korzenia dzikiego pochrzynu, ok. 500 ml (1 pinta) wódki 40% (lub mocniejszej).

Umieść sproszkowany korzeń w czystym, szklanym słoiku i zalej go alkoholem. Szczelnie zakręć pokrywkę i odstaw słoik w chłodne, ciemne miejsce.

Maceruj nalewkę przez okres od 2 tygodni do 1 miesiąca, pamiętając o codziennym wstrząsaniu słoikiem.

Przecedź gotowy płyn przez papierowy filtr do kawy. Przechowuj nalewkę w chłodnym i ciemnym miejscu, gdzie bezpiecznie zachowa swoje właściwości przez okres do 3 lat.

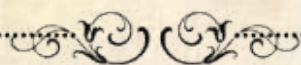
Golteria Pełzająca, Gaultheria procumbens

Jako dziecko jadłem słodkie jagody golterii i żułem jej pikantne, cierpkie liście. Smakują one dokładnie tak, jak popularny miętowo-kamforowy aromat, dzięki czemu zawsze bezbłędnie rozpoznaję tę roślinę po samym zapachu.

Identyfikacja Rośliny

Chociaż olejek z golterii jest dziś najczęściej syntetyzowany, jego wyrazisty zapach jest powszechnie znany. W Polsce golteria rzadko rośnie dziko w lasach, ale jest niezwykle popularną, zimozieloną rośliną ozdobną, często sadzoną jesienią. Tworzy gęste, niskie maty ulistnienia i osiąga zaledwie około 15 cm wysokości.





Pełzające dywany tej rośliny najłatwiej znaleźć na zacienionych, leśnych stanowiskach. Lubi wilgotną, kwaśną glebę oraz półcień. Błyszczące, woskowane i skórzaste liście mają owalny kształt. Rosną w grupach blisko wierzchołka małej, czerwonej łodyżki. Dzwonkowate kwiaty pojawiają się w czerwcu lub lipcu, ale często ukrywają się głęboko pod liśćmi. Jaskrawoczerwone jagody dojrzewają późną jesienią i utrzymują się na krzewinkach przez całą zimę.



Zastosowanie Medyczne

Olejek z golterii zawiera ogromne stężenie salicylanu metylu, związku chemicznego używanego do produkcji aspiryny (NLPZ). Wykorzystuje się go w kremach i maściach do uśmierzania bólu mięśni i stawów.

Ze względu na skrajną toksyczność, czysty olejek z golterii nigdy nie powinien być spożywany doustnie. Zaledwie 30 ml olejku zawiera odpowiednik 171 dorosłych tabletek aspiryny! To śmiertelna dawka, co doskonale obrazuje, dlaczego pod żadnym pozorem nie można go połykać, nawet w małych ilościach. Olejek pozyskuje się z liści poprzez destylację z parą wodną. Same jagody i liście skutecznie łagodzą ból i stany zapalne. Stosuję tę roślinę głównie zewnętrznie jako okłady, maści i kremy, a mocno rozcieńczone napary z liści doustnie z dużą ostrożnością.

Ból Gardła

Herbata z golterii to znakomity środek na ból i stan zapalny gardła. Zalecam pacjentom płukanie gardła zaledwie jednym łykiem naparu na raz, zużywając maksymalnie jedną szklankę (240 ml) w ciągu całego dnia.

Bóle Głowy, Bóle Mięśni i Stawów

Używam herbaty z golterii do szybkiego łagodzenia bólów głowy, artretyzmu, reumatyzmu czy rwy kulszowej. Działa błyskawicznie na ból, a długofalowo zmniejsza wywołujące go stany zapalne. Zalecam picie 1 do 2 łyżek stołowych naparu na raz, spożywając absolutne maksimum w postaci jednej szklanki dziennie.

Kolka (Ważna Korekta)

W starych księgach zielarskich można znaleźć wzmianki o podawaniu naparu z golterii niemowlętom na kolkę. Jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz, kategorycznie tego zabraniam! Ze względu na obecność wspomnianych salicylanów, roślina ta stwarza u małych dzieci ryzyko śmiertelnego zespołu Reye'a. Przy niemowlęcych kolkach i gazach zawsze wybieram wyłącznie w 100% bezpieczny napar z kopru włoskiego.

Okłady na Zmiany Skórne

Zarówno suszone, jak i świeże liście świetnie sprawdzają się w formie rozgniecionego okładu na czyraki, obrzęki, rany i owrzodzenia skóry. Pamiętaj, że czysty olejek z golterii to potężny koncentrat. Nierozcieńczony może wywołać u niektórych osób kontaktowe zapalenie skóry. Zawsze rozcieńczam go w proporcji 1:10 (1 część olejku z golterii na co najmniej 10 części oleju nośnikowego, np. kokosowego lub oliwy).

Przepisy

Destylacja Olejku z Liści Golterii

Potrzebujesz: małego alembiku (lub domowego szybkowaru), giętkiej rurki, miedzianej rurki chłodzącej, naczynia z zimną wodą, pojemnika zbiorczego i termometru.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Przed destylacją namocz liście w niewielkiej ilości wody przez noc w umiarkowanie ciepłym miejscu (temperatura pokojowa). Lekka fermentacja pomaga uwolnić olejki.

Włóż zioła i wodę do szybkowaru. Wody powinno być tyle, by sięgała na ok. 5 do 8 cm od dna.

Poprowadź parę z zaworu ciśnieniowego przez elastyczny wężyk do miedzianej rurki (zwinionej w wężownicę i zanurzonej w pojemniku z zimną wodą), a stamtąd prosto do naczynia zbiorczego.

Delikatnie podgrzewaj szybkowar. Olejek zacznie się destylować blisko punktu wrzenia, ale jeszcze zanim woda zacznie gwałtownie bulgotać.

Uważnie pilnuj, by szybkowar nie wygotował się do sucha.

Zbieraj destylat (mieszaninę oleju i wody), dopóki kapiący płyn nie stanie się całkowicie przejrzysty, co oznacza, że leci już tylko czysta woda i destylacja jest zakończona.

Zlej oddzielony olejek do szklanej butelki z ciasnym korkiem.

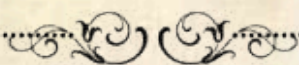
Przed nałożeniem na skórę bezwzględnie rozcieńcz olejek (max. 10% olejku na 90% oleju bazowego). Nie połykaj!

Słaby Napar z Golterii

Ok. 15 g suszonych liści, 1 litr ciepłej wody. Namocz liście przez 1 godzinę, a następnie przecedź napar. Używaj zewnętrznie do przemywania i przygotowuj świeży płyn co 24 godziny.

Herbata z Golterii

1 łyżeczka suszonych liści golterii, 1 szklanka (240 ml) wrzątku. Zalej liście wrzącą wodą i zaparzaj pod przykryciem, aż napar ostygnie. Przyjmuj doustnie wyłącznie po jednym łyku na raz w ciągu dnia. Maksymalna dawka: 1 szklanka na 24 godziny.



Żelsemian Wiecznie Zielony (Żółty Jaśmin), *Gelsemium sempervirens*

Żelsemian to piękna, ale śmiertelnie niebezpieczna roślina. Pamiętam z dawnych lat pacjentów, a nawet dzieci, które uległy zatruciu. Pnącze to bardzo przypomina wiciokrzew, przez co bywa z nim mylone z tragicznym skutkiem. Choć dawni ziołarze używali jej wewnętrznie z braku innych opcji, dziś, jako odpowiedzialny specjalista, kategorycznie tego zabraniam i zawsze wybieram całkowicie bezpieczne alternatywy. Roślina ta w naturze rośnie w południowych stanach USA (w Polsce można ją spotkać niemal wyłącznie w szklarniach lub u ostrożnych kolekcjonerów).



Identyfikacja Rośliny

W swoim naturalnym środowisku często widuję, jak wspina się po płotach, znakach, drzewach i budynkach, docierając na same szczyty. Pnącza są jednak smukłe i nie odcinają światła roślinom poniżej. Bez podpory tworzą po prostu spletaną kępę. Liście są pojedyncze, lancetowate, o błyszczącej, woskowej fakturze, którą łatwo wyczuć w dotyku. Każdy ma od 5 do 10 cm długości i nieco ponad 1 cm szerokości. Zimą przybierają żółty lub fioletowy odcień, ale przez większość roku są głęboko zielone. To pnącze półzimozielone. Pachnące, żółte kwiaty pojawiają się od grudnia aż do wiosny. Mają trąbkowaty kształt lub formę pulchnych, pięciopłatkowych gwiazd. Latem rozwijają się małe, spłaszczone i torebkowate owoce o długości około 2,5 cm. Kwiaty wydzielają przyjemny, miodowy zapach.

Zastosowanie Medyczne

Praca z tą rośliną wymaga najwyższej ostrożności. Cała roślina jest toksyczna, a nawet znikome dawki ekstraktu potrafią zabić. W odległej przeszłości używano takich preparatów, ale dziś całkowicie odchodzi się od nich w ziołolecznictwie.

Pielęgnacja Skóry

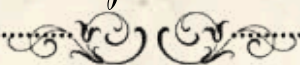
Historycznie używano maści z nalewki na czyraki i trądzik. Dziś jednak polecam o wiele bezpieczniejsze zioła (jak np. nagietek), całkowicie unikając ryzyka wchłonięcia toksyn z żelsemianu przez uszkodzony naskórek.

Ból Mięśni i Artretyzm

Żelsemian był kiedyś stosowany na bóle mięśniowe i artretyzm. Nakładałem bardzo rozcieńczoną maść miejscowo. Zbyt silny preparat działał tak drastycznie, że rozluźniał mięśnie aż do całkowitego paraliżu – uśmierzał ból, ale dosłownie unieruchamiał pacjenta. Choć historycznie miało to zastosowanie, dziś zdaję sobie sprawę, że ryzyko ogólnoustrojowego zatrucia przez skórę jest zbyt wielkie i bezwzględnie odradzam tę metodę.

Gorączka i Bóle Głowy

Żelsemian potężnie hamuje układ nerwowy i działa uspokajająco. To źródło jego dawnej medycznej popularności, a zarazem jego śmiertelnej trucizny. Kiedyś zaledwie odrobina maści wmasowana w czoło łagodziła ból głowy. Mam jednak w swoim repertuarze dziesiątki doskonałych i w 100% bezpiecznych leków na tę dolegliwość, dlatego nie ma najmniejszego sensu ryzykować kontaktu z taką toksyną.



Ostrzeżenia

Bezwzględnie pamiętaj, że wszystkie części żelsemianu są skrajnie toksyczne, a ich połknięcie bywa fatalne. Pod żadnym pozorem nie wolno jeść jakiegokolwiek części tej rośliny. W USA nierzadko zdarza się, że małe dzieci mylą ją ze słodkim wiciokrzewem i wymagają pilnej reanimacji. Roślina jest tak trująca, że potrafi zabić nawet zapylające ją pszczoły! Wypicie niespełna 4 mililitrów ekstraktu to udokumentowana dawka śmiertelna. Objawy zatrucia to silne poty, nudności, paraliż mięśni, drgawki i mocno rozszerzone źrenice. W przypadku najmniejszego podejrzenia spożycia konieczna jest natychmiastowa pomoc medyczna na oddziale ratunkowym. Przepisy (Podane wyłącznie jako ciekawostka historyczna, stanowczo odradzam ich przygotowywanie!)

Nalewka z Żelsemianu

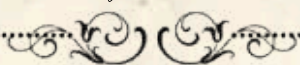
115 g posiekanej kory żelsemianu, 500 ml wódki (40%). Połącz alkohol i korę w szklanym słoiku ze szczelną pokrywką. Maceruj przez 2 tygodnie, czasami wstrząsając. Gotowa nalewka ma fioletowawy odcień i pachnie miodem. Odcedź płyn i przechowuj w ciemnym miejscu – najlepiej pod kluczem, z dala od rąk dzieci.

Maść z Żelsemianu

30 ml nalewki z żelsemianu, 250 g czystej wazeliny. Wymieszaj bardzo dokładnie oba składniki. W dawnych czasach nakładano ją punktowo i niezwykle oszczędnie na bolące obszary.



Rośliny dzikie w Wielkich Równinach



Kłosowiec Fenkułowy (Kłosowiec Anyżowy), *Agastache foeniculum*

Kłosowiec fenkułowy, znany również jako kłosowiec miętowy, to wieloletnia roślina z rodziny jasnotowatych. Naturalnie występuje w północnych i środkowych rejonach Stanów Zjednoczonych, jednak w Polsce jest bardzo chętnie uprawiany jako piękna roślina ozdobna i niezwykle cenny pożytek pszczeli.



Identyfikacja Rośliny

Kłosowiec dorasta od 60 do 150 cm wysokości. Ma jasnozielone liście o ząbkowanych brzegach, pokryte od spodu drobnymi, białymi włoskami. Młode, rosnące pędy mają atrakcyjny, fioletowy odcień. Roślina wydzielą silny, wyrazisty aromat przypominający mieszankę mięty i anyżu. Zioło to jest częściowo zdrewniałe, z rozgałęzionymi i zazwyczaj nagimi łodygami. Włókniste korzenie również mocno się rozgałęziają. Grona drobnych, liliowoniebieskich kwiatów pojawiają się na wydłużonych, kłosowatych kwiatostanach od lipca do września.

Zastosowanie Jadalne

Kłosowiec można wykorzystywać jako naturalny słodzik, przyprawę lub bazę do wyśmienitej herbaty. Liście i kwiaty można spożywać na świeżo, po ugotowaniu lub po suszeniu.

Zastosowanie Medyczne

Zdrowie Serca i Bóle Dławicowe Dawne tradycje uważały napar z kłosowca za lek na serce i szybką pomoc przy bólach dławicowych (dusznicę bolesnej). Choć do dziś chętnie polecam jedną filiżankę tej herbaty dziennie jako łagodny, bogaty w antyoksydanty tonik wzmacniający, muszę stanowczo podkreślić: zioła nie leczą zaawansowanych chorób serca. W przypadku nagłego bólu w klatce piersiowej należy natychmiast szukać pomocy kardiologicznej, a nie ratować się parzeniem herbaty!

Rany, Oparzenia i Zmiany Skórne

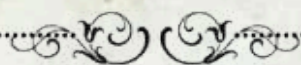
Na drobne infekcje skórne, powierzchowne rany i lekkie oparzenia polecam okład z liści. Namocz suszone liście lub roznieć świeże i nałóż je bezpośrednio na chore miejsce. Przykryj czystą szmatką i stosuj rano i wieczorem. Kłosowiec ma delikatne właściwości antibakteryjne i przeciwwirusowe.

Wspomaganie Trawienia

Zioło to świetnie ułatwia trawienie i zapobiega nadmiernym gazom oraz wzdęciom. Radzę pacjentom wypijać filiżankę ciepłej herbaty do cięższych, bardziej obfitych posiłków.

Biegunka

Herbata z kłosowca bywa też pomocna przy lekkich biegunkach. Zalecam wypicie jednej szklanki (ok. 240 ml) od razu, a następnie powolne popijanie naparu przez resztę dnia, nawet gdy objawy już ustąpią. Takie nawadnianie uspokaja jelita i zapobiega nawrotom.



Bóle Mięśni i Niepokój

Polecam zebrać 3 do 4 łyżek stołowych liści kłosowca do kawałka gazy (lub woreczka lnianego) i zawiesić na kranie podczas napuszczania gorącej wody do wanny. Zapach uwalniany wraz z parą wspaniale koji nerwy. Na koniec wrzucić zioła bezpośrednio do wody i wygrzeć w niej obolałe mięśnie.

Przeziębienie, Grypa i Zatory Oskrzelowe

Kłosowiec pomaga wykrztusić zalegający śluz z płuc, co czyni go dobrym wyborem przy przeziębieniach, grypie i infekcjach dróg oddechowych. W takich przypadkach zalecam picie ciepłego naparu w miarę potrzeb.

Opryszczka

Historycznie stosowałem olejek eteryczny z kłosowca jako kurację przeciwwirusową na opryszczkę, popijając jednocześnie herbatę. Dziś wiem, że wirusa HSV to z organizmu nie usunie, ale może lekko przyspieszyć gojenie bolesnych zmian. Pamiętaj jednak, by zawsze ekstremalnie rozcieńczać wszelkie olejki nakładane na skórę, aby uniknąć poważnych poparzeń.

Kontaktowe Zapalenie Skóry (np. od trującego bluszczu)

Przemywanie skóry chłodnym naparem pomaga złagodzić uporczywe swędzenie po kontakcie z roślinami drażniącymi lub przy alergiach kontaktowych.

Grzybica Stóp i Skóry

Wymocz stopy lub zainfekowany obszar w kąpieli z mocnym naparem z kłosowca. Zazwyczaj zalecam zaparzenie 4 łyżek stołowych liści w 1 litrze wrzącej wody i dolanie tego naparu do miednicy. Stosuj codziennie aż do pełnego wyleczenia.

Przepisy

Herbata (Napar) z Kłosowca 1 łyżeczka suszonych lub 1 łyżka świeżych liści i kwiatów, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody, miód do smaku. Dodaj zioła do wrzątku i zdejmij z ognia. Przykryj szczelnie i zaparzaj przez 15 minut. Przecedź herbatę przez drobne sitko. W razie potrzeby posłodź miodem.

Olejek Eteryczny z Kłosowca

Potrzebujesz alembiku lub szybkowaru (metoda destylacji: miedziana wężownica połączona z zaworem ciśnieniowym, przechodząca przez pojemnik z zimną wodą do chłodzenia, uchodząca do pojemnika zbiorczego).

Włóż posiekane liście i kwiaty do szybkowaru. Dodaj wodę, by przykryła zioła i sięgała na 5 do 8 cm wysokości.

Podgrzewaj delikatnie i obserwuj, jak woda i olejek zaczynają się destylować (w okolicach punktu wrzenia, ale zanim woda zacznie gwałtownie bulgotać).

Pilnuj, by garnek w żadnym wypadku nie wygotował się do sucha.

Zbieraj destylat tak długo, dopóki jest mętny (co wskazuje na obecność olejku). Gdy do naczynia zacznie kapać czysta, przezroczysta woda, destylacja jest zakończona.

Zleż oddzielony olejek do szczelnej, szklanej butelki.

Ważne:

Przed nałożeniem na skórę, bezwzględnie rozcieńcz olejek. Stare receptury dopuszczały stężenie 10%, ale jako zaktualizowany zielarz zalecam o wiele bezpieczniejsze stężenie 1-2% olejku na 98-99% oleju bazowego (np. oliwy z oliwek). Nigdy nie połykaj olejków eterycznych!

Len zwyczajny, *Linum usitatissimum*

Len zwyczajny, znany u nas potocznie jako siemę lniane, to niezwykle pożyteczna roślina używana do wyrobu leków, oleju i tkanin. Używam jego oleju jako ogólnego toniku zdrowotnego w małych dawkach (w większych ilościach może być toksyczny). Dziś wielu ludzi chętnie przyjmuje go jako doskonały, codzienny suplement diety.

Identyfikacja Rośliny

Len to roślina jednoroczna. Choć rzadko znajduję go rosnącego dziko, w Polsce bardzo łatwo spotkać go na polach uprawnych. Wypatruję go od czerwca do lipca, gdy aktywnie rośnie. Dojrzała roślina osiąga od 60 do 105 cm wysokości. Luźne grona kwiatów rosną na szczytach rozgałęzionych łodyg. Mają barwę od białoniebieskiej do jasnego, niebiesko-fioletowego odcienia, a czasem są po prostu białe, z nieco ciemniejszym, niebieskim środkiem. Każdy kwiat (o średnicy ok. 2 do 2,5 cm) ma pięć szerokich, owalnych płatków, biały środek, pięć pręcików z niebieskimi końcówkami i zieloną zalążnię.

Pięć działek kielicha ma ostry, lancetowaty kształt. Liście lnu są pojedyncze, ułożone naprzemianlegle, wzniesione i lekko rozłożyste.

Mają od 1,5 do 4 cm długości i zaledwie 3 mm szerokości. Są pozbawione ogonków, ząbków i włosków. Łodygi w większości się nie rozgałęziają (chyba że u samej góry), są okrągłe w przekroju, gładkie i mocno ulistnione. Owocem jest okrągła, błyszcząca torebka o średnicy ok. 8 mm.

Torebka ta pęka na 10 klinowatych części, z których każda kryje jedno lub dwa brązowe nasionka.

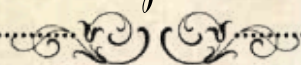


Instrukcje Zbioru

Nasiona lnu zbiera się podobnie jak pszenicę, gdy dojrzeją, żółkną i zaczną pękać. Zbiór powinien odbywać się, gdy roślina jest sucha i wolna od chwastów, które mogłyby obniżyć jakość oleju. Należy uważać, aby nie uszkodzić nasion podczas zbioru.

Zastosowanie Medyczne

Jako Suplement Diety Siemę lniane jest niezwykle bogate w błonnik pokarmowy, kwasy omega-3 i niezbędne składniki odżywcze. Używam jego oleju od lat jako naturalnego wzmocnienia organizmu, szczególnie dla kobiet, a współczesna medycyna w pełni to potwierdza.



Kontrola Cholesterolu

Olej lniany ma zbawienny wpływ na profil lipidowy.

Zdrowe tłuszcze pomagają obniżyć całkowity cholesterol i frakcję LDL, przywracając zdrową równowagę.

W celu naturalnego wsparcia zalecam spożywanie ok. 28 g (1 uncję) zmielonych nasion dziennie lub 1 łyżkę stołową oleju.

Spożywanie rozdrobnionych ziaren jest dla większości osób po prostu łatwiejsze i smaczniejsze.

Problemy Oddechowe

Regularnie polecam olej lniany pacjentom z problemami oddechowymi, takimi jak uporczywy kaszel, ból gardła, przekrwienie błon śluzowych i zwykłe przeziębienie.

Gorąca herbata zaparzona z siemienia lnianego przynosi bardzo szybką ulgę w zatorach.

Przy zapaleniu płuc czy opłucnej stosowałem dawniej ciepłe okłady ze zmielonego lnu i gorczycy na klatkę piersiową, jednak dziś zawsze przypominam: ostre infekcje dolnych dróg oddechowych bezwzględnie wymagają lekarza, a okłady mogą być jedynie uśmierzającym bólem dodatkiem domowym.



Problemy Układu Moczowo-Płciowego (Ważna Korekta)

W dawnych czasach ziołarze używali zmielonego lnu do leczenia rzeżączki, chorób nerek i stanów zapalnych narządów płciowych.

Dziś, jako odpowiedzialny specjalista, kategorycznie nie polegamy na ziołach w leczeniu chorób wenerycznych (STD).

Takie infekcje wymagają natychmiastowej interwencji lekarskiej i antybiotyków, a herbatę i olej lniany stosuję wyłącznie pomocniczo przy łagodnych podrażnieniach pęcherza moczowego.



Zaparcia

Na zaparcia niezmiennie zalecam dwie łyżeczki siemienia lnianego każdego ranka, obowiązkowo popite pełną szklanką wody.

Czyraki, Ropnie, Opryszczka i Inne Choroby Skóry

Gorący okład z oleju lnianego skutecznie „wyciąga” infekcję i pomaga w gojeniu skóry. Podgrzewam olej (uważając, by mocno grzał, ale nie parzył), nasączam nim wacik i nakładam bezpośrednio na chore miejsce, przykrywając materiałem, by utrzymać ciepło.

Przy czyrakach dawniej dodawałem do oleju lobelii. Kiedyś wyleczyłem w ten sposób potężnego czyraka u młodego pacjenta, oszczędzając mu interwencji chirurga i bólu, choć dziś przy dużych, ropnych zmianach zawsze odsyłam najpierw na szybką konsultację dermatologiczną.

Oparzenia

Na oparzenia nakładam kojący, chłodny olej lniany bezpośrednio na skórę, powtarzając czynność kilka razy dziennie.

Równowaga Hormonalna i Nowotwory

Len pomaga zrównoważyć hormony żeńskie, ułatwiając łagodzenie i zapobieganie objawom menopauzy.

Miałem pacjentów, u których len stanowił fantastyczne wsparcie w trakcie leczenia raka piersi czy wątroby. Wierzę, że regulacja hormonalna bardzo pomaga w tym procesie, jednak zawsze podkreślam to z pełną mocą: siemię lniane to wspólniały, odżywczy suplement wspomagający organizm, ale w żadnym wypadku nie zastępuje i nie zwalnia z profesjonalnego leczenia onkologicznego.

Ostrzeżenia

Zmielone i sproszkowane siemię lniane błyskawicznie jećcieje.

Trzymam nasiona w całości, w suchym miejscu, i kruszę tylko tyle, ile potrzebuję na bieżący dzień. Bezwzględnie pamiętaj, by przy spożywaniu siemienia lnianego pić bardzo dużo wody!

W przeciwnym razie nasiona wchłoną całą dostępną wilgoć w jelitach, co może doprowadzić do bardzo niebezpiecznej niedrożności układu pokarmowego.

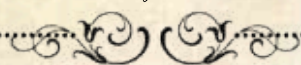
Przepisy

Herbata z Siemienia Lnianego z Miodem i Limonką

Pij tę herbatę, gdy tylko czujesz, że zbliża się przeziębienie lub ból zatok. 2 łyżeczki świeżo zmielonego lnu, 1,5 szklanki (ok. 350 ml) wody, miód i sok z limonki lub cytryny.

Doprowadź wodę do wrzenia i wsyp zmielony len. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj na wolnym ogniu przez 15 do 20 minut.

Ostudź lekko napar i dodaj miód oraz sok z limonki do smaku.



Destylacja Oleju Lnianego

Potrzebujesz: alembiku lub domowego szybkaru, miedzianej wężownicy, naczynia z zimną wodą do schładzania oraz termometru.

Umieść świeżo zmielone (by uwolnić olej) nasiona lnu w szybkarze. Dodaj wodę, aby mocno przykryła nasiona i sięgała na ok. 5 do 8 cm.

Poprowadź parę z zaworu ciśnieniowego szybkaru wprost do wężownicy zanurzonej w zimnej wodzie.

Delikatnie podgrzewaj garnek i obserwuj rurkę. Olej zacznie się destylować tuż poniżej punktu gwałtownego wrzenia wody.

Uważnie pilnuj, by nie wygotować garnka do zera.

Zbieraj mętny destylat (mieszaninę wody i oleju). Kiedy kapiący płyn stanie się całkowicie przejrzysty, destylacja jest zakończona – oznacza to, że leci już tylko woda.

Przelej oddzielony olej do szczelnej, szklanej butelki w celu przechowywania.



Lulek Czarny, *Hyoscyamus niger*

Lulek to roślina trująca i używam jej z najwyższą ostrożnością, głównie do użytku zewnętrznego. Posiada on pewne historyczne zastosowania wewnętrzne, ale ze względu na śmiertelne niebezpieczeństwo, jakie ze sobą niesie, kategorycznie odradzam jego spożywanie bez ścisłego nadzoru wykwalifikowanego lekarza. Nigdy nie mam trudności z rozpoznaniem tego zioła. To piękna roślina, ale jej odrażający zapach zdradza ją za każdym razem. Znany powszechnie jako lulek czarny, należy do bardzo toksycznej rodziny psiankowatych.

Identyfikacja Rośliny

Lulek może rosnąć jako roślina jednoroczna lub dwuletnia, osiągając od 30 do 180 cm wysokości.

Formy jednoroczne mają zazwyczaj mniejsze i słabsze kwiaty. Liście odziomkowe (w rozecie) mają ogonki o niemal takiej samej długości jak blaszka liściowa, są miękkie i ułożone naprzemianległe. Okres kwitnienia rozpoczyna się w czerwcu i trwa do września.

Kwiaty są lejkowate, z pięcioma łatkami. Mają brązowawo-żółty kolor poprzecinany gęstą siecią ciemnofioletowych żyłek. Rosną na szczytach pędów w długich, ulistnionych, kłosowatych kwiatostanach, z najmłodszymi kwiatami na samym końcu. Szarawozielone liście mają wyraźne, białe unerwienie. Są duże – dorastają do 15 cm szerokości i 20 cm długości, a ich brzegi są grubo ząbkowane lub lekko klapowane. Dojrzała roślina posiada grubą, silnie owłosioną, szeroko rozgałęzioną i wzniesioną łodygę. Owoc przypomina miniaturowego ananasa.

Pojawia się po przekwitnięciu, ma około 2,5 cm długości i pięć charakterystycznych ząbków na szczycie. Każdy owoc jest wypchany czarnymi nasionami, a jedna roślina potrafi wyprodukować ich od 10 do nawet 500 tysięcy. Główny korzeń palowy jest gruby, rozgałęziony i ma białawy kolor. W Polsce lulek jest dość pospolitą rośliną ruderalną. Lulek zupełnie nie znosi podmokłych gleb. Znajduje go obficie na terenach otwartych, pastwiskach wzdłuż ogrodzeń, na poboczach dróg, nieużytkach i wysypiskach.

Instrukcje Zbioru

Aby lekarstwo było skuteczne, ziele należy zbierać, gdy lulek jest w pełni kwitnienia. Zawsze bardzo uważnie obserwuję rośliny, by uchwycić ten krótki moment. Przekonałem się, że jeśli będę zwlekał, owady błyskawicznie zaatakują i zrujnują całe liście.



Zastosowanie Medyczne

Ponieważ roślina jest silnie trująca, wszystkie lekarstwa z niej tworzone dawniej musiały być precyzyjnie dawkowane i ostrożnie regulowane. Dziś preferuję stosowanie tego zioła wyłącznie zewnętrznie, gdzie zminimalizowane jest ryzyko poważnych zatruc.

Zastosowanie Wewnętrzne (Ważna Korekta Medyczna)

W dawnej literaturze roślina ta była stosowana doustnie do łagodzenia bólów mięśni, nadreaktywnego pęcherza i bólu przy stanach zapalnych dróg moczowych. Działa moczopędnie, nasennie i rozkurczowo. Jej hipnotyczne działanie jest bardzo podobne do wilczej jagody (belladonna), choć nieco łagodniejsze. Niestety, jej narkotyczne właściwości łatwo prowadzą do groźnych nadużyć i mogą zakończyć się śpiączką lub śmiercią.

Dlatego obecnie, jako odpowiedzialny zielarz, całkowicie wykluczam lulkę z jakichkolwiek kuracji doustnych. Na zapalenie pęcherza zawsze dobieram bezpieczne zioła (np. mącznicę czy żurawinę).

Dna Moczanowa, Nerwobóle i Bóle Reumatyczne

Ból wywołany dną moczanową, silnymi nerwobólami czy reumatyzmem bywa wciąż z powodzeniem leczony okładami ze świeżych liści lulkę. Zmiażdż liście i nałóż je bezpośrednio na bolące miejsce (upewniając się, że skóra nie ma żadnych otwartych ran ani zadrapań, przez które mogłyby wnikać toksyny). Przykryj obszar czystym materiałem. Roślina ma silne właściwości znieczulające, więc okazjonalnie używam jej w ten sposób także na naciągnięcia czy skręcenia mięśni.

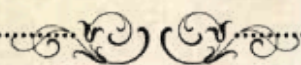
Hemoroidy

Zalecam zewnętrzny kompres ze zgniecionych liści lulkę, aby zmniejszyć obrzęk i dotkliwy ból wywołany zewnętrznymi hemoroidami (pod warunkiem, że nie występują tam żadne krwawienia szczelinowe).

Turówka Wonna (Słodka Trawa), *Hierochloe odorata* / *Anthoxanthum nitens*

Kiedy spaceruję po tej słodkiej trawie, od razu wyczuwam jej piękny, charakterystyczny zapach (znany u nas powszechnie z aromatyzowania wódki Żubrówki). Uwielbiam widok pola turówki uginającego się pod wpływem wiatru. Ta pachnąca roślina ma wiele znanych właściwości leczniczych, a podejrzewam, że istnieje jeszcze wiele takich, których nie zdążyłem poznać. W Ameryce Północnej rośnie na północy i północnym zachodzie USA, na wielkich równinach i w Górach Skalistych. W Polsce występuje naturalnie, choć w dziczy jest rzadka i podlega ścisłej lub częściowej ochronie (można ją jednak legalnie uprawiać we własnym ogrodzie). Turówka wonna to wieloletnia trawa, która jest niezwykle odporna nawet na ekstremalne mrozy.





Identyfikacja Rośliny

Żdźbła trawy nie są sztywne, więc roślina dorasta zazwyczaj do około 20 cm wysokości, po czym pod koniec lata zaczyna się pokładać i rosnąć poziomo, osiągając nawet do 1 metra długości. Liście są bardzo błyszczące i całkowicie gładkie. Pod ziemią podstawa liścia jest szeroka i biała, pozbawiona twardych włosków.

Instrukcje Zbioru

Zbieram turówkę przez całe lato, ścinając ją ostrożnie tuż nad ziemią w potrzebnych mi ilościach. Wolę używać jej na świeżo przez cały sezon, a dopiero pod koniec lata suszę solidny zapas na zimę. Słodka trawa zebrana po pierwszych przymrozkach niestety traci już część swoich cennych, prozdrowotnych związków.

Zastosowanie Medyczne

Rozrzedzanie Krwi i Właściwości Przeciwwzakrzepowe (Ważna Korekta)

Turówka zawiera kumarynę (to ona odpowiada za ten piękny zapach) i inne związki o właściwościach przeciwwzakrzepowych. Dawniej zielarze zalecali ją pacjentom z arytmią, by zapobiegać udarom. Dziś, jako odpowiedzialny zielarz, kategorycznie odradzam takie eksperymenty na własną rękę. Kumaryna potrafi być silnie toksyczna dla wątroby w większych dawkach, a zabawa z krzepliwością krwi przy użyciu domowych naparów to prosta droga do krwotoków lub zawałów. Trawy tej pod żadnym pozorem nie powinny stosować osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi, a pacjenci kardiologiczni muszą polegać na precyzyjnych, nowoczesnych lekach.

Przeziębienia i Zatory Oskrzelowe

Moi przyjaciele, rdzenni Amerykanie, wdychali dym z palonej słodkiej trawy, by leczyć przeziębienia i zatkane zatoki. Stanowczo odradzam tę praktykę. Wdychanie jakiegokolwiek dymu potężnie podrażnia drogi oddechowe, które podczas infekcji są już i tak w stanie zapalnym, co wyrządza więcej szkód niż pożytku. Zdecydowanie wolę przepisywać na katar całkowicie bezpieczny napar, czasem łącząc turówkę z nasionami zachodniej rutewki.

Ból Gardła, Kaszel i Gorączka

Jedna filiżanka herbaty z turówki jest zazwyczaj wystarczająca, aby odczuwalnie złagodzić ból gardła, kaszel i obniżyć gorączkę. Napar ten można bezpiecznie, powoli popijać przez cały dzień, w miarę pojawiających się dolegliwości.

Choroby Weneryczne (Ważna Korekta)

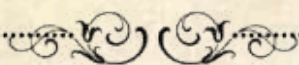
W starych zapiskach można znaleźć porady, by pić 1 szklankę herbaty z turówki dwa razy dziennie w celu wyleczenia chorób wenerycznych. Dziś doskonale wiem, że picie pachnącego naparu w żaden sposób nie powstrzyma agresywnej infekcji bakteryjnej przenoszonej drogą płciową. Takie schorzenia bezwzględnie i bezzwłocznie wymagają interwencji lekarza oraz antybiotykoterapii.

Przepisy

Herbata ze Słodkiej Trawy 1 łyżka stołowa posiekanych, świeżych liści turówki wonnej, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody. Zalej posiekane liście wrzątkiem i zaparzaj pod szczelnym przykryciem przez 5 do 8 minut. Popijaj powoli w razie potrzeby, by przynieść sobie ulgę podczas przeziębienia.

Herbata z Turówki i Rutewki 1 łyżka stołowa świeżych liści turówki, 1/2 łyżeczki zmiażdżonych nasion rutewki, 1 szklanka (ok. 240 ml) wody. Wrzuć nasiona rutewki do wody i doprowadź całość do wrzenia. Zdejmij garnek z ognia i dorzuć świeże liście turówki. Przykryj herbatę i pozostaw do zaparzenia na 8 do 10 minut. Pij napar w razie potrzeby, aby ulżyć sobie przy silnym katarze i zatorach oddechowych.

Drzewa i krzewy



Lipa Amerykańska, *Tilia americana*

Lipa amerykańska należy do rodziny ślazowatych (Malvaceae). Angielska nazwa potoczna tej rośliny nawiązuje do słowa „bastwood”, co odnosi się do tradycyjnego wykorzystywania wewnętrznej warstwy kory (łyka) do wyplatania lin i koszy.

Drzewo to pochodzi ze wschodnich rejonów Ameryki Północnej – od granicy z Kanadą, przez Oklahomę i Karolinę Południową, aż po Nebraskę. Często znajdują je również w górzystych regionach Karoliny Północnej i Tennessee. W Polsce ten konkretny gatunek występuje rzadko (głównie w parkach i ogrodach botanicznych), ale nasze rodzime gatunki – lipa drobnolistna i szerokolistna – posiadają niemal identyczne właściwości i mogą być z powodzeniem stosowane zamiennie. Lipa amerykańska najlepiej rośnie w żyznych dolinach, na niższych zboczach i w dnach rzek, zazwyczaj na głębokich, dobrze przepuszczalnych glebach. W południowych Appalachach występuje na wysokościach do około 1500 metrów n.p.m.

Identyfikacja Rośliny

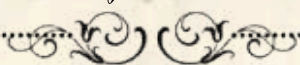
Lipa amerykańska to średnie lub duże drzewo liściaste, osiągające wysokość od 18 do 36 metrów (rzadko do 39 m). Dojrzały pień osiąga średnicę od 0,9 do 1,5 metra. Kora jest szara, wyraźnie porysowana bruzdami i płaskimi grzbietami. Liście ułożone są naprzemianlegle, mają niesymetryczny, sercowaty kształt, a u podstawy są niemal ścięte. Blaszki liściowe mają od 5 do 12,5 cm szerokości, są grube i lekko skórzaste, z płytko ząbkowanymi brzegami. Z obu stron są gładkie i pozbawione włosków lub posiadają lekki meszek na spodniej stronie. Kwiaty są żółtawobiałe, o średnicy od 8 do 12 mm. Rosną w zwisających gronach po 6 do 20 sztuk na szypułce, która wyrasta ze środka podłużnej, liściowatej i mocno użyłkowanej podsadki o długości od 5 do 10 cm. Kwiaty są niezwykle pachnące i miododajne. Kwitnie na przełomie maja, czerwca i lipca (zazwyczaj 1-4 tygodnie po rozwinięciu liści). Owoce to twarde, suche, kuliste orzeszki o średnicy 8-10 mm. Nasiona rozsiewają się w październiku.

Zastosowanie Jadalne Jadalnymi częściami tej rośliny są kwiaty, liście oraz sok. Młode liście świetnie sprawdzają się jako dodatek do sałatek. Sok pozyskiwany z kory to orzeźwiający, słodki napój, który można zagęścić, tworząc naturalny syrop słodzący. Same kwiaty lubię dodawać do sałatek lub stosować jako wspaniałą zamiennik czarnej herbaty.

Zastosowanie Medyczne Właściwości lecznicze lipy amerykańskiej obejmują działanie: przeciwskurczowe, osłaniające, napotne, moczopędne, uspokajające, łagodzące infekcje oczne i zwalczające pasożyty.

Pielęgnacja Skóry i Oparzenia

Herbata z wewnętrznej kory lipy (łyka) wspaniale koi i zmiękcza skórę, gdy jest stosowana jako płukanka. Część moich pacjentów używa jej jako codziennej odżywki do skóry, ale ja polecam ją przede wszystkim na oparzenia termiczne, oparzenia słoneczne i silne podrażnienia. Na otwarte czyraki i zakażenia skórne używam mocnej herbaty (parzonej z podwójnej ilości kory) do przemywania chorych miejsc. Taki napar stosowany zewnętrznie łagodzi stany zapalne, redukuje swędzenie i zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji.



Zastosowanie Medyczne

Właściwości lecznicze lipy amerykańskiej obejmują działanie: przeciwskurczowe, osłaniające, napotne, moczopędne, uspokajające, łagodzące infekcje oczne i zwalczające pasożyty.

Pielęgnacja Skóry i Oparzenia

Herbata z wewnętrznej kory lipy (łyka) wspaniale koi i zmiękcza skórę, gdy jest stosowana jako płukanka. Część moich pacjentów używa jej jako codziennej odżywki do skóry, ale ja polecam ją przede wszystkim na oparzenia termiczne, oparzenia słoneczne i silne podrażnienia. Na otwarte czyraki i zakażenia skórne używam mocnej herbaty (parzonej z podwójnej ilości kory) do przemywania chorych miejsc. Taki napar stosowany zewnętrznie łagodzi stany zapalne, redukuje swędzenie i zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji.

Działanie Uspokajające, Przeciwdrgawkowe i Przeciwbólowe (Ważna Korekta) Nalewka z liści i kwiatów bywała w dawnej medycynie ludowej stosowana do leczenia drgawek i poważnych zaburzeń układu nerwowego. Dziś, jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz, kategorycznie przypominam: padaczka i napady drgawkowe wymagają ścisłego, nowoczesnego leczenia neurologicznego.



Zioła nie zatrzymają ataku padaczki! Używam tej nalewki wyłącznie jako wspomagającego, łagodnego środka uspokajającego i przeciwbólowego u pacjentów cierpiących na zwykłe nerwobóle, przewlekły niepokój i bezsenność. Przepisuję zazwyczaj od 1/2 do 1 łyżeczki nalewki dziennie (w razie potrzeby) lub tuż przed snem.

Nadciśnienie, Cholesterol i Tonik Nasercowy

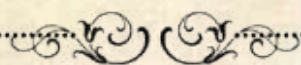
Nalewka z lipy odczuwalnie wspiera układ krążenia i pomaga rozluźnić naczynia krwionośne, co łagodzi skoki ciśnienia krwi. Pomaga również w regulacji poziomu cholesterolu. W starych księgach zalecano ją na nieregularne bicie serca, jednak zawsze powtarzam moim pacjentom: arytmia wymaga wizyty u kardiologa. Lipa to doskonały tonik wspomagający zdrowie serca, ale nie zastąpi leków ratujących życie. Stosuję 1/2 łyżeczki nalewki trzy razy dziennie jako długoterminowe wsparcie.

Czyraki i Infekcje Skórne

Z herbaty z lipy robię specjalny okład, który doskonale "wyciąga" ropę z czyraków i miejscowych infekcji skórnych. Łagodne właściwości antybakteryjne hamują rozwój zakażenia, a ciepły kompres otwiera ujście zmiany ropnej. Aby zrobić taki okład, wymieszaj kilka łyżek stołowych mocnej herbaty z taką ilością młki kukurydzianej (najlepiej drobno lub średnio mielonej), by powstała gęsta pasta. Rozsmaruj pastę na zainfekowanym obszarze, trzymaj tak długo, jak to możliwe i powtarzaj zabieg. Po pęknięciu czyraka przemywaj to miejsce czystym naparem.

Zapalenie Spojówek i Przemywanie Oczu (Krytyczna Korekta Medyczna)

W dawnych czasach zielarze używali naparu z liści lipy do leczenia zapalenia spojówek, zalecając zakraplanie po 2-3 krople płynu prosto do każdego oka. Dziś doskonale wiem, że wpuszczanie jakichkolwiek domowych, niesterylnych roztworów (zawierających mikrodrobinki ziół) bezpośrednio na gałkę oczną niesie ze sobą drastyczne ryzyko ciężkich zakażeń grzybiczych, bakteryjnych i porysowania rogówki. Zamiast tego przygotowuję taki napar i po jego ostudzeniu moczę w nim sterylne waciki, które nakładam jako kojący kompres wyłącznie na zamknięte powieki. Zanieczyszczenia z oka wypłukuję wyłącznie apteczną solą fizjologiczną.



Czerwonka, Zgaga i Problemy Żołądkowe

Nalewka z lipy bardzo dobrze radzi sobie z drobnymi dolegliwościami żołądkowymi i zgagą. Dawniej leczono nią również czerwonkę, jednak dziś w przypadku krwawej biegunki natychmiast odsyłam pacjenta na oddział zakaźny po antybiotyki.

Przepisy

Herbata z Lipy

1 szklanka (ok. 240 ml) wody, 1 do 2 łyżeczek pokruszonej lub zmielonej wewnętrznej kory lipy. Doprowadź wodę z korą do wrzenia, a następnie drastycznie zmniejsz ogień. Gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 15 do 20 minut. Ostudź, przecedź i pij lub używaj jako płynu do przemywania skóry. *(Aby uzyskać bardzo mocną herbatę, użyj 3 do 4 łyżeczek kory).*

Nalewka z Lipy

Kwiaty i liście lipy, ok. 500 ml wódki (50%).

Wypełnij słoik do 3/4 objętości lekko rozgniecionymi liśćmi i kwiatami.

Zalej zioła alkoholem tak, by całkowicie je przykrył, wypełniając słoik po brzegi.

Szczelnie zakręć słoik i odstaw w chłodne, ciemne miejsce. Wstrząsaj nim co 2-3 dni.

Zwracaj uwagę na poziom alkoholu i dolewaj go w razie potrzeby, by zioła zawsze były zakryte.

Maceruj całość przez 4 do 6 tygodni.

Przecedź mieszaninę przez drobne sitko lub gazę i wyrzuć zioła.

Odstaw zlewki w chłodne miejsce i pozostaw nienaruszone przez całą noc.

Następnego dnia przefiltruj jeszcze raz (np. przez filtr do kawy), aby usunąć wszelkie resztki osadu.

Przechowuj gotową nalewkę w ciemnej, szczelnie zamkniętej szklanej butelce.

Stosuj dawkę od 1/2 do 1 łyżeczki.

Napar z Lipy do Okładów na Oczy

1 łyżeczka lekko rozgniecionych liści lipy, 1 szklanka (ok. 240 ml) wody destylowanej. Doprowadź wodę z liśćmi do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 5 do 10 minut. Przecedź napar minimum dwukrotnie przez papierowy filtr do kawy, aby usunąć najdrobniejsze cząstki. Przed użyciem płyn musi całkowicie ostygnąć. Przygotowuj zawsze na świeżo i używaj wyłącznie jako kompresu na zamknięte powieki.

Jesion Amerykański i Jesion Wyniosły, *Fraxinus americana* / *Fraxinus excelsior*

Jesion, nazywany w zależności od odmiany jesionem amerykańskim, płaczącym lub pospolitym (w Polsce w stanie dzikim najczęściej spotykamy jesion wyniosły), to wysokie, smukłe drzewo, które po osiągnięciu dojrzałości może dorastać do ponad 30 metrów wysokości. Za młodu rośnie szybko i smukło, ale z wiekiem jego korona szeroko się rozrasta i staje się bardziej zaokrąglona.

Identyfikacja Rośliny

Wczesną wiosną, jeszcze zanim rozwiną się liście, na gałęziach pojawiają się wiechowate skupiska kwiatów (kwiaty męskie i żeńskie rosną zazwyczaj na oddzielnych drzewach). Gałęzie są gładkie, o szarzielonym zabarwieniu. Rozwijają się na nich duże (od 20 do 38 cm długości) złożone liście o ciemnozielonej barwie, z których każdy składa się z 5 do 11 owalnych listków.

Listki są błyszczące i głęboko zielone z wierzchu, a od spodu wyraźnie bledsze, o ząbkowanych brzegach. Jesienią liście przebarwiają się na żółto, bordowo lub głęboko fioletowo, tworząc absolutnie wspaniałe widowisko. Owoc to podłużny, jasnobrzązowy, oskrzydłony orzeszek (tzw. nosak) o długości od 2,5 do 5 cm. Każdy z nich zawiera jedno nasiono.



Zastosowanie Medyczne

W dawnej medycynie ludowej wykorzystywano liście, nasiona, wewnętrzną warstwę kory (łyko) oraz sok (żywicę).

Rak Skóry (Krytyczna Korekta Medyczna)

Pewien rdzenny Amerykanin opowiadał mi o wielu historycznych zastosowaniach jesionu amerykańskiego. Uzdrowiciele z jego plemienia podobno używali świeżo upuszczonego soku z drzewa na zmiany nowotworowe i otaczające je tkanki, zostawiając okład na cały dzień i zmieniając go na noc.

Dziś, jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz, muszę to stanowczo i bezwzględnie skorygować: pod żadnym pozorem nie wolno leczyć podejrzanych zmian barwnikowych i nowotworów skóry sokiem z drzewa!

Rak skóry (np. czerniak) rozwija się błyskawicznie i wymaga pilnej biopsji oraz interwencji chirurga onkologa. Domowe okłady z soku mogą co najwyżej pomóc na zwykłe, łagodne kurczaki, ale eksperymentowanie z nimi na guzach to śmiertelne ryzyko.

Połów i Poród

Dawniej ekstrakt z liści jesionu był używany jako tonik oczyszczający po porodzie (1 łyżka stołowa dwa razy dziennie przez trzy dni). Obecnie stanowczo odradzam stosowanie tak silnych ziół u kobiet w połogu, a zwłaszcza karmiących piersią, bez wyraźnej zgody lekarza prowadzącego.

Gorączka

Wewnętrzna kora jesionu ma właściwości tonizujące i ściągające. Zaparzona w formie herbaty (Toniku) bywa stosowana do łagodzenia stanów gorączkowych. Z kolei herbata z liści jesionu działa moczopędnie i pomaga wypłukać z organizmu nadmiar wody oraz toksyn. Pije się jedną filiżankę, do trzech razy dziennie w razie potrzeby (absolutnie nie dłużej niż przez 10 dni z rzędu).

Żółtaczka (Niezwykle Ważna Korekta)

Stare receptury głosiły, że liście jesionu leczą żółtaczkę, i zalecały codzienne picie wina z odwarem jesionowym. To potężny i niebezpieczny błąd dawnej literatury! Żółtaczka nie jest samodzielną chorobą, lecz objawem ciężkiej niewydolności wątroby lub zablokowania dróg żółciowych. Podawanie pacjentowi z uszkodzoną wątrobą alkoholu (wina) wraz z jesionem, który sam w sobie obciąża ten narząd, to gwarancja pogorszenia stanu pacjenta. Współcześnie odrzucam ten przepis całkowicie.

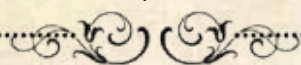
Potencja (Libido)

Nalewka z owoców i nasion jesionu bywała stosowana w leczeniu zaburzeń erekcji i niskiego libido u mężczyzn. Uznawano, że wpływa na gospodarkę hormonalną i musi być stosowana z olbrzymim umiarem (maksymalnie jedna dawka dziennie). Dawni pacjenci zgłaszali skuteczność przy zażyciu 5 do 10 kropli na 30 minut przed aktywnością seksualną.

Należy zacząć od najmniejszej dawki i nigdy nie przekraczać 10 kropli. Dzisiaj mamy do dyspozycji znacznie bezpieczniejsze i przebadane leki od urologa (np. inhibitory PDE5), dlatego należy traktować tę nalewkę raczej jako ciekawostkę.



Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Ostrzeżenia

Jesion stosowany wewnętrznie może wywoływać silne wymioty – zachowaj ogromną ostrożność przy dawkowaniu. To zioło o bardzo potężnym działaniu. Pod żadnym pozorem nie łącz go z lekami z apteki bez konsultacji z lekarzem. Bezwzględnie nie podawaj jesionu kobietom w ciąży, matkom karmiącym piersią ani małym dzieciom. Zakaz stosowania u pacjentów z jakimikolwiek problemami z nerkami lub wątrobą.

Przepisy

Nalewka z Owoców Jesionu na Potencję Ok. 60 ml (1/4 szklanki) owoców jesionu wraz z zamkniętymi nasionami, ok. 240 ml (1 szklanka) wódki (50%).

Posiekaj owoce w malakserze, blenderze lub drobno nożem.
Umieść je w małym (ok. 250 ml) szklanym słoiczku ze szczelną pokrywką.
Zalej owoce alkoholem pod sam brzeg. Zakręć i mocno wstrząśnij.
Pozostaw słoik w ciepłym miejscu na 4 do 6 tygodni, codziennie nim potrząsając.
Odcedź dokładnie zioła przez drobne sitko.
Przechowuj nalewkę w chłodnym, ciemnym miejscu (wytrzyma do 5 lat).
Przyjmuj maksymalnie dziesięć kropli dziennie, jednorazowo.

Odwar Jesionowy w Białym

Winie (Przepis podany wyłącznie w celach informacyjnych/historycznych – ze względu na zawartość alkoholu i właściwości zieleń, kategorycznie zabroniony przy problemach z wątrobą). Ok. 60 g (2 uncje) suszonych, pokruszonych liści jesionu, 1 litr białego wina.

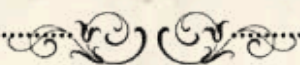
Włóż liście do litrowego słoja ze szczelną pokrywką.
Zalej liście winem pod krawędź naczynia. Zakręć i wstrząśnij.
Przechowuj macerat w chłodnym, ciemnym miejscu, wstrząsając słojem każdego dnia.
Pozostaw do infuzji na 4 do 6 tygodni.
Przecedź płyn przez sitko lub papierowy filtr do kawy, wyrzucając liście.
Przechowuj szczelnie zamknięty odwar do 3 miesięcy.

Ekstrakt z Liści Jesionu

Ok. 30 g (1 uncja) suszonych i pokruszonych liści jesionu, 1 litr wody. Doprowadź wodę z liśćmi do wrzenia i od razu wyłącz ogień. Przykryj garnek szczelnie i zaparzaj ekstrakt przez 1 godzinę. Odcedź liście. Przechowuj płyn w lodówce maksymalnie przez 3 dni.

Tonik z Kory Jesionu

1 łyżeczka suszonej, wewnętrznej kory z jesionu (łyka), 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody. Dodaj korę do wrzątku i natychmiast zdejmij z ognia. Pozostaw tonik do zaparzenia na 15 minut pod przykryciem. Odcedź korę. Pij jedną filiżankę, trzy razy dziennie przez maksymalnie 10 dni.



Jodła Balsamiczna, *Abies balsamea*

Jodła balsamiczna to niezwykle popularne drzewko bożonarodzeniowe o charakterystycznym, stożkowatym kształcie. Znana jest również jako balsam kanadyjski, sosna jodłowa, jodła srebrna czy sosna srebrna. Drzewo to pochodzi z północno-wschodnich rejonów Stanów Zjednoczonych. Łatwo je rozpoznać po conicznym zarysie, krótkich, przypominających igły liściach i wspaniałym, korzennym zapachu świątecznej choinki.

Identyfikacja Rośliny

Większość dojrzałych jodeł balsamicznych osiąga od 13 do 20 metrów wysokości (45 do 65 stóp), choć niektóre drzewa potrafią urosnąć znacznie wyżej.

Pospolite choinki sprzedawane do użytku domowego mają zaledwie kilka lat i są wciąż młode i niedojrzałe.

W naturze drzewo tworzy wąską koronę, która potrafi być nieco bardziej zaokrąglona niż pojedynczy wierzchołek typowy dla drzew komercyjnych.



Igły są krótkie (mają około 2,5 cm długości), płaskie i ciemnozielone z wierzchu, a od spodu mają piękny, srebrzysto-niebieski odcień.

Kora jest gładka i szara, usiana pęcherzami wypełnionymi żywicą, które u starszych drzew tworzą szorstką, łuszczącą się powierzchnię.

Szyszki nasienne osiągają od ok. 4 do 8 cm długości, są ciemnofioletowe, a po dojrzeniu brązowieją i naturalnie się otwierają, by uwolnić uskrzydłone nasiona we wrześniu.



Instrukcje Zbioru

Żywica (Pik): Żywica gromadzi się w pęcherzach na korze drzewa. Należy bardzo delikatnie otworzyć je nożem, wykonując subtelne nacięcia, ponieważ gwałtowne przebicie sprawi, że lepka maź prysnie dookoła. Sama żywica jest przezroczysta, rzadka i bardzo lepka, a w niskich temperaturach gęstnieje, stając się niemal żelowa. Zbieram ją zazwyczaj do małego, szklanego słoika ze szczelną pokrywką.

Igły: Młode igły i pędy najlepiej nadają się do robienia herbat i nalewek, a wiosna to najbardziej optymalny czas na ich zbieranie. Zawsze ususzam trochę igieł, by mieć zapas na cały rok, chociaż w razie pilnej potrzeby można je zbierać o każdej porze.

Zastosowanie Medyczne

Igły i gałązki wykorzystuje się do sporządzania leczniczych herbat, nalewek i ekstraktów, a żywicę stosuje się bezpośrednio na skórę lub w formie zaparzanego naparu. Z destylacji pozyskuje się również bardzo silny i cenny olejek eteryczny.



Gojenie Skaleczeń i Ran:

Żywica wyśmienicie sprawdza się jako maść na wrzody, skaleczenia i wszelkie rany. Pokrycie uszkodzonego obszaru żywicą tworzy naturalną warstwę ochronną, która zapobiega infekcjom i drastycznie przyspiesza gojenie. Historycznie, przy większych rozcięciach używano jej potężnej lepkości, aby dosłownie "skleić" brzegi rany. Jako zaktualizowany zielarz jednak kategorycznie przypominam: przy głębokich rozcięciach udaj się na szycie lub użyj specjalnych plastrów, żywicę zostawiając na powierzchniowe otarcia!

Leczenie Infekcji:

W przypadku zakażonych ran dawna tradycja nakazywała zastosowanie olejku eterycznego bezpośrednio na zakażony obszar. Bezwzględnie pamiętaj jednak, że czysty olejek eteryczny może poparzyć skórę – zawsze rozcieńczaj go w łagodnym oleju bazowym.

Spięchnięte Usta:

Posmarowanie ust odrobiną żywicy skutecznie zapobiega ich spięchnięciu na silnym mrozie, a przy pęcherzykach (np. z gorączki) stymuluje ich bardzo szybkie gojenie.

Zapalenie Oskrzeli i Kaszel:

Przy uciążliwych zatorach oskrzelowych, uporczywym kaszlu i bólu gardła, powolne popijanie nalewki lub herbaty z żywicy fantastycznie łagodzi stany zapalne i skurcze dróg oddechowych. Wspaniałym zabiegiem jest też dodanie igieł jodłowych do gorącej kąpieli parowej lub sauny. Inhalacja uwalniających się z igieł olejków rozluźnia zalegającą flegmę w płucach i zdecydowanie ułatwia głębokie oddychanie.

Rzeżączka (Krytyczna Korekta Medyczna):

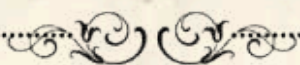
W historycznych przekazach zapisano, że picie herbaty z żywicy dwa razy dziennie leczy choroby weneryczne, takie jak rzeżączka. Jako odpowiedzialny ekspert muszę to kategorycznie zanegować! Rzeżączka to wyjątkowo agresywna infekcja bakteryjna wymagająca bezzwłocznej antybiotykoterapii od lekarza. Opieranie się na ziołowej herbacie w tym wypadku to droga do nieodwracalnych szkód dla zdrowia.

Leczenie Raka (Krytyczna Korekta Medyczna):

Stare receptury głosiły również, że olejek z jodły ma właściwości przeciwnowotworowe, zatrzymuje wzrost komórek rakowych i zapobiega przerzutom po spożyciu doustnym (1-2 krople rozcieńczone w oliwie). To śmiertelnie niebezpieczny mit. Prawdziwe leczenie onkologiczne wymaga medycyny konwencjonalnej, a spożywanie olejków eterycznych do wewnątrz zniszczy Twoją wątrobę i błony śluzowe. Pod żadnym pozorem nie stosuj takich kuracji.

Bóle Mięśniowe:

Odpowiednio wyekstrahowany olejek z jodły jest za to znakomitym, zewnętrznym lekiem przeciwbólowym przy obolałych mięśniach i ciele. Wmasuj jego niewielką ilość w bolący obszar przed snem, by rano obudzić się z odczuwalną ulgą.

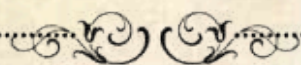


Przepisy

Herbata z Żywicy: Rozpuść bardzo niewielką ilość żywicy (od 1/8 do 1/4 łyżeczki) w filiżance ciepłej wody lub ulubionej herbaty ziołowej. Pij w razie skurczów oskrzeli i ostrego bólu gardła.

Ekstrakt Olejowy (Na Zimno): Wypełnij czysty, szklany słoik w 2/3 do 3/4 objętości suszonymi igłami i drobnymi, pokruszonymi gałązkami. Zalej zioła całkowicie oliwą z oliwek, po czym starannie wymieszaj, aby pozbyć się uwieczonych pęcherzyków powietrza. Odstaw słoik na słoneczny parapet na 2 do 4 tygodni, a następnie dokładnie odcedź olej.

Nalewka z Jodły Balsamicznej: Około 230 g (8 uncji) suszonych igieł, łodyg i kory zmiksuj w blenderze lub malakserze na proszek. Przesyp surowiec do dużego słoika ze szczelną pokrywką i zalej wódką w taki sposób, aby naczynie było całkowicie pełne. Pozostaw w ciepłym miejscu na 4 do 6 tygodni, mocno wstrząsając słoikiem każdego dnia. Po odcedzeniu przez drobne sitko przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu (nalewka zachowa właściwości nawet do 5 lat).



Topola Balsamiczna, *Populus balsamifera*

Topola balsamiczna należy do rodziny wierzbowatych (Salicaceae). Jest to bardzo znane północnoamerykańskie drzewo liściaste, ale ja cenię ją przede wszystkim za jej wartość medyczną, zwłaszcza przy leczeniu przeziębień czy dolegliwości skórnych.

Uczyłem się bezpiecznie operować nożem, ściągając korę właśnie z gałęzi tej topoli. Aiyana wybierała odpowiednie gałęzie, a moim zadaniem było czyste usunięcie kory do celów leczniczych. To było doskonałe ćwiczenie, ponieważ czynność ta nie wymagała użycia dużej siły.

Identyfikacja Rośliny

W Polsce nie jest to gatunek rodzimy, ale można ją często spotkać jako piękne nasadzenia w parkach i ogrodach botanicznych. Jeśli mieszkasz w rejonach, gdzie rośnie obficie w naturze, pewnie dobrze ją znasz. Drzewo to zrzuca liście na zimę i dorasta do imponujących 50 metrów wysokości.

W pierwszym roku gałęzie mają brązową korę, która w miarę wzrostu staje się szara. Rośnie błyskawicznie, potrafiąc przybrać grubo ponad metr wysokości w ciągu jednego roku.



Liście są ułożone naprzemianlegle, od wąskich do szerokojajowatych lub lancetowatych. Mają od 5 do 20 cm długości i od 3 do 12 cm szerokości. Ich podstawa ma sercowaty lub lekko ścięty, gładki kształt.

Brzegi są drobno ząbkowane i lekko owłosione. Spód liścia jest białawy lub bladozielony, z brązowym odcieniem. Ogonki liściowe mają od 2 do 10 cm długości. Kwiaty zebrane są w charakterystyczne kotki (bazie). Kotki męskie mają od 2,5 do 5 cm długości, szybko opadają i posiadają od 8 do 60 pręcików.

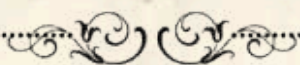
Kotki żeńskie osiągają długość od 7,5 do nawet 20 cm. Kwitnie w połowie wiosny. Owoce to owłosione, jajowate torebki nasienne. W Ameryce roślina ta występuje od przybrzeżnej Alaski po góry Kalifornii, sięgając aż po północny zachód Meksyku. Potrzebuje ogromnych ilości wody, dlatego najczęściej znajdują ją na wilgotnych, podmokłych terenach wzdłuż rzek i na obszarach zalewowych.

Zastosowanie Jadalne

W dawnych czasach oszczędne gospodynie suszyły wewnętrzną warstwę kory topoli i ucierały ją na proszek. Używano go do zagęszczania zup lub jako dodatek do mąki przy pieczeniu chleba. Kotki można jeść na surowo lub po ugotowaniu, ale mają bardzo gorzki smak, który mi nie odpowiada – choć inni potrafią cenić ten aromat.

Zastosowanie Medyczne

Aiyana uczyła mnie, jak skutecznie wykorzystywać tę topolę na wiele problemów zdrowotnych, zwłaszcza stany zapalne skóry i dolegliwości płucne. Pączki liściowe mają różnorodne właściwości: antyseptyczne, moczopędne, stymulujące i lekko przeciwnie. Najczęściej wykorzystuje się korę, lepkie pączki i żywicę.



Kaszel, Przeziębienia i Zapalenie Oskrzeli

Kora topoli balsamicznej to fantastyczne wsparcie przy infekcjach układu oddechowego.

Działa silnie przeciwzapalnie (zawiera naturalne związki salicylowe), łagodzi obrzęk dróg oddechowych, pomaga odkrztusić zalegający śluz oraz zmniejsza gorączkę i ból.

Jako odpowiedzialny zielarz muszę tu jednak zaznaczyć: w przypadku poważnych infekcji oskrzeli czy płuc niezbędna jest diagnostyka medyczna, a kora topoli to jedynie naturalny środek łagodzący objawy, nie zastępujący osłuchania przez lekarza.

Przy silnych zatorach dróg oddechowych uwielbiam stosować inhalację parową. Wrzucam pączki topoli do wrzątku, a pacjent siada w pobliżu, wdychając lekko ostudzoną, nasyoną olejkami parę. Przynosi to natychmiastową ulgę i uwalnia zatoki oraz flegmę.

Reumatyzm

Topola łagodzi ból i stany zapalne reumatycznych stawów. Zazwyczaj zalecałem codzienne picie herbaty z kory na takie dolegliwości, jednak zawsze upewniam się, że pacjent nie cierpi na wrzody żołądka ani nie ma alergii na aspirynę (ze względu na wspomniane, drażniące żołądek salicylany).

Wcieram również ekstrakt z topoli zewnętrznie, jako rozgrzewającą i kojącą wcierkę w wyjątkowo bolące, zesztywniałe stawy.

Dolegliwości Skórne

Żywica z pączków topoli to doskonałe ziołowe remedium na zapalenia skóry, skaleczenia, drobne rany, lekkie oparzenia, trądzik i wysypki. Wspaniale nawilża i koi podrażnioną skórę, a herbata z kory sprawdza się jako płukanka. Przynosi ulgę w bólu i swędzeniu, wyciszając stan zapalny. Żywicę można stosować na świeżo lub wyekstrahować za pomocą alkoholu.

Przepisy

Ekstrakt z Żywicy Topoli Balsamicznej

Pączki liściowe topoli, woda, czysta wódka (50%) lub inny mocny alkohol.

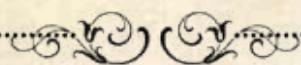
Gotuj pączki liściowe w małej ilości wody, aż całkowicie zmiękną, a żywica naturalnie się oddzieli. Pozostaw roztwór do ostygnięcia.

Oddziel lepłą żywicę (będzie unosić się na powierzchni lub zbierze się na brzegach) od wody. Odcedź wygotowane pączki.

Umieść zebraną żywicę i odcedzone pączki w szklanym słoiku. Zalej całość wódką po same brzegi i pozostaw do maceracji na dwa tygodnie, codziennie mocno wstrząsając słoikiem.

Po tym czasie odcedź pączki i przechowuj gotowy, ciemny ekstrakt w chłodnym, zaciemnionym miejscu. Używaj zewnętrznie na skórę i stawy.





Herbata z Topoli Balsamicznej

Ok. 30 g (1 uncja) drobno posiekanej kory topoli, 500 ml (1 pinta) wody.

Wrzuć posiekaną korę do wody i doprowadź do wrzenia. Przykryj garnek, drastycznie zmniejsz ogień i gotuj na bardzo wolnym ogniu przez zaledwie 5 minut.

Pozostaw napar do ostygnięcia i odcedź korę. Pij maksymalnie 1 szklankę (ok. 240 ml) dziennie, pamiętając o przeciwwskazaniach przy wrażliwym żołądku.

Woskownica Karolińska, *Myrica caroliniensis*

Owoce woskownicy są prawdziwym przysmakiem wśród lokalnych populacji ptaków, co w dawnych czasach nieraz wykorzystywałem na swoją korzyść podczas polowań.

Czasami udawało mi się niepostrzeżenie podkraść do stada dzikich indyków, gdy zjadały się tymi owocami.

Nie jest to jednak tak proste, jak mogłoby się wydawać, ponieważ krzewy woskownicy rosną w wilgotnych, podmokłych bagnach i gęstych zaroślach.

Wiele innych ptaków również żywi się tymi owocami i nasionami przez całą zimę.

Najczęściej znajduję woskownicę rosnącą na wschodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych, od Teksasu po Maryland. Rośnie na bagnach i mokradłach w pobliżu piaszczystych wybrzeży. Widziałem ją również wzdłuż brzegów Wielkich Jezior (w Polsce roślina ta nie występuje dziko, ale spokrewniona z nią woskownica europejska, *Myrica gale*, rośnie pod ścisłą ochroną na pasie wybrzeża bałtyckiego).



Identyfikacja Rośliny

Jest to zazwyczaj krzew zimozielony (choć czasami zrzuca liście), dorastający od 1,2 do 1,8 metra wysokości. Ma wydłużone, skórzaste, ciemnozielone liście o postrzępionych brzegach, zwisające z cienkich, drobnych pni.

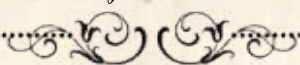
Krzewy wytwarzają kwiaty wyłącznie męskie lub wyłącznie żeńskie (dwupienność). Kwiaty męskie mają od 3 do 5 pręcików, podczas gdy z kwiatów żeńskich powstają kuliste owoce, które są obficie pokryte naturalnym woskiem. Kwiaty pojawiają się wiosną i wczesnym latem, a owoce dojrzewają późnym latem i jesienią.

Dalej na północ rośnie inna odmiana – woskownica pensylwańska (*Myrica pensylvanica*), ale ich zasięgi się pokrywają. Łatwo odróżniam te krzewy, badając liście. Liście woskownicy pensylwańskiej są bardziej zielone, mają bardziej zaokrąglone końce, a same owoce pozbawione są charakterystycznych włosków i brodawek. W moim doświadczeniu odmiana pensylwańska nie posiada tak silnych właściwości leczniczych jak woskownica karolińska.

Instrukcje Zbioru

Do większości preparatów leczniczych używam kory z korzenia woskownicy, a okazjonalnie także liści i jagód. Korę z korzenia zbieram późną jesienią lub wczesną zimą i suszę do późniejszego wykorzystania. Rzechowuję ją w większych kawałkach, a siekam lub proszkuję dopiero wtedy, gdy jest mi potrzebna, aby zachowała pełną świeżość.

Korę należy trzymać w szczelnie zamkniętym pojemniku w chłodnym, ciemnym miejscu. Jagody zbieram, gdy są w szczycie dojrzałości, i jak najszybciej oddzielam od nich wosk. Zachowuję zarówno sam wosk, jak i wodę z gotowania do celów leczniczych.



Zastosowanie Medyczne

Biegunka, Zapalenie Jelit i Problemy Trawienne (Ważna Korekta Medyczna) Dawniej polecano sproszkowany korzeń woskownicy wymieszany ze szklanką wody na problemy jelitowe i trawienne. Dzięki wysokiej zawartości garbników (właściwości ściągające), ziele to faktycznie może zahamować lekką, przejściową biegunkę. Jednakże historyczne księgi sugerowały leczenie w ten sposób zapalenia jelita grubego (colitis). Dziś, jako zaktualizowany zielarz, muszę stanowczo zaprotestować. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego-Crohna to poważne choroby autoimmunologiczne, które wymagają ścisłej kontroli gastroenterologicznej i nowoczesnych leków przeciwzapalnych. Zioła ściągające mogą jedynie maskować objawy i prowadzić do niebezpiecznych powikłań.



Czerwonka (Krytyczna Korekta Medyczna)

Dawne receptury nakazywały stosowanie mocno stężonego ekstraktu z owoców na czerwonkę. Obecnie kategorycznie zabraniam stosowania domowych metod w takim przypadku. Czerwonka (krwawa biegunka) to zagrażająca życiu, ostra infekcja bakteryjna lub pasożytnicza. Opieranie się na ziołowych ekstraktach doprowadzi do skrajnego odwodnienia organizmu. Jedynym właściwym ratunkiem jest natychmiastowa wizyta w szpitalu, kroplówki nawadniające i celowana antybiotykoterapia.

Przeziębienie i Ból Gardła

Sproszkowany korzeń woskownicy rozpuszczony w szklance zimnej wody to doskonała, łagodząca płukanka na ból gardła i przeziębienie. Działanie ściągające obkurcza opuchnięte tkanki i łagodzi stan zapalny. Zamiennie można użyć zimnej herbaty z liści.

Obniżanie Gorączki

Woskownica działa napotnie – rozszerza naczynia włosowate w skórze i stymuluje wydzielanie potu. Parowanie potu naturalnie chłodzi organizm, co pomaga łagodnie zbić gorączkę podczas przeziębienia.

Bóle Mięśni i Stawy Reumatyczne

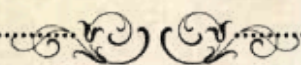
Wosk pozyskiwany z owoców woskownicy zawiera substancje łagodzące ból. W połączeniu z właściwościami sproszkowanego korzenia stanowi wspaniątkę, w 100% bezpieczną maść do zewnętrznego stosowania na bolące stawy i spięte mięśnie.

Przepisy

Herbata z Woskownicy 1 łyżka stołowa suszonych liści woskownicy LUB 1 łyżka pokruszonego korzenia, 1 szklanka (ok. 240 ml) wody. Doprowadź wodę do wrzenia i zalej nią liście lub korzeń. Liście zaparzasz pod przykryciem przez 10 do 15 minut, natomiast twardszą korę od 20 do 30 minut. Odcedź napar. Możesz go używać zarówno na gorąco, jak i na zimno (np. do płukania gardła).

Ekstrakt z Owoców Woskownicy

Zbierz jagody w połowie jesieni, gdy są w pełni dojrzałe. Umyj je w zimnej wodzie i usuń wszelkie patyki, liście czy zanieczyszczenia. Umieść jagody w starym garnku (najlepiej takim, który przeznaczysz już zawsze do topienia wosku) i zalej wodą tak, by przykryła owoce na co najmniej 5 centymetrów. Doprowadź do lekkiego wrzenia, ale nie pozwól wodzie mocno bulgotać. Gotuj na wolnym ogniu przez co najmniej godzinę. Zlej gorącą wodę (pozbywając się jagód) do innego naczynia i gotuj sam płyn przez kolejne kilka minut. Wyłącz ogień i pozostaw wodę do całkowitego ostygnięcia na całą noc. Rano usuń stały, zastygły wosk z powierzchni wody i zachowaj go do maści. Wodę, która pozostała pod woskiem, ponownie wstaw na mały ogień i powoli redukuj jej objętość, aż zostanie zaledwie kilka filiżanek ciemnego płynu. W ten sposób silnie skoncentrujesz właściwości ściągające (do stosowania zewnętrznego wystarczy wtedy kilka kropel na porcję). Przechowuj ekstrakt w lodówce do 3 dni lub zamroź w małych pojemnikach.



Maść z Woskownicy (Wyłącznie do użytku zewnętrznego) Od 1/4 do 1/2 szklanki wyekstrahowanego wosku z woskownicy, 1 szklanka oliwy z oliwek (lub innego łagodnego oleju nośnikowego), 1 łyżka stołowa sproszkowanego korzenia woskownicy. Dodaj sproszkowany korzeń do oliwy z oliwek i podgrzewaj na bardzo małym ogniu przez około 30 minut, aby wyciągnąć z niego właściwości lecznicze. Następnie dorzuć zebrany wosk z woskownicy i nieustannie mieszaj, aż całkowicie się stopi i dokładnie połączy z olejem. Ostudź odrobinę mieszanki, aby sprawdzić jej konsystencję. Jeśli maść jest zbyt rzadka – dodaj więcej wosku (lub wosku pszczelego). Jeśli jest zbyt twarda – dolej oleju. Ostateczna konsystencja zawsze zależy od jakości użytego wosku z jagód.

Bażyna Czarna, *Empetrum nigrum*

Bażyna czarna to niska krzewinka, która osiąga wysokość zaledwie do około 25 cm (10 cali). Ze względu na swój rozłożysty charakter tworzy na ziemi bardzo gęste maty. Liście są pojedyncze, wąskie, o podwiniętych do dołu brzegach i jasnozielonym kolorze. Bażyna zrzuca liście co 2 do 4 lat. W dawnych czasach uważano, że gruczoły na liściach wytwarzają silnie toksyczne substancje (dziś wiemy, że są to po prostu drażniące alkaloidy, które w dużej ilości mogą powodować dyskomfort). W okresie letnim krzewinka wypuszcza drobne, pojedyncze fioletowo-czerwonawe kwiaty.

Kiedy miałem około 10 lat, zebrałem garść czarnych jagód, by zabrać je do domu. Napatoczył się inny dzieciak i rzucił mi wyzwanie, bym je zjadł. Nigdy nie potrafiłem oprzeć się takim wyzwaniom, ale muszę wam wyznać: smaku tamtej pełnej garści nie zapomnę do końca życia. Były tak potwornie cierpkie i kwaśne, że aż dziwię się, że moje usta do dziś nie pozostały wykrzywione! W Polsce bażynę można spotkać głównie w wyższych partiach gór (Sudety, Karpaty) oraz na torfowiskach na północy kraju.



Zastosowanie Jadalne

Owoce (jagody) to w zasadzie jedyna jadalna część tej rośliny, choć dawniej z jej gałązek parzono również herbatę.

Jagody bażyny mają lekko kwaśny, cierpki i gorzkawy smak, dlatego prawie nigdy nie spożywa się ich na surowo. Zazwyczaj stanowią bazę do tart, dżemów, galaretek, lodów, soków i domowego wina.

Zastosowanie Medyczne

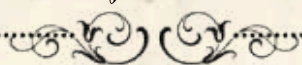
Wykorzystuję owoce, liście oraz korzenie bażyny w celach leczniczych.

Biegunka i Zapalenie Żołądka (Ważna Korekta)

Dzięki wysokiej zawartości garbników (substancji silnie ściągających), napar z liści i łodyg bażyny doskonale uspokaja podrażnienia przewodu pokarmowego i zmniejsza łagodne stany zapalne. Dawniej stosowano to na niemal każdą dolegliwość jelitową. Dziś jako zaktualizowany zielarz przypominam: o ile lekka biegunka podda się ziołom, o tyle ostre zapalenie żołądka i jelit (zwłaszcza z gorączką lub krwią) wymaga wizyty u lekarza i odpowiedniego nawodnienia medycznego.

Przeziębienia i Grypa

Mój odwar z bażyny i świerku bardzo skutecznie wspomaga leczenie przeziębień i grypy. Działa lekko przeciwdrobnoustrojowo, a wysoka zawartość witaminy C pomaga organizmowi szybciej się zregenerować. Pacjenci często zgłaszali, że napój ten zmniejsza uciążliwość objawów.



Problemy Menstruacyjne (Krytyczna Korekta Medyczna)

Dawne księgi zielarskie zalecały picie naparu z bażyny (trzy razy dziennie po łyżce stołowej), by zatamować "nieprawidłowe" krwawienia miesięczkowe" i znormalizować cykl. Dziś takie rady są absolutnie niedopuszczalne! Nietypowe, przedłużające się lub niezwykle obfite krwawienia z dróg rodnych to sygnał alarmowy, który może świadczyć o mięśniakach, polipach, endometriozie, a nawet nowotworach. Próba "zatamowania" ich domową herbatą to granie z życiem. Konieczna jest pilna wizyta u ginekologa.



Zaburzenia Nerwowe i Padaczka (Krytyczna Korekta Medyczna)

W odległej przeszłości używano odwaru z bażyny jako rzekomego leku na uszkodzone nerwy. Widziano w nim nawet potencjał do zmniejszania ataków padaczki. Jako odpowiedzialny ekspert, muszę przed tym kategorycznie i z całą mocą ostrzec. Padaczka to niezwykle poważna choroba neurologiczna. Próba zastąpienia nowoczesnych, precyzyjnych leków przeciwdrgawkowych (AED) naparem z leśnych krzewinek z pewnością skończy się ostrym, zagrażającym życiu stanem padaczkowym. Stosowanie bażyny na padaczkę jest skrajnie niebezpieczne.

Kamienie Nerkowe

Odwar działa moczopędnie, co pomaga wypłukiwać z nerek drobny "piasek" przy długotrwałym stosowaniu. Należy jednak pamiętać, że jeśli kamień jest duży i powoduje kolikę nerkową, urolog jest niezastąpiony.

Trądzik i Zmiany Skórne

Odwar z bażyny to z kolei świetny, całkowicie bezpieczny środek zewnętrzny na trądzik i inne podrażnienia skóry (wysypki, ukąszenia owadów, świąd). Dzięki właściwościom ściągającym ładnie wysusza wypryski. Wystarczy nałożyć płyn punktowo na zmiany i pozostawić do wyschnięcia, powtarzając czynność 3-4 razy dziennie.

Instrukcje Zbioru i Przepisy

Zbiór Bażyny

Czarne jagody dojrzewają i są gotowe do zbioru między sierpniem a wrześniem. Można je zbierać aż do nadejścia zimy lub pozwolić im przezimować na krzaczku i zebrać wiosną (świetnie znoszą mrozy, o ile ptaki nie zjedzą ich wcześniej).

Napar z Liści Bażyny

Ok. 30 g (1 uncja) liści i łodyg bażyny, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody.

Posiekaj liście i łodygi na drobne kawałki i zalej je wrzącą wodą. Szczelnie przykryj naczynie.

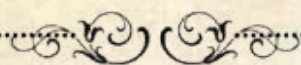
Pozostaw zioła do zaparzenia, aż płyn ostygnie do temperatury pokojowej. Odcedź zioła.

W razie problemów trawiennych pij w małych dawkach cztery razy dziennie (lub wedle potrzeb).

Odwar z Bażyny i Świerku Ok. 30 g posiekanych liści i łodyg bażyny, ok. 30 g drobno posiekanych, młodych (jasnozielonych) pędów świerku, ok. 500 ml (1 pinta) wody.

1. Umieść wodę, bażynę i pędy świerku w garnku ze stali nierdzewnej lub emaliowanym (unikaj aluminium).

2. Doprowadź do wrzenia, a następnie drastycznie zmniejsz ogień. Gotuj mieszanekę powoli na małym ogniu, aż objętość płynu zredukuje się o około jedną czwartą.



3. Ostudź płyn na tyle, by nie parzył w dłonie, i odcedź zioła.
4. Przechowuj gotowy odwar w lodówce (do 3 dni) lub zamroź na czas do jednego miesiąca.
5. Stosuj 1 łyżkę stołową odwaru od 3 do 4 razy dziennie w czasie lekkiego przeziębienia.

Orzech Czarny, *Juglans nigra*

Orzech czarny to zrzucające liście na zimę drzewo z rodziny orzechowatych (*Juglandaceae*). Pochodzi z szerokich obszarów we wschodnich rejonach Stanów Zjednoczonych. W Polsce bywa sadzony w parkach i ogrodach jako drzewo ozdobne, a w dawnych latach używano go w leśnictwie. Lubię mieć pod ręką spory zapas tego użytecznego zioła. Kiedyś jego drewno było masowo wycinane, przez co duże okazy stały się rzadsze, dlatego zawsze zapisuję sobie dokładną lokalizację, gdy tylko znajdę dobre drzewo w okolicy.

Identyfikacja Rośliny

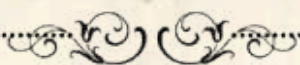
Aby zlokalizować to drzewo, zawsze najpierw szukam najwyższych koron w okolicy. Orzechy czarne dorastają nawet do 40 metrów wysokości.

W lasach o gęstym cieniu tworzą wysoki, prosty i bezgałęziowy pień, natomiast na terenach otwartych mają krótszy pień i bardzo szeroką, rozłożystą koronę. Kora jest szaroczarna, poprzecinana głębokimi bruzdami, które układają się we wzór przypominający romby. Pąki są jasne i lekko owłosione. Pąki szczytowe są owalne i mają ok. 8 mm długości, boczne są znacznie mniejsze. Rozpoznaję go również po bardzo długich liściach pierzastozłożonych (dorastających od 30 do nawet 60 cm), które ułożone są naprzemianlegle. Każdy liść składa się z 15 do 23 mniejszych listków o długości od 7 do 10 cm i szerokości ok. 2 do 3 cm. Listki mają zaokrągloną podstawę, spiczasty czubek i ząbkowane brzegi. Z wierzchu są gładkie i ciemnozielone, a od spodu jaśniejsze i owłosione. Drzewo wykształca zarówno kwiaty męskie, jak i żeńskie.



Kwiaty męskie pojawiają się najpierw w postaci zwisających, zielonawych kotków o długości ok. 7-10 cm, wyrastających na pędach z poprzedniego roku. Kwiaty żeńskie wyrastają na młodych pędach w grupach od dwóch do pięciu. Owoce (orzechy) dojrzewają jesienią. Twarda, brązowa łupina orzecha pokryta jest grubą, mięsistą, brązowawo-zieloną okrywą (łupiną zewnętrzną).

Cały owoc spada na ziemię w październiku lub listopadzie, skąd się go zbiera. Nasienie jest małe i niezwykle twarde. Drzewo owocuje nieregularnie – w niektórych latach bardzo obficie, w innych znacznie słabiej. O ile same orzechy nie pachną, to niemal wszystkie inne części tego drzewa (liście, pędy, łupiny) wydzielają bardzo charakterystyczny, ostry, korzenny i lekko cytrusowy zapach po roztarciu.



Zastosowanie Jadalne i Inne

Nasienie orzecha jest jadalne, zarówno na surowo, jak i po obróbce. Ma bardzo bogaty, mocny i słodki smak. Zdarzało mi się jeść marynowane, jeszcze niedojrzałe orzechy. Wiosną można z powodzeniem upuszczać z pnia sok, z którego po odparowaniu powstaje wspaniały, gęsty syrop przypominający syrop klonowy. Łupiny orzecha czarnego barwią bardzo silnie – od stuleci używano ich jako trwałego brązowego barwnika do tkanin, a nawet do naturalnego przyciemniania włosów.



Zastosowanie Medyczne

Orzech czarny jest powszechnie uznawany za środek łagodzący ból, przeciwzapalny, silnie ściągający, oczyszczający i tonizujący krew, odkażający, przeczyszczający i silnie przeciwpasożytniczy.

Choć zielarze często twierdzą, że zielone łupiny są silniejsze, z powodzeniem używałem również tych dojrzałych, ciemnych.

Zwalczanie i Profilaktyka Pasożytów (Ważna Korekta Medyczna)

Wyciąg z łupiny orzecha czarnego, używany w słynnym połączeniu z goździkami i piołunem (tzw. trójgłowy protokół przeciwpasożytniczy), był historycznie moim pierwszym wyborem przy infekcjach pasożytniczych i robaczycach. Dawny protokół zakładał rozpoczęcie dnia od kilku kropli ekstraktu z goździków popitych wodą, a 30 minut później przyjęcie od 20 do 40 kropli ekstraktu z orzecha czarnego i 20 kropli z piołunu, powtarzając cykl rano i wieczorem przez 2 tygodnie (z dwutygodniową przerwą przed powtórzeniem). Dziś jednak, jako zaktualizowany zielarz, muszę podkreślić stanowczo: współczesna medycyna dysponuje jednodzielnymi, całkowicie bezpiecznymi i przebadanymi lekami przeciwpasożytniczymi z apteki, które działają ze stuprocentową pewnością, nie obciążając wątroby wielotygodniowymi kuracjami ziołowymi zawierającymi trujące związki (jak tujon z piołunu).

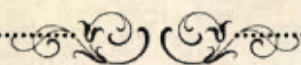
Pielęgnacja Skóry

W celu leczenia i zapobiegania wypryskom, trądzikowi, łuszczycy, egzemie, brodawkom (kurzajkom) i kontaktowemu zapaleniu skóry przygotowuję okład ze zmielonych łupin orzecha z odrobiną wody. Dla osób o wrażliwej skórze mieszam proszek z łagodnym olejem nośnikowym lub zwykłym kremem nawilżającym, ponieważ orzech potrafi silnie zabarwić i wysuszyć skórę. Czasem nakładam łupiny także na sucho w formie proszku.

Leczenie Zakażeń Grzybiczych

Orzech czarny to absolutnie jeden z najlepszych, naturalnych środków na infekcje grzybicze. Zawiera bardzo silny, antybakteryjny i przeciwgrzybiczy związek o nazwie *juglon* oraz garbniki. Jest to doskonałe, potwierdzone działanie przy walce z grzybicą skóry, grzybicą stóp (stopą atlety), grzybicą pachwin i liszajem obrączkowym. Nakładam zewnętrznie świeży sok wyciśnięty prosto z zielonej łupiny na zakażone miejsce lub robię okład z proszku. Zauważyłem, że suchy proszek wcierany w fałdy skórne doskonale wchłania wilgoć, zapobiegając potówkom i rozwojowi drożdżaków. Z kolei przy przeroście drożdżaków w układzie pokarmowym (*Candida*) zielarze podawali nalewkę doustnie, jednak obecnie preferuję bezwzględnie zbilansowaną dietę i probiotyki zamiast drażnienia jelit silnym juglonem.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Problemy Trawienne

Przeciwwzapalne właściwości orzecha bywały przydatne w łagodzeniu rozstrojów żołądka, biegunek, a w większych dawkach zaparć (jako środek przeczyszczający). Tradycyjnie podawano od 10 do 20 kropel nalewki z wodą.

Wsparcie Serca

Same orzechy czarne to kopalnia zdrowia – są niesamowicie bogate w korzystne kwasy tłuszczowe omega-3, antyoksydanty i inne cenne związki. Pacjenci, którzy regularnie jedzą orzechy włoskie lub czarne, wyraźnie obniżają poziom cholesterolu i regulują ciśnienie krwi, co stanowi fundamentalną profilaktykę chorób serca.

Ból Gardła

Dzięki zawartości ściągających garbników orzech jest wspianiałym lekarstwem na podrażnione gardło. Polecam bardzo silną płukankę przygotowaną z 20 kropel ekstraktu wymieszanych z kieliszkiem letniej wody. Należy wypłuć po płukaniu.

Ukąszenia Pajków

Dawniej używano gęstej pasty z łupin i wody w formie okładu, który po zaschnięciu miał „wyciągać” jad z ukąszeń owadów i pajków. Pasta ta łagodzi świąd, ale przy ukąszeniu jadowitego pajaka niezbędna jest natychmiastowa pomoc medyczna.

Działanie Przeciwwirusowe (Ważna Korekta)

Dawni zielarze wierzyli, że jedzenie orzechów i picie nalewek potrafi powstrzymać namnażanie się wirusów, w tym opryszczki. W literaturze pojawiały się nawet wzmianki o powstrzymywaniu replikacji wirusa HIV (jak wspomniał oryginalny edytor książki). Jako współczesny i odpowiedzialny ekspert ostrzegam kategorycznie: takie badania laboratoryjne in vitro (w próbówce) nie mają żadnego przełożenia na ludzki organizm! Jedzenie orzechów jest zdrowe, ale pod żadnym pozorem nie zastępuje klinicznej terapii przeciwwirusowej (np. w przypadku wirusa HIV). Ziołolecznictwo w tak ciężkich chorobach to jedynie zagrażający życiu mit.

Instrukcje Zbioru

Podczas obróbki zawsze noś gumowe rękawiczki, ponieważ sok z łupin trwale i na bardzo długo zabarwi Twoje dłonie na brązowo. Zbieram wyłącznie orzechy, które same spadły na ziemię (te na drzewie są jeszcze niedojrzałe). Ściągam zieloną lub czarniejącą, mięsistą okrywę. Środek zjadam, a okrywy odkładam do zrobienia proszku i nalewek. Aby przechować zebrane orzechy, rozkładam je w pojedynczej warstwie na papierze w przewiewnym, suchym miejscu na kilka dni. Upewnij się, że wiewiórki nie mają do nich dostępu! Łupina samego nasiona jest potwornie twarda – do jej rozbicia zwykły dziadek do orzechów zazwyczaj nie wystarczy. Używam mocnego młotka lub imadła. Liście można zbierać przez cały sezon wegetacyjny, stanowią dobry zamiennik, gdy nie ma łupin.

Ostrzeżenia

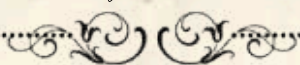
Należy pamiętać o bardzo powszechnych alergiach na orzechy. Pod żadnym pozorem nie podawaj ekstraktów z orzecha osobom uczulonym.

Bezwzględnie zakazane w ciąży. Kobiety ciężarne i karmiące piersią nie mogą stosować orzecha czarnego w jakiejkolwiek postaci leczniczej (ryzyko poronienia i wad wrodzonych spowodowanych silnymi związkami czynnymi).

Korzenie orzecha czarnego wydzielają do gleby juglon, który zabija większość innych roślin rosnących w jego bezpośrednim sąsiedztwie (tzw. allelopatia). Z tego powodu unikaj wyrzucania łupin na kompost, bo zatrujesz ziemię pod warzywnik!

Przepisy

Ekstrakt / Odwar z Łupin Orzecha Czarnego Posiekane łupiny (zewnętrzne, mięsiste okrywy) orzecha czarnego, woda. Zalej łupiny w garnku taką ilością wody, by zaledwie je przykrywała, a następnie gotuj na bardzo wolnym ogniu przez zaledwie kilka minut. Wyłącz ogień i poczekaj, aż wywar całkowicie wystygnie.



Odcedź przez drobne sitko, bardzo mocno wyciskając łupiny. Przechowuj ekstrakt szczelnie zamknięty w lodówce. Zewnętrznie smaruj nim zmiany grzybicze. Historycznie stosowano od 6 do 10 kropeł dziennie doustnie, jednak obecnie stanowczo polecam ograniczyć się wyłącznie do stosowania zewnętrznego!

Nalewka z Łupin Orzecha Czarnego

Nalewka ta używana jest dziś powszechnie do smarowania zewnętrznych infekcji grzybiczych, takich jak grzybica stóp, pachwin i liszaje obrączkowe na skórze. Zmielone lub posiekane okrywy orzecha, wódka (min. 40%).

1. Umieść posiekane łupiny w czystym, wyparzonym szklanym słoju.
2. Zalej je szczelnie wódką, tak aby alkohol znajdował się ponad poziomem ziół.
3. Dokręć mocno pokrywkę i schowaj słoje w chłodne, zupełnie zaciemnione miejsce. Pamiętaj o wstrząsaniu naczyniem co 2 lub 3 dni.
4. Cały czas kontroluj poziom alkoholu – dolewaj wódki, jeśli ziola wchłoną płyn i zaczną wystawać (zapobiega to pleśnieniu).
5. Maceruj przez od 4 do 6 tygodni.
6. Przecedź ciemny, silny płyn przez gazę, na koniec odciskając resztki w dłoniach.
7. Odrzuć łupiny. Pozostaw zlewki w ciemnym naczyniu nienaruszone przez całą noc, aby drobiny opadły na dno.
8. Następnego dnia przefiltruj jeszcze raz przez papierowy filtr do kawy.
9. Przechowuj w zaciemnionej buteleczce.

Nalewka z Liści Orzecha Czarnego

Jeśli nie masz dostępu do jesiennych orzechów, na grzybice skórne, egzemę i łagodzenie trądziku możesz z powodzeniem użyć liści. Podążaj dokładnie krok po kroku za instrukcjami z przepisu na Nalewkę z Łupin, zastępując jedynie łupiny pokrojonymi, świeżymi liśćmi orzecha czarnego.

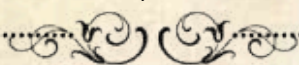
Trzmielina Zachodnia, *Euonymus occidentalis*

Trzmielina zachodnia, nazywana również w swoim naturalnym środowisku zachodnim krzewem gorejącym (burning bush), należy do rodziny dławiszowatych. Znajdowałem ją na zachodzie Ameryki Północnej, od Kolumbii Brytyjskiej po Kalifornię, głównie wzdłuż zachodniego wybrzeża. Najchętniej rośnie na oświetlonych brzegach strumieni, w wilgotnych lasach, kanionach i wysoko w górach. W Polsce w stanie dzikim i w ogrodach spotykamy inne odmiany z tej samej rodziny (np. trzmielinę pospolitą czy oskrzydloną), które wykazują bardzo podobne właściwości – i równie wysoką toksyczność!



Identyfikacja Rośliny

To zrzucający liście na zimę krzew, który po osiągnięciu dojrzałości dorasta zazwyczaj do wysokości od 1,8 do 6 metrów (6 do 20 stóp). Ma bardzo smukłe, często pnące się gałęzie, a młode pędy mają zazwyczaj wyraźny czworokątny przekrój. Liście są bardzo drobne i jajowate, osiągają ok. 1,5 cm długości. Czasami mają lekko podwinięte brzegi. Są drobno ząbkowane, ze spiczastymi końcami oraz zaokrąglonymi lub zwężającymi się podstawami. Kwiatostany tworzą się na końcu długiej szypułki, gromadząc od jednego do pięciu kwiatów. Każdy kwiat ma pięć zaokrąglonych, bordowych lub brązowo-fioletowych płatków, drobno nakrapianych białymi plamkami, rosnących wokół centralnego, miodnikowego dysku. Kwitnie od kwietnia do czerwca. Owoc to zaokrąglona, trójklapowa torebka. Każda z trzech klap otwiera się jesienią, ukazując brązowe nasiono otoczone bardzo jaskrawą, czerwoną osnówką.



Zastosowanie Medyczne

W dawnych czasach standardowa dawka lecznicza wynosiła od 1 do 6 kropli nalewki lub od 1 do 2 łyżeczek naparu dziennie. Dziś jednak cała rodzina trzmielin jest uznawana za wysoce toksyczną (ze względu na obecność glikozydów nasercowych i trujących alkaloidów), dlatego opisywane tu zastosowania należy traktować jako niebezpieczną wiedzę historyczną, której obecnie stanowczo nie polecam powielać.



Tonik Żołądkowy i Trawienny

Dawne napary i nalewki były powszechnie stosowane jako tonik na niestrawność, osłabienie żołądka, zaparcia oraz tzw. "ospałą" wątrobę.

Oczekiwano, że pobudzą one przepływ żółci i poprawią apetyt. Obecnie wiem, że kora trzmieliny działa przeczyszczająco przede wszystkim dlatego, że jej toksyczne związki silnie drażnią błonę śluzową jelit. Zamiast obciążać wątrobę truciznami, na zaparcia bezwzględnie wybieram bezpieczne siemię lniane.

Nieregularne Miesiączki (Krytyczna Korekta Medyczna)

Dawni ziołarze przypisywali codzienne dawki trzmieliny na zatrzymane lub nieregularne miesiączkowanie i inne problemy ginekologiczne. Jako odpowiedzialny ekspert kategorycznie tego zabraniam! Próba wymuszania krwawienia za pomocą roślin zawierających substancje drastycznie wpływające na pracę serca to ogromne niebezpieczeństwo. Może to doprowadzić do silnego krwotoku lub poronienia. Wszelkie zaburzenia cyklu wymagają dziś bezpiecznej wizyty u ginekologa-endokrynologa.

Obrzęki i Puchlina Wodna (Krytyczna Korekta Medyczna)

Właściwości rzekomo moczopędne sprawiały, że leczono nią puchlinę (nagromadzenie płynów w tkankach). Należy jednak z pełną mocą podkreślić: uogólnione obrzęki i zatrzymywanie płynów to bardzo poważny sygnał niewydolności serca lub nerek! Podawanie w takiej sytuacji zioła bogatego w glikozydy nasercowe to prosta droga do wywołania zaburzeń rytmu serca lub wręcz zawału.

Działanie Przeciwmalaryczne (Krytyczna Korekta Medyczna)

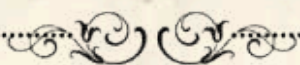
Stare księgi podają również, że ekstrakty z trzmieliny wykazują wpływ przeciwmalaryczny, jeśli podaje się je wraz z chininą. Współcześnie odrzucam takie leczenie w całości. Malaria to śmiertelnie niebezpieczna choroba tropikalna wymagająca natychmiastowego zastosowania zsynchronizowanych, nowoczesnych leków przeciwpasożytniczych dostępnych wyłącznie w szpitalach. Ziołowe eksperymenty przy malarii kończą się tragicznie.

Ostrzeżenia

Bezwzględny zakaz stosowania w ciąży i podczas karmienia piersią. Pod żadnym pozorem nie wolno zjadać pięknych, jaskrawych owoców trzmieliny – są one skrajnie trujące. Ich spożycie wywołuje gwałtowne wymioty, wodnistą i krwawą biegunkę, drgawki, omdlenia oraz poważne zaburzenia pracy serca.

Przepisy (Podane wyłącznie w celach informacyjno-historycznych!)

Historyczny Napar z Trzmieliny Ok. 30 g (1 uncja) posiekanej i pokruszonej kory trzmieliny, 1 litr (1 kwarta) wody.



1. Umieść wodę i pokruszoną korę w niewielkim garnku ze szczelną pokrywką.
2. Doprowadź do wrzenia i natychmiast wyłącz ogień.
3. Przykryj garnek i pozostaw napar w spokoju do ostygnięcia.
4. Maceruj korę w ten sposób przez 4 godziny.
5. Odcedź bardzo dokładnie i przechowuj płyn w lodówce do 3 dni. W starych księgach napar ten uznawano za znacznie silniejszy niż zwykła herbata, dawkując maksymalnie po 1 do 2 łyżeczek.

Historyczna Nalewka z Trzmieliny

Świeża lub suszona kora i nasiona trzmieliny (uwaga: wysoce toksyczne!), wódka lub brandy (min. 40%).

1. Posiekaj i rozkrusz korę oraz nasiona na drobne kawałki.
2. Umieść je w czystym słoju ze szczelną pokrywką.
3. Zalej surowiec alkoholem, upewniając się, że jest całkowicie przykryty. Zakręć słoje.
4. Schowaj naczynie w chłodne, ciemne miejsce, wstrząsając nim co 2 do 3 dni.
5. Pilnuj poziomu alkoholu i dolewaj w razie potrzeby. Maceruj przez 4 do 6 tygodni.
6. Przecedź płyn przez gazę i wyrzuć trujące resztki ziół.
7. Pozostaw nalewkę przez noc, a następnie przefiltruj jeszcze raz przez papierowy filtr do kawy.
8. Tradycyjna, archaiczna dawka wynosiła od 1 do 6 kropel dziennie.

Zastosowanie Medyczne – Krytyczna Korekta Botaniczna i Medyczna!

W dawnych notatkach z tej książki doszło do niezwykle niebezpiecznej i rażącej pomyłki. Autor tekstu przypisał nasionom amerykańskiej akacji (*Acacia greggii*) właściwości lecznicze potężnego, amazońskiego pnącza o nazwie czepota puszysta (*Vilcacora*, *Uncaria tomentosa*). Obie te rośliny noszą w języku angielskim potoczną nazwę "Catclaw" (Koci Pazur) i to właśnie to podobieństwo językowe doprowadziło do błędu.



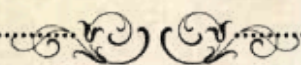
Opisane poniżej korzyści dla układu odpornościowego, leczenie reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) i obniżanie ciśnienia krwi dotyczą wyłącznie amazońskiej *Vilcacory*.

Jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz kategorycznie zabraniam spożywania zalecanej przez dawnego autora "1/4 łyżeczki sproszkowanych nasion akacji raz lub dwa razy dziennie". Codzienne jedzenie nasion *Acacia greggii* nie uleczy stawów, a ze względu na obecność toksyn może doprowadzić do poważnego zatrucia organizmu!

Poniżej tłumaczę historyczny tekst, ale pamiętaj, że opisuje on w rzeczywistości działanie amazońskiego pnącza (*Vilcacory*), a nie tytułowego drzewa.

Reumatoidalne Zapalenie Stawów (RZS) i Osteoartroza

Przeciwzapalne działanie (prawdziwej *Vilcacory*) pomaga zmniejszyć ból i obrzęk w RZS. Z czasem moi pacjenci zgłaszali redukcję bólu i mniejszą liczbę objętych stanem zapalnym stawów.



Jedna z pacjentek, 80-letnia kobieta, cierpiała z powodu artretyzmu tak bardzo, że prowadziła niemal siedzący tryb życia. W ciągu zaledwie kilku tygodni od rozpoczęcia kuracji "Kocim Pazurem" (Vilcacorą) zastałem ją pracującą w ogrodzie. Stwierdziła, że znów czuje się młodo. Nie każdy reaguje tak wspaniale, ale jej historia sprawia, że wciąż chętnie polecam to zioło jako wsparcie. Współczesna uwaga: Pamiętaj, że RZS to destrukcyjna choroba autoimmunologiczna wymagająca ścisłej opieki reumatologa. Vilcacora jest wspaniałym, naturalnym wsparciem przeciwzapalnym, ale nie zatrzyma deformacji stawów bez nowoczesnych leków modyfikujących przebieg choroby (LMPCh).

Wysokie Ciśnienie Krwi

Zioło to działa łagodnie moczopędnie i pomaga obniżyć ciśnienie przy umiarkowanym nadciśnieniu. Ponownie – odnosi się to do czepoty puszystej, a nie do nasion amerykańskiej akacji.

Ostrzeżenia

Oryginalny tekst wspomina, że "Większość pacjentów dobrze toleruje 'Koci Pazur'. Może on wywołać reakcję alergiczną u osób podatnych, a niektórzy zgłaszali bóle głowy, nudności, zawroty głowy, biegunkę i zbyt niskie ciśnienie krwi". Te skutki uboczne są charakterystyczne dla przedawkowania Vilcacory. Zjedzenie toksycznych nasion dojrzałej akacji *Acacia greggii* miałyby znacznie poważniejsze, ostre konsekwencje żołądkowo-jelitowe i neurologiczne. Nigdy nie eksperymentuj z dzikimi nasionami akacji. Jeśli chcesz skorzystać z dobrodziejstw "Kociego Pazura", zawsze kupuj certyfikowaną, bezpieczną Vilcacorę (*Uncaria tomentosa*) w sprawdzonym sklepie zielarskim.



Krzew Kreozotowy (Chaparral), *Larrea tridentata*

Krzew kreozotowy należy do rodziny parolistowatych (Zygophyllaceae). Zioło to jest również powszechnie nazywane przez uzdrowicieli „chaparralem”. Sam nauczyłem się nazywać tę roślinę właśnie w ten sposób od rdzennego amerykańskiego uzdrowiciela, który po raz pierwszy wprowadził mnie w jej historyczne zastosowania medyczne.

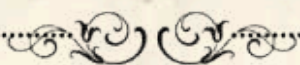
Identyfikacja Rośliny

Chaparral to wiecznie zielony krzew dorastający zazwyczaj od niespełna 1 do 3 metrów wysokości (rzadko osiąga prawie 4 metry). Pędy tej rośliny pokryte są żywicznymi, ciemnozielonymi liśćmi. Każdy liść składa się z dwóch naprzeciwległych, lancetowatych listków połączonych u podstawy, pomiędzy którymi znajduje się drobna, opadająca szczecinka. Kwiaty mają do 2,5 cm średnicy i pięć żółtych płatków. Na roślinie często tworzą się galasy wywołane przez działalność specyficznej muchówki.

Cała roślina wydziela bardzo silny, charakterystyczny zapach kreozotu, od którego pochodzi jej nazwa. Krzew ten jest dominującym gatunkiem na północnoamerykańskich pustyniach: Mojave, Sonora i Chihuahua. Jego zasięg obejmuje m.in. południowo-wschodnią Kalifornię, Arizone, Nowy Meksyk i Teksas. W Polsce roślina ta nie występuje w stanie naturalnym.

Instrukcje Zbioru i Przechowywania

Najbardziej lubię zbierać chaparral przy suchej pogodzie, jeszcze zanim roślina zakwitnie, aby najwyższe stężenie substancji aktywnych znajdowało się w liściach. Zbiory najlepiej przeprowadzać w samo południe, kiedy aktywność chemiczna krzewu jest najwyższa. Zioło można suszyć w ciepłym, zacienionym miejscu. Najprostszą metodą jest zebranie liści do dużej papierowej torby i odstawienie jej w suche miejsce na kilka dni. Gotowy susz przechowuję w szczelnym, szklanym słoju w ciemnym, chłodnym miejscu.



Zastosowanie Jadalne (KRYTYCZNE OSTRZEŻENIE MEDYCZNE!)

W starych zapiskach można przeczytać, że dawniej marynowano pąki kwiatowe chaparralu jako zamiennik kaparów, rzuto jego gałązki, a z liści parzono rzekomo smaczną herbatę. Jako współczesny i odpowiedzialny ekspert kategorycznie tego zabraniam! Nauka udowodniła ponad wszelką wątpliwość, że krzew kreozotowy zawiera kwas nordihydrogwaretowy (NDGA), który jest potężnie hepatotoksyczny i nefrotoksyczny. Spożywanie tej rośliny w jakiejkolwiek formie wewnętrznej (herbata, marynaty, nalewki doustne) może doprowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia wątroby, a nawet konieczności jej natychmiastowego przeszczepu.

Zastosowanie Medyczne

Kiedy po raz pierwszy zetknąłem się z chaparralem, rdzenni Amerykanie opowiadali mi, jak pili mocną herbatę na biegunkę, a pędy przykładali na bolące zęby. Jeszcze w latach 60. XX wieku wierzono, że napary te leczą choroby weneryczne, kamienie żółciowe czy stany zapalne układu oddechowego. Jak wspomniałem wyżej – dziś wiemy, że ta roślina podana wewnętrznie niszczy wątrobę. Dlatego obecnie stosuję chaparral **WYŁĄCZNIE** zewnętrznie, gdzie pokazuje swoje wspaniałe, bezpieczne i silnie przeciwdrobnoustrojowe właściwości.

Bóle Zębów

Dawniej podgrzewano młode pędy rośliny, by wydobyć z nich żywicę, którą następnie wkraplano bezpośrednio do ubytku w zębie, co miało zatrzymać ból. Dziś zdecydowanie odradzam takie praktyki. Wkraplanie gorącej, twardniejącej żywicy do zainfekowanego, otwartego zęba to proszenie się o ropień. Silny ból zęba zawsze wymaga interwencji stomatologa.

Rany, Oparzenia, Siniaki, Wysypki Alergiczne i Ospa Wietrzna

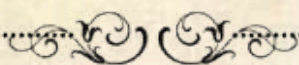
Maść z krzewu kreozotowego to rewelacyjny wybór na wszelkiego rodzaju powierzchowne rany, oparzenia, siniaki i wysypki. Zewnętrznie aplikowana nalewka alkoholowa również świetnie się sprawdza, o ile skóra nie jest przerwana (na otwarte rany płyn na bazie alkoholu lub octu będzie zbyt boleśnie piec). Chaparral ma bardzo silne właściwości antybakteryjne na powierzchni skóry – spowalnia namnażanie się bakterii i skutecznie zwalcza infekcje. Zdarza mi się również robić ze zmielonych liści okład, który nakładam na skórę i przykrywam czystym materiałem.

Trądzik, Łuszczyca i Łupież

Nalewki z chaparralu z powodzeniem używam zewnętrznie na łuszczycę, uporczywy łupież i trądzik. Jej antybiotyczne i przeciwzapalne właściwości, w połączeniu z zawartością garbników, przynoszą znakomite efekty w łagodzeniu tych zmian.

Artretyzm i Reumatyzm

Nalewka alkoholowa z chaparralu wmasowywana w skórę w formie wcierki daje bardzo dobre rezultaty u pacjentów cierpiących na bóle artretyczne i reumatyczne. Wersja na occie jabłkowym również działa, ale zauważyłem, że przy bólach stawowych alkohol sprawdza się jako nośnik znacznie lepiej, dodatkowo rozgrzewając tkanki.



Przepisy (Pamiętaj: Wyłącznie do użytku zewnętrznego!)

Nalewka z Krzewu Kreozotowego (Chaparralu)

Ok. 30 g (1 uncja) suszonego zioła, ok. 500 ml (1 pinta) octu jabłkowego lub wódki (40%).

1. Umieść suszone zioło w słoju i zalej je całkowicie octem jabłkowym lub wódką.
2. Pozostaw do maceracji w chłodnym, ciemnym miejscu na dwa do sześciu tygodni.
3. Przecedź płyn przez papierowy filtr do kawy, aby dokładnie usunąć zioła.
4. Przechowuj szczelnie zamknięte. Wmasowuj ok. 1 łyżeczkę nalewki w bolące stawy lub zmienioną chorobowo skórę raz lub dwa razy dziennie. **Nie pij!**

Maść z Chaparralu

Olej nośnikowy (np. oliwa z oliwek lub płynny olej kokosowy), suszone liście chaparralu, naturalny воск pszczeli.

1. Wypełnij szklany słoik do połowy suszonym ziołem. Zalej liście oliwą z oliwek, niemal do samej góry naczynia. Zakręć szczelnie pokrywkę.
2. Postaw słoik w słonecznym miejscu na cztery do sześciu tygodni (lub dłużej), codziennie nim wstrząsając.
3. Po tym czasie dokładnie odcedź zioła przez gazę, zachowując sam olej.
4. Zmierz objętość uzyskanego oleju leczniczego i przygotuj воск pszczeli w ilości równej 1/4 tej objętości (np. na 1 szklankę oleju dodaj 1/4 szklanki wosku).
5. Podgrzewaj oba składniki razem na bardzo łagodnym ogniu (najlepiej w podwójnym naczyniu / kąpieli wodnej), tylko do momentu, aż воск całkowicie się rozpuści.
6. Wymieszaj dokładnie воск z olejem, po czym przelej płynną maść do szerokiego słoiczka ze szczelną pokrywką i odstaw do stężenia.

Czeremcha Wirginijska, *Prunus virginiana*

Len zwyczajny, znany również jako siemę lniane, to roślina o niezwykle szerokim zastosowaniu – od produkcji tkanin i oleju, po cele medyczne. Używam oleju lnianego jako ogólnego toniku wzmacniającego w małych dawkach, pamiętając, że w nadmiarze może być szkodliwy. Dla wielu osób stanowi on codzienny suplement diety wspierający zdrowie.

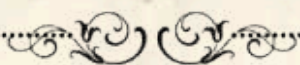
Zawsze myślę o czeremśie wirginijskiej jako o roślinie, która nieco zatraciła swoją tożsamość. Jest jadalna, ale dziś rzadko spożywana ze względu na silnie kwasowy i cierpki, ściągający smak. Posiada wspaniałe właściwości lecznicze, ale w tej dziedzinie również straciła na popularności.

Owady uważają czeremchę za swoją ulubioną roślinę żywicielską, a niektóre ptaki chętnie żywią się jej dojrzałymi owocami, jednak człowiek w dużej mierze zaczął ignorować ten niezwykle cenny krzew.



Identyfikacja Rośliny

Czeremcha wirginijska to małe drzewo lub zrzucający liście krzew, dorastający do 6–9 metrów (20–30 stóp) wysokości. W Polsce ten konkretny gatunek występuje głównie jako roślina ozdobna, jednak w naszych lasach pospolicie rośnie czeremcha zwyczajna (*Prunus padus*), która posiada niezwykle zbliżone właściwości. Liście są pojedyncze, niepodzielone na mniejsze listki. Osiągają długość od 5 do 12 cm i szerokość od 2,5 do 5,5 cm (mają eliptyczny kształt). Są ciemnozielone, z błyszczącą stroną wierzchnią i jaśniejszym spodem. Mają delikatnie ząbkowane brzegi i są pozbawione włosków. Jesienią pięknie przebarwiają się na żółto.



Pomiędzy kępami liści wyrastają podługne grona efektownych, białych kwiatów o długości od 7 do 15 cm. Krzew kwitnie w maju i czerwcu, a owoce pojawiają się w sierpniu. Pędy są zdrewniałe, o brązowo-szarym kolorze, który z wiekiem staje się coraz bardziej nierówny i pomarszczony. Kora czeremchy przybiera barwy od brązowej i szarej po fioletową i czerwoną, ale w dotyku zawsze wydaje się gładka i cienka. W Ameryce Północnej rośnie naturalnie na całych północnych obszarach USA, sięgając na południe aż do Karoliny Północnej.

Zastosowanie Jadalne

Jadalną częścią czeremchy są owoce (jagody). Surowe owoce mają całkiem dobry smak, ale są potężnie cierpkie. W kuchni wykorzystuje się je zazwyczaj do tart, ciast i galaretek, gdzie dodatek cukru świetnie równoważy ich kwasowość. Jagody zawierają ogromne ilości pektyn, dlatego często łączy się je z owocami o niższej zawartości tej substancji, przygotowując domowe syropy, dżemy i konfitury. Z owoców można również produkować wspaniałe wino. Suszonych jagód rdzenni Amerykanie używali do wyrobu pemikanu, a z gałązek i kory można zaparzyć świetną herbatę. (Uwaga dotycząca nasion – patrz akapit Ostrzeżenia na końcu tekstu).



Zastosowanie Medyczne

Choć wykorzystanie czeremchy w medycynie ludowej słabnie, wciąż stanowi ona ważny element mojej apteczki.

Choroby Wątroby i Nerek (Ważna Korekta)

Dawniej uważałem, że czeremcha silnie chroni wątrobę i nerki, rzekomo pomagając im "pozbyć się z organizmu toksyn i metali ciężkich". Dziś, jako zaktualizowany ziołarz, wiem, że to medyczny mit. Wątroba i nerki oczyszczają się same, o ile są zdrowe. Czeremcha dostarcza organizmowi potężnej dawki antyoksydantów (przeciwutleniaczy), które wspierają ogólne zdrowie i łagodzą stany zapalne, ale ostre choroby wątroby (w tym stłuszczenie) wymagają ścisłej diety i opieki hepatologa, a nie polegania na ziołach jako metodzie "detoksu".

Problemy Żołądkowe (Krytyczna Korekta)

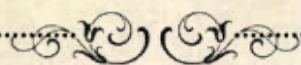
Zalecałem napar z kory czeremchy na zapalenie błony śluzowej żołądka, biegunkę, wzdęcia, zgagę i wrzody żołądka. O ile wysoka zawartość garbników doskonale sprawdza się przy łagodzeniu biegunki (działanie silnie ściągające), o tyle stosowanie tych samych garbników na aktywne wrzody żołądka to potężny błąd! Substancje ściągające mogą drastycznie podrażnić uszkodzoną śluzówkę i pogorszyć stan pacjenta z chorobą wrzodową.

Przeziębienie i Grypa

Napar z owoców czeremchy to rewelacyjne wsparcie przy przeziębieniu i grypie. Choć nie niszczy on wirusów w sposób bezpośredni (jak dawniej sądzono), to gigantyczna dawka witaminy C i flawonoidów pobudza układ odpornościowy, pomagając organizmowi szybciej poradzić sobie z infekcją.

Leczenie Raka (Krytyczna Korekta Medyczna)

Stare zapiski w mojej księdze głosiły, że czeremcha pobudza układ odpornościowy do tego stopnia, że z powodzeniem stosowałem ją jako element protokołu walki z rakiem piersi i jelita grubego.



Muszę temu kategorycznie i z pełną stanowczością zaprzeczyć! Żadne jagody ani zioła nie wyleczą złośliwego nowotworu. Promowanie owoców jako leku na raka piersi czy okrężnicy jest skrajnie niebezpieczne. Czeremcha to wspaniały, odżywczy owoc w profilaktyce zdrowotnej, ale proces onkologiczny wymaga wyłącznie współczesnej medycyny konwencjonalnej.

Otwarte Rany i Oparzenia (Ważna Korekta)

Napar z kory czeremchy był tradycyjnie wspaniałą płukanką do leczenia owrzodzeń, otwartych ran i rzekomo "dużych oparzeń". Właściwości ściągające i przeciwzapalne wspaniale sprawdzają się jako okład przy powierzchownych otarciach i skaleczeniach. Kategorycznie jednak zabraniam stosowania jakichkolwiek domowych płukanek na duże oparzenia! Rozległe oparzenia są sterylną raną o potężnym ryzyku ogólnoustrojowego wstrząsu i zakażenia, które wymagają natychmiastowego wezwania pogotowia ratunkowego.

Ostrzeżenia (Krytyczna Korekta Mitów o Cyjanku)

Nasiona (pestki), podobnie jak liście i kora, zawierają glikozydy cyjanogenne, które w organizmie rozkładają się do trującego cyjanowodoru (to on nadaje specyficzny, migdałowy zapach). W starym tekście zalecono ostrożność, ale dodano śmiertelnie niebezpieczny mit: "w małych ilościach cyjanowodor stymuluje oddychanie, poprawia trawienie i hamuje rozwój raka". TO JEST KLASYCZNE, NIEBEZPIECZNE KŁAMSTWO O RZEKOMEJ WITAMINIE B17 (Amigdalinie). Cyjanek w żadnej ilości nie leczy raka, a jego systematyczne spożywanie prowadzi do śmiertelnego, postępującego zatrucia komórkowego. Połykanie całych pestek razem z owocami jest bezpieczne, bo przechodzą przez układ pokarmowy w całości. Jednak ich rozgryzanie, miażdżenie lub robienie z nich nalewek bez odpowiedniej obróbki termicznej uwalnia toksynę. Gotowanie owoców (np. na soki czy konfitury) całkowicie neutralizuje i uwalnia cyjanowodor, czyniąc przetwory w 100% bezpiecznymi.

Przepisy

Napar z Kory Czeremchy

1 łyżka stołowa bardzo drobno posiekanej kory czeremchy, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody, żaroodporny słoik ze szczelną pokrywką. Umieść korę w słoiku i zalej wrzątkiem. Dokręć i uszczelnij pokrywkę. Przykryj słoik grubą ściereczką lub ręcznikiem, aby zatrzymać ciepło, i pozostaw do zaparzenia aż woda ostygnie. Odcedź korę i przechowuj gotowy napar w lodówce przez maksymalnie 48 godzin. Na łagodną biegunkę stosuj po 1 łyżce stołowej naparu do trzech razy dziennie.

Napar z Owoców (Jagód) Czeremchy

Umieść zebrane jagody czeremchy w garnku ze stali nierdzewnej lub emaliowanym (unikaj naczyń reagujących z kwasami, np. aluminium) i zalej je wodą, by ledwo je przykryła. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Pozwól jagodom gotować się na wolnym ogniu, aż popękają i będą całkowicie miękkie (proces ten dodatkowo neutralizuje wszelkie ślady związków cyjanogennych z pestek). Ostudź nieco i dosłódź miodem wedle upodobania. Pozostaw napar do całkowitego ostygnięcia, a następnie dokładnie odcedź (przecierając lub wyrzucając pestki). Przechowuj w lodówce do 48 godzin i pijaj dla wsparcia odporności przy infekcjach.

Dereń Kwiecisty, *Cornus florida*

Zawsze świętuję, gdy każdej wiosny widzę kwitnącego derenia. Jest to dla mnie sygnał, że zima bezpowrotnie minęła i dni wkrótce staną się cieplejsze. Kwiaty pojawiają się jeszcze przed liśćmi, gdy znaczna część krajobrazu wciąż pozostaje uśpiona i naga. To piękne drzewo jest głęboko zakorzenione w historii i folklorze, ale dla mnie przynosi po prostu radosne wieści o nadchodzącej wiosnie.

Identyfikacja Rośliny

Dereń kwiecisty rośnie zazwyczaj w formie krzewu lub niewielkiego drzewa zrzucającego liście na zimę.





W Polsce najczęściej spotyka się go wyłącznie w parkach lub ogrodach botanicznych jako roślinę wysoce ozdobną. Liście mają owalny kształt, wyraźne unerwienie i spiczaste końce. Na wierzchniej stronie cieszą oko głęboką zielenią, natomiast od spodu są aksamitnie białawe. Brzegi liści są całkowicie gładkie (bez ząbków), a widoczne na nich nerwy wyginają się łukowato, zbliżając się do krawędzi blaszki. Zielonkawo-białe kwiaty pojawiają się w maju i czerwcu. Same prawdziwe kwiaty są maleńkie i skupiają się w samym centrum, podczas gdy otaczają je cztery niezwykle efektowne, kremowobiałe podsadki (przekształcone liście), które laicy zawsze biorą za właściwe płatki. Owoce to małe, jaskrawoczerwone pestkowce, z których każdy kryje w sobie jedno lub dwa nasiona.



Zastosowanie Medyczne

W medycynie ludowej wykorzystuje się owoce, liście oraz korę. Z kory, która jest pełna garbników, przygotowuję herbaty i silne odwary. Czerwone owoce charakteryzują się bardzo wysoką zawartością witaminy C.



Malaria (Krytyczna Korekta Medyczna!)

W starych księgach, na których opierali się dawni uzdrowiciele, zapisano, że kora derenia zawiera chininę i jest użyteczna w leczeniu malarii. Zalecano herbatę z kory na powracające gorączki tropikalne. **Jako współczesny i w pełni zaktualizowany zielarz muszę ten niebezpieczny mit stanowczo i bezwzględnie obalić!** Kora derenia kwicistego *nie zawiera* ani grama chininy (prawdziwa chinina znajduje się w korze południowoamerykańskiego drzewa chinowego). Ze względu na jej silnie gorzki smak, amerykańscy pionierzy używali derenia jako taniego, ubogiego zastępnika dla drogiej chininy, by wywołać poty i powierzchownie zbić gorączkę. Kategorycznie ostrzegam: malaria to śmiertelnie niebezpieczna choroba pasożytnicza, a próba leczenia jej herbatą z kory zamiast nowoczesnych, aptecznych leków przeciwmalarycznych (np. artemizyniny) to wyrok śmierci. Napar z derenia z powodzeniem ukoji jednak zwykłą, jesienną gorączkę z przeziębienia dzięki wywołaniu obfitych potów chłodzących organizm.

Pielęgnacja Ran (Ważna Korekta)

Na skaleczenia, oparzenia i inne rany skóry dawniej przygotowywałem okład z liści derenia. Miażdżyłem je, aby uwolnić lecznicze olejki, nakładałem bezpośrednio na ranę i przykrywałem czystą szmatką. Obecnie jednak zalecam ostrożność: przykładanie surowych, niesterylnych liści bezpośrednio na otwartą ranę lub pęcherze po oparzeniu to ogromne ryzyko wtórnego zakażenia bakteryjnego. Takie okłady polecam stosować wyłącznie na zamknięty naskórek – wspaniale sprawdzą się na stłuczeniach czy otarciach, ale otwarte i krwawiące skaleczenia zdezynfekuj bezpiecznym środkiem aptecznym.

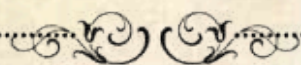
Bóle Mięśni

Odwar z kory derenia jest za to niezmiennie, wysoce pożyteczny w łagodzeniu bólu obolałych i spiętych mięśni. Wystarczy mocno wmasować ciepły płyn w tkanki mięśniowe lub stawy, by poczuć odczuwalną ulgę.

Przepisy

Odwar z Derenia

Odwar jest formą naparu podobną do herbaty, ale wykonuje się go z twardych, zdrewniałych części ziół (jak kora czy korzenie) i gotuje przez znacznie dłuższy czas, aby wyekstrahować więcej składników aktywnych. Odwary są przeznaczone do natychmiastowego zużycia i można je bezpiecznie przechowywać w lodówce maksymalnie przez trzy dni. Składniki: Ok. 30 g (1 uncja) świeżo ściętej i posiekanej (lub zmielonej) kory derenia, z szklanki (ok. 500 ml) wody (najlepiej destylowanej lub filtrowanej).



1. Umieść posiekaną korę derenia w niereaktywnym garnku (unikaj aluminium, najlepsza będzie stal nierdzewna lub emalia).
2. Zalej zioło dwiema szklankami wody. Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do minimum.
3. Gotuj odwar na wolnym ogniu tak długo, aż płyn zredukuje się o 1/4 objętości (tak, by z pierwotnych dwóch szklanek pozostało 1 i 1/2 szklanki).
4. Ostudź odwar i dokładnie go odcedź.
5. Wyrzuć zużytą korę, a płyn przechowuj w lodówce do 72 godzin. Stosowanie (przy gorączce z przeziębienia): Przyjmuj doustnie od 30 do 60 ml płynu, maksymalnie do trzech razy dziennie. Do użytku zewnętrznego stosuj jako wcierkę w mięśnie bez ograniczeń.

Herbata z Kory Derenia Składniki: 1 łyżka stołowa posiekanej lub zmielonej kory derenia, ok. 500 ml (1 pinta) wody. Doprowadź korę i wodę do wrzenia w garnku, po czym gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 5 minut. Pozostaw napar, aż ostygnie do temperatury odpowiedniej do picia, a następnie odcedź korę przez sitko. Pij jedną szklankę – na ciepło lub na zimno.



Dziki Bez Czarny, *Sambucus nigra*

Dziki bez to piękny, niepozorny krzew o gigantycznym potencjale. Moja przybrana matka każdego roku robiła z niego syrop i podawała mi go przy najmniejszych oznakach choroby. Poszedłem w jej ślady i od lat używam czarnego bzu do łagodzenia przeziębienia, zapalenia oskrzeli, podrażnień skóry, stłuczeń, naciągnięć mięśni i biegunek. Wspaniale wzmacnia on układ odpornościowy i przyspiesza regenerację. W historycznych zapiskach polecano go również na kolki – jednak jako zaktualizowany zielarz przypominam kategorycznie: nigdy nie podawaj domowych syropów z czarnego bzu niemowlętom bez wyraźnej zgody pediatry!

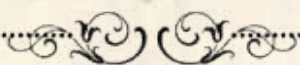
Identyfikacja Rośliny

Dziki bez rośnie w formie krzewu osiagającego od 1 do nawet 4 metrów wysokości. Gałęzie i młode pędy mają wewnątrz bardzo miękkie, gąbczaste, białe rdzenie (co odróżnia go np. od bzu koralowego, który ma rdzeń rdzawy). Kora młodych pędów jest gładka i zielona, często pokryta białymi przetchlinkami. Z wiekiem kora staje się brązowa, a przetchlinki zamieniają się w okrągłe grudki, tworząc ostatecznie pionowe bruzdy. Złożone liście są ułożone naprzeciwległe, zazwyczaj z 5 do 11 lancetowatymi listkami o ząbkowanych brzegach. Kwiatostany bzu to gęste, płaskie i szerokie (nawet do 30 cm) baldachogrona o białą-kremowej barwie. Poszczególne, drobne kwiatki mają pięć płatków i pięć wystających pręcików. Po dojrzeniu owoce bzu (jagody) tworzą ciężkie, zwisające grona czarnych lub fioletowo-czarnych kulek o lśniącej skórce.

Ważne Rozróżnienie (Śmiertelne Niebezpieczeństwo)

Niektórzy ludzie mylili kiedyś czarny bez z wyjątkowo trującymi roślinami z rodziny selerowatych (jak szalec jadowity – *Cicuta virosa* czy szczywót plamisty – *Conium maculatum*). Szalec i szczywót to rośliny zielne (nie mają kory ani drewna), a ich łodygi są puste w środku i często pokryte fioletowymi plamkami. Dziki bez ma zdrewniałe gałęzie wypełnione białym rdzeniem. Szalec to śmiertelna trucizna, dlatego zawsze upewniam się, że ludzie bezbłędnie znają te różnice. Zwróć też uwagę na inną, podobną roślinę – bez hebd (*Sambucus ebulus*), który jest rośliną zielną (nie drewniejącą), o nieprzyjemnym zapachu, a jego owoce są toksyczne nawet po ugotowaniu.





Zastosowanie Jadalne (Krytyczna Korekta Medyczna)

Dawne notatki autora książki sugerują, że odmiana *Sambucus nigra* jest nietoksyczna po zerwaniu na świeżo. To potężny i wyjątkowo niebezpieczny błąd! Surowe owoce, liście, łodygi i kora każdej odmiany bzu zawierają sambunigrinę (glikozyd cyjanogeny), która wywołuje ostre, gwałtowne wymioty i biegunki. Owoce czarnego bzu stają się w 100% bezpieczne, jadalne i niezwykle zdrowe **WYŁĄCZNIE** po obróbce termicznej (gotowaniu) lub procesie fermentacji (wino). Kwiaty są jadalne po suszeniu lub usmażeniu (np. w cieście naleśnikowym). Z ugotowanych jagód robię wspaniałe syropy i nalewki, a suszone owoce i kwiaty stanowią wyśmienitą, uodparniającą herbatę.

Zastosowanie Medyczne

Przeziębienie i Zapalenie Oskrzeli: Syrop z czarnego bzu ma silne, naukowo udowodnione właściwości przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Podany wcześnie, przy pierwszych objawach, potrafi znacząco skrócić czas trwania infekcji (grypy, przeziębienia) i złagodzić jej przebieg. Kwiaty silnie napotnie obniżają gorączkę i doskonale komponują się w naparach z krwawnikiem i miętą.

Wzmocnienie Odporności i Serca:

Owoce bzu to kopalnia antyoksydantów (antocyjanów). Przepisuję codzienne dawki syropu pacjentom w okresie obniżonej odporności. Zaobserwowano również, że związki z bzu zmniejszają utlenianie cholesterolu frakcji LDL, co wspiera pracę układu sercowo-naczyniowego.

Siniaki i Skręcenia:

Na mocno stłuczone tkanki i skręcenia mięśni dawniej stosowano okład z posiekanych liści. Składniki w nich zawarte łagodzą obrzęk (stosować tylko zewnętrznie na nienaruszoną skórę).

Zmiany Skórne i Czyraki:

Herbatka z kory bzu to tradycyjny środek do przemywania wszelkich podrażnień skóry, czyraków czy egzem. Zmniejsza stan zapalny i koi (płukanki nie wolno połykać!).]

Podrażnienia Oczu (Krytyczna Korekta):

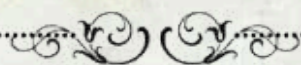
Stare tradycje zalecały płukanie (zakraplanie) oczu niesłodzoną herbatą z kwiatów bzu. Dzisiaj kategorycznie tego zabraniam! Niesterylny napar domowej roboty może wprowadzić do oka niebezpieczne zakażenie bakteryjne, a niewidoczne gołym okiem drobiny roślinne porysują rogówkę. Napar z bzu wspaniale koi zmęczone oczy, ale wyłącznie w formie wacików nałożonych jako kompres na całkowicie zamknięte powieki. Do fizycznego płukania gałki ocznej używaj wyłącznie jałowej soli fizjologicznej z apteki.

Ostrzeżenia

Wszystkie surowe, zielone części rośliny oraz niedojrzałe owoce są wysoce toksyczne i bezwzględnie nie nadają się do jedzenia. Kora i korzeń bzu mają potężne działanie wymiotne i pod żadnym pozorem nie wolno ich spożywać wewnętrznie.

Przepisy

Syrop z Bzu Czarnego (Dawkowanie przy przeziębieniu: 1 do 2 łyżeczek dla dorosłych i od 1/2 do 1 łyżeczki dla dzieci do 4 razy dziennie).



1. Umieść świeże owoce czarnego bzu (dokładnie obrane z zielonych szypulek) w garnku i wlej na dno minimalną ilość wody.
2. Podgrzewaj owoce na małym lub średnim ogniu.
3. Rozgniataj jagody tłuczkiem do ziemniaków, by uwolnić sok (lub delikatnie zblenduj ręcznie po ostudzeniu).
4. Gdy uwolni się ciemny sok, przecedź całość przez gęstą gazę lub muslin. Bardzo mocno wyciśnij materiał.
5. Zmierz ilość uzyskanego soku i wmieszaj do niego równą ilość miodu.
6. Przelej syrop do czystych, szklanych słoików lub butelek i mocno zakręć.
7. Zapasteryzuj w kąpieli wodnej (we wrzątku) przez ok. 15 minut (lub przechowuj na bieżąco w lodówce bez pasteryzacji – wtedy zużyj w ciągu kilku tygodni).

Uodparniająca Herbata z Jagód Bzu

1 łyżka stołowa suszonych jagód bzu czarnego, 1/4 łyżeczki kurkumy, 1/8 łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie).

1. Umieść jagody i przyprawę w małym rondelku, po czym zalej 1 szklanką (ok. 240 ml) wody.
2. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut.
3. Zdejmij z ognia i pozostaw, aż płyn ostygnie do temperatury odpowiedniej do picia.
4. Odcedź przez drobne sitko i w razie potrzeby osłódź miodem.

Herbata z Kwiatów Bzu (Napotna)

1 łyżeczka suszonych kwiatów czarnego bzu (nie używaj świeżych), 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzątku, miód do smaku.

1. Zalej suszone kwiaty wrzącą wodą.
2. Parz pod przykryciem przez 10 minut.
3. Odcedź i osłódź miodem (omijaj słodzenie, jeśli używasz naparu do okładów na powiekach).

Herbata z Kory Bzu (Wyłącznie do przemywania skóry)

Ok. 30 g (1 uncja) suszonej kory z pędów bzu (pokruszonej), 1 szklanka (ok. 240 ml) wody. Doprowadź wodę z korą do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut. Odcedź bardzo dokładnie wszystkie włókna kory. Po ostudzeniu używaj płynu do przemywania zmian skórnych, czyraków i infekcji na ciele. Nigdy nie połykaj!

Gledicja Trócierniowa (Iglicznia Trócierniowa), *Gleditsia triacanthos*

Gledicja trócierniowa to zrzucające liście na zimę drzewo należące do rodziny bobowatych (Fabaceae). W języku angielskim znana jest jako miodowa szarańcza (Honey Locust) lub cierniowa szarańcza. Pochodzi z centralnych rejonów Ameryki Północnej – od Dakoty Południowej po Nowy Orlean i środkowy Teksas, sięgając na wschód aż po Massachusetts. Uważam, że jest to jedno z najpiękniejszych drzew, zwłaszcza jesienią, kiedy jego liście przybierają olśniewający, żółty kolor. W Polsce drzewo to nie występuje w dzicy, ale jest bardzo często sadzone w parkach i wzdłuż ulic miejskich, ponieważ doskonale znosi suszę i zanieczyszczenia powietrza. W naturze gledicja najchętniej rośnie na wilgotnych, żyznych glebach w pobliżu rzek i jezior. Znajduję ją również na obrzeżach lasów wyżynnych, skalistych zboczach, starych polach, wzdłuż płotów i na bogatych, wilgotnych terenach zalewowych.

Identyfikacja Rośliny

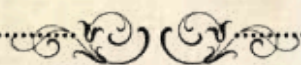
Drzewa te rosną bardzo szybko i mogą osiągać wysokość od 20 do nawet 30 metrów. Są dość podatne na utratę dużych gałęzi podczas silnych wichur.

Pnie i niższe gałęzie są potężnie "uzbrojone" w grube, rozgałęzione ciernie, które mogą mieć nawet 20 cm długości! Kora ma czarniawy lub szarobrzązowy kolor, z długimi, gładkimi, płytkowatymi fragmentami oddzielonymi pionowymi bruzdami. Ostre kolce wyrastają bezpośrednio z drewna głównego pnia i u nasady gałęzi. Jednoroczne gałązki mają pojedyncze kolce, ale starsze pędy posiadają ciernie zebrane w charakterystyczne grupy po trzy (stąd nazwa "trócierniowa"). Z wiekiem liczba kolców na drzewie maleje. Młode kolce są zielone, a dojrzewając stają się czerwone, brązowe lub szare. Warto zaznaczyć, że w uprawie miejskiej często sadi się wyselekcjonowane odmiany bezbronne (pozbawione cierni). Liście są ułożone naprzemianlegle, pierzastołożone lub podwójnie pierzastołożone i mają od 10 do 20 cm długości. Często posiadają 3-6 par bocznych rozgałęzień z parami błyszczących, ciemnozielonych listków. Jesienią szybko stają się jaskrawożółte i wcześniej opadają. Kwiaty są zielonkavo-żółte, bardzo drobne i liczne, zwisające w gronach. Mają od 5 do 12 cm długości. Drzewa są przeważnie rozdzielnopłciowe (kwiaty męskie i żeńskie rosną na oddzielnych drzewach), jednak na każdym osobniku można znaleźć kilka kwiatów obupłciowych. Posiadają bardzo przyjemny, słodki zapach. Owoce to spłaszczone, taśmowate strąki o długości od 15 do 40 cm i szerokości ok. 2,5 do 4 cm. Po dojzeniu stają się ciemnobrzązowe, zwisają swobodnie i zazwyczaj są poskręcane lub spiralnie zwinięte. Wewnątrz kryją lepki, słodki i aromatyczny miąższ oraz nasiona przypominające małą fasolę (od 8 do 12 mm długości). Drzewo kwitnie w maju i czerwcu, a owocuje we wrześniu i październiku. Brązowe strąki potrafią utrzymać się na gałęziach nawet do lutego.

Zastosowanie Jadalne

Nasiona oraz młode strąki są jadalne. Młode nasiona w smaku przypominają surowy groszek. Zdarzało mi się próbować ich po uprażeniu jako ciekawego substytutu kawy. Miąższ młodych strąków jest naturalnie słodki – można go jeść na surowo, przygotowywać z niego słodkie napoje lub wygotowywać na cukier. Należy jednak pamiętać, że w miarę dojrzewania strąków miąższ staje się gorzki.





Zastosowanie Medyczne

Dawne medyczne wykorzystanie gledicji obejmowało właściwości znieczulające, antyseptyczne i wspomagające żołądek. Same strąki wykazują pewne łagodne działanie antyseptyczne.

Kaszel, Przeziębienia, Bóle Gardła

Historycznie zalecano napar z kory i korzeni na leczenie przeziębienia oraz uporczywego kaszlu. Wewnętrzna warstwa kory bywała stosowana w stanach zapalnych gardła.

Leczenie Raka (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W oryginalnym tekście autor przekonuje, że liście, kora i ciernie hamują rozwój komórek rakowych, i rzekomo leczył w ten sposób raka okrężnicy, piersi, przełyku i krtani za pomocą ekstraktu wódczanego. Jako odpowiedzialny ekspert muszę z całą mocą obalić ten śmiertelnie niebezpieczny mit! Żadna nalewka z gledicji nie zastąpi onkologii. Twierdzenie, że 5 ml ziołowego wyciągu pokona raka krtani czy okrężnicy, to skrajna nieodpowiedzialność. Wszelkie terapie nowotworowe muszą opierać się na nowoczesnej medycynie konwencjonalnej, a opieranie się wyłącznie na ziołach to prosta droga do tragedii.

Ospa Prawdziwa i Odra (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

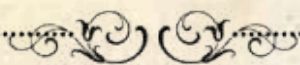
Stare księgi sugerowały również, że gęsty syrop z proszku ze strąków gledicji leczy ospę i odrę. Muszę to natychmiast sprostować. Ospa prawdziwa została – dzięki globalnym programom szczepień – całkowicie wyeradykowana. Odra natomiast to wysoce zaraźliwa, groźna infekcja wirusowa, która wymaga bezwzględnej opieki lekarskiej, leczenia objawowego i zapobiegania poważnym powikłaniom (jak zapalenie płuc czy opon mózgowych). Słodki syrop ze strąków można co najwyżej traktować jako deser, a nie lek na zagrażające życiu choroby zakaźne!

Niestrawność (Dyspepsja) i Krztusiec (Ważna Korekta)

Napar z kory drzewa może przynieść łagodną ulgę przy zwykłej niestrawności. Jednakże dawne stosowanie tego naparu na krztusiec (koklusz) to kolejny błąd. Krztusiec to ostra, ciężka choroba bakteryjna układu oddechowego, zagrażająca zwłaszcza małym dzieciom, która bezwzględnie wymaga leczenia antybiotykami.

Przepisy

Ekstrakt z Gledicji Trójcierniowej (Przepis wyłącznie historyczny) Ok. 1,5 pinty (ok. 700 ml) zgniecionych liści i cierni gledicji, 1 litr wódki (50%). Włóż zgniecione liście i ciernie do dużego słoja, wypełniając go do 3/4 objętości. Zalej słoik po brzegi wódką. Szczelnie zamknij. Odstaw naczynie w ciepłe, słoneczne miejsce (np. na parapet) i pozostaw zioła do maceracji na 4 do 6 tygodni, wstrząsając co dzień lub dwa. Przecedź alkohol przez bardzo drobne sitko lub filtr do kawy. Przechowuj ekstrakt w chłodnym, ciemnym miejscu (wytrzyma nawet do 7 lat). Dawniej stosowano 5 ml ekstraktu do 3 razy dziennie.



Proszek ze Strąków Gledicji

1. Doprowadź do wrzenia garnek wody i wrzuć do niego młode strąki. Wyłącz ogień i namaczaj je przez co najmniej 4 godziny (lub przez całą noc).
2. Przetnij strąki wzdłuż i usuń wszystkie nasiona (nasiona wyrzuć).
3. Posiekaj pozostałe strąki na drobne kawałki.
4. Ususz kawałki w dehydratorze spożywczym w niskiej temperaturze (ok. 55-60°C).
5. Zmiel całkowicie wysuszone strąki w młynku do kawy lub moździerzu, aż uzyskasz drobny proszek. Wykorzystuj jako dodatek spożywczy.



Napar z Kory Gledicji

Do tego naparu wykorzystuje się korę wewnętrzną (łyko). z łyżki stołowej grubo posiekanej, suszonej kory, 3 szklanki (ok. 750 ml) wody. Doprowadź korę i wodę do wrzenia w garnku. Zmniejsz ogień i gotuj powoli przez 20 minut. Wyłącz ogień i pozwól herbatce parzyć się pod przykryciem przez kolejne 10 minut. Podawaj na ciepło. W starych recepturach pijano jedną filiżankę trzy razy dziennie na rozstrój żołądka.

Mahonia Pospolita (Ościąg), *Berberis aquifolium* / *Mahonia aquifolium*

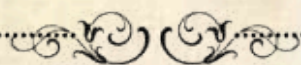
Mahonia pospolita, znana dawniej jako ościąg lub "winogrono oregońskie" (Oregon grape), to piękny, niewielki krzew o szerokim zastosowaniu ozdobnym i leczniczym. Zawsze uważałem, że jej liście do złudzenia przypominają ostrokrzew: są ciemnozielone, skórzaste, lśniące i niezwykle kłujące. Osiągają do 30 cm długości i mają pierzastozłożoną budowę z ostro ząbkowanymi listkami.



Identyfikacja Rośliny

W Stanach Zjednoczonych jej kwiat jest oficjalnym symbolem stanu Oregon. Są to drobne, żółto-zielone kwiatuszki zebrane w gęste grona, z których jesienią powstają ciemne, niebieskawo-fioletowe jagody pokryte woskowym nalotem. Każdy kwiat ma sześć płatków, sześć pręcików i trzy żółto-zielone przylistki u podstawy. Jagody rosną w małych kiściach, przypominając miniaturowe winogrona. Pędy i gałązki mają wyraźnie korkowatą strukturę. Krzew ten rośnie zazwyczaj na wysokość od 1 do 1,2 metra (około 3 do 4 stóp) i osiąga szerokość 1,5 metra, choć w doskonałych warunkach potrafi dorosnąć nawet do 1,8 metra. Naturalnie występuje na północnym zachodzie Ameryki Północnej – od południowej Alaski po północną Kalifornię. Kiedykolwiek jestem w tamtych rejonach, szukam tego zioła i robię zapasy jego cennych korzeni. Uwaga botaniczna: W Polsce mahonia nie występuje dziko, ale od dziesięcioleci jest jednym z najpopularniejszych, zimozielonych krzewów ozdobnych sadzonych w miejskich parkach, ogrodach i na cmentarzach.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Zastosowanie Jadalne

Małe, purpurowe jagody są w pełni jadalne, choć charakteryzują się niezwykle cierpkim i kwaśnym smakiem oraz dużymi pestkami. Czasami robi się z nich galaretki lub wino, jednak ze względu na ich kwasowość, przetwory te wymagają dodatku sporej ilości cukru.

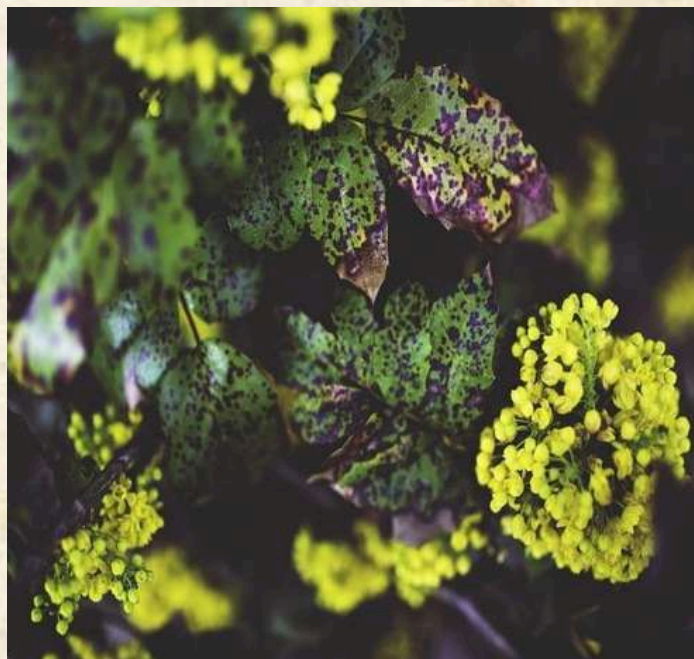
Zastosowanie Medyczne

Do celów leczniczych używam jaskrawożółtego korzenia mahonii (swoją kolor zawdzięcza on silnemu alkaloidowi – berberynie). Robię z niego napar, który podaję trzy razy dziennie.



Wątroba, Śledziona i Krew (Ważna Korekta Medyczna)

Dawne księgi twierdziły, że herbata z korzenia mahonii "oczyszcza krew i śledzionę" z toksyn. Dziś, jako zaktualizowany zielarz, wiem, że krew oczyszczają nasze zdrowe nerki i wątroba, a nie herbata. Niemniej jednak, korzeń mahonii to wspaniały stymulant trawienny! Wysoka zawartość berberyny rewelacyjnie pobudza wątrobę i woreczek żółciowy do wydzielania żółci, co faktycznie łagodzi wzdęcia, odbijanie, problemy z trawieniem tłuszczów i powiązane z nimi bóle głowy.



Gorączka

Aby zbierać gorączkę, często zachęcałem pacjentów do jedzenia owoców lub stosowania zrobionej z nich galaretki bądź syropu. Jagody mahonii mają łagodne działanie chłodzące i napotne na organizm, co naturalnie wspomaga walkę ze stanami podgorączkowymi.

Zaburzenia Trawienne i Czerwonka (Krytyczna Korekta)

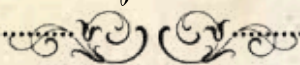
Herbata z korzenia jest doskonałym domowym remedium na łagodne problemy trawienne, w tym zapalenie żołądka czy zwykłą biegunkę podróżnych (berberyna działa silnie przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie na jelita). Jednakże dawne stosowanie tego korzenia w przypadku czerwonki (krwawej biegunki) kategorycznie odrzucam! Czerwonka to zagrażająca życiu choroba zakaźna, która błyskawicznie odwadnia organizm i bezwzględnie wymaga podania szpitalnych antybiotyków, a nie picia gorzkich ziół.

Problemy Skórne (Ważna Korekta)

Na przewlekłe problemy skórne takie jak trądzik, czyraki, łuszczyca i egzema, historycznie zalecałem codzienne picie 3 filiżanek herbaty z korzenia. Berberyna faktycznie redukuje stany zapalne organizmu, jednak opryszczki (wywoływanej przez wirus HSV) czy zaawansowanej łuszczycy autoimmunologicznej nie wyleczysz samym pić herbatki. Traktuj to zioło jako cenne wsparcie przeciwzapalne, ale nie jako magiczne lekarstwo na wirusy.

Instrukcje Zbioru

Aby uzyskać najwyższą wartość medyczną, wybieram korzenie wyłącznie z dojrzałych, przynajmniej rocznych roślin.



Shukam starszych krzewów, które osiągnęły swoją pełną wysokość i już owocowały. Korzenie zbieram późną jesienią. Po odkopaniu głównego systemu korzeniowego, zawsze odcinam górną część z pąkami (tzw. koronę korzeniową) i natychmiast wsadzam ją z powrotem do ziemi, aby roślina mogła bez przeszkód odrosnąć w kolejnym sezonie.

Ostrzeżenia

Kategorycznie zabraniam stosowania korzenia mahonii przez kobiety w ciąży i matki karmiące. Berberyna silnie stymuluje skurcze macicy (ryzyko poronienia) i przenika przez łożysko oraz do mleka matki, co może wywołać ciężką żółtaczkę (kernicterus) u noworodków. Jeśli chodzi o same jagody – są bezpieczne, ale spożycie ich w zbyt dużych ilościach wywoła ból brzucha i efekt przeczyszczający.

Przepisy

Herbata z Korzenia Mahonii (Ościółu) Ok. 15 g (1/2 uncji) wysuszonego i rozkruszonego korzenia mahonii, 1 litr (1 kwarta) wody. Połącz kruszony korzeń i wodę w garnku z dobrze dopasowaną, szczelną pokrywką. Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie drastycznie zmniejsz ogień. Gotuj herbatę na bardzo wolnym ogniu przez 10 do 15 minut. Po przestudzeniu dokładnie odcedź korzeń. Pij jedną filiżankę gorzkiego naparu, do trzech razy dziennie w razie kłopotów z trawieniem.

Rozmaryn Lekarski, *Rosmarinus officinalis*

Uwielbiam zapach i smak rozmarynu. Kiedy dorastałem, w naszym ogrodzie rósł potężny krzew tej rośliny, a ja ocierałem się o niego przy każdym przejściu, by uwolnić ten wspaniały aromat. Czasami po prostu żułem oderwaną gałązkę. Obecnie używam go głównie do przyprawiania ziemniaków i jako niezwykle cennego zioła leczniczego.



Identyfikacja Rośliny

Rozmaryn lekarski to wieloletnia, silnie drewniejąca krzewinka o przyjemnie pachnących, igielkowatych liściach i włóknistym systemie korzeniowym. Jest rośliną wiecznie zieloną, która potrafi przetrwać ekstremalne susze (choć zdecydowanie nie przetrwa starcia z moją kosiarką do trawy).

W łagodnym klimacie większość krzewów rośnie prosto w górę, osiągając do 1,5 metra wysokości, choć niektóre formują się w odmiany płozące. Liście przypominają maleńkie igły sosny lub cykuty. Z wierzchu są ciemnozielone, a od spodu białawe – z obu stron pokryte krótkim, gęstym, wełnistym meszkiem. Białe, różowe, fioletowe lub niebieskie kwiaty pojawiają się wiosną i latem w chłodniejszych klimatach, a w cieplejszych rejonach (gdzie roślina nie przemarza zimą) potrafią kwitnąć niemal przez cały rok.

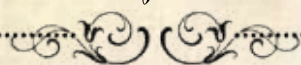
Zastosowanie Medyczne

Stymulacja Trawienia

Właściwości pobudzające rozmarynu poprawiają ukrwienie narządów trawiennych i pomagają złagodzić problemy żołądkowe, a w szczególności zwykłą niestrawność. Zalecam obfite dodawanie rozmarynu do jedzenia, a w razie kłopotów – przyjmowanie nalewki lub herbaty do każdego cięższego posiłku.

Poprawa Koncentracji i Pamięci (Ważna Korekta Medyczna)

Rozmaryn od wieków słynie jako „tonik dla mózgu” i w dużej mierze jest to prawda. Stosowałem go u dzieci, które miały problemy z nauką w szkole, uzyskując mieszane, ale zauważalne rezultaty.



Aromat i napary z rozmarynu faktycznie stymulują układ krążenia (dotleniając mózg) i doraźnie poprawiają czujność, koncentrację i pamięć, choć z pewnością nie zrobią z trójkowego ucznia klasowego geniusza. Historycznie próbowałem również stosować rozmaryn u starszych pacjentów cierpiących na demencję, wierząc, że spowolni on postęp tej wyniszczającej choroby. Dziś, jako zaktualizowany ekspert, muszę to sprostować: o ile zapach rozmarynu może na chwilę wyostreć zmysły i poprawić nastrój pacjenta, absolutnie nie jest w stanie fizycznie zatrzymać, cofnąć ani spowolnić degeneracji komórek nerwowych w chorobie Alzheimera czy demencji.

Na drobne, codzienne problemy z pamięcią i mgłą umysłową polecam moją Herbatę z Rozmarynu i Cytrynowego Tymianku (przepis poniżej) lub kilkanaście kropel Rozmarynowej Nalewki.

Problemy z Krążeniem i Bóle Głowy

Rozmaryn to łagodny środek stymulujący, doskonale znany z poprawy krążenia krwi. Używam go przy problemach z drobnym układem sercowo-naczyniowym, słabym krążeniu (zimne dłonie i stopy) oraz przy niskim ciśnieniu krwi. Te same właściwości stymulujące sprawiają, że jest to dobry wybór do łagodzenia bólów głowy, a zwłaszcza migren. Rozmaryn ma lekkie działanie przeciwbólowe, ale główna ulga płynie z rozszerzenia naczyń i lepszego przepływu krwi do mózgu. Na bóle głowy zawsze polecam nalewkę. (Przypominam jednak: przewlekłe omdlenia z niedociśnienia lub ostre migreny wymagają konsultacji z lekarzem!).

Stany Zapalne, Artretyzm i Reumatyzm

Właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne pomagają zmniejszyć ból i obrzęk stawów objętych stanem zapalnym w przebiegu artretyzmu i reumatyzmu. Pacjenci zgłaszają, że wyraźnie łagodzi to ich dolegliwości, choć rzadko całkowicie je eliminuje. Zazwyczaj przepisuję go w połączeniu z innymi ziołami przeciwzapalnymi do stosowania zewnętrznego jako rozgrzewającą wcierkę.

Łagodzenie Nieświeżego Oddechu (Halitozy)

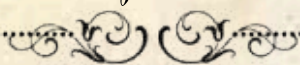
Rozmaryn to wyjątkowo skuteczny, naturalny płyn do płukania jamy ustnej. Dzięki silnym właściwościom antybakteryjnym potrafi bardzo szybko zlikwidować nieświeży oddech. Zalecam pacjentom płukanie ust moim Rozmarynowym Płynem każdego ranka i wieczora (lub częściej w razie potrzeby).

Przepisy

Herbata z Rozmarynu i Cytrynowego

Tymianku z łyżki stołowej suszonych liści rozmarynu (lub 4 łyżki świeżych), z łyżki stołowej suszonego tymianku cytrynowego (lub 4 łyżki świeżego), 1 litr (1 kwarta) wrzącej wody, miód i sok z cytryny do smaku.

1. Umieść zioła w litrowym słoiku lub dzbanku i zalej je wrzącą wodą.
2. Pozostaw napar pod przykryciem do zaparzenia na 45 minut.
3. Odcedź zioła. Pij jedną szklankę na gorąco lub na zimno. Płyn możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.
4. Tuż przed podaniem dodaj sok z cytryny i miód, aby zrównoważyć intensywny smak.



Nalewka Rozmarynowa Drobno posiekane liście rozmarynu, wódka lub brandy (min. 40%).

1. Wypełnij szklany słoik do połowy posiekanymi liśćmi rozmarynu. Zalej liście alkoholem aż po same brzegi naczynia i szczelnie zakręć.
2. Odstaw słoik w ciepłe, nasłonecznione miejsce (np. na parapet) i pozwól ziołom macerować się od 4 do 6 tygodni, wstrząsając naczyniem każdego dnia.
3. Po tym czasie dokładnie odcedź liście i przelej ciemny płyn do czystej, szklanej butelki ze szczelną nakrętką. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu. W ten sposób nalewka zachowa swoje właściwości nawet do 7 lat.
4. Stosuj po 1 łyżeczce, 3 razy dziennie w razie problemów z krążeniem lub niestrawności.

Rozmarynowy Płyn do Płukania Jamy Ustnej

Doprowadź z szklanki (ok. 500 ml) wody do wrzenia i natychmiast zdejmij z ognia. Wrzuć 1 czubatą łyżkę stołową suszonych liści lub kwiatów rozmarynu i zaparzaj pod przykryciem przez 30 minut. Dokładnie odcedź. Płyn przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku (maksymalnie do 3 dni). Płucz jamę ustną i gardło rano i wieczorem.

Szałwia Lekarska, *Salvia officinalis*

Istnieje wiele różnych odmian szalwii i sporo z nich ma właściwości lecznicze, ale omówimy tutaj klasyczną szalwię lekarską. Staram się używać jej na co dzień w mojej kuchni, aby przez cały czas dostarczać organizmowi jak najwięcej jej dobroczynnych związków.

Identyfikacja Rośliny

Szałwia lekarska dorasta do około 60 cm (2 stóp) wysokości i podobnej szerokości. Kwitnie późną wiosną lub latem, wypuszczając wspaniałe lawendowe, fioletowe, różowe lub białe kwiaty. Liście są podługne, mają ok. 6 cm długości i 2,5 cm szerokości. Z wierzchu mają piękny, szarzielony kolor i są wyraźnie pomarszczone, podczas gdy ich spód jest białawy i pokryty krótkimi, miękkimi włoskami. W Polsce szalwia jest powszechnie uprawiana w przydomowych ogródkach zielarskich i w doniczkach.



Zastosowanie Medyczne

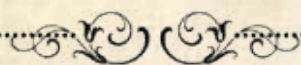
Szałwia ma potężne właściwości antyseptyczne i rozkurczowe, co czyni ją świetnym wyborem w leczeniu infekcji śluzówek oraz pobudzaniu przewodu pokarmowego.

Wsparcie Trawienia

Szałwia wspaniale pomaga w trawieniu ciężkich, tłustych mięs, co prawdopodobnie jest głównym powodem, dla którego tak często dodaje się ją do tradycyjnych przepisów na kiełbasę (choć nadaje im też po prostu doskonały smak). Jej właściwości rozkurczowe i stymulujące żółć sprawiają, że tłuszcze sprawniej przechodzą przez układ pokarmowy, co zapobiega uciążliwej niestrawności. W tym celu gorąco polecam Napar z Szalwii po ciężkim posiłku.

Hormony, Nocne Poty i Menopauza (Ważna Korekta Medyczna)

W dawnych czasach wierzono, że szalwia ogólnie "równoważy hormony" u mężczyzn i kobiet, a nawet leczy przedwczesny wytrysk u panów. Dziś, jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz, muszę to sprostować: szalwia nie uleczy męskich dysfunkcji seksualnych. Jej prawdziwą, potwierdzoną supermocą nie jest magiczna regulacja całego układu endokrynnego, ale potężne działanie przeciwpotne i termoregulacyjne.



Dlatego jest absolutnie rewelacyjnym i powszechnie zalecanym ziołem w łagodzeniu uderzeń gorąca oraz zlewających, nocnych potów towarzyszących menopauzie.

Ból Gardła

Mam dwa sprawdzone środki z szalwii na silny ból gardła. Najbardziej skuteczna jest płukanka, ale wielu pacjentów nie toleruje jej ostrego smaku. Dlatego opracowałem również znacznie smaczniejszy spray do gardła, który jest niemal równie skuteczny. Oba preparaty wspaniale zwalczają miejscową infekcję bakteryjną i bardzo szybko koją stan zapalny.



Gojenie Ran (Ważna Korekta)

Dawniej na trudno gojące się rany robiłem kompres, nasączając wacik w mocnym naparze z szalwii, by zwalczyć infekcję. Pamiętaj jednak: antyseptyczne właściwości szalwii świetnie sprawdzą się przy powierzchownych otarciach czy zadrapaniach, ale przy głębokich, przewlekłych ranach (np. owrzodzeniach cukrzycowych) zrezygnuj z domowych kompresów ziołowych na rzecz jałowych opatrunków chirurgicznych i wizyty u lekarza.

Wzrost Włosów i Siwienie (Korekta Mitu)

Płukanka z szalwii wmasowywana w skórę głowy faktycznie stymuluje krążenie mieszków włosowych, co pomaga w utrzymaniu gęstych włosów. Muszę jednak obalić powszechny mit z dawnych lat: szalwia nie "przywraca naturalnego koloru włosów z wnętrza korzenia". Zioło to działa po prostu jak delikatny, w 100% naturalny barwnik zewnętrzny, który regularnie stosowany lekko przyciemnia i maskuje siwe pasma.

Ostrzeżenia

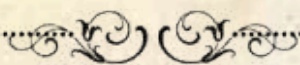
Szalwia bardzo skutecznie i zauważalnie hamuje laktację (zmniejsza ilość produkowanego mleka). Bezwzględnie unikaj jej stosowania podczas karmienia piersią, chyba że Twoim celem jest właśnie naturalne, łagodne zasuszenie pokarmu przy odstawianiu dziecka. Dodatkowo, nie pij mocnych naparów z szalwii bez przerw przez wiele miesięcy – roślina ta zawiera tujon, który w zbyt wysokich, kumulujących się dawkach może być neurotoksyczny.

Przepisy

Spray do Gardła z Szalwii 3 łyżki stołowe suszonych lub świeżych liści szalwii, 3/4 szklanki wrzącej wody, 1/4 szklanki ekstraktu z jeżówki (Echinacei) lub wódki (50%), 1 łyżka miodu.

1. Zalej liście szalwii wrzątkiem, przykryj i pozostaw do zaparzenia na 30 minut. Dokładnie odcedź liście.
2. Dodaj ekstrakt z jeżówki (lub alkohol) oraz miód. Przelej do buteleczki z atomizerem (najlepiej dającym drobną mgiełkę).
3. Rozpylaj na tylną ścianę gardła tak często, jak to konieczne przy infekcji.

Szałwiowa Płukanka na Silny Ból Gardła Ta płukanka nie smakuje rewelacyjnie, ale robi dokładnie to, co do niej należy. 1 łyżka suszonych liści szalwii, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody, 1 łyżeczka sproszkowanego korzenia gorzknika kanadyjskiego (Goldenseal), 5 kropli ostrego naparu/nalewki z pieprzu kajeńskiego (Cayenne), 1/2 szklanki naturalnego octu jabłkowego. Zalej suszoną szalwię wrzątkiem i parz pod przykryciem przez 45 minut. Odcedź liście, a następnie dodaj do płynu gorzknik, pieprz kajeński i ocet. Płucz gardło tą mocną mieszanką co godzinę, tak długo, jak wytrzymasz jej smak. **Bezwzględnie wypłuj po płukaniu!**



Napar z Szałwii

1/2 szklanki świeżych lub 3 łyżki suszonych liści szałwii, 2 szklanki (ok. 500 ml) wody. Doprowadź szałwię i wodę do wrzenia, a następnie natychmiast wyłącz ogień. Pozostaw napar pod przykryciem na 30 minut. Odcedź liście. Przechowuj napar w lodówce (do 3 dni). Pij po 1 łyżce stołowej (lub filiżance) po ciężkim posiłku lub przy uderzeniach gorąca.

1. Nalewka z Szałwii Świeże, drobno posiekane liście szałwii, wódka (50%).
2. Wypełnij szklany słoć do połowy świeżymi liśćmi. Zalej je całkowicie wódką, pod same brzegi słoja. Szczelnie zakręć.
3. Odstaw naczynie w ciepłe, słoneczne miejsce (np. parapet) i maceruj przez 4 do 6 tygodni, wstrząsając słoikiem każdego dnia.
4. Przecedź płyn i przelej gotową nalewkę do czystej, szklanej butelki z dobrym zamknięciem. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu (wytrzyma do 7 lat).
5. Stosuj jedną łyżeczkę, do trzech razy dziennie przy problemach trawiennych.

Sasafras Lekarski, *Sassafras albidum*

Moja przybrana matka Aiyana uwielbiała swoją herbatę rumiankową, ale dla mnie to sasafras zawsze był absolutnym faworytem. Kiedyś uwielbiałem siadać nocą przy ognisku i delektować się parującym kubkiem naparu z sasafrasu. Wydawało mi się to idealnym sposobem na zakończenie pracowitego dnia. Gdy byłem młody, Aiyana czasami robiła dla mnie twarde cukierki z resztek tej herbaty. Wątpię, by były dla nas specjalnie zdrowe, ale stanowiły rzadki, wyczekiwany rarytas.

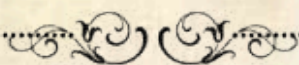
Niektórzy wciąż wierzą, że sasafras to lek na całe zło, inni cenią to drzewo wyłącznie za jego specyficzny smak i uspokajający aromat. Ja prawdopodobnie plasuję się gdzieś pośrodku. Korzeń wciąż ma pewne zastosowanie w mojej apteczce, choć współcześnie podchodzę do niego ze znacznie większą rezerwą niż za dawnych lat.

Sasafras to drzewo zrzucające liście, pochodzące z Ameryki Północnej. Słynie z niesamowitego aromatu i genialnej palety barw jesieni, kiedy jego liście, zanim opadną, zmieniają kolor na żółty, pomarańczowy, głęboko czerwony, a nawet fioletowy. Roślina ta ma wiele historycznych zastosowań: od herbat, przez tradycyjne piwo korzenne (root beer), aż po przyprawę w kuchni rdzennych Amerykanów i kuchni kreolskiej.



Identyfikacja Rośliny

Kiedy uczę identyfikacji roślin, zawsze proszę moich uczniów, aby najpierw powąchali dany okaz. Większość nadziemnych części drzewa sasafrasowego po roztarciu wydziela delikatny, cytrusowy zapach. Jeśli jednak wyciągniesz z ziemi jego korzeń, uderzy Cię potężny aromat tradycyjnego, starodawnego piwa korzennego. Sasafras można również łatwo zidentyfikować po bardzo unikalnych liściach. Na jednym drzewie mogą rosnąć liście bez żadnych wcięć, jak i takie posiadające do pięciu kłap. Najbardziej charakterystycznym i rozpoznawalnym kształtem jest jednak liść dwu- lub trójkłapowy, który do złudzenia przypomina zimową rękawiczkę z jednym palcem. Kwitnie wczesną wiosną, wypuszczając kępki drobnych, żółtych kwiatków (o długości ok. 2,5 do 5 cm). Jesienią rodzi małe, niebieskie pestkowce o wielkości jagody, z mięsistą okrywą i pojedynczym nasionkiem wewnątrz. Owoce te są ulubioną przekąską jeleni i dzikiego ptactwa. W Ameryce Północnej rośnie obficie na południu USA. W Polsce można go spotkać niezwykle rzadko, głównie jako unikalne drzewo w ogrodach botanicznych lub arboretach.



Zastosowanie Jadalne

(KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

Dawniej niemal każda część tego drzewa była używana jako żywność lub lekarstwo. Sproszkowane liście (znane w kuchni kreolskiej jako *filé powder*) są używane jako zagęstnik i przyprawa o pikantno-ziemistym smaku, przypominającym nasiona kolendry. Liście są pozbawione toksyn i w pełni bezpieczne. Jednakże, najsłynniejszym zastosowaniem korzenia sasafrasu było tradycyjne piwo korzenne. W 1960 roku Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) całkowicie zakazała spożywania kory i korzenia tej rośliny.



W dawnych notatkach autor tej książki stwierdził, że mimo zakazu uważa korzeń za "bezpieczny do krótkotrwałego użytku". Jako współczesny i w pełni zaktualizowany ekspert muszę to kategorycznie i z pełną mocą sprostować! Korzeń i olejek sasafrasowy zawierają ogromne ilości safrolu – związku, który został naukowo udowodniony jako silny kancerogen (substancja rakotwórcza) i hepatotoksyna (uszkadza wątrobę). Pod żadnym pozorem nie wolno spożywać naparów z korzenia ani olejku sasafrasowego!

Zastosowanie Medyczne

Do celów leczniczych używano liści, korzeni i miękkiego rdzenia gałązek. Dziś korzenie stosuję wyłącznie zewnętrznie.

Stany Zapalne Skóry i Podrażnienia

Z rdzenia (wewnętrznej, białej gąbki z młodych gałązek) sasafrasu robię gęsty, roślinny śluz (kleik), który rewelacyjnie sprawdza się w łagodzeniu podrażnień i stanów zapalnych skóry. Nakładam go bezpośrednio na bolące miejsce. Alternatywnie, okład z pogniecionych, świeżych liści można przykładać na większe obszary lub pocierać nimi swędzące ugryzienia owadów.

Gojenie Ran (Ważna Korekta)

Na powierzchowne rany nakładałem dawniej okład ze świeżych, zmiądzczonych liści, aby pobudzić przepływ krwi i uśmierzyć ból. Dziś przypominam: to doskonały kompres na siniaki, stłuczenia czy otarcia, ale na głębokie, krwawiące skaleczenia nakładaj wyłącznie sterylne opatrunki, aby nie wprowadzić do krwiobiegu bakterii ze świeżego liścia!

Bóle Głowy i Bóle Menstruacyjne

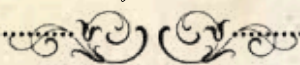
Herbata z liści sasafrasu (liście nie zawierają niebezpiecznego safrolu w szkodliwych ilościach) posiada łagodne właściwości przeciwbólowe. Tradycyjnie pomagała przy napięciowych bólach głowy oraz objawach menstruacyjnych, takich jak skurcze czy wzdęcia.

Problemy z Nerkami, Obrzęki i Retencja Płynów

Napar z liści sasafrasu działa silnie moczopędnie, co pomaga wypłukać z organizmu nadmiar zatrzymanych płynów przy łagodnych obrzękach.

Higiena Jamy Ustnej

Gdy pod ręką brakuje nowoczesnej szczoteczki do zębów, wystarczy odłamać młodą gałązkę sasafrasu, lekko rozmiąć jej koniec i wyszorować zęby oraz dziąsła. Taka gałązka nie tylko pozostawia w ustach przyjemny smak, ale wykazuje też działanie antybakteryjne i łagodzące (uważaj jedynie, by nie połykać zbyt dużo soków).



Leczenie Wszawicy

Olejek sasafrasowy (który przypominam: składa się w większości z toksycznego safrolu) świetnie sprawdza się do użytku zewnętrznego jako trutka na wszy głowowe. Aby z niego skorzystać, zmieszaj 1/4 łyżeczki olejku sasafrasowego z 1/2 szklanki ciepłej oliwy z oliwek. Wmasuj mieszankę w skórę głowy i włosy. Przykryj głowę czepkiem i odczekaj od 30 minut do 1 godziny. Następnie bardzo dokładnie umyj głowę mocnym szamponem, by usunąć tłuszcz z olejkami, a za pomocą gęstego grzebienia wyczesz martwe wszy i gnidy.

Przeziębienia i Grypa (KRYTYCZNA KOREKTA!) Dawniej polecałem herbatę z korzenia sasafrasu dwa razy dziennie na przeziębienie i grypę. Obecnie wykreślam to zalecenie z apteczki. Powtarzam: korzeń uwalnia do wywaru kancerogenny safrol. Nigdy nie lecz przeziębienia trucizną obciążającą wątrobę. Zamiast tego zrób herbatę z kwiatów bzu czarnego!

Przepisy

Ekstrakcja Olejku Sasafrasowego (WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU ZEWNĘTRZNEGO!) Duży kawałek korzenia sasafrasu, woda.

1. Wykop duży fragment korzenia, o grubości co najmniej 5 cm. Oczyszcz go i ostrożnie obierz zewnętrzną korę korzenia (to w niej jest najwięcej olejków).
2. Pozostaw wióry z kory do wyschnięcia.
3. Wsyp wysuszoną korę do garnka z wodą i gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 4 do 6 godzin. W ten sposób uwolnisz olejek z kory.
4. Pozostaw wodę do całkowitego ostudzenia i wstaw garnek na noc do lodówki, nie mieszając.
5. Następnego dnia delikatnie zbierz oleistą warstwę, która zebrała się na powierzchni wody. Ten olejek jest potężnie skoncentrowany (i toksyczny do wewnątrz) – zawsze go rozcieńczaj przed nałożeniem na skórę!

Ekstrakt Śluzowy z Rdzenia Sasafrasu

1. Odetnij kawałek żywej, młodej gałązki sasafrasu i zdejmij z niej korę.
2. Zeskrob biały, gąbczasty rdzeń na cienkie paski lub strzępy.
3. Namaczaj zeskrobany rdzeń w niewielkiej ilości zimnej wody przez około 3 godziny. Powstanie kojący, roślinny śluz. Odcedź resztki rdzenia i używaj samego śluzu na oparzenia słoneczne i swędzące ukąszenia.

Herbata z Korzenia Sasafrasu

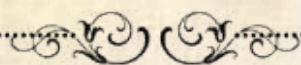
(UWAGA: Podaję ten historyczny przepis wyłącznie jako ostrzeżenie i ciekawostkę etnograficzną. Proces ten silnie nasycza wodę kancerogennym safrolem. NIE SPOŻYWAĆ!) Dawniej oczyszczone korzenie zalewano zimną wodą w garnku (często z dodatkiem szczypty soli) i gotowano na wolnym ogniu przez kilka godzin, aż woda przybrała głęboki, ciemnoczerwony kolor. Taki wywar odcedzano, słodzono i pito na gorąco, zanim wystygł i stał się nieznośnie gorzki. Dziś wiemy, że był to toksyczny napój.

Herbata z Liści Sasafrasu

(Bezpieczna wersja) 1 łyżeczka suszonych liści sasafrasu, 1 szklanka (ok. 240 ml) wody. Doprowadź wodę do wrzenia i zdejmij z ognia, pozwalając jej lekko przestygnąć. Zalej suszone liście bardzo gorącą (ale już nie wrzącą) wodą. Pozostaw napar pod przykryciem na 10 minut. Dokładnie odcedź liście i ciesz się korzennym aromatem herbaty, która złagodzi bóle głowy.

Bocznia Piłkowana (Palma Sabałowa), *Serenoa repens* – Występowanie i Środowisko

Bocznia piłkowana znajduje się wyłącznie na południowych równinach przybrzeżnych Oceanu Atlantyckiego i Zatoki Meksykańskiej, choć szczególnie obficie rozrasta się ona na Florydzie oraz w niektórych rejonach Karoliny Południowej i stanu Georgia. Zazwyczaj natrafiam tam na gęste zarośla tych stosunkowo nisko rosnących roślin (osiągają maksymalnie od 2 do około 3 metrów wysokości). Często widuję ją również jako gęsty, trudny do przebycia podszyt w zalesionych obszarach przybrzeżnych.



Identyfikacja Rośliny

Jasnozielone lub srebrzystobiałe liście tej palmy tworzą zaokrąglony wachlarz składający się z około 20 listków. Długie ogonki liściowe są gęsto pokryte ostrymi ząbkami lub kolcami (stąd nazwa "piłkowana"). Same liście osiągają od niespełna 1 do 2 metrów długości, z listkami mierzącymi od 60 do 120 cm. Wizualnie bardzo przypominają liście innych palm z rodzaju *Sabal*. Kwiaty są żółtawo-białe, zebrane w gęste, złożone wiechy osiągające do 60 cm długości. Każdy pojedynczy kwiatusek ma zaledwie około 5 mm średnicy. Owocem palmy sabałowej jest duży pestkowiec, który po pełnym dojrzeniu staje się czerwono-czarny. Jagody pojawiają się pod koniec lata jako zielone lub brązowe kulki, z czasem ciemniejąc do barwy czerwonej lub fioletowo-czarnej. W naturze występuje głównie na południowym wschodzie Stanów Zjednoczonych (np. na Florydzie).



Zastosowanie Medyczne

Tradycyjnie używałem jagód palmy sabałowej na najróżniejsze problemy z układem rozrodczym i moczowym. Zazwyczaj polecam dawkę około 2 gramów zmiażdżonych jagód dziennie w celach leczniczych (i odpowiednio mniej w celach profilaktycznych).

Ogólny Tonik, Kaszel i Czerwonka (Ważna Korekta)

W oryginalnych zapiskach autor zalecał sok ze zmiażdżonych jagód jako ogólny tonik na zdrowie, rzekomo łagodzący najgorszy kaszel, ułatwiający odkrztuszanie, a także leczący bóle brzucha, niestrawność i czerwonkę. Wspominał też o jego właściwościach uspokajających.



Jako współczesny zielarz stanowczo ostrzegam:

o ile palma sabałowa działa wspomagająco na układ moczowy, pod żadnym pozorem nie stosuj jej przy czerwonke! Czerwonka to ostra, bakteryjna lub pasożytnicza infekcja jelitowa, która błyskawicznie odwadnia organizm i wymaga natychmiastowej interwencji medycznej oraz antybiotyków.

Problemy z Układem Moczowym

Historycznie zalecano 2 gramy jagód dziennie jako lek na wszelkie stany zapalne układu moczowego (ZUM). W rzeczywistości palma sabałowa wspaniale ułatwia przepływ moczu u mężczyzn, jednak na ostre, bakteryjne zapalenie pęcherza znacznie lepiej i bezpieczniej sprawdzi się medycyna konwencjonalna lub ekstrakty z żurawiny i mącznicy lekarskiej.

Problemy z Prostatą (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

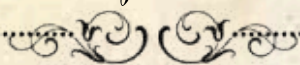
W starych notatkach autor zapisał, że z powodzeniem przepisywał palmę sabałową pacjentom z obrzękiem prostaty, a nawet rakiem prostaty.

To śmiertelnie niebezpieczny mit, który muszę natychmiast obalić!

Palma sabałowa absolutnie nie leczy nowotworów i nie zastąpi onkologa. Jest za to niezwykle skutecznym, bezpiecznym i zatwierdzonym przez współczesną naukę środkiem na łagodny rozrost gruczołu krokowego (BPH). Drastycznie zmniejsza uczucie parcia na pęcherz, ułatwia oddawanie moczu i redukuje uciążliwe wstawanie w nocy, co jest zmartwieniem wielu starszych mężczyzn. Pamiętaj jednak: przed rozpoczęciem jakiegokolwiek kuracji ziołowej na prostatę, pacjent musi bezwzględnie udać się do urologa, by za pomocą badań (np. poziomu PSA) wykluczyć raka prostaty!

Libido i Menopauza (Korekta Mitu)

Dawniej powszechnie wierzono, że palma sabałowa działa jak afrodyzjak, zwiększa płodność u kobiet i opóźnia nadejście menopauzy. Współczesna nauka nie potwierdza tych doniesień. Działanie tej rośliny opiera się głównie na właściwościach antyandrogennych (wpływa na metabolizm testosteronu), co nie ma przełożenia na magiczne przedłużenie okresu płodności czy opóźnianie menopauzy.



Łysienie Androgenowe

W dawnych czasach jedynie podejrzewano, że palma sabałowa może być lekiem na łysienie androgenowe (typ utraty włosów i łysienia wywołany zaburzeniami hormonalnymi i wrażliwością na DHT). Dziś wiemy, że to prawda! Ekstrakty z palmy sabałowej naturalnie blokują enzym (5-alfa-reduktazę) odpowiedzialny za wypadanie włosów u mężczyzn (oraz niektórych kobiet), działając w sposób podobny – choć łagodniejszy – do nowoczesnych leków z apteki.

Instrukcje Zbioru

Dojrzałe, fioletowo-czarne jagody zbiera się zazwyczaj ręcznie w sierpniu i wrześniu, a następnie rozkłada płasko do wyschnięcia. Po wysuszeniu należy przechowywać je w chłodnym, suchym i całkowicie zaciemnionym miejscu.

Ostrzeżenia

- Unikaj stosowania palmy sabałowej, jeśli cierpisz na jakiegokolwiek zaburzenia krzepnięcia krwi, choroby wątroby lub zaburzenia pracy trzustki.
- **Bezwzględny zakaz stosowania u kobiet w ciąży i karmiących piersią.** Ze względu na swój wpływ na układ hormonalny, palma sabałowa może zaburzać rozwój płodu oraz obniżać skuteczność doustnych tabletek antykoncepcyjnych.
- Pod żadnym pozorem nie podawaj preparatów z palmy sabałowej dzieciom.

Topola Osikowa, *Populus tremuloides*

Topola osikowa należy do rodziny wierzbowatych (Salicaceae). Jest to zrzucające liście na zimę drzewo, rosnące naturalnie w chłodniejszych rejonach Ameryki Północnej (jej bliską europejską krewniaczką jest nasza rodzima topola osika – *Populus tremula*, która posiada niemal identyczne właściwości). Drzewo to nazywane jest często "drżącą osiką" ze względu na spłaszczone, elastyczne ogonki liściowe, które sprawiają, że liście charakterystycznie trzepoczą i drżą nawet przy najłżejszym powiewie wiatru.



Identyfikacja Rośliny

Osika to rodzime dla Ameryki Północnej drzewo osiągające zazwyczaj od 5 do 15 metrów wysokości (choć potrafi dorastać nawet do 30 metrów). Ma zaokrągloną koronę i rozległe korzenie boczne, które mogą rozciągać się na ponad 30 metrów. Kora jest zazwyczaj zielonkawo-biała do szaro-białej, często cienka i łuszcząca się, a z wiekiem staje się grubsza i popękana (zwłaszcza u podstawy pnia). Liście są pojedyncze, szerokojajowate do niemal okrągłych. Zazwyczaj mają od 4 do 8 cm długości, z drobnymi, zaokrąglonymi ząbkami na brzegach. Z wierzchu są ciemnozielone i błyszczące, a od spodu bladozielone. Po pierwszych przymrozkach przebarwiają się na jaskrawożółto, pomarańczowo lub czerwono. Drzewo jest dwupienne (kwiaty męskie i żeńskie rosną na oddzielnych osobnikach). Kwiaty obu płci zebrane są w zwisające kotki (bazie). Owoce to wąskie, jajowate torebki, które pękają, uwalniając małe nasiona opatrzone kępką długich, białych, jedwabistych włosków (puchu), łatwo rozsiewanych przez wiatr.

Zastosowanie Jadalne

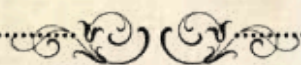
Podobnie jak kora wielu innych drzew, w czasach głodu wewnętrzna warstwa kory osiki (łyko) była suszona i mielona na proszek, a następnie dodawana do mąki. Można ją jeść na surowo lub po ugotowaniu – dobrze sprawdza się jako zagęstnik do zup i gulaszy. Wiosną z drzewa można utoczyć sok (oskołę) do picia, a młode kotki można zjadać na surowo lub po ugotowaniu.

Zastosowanie Medyczne

To kolejna roślina, której użycia nauczyła mnie Aiyana. Stosowała ją do leczenia ran, problemów skórnych i oddechowych, niezwykle ceniąc jej właściwości antyseptyczne i przeciwbólowe. Kora osiki (podobnie jak kora wierzby) zawiera salicynę – naturalny odpowiednik aspiryny.

Reumatoidalne Zapalenie Stawów (Ważna Korekta)

Osika to drzewo, którego kora wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i usmierzające ból. Dawniej zalecałem picie naparu trzy razy dziennie w celu łagodzenia obrzęków stawów przy RZS (można go też stosować zewnętrznie na bolące miejsce). Jako współczesny ziołarz muszę to jednak doprecyzować: RZS to niszcząca choroba autoimmunologiczna. Zioła przeciwzapalne i salicylany przyniosą odczuwalną, wspaniałą ulgę w bólu, ale nie zatrzymają deformacji stawów.



Wspomagaj się korą osiki, by zmniejszyć ból, ale nie rezygnuj z nowoczesnych leków modyfikujących przebieg choroby.

Odmrożenia, Rany i Hemoroidy (Krytyczna Korekta!)

Napar z kory osiki do użytku zewnętrznego świetnie sprawdza się w przypadku odmrożeń, płytkich ran i hemoroidów. Płukanka zmniejsza obrzęk, stymuluje przepływ krwi i dezynfekuje tkanki.

Jednakże muszę stanowczo obalić dawną poradę z tej książki:

nakładanie okładu z surowych, zmiażdżonych korzeni bezpośrednio na zakażoną ranę to skrajna nieodpowiedzialność! Surowy korzeń z ziemi pełen jest grzybów i bakterii (np. tężca). Na zakażone rany stosuj wyłącznie sterylne, przegotowane płukanki i udaj się do lekarza!

Problemy Oddechowe i Gorączka

Przy kaszlu, przeziębieniu i zatorach w klatce piersiowej napar z kory osiki jest nieoceniony. Dzięki zawartości naturalnych salicylanów doskonale redukuje gorączkę (działając jak aspiryna), łagodzi stany zapalne dróg oddechowych i pozwala choremu spokojnie odpocząć.

Problemy Menstruacyjne i Menopauza (Korekta Mitu)

Na dolegliwości menstruacyjne i menopauzę często łączyłem osikę z pluskwicą groniastą (Black Cohosh). W dawnych czasach wierzono, że zioła te "równoważą hormony". Prawda wygląda nieco inaczej: kora osiki rewelacyjnie (dzięki działaniu przeciwbólowemu i rozkurczowemu) uśmierza bolesne skurcze i bóle głowy, a pluskwica klinicznie łagodzi uderzenia gorąca i nocne poty. Nie są to jednak hormony zastępcze.



Ostrzeżenia Medyczne dotyczące Kory Osiki (Salicyny):

Ponieważ kora osiki działa jak naturalna aspiryna, kategorycznie unikaj jej, jeśli masz alergię na salicylany lub cierpisz na chorobę wrzodową żołądka. Pod żadnym pozorem nie podawaj naparów z kory osiki małym dzieciom i nastolatkom podczas infekcji wirusowych (takich jak grypa czy ospa), ponieważ może to wywołać śmiertelnie niebezpieczny zespół Reye'a!

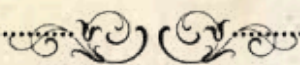
Instrukcje Zbioru

Aiyana nauczyła mnie, by bardzo ostrożnie pozyskiwać korę z osiki i innych drzew. Zbyt obfite nacięcie zabije gałąź, a zerwanie kory dookoła głównego pnia całkowicie uśmierci drzewo. Zawsze obcinaj pojedyncze, boczne gałęzie, a dopiero z nich zdejmuj korę i susz ją do późniejszego użycia.

Przepisy

Napar (Odwar) z Kory Osiki Ok. 30 g (1 uncja) drobno posiekanej lub zmielonej wewnętrznej kory (łyka) osiki, ok. 500 ml (1 pinta) wody.

1. Umieść wodę i korę w niereaktywnym garnku (stalowym lub emaliowanym) i doprowadź do wrzenia.
2. Drastycznie zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na bardzo wolnym ogniu przez około 15 minut.
3. Pozostaw napar do całkowitego ostudzenia, a następnie dokładnie odcedź korę przez gęste sitko.
4. Przechowuj płyn w lodówce maksymalnie przez 3 dni.
5. Przyjmuj doustnie od 1 do 2 łyżek stołowych, 2 do 3 razy dziennie w razie bólu lub gorączki (pamiętając o przeciwwskazaniach dla salicylanów). Zewnętrznie używaj bez ograniczeń do przemywania obrzęków i hemoroidów.



Olsza Czerwona, *Alnus rubra*

Olsza czerwona to bardzo charakterystyczne drzewo liściaste należące do rodziny brzoźowatych. Pochodzi z północno-zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych. Swoją nazwę zawdzięcza specyficznemu, rdzawoczerwonemu zabarwieniu, które błyskawicznie pojawia się na zranionej, obtartej lub naciętej korze. W Polsce ten gatunek występuje rzadko (głównie w kolekcjach botanicznych), jednak w naszych lasach i na terenach podmokłych pospolicie rosną olsza czarna (*Alnus glutinosa*) i olsza szara (*Alnus incana*), których kora i szyszki wykazują bardzo zbliżone właściwości lecznicze.



Identyfikacja Rośliny

Olsza czerwona posiada średniej wielkości, szerokie liście i dorasta od 18 do nawet 30 metrów (60 do 100 stóp) wysokości. Drzewa rosnące w gęstym lesie wytwarzają lekko zwężający się pień, który ciągnie się wysoko aż do wąskiej i zaokrąglonej korony, podczas gdy te rosnące na otwartych przestrzeniach mają szeroką, stożkowatą koronę. Liście są szarawe pod spodem i jaskrawozielone z wierzchu. Mają owalny kształt i spiczaste końce. Ich grubo ząbkowane brzegi wyraźnie podwijają się do dołu – to cecha, która odróżnia ją od wielu innych gatunków. Nerwy na liściach tworzą specyficzny wzór przypominający drabinę. Kwiatostany rozwijają się jako oddzielne skupiska męskie i żeńskie. Kwiaty żeńskie przypominają małe, zdrewniałe, brązowe szyszeczkę, podczas gdy męskie to długie, zwisające, czerwone kotki (bazie). Owalne szyszeczkę żeńskie mają niecałe 2,5 cm długości i wytwarzają od 50 do 100 nasion, które wyglądają jak małe, uskrzydłone orzeszki. Olszę czerwoną można najczęściej spotkać na wilgotnych terenach w promieniu 200 kilometrów od wybrzeża Pacyfiku w Ameryce Północnej (od Alaski po Kalifornię). Znajduję ją wzdłuż strumieni, rzek i w innych wilgotnych zagłębieniach terenu na niższych wysokościach. Rzadko widuję ją poza tym obszarem, więc gdy tylko tam jestem, robię solidne zapasy kory.

Zastosowanie Jadalne

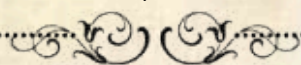
Kotki z olszy czerwonej można teoretycznie zjadać na surowo. Jak dla mnie ich smak jest zdecydowanie zbyt gorzki, jednak w czasach przetrwania warto pamiętać, że są niezwykle bogate w białko i składniki odżywcze. Z kolei wewnętrzna warstwa kory (łyko) była dawniej suszona, mielona na proszek i używana jako mąka do zagęszczania zup, sosów lub pieczenia placków chlebowych. Moim ulubionym kulinarnym produktem z tego drzewa jest jednak jego sok (oskoła). Ma on przyjemny, słodki smak, zwłaszcza gdy zbiera się go w ciepły, zimowy dzień, tuż po tym, jak nocne temperatury spadają w okolice zera. Używam go do słodzenia gorących napojów w zimne wieczory.

Zastosowanie Medyczne

Aiyana już na wczesnym etapie mojej nauki pokazała mi, jak stosować olszę na szeroką gamę problemów zdrowotnych. W większości przypadków używała ekstraktu lub odwaru z kory, choć preferowała odwar z szyszek w przypadku leczenia krwawień. (Uwaga współczesnego zielarza: szyszki olszy zawierają ogromne ilości garbników o silnym działaniu ściągającym. Zatamują drobne krwawienia zewnętrzne, ale w przypadku krwotoków zawsze wzywaj pogotowie!).

Biegunka, Niestrawność i Zaburzenia Żołądkowe

Odwar z kory olszy i jej szyszek jest bardzo użyteczny przy różnego rodzaju osłabieniach żołądka. Dzięki garbnikom skutecznie łagodzi lekkie biegunki i uspokaja skurcze mięśni gładkich układu pokarmowego.



Gorączka, Bóle Głowy, Bóle Reumatyczne (Ważna Korekta!)

Kora olszy (podobnie jak kora wierzy i osiki) zawiera naturalny środek przeciwbólowy z grupy salicylanów, który działa w organizmie bardzo podobnie do syntetycznej aspiryny – obniża gorączkę i uśmierza ból. Zazwyczaj zalecano od 30 do 60 ml odwaru do czterech razy dziennie. Jako zaktualizowany zielarz muszę tu jednak dodać istotne przeciwwskazania: Pod żadnym pozorem nie podawaj naparów i odwarów z kory olszy dzieciom i młodzieży podczas infekcji wirusowych ze względu na śmiertelnie niebezpieczne ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a! Unikaj jej również bezwzględnie, jeśli masz wrzody żołądka, problemy z krzepiwością krwi lub alergię na aspirynę.

Guzy, Nowotwory Skóry i Owrzodzenia (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W oryginalnym tekście autor pisze: "Używałem również odwaru oraz zewnętrznych okładów na obrzęki i guzy podskórne. Z mojego doświadczenia wynika, że kora olszy czerwonej działa szybko, aby zmniejszyć te guzy." To absolutnie jedno z najbardziej niebezpiecznych

twierdzeń w dawnej literaturze zielarskiej! Guz podskórny może być torbielą, włókniakiem, ale także agresywnym, złośliwym nowotworem (np. mięsakiem lub czerniakiem węzłowym). Próba leczenia guzów za pomocą okładów z kory i zwlekanie z wizytą u chirurga onkologa to wyrok śmierci. Kora olszy świetnie ściąga zapalne, ropne wypryski, egzemę, wysypki alergiczne czy swędzące ukąszenia owadów, ale kategorycznie nie wolno jej traktować jako leku na fizyczne guzy nowotworowe.



Wszy, Świerzb i Roztoca

Dawniej wygotowywano wewnętrzną korę i liście olszy w occie, po czym po ostudzeniu wmasowywano ten silnie ściągający płyn w zakażone miejsca. To skutecznie zabijało owady pasożytujące na skórze i włosach. Dziś znacznie łatwiej, szybciej i bezpieczniej jest użyć szamponu na wszy z apteki.

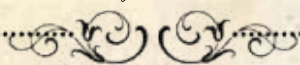
Gruźlica i Syfilis (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

Autor wspomina przyjaciółkę Minaku, która rzekomo leczyła gruźlicę, problemy limfatyczne i syfilis (kiłę) za pomocą olszy. Sam autor dodaje, że próbował tego na drugorzędowym syfilisie i zauważył "hamujący wpływ

na chorobę", choć przyznaje, że "nie było to niezawodne lekarstwo". To skrajnie niebezpieczne, historyczne mity medyczne! Syfilis i gruźlica to bezwzględnie zagrażające życiu, potężne infekcje bakteryjne. Nieleczony penicyliną syfilis na etapie drugorzędowym i trzeciorzędowym niszczy narządy wewnętrzne, prowadzi do nieodwracalnego kalectwa neurologicznego i szaleństwa. Gruźlica dosłownie "zjada" płuca. Opieranie leczenia tak dramatycznych chorób na odwarze z kory drzewa jest śmiertelnym błędem. Współcześnie odrzucam te rady w całości!

Instrukcje Zbioru Kory i Liści Olszy

Liście najlepiej zbierać latem i używać na świeżo (np. do okładów na ugryzienia). Korę z kolei pozyskuje się wiosną, kiedy roślina zaczyna intensywnie puszczać nowe soki. Zawsze wybieraj do tego celu młodą, boczną gałąź, która ma około 2 do 3 lat. Zdejmij ją z drzewa, a dopiero potem zedrzej z niej korę. Bardzo ważne: ZAWSZE susz korę przed użyciem wewnętrznym! Świeża, mokra kora olszy zawiera substancje silnie drażniące żołądek, które błyskawicznie wywołują gwałtowne wymioty. Proces suszenia (minimum przez kilka tygodni) całkowicie neutralizuje ten problem.



Przepisy

Odwar z Olszy Czerwonej Ok. 30 g (1 uncja) całkowicie wysuszonej kory lub szyszek olszy, ok. 500 ml (1 pinta) wody.

1. Pokrusz lub zmiel wysuszoną korę na małe kawałki. Umieść ją w niereaktywnym garnku (stal nierdzewna lub emalia) razem z wodą na średnim ogniu. Doprowadź mieszankę do bardzo lekkiego wrzenia.
2. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj zioła powoli, aż woda zredukuje się o od 1/4 do 1/3 (tak, aby zostało około 1 i 1/3 szklanki ciemnego płynu).
3. Ostudź odwar i dokładnie przecedź korę lub szyszki. Przechowuj płyn szczelnie zamknięty w lodówce (do 3 dni).
4. Do użytku zewnętrznego na rany używaj jako płukanki. Dawniej doustnie podawano od 1 do 2 łyżek stołowych, 3 do 4 razy dziennie na przeziębienie i biegunkę, pamiętając jednak o wszystkich przeciwwskazaniach dla salicylanów (takich samych jak przy aspirynie).

Dziki Bez Koralowcy, *Sambucus racemosa*

Dziki bez koralowcy, znany w starych zapiskach również jako bez szkarłatny, groniasty lub "śmierdzący", to piękny krzew o szerokim zastosowaniu kulinarnym i leczniczym. Pochodzi z Ameryki Północnej, ale w Polsce występuje równie pospolicie w lasach, górach i cienistych zaroślach. Uważam, że jego właściwości lecznicze nie są tak silne, jak w przypadku pospolitego bzu czarnego (*Sambucus nigra*), ale stanowi on naprawdę świetny zamiennik, gdy ten drugi jest niedostępny.

Identyfikacja Rośliny

Bez koralowcy to zrzucający liście krzew, który uwielbia łagodniejszy klimat wzdłuż rzek, na bagnach i w lasach. Szczególnie często można go spotkać w lasach liściastych i pasmach górskich. Preferuje bezpośrednie światło słoneczne i świetnie radzi sobie na wyższych wysokościach. Jest to dość duży krzew, który po osiągnięciu dojrzałości często przypomina pokrojem małe drzewo, dorastając do około 6 metrów (20 stóp) wysokości. Gałęzie bzu koralowego są szerokie i mają tendencję koralowego są szerokie i mają tendencję do łukowatego wyginania się na zewnątrz od środka rośliny. Są miękkie w dotyku i giętkie, a w ich wnętrzu znajduje się gąbczasty rdzeń (w przeciwieństwie do bzu czarnego, którego rdzeń jest czysto biały, rdzeń bzu koralowego ma rdzawy, brązowy odcień). Owalne, zielone liście wyrastają wzdłuż gałęzi w grupach od 3 do 7 listków na jeden ogonek. Sezon wegetacyjny bzu koralowego rozpoczyna się wczesną wiosną. Wypuszcza on wtedy liczne, kremowobiałe kwiaty zebrane w stojące, stożkowate wiechy (przypominające piramidy – w przeciwieństwie do płaskich baldachów bzu czarnego). Latem w ich miejscu pojawiają się ciężkie grona mięsistych pestkowców o jaskrawoczerwonym (rzadziej fioletowym) kolorze. Roślina wydziela silny, nieprzyjemny zapach, co jest źródłem jej historycznego przydomka "śmierdzącego bzu". Owoce są za to niezwykle popularne wśród ptaków, które przenoszą nasiona na ogromne odległości. Kwiaty w sezonie przyciągają motyle, co zawsze sprawia mi ogromną radość.

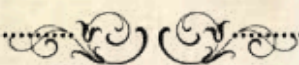


Zastosowanie Jadalne (Ważne Ostrzeżenie)

Jagody są jadalne wyłącznie po ugotowaniu i chętnie wykorzystuję je do robienia galaretek, syropów oraz jako dodatek do ciast. Gotowane owoce bzu koralowego mają jednak naturalnie gorzkawy smak i ostry zapach, który można łatwo zneutralizować, mieszając je z innymi, słodszyimi owocami lub mocno słodząc miodem czy cukrem podczas obróbki termicznej. Zawsze należy odcedzić i usunąć pestki!

Zastosowanie Medyczne

Obniżanie Gorączki, Przeziębienia i Środek Przeczyszczający Herbata lub rzadki syrop przygotowany z wygotowanych owoców bzu koralowego działa jako tradycyjny tonik na przeziębienia, gorączkę oraz łagodny środek przeczyszczający (na zaparcia). Bezwzględnie odcedź wszystkie pestki i pij sam płyn. Taka herbata stymuluje organizm do obfitego pocenia się, co naturalnie chłodzi ciało i pomaga usunąć stan podgorączkowy. Związki lecznicze w jagodach łagodzą objawy i pomagają organizmowi szybciej się zregenerować.



Tamowanie Krwawień (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W oryginalnych zapiskach tej książki polecano nakładanie zmiażdżonych liści bzu koralowego bezpośrednio na krwawiące rany jako okład, który rzekomo miał zatrzymać krwotok. Jako zaktualizowany zielarz kategorycznie tego zabraniam! Liście tej rośliny są wysoce toksyczne i zawierają cyjanogenne glikozydy. Przykładanie surowego, brudnego, toksycznego liścia do otwartej rany to bezpośrednie ryzyko śmiertelnego zakażenia tężcem lub wstrząsu, a nie lekarstwo. Krwawienie tamuj wyłącznie jałowym opatrunkiem z apteki i silnym uciskiem.



Czyraki, Ropnie i Infekcje Skórne (KRYTYCZNA KOREKTA!)

Dawne tradycje nakazywały również nakładanie zmiażdżonych liści na czyraki i ropnie, aby "wyciągnąć płyn i ropę". Obecnie muszę stanowczo odradzić tę metodę z dokładnie tych samych powodów, co powyżej. Toksyczne substancje z liści mogą spowodować ostre, kontaktowe zapalenie skóry i wtórnie zakazić pękający ropień. Zamiast ziół o wątpliwym profilu bezpieczeństwa, zastosuj bezpieczne, ciepłe kompresy z czystej wody lub apteczną maść ichtiolową, aby przyspieszyć gojenie czyraka.

Ostrzeżenia Surowe jagody bzu koralowego są bardzo toksyczne i ich zjedzenie wywołuje ostre bóle żołądka, gwałtowne wymioty i biegunkę. Stają się bezpieczne i jadalne dopiero po ugotowaniu i całkowitym usunięciu nasion. Reszta rośliny – w tym liście, łodygi, kora i korzenie – ma potencjał bycia jeszcze bardziej trującą. Pod żadnym pozorem nie wolno ich spożywać, nawet po ugotowaniu.



Morwa Czerwona, *Morus rubra*

Drzewo morwy czerwonej zrzuca liście na zimę i dorasta maksymalnie do około 20 metrów wysokości (65 stóp), choć większość okazów osiąga średnio od 10 do 15 metrów. Średnica dojrzałego pnia wynosi zazwyczaj około 45 cm. To piękne drzewo charakteryzuje się bardzo ładnym, zaokrąglonym pokrojem. W naturze występuje we wschodnich stanach USA, sięgając na zachód aż po środkowy Teksas, a na północ niemal do granicy z Kanadą. W Polsce ten konkretny gatunek bywa sadzony rzadko (najczęściej spotykamy morwę białą – *Morus alba* oraz morwę czarną – *Morus nigra*), jednak ich zastosowania medyczne i jadalne są niezwykle do siebie zbliżone.

Identyfikacja Rośliny

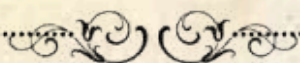
Liście ułożone są naprzemianlegle, mają jajowaty lub sercowaty kształt. Osiągają od 7,5 do 15 cm długości i od 5 do 12,5 cm szerokości. U podstawy są szeroko wycięte (sercowate), a na końcach spiczaste. Większość liści na dojrzałych drzewach jest pozbawiona wcięć, ale te rosnące na młodych okazach często posiadają 2 lub 3 kłapy o mocno ząbkowanych brzegach. Górna powierzchnia liścia jest bardzo szorstka w dotyku, podczas gdy spód pokrywają miękkie włoski. Liście opadają jesienią. Niezwykle charakterystyczną cechą jest to, że ogonek

liściowy po nacięciu lub uszkodzeniu wydziela lepki, mleczny sok. Kwiaty są drobne, żółto-zielone lub czerwono-zielone. Jest to roślina dwupienna, co oznacza, że kwiaty męskie i żeńskie rosną zazwyczaj na oddzielnych drzewach. Rozwijają się wczesną wiosną, równocześnie z pojawianiem się liści. Pień jest masywny i pokryty ciemnobrązową korą, która może być łuszcząca się lub czasami całkowicie gładka. Z pnia wyrastają gałęzie pokryte drobnymi, delikatnymi włoskami.

Zastosowanie Jadalne

Jadałem owoce morwy zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu. Najczęściej używa się ich do pieczenia tart, ciast i robienia wspaniałych galaretek, ale ja najbardziej lubię je prosto z drzewa. Można z nich również wyprodukować bardzo smaczne, owocowe wino. Ich smak jest

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



Je naturalnie słodki i po prostu wyśmienity. Wysuszone drewno morwy doskonale nadaje się do grillowania i wędzenia mięs – nadaje im delikatny, słodkawy, dymny aromat.

Zastosowanie Medyczne

Liście, owoce oraz kora posiadają wymierne właściwości lecznicze. Owoców i liści używam w miesiącach letnich, kiedy są łatwo dostępne, a na herbatę z kory przerzucam się zimą, gdy drzewa są już nagie.



Choroby Serca

Z mojego doświadczenia wynika, że owoce morwy niezwykle korzystnie wpływają na serce.

Antyoksydanty (w tym antocyjany) w nich zawarte redukują stany zapalne w naczyniach krwionośnych, pomagają obniżyć poziom cholesterolu i zmniejszają ogólne ryzyko chorób układu krążenia. Spożywanie owoców w naturalnej formie (lub domowego wina w rozsądnych ilościach) przynosi organizmowi same korzyści.

Choroba Alzheimer'a i Parkinsona (Ważna Korekta)

Dawniej wierzono, że regularne jedzenie morwy "chroni mózg przed zapaleniem" i potrafi wręcz spowolnić proces postępowania choroby Alzheimer'a czy Parkinsona. Dziś, jako zaktualizowany ekspert, muszę to urealnić: antyoksydanty z owoców to świetna profilaktyka przeciwzapalna dla układu nerwowego, jednak nie są one w stanie klinicznie zahamować, a tym bardziej odwrócić niszczących chorób neurodegeneracyjnych. Traktuj morwę jako zdrowe pożywienie, a nie farmakologiczne lekarstwo na te schorzenia.

Problemy z Układem Moczowym

Napar z liści morwy bywa tradycyjnie stosowany na zakażenia układu moczowego ze względu na delikatne działanie przeciwzapalne i łagodnie moczopędne. Pamiętaj jednak, że w przypadku ostrego pieczenia i silnej infekcji bakteryjnej pęcherza, herbata z liści morwy nie zastąpi szybkiego działania medycyny konwencjonalnej (lub chociażby silnych ekstraktów z żurawiny i mącznicy lekarskiej).

Grzybica / Liszaj Obrączkowy (Krytyczna Korekta)

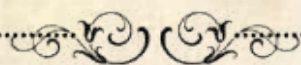
Dawne receptury nakazywały aplikować mleczny sok z uszkodzonego ogonka liściowego bezpośrednio na zmiany grzybicze (np. liszaj obrączkowy) na skórze, raz lub dwa razy dziennie. Kategorycznie odradzam takie eksperymenty! Mleczny sok morwy nie posiada silnych właściwości przeciwgrzybiczych, za to może wywołać kontaktowe zapalenie skóry i dotkliwe podrażnienia (podobnie jak sok glistnika). Na grzybicę bezwzględnie stosuj maści apteczne, które rozwiążą problem w kilka dni bez ryzyka poparzeń.

Cukrzyca (Ważna Korekta Medyczna!)

Oryginalny tekst głosił, że "liście i kora zwiększają produkcję insuliny". To błąd biologiczny, który muszę sprostować. Prawdą jest jednak, że liście morwy (dotyczy to również powszechnej w Polsce morwy białej) są potężnym orężem w walce z podwyższonym cukrem! Związki w nich zawarte (zwłaszcza DNJ) blokują enzymy w jelitach, opóźniając wchłanianie węglowodanów, co naturalnie i skutecznie redukuje gwałtowne skoki poziomu glukozy po posiłku. *Ostrzeżenie:* Jeśli jesteś diabetikiem i bierzesz już farmakologiczne leki obniżające cukier (lub wstrzykujesz insulinę), picie herbaty z morwy skonsultuj z lekarzem, aby uniknąć niebezpiecznej hipoglikemii (zbyt niskiego poziomu cukru we krwi). Jeśli pijesz napar profilaktycznie na insulinooporność, stosuj 1 łyżeczkę suszonych liści na filiżankę wody.

Właściwości Przeciwstarzeniowe (Korekta Mitu)

Wielu pacjentów wciąż wierzy, że czerwona morwa spowalnia procesy starzenia, a jedna z moich dawnych pacjentek twierdziła nawet, że owoce uchroniły ją przed siwieniem. Prawda jest taka: ogromna ilość przeciwutleniaczy chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, co sprzyja ogólnej vitalności, pięknej cerze i dłuższemu zdrowiu. Jednak siwienie to proces genetyczny i związany z wiekiem – żadne jagody magicznie go nie powstrzymają, choć zjedzenie pełnej miski słodkich morw z pewnością poprawi Ci humor!



Wiąz Czerwony (Wiąz Śliski), *Ulmus rubra*

Moi pacjenci zmagający się z chorobą Leśniowskiego-Crohna i innymi dolegliwościami trawiennymi często uważają, że wiąz czerwony to cudowne zioło. Choć nie zawsze przepadają za smakiem czy specyficzną teksturą tego naparu, twierdzą, że przynoszona przez niego ulga jest tego warta. Już po pierwszej filiżance łatwo zrozumieć pochodzenie jego angielskiej nazwy ("Slippery Elm" – śliski wiąz); z kory powstaje tak gęsty, śliski i śluzowaty kleik, że można go niemal jeść łyżką.

Identyfikacja Rośliny

Pochodzący z Ameryki Północnej wiąz czerwony preferuje wilgotne lasy we wschodniej części USA. Występuje od Dakoty Północnej po Maine, na południe aż do północnej Florydy i na zachód do wschodniego Teksasu. W Polsce roślina ta nie

występuje w stanie dzikim, a w medycynie naturalnej korzysta się z surowca sprowadzanego. Jest to zrzucające liście na zimę drzewo, dorastające zazwyczaj do wysokości od 12 do 18 metrów (40-60 stóp). Najcenniejszą z medycznego punktu widzenia częścią jest wewnętrzna warstwa kory (łyko), która jest biaława i niezwykle bogata w słuzy roślinne. Liście mają owalny kształt, osiągają około 7,5 do 17,5 cm długości i do 7,5 cm szerokości. Ich wierzchnia strona ma szorstką teksturę przypominającą papier ścierny, podczas gdy spód jest miękki i owłosiony. Brzegi liścia są ostro, podwójnie ząbkowane, a jego podstawa jest wyraźnie asymetryczna (nierówna). Liście rozwijające się z pąków są często czerwonawe, z czasem stają się ciemnozielone, a jesienią przybierają matowy, żółty kolor. Nasiona (skrzydlaki) pojawiają się od marca do maja – są papierowate, uskrzydłone i żółtawo-zielone. Każdy owoc zawiera jedno nasionko, ma około 1,2 cm szerokości i jest pozbawiony włosków.

Zastosowanie Medyczne

Najczęściej stosuje wiąz czerwony w postaci herbaty (kleiku) z kory lub po prostu zalecam pacjentowi żucie kawałka surowca. Kora zawiera mnóstwo leczniczego śluzu oraz niewielką ilość garbników, co czyni jej wewnętrzną warstwę najcenniejszą.

Kaszel, Ból Gardła, Zapalenie Oskrzeli, Zapalenie Opłucnej i Gruźlica (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

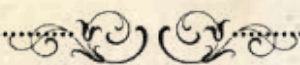
Gdy dostępna jest świeża kora, żucie jej kawałka wspaniale uśmierza ból gardła i łagodzi kaszel. Alternatywnie, herbata z wiązu działa powlekająco, pokrywając gardło ochronną warstwą śluzu. Zioło to jest rewelacyjne w łagodzeniu suchości i podrażnień dróg oddechowych.

Jednakże, jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz muszę z całą mocą obalić niebezpieczny mit z przeszłości! Śluz z kory wiązu pod żadnym pozorem nie wyleczy gruźlicy ani zapalenia opłucnej! Gruźlica to śmiertelnie groźna choroba bakteryjna wywołana przez prątki, która wymaga bezwzględnej i długotrwałej antybiotykoterapii. Zioła mogą jedynie złagodzić towarzyszący jej kaszel, ale nigdy nie usunąć przyczyny infekcji.

Infekcje Układu Moczowego (Ważna Korekta)

Dawniej wierzono, że herbata z wiązu uwalnia organizm od zakażeń układu moczowego i pomaga mu się zregenerować. W rzeczywistości wypicie dużej ilości płynu ze słuzami roślinnymi może nieco złagodzić pieczenie cewki moczowej, ale nie zabije bakterii odpowiedzialnych za stan zapalny (ZUM). W tym przypadku znacznie lepiej sprawdzi się lekarz lub chociażby medyczne ekstrakty z żurawiny.





Czyraki, Opryszczka i Skaleczenia

Wymieszaj niewielką porcję sproszkowanej kory wiązu z odrobiną wrzącej wody. Pozostaw na kilka minut do ostygnięcia i zgęstnienia. Taką gęstą pastę możesz nałożyć jako kojący kompres na powierzchowne podrażnienia skóry, otarcia czy opryszczkę wargową.

Bóle Stawów, Dna Moczanowa, Artretyzm i Siniaki (Korekta Mitu)

Opisana wyżej pasta może być stosowana na siniaki. Jednak twierdzenie, że herbata z wiązu "przyspieszy gojenie i przyniesie ulgę w bólu przy dnie moczanowej i artretyzmie" to nieporozumienie. Wiąz czerwony to roślina śluzowa, osłonowa – nie posiada silnych właściwości przeciwzapalnych czy przeciwbólowych (jak np. kora rwierzby), które mogłyby zwalczyć kwas moczowy czy reumatoidalne zapalenie stawów.



Choroba Leśniowskiego-Crohna, Zaburzenia Trawienne, Zapalenie Uchyłków i Ból Żołądka (Ważna Korekta)

To właśnie tutaj wiąz czerwony naprawdę błyszczy! Śluz w nim zawarty działa jak naturalny, łagodzący opatrunek w płynie na cały układ pokarmowy. Pacjenci z chorobą Crohna, zespołem jelita drażliwego (IBS) czy wrzodami żołądka często odczuwają gigantyczną ulgę po wypiciu takiego kleiku. Należy jednak zachować medyczny rozsądek: choroba Crohna to ciężkie, nieuleczalne schorzenie autoimmunologiczne. Wiąz nie jest "cudownym lekarstwem", które cofa chorobę, ale wspólnym narzędziem wspomagającym leczenie gastroenterologiczne i poprawiającym komfort życia.

Kolka u Dzieci (Krytyczna Korekta)

Dawne księgi polecały wiąz śliski jako pożywny i bezpieczny środek kojący kolki u dzieci. Dziś przypominam: nigdy nie podawaj żadnych ziół, a tym bardziej nierozpuszczalnych śluzów, niemowlętom bez wyraźnej konsultacji i zgody lekarza pediatrii! Niedojrzały układ pokarmowy niemowlęcia może zareagować nieprzewidywalnie.

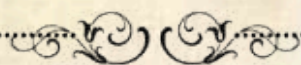
Instrukcje Zbioru Kory

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy zbierać wewnętrzną warstwę kory (łyko) ze starszych drzew. Najbezpieczniej jest pozyskiwać ją ze ściętych, grubszych gałęzi. Jeśli pobierasz korę prosto z pnia, wytnij tylko niewielki prostokąt. Pod żadnym pozorem nie wycinaj kory dookoła całego pnia (nie tzw. obręczuj drzewa), ponieważ odetniesz przepływ soków i bezpowrotnie zabijesz drzewo. Po oddzieleniu zewnętrznej kory, zachowaj miękkie łyko, pokrój je na mniejsze kawałki i dokładnie wysusz do późniejszego użycia.

Przepisy

Herbata / Kisiel z Kory Wiązu Czerwonego

Od 1 łyżeczki do kilku łyżek stołowych drobno zmielonej, wewnętrznej kory wiązu czerwonego, 1 szklanka ciepłej wody lub mleka (roślinnego lub krowiego). Wymieszaj wodę (lub mleko) ze sproszkowaną korą i podgrzewaj, gotując na bardzo łagodnym ogniu przez 10 do 15 minut. Użyj mniejszej ilości kory, aby uzyskać rzadszy napój (herbatę), lub większej ilości, by zagęścić go do konsystencji budyniu/kisielu. Dodaj do smaku cynamon, imbir, miód lub cukier, aby zabić mdły smak. W razie problemów żołądkowych jedz/pij 1 filiżankę, 2 do 3 razy dziennie.



Sosna Wejmutka (Sosna Amerykańska), *Pinus strobus*

Uzdrowiciel z plemienia Czirokezów w górach Great Smoky Mountains nauczył mnie większości z tego, co wiem o wykorzystaniu tej sosny jako cennego lekarstwa. Spędziliśmy tam fantastyczny tydzień, wymieniając się historiami i przepisami na leki wokół ognisk, a także wędrując w poszukiwaniu najpiękniejszych widoków. Była to wczesna jesień, powietrze za dnia było już rześkie, ale jeszcze nie zimne. Liście właśnie zmieniały barwy, a góry przykryte były wspaniałym, kolorowym baldachimem.

Sosna wejmutka należy do rodziny sosnowatych (Pinaceae) i rodzaju sosna (Pinus). W swojej ojczyźnie znana jest również jako wschodnia sosna biała, północna sosna biała, sosna biała i sosna miękka. Związek plemion indiańskich Irokezów (Haudenosaunee) nazywał ją Drzewem Pokoju. Jest to potężne drzewo iglaste pochodzące ze wschodnich rejonów Stanów Zjednoczonych. W Polsce nie występuje naturalnie, ale bywa powszechnie sadzona w parkach i lasach, a ze względu na łatwość rozsiewania i szybki wzrost, w niektórych rejonach bywa uznawana za gatunek inwazyjny.



Identyfikacja Rośliny

Sosna wejmutka jest największym drzewem iglastym wschodnich i górnych środkowo-zachodnich lasów Ameryki Północnej. Osiąga wysokość do 45 metrów (150 stóp) i średnicę pnia sięgającą prawie 1 metra. W gęstych drzewostanach drzewa te tworzą wysokie, cylindryczne, bezgałęziowe pnie zwieńczone piramidalną koroną. Charakteryzują się specyficznym, ułożonym niemal poziomo, piętrowym układem gałęzi, który staje się szczególnie zauważalny u starszych okazów.

Na młodych przyrostach kora pozostaje dość cienka, gładka i ma zielonkawo-brązowy kolor. Na starszych drzewach staje się ciemna, szarawo-brązowa i głęboko, pionowo spękana. Wiecznie zielone liście (igły) rosną w charakterystycznych pęczkach po 5 sztuk (to jej najważniejsza cecha rozpoznawcza). Są miękkie, elastyczne, mają od 6 do niespełna 13 cm długości i zazwyczaj przybierają niebieskawo-zielony odcień. Szyszki są wyraźnie wydłużone, mają od 10 do 20 cm długości i około 2,5 cm grubości. Mogą pozostawać na gałęziach przez kilka miesięcy po dojrzeniu jesienią w swoim drugim sezonie. Nasiona mierzą ok. 4-5 mm i posiadają smukłe skrzydełko o długości ok. 1,5 do 2 cm. Są swobodnie rozsiewane przez wiatr po otwarciu się łusek szyszki. Naturalny zasięg sosny wejmutki obejmuje obszary od południowej Kanady (od Manitoby po Nową Fundlandię), ciągnąc się przez wschodnie i północne stany USA od Minnesoty aż po wybrzeże Atlantyku, a na południu wzdłuż pasma Appalachów aż do Alabamy i północnej Georgii.

Zbiór Nasion i Kory Wewnętrznej (Łyka)

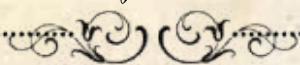
Dojrzałe szyszki należy zbierać wczesną jesienią, gdy ich łuski zaczynają się rozchyłać, ale jeszcze zanim małe, uskrzydłone nasiona zostaną wysypane na wiatr. Zebrane szyszki można pozostawić do wyschnięcia w ciepłym miejscu – wtedy łuski całkowicie się otworzą, uwalniając nasiona. Przy mniejszych ilościach można po prostu ręcznie rozchylić łuski, by je wydobyć. Nasiona można przechowywać przez długi czas w chłodnym, suchym miejscu, najlepiej w hermetycznych pojemnikach w lodówce.

Korę zbiera się wiosną, kiedy roślina zaczyna intensywnie puszczać nowe soki. Zawsze należy wybierać wyłącznie młode, boczne gałęzie w wieku około 2 do 3 lat. Po odcięciu gałęzi z drzewa, ściąga się z niej korę. Zewnętrzną, brązową warstwę kory należy odrzucić, a miękką, wewnętrzną warstwę (łyko) starannie wysuszyć do późniejszego wykorzystania w domowych recepturach.

Ekstrakcja Żywicy Sosnowej

Żywica pozyskiwana z sosny może być używana do uszczelniania (jako naturalny impregnat) oraz jako wspaniała rozpałka do ognisk, jednak ja cenię ją przede wszystkim za jej historyczne zastosowanie lecznicze. Dawniej uważano, że smoła i żywica to

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa



potężne antybiotyki stosowane na zakażone rany. Mój zaprzyjaźniony Czirokez opowiadał mi, jak rzekomo o mało nie stracił palca u nogi z powodu gangreny, dopóki nie pokrył go grubą warstwą dziegciu z białej sosny, a różowa blizna na zniekształconym palcu była jedyną pamiątką po tym zdarzeniu. Aby wyekstrahować taką smołę drzewną (dziegieć sosnowy), powoli spalano gałęzie w przytłumionym, pozbawionym tlenu płomieniu, a następnie zbierano gęstą maź po ostygnięciu paleniska.

(KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!):

Jako współczesny ekspert muszę w tym miejscu stanowczo ostrzec: leczenie gangreny (zgorzeli) smarowaniem rany domowej roboty smołą drzewną to absolutne igranie z

życiem! Gangrena to martwica tkanek, która prowadzi do śmiertelnie niebezpiecznej sepsy. Wymaga ona natychmiastowej interwencji chirurgicznej w szpitalu i dożylnych antybiotyków. Żadna żywica nie ożywi martwej tkanki.

Zastosowanie Jadalne Jadalnymi częściami wejmutki są kwiaty (pyłek), wewnętrzna kora (łyko) oraz nasiona. Mogą być one używane jako przyprawa lub baza do herbaty. Zdarzało mi się jeść nasiona, potocznie zwane "orzeszkami sosnowymi" – mają całkiem przyjemny smak, ale zbiór rozsądnej ich ilości wymaga mrówczej pracy. Wysuszona wewnętrzna kora może być z kolei zmielona lub utłuczona w moździerzu na "mąkę". Taka mąka może służyć do wypieków lub jako skrobiowy zagęstnik. Jest bardzo pożywna i przydaje się do zaspokojenia głodu, gdy inne jedzenie jest niedostępne, jednak jej smak jest znacznie bardziej gorzki i żywiczny, niż bym sobie tego życzył.

Zastosowanie Medyczne

Kora i żywica są bazą do preparatów medycznych. Wewnętrzna kora (łyko) jest najcenniejsza ze względu na wysoką zawartość garbników i innych prozdrowotnych związków.

Rany i Infekcje Skórne

Zewnętrznie sosna wejmutka bywa bardzo użyteczna w leczeniu łagodnych dolegliwości skórnych, powierzchownych ran, owrzodzeń, oparzeń czy czyraków. Tradycyjnie stosowano ją w postaci plastrów, okładów, ziołowych parówek i inhalacji. Prosty okład można zrobić, mocząc kawałek wewnętrznej kory w wodzie i przykładając go do rany, lub używając odwaru z kory do przemywania i oczyszczania skaleczeń. Garbniki działają silnie ściągająco, co ułatwia gojenie się drobnych uszkodzeń naskórka. Tradycyjny okład z żywicy był stosowany do „wyciągania” toksyn z czyraków i zmniejszania bólu.

Biegunka

Na łagodną biegunkę stosuję Odwar z Kory, na który przepis znajdziesz poniżej. Odwar rozluźnia skurcze przewodu pokarmowego, a zawarte w nim garbniki działają ściągająco na jelita, pozwalając im odzyskać normalne funkcjonowanie.

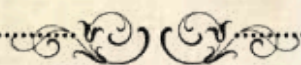
Problemy z Układem Oddechowym, Śluz i Kaszel

Wewnętrzna kora sosny wejmutki zawiera roślinne śluz i związki, które rozluźniają błony śluzowe i udrażniają drogi oddechowe. Pomaga to rozrzedzić zalegającą flegmę, dzięki czemu organizm może łatwiej ją odkrztusić. W przypadku problemów z oddychaniem dawniej przepisywano ok. 60 ml (2 uncje) odwaru z kory, dwa do trzech razy dziennie. Dla pacjentów z silnym zatorami w klatce piersiowej i katarze, polecam dodanie kory sosnowej (lub igieł) do gorącej wody w misce i zrobienie ziołowej parówki (inhalacji). Para z olejkami eterycznymi wspaniale odtyka zatoki, pozwalając na swobodniejsze oddychanie.

Reumatyzm i Bóle Stawów (Ważna Korekta!)

Smoła/żywica sosnowa to skuteczny środek zewnętrzny na reumatyzm i obolałe stawy. Można wymieszać żywicę z olejem roślinnym lub masłem, aby uzyskać rozgrzewającą maść do wcierania (działa miejscowo drażniąco, poprawiając ukrwienie). Jednakże wykreślam





dawną poradę z książki: kategorycznie odradzam wygotowywanie żywicy/smoły drzewnej w wodzie w celu "wewnętrznego dawkowania"! Spożywanie czystej żywicy i smoły silnie obciąża i uszkadza nerki oraz wątrobę.



Pasożyty (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W oryginalnym tekście autor pisze: "Tasiemce, płazińce i glisty są zabijane i wydalone z organizmu za pomocą mieszanki smoły sosnowej (dziegciu) i piwa. Dla wielu moich pacjentów był to ich ulubiony lek." To śmiertelnie niebezpieczny, historyczny absurd! Wypicie mieszanki toksycznego dziegciu sosnowego z alkoholem nie wyleczy z tasiemca, a jedynie drastycznie zatruje Twoją wątrobę. Pasożyty jelitowe (tasiemce, glisty) bezwzględnie wymagają zastosowania nowoczesnych, bezpiecznych leków przeciw pasożytniczych od lekarza (np. prazykwantelu lub albendazolu).

Przeziębienia i Grypa

W starych tradycjach sproszkowaną korę sosny traktowano jako środek zapobiegawczy na przeziębienia. Gdy jeden z domowników zachorował, polecano reszcie picie Odwaru z Kory, by załagodzić objawy ewentualnej infekcji. Znacznie lepszym i smaczniejszym sposobem jest jednak herbata z igieł!

Ból Gardła

Podrażnione gardło można z powodzeniem leczyć herbatą przygotowaną z młodych, świeżych igieł sosnowych (są one gigantycznym rezerwuarem naturalnej witaminy C i łagodzących olejków eterycznych). Użyj jednej łyżki stołowej świeżych, posiekanych igieł na 1 szklankę wrzącej wody i parz pod przykryciem kilkanaście minut.

Przepisy

Odwar z Wewnętrznej Kory Sosny Wejmutki

Aby przygotować ten odwar, musisz najpierw oczyścić i całkowicie odrzucić twardą, zewnętrzną warstwę kory, zostawiając wyłącznie miękkie, jasne łyko. Zalej przygotowane łyko wodą w garnku i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj na bardzo wolnym ogniu tak długo, aż płyn przybierze ciemny kolor (co wyciągnie z kory cenne garbniki). Po ugotowaniu, ostudź płyn i dokładnie go odcedź. Odwar można przechowywać w zamkniętym słoiku w lodówce przez maksymalnie 3 dni. Zewnętrznie używaj jako płukanki na drobne obtarcia.

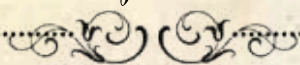
Szałwia Biała, *Salvia apiana*

Szałwia biała, znana również jako szalwia święta lub szalwia pszczela, to wiecznie zielony, wieloletni krzew rosnący naturalnie w południowo-zachodnich Stanach Zjednoczonych. Najczęściej znajduje ją wzdłuż wybrzeża południowej Kalifornii.



Identyfikacja Rośliny

Krzew ten osiąga zazwyczaj od 1,2 do 1,5 metra (4 do 5 stóp) wysokości i podobną szerokość. Jego białawe, szarawe liście po potarciu uwalniają niezwykle bogate olejki i żywice, wydzielając bardzo silny, charakterystyczny i głęboko relaksujący zapach. Białe lub bladolawendowe kwiaty pojawiają się wiosną i kwitną przez całe lato. Rosną na wielu długich (od 1 do 1,2 metra) łodygach kwiatostanowych, które czasami przybierają lekko różowawy odcień. Płatki kwiatów odwijają się do tyłu, pozwalając pręcikom swobodnie zwisać po bokach. Kwiaty te przyciągają pszczoły, które – ze względu na specyficzną budowę płatków – często mają problem z dotarciem do nektaru. Przylatują do nich również kolibry, dla których wydobywanie nektaru za pomocą długich dziobów nie stanowi żadnego problemu. W Polsce szalwia biała nie rośnie dziko (nie przetrwałaby naszych zim), ale staje się coraz popularniejsza w letniej uprawie doniczkowej.



Zastosowanie Jadalne

Widziałem, jak dawne gospodynie domowe używały utłuczonych nasion białej szalwii jako odżywczego dodatku do mąki przy pieczeniu chlebków i gotowaniu kleików, a nawet jadłem przygotowane w ten sposób wypieki, choć sam nigdy nie próbowałem ich w ten sposób przyrządzać. Same liście i młode łodygi również są uznawane za jadalne (np. jako przyprawa).

Zastosowanie Medyczne

Ciąża i Poród (Ważna Korekta Medyczna) Odebrałem kiedyś niezwykle pouczającą, długą rozmowę z rdzenną Amerykanką z plemienia Cahuilla w południowej Kalifornii na temat ziół i uzdrawiania. Była ona jedną z nielicznych osób w plemienu, które wciąż posiadały wiedzę o historycznych kuracjach. Opowiadała, że używała korzeni białej szalwii do przygotowania herbaty, która miała "dodawać siły i uzdrawiać podczas porodu". Słusznie zaznaczyła przy tym, że zioła tego należy bezwzględnie unikać w trakcie ciąży, a spożywać dopiero w momencie zbliżającego się rozwiązania.

Jako współczesny i zaktualizowany zielarz przypominam:

historyczne, etnograficzne napary stymulujące skurcze macicy (ze względu na obecność m.in. tujonu w niektórych odmianach szalwii) to niebezpieczna praktyka. Współczesne porody muszą odbywać się pod kontrolą wykwalifikowanej położnej i lekarza, a nie na bazie domowych herbat korzennych, które mogą wywołać krwotok lub nieprzewidywalne komplikacje dla matki i dziecka.

Oczyszczanie Oczu (Krytyczna Korekta!)

Stare teksty wspominają, że niektórzy uzdrowiciele używali nasion szalwii do "oczyszczania oczu" (wkładano nasiono pod powiekę, by śluz z nasiona rzekomo zebrał zanieczyszczenia). Dziś kategorycznie i z całą mocą tego zabraniam! Wkładanie surowego nasiona do oka to niemal gwarantowane zarysowanie rogówki i potężne ryzyko wprowadzenia groźnej infekcji bakteryjnej. Zmęczone i podrażnione oczy przemywamy wyłącznie jałową solą fizjologiczną z apteki.

Przeziębienia, Kaszel i "Oczyszczanie Krwi" (Korekta Mitu)

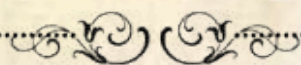
Dawniej przepisywałem napar z szalwii białej na kaszel, przeziębienie i tzw. "oczyszczanie krwi z chorób". Dziś już wiem, że to medyczny mit – krew w naszym organizmie oczyszczają zdrowe nerki i wątroba, a nie ziołowe herbaty. Niemniej jednak, szalwia biała posiada fantastyczne właściwości antybakteryjne i rozkurczowe, które rzeczywiście bardzo pomagają przy infekcjach dróg oddechowych. Oprócz picia naparów, świetnie sprawdza się dodanie liści szalwii do miski z gorącą wodą jako ziołowej parówki (inhalacji). Gorąca para z olejkami eterycznymi rewelacyjnie rozrzedza śluz i udrażnia zatkane zatoki i drogi oddechowe.

Oczyszczanie Ciała i Domu (Naturalne Kadzidło)

Widziałem, jak zgniecione liście białej szalwii były używane jako naturalny szampon i środek do mycia ciała (roztarte z wodą liście wydzielają substancje lekko myjące i zapachowe). W przypadku ostrego zapachu potu robiono okład ze zmiażdżonych liści i przykładano go pod pachy, co działało jak naturalny, silnie antybakteryjny dezodorant. Aby oczyścić dom po przebytych chorobach, tradycyjnie okadzano pomieszczenia, paląc w nich pęki suszonych liści białej szalwii (tzw. smudging). Dym z tego zioła faktycznie wykazuje miejscowe właściwości antybakteryjne w powietrzu, jednak pamiętaj: astmatycy oraz osoby z przewlekłymi chorobami płuc powinni bezwzględnie unikać wdychania jakiegokolwiek dymu w zamkniętych pomieszczeniach!

Przepisy

Napar z Białej Szalwii 1 łyżeczka suszonych, pokruszonych liści białej szalwii, 1 szklanka (ok. 240 ml) wody. Doprowadź liście i wodę do wrzenia w niewielkim garnku, po czym natychmiast zmniejsz ogień. Gotuj napar na bardzo wolnym ogniu przez 2 minuty, a następnie wyłącz ogień, przykryj szczelnie garnek i pozostaw zioła do zaparzenia na kolejne 10 minut. Odcedź płyn przed wypiciem.



Herbata z Korzenia Białej Szałwii (Przepis podany wyłącznie informacyjnie/historycznie) Dawniej postępowano zgodnie z powyższym przepisem, zastępując liście sproszkowanym korzeniem białej szalwii. Współcześnie odradzam stosowanie tego mocnego wywaru, pamiętając o bezwzględnych przeciwwskazaniach dla kobiet w ciąży.

Wierzba Biała, *Salix alba*

Wierzba biała to zrzucające liście drzewo, które dorasta nawet do 25-30 metrów (ok. 90 stóp) wysokości. Jej pień może osiągać ponad metr średnicy, a same gałęzie są niezwykle giętkie i plastyczne. Zarówno gałęzie, jak i często sam pień, mają tendencję do pochylania się ku dołowi. Te zwisające, elastyczne pędy nadają drzewu niezwykle pełen gracji, wdzięczny wygląd, mieniąc się błyskami zieleni i bieli na wietrze. Uważam, że jest to wyjątkowo atrakcyjna roślina, szczególnie wczesną wiosną. W Polsce wierzba biała to jeden z najbardziej charakterystycznych i pospolitych elementów krajobrazu, zwłaszcza na terenach podmokłych.



Identyfikacja Rośliny

Liście mają lancetowaty kształt i bladozielony kolor, zazwyczaj pozbawione są przylistków.

Zarówno wierzchnia, jak i spodnia strona liścia pokryta jest drobnymi, białymi włoskami, przy czym spód jest wyraźnie białawy – i to właśnie od tej cechy wywodzi się nazwa tego drzewa. Liście osiągają od 5 do 10 cm długości i około 1,5 cm szerokości. Kwiaty rosną w formie kotków (bazi) wczesną wiosną. Drzewo jest dwupienne, co oznacza, że kotki męskie i żeńskie rosną na oddzielnych osobnikach. Męskie kotki mają około 3,5 do 5 cm długości, podczas gdy żeńskie są nieco krótsze. W połowie lata z żeńskich bazi powstają małe torebki zawierające maleńkie nasiona pokryte białym puchem. Kora pnia ma barwę od zielonkawo-brązowej do szaro-brązowej. W naturze wierzbę najczęściej znajdują na wilgotnych terenach: w wilgotnych lasach, na brzegach rzek i w niższej położonych obszarach.

Zastosowanie Medyczne

Do celów leczniczych używa się kory, suszonych liści oraz popiołu z wierzbowego drewna.

Brodawki, Nagniotki, Skazy Skórne (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W oryginalnym tekście autor zalecał usuwanie brodawek, nagniotków i włókniaków poprzez nakładanie na nie bardzo żrącego popiołu z wierzby wymieszanego z octem, co miało powoli "wygryźć" zmianę ze skóry. Jako współczesny i odpowiedzialny ekspert kategorycznie i bezwzględnie tego odradzam! Stosowanie żrącego popiołu węglowego (zawierającego wodorotlenek potasu) w połączeniu z kwasem to bezpośrednie ryzyko ciężkich oparzeń chemicznych, martwicy tkanek i trwałych blizn. Wypalanie zmian skórnych domowymi, żrącymi papkami to niebezpieczna praktyka. Zmiany skórne zawsze pokazuj dermatologowi, a brodawki wymrażaj bezpiecznymi preparatami z apteki!

Bóle Głowy, Gorączka, Bóle Stawów, Artretyzm i Reumatyzm (Ważna Korekta!)

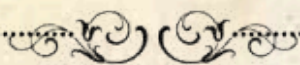
Kora wierzby białej to najstarsza znana ludzkości "aspiryna". Zawiera ona salicynę, która skutecznie uśmierza ból i obniża gorączkę. Polecam Herbatę z Kory Wierzby na dolegliwości bólowe.

Muszę tu jednak sprostować bardzo niebezpieczny mit z dawnych zapisków:

Autor twierdził, że w przeciwieństwie do aspiryny, kora wierzby nie rozrzedza krwi ani nie powoduje rozstroju żołądka. **To błąd!** Salicyna z kory wierzby przekształca się w organizmie w kwas salicylowy – działa nieco łagodniej i wolniej niż syntetyczna aspiryna, ale **wciąż posiada właściwości rozrzedzające krew i może podrażniać śluzówkę żołądka**. Jeśli masz wrzody, stany zapalne żołądka lub przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe, stosowanie kory wierzby może być dla Ciebie niebezpieczne!

Objawy Menopauzy

Herbata z kory wierzby (dzięki swojemu działaniu przeciwbólowemu i redukującemu potliwość) może być cennym wsparciem przy łagodzeniu niektórych uciążliwych objawów menopauzy, takich jak nocne poty, uderzenia gorąca czy napięciowe bóle głowy.



Problemy Trawienne

Historycznie zalecano 1 filiżankę herbaty z liści wierzbę po posiłku, by złagodzić niestrawność. Liście wierzbę zawierają duże ilości garbników, które mogą zahamować łagodną biegunkę i wzdęcia.

Ostrzeżenia

- **ZESPÓŁ REYE'A:** Kategorycznie nie podawaj kory wierzbę białej (ani żadnych innych ziół zawierających salicylany, np. kory osiki czy wiązówki błotnej) dzieciom i nastolatkom podczas infekcji wirusowych (jak grypa czy ospa wietrzna). Może to wywołać rzadki, ale śmiertelnie niebezpieczny zespół Reye'a, prowadzący do uszkodzenia mózgu i wątroby.
- Nie stosuj wierzbę białej, jeśli masz alergię na aspirynę (kwas acetylosalicylowy).
- Nie stosuj tej rośliny w trybie przewlekłym i długoterminowym.



Przepisy

Herbata (Odwar) z Kory Wierzbę Białej

Od 1 do 2 gramów wysuszonej kory z wierzbę, 1 szklanka (ok. 240 ml) wody. Połącz korę z wodą w niewielkim garnku i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Ostudź, dokładnie odcedź i pij płyn na ciepło lub na zimno. W starych recepturach zalecano wypijanie jednej filiżanki od trzech do pięciu razy dziennie w razie bólu lub gorączki.

Napar z Liści Wierzbę Białej

Od 1 do 2 łyżeczek pokruszonych, suszonych liści wierzbę, 1 szklanka wrzącej wody. Zalej liście wrzątkiem i pozostaw pod przykryciem do zaparzenia na 5 do 10 minut. Odcedź płyn. Pij jedną filiżankę, na ciepło lub zimno, po jedzeniu w razie problemów trawiennych.

Aperitif Przeciwbólowy

3 szklanki (ok. 700 ml) słodkiego, białego wina (np. typu Muskat), 3 łyżki stołowe wysuszonej i pokruszonej kory wierzbę. Połącz wino i korę w szklanym słoiku ze szczelną pokrywką. Maceruj całość w ciemnym miejscu przez 4 tygodnie. Po tym czasie dokładnie odcedź wino. Dawniej stosowano po 2 łyżki stołowe takiego wina w celu złagodzenia bólu stawów.

Oczar Wirginijski, *Hamamelis virginiana*

Oczar to wspaniały, niezwykle pożądaný widok zimý, zwłaszcza tam, gdzie pogoda bywa brutalnie mroźna. Jego jasne, żółte kwiaty z charakterystycznymi, wstążkowatymi płatkami pojawiają się późną jesienią, a kwitnienie często utrzymuje się aż do wczesnej wiosny. Oczar wirginijski to wysoki krzew lub małe drzewo, które zazwyczaj dorasta do ok. 6–9 metrów (20–30 stóp) wysokości i osiąga podobną, szeroką na ok. 7,5–9 metrów (25–30 stóp) rozpiętość. Pochodzi z Ameryki Północnej – z reguły można go spotkać na obszarze od Florydy po Teksas i od Nowej Szkocji po Minnesotę. Rośnie także w stanach północno-wschodnich.

W Polsce jest to roślina z powodzeniem uprawiana w wielu ogrodach i parkach jako wyjątkowo wczesny zwiastun wiosny.



Identyfikacja Rośliny

- Roślinę tę dość łatwo zidentyfikować ze względu na jej unikalny, przypominający baldachim kształt oraz wydłużone liście, osiągające od ok. 6 do 15 cm (2,5 do 6 cali) długości.
- Liście posiadają ciemnozieloną warstwę wierzchnią i wyraźnie bladozielony spód.
- Krzew rośnie wielopniowo i często tworzy nieco zdeorganizowane, chaotyczne skupiska.
- Choć nie wymaga on ogromnej ilości światła do zakwitnięcia na żółto, w przypadku niedoboru promieni słonecznych roślina staje się nadmiernie wybujała i "wyciągnięta".

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

- Kwiaty rozwijają się równocześnie z liśćmi, przybierają jaskrawożółtą barwę i składają się z co najmniej 4 długich, bardzo smukłych płatków.
- Kora oraz gałązki występują zazwyczaj w dwóch odcieniach: jasnobrązowym i szarym, w zależności od naturalnego siedliska. Z upływem lat kora staje się szorstka i zaczyna się łuszczyć.
- Autor tekstu uważa, że najskuteczniejszą metodą poszukiwań tej rośliny jest spacer w samym środku zimy, ponieważ bardzo często jest to jedyne kwitnące wtedy drzewo w okolicy.



Zastosowanie Jadalne

- Owoce oczaru przypominają małe, twarde torebki (kapsułki), które kryją wewnątrz jadalne nasiona.
- Po obraniu twardej łupiny ukazuje się mięsiste, orzechowe nasiono, które w smaku przypomina nieco pistacje.

Zastosowanie Medyczne

- **Pielęgnacja Skóry:** W kosmetologii oraz domowej pielęgnacji wyciąg ściągający (astringent) pozyskiwany z kory tego drzewa działa jako wspomagający środek kondycjonujący skórę. Poprawia wygląd i przywraca elastyczność zwłaszcza suchej, zniszczonej cerze. Historycznie płyn ten nakładano na czyraki, owrzodzenia i drobne dolegliwości skórne, ponieważ skutecznie łagodzi on skórę, redukując podrażnienia i lokalny stan zapalny.
- **Obolałe Mięśnie:** Aplikacja oczaru na obolałe i nadwyrężone mięśnie przynosi wyraźną ulgę w bólu oraz pomaga zredukować stan zapalny. Tradycyjną metodą relaksacyjną proponowaną w tekście było gotowanie kory w wodzie w łaźni parowej, a nawet wrzucanie kory i młodych gałązek bezpośrednio na gorące kamienie w saunie, by uwolnić olejki i ukoić układ oddechowy oraz mięśniowy.
- **Przeziębienia i Kaszel:** Kora oczaru to silny środek ściągający bogaty w naturalne garbniki, które wiążą białka. Obkurczają one tkanki błon śluzowych, skutecznie łagodząc stany zapalne oraz nadmierne wydzielanie śluzu w trakcie grypy czy przeziębienia. W leczeniu kaszlu, chorób dróg oddechowych czy astmy zalecano nałożenie kompresu z ciepłej (ale nie gorącej!) herbaty z oczaru na klatkę piersiową i gardło w celu swobodnego wdychania łagodzących oparów.
- **Hemoroidy:** Wyciąg ściągający z oczaru genialnie obkurcza guzki krwawnicze (hemoroidy) oraz łagodzi uciążliwy świąd będący ich następstwem (podobnie jak przy innych podrażnieniach skórnych). Najlepszą metodą domowej aplikacji jest nasączenie miękkiego kawałka materiału lub grubego wacika kosmetycznego płynem ściągającym z oczaru i nałożenie go w formie kojącego okładu, wymienianego w razie potrzeby.

Tamowanie Krwawienia (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

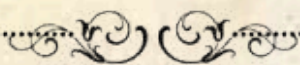
- W tekście źródłowym zalecono stosowanie domowego wyciągu z oczaru bezpośrednio na otwarte, w tym duże, krwawiące rany poprzez nałożenie nasączonego płynem materiału w celu obkurczenia tkanek. Jako zaktualizowany zielarz i ekspert kategorycznie odradzam tę praktykę w przypadku dużych lub głębokich skaleczeń! Domowe odwary lub ekstrakty nie są sterylne i mogą doprowadzić do wtórnego, groźnego zakażenia rany. Wyciąg z oczaru (szczególnie ten destylowany, apteczny) jest cudowny, ale używaj go wyłącznie do dezynfekcji i obkurczania drobnych, płytkich zadrapań. Poważniejsze krwotoki zawsze tamuj sterylnym opatrunkiem uciskowym i natychmiast zgłoś się do lekarza!

Inne Zastosowania

- Z rozwidlonej w kształt litery Y gałązki oczaru korzystano tradycyjnie jako z różdżki radiestezyjnej służącej do szukania podziemnych źródeł wody. Różdźkarz trzymał oba końce rozwidlonej gałęzi, a skierowanie się jej „ogona” w dół miało rzekomo wskazywać na obecność strumienia głęboko pod ziemią.

Instrukcje Zbioru Kory

- Zerwanie i usunięcie kory bezpośrednio z żyjącego pnia niechybnie doprowadzi do śmierci całego drzewa, dlatego absolutnie konieczne jest zbieranie w pierwszej kolejności wyłącznie opadłych już na ziemię gałęzi.



- Ostatecznie można ostrożnie i punktowo przyciąć młodą gałązkę, korzystając wyłącznie ze zdezynfekowanych narzędzi, jednak pod żadnym pozorem nie wolno ściągać kory z samego pnia lub głównych, grubych konarów drzewa.

Przepisy

Wyciąg Ściągający z Oczaru (Witch Hazel Astringent)

1. Powstały z tego historycznego przepisu płyn będzie znacznie silniejszy i bardziej skoncentrowany niż delikatne toniki oczarowe dostępne w sklepach – zawiera on zagęszczone garbniki i jest przeznaczony wyłącznie do użytku zewnętrznego na skórę.
2. Zbierz ok. 450 g (1 funt) świeżych gałązek natychmiast po zakwitnięciu krzewu. Właściwości tonizujące są najsilniejsze właśnie bezpośrednio po tym procesie.
3. Oczyść gałązki, usuwając liście i kwiaty, a same pędy potnij na bardzo małe kawałki (praca ta będzie o wiele łatwiejsza przy użyciu solidnego sekatora).
4. Posiekane surowce umieść w bardzo dużym, emaliowanym garnku lub w garnku ze stali nierdzewnej.
5. Zalej gałązki ok. 3,8 litra (1 galonem) wody destylowanej i doprowadź zawartość do mocnego wrzenia.
6. Natychmiast zmniejsz ogień, przykryj szczelnie garnek i gotuj na bardzo wolnym ogniu przez co najmniej 8 pełnych godzin. Pamiętaj o uzupełnianiu odparowanej wody, tak aby gałązki były przez cały czas gotowania zanurzone w płynie. (Jeśli posiadasz domowy wolnowar, można z powodzeniem użyć go w tym kroku, ustawiając go na tryb średni lub wysoki).
7. Pozostaw mieszankę do ostudzenia, a następnie ostrożnie odcedź całą zawartość i pozbądź się zużytych, twardych gałązek.
8. Wyciąg powinien przechowywać w lodówce i bezwzględnie zużyć go w przeciągu zaledwie kilku tygodni. Taka proporcja pozwala na uzyskanie niemal całego galona cennego płynu.
9. Aby znacznie przedłużyć żywotność kosmetyku w przypadku chęci dłuższego przechowywania (konserwacji), do każdego 680 ml (23 uncji) uzyskanego wyciągu dodaj ok. 260 ml (9 uncji) czystej wódki lub alkoholu zbożowego.



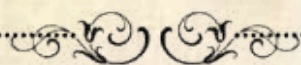
Yerba Santa (Święte Ziele), *Eriodictyon californicum*

Yerba Santa od stuleci stosowana jest w tradycyjnych kuracjach rdzennych Amerykanów, a mnie z tą rośliną zapoznał uzdrowiciel, którego spotkałem w Kalifornii. Wielu tradycyjnych medyków wierzyło, że potrafi ona przynieść ulgę w najróżniejszych dolegliwościach – od problemów z oddychaniem po przeziębienia i uśmierzenie bólu. W rzeczywistości niektóre plemiona wzdłuż zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych uważały Yerba Santa za roślinę absolutnie świętą, obdarzoną potężnymi właściwościami leczniczymi, która odgrywała centralną rolę w ich praktykach uzdrawiania.

Jest to wiecznie zielony krzew (znany w języku angielskim także jako balsam górski, chwast niedźwiedzi lub ziele suchotnicze) pochodzący z przybrzeżnych, suchych formacji zaroślowych (chaparral) i lasów sekwojowych północno-zachodniego wybrzeża Pacyfiku. W Polsce jest to roślina całkowicie egzotyczna i można ją spotkać jedynie w formie suszonego surowca zielarskiego.

Identyfikacja Rośliny

Będąc w tamtych rejonach, zawsze staram się zebrać zapas tego zioła. Zazwyczaj szukam małych kolonii rosnących wzdłuż suchych, skalistych zboczy, grzbietów i wzgórz. Krzewy te są szczególnie pospolite na stanowiskach o wystawie wschodniej i południowej. Mogą osiągać od ok. 1 do 2,5 metra (3 do 8 stóp) wysokości i posiadają wiele prostych, sterczących gałęzi. Ich długie, lancetowate liście są ciemnozielone i wyrastają z krótkich ogonków. Bardziej dojrzałe liście są często wyraźnie lepkie w dotyku, a nierzadko wydają się wręcz czarne lub pokryte sadzą. Jest to efekt powszechnego, naturalnego grzyba, który chętnie rozwija się na dorosłych krzewach.



Różowe i fioletowe kwiaty Yerba Santa rozwijają się w miesiącach wiosennych, przyciągając ptaki i motyle. Szare owoce zrastają się wokół małej torebki nasiennej zawierającej drobne, twarde, czarne nasionka. Sam krzew bywa okazjonalnym źródłem pożywienia dla niektórych zwierząt (zwłaszcza jeleni zimą), ale jego liście mają ostry, nieprzyjemny zapach i niezwykle gorzki smak, co czyni je mało atrakcyjnymi w porach, gdy pożywienia jest pod dostatkiem.

Zastosowanie Kulinarne

Co ciekawe, to właśnie ze względu na ową naturalną goryczkę liści, lekki ekstrakt z Yerba Santa doskonale sprawdza się jako wzmacniacz smaku, potrafiący niezwykle skutecznie maskować inne, nieprzyjemne aromaty. Aby przygotować taki ekstrakt, wystarczy umieścić ok. 30 g (1 uncję) liści w słoiku, zalać je wrzątkiem aż po same brzegi i pozostawić do zaparzenia na całą noc. Rano płyn należy odcedzić i szczelnie zamknąć. Czasami dodają kilka kropli tego ekstraktu, aby zneutralizować wybitnie niezdolny, ziemisty smak innych, mocnych leków ziołowych lub leczniczych odwarów.



Zastosowanie Medyczne

Miejscowa Ulga w Bólu i Problemy Skórne (Ważna Korekta) Dawniej uczono mnie, by używać lancetowatych liści tego zioła do łagodzenia artretyzmu i bolesnych skurczów mięśni, nakładając je bezpośrednio na obolałe miejsca. Dojrzałe liście powinny naturalnie przyklejać się do skóry dzięki gęstym, lepkim żywicom. Jako współczesny zielarz doprecyzowuję: tego typu miejscowe okłady faktycznie podziałają łagodząco i lekko rozgrzewająco na spięte tkanki (żywice działają drażniąco na receptory, co poprawia ukrwienie skóry i uśmierza ból mięśniowy). Pamiętaj jednak, że przyklejenie liścia do kolana nie wyleczy przewlekłego zapalenia stawów ani nie zahamuje zmian reumatoidalnych.

Astma, Gorączka i Infekcje Dróg Oddechowych (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

Yerba Santa zawiera specyficzne związki chemiczne (w tym flawonoidy i żywice), które – po nałożeniu w formie ciepłego okładu na klatkę piersiową lub zastosowane jako inhalacja – rewelacyjnie rozrzedzają śluz i ułatwiają wykrztuszanie zalegającej flegmy. Aby przygotować ziołowy balsam, liście należy rozgnieść w płytkim naczyniu i zalać odrobiną wrzątku na 10 do 15 minut, a po ostudzeniu wetrzeć papkę w klatkę piersiową. Muszę jednak z całą stanowczością obalić niebezpieczny mit medyczny! Astma to zagrażająca życiu, ostra choroba zapalna dróg oddechowych, objawiająca się nagłym skurczem oskrzeli. Ziołowy kompres na klatkę piersiową nie jest w stanie zatrzymać ataku duszności. W przypadku astmy bezwzględnie stosuj apteczne inhalatory ratunkowe przepisane przez pulmonologa (np. z albuterolem). Okłady z Yerba Santa i napary traktuj wyłącznie jako pomoc przy odkrztuszaniu podczas zwykłego, sezonowego przeziębienia lub łagodnego zapalenia oskrzeli!

Ulga w Gorączce

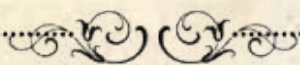
Napar sporządzony z 1 łyżeczki suszonych liści i 1 szklanki (ok. 240 ml) gorącej wody to sprawdzony, łagodny środek napotny do zbijania gorączki. W historycznych zaleceniach pacjentom podawano po dwie łyżki stołowe takiego płynu od trzech do pięciu razy dziennie, aż uciążliwe objawy ustąpiły.

Naturalny Odświeżacz (Płyn do Płukania Ust)

Dawniej stosowano "płyn do płukania jamy ustnej" w dość osobliwej formie: umyte liście zwijano w małe kulki i suszono je na słońcu. Po wysuszeniu takie twarde kulki po prostu się żuło. Początkowy smak jest niesamowicie gorzki i odpychający, ale jeśli po chwili żucia wypłujesz zioło i popijesz je czystą wodą, cierpkość natychmiast ustępuje miejsca długotrwałej, naturalnej słodyczy, która skutecznie odświeża oddech i stymuluje wydzielanie śliny.

Ostrzeżenia

Substancje chemiczne obecne w Yerba Santa znacząco zaburzają i osłabiają zdolność organizmu do wchłaniania żelaza oraz



innych, kluczowych minerałów z pożywienia. Z tego powodu stosowanie tej rośliny (w jakiegokolwiek formie wewnętrznej) jest bezwzględnie odradzane kobietom w ciąży oraz matkom karmiącym piersią. Unikaj jej również, jeśli zmagasz się z nasiloną anemią.



Moringa Olejodajna (Drzewo Chrzanowe), Moringa oleifera

Moringa olejodajna, powszechnie znana również jako drzewo chrzanowe, jest niezwykle użyteczną rośliną ze względu na swoje właściwości lecznicze, wysoką gęstość odżywczą oraz olej pozyskiwany ze strąków nasiennych. To zrzucające liście drzewo rośnie w niesamowitym tempie – potrafi przejść od małej siewki do dojrzałej rośliny w zaledwie jeden rok. Jej korzenie w smaku przypominają ostry chrzan, liście są powszechnie jadane jako zielone warzywo, a jej nasiona przydają się nawet do oczyszczania wody. Obecnie roślina ta jest szeroko uprawiana w obszarach tropikalnych i subtropikalnych, a w chłodniejszych klimatach (takich jak w Polsce) bywa hodowana w szklarniach lub doniczkach.

Identyfikacja Rośliny

Niezadbane, dojrzałe drzewa mogą osiągnąć nawet do 12 metrów (40 stóp) wysokości przy średnicy pnia wynoszącej blisko pół metra. Większość hodowców przycina je jednak do maksymalnie 1,8 metra (6 stóp), aby ułatwić sobie zbiór liści i strąków. Kora pnia jest białawo-szara i otoczona grubą, charakterystyczną warstwą korka. Młode pędy mają purpurową lub zielonkawo-białą, owłosioną korę. Gałęzie są dość delikatne i opadające, a same liście mają podwójnie lub potrójnie pierzasty kształt, co nadaje im nieco paprotkowaty wygląd. Pachnące kwiaty pojawiają się w ciągu pierwszych 6 miesięcy od posadzenia i rosną na cienkich, owłosionych łodyżkach w zwisających gronach. Każdy kwiat otoczony jest pięcioma żółtawo-białymi płatkami. Owoce to długie, trójsienne, brązowe strąki o długości od 25 do 50 cm. Każde nasiono wewnątrz posiada papierowe skrzydełka ułatwiające rozsiewanie przez wiatr. Moringa bardzo łatwo rozmnaża się z nasion lub sadzonek, wymagając jedynie dobrze przepuszczalnej gleby.

Zastosowanie Jadalne

Liście moringi to prawdziwa bomba odżywcza – są gotowane i jedzone jak szpinak. W rejonach świata zmagających się z niedożywieniem, mocno sproszkowane, suszone liście są posypywane na ryż i inne potrawy przy każdym posiłku, aby drastycznie zwiększyć podaż niezbędnych witamin i minerałów.

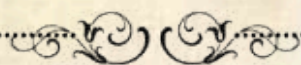
Zastosowanie Medyczne i Korekty Historycznych Mitów

Stan Zapalny, Antyoksydanty i Wzrok Moringa słusznie zyskała przydomek "cudownej rośliny" ze względu na swoją potężną zdolność do walki ze stanami zapalnymi i skutkami stresu oksydacyjnego, w tym z problemami ze wzrokiem. W kuracjach profilaktycznych pacjenci najczęściej przyjmują od 2 do 4 gramów suszonych liści dziennie.

Cukrzyca (Ważna Korekta)

Według dawnych zapisków, pacjenci z cukrzycą przyjmujący co najmniej 2 gramy moringi dziennie rzekomo zyskiwali pełną kontrolę nad poziomem cukru we krwi. Jako zaktualizowany zielarz muszę to doprecyzować: Moringa jest rewelacyjnym wsparciem dietetycznym przy insulinooporności! Pomaga spłaszczyć skoki glukozy we krwi po posiłkach dzięki dużej zawartości błonnika i kwasu chlorogenowego. Musisz jednak pamiętać, że nie zastępuje ona medycznych leków przeciwcukrzycowych (np. metforminy) ani zastrzyków z insuliny.





Detoks Organizmu i Trawienie (Krytyczna Korekta!)

W oryginalnym tekście twierdzono, że właściwości oczyszczające moringi leczą wrzody żołądka, choroby wątroby, uszkodzenia nerek, a nawet zakażenia układu moczowego czy drożdżaki (Candida). Sugerowano wręcz, że olej z nasion "usuwa z organizmu metale ciężkie i inne toksyny". To niebezpieczne, ogromne wyolbrzymienie! Moringa wspiera barierę antyoksydacyjną i regenerację wątroby, ale żadna herbata nie "wyleczy" fizycznych, strukturalnych uszkodzeń nerek, ani nie zadziała jak apteczny antybiotyk przy ostrej infekcji dróg moczowych. Ponadto modne twierdzenia o "oczyszczaniu ciała z metali ciężkich" przez jedzenie roślin to popularny, marketingowy mit z zakresu medycyny alternatywnej. Odrutowaniem (chelatacją) zajmują się szpitale toksykologiczne.



Problemy ze Stawami (Korekta Mitu)

Autor uważał, że codzienne stosowanie moringi "odbudowuje staw i zatrzymuje erozję" u pacjentów z reumatyzmem. Sprostowanie: Silne właściwości przeciwzapalne moringi (dzięki izotiocyjanianom) faktycznie mogą zauważalnie uśmierzyć ból i zmniejszyć obrzęk stawów! Pamiętaj jednak, by nie rezygnować z opieki reumatologa – żadne zioło nie "odbuduje" zniszczonej już chrząstki stawowej. Problemy Skórne Moringa faktycznie zawiera naturalne związki antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Naturalny, tłoczony na zimno olej z nasion moringi jest doskonałym kosmetykiem leczniczym: silnie nawilża suchą skórę, łagodzi lokalne stany zapalne, pomaga przy trądziku, łupieżu, a nawet drobnych skaleczeniach i oparzeniach słonecznych.

Układ Nerwowy i Depresja (Ważna Korekta)

Historycznie przepisywano moringę na depresję, bezsenność i wahania nastroju, opierając się na występującym w niej tryptofanie. Prawda medyczna: Tryptofan to ważny aminokwas, a witaminy z grupy B obecne w morindzie świetnie redukują zmęczenie układu nerwowego. Jeśli jednak zmagasz się z przewlekłą bezsennością lub kliniczną depresją, nie polegaj na samej roślinie. Te schorzenia wymagają specjalistycznego wsparcia psychiatrycznego i terapeutycznego.

Oczyszczanie Wody (Fakt survivalowy)

To jedna z najbardziej niesamowitych cech tej rośliny! Zmiażdżone nasiona moringi rzeczywiście działają jako genialny, naturalny koagulant. Związki w nich zawarte wiążą drobinki brudu, bakterie, a nawet niektóre zanieczyszczenia ciężkie w mętnej, skażonej wodzie, zlepiając je i powodując ich opadanie na dno naczynia. Raporty wskazują, że wystarczy zaledwie 0,5 grama zmielonych nasion, by w surowych warunkach wizualnie oczyścić niemal z litry (pół galona) brudnej wody.

Rośliny Przybrzeżne, Tropikalne i Lubiące Wodę



Szarłat Zwisły, *Amaranthus caudatus*

Szarłat zwisły to olśniewająco piękna roślina. Długie, jaskrawoczerwone "ogony" jej kwiatostanów sprawiają, że bez problemu zauważam ją nawet z dużej odległości. Jest to jednoroczna roślina kwitnąca, potocznie nazywana często lisim ogonem, amarantusem zwisłym lub szarłatem zwisającym. W Polsce rzadko dziczeje, ale jest niezwykle popularną ozdobą w przydomowych ogrodach i parkach.

Identyfikacja Rośliny

W pełnym słońcu roślina ta osiąga od niespełna 1 do 2,5 metra (3 do 8 stóp) wysokości i od 30 do 60 cm szerokości. Rośnie jako roślina jednoroczna, kwitnąc od lipca aż do pierwszych przymrozków. Jej kwiaty są małe, krwistoczerwone i pozbawione płatków. Kwitnąc, tworząc opadające, przypominające frędzle wiechy, które zwisają z wierzchołków i kątów liści na długość od 30 do 60 cm. Nasiona dojrzewają we wrześniu. Szarłat zwisły jest szeroko rozpowszechniony w Stanach Zjednoczonych i zazwyczaj znajduję go, gdziekolwiek się udam – najczęściej rośnie na nieużytkach i terenach przekształconych przez człowieka.

Zastosowanie Jadalne

Liście i nasiona szarłatu zwisłego (amarantusa) są w pełni jadalne i bardzo pożywne. Liście świetnie smakują po ugotowaniu (jako zamiennik szpinaku) lub na surowo w sałatkach. Nasiona są powszechnie używane jako ziarno (pseudozboże). Nie wymagają długiego gotowania; ja najbardziej lubię je podprażyć na odrobinie oleju (zachowują się jak miniaturowy popcorn!) i wymieszać z czekoladą lub melasą jako wyjątkowy deser. Zjadam je również jako płatki śniadaniowe lub dodatek do mieszanki studenckiej, a łodygi czasami dorzucam do zup i potraw z woka. Nasiona doskonale sprawdzają się również w sałatkach w formie kielków.

Zastosowanie Medyczne

Szarłat wykazuje właściwości łagodnie ściągające, moczopędne i przeciw pasożytnicze.

Cukrzyca (Ważna Korekta)

Dawniej radziłem pacjentom z cukrzycą, by zastępowali ryż amarantusem i jedli jego nasiona oraz liście tak często, jak to możliwe. Wierzone, że roślina ta ma silne właściwości przeciwcukrzycowe, które znacznie obniżają poziom cukru we krwi. Jako zaktualizowany ziołarz muszę to sprecyzować: Nasiona amarantusa to absolutnie genialna, pełna błonnika, białka i minerałów alternatywa dla wysoko przetworzonego, białego ryżu. Ich niski indeks glikemiczny faktycznie pomaga uniknąć gwałtownych skoków glukozy po posiłku, dając pacjentom lepszą kontrolę nad cukrem. Nie jest to jednak "lek obniżający cukier", który mógłby zastąpić medyczną insulinę czy metforminę. Traktuj amarantus jako kluczowy element zdrowej diety diabetetyka, a nie farmakoterapię.



Obniżanie Cholesterolu

Nasiona i olej z szarłatu są niezwykle bogate w zdrowe tłuszcze roślinne (w tym skwalen), co czyni je doskonałym wyborem dietetycznym dla osób zmagających się z nadciśnieniem, chorobami sercowo-naczyniowymi i podwyższonym cholesterolem.

Ból Gardła, Afty i Owrzodzenia Jamy Ustnej

Płukanka sporządzona z suszonych i sproszkowanych liści amarantusa (zawierających garbniki) to skuteczny, domowy środek na bólgardła. Przygotowuję ją, gotując 2 łyżki stołowe sproszkowanych liści w 1 szklance (ok. 240 ml) wody przez 10 minut.



Po ostudzeniu zalecam płukanie gardła trzy lub więcej razy dziennie. Ten sam odwar pomaga łagodzić afty na języku i owrzodzenia jamy ustnej – wystarczy intensywnie płukać usta kilka razy dziennie.

Obfite Miesiączki i Tamowanie Krwawień (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W oryginalnym tekście autor zalecał spożywanie odwaru z proszku z korzenia szarłatu w celu powstrzymania nadmiernych krwawień miesięczkowych (menorrhagii). Zalecał również posypywanie krwawiących ran sproszkowanym korzeniem, by szybko zatamować krwawienie. Z dzisiejszej perspektywy medycznej jest to skrajnie niebezpieczne! Pod żadnym pozorem nie syp surowego, brudnego proszku z korzenia do otwartej rany, ponieważ ryzykujesz śmiertelnym zakażeniem (w tym tężcem)! Rany tamuj wyłącznie sterylnym opatrunkiem uciskowym. Jeśli z kolei zmagasz się z nienaturalnie obfitymi krwawieniami miesięczkowymi, nie lecz ich ziołami w domu – bezwzględnie udaj się do ginekologa, aby wykluczyć mięśniaki, endometriozę lub zaburzenia krzepnięcia.

Infekcje Pochwy / Upławy (KRYTYCZNA KOREKTA!)

Historyczne tradycje nakazywały leczenie upławów (leukorei) poprzez picie namoczonego korzenia lub robienie irygacji (płukaniek pochwowych) z odwaru z liści. **Ostrzeżenie:** Współczesna ginekologia kategorycznie odradza stosowanie jakichkolwiek irygacji pochwowych! Wypłukują one naturalną, ochronną florę bakteryjną pochwy i drastycznie zwiększają ryzyko poważnych infekcji intymnych oraz zapalenia narządów miednicy mniejszej (PID). Infekcje intymne lecz wyłącznie dedykowanymi probiotykami i lekami z apteki.

Ostrzeżenia

Należy absolutnie unikać szarłatu zwistego u pacjentów cierpiących na dnę moczanową (podagrę), reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) lub zaburzenia pracy nerek (liście zawierają dużo kwasu szczawowego, który może krystalizować się i tworzyć kamienie nerkowe). Nie powinno się go również podawać (w dawkach medycznych) kobietom w ciąży, matkom karmiącym ani małym dzieciom.

Gryka Kalifornijska, *Eriogonum fasciculatum*

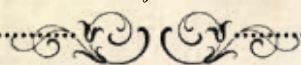
Gdy chcę zebrać grykę kalifornijską – zarówno w celach jadalnych, jak i leczniczych – muszę to zrobić w odpowiednim czasie. Kiedy tylko widzę w pobliżu stado ptaków żywiących się nasionami, wiem, że mogłem zwlekać zbyt długo. Ptaki uwielbiają ucztować na jej nasionach! Na szczęście krzew ten plonuje wyjątkowo obficie, więc zazwyczaj zawsze zostaje na nim jeszcze coś dla mnie (na polach uprawnych ten problem z ptakami jest znacznie mniejszy).

Gryka kalifornijska należy do rodziny rdestowatych (Polygonaceae). Jest to dziki gatunek krzewu z rodzaju *Eriogonum*, potocznie znany również jako wschodnia gryka Mojave. Pochodzi z południowo-zachodnich Stanów Zjednoczonych, głównie z Kalifornii i północno-zachodniego Meksyku. W Polsce gryka kalifornijska nie występuje dziko, ale można spotkać ją czasem jako rzadką roślinę ozdobną w kolekcjach. Poniżej opisałem, co musisz o niej wiedzieć.

Identyfikacja Rośliny

Krzew ten posiada bardzo wiele różnych form pokrojowych: potrafi tworzyć zwarte, płozące się gęstwiny, ale może również przybrać formę rozłożystego, wolnostojącego krzewu sięgającego niemal 2 metry wysokości i 3 metry szerokości. Posiada liczne, smukłe i wyjątkowo elastyczne gałęzie. Liście są niemal jajowate, bardzo wąskie – sięgają zaledwie ok. 3,5 do 5 cm długości i mniej niż 1,2 cm szerokości. Wyrastają zazwyczaj w wyraźnych skupiskach (kępach) z węzłów wzdłuż całych gałęzi. Spodnia strona skórzastych liści pokryta jest delikatnym, wełnistym meszkiem, a ich brzegi są mocno zawinięte pod spód (co jest wspólną adaptacją do ostrego słońca i pustynnych susz). Gęste, przypominające falbany kwiatostany mogą mierzyć od zaledwie kilku milimetrów do nawet 15 cm średnicy. Każdy pojedynczy kwiatuszek ma zaledwie kilka milimetrów długości i posiada kremowobiałą lub delikatnie różową barwę. Krzew kwitnie obficie przez całe lato i wczesną jesień (od maja do października). Nasiona są jasnobrązowe, kanciaste i bardzo drobne. W naturze najczęściej znajdują grykę kalifornijską na suchych zboczach i w kanionach na terenach pokrytych krzewiastymi zaroślami (chaparral).





Zbiór / Zarządzanie (Z nasionami)

Nasiona dojrzewają wczesną jesienią. Ogromną zaletą tego gatunku jest fakt, że nasiona wysychają naturalnie jeszcze na roślinie, co daje mi sporą elastyczność przy planowaniu zbiorów. Najczęściej zbieram je, gdy całe kwiatostany (główki) całkowicie wyschną i przybiorą charakterystyczny, rdzawobrzązowy kolor. Suche nasiona można w bardzo łatwy sposób ściągnąć (zsunąć) rękoma prosto do podstawionych toreb lub otwartych pojemników.



Zastosowanie Jadalne

Nasiona (podobnie jak naszej polskiej gryki zwyczajnej) jadane są po ugotowaniu lub suszy się je do dłuższego przechowywania. Historycznie bardzo często miele się je na odżywczy proszek (bezglutenową mękę gryczaną), z którego przygotowuje się gęste kleiki (kasze) i placki. Młode, wyrastające z ziemi pędy również są jadalne, a same nasiona czasami z ogromnym powodzeniem poddaje się procesowi kiełkowania.

Zastosowanie Medyczne

Pielęgnacja Ran i Przeziębienia (Ważna Korekta!)

Świeże lub suszone liście i korzenie gryki kalifornijskiej tradycyjnie używane są do opatrywania skaleczeń ze względu na garbniki i żywice. Dawniej ze zmielonych korzeni mieszanych z wodą robiono domową papkę nakładaną jako okład.

Pamiętaj jednak o krytycznej zasadzie współczesnego ziołolecznictwa:

nakładanie papki z surowego korzenia czy liścia prosto z ziemi na uszkodzoną, krwawiącą skórę to najkrótsza droga do ciężkiej infekcji bakteryjnej i rany! Na otarcia stosuj wyłącznie bezpieczne, czyste przemywane letnim odwarem z korzenia. Podobnie w przypadku bólu gardła, uporczywego kaszlu czy zapalenia krtani – łagodna, ciepła herbata z liści lub gorący napar z korzeni zadziałają osłonowo, świetnie zdejmując chrypkę i zmniejszając miejscowy stan zapalny śluzówki.

Biegunka i Dolegliwości Żołądkowe

Korzenie gryki posiadają potężne właściwości ściągające (dzięki garbnikom). Na klasyczną, łagodną biegunkę zazwyczaj polecam mocny odwar z korzeni gryki kalifornijskiej. Płyn ten "wiąże" treść pokarmową i łagodzi podrażnienia śluzówki układu pokarmowego. (Pamiętaj: jeśli biegunce towarzyszy gorączka lub po kilku dniach nie mija, skonsultuj się z lekarzem!).

Problemy Kardiologiczne (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W oryginalnym tekście autor zalecał herbatę z kwiatów i korzeni w celu "zapobiegania problemom z sercem" oraz podawał ją pacjentom w trakcie krytycznego okresu rekonwalescencji tuż po zawale serca. Jako zaktualizowany ekspert muszę to kategorycznie odradzić! Stan po zawale mięśnia sercowego (martwicy) jest ekstremalnie ryzykownym momentem w życiu pacjenta, wymagającym specjalistycznej opieki farmakologicznej kardiologa (np. leków przeciwzakrzepowych, betablokerów, inhibitorów konwertazy). Traktowanie ziołowej herbaty z gryki jako elementu protokołu leczenia po zawale jest śmiertelnie niebezpieczne. Antyoksydanty w herbacie wspierają profilaktykę zdrowego układu krążenia, ale absolutnie nie naprawią fizycznie uszkodzonego i osłabionego atakiem serca.

Bóle Głowy (Ważna Korekta)

Na napięciowe bóle głowy dawniej przygotowywano bardzo mocną herbatę z liści gryki, wierząc, że "wypłukuje ona toksyny z organizmu". W rzeczywistości to łagodne, miejscowe działanie przeciwbólowe (np. relaksacja naczyń krwionośnych) ziół oraz rehydratacja organizmu wodą (co jest najczęstszą przyczyną nagłego bólu głowy) przynoszą natychmiastową ulgę, a nie mityczny "detoks z toksyn".



Pielęgnacja Jamy Ustnej

Gdy pojawiają się obolałe, krwawiące dziąsła, najlepszym, domowym rozwiązaniem jest płukanie ust słabą herbatą z liści gryki. Działa ona jako bardzo łagodny środek przeciwbólowy i mocno hamuje stan zapalny i rozwój bakterii w ustach. Wystarczy pukać usta herbatą przez kilka minut, a następnie wypłuć płyn.

Przepisy

Mocna Herbata (Odwar) z Korzenia Gryki Kalifornijskiej 1 łyżka stołowa drobno posiekanego/porwanego, umytego korzenia gryki kalifornijskiej, ok. 500 ml (1 pinta) wody. Wymieszaj posiekany korzeń z zimną wodą w garnku i doprowadź powoli do wrzenia. Natychmiast zmniejsz ogień do minimum, przykryj szczelnie naczynie i gotuj herbatę na wolnym ogniu przez ok. 15 minut. Zdejmij z ognia, odcedź i pij płyn na ciepło lub na zimno przy biegunkach (dla słabszej herbaty na ból gardła po prostu skróć czas gotowania do zaledwie 5 minut).

Odwar Skoncentrowany (Decoction) Postępuj dokładnie zgodnie z powyższymi wskazówkami, jednak czas bardzo powolnego gotowania pod przykryciem wydłuż aż do 1 pełnej godziny (pamiętaj, aby pilnować, by woda całkowicie nie wyparowała).

Herbata z Liści Gryki Kalifornijskiej 1 łyżeczka suszonych (lub 1 łyżka świeżych) liści gryki, 1 szklanka (ok. 240 ml) wrzącej wody. Zalej liście wrzątkiem, przykryj kubek i pozostaw napar do zaparzenia na 5 do maksymalnie 10 minut. Ostudź i dokładnie odcedź. Idealna płukanka na ból dziąseł.

Pozłotka Kalifornijska (Maczek Kalifornijski), *Eschscholzia californica*

Pozłotka kalifornijska posiada działanie uspokajające i lecznicze, ale nie jest rośliną psychoaktywną ani odurzającą, w przeciwieństwie do niektórych innych gatunków maku. Niestety w warunkach naturalnych autor odnajdywał ją tylko na bardzo ograniczonym obszarze, co zmuszało go do tworzenia leków i zabierania ich ze sobą podczas podróży. Jest to kwitnąca roślina należąca do rodziny makowatych (Papaveraceae) i rodzaju *Eschscholzia*, pochodząca ze Stanów Zjednoczonych i Meksyku. Stanowi ona popularną roślinę ozdobną, ale wykorzystywana jest także w kuchni i medycynie naturalnej. Ze względu na swój piękny wygląd nazywana jest Złotym Makiem (Golden Poppy) lub Kielichem Złota (Cup of Gold).



Identyfikacja Rośliny

Pozłotka to kwitnąca roślina zielna, rosnąca jako roślina jednoroczna lub głęboko zakorzeniona bylina. Charakteryzuje się pokrojem od nisko rozrastającego się po wzniesiony, osiągając zazwyczaj od 15 do 60 cm (1/2 - 2 stopy) wysokości.

Posiada odziomkowe i łodygowe liście, które ogólnie mają niebieskawo-zielony kolor.

Liście są złożone, mają trzy drobno podzielone łatki i są prawie całkowicie gładkie oraz pozbawione owłosienia.

Roślina wytwarza wzniesione kwiaty na swobodnie rozgałęziających się łodygach, wyposażone w cztery satynowe płatki o barwie od jaskrawopomarańczowej do jasnożółtej.

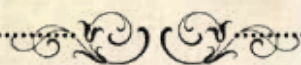
Kwiaty te mogą czasami posiadać wyraźne, znacznie ciemniejsze, pomarańczowe środki.

Złoty mak można łatwo odróżnić od innych gatunków po unikalnym zgrubieniu w kształcie kołnierzyka (torusie) znajdującym się tuż przy dnie kwiatowym.

Torebki nasienne są cylindryczne i po całkowitym dojrzeniu pękają wzdłużnie od podstawy.

Kapsułki otwierają się wręcz wybuchowo, wyrzucając małe nasiona na odległość niemal 2 metrów (6 stóp) od rośliny macierzystej, co stanowi ich główny sposób rozsiewania.

Nasiona są prawie kuliste, z mikrorzeźbioną powierzchnią, a po dojrzeniu przybierają kolor szary lub szarobrzązowy.



Liczba nasion może wahać się od zaledwie kilku do ponad 100 sztuk w jednej torebce. Żółty mak pochodzi z zachodnich rejonów USA, występując od południowego Waszyngtonu do Baja Sur, a także od wybrzeża Pacyfiku na wschód aż po Wielką Kotlinę i obszary pustyni Sonora.

Pojawia się w wielu różnych siedliskach, w tym w regionach przybrzeżnych, na pogórzach, w dolinach i na pustyniach, zawsze poniżej 2100 m n.p.m. (7000 stóp).

Zastosowanie Jadalne

Liście rośliny są jadalne i mogą być spożywane po ugotowaniu. Ostrzeżenie: zalecana jest ogromna ostrożność, ponieważ inne rośliny z rodziny makowatych mogą być wysoce trujące.

Zastosowanie Medyczne

Pozłotka to gorzkie, uspokajające ziele, które działa silnie moczopędnie, rozluźnia skurcze, łagodzi ból i sprzyja poceniu się. Całą roślinę najlepiej zbierać w okresie jej intensywnego kwitnienia (od czerwca do września), a następnie suszyć w celu przygotowywania naparów i nalewek. W medycynie tradycyjnej przepisuje się od 1 do 4 ml nalewki lub wypicie 1 filiżanki naparu przed udaniem się na spoczynek.

Właściwości Uspokajające

Roślina posiada udokumentowane działanie uspokajające, niezwykle przydatne w leczeniu nagłych stanów lękowych, napięcia nerwowego, uciążliwej bezsenności, a także nietrzymania moczu (szczególnie w przypadku dzieci). Wodnisty sok z pozłotki ma bardzo łagodne działanie narkotyczne i w tradycji medycznej był często nakładany, aby uśmierzyć rwący ból zęba. Choć roślina przypomina pod względem działania mak lekarski (*Papaver somniferum*), w praktyce jest nieporównywalnie łagodniejsza i nie wywołuje depresji ośrodkowego układu nerwowego. Ze względu na fakt, iż skutecznie indukuje senność, zawsze doradzam pacjentom przyjmowanie preparatów z maczka wyłącznie przed snem.



Problemy Psychologiczne (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W tekście historycznym autor stwierdza z przekonaniem, że pozłotka kalifornijska rzekomo "normalizuje wzorce myślenia pacjentów zmagających się z problemami psychologicznymi, w tym zwłaszcza u dzieci". Twierdzi, że pomimo braku klasycznego efektu narkotycznego, roślina skutecznie "uspokaja ducha" pacjentów i przywraca im normalne funkcjonowanie. Jako kurację polecał dawkę od 1 do 4 ml nalewki (alkoholowej) z pozłotki na noc lub mniejsze dawki rano.

Jako odpowiedzialny asystent AI i współczesny zielarz kategorycznie odradzam naśladowania takich zaleceń!

Regularne podawanie ziołowych nalewek na bazie mocnego alkoholu dzieciom – zwłaszcza w celu "leczenia" ich problemów o naturze psychologicznej – jest działaniem skrajnie niebezpiecznym i archaicznym. Żadne uspokajające ziele domowej roboty nie wyleczy zaburzeń psychicznych. Stanowią one jedynie maskowanie problemu, podczas gdy dziecko lub dorosły bezwzględnie potrzebuje opieki wykwalifikowanego psychiatry i terapeuty!

Hamowanie Laktacji

W przypadkach, gdy laktacja (produkcja mleka) przestaje być u matki pożądana, tradycyjna, mocna herbata przygotowana z korzeni pozłotki kalifornijskiej była stosowana zewnętrznie jako płukanka lub okład na piersi w celu powstrzymania wypływu pokarmu. Okłady te zapewniały matce odczuwalny komfort i przyspieszały szybkie zasuszenie mleka.



Przepisy

Napar z Pozłotki Kalifornijskiej

- Zmieszaj od 1 do 2 łyżeczek suszonej i pokruszonej pozłotki kalifornijskiej z 1 szklanką wrzącej wody.
- Przygotuj mocną, ziołową herbatę, parząc suszone zioła we wrzątku przez pełne 10 minut. Po zaparzeniu, pozostaw napój do ostygnięcia.
- Wypij dokładnie jedną filiżankę naparu w nocy, bezpośrednio przed udaniem się do łóżka, w celu wywołania silnej senności.

Nalewka z Pozłotki Kalifornijskiej

- Potrzebujesz: około 470 ml (1 pinte) czystej, 50% wódki, opcjonalnie octu jabłkowego, oraz świeżą lub wysuszoną roślinę pozłotki.
- Krok 1: Włóż starannie posiekane, świeże zioła lub wysuszoną roślinę prosto do szklanego słoja z dobrze dopasowaną pokrywką, napełniając go dokładnie do 3/4 objętości naczynia.
- Krok 2: Całkowicie zakryj zioła wybranym alkoholem, napełniając słoik aż po same brzegi.
- Krok 3: Umieść zamknięty słoik w chłodnym i w pełni zaciemnionym miejscu (na przykład w głębokiej szafce kuchennej). Silnie wstrząsaj zawartością każdego dnia przez okres od 4 do 6 tygodni.
- Krok 4: Dokładnie oddziel (odcedź) twarde części rośliny od płynu. Przykryj słoik bardzo szczelnie. W ten sposób nalewka będzie gotowa do użycia i przetrwa nawet 7 lat.
- Pamiętaj: zalecane dawkowanie nalewki wynosi od 1 do 4 mililitrów bezpośrednio przed pójściem spać.

Pałka Wodna (Pałkowate), Typhaceae

Podróżując przez tereny podmokłe, zawsze z radością obserwuję kłosa pałki wodnej rosnące tuż przy brzegu. Roślina ta niejednokrotnie pomogła mi przetrwać w trudnych czasach. W zależności od pory roku, praktycznie cała roślina jest jadalna, a ponadto niezwykle cenię ją za jej historyczne zastosowania lecznicze.



Identyfikacja Rośliny

Pałki wodne (często nazywane u nas także rogożką) to pospolite trawy występujące na bagnach, przy stawach i na innych terenach podmokłych w całych Stanach Zjednoczonych (oraz w Europie). Mieczowate liście przypominają wiele gatunków

wysokich traw, ale roślinę tę można łatwo rozpoznać po brązowych, przypominających parówki kwiatostanach, które nie występują u jej trujących, bagiennych sobowtórów. Roślina bywa również określana jako sitowie lub trawa parówkowa. Są to rośliny wieloletnie, dorastające do 1,2 - 2,4 metra (4 do 8 stóp) wysokości. Podłużne, pozbawione owłosienia liście wyrastają naprzemiennie z prostej łodygi, która kończy się dużą liczbą kwiatów męskich tworzących kłos na samym szczycie. Kwiaty te usychają po uwolnieniu pyłku. Kwitnienie przypada na okres od maja do lipca. Malutkie kwiaty żeńskie tworzą gęstą, kiełbaskowatą strukturę tuż pod męskim kłosem. Struktura ta może mieć do 30 cm (12 cali) długości i od ok. 1,5 do 5 cm (1/2 do 2 cali) średnicy. Drobne nasiona rosną na cienkich włoskach – gdy dojrzeją, wiatr roznosi puszysty, watowaty puch, ułatwiając ich rozsiewanie.

Zastosowanie Jadalne (Ziołowy Survival)

- Kłocza pałki wodnej są jadalne i bardzo pożywne. Można łatwo zrobić z nich mąkę, zeszkrobując skrobię z włókien i pozostawiając ją do wyschnięcia.
- Kłocza można również gotować w wodzie, gotować na parze, smażyć lub rozgniatać i jeść zupełnie jak ziemniaki. Mają lekko słodkawy smak, są bogate w skrobię i zawierają gluten.
- Małe, spiczaste pędy pojawiające się na kłoczach wczesną wiosną, po obraniu i pokrojeniu, stanowią świetny dodatek do sałatek lub duszonych potraw.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

- Wiosną zewnętrzną część młodej rośliny można obrać i zjeść na surowo lub ugotować jak szparagi.
- Latem można zebrać zielone kwiatostany, usunąć ich zewnętrzną osłonę i po ugotowaniu zjeść je jak kolbę kukurydzy – smakują pysznie i bardzo ją przypominają.
- Późnym latem powstaje obfitość pyłku, który można łatwo zebrać do celów jadalnych i leczniczych, po prostu zginając obciążoną łodygę i wytrząsając ją do torby lub pojemnika. W gęstym skupisku pałek łatwo zebrać jego ogromne ilości w krótkim czasie. Pyłek ten to doskonały zagęstnik lub "rozciągacz" mąki przydatny do wypieku naleśników lub chleba kukurydzianego.

Zastosowanie Medyczne i Konieczne Korekty Eksperckie

Dolegliwości Skórne i Oparzenia Historycznie odnotowywano duże sukcesy w używaniu każdej części tej rośliny do leczenia infekcji i problemów skórnych. Ze skrobiowego korzenia robiono lecznicze okłady na oparzenia, czyraki, owrzodzenia, skaleczenia, ukąszenia owadów i siniaki. Tłuczono korzenie i używano miazgi, a w nagłych wypadkach po prostu rozszczepiano korzeń, miażdżono włókna w środku i przykładano taką miazgę bezpośrednio do rany. Z kolei puch z kwiatów polecano do opatrzywania małych oparzeń i podrażnień – nakładano go bezpośrednio na ranę i przykrywano czystą szmatką. (Współczesna korekta: Nakładanie leśnej "waty" i ziemnych kłęcz na krwawiącą ranę lub pęcherze oparzeniowe utrudnia ich chirurgiczne oczyszczenie i drastycznie zwiększa ryzyko zakażenia tężcem! Obecnie używamy do tego wyłącznie czystych hydrożeli z apteki).

Ból Zęba, Rany i Ukąszenia Owadów

Galaretowaty sok, który wycieka z dolnych części łodyg, ma pewne właściwości antyseptyczne. Zazwyczaj można go znaleźć pomiędzy młodymi liśćmi i łatwo zeszkrobać tępą stroną noża. Używano go do leczenia małych ran, w których mogło dojść do infekcji, a ponadto działał jako silny środek przeciwbólowy po nałożeniu miejscowym na ukąszenia owadów i podrażnienia. Uważano go także za idealny (i rzekomo bezpieczny do połknięcia)

środek przeciwbólowy na ból zęba, ząbkowanie i bolące dziąsła, który po wmasowaniu szybko łagodził ból i zmniejszał stan zapalny. (Korekta: Pulsujący ból zęba to sygnał zaawansowanego zapalenia miazgi lub tworzącego się ropnia. Żaden roślinny sok nie usunie tego problemu; konieczna jest pilna wizyta u stomatologa).



Ropnie, Infekcje Grzybicze i Rany (Ważna Korekta!)

Dawniej oczyszczano ropnie antyseptyczną płukanką z wygotowanych liści. Następnie łączono od 5 do 10 gramów pyłku pałki wodnej z odrobiną miodu, rozprowadzano na ranie, przykrywano czystą szmatką i wymieniano ten okład 2 do 3 razy dziennie. Galaretkę z dolnych liści stosowano też 1 do 2 razy dziennie w leczeniu grzybicy stóp i paznokci, zauważając rzekomą poprawę w ciągu kilku dni (zalecając kontynuację aż do całkowitego wyleczenia). Jako zaktualizowany ekspert ostrzegam: Nakładanie surowego, leśnego pyłku i słodkiego miodu na otwarty ropień to prosta droga do wtórnego, bakteryjnego nadkażenia skóry! Jeśli chodzi o grzybicę paznokci, żadna galaretka roślinna nie przeniknie wystarczająco głęboko pod twardą, keratynową płytkę paznokcia – udaj się po specjalistyczne, penetrujące lakiery przeciwgrzybicze do podologa.

Pielęgnacja Niemowląt (KRYTYCZNA KOREKTA PEDIATRYCZNA!)

Dawne podręczniki polecały wkładanie puchu z kwiatów w fałdy skórne niemowląt, by zapobiec odparzeniom pieluszkowym i otarciom. Zalecano również wcieranie bagiennego soku z dolnych łodyg w dziąsła malucha w celu uśmierzenia bólu i znieczulenia ząbkowania. Kategorycznie zabraniam stosowania tych archaicznych metod! Zasypywanie delikatnej skóry niemowlaka surowym, często niosącym zarodniki pleśni puchem z bagien grozi błyskawiczną infekcją i potężną alergią. Co gorsza, wdychanie tego pyłu może fizycznie uszkodzić małe płuca. Wcieranie w uszkodzone dziąsła niemowlaka surowego



soku wodnego (nierzadko pełnego bakterii jadu kiełbasianego czy odchodów owadów) to igranie z życiem. Stosuj wyłącznie przebadane, sterylne żełe na zqbkwowanie z apteki!

Profilaktyka Nowotworowa (ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY MIT!)

W notatkach autor wspominał, że badał niedawno pałkę wodną jako potencjalny środek zapobiegający nowotworom – zwłaszcza nowotworom układu limfatycznego. Wierzył, że przeciwzapalne i przeciwutleniające właściwości tej rośliny spowalniają wzrost i rozprzestrzenianie się raków wszystkich typów.

Z całą mocą obalam to twierdzenie! Pałka wodna nie posiada absolutnie żadnych, potwierdzonych klinicznie właściwości zatrzymujących raka. Opieranie leczenia lub profilaktyki np. chłoniaka na jedzeniu roślin bagiennych to niebezpieczna pseudonauka. Jakiegokolwiek objawy nowotworowe natychmiast konsultuj z onkologiem medycznym.



Biegunka i Czerwonka (KRYTYCZNA KOREKTA!)

Historycznie przepisywano jedzenie młodych kwiatów pałki wodnej lub picie gorącej herbaty z suszonych kwiatów (bądź mąki z kłęczą) w leczeniu biegunki i czerwonki (dysenterii). Sprostowanie: O ile skrobia faktycznie zatyka łagodną biegunkę, o tyle czerwonka to ostra, niszcząca choroba zakaźna (bakteryjna lub pełzakowa), prowadząca do gwałtownego odwodnienia i uszkodzeń narządów. Zioła nie zastąpią szpitalnych antybiotyków i dożylnych płynów!

Tamowanie Krwawień Wewnętrznych i Poporodowych (NAJWIĘKSZE OSTRZEŻENIE!) Autor polecał przyjmowanie doustnie 5 do 10 gramów pyłku pałki wodnej w celu zmniejszenia nasilenia obfitych krwawień menstruacyjnych oraz krwawienia poporodowego i bólu. Twierdził także, że pyłek i kwiaty są użyteczne w leczeniu krwotoków wewnętrznych spowodowanych stłuczeniami, wymiotowania krwi, krwawych stolców, krwimocz, hemoroidów, krwawień z macicy, zapalenia pochwy i cewki moczowej. Zalecał podawanie w tych stanach łyżeczki pyłku lub suszonego kwiatu (w celu zatrzymania krwawienia i uniknięcia anemii). Zalecał również stosowanie popiołu ze spalonych liści pałki jako antyseptycznego środka ściągającego na zewnętrzne rany – nakładano go bezpośrednio na rany po jego ostudzeniu, lub zasypywano ranę świeżym pyłkiem w celu rzekomego przyspieszenia krzepnięcia krwi.

OSTRZEŻENIE MEDYCZNE:

To absolutnie najniebezpieczniejszy fragment w całym tekście! Wymioty krwi (tzw. fusowate), czy krwawe stolce to objawy zagrażających życiu krwotoków z narządów wewnętrznych (np. pęknięcia żyłaków przełyku lub wrzodów żołądka)! Zjedzenie łyżeczki wysuszonego pyłku nie powstrzyma tętniczego krwotoku w żołądku. W przypadku zauważenia u siebie takich objawów (lub krwotoku poporodowego), natychmiast wezwij pogotowie (112), w przeciwnym razie pacjent wykrwawi się na śmierć. Dodatkowo, sypanie popiołu z ogniska z powrotem do otwartej rany drastycznie zwiększa ryzyko zakażenia tężcem i brudem.

Przeciwwskazania Właściwości przyspieszające krzepnięcie pyłku mogłyby teoretycznie stanowić problem dla osób ze słabym krążeniem, spowalniając przepływ krwi i stymulując tworzenie się zakrzepów na skórze. Kobiety w ciąży bezwzględnie nie powinny używać pałki wodnej.

Przepisy

Herbata z Kwiatów Pałki Wodnej Składniki: 1 łyżka stołowa świeżych kwiatów pałki wodnej lub 1 łyżeczka suszonych kwiatów, 1 szklanka wrzącej wody. Zalej kwiaty wrzątkiem i pozostaw herbatę do zaparzenia przez około 10 minut. Dawniej zalecano powolne popijanie tego naparu przy bardzo łagodnych biegunkach domowych.

Chryzobalan (Śliwka Icaco), *Chrysobalanus icaco*

Śliwka Icaco (ang. cocoplum) to jeden z moich ulubionych dzikich owoców. Łatwo znaleźć go wzdłuż plaż i uwielbiam jego słodko-cierpki smak. Słyszałem również, jak nazywano go rajską śliwką lub właśnie Icaco.

Identyfikacja Rośliny

- Wzdłuż linii brzegowej i w uprawach roślina ta tworzy krzew osiągnący od ok. 1,2 do 2,4 metra (4 do 8 stóp) wysokości, jednak w głębi lądu przybiera formę krzaczastego drzewa dorastającego do 6–9 metrów (20 do 30 stóp).
- Rośnie na obszarach subtropikalnych i tropikalnych, ale zazwyczaj można ją spotkać wzdłuż słonowodnych wybrzeży południowej Florydy.
- Wyróżnia się trzy główne typy: odmiany „Red Tip” i „Green Tip”, które rosną w głębi lądu, oraz typ „poziomy” (Horizontal), który rośnie wzdłuż wybrzeża i jest wysoce tolerancyjny na sól. Często można je znaleźć na plażach, małych
- wyspach i piaszczystych wzniesieniach w pobliżu słonej wody, a także w głębi lądu w pobliżu wody słodkiej.
- Typ przybrzeżno-poziomy wypuszcza korzenie z poziomych gałęzi pełzających bezpośrednio po glebie lub piasku.
- Liście ułożone są naprzemianlegle, mają jajowaty kształt z niewielkim wcięciem na samym czubku. Każdy z nich ma od ok. 3,8 do 7,5 cm (1,5 do 3 cali) długości, twardą, skórzastą teksturę i mocno błyszczący wygląd. Młode liście bywają żółtozielone lub czerwone, a po dojrzeniu stają się jasnozielone.
- Drobne, białe kwiaty pojawiają się w gronach na końcach łodyg.
- Powstałe z nich owoce są owalne, mają około 2,5 cm (1 cal) długości, cienką skórkę i mogą przybierać barwę białą, żółtą, czerwoną lub fioletową. Krzewy te zazwyczaj owocują wiosną, a następnie dają drugi plon późną jesienią.
- Kora ma odcień od szarego do czerwono-brązowego i jest pokryta białymi plamkami.



Inne Zastosowania (Tradycyjne i Rzemieślnicze)

- Liście były wykorzystywane do produkcji czarnego, odpornego na gnienie barwnika. Płyn z tego używano do impregnowania tkanin oraz sieci rybackich.
- Nasiona znajdujące się wewnątrz owoców są niezwykle oleiste i mogą być używane jako źródło światła lub ciepła. Indianin z plemienia Miccosukee w południowej Florydzie pokazał, jak tworzyć z nich świece, nabijając jądra nasion na cienkie patyki i układając je w rzędzie tak, by uformować doskonale palącą się konstrukcję. Olej można z nich również tłoczyć i stosować go podobnie jak olej migdałowy.

Zastosowanie Jadalne

Owoce Icaco są często jądane na surowo lub przetwarzane na dżemy, galaretki, syropy i owocowe desery. Znajdujące się w ich wnętrzu nasiono również jest jadalne, ale dopiero po usunięciu twardej łupiny zewnętrznej.

Zastosowanie Medyczne i Korekty Medyczne

Zdrowie Oczu Śliwki Icaco to doskonałe źródło beta-karotenu i witaminy A. Związki te są użyteczne w zapobieganiu ślepoty zmierzchovej (kurzej ślepoty) oraz zwyrodnieniu plamki żółtej, a także pomagają chronić oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV. Tradycyjnie doradzano pacjentom spożywanie tych owoców na surowo lub po ugotowaniu, aby zgromadzić w organizmie odpowiedni zapas witaminy A.

Zdrowie Serca (KRYTYCZNA KOREKTA!)

W starych zapiskach twierdzono, że owoce te pomagają zwiększyć poziom tzw. "dobrego cholesterolu" (HDL) w organizmie, zapobiegają gromadzeniu się nadmiaru lipidów we krwi i wspierają zdrową strukturę komórek krwi. Ponadto wierzono, że pomagają one w leczeniu miażdżycy oraz zmniejszają ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Jako zaktualizowany zielarz doprecyzowuję: Owoce bogate w antyoksydanty stanowią wspierający element diety kardioprotekcyjnej wspierającej układ



krążenia. Należy jednak pamiętać, że żadna roślina nie "leczy" fizycznych blaszek miażdżycowych odłożonych w tętnicach. Traktuj owoce Icaco jako świetną, zdrową profilaktykę w diecie, ale w przypadku zdiagnozowanych chorób kardiologicznych lub ryzyka zawału absolutnie przestrzegaj farmakologicznych zaleceń swojego lekarza!

Układ Odpornościowy i Witamina D (Korekta Mitu!)

W tekście historycznym sugerowano, że oprócz witaminy A, śliwki te zawierają również wysoki poziom witaminy C, K oraz "budulców, których organizm używa do produkcji witaminy D". Będąc bogatymi w minerały i przeciwutleniacze, miały one rzekomo wzmacniać układ odpornościowy i zapobiegać chorobom degeneracyjnym. Autor przepisywał ich regularne jedzenie kobietom w ciąży jako wyjątkowo bogate, naturalne źródło witamin i minerałów. Muszę z całą mocą obalić ten botaniczno-medyczny mit: Z biologicznego punktu widzenia owoce roślinne nie dostarczają organizmowi znaczących "budulców witaminy D". Witamina D powstaje u ludzi przede wszystkim w skórze pod wpływem promieni słonecznych (UVB) syntetyzujących ją z pochodnych cholesterolu. Co więcej, chociaż jagody są doskonałym, naturalnym dodatkiem dietetycznym, kobiety ciężarne nigdy nie powinny polegać wyłącznie na dzikim żerowaniu. Bezpieczeństwo płodu wymaga celowanej, współczesnej suplementacji zaleconej przez ginekologa (zwłaszcza przebadanego kwasu foliowego, witaminy D₃ i żelaza z apteki).

Żurawina Wielkoowocowa, *Vaccinium macrocarpon*

Uwielbiam żurawinę za jej cierpki smak. Sok z niej to bardzo skuteczny środek w mojej praktyce, jednak jest zbyt nieporęczny i ciężki, by zabierać go w moje koczownicze podróże. Ponieważ świeże owoce są dostępne tylko jesienią, staram się mieć zawsze pod ręką zapas suszonych jagód.

Identyfikacja Rośliny Krzewinka żurawiny należy do rodziny wrzosowatych (*Ericaceae*). Te nisko rosnące, płożące się krzewinki rzadko przekraczają 20 cm (8 cali) wysokości. Mają długie, cienkie i żyłaste łodygi, zwane pędami, które mogą osiągać nawet ponad 2 metry (7 stóp) długości.

Roślina ta rośnie na kwaśnych torfowiskach, bagnach, mokradłach i słabo osuszonych łąkach w chłodniejszym klimacie północnych stanów USA. W Polsce występuje naturalnie jej bliska krewna – żurawina błotna (*Vaccinium oxycoccos*), która dzieli z nią większość właściwości medycznych.

Roślina posiada małe, podługne, wiecznie zielone liście, które na spodniej stronie usiane są drobnymi kropkami. Liście są skórzaste i mają od 6 do 12 mm (1/4 do 1/2 cala) długości. Ciemnoróżowe kwiaty o charakterystycznie wywiniętych do tyłu płatkach pojawiają się od czerwca do sierpnia. Słupki i pręciki są odśrodkowane i skierowane do przodu. Owocem żurawiny jest mała jagoda, która po urośnięciu jest większa niż same liście. Niedojrzała jagoda jest biała, a gdy dojrzeje, zazwyczaj staje się ciemnoczerwona. Dojrzałe owoce żurawiny mogą być głęboko czerwone, bladoczerwone lub nawet białe i mają bardzo silnie kwasowy smak.



Zastosowanie Jadalne

Jagody są jadalne, ale niezwykle kwaśne. Dodatek cukru sprawia, że stają się znacznie smaczniejsze. Uwielbiam sos żurawinowy i sok. Do celów leczniczych najczęściej używam suszonych jagód, a czasami, z dodatkiem cukru, przygotowuję z nich pyszny napój.

Zastosowanie Medyczne

Uważam żurawinę za niezwykle skuteczny środek zapobiegawczy i lekarstwo na bardzo wczesne stadia infekcji dróg moczowych. Uważa się, że jej działanie polega na blokowaniu przylegania bakterii do wyściółki pęcherza i jelit, zapobiegając w ten sposób rozwojowi stanu zapalnego. Żurawina ma również wysoki poziom przeciwutleniaczy, witaminy C i naturalnego kwasu salicylowego, co pomaga łagodzić ból i wspiera organizm w procesie gojenia.



Stosowanie Żurawiny w Celach Leczniczych

Aby w pełni czerpać z leczniczych właściwości żurawiny, wystarczy spożywać jej owoce lub pić sok każdego dnia, tak długo, jak to konieczne. Czysty sok żurawinowy jest bardzo cierpki, ale staje się znacznie smaczniejszy po rozcieńczeniu z wodą i posłodzeniu cukrem lub miodem. Pół filiżanki (około 60 ml / 2 uncje) soku żurawinowego rozcieńczonego w szklance (około 240 ml / 8 uncji) wody to w zupełności wystarczająca dzienna dawka.

Żurawina a Zakażenia Układu Moczowego (Ważna Korekta!)

Spożywanie żurawiny zapobiega namnażaniu się bakterii w drogach moczowych i ich fizycznemu przywieraniu do ścian pęcherza, co pozwala na ich łatwe, mechaniczne wypłukanie wraz z moczem.

W oryginalnym tekście autor zaleca picie od 60 do 300 ml (2-10 uncji) soku przy już utrwalonym ZUM (Zakażeniu Układu Moczowego). Jako zaktualizowany zielarz muszę to sprostować: Żurawina jest bezdyskusyjnie królową profilaktyki. Działa świetnie na wczesnym etapie dyskomfortu. Musisz jednak wiedzieć, że sam sok nie zabija bakterii (nie działa jak antybiotyk!). Leczenie ostrego, bolesnego zakażenia pęcherza wyłącznie domowym sokiem to ogromne ryzyko przeniesienia infekcji wyżej i nabawienia się niebezpiecznego, ostrego odmiedniczkowego zapalenia nerek. W takich przypadkach skonsultuj się z lekarzem.

Zdrowie Układu Sercowo-Naczyniowego

Flawonoidy zawarte w żurawinie mają ogromne właściwości przeciwutleniające oraz przeciwzapalne i realnie zmniejszają ryzyko wystąpienia miażdżycy. Skutecznie hamują one również utlenianie frakcji cholesterolu o niskiej gęstości (tzw. "złego cholesterolu" LDL), co stanowi nieocenioną korzyść dla pacjentów ze schorzeniami kardiologicznymi.

Zapobieganie Przeziębieniom i Grypie (Korekta Mitu Biologicznego!)

W oryginalnym tekście stwierdzono, że sok z żurawiny hamuje Haemophilus influenza, co rzekomo zatrzymuje wirusa grypy przed "przyleganiem do powierzchni". To powszechny, historyczny błąd medyczny! Haemophilus influenzae (pałeczka hemofilna) to gatunek bakterii, który pomimo swojej łacińskiej nazwy nie wywołuje grypy (wywołuje ją wirus Influenza). Chociaż wysoka dawka naturalnej witaminy C i antyoksydantów z żurawiny genialnie stymuluje układ odpornościowy w walce z przeziębieniami, nie jest to lek hamujący wirusy układu oddechowego czy zapalenie płuc.

Żurawina w Leczeniu Wrzodów Żołądka (Ważna Korekta)

Żurawina pomaga zmniejszyć ryzyko występowania chorób żołądka, w tym wrzodów trawiennych wywoływanych przez agresywną bakterię Helicobacter pylori. Wysoka zawartość proantocyjanidyn w żurawinie faktycznie upośledza zdolność tych bakterii do przylegania do wrażliwej śluzówki żołądka. Pamiętaj jednak, że żurawina świetnie wspiera leczenie (i zapobiega nawrotom), ale samo usunięcie wrzodów wywołanych przez H. pylori niemal zawsze wymaga krótkiej antybiotykoterapii.

Działanie Przeciwnowotworowe Żurawiny (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!) Autor, bazując na dawnych obserwacjach, uznał żurawinę za "potężny środek przeciwnowotworowy", wierząc, że owoc ten hamuje wzrost i rozprzestrzenianie się raka płuc, piersi, prostaty czy jelita grubego. **Z całą mocą muszę zdemaskować tę niebezpieczną tezę!** Antyoksydanty w diecie to potężna siła obronna organizmu przed uszkodzeniami komórkowymi (profilaktyka). Jednakże żaden sok, ekstrakt ani suszony owoc na świecie nie jest w stanie zahamować rozwoju i przerzutów złośliwego nowotworu. Takie twierdzenia mogą odwieść pacjentów od ratującego życie leczenia onkologicznego.

Sok z Żurawiny a Utrata Pamięci i Brak Koordynacji

W starych zapiskach sugerowano, że żurawina leczy utratę pamięci i problemy z koordynacją starzejących się pacjentów. Dziś wiemy, że choć przeciwutleniacze wspierają zdrowie neurologiczne i naczynia krwionośne mózgu, picie soku nie odwróci demencji ani procesów neurodegeneracyjnych związanych z podeszłym wiekiem.

Ostrzeżenia

- **Interakcje z lekami:** Pacjenci przyjmujący Warfarynę (silny lek przeciwzakrzepowy) muszą zachować ogromną ostrożność. Dodatkowe działanie przeciwkrzepliwe żurawiny stawia ich w grupie wysokiego ryzyka nagłych krwotoków!



- Żurawina zawiera również naturalny kwas salicylowy (bliźniaczy związek aspiryny). Osoby mające ciężką alergię na aspirynę nie powinny spożywać żurawiny w dużych ilościach. Osoby trwale przyjmujące aspirynę kardiologiczną (tzw. "na rzadszą krew") powinny zachować umiar w picu soku z tego owocu.

Przepisy

Świeży Sok z Żurawiny

- Składniki: 4 szklanki świeżej żurawiny, 4 szklanki wody, 1/4 szklanki soku z cytryny, 1/4 szklanki soku z pomarańczy, opcjonalnie cukier lub miód do smaku.
1. W sporym garnku doprowadź żurawinę i wodę do mocnego wrzenia. Następnie zmniejsz ogień do minimum i gotuj jagody powoli pod przykryciem przez 25 minut (lub do momentu, aż wszystkie jagody pękną i staną się bardzo miękkie).
 2. Przetrzyj całą żurawinową mieszankę przez młynek do przecierania warzyw (np. passatę) używając najdrobniejszego sitka.
 3. Jeśli wciąż masz dużo pestek, przetrzyj uzyskaną pulpę dodatkowo przez gęste sito siatkowe. Delikatnie rozgniataj mięsz, aby wycisnąć jak najwięcej soku, ale nie przepychaj na siłę suchych wyłoków do płynu.
 4. Do gotowego płynu wmieszaj wyciśnięty sok z pomarańczy i sok z cytryny dla przełamania smaku.
 5. Na koniec dodaj cukier lub miód, by złagodzić silną kwasowość i osłodzić napój według własnego uznania.



Chmiel Zwyczajny, *Humulus lupulus*

Chmiel to gatunek rośliny kwitnącej należącej do rodziny konopiowatych (Cannabaceae) i rodzaju chmiel (*Humulus*). Roślina ta pochodzi z Europy, zachodniej Azji oraz Ameryki Północnej. W botanice chmiel często opisywany jest specyficznym terminem angielskim "bine" (pnącze owijające się) zamiast "vine" (pnącze czepne/wąsoczepne). Różnica polega na tym, że w przeciwieństwie do np. winorośli, chmiel nie posiada wąsów, a za to wyposażony jest w sztywne, skierowane w dół włoski (haczyki), które zapewniają mu stabilność i pozwalają wspinać się po podporach, owijając się wokół nich. Pędy te umożliwiają roślinie osiągnięcie wysokości od około 4,5 do 6 metrów (15 do 20 stóp). Kwiaty chmielu pięknie pachną i przyciągają motyle. W Polsce chmiel rośnie dziko w wilgotnych zaroślach, lasach łęgowych i jest powszechnie uprawiany na plantacjach.

Identyfikacja Rośliny

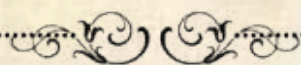
Roślina chmielu posiada ciemnozielone, klapowane (w tekście źródłowym określane jako sercowate) liście o drobno ząbkowanych brzegach, osadzone na włóknistej, chropowatej łodydze. Chmiel jest rośliną dwupienną, co oznacza, że kwiaty męskie i żeńskie wyrastają z kątów liści na oddzielnych osobnikach. Kwiaty męskie zebrane są w luźne wiechy i osiągają długość od 7,5 do niespełna 13 cm (3 do 5 cali). Owocostan rośliny żeńskiej nazywany jest szyszką (strobile) i wizualnie przypomina małe szyszki sosnowe. W pełni dojrzałe szyszki chmielowe mierzą około 3 do 5 cm (1 1/4 do 2 cali) długości, mają zaokrąglony, lekko podłużny kształt i składają się z wielu zachodzących na siebie, żółtawo-zielonych przylistków. U podstawy osi szyszki znajduje się mały owoc (niełupka).

Instrukcje Zbioru

Kiedy nadchodzi czas żniw, najłatwiejszą metodą zbioru jest po prostu opuszczenie pnączy z podpór (często poprzez odcięcie). Czas zbiorów różni się nieco w zależności od klimatu. Zazwyczaj na plantacjach uprawia się i zbiera wyłącznie rośliny żeńskie (aby uniknąć zapylenia, które obniża wartość piwowarską), a w przemyśle wykorzystywane są całe szyszki (strobili).

Zastosowanie Jadalne

Młode liście oraz korzenie można wykorzystać do przygotowywania herbatek i aromatyzowania napojów. Większość ludzi kojarzy chmiel wyłącznie z warzeniem pysznego piwa, ale ta roślina potrafi znacznie więcej. Bardzo młode liście i wiosenne pędy są czasami gotowane (jako tzw. szparagi chmielowe) lub dodawane do sałatek. Ich smak jest unikalny i po prostu wyśmienity.



Ekstrakty z chmielu i jego lotny olejek eteryczny używane są również jako dodatek smakowy w napojach bezalkoholowych, cukierkach, wypiekach oraz puddingach.

Zastosowanie Medyczne

Chmiel jest od wieków znany jako środek tonizujący, uspokajający nerwy, moczopędny i łagodzący bóle (anodyne). Lotny olejek eteryczny z tej rośliny (oraz znajdująca się w szyszkach żółta lupulina) wywołuje efekty głęboko relaksujące i nasenne, podczas gdy zawarte w niej gorycze wspaniale stymulują układ trawienny. Z tego powodu chmiel świetnie poprawia apetyt i ułatwia zasypianie. Drobnie sprostowanie botaniczne: W oryginalnym tekście autor pisze, że do celów uspokajających chmiel "musi być używany świeży i spożywany natychmiast". W rzeczywistości to lekka przesada. Substancje czynne w chmielu (lupulina) nieco degradują się z czasem, ale odpowiednio i szybko wysuszone szyszki świetnie zachowują swoje nasenne właściwości przez długi czas i są podstawą setek współczesnych herbat ziołowych na sen! Napar z tej rośliny jest doskonałym nośnikiem dla substancji goryczowych. Nalewka (alkoholowa) z chmielu jest traktowana jako lek żółdkowy – usprawnia trawienie ciężkich posiłków.

Zaburzenia Nerwowe, Drgawki i Choroby Serca (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

Dawniej autor uważał goryczkę chmielową za wspaniały lek, pisząc, że "jest ona skuteczna w leczeniu chorób serca, nerwobólów, zaburzeń układu nerwowego i drgawek (ataków padaczkowych)". To ekstremalnie niebezpieczny mit medyczny! Chmiel nie ma absolutnie żadnej klinicznej zdolności do leczenia chorób kardiologicznych (jak niewydolność czy wady serca). Co więcej, traktowanie padaczki (epilepsji) objawiającej się drgawkami za pomocą zwykłej, ziołowej herbatki uspokajającej jest śmiertelnie niebezpieczne. Padaczka wymaga rygorystycznego, precyzyjnego stosowania medycznych leków przeciwpadaczkowych przepisanych przez neurologa.

Odleżyny, Zakażone Owrzodzenia i Rany (Ważna Korekta!)

Historyczna instrukcja nakazuje nałożenie nalewki chmielowej (Tincture) bezpośrednio na ranę lub polewanie nią otwartych ran, by "dzięki właściwościom antybakteryjnym zabić infekcję". Bezwzględnie i kategorycznie odradzam takie praktyki! Nalewka chmielowa to płyn oparty na wysokoprocentowym alkoholu etylowym. Wlanie stężonego alkoholu do otwartej, żywej rany lub bolesnej odleżyny wywoła niehumanitarny, piekący ból, spowoduje rozległą martwicę tkanek białkowych wokół rany i drastycznie opóźni oraz utrudni proces gojenia! Skórę wokół rany oczyszczamy solą fizjologiczną lub nowoczesnymi oktanidynami (np. Octenisept), a na same odleżyny nakładamy specjalistyczne, apteczne opatrunki hydrokoloidowe.

Drażliwy Pęcherz

Napar z chmielu, dzięki swoim właściwościom rozkurczowym i uspokajającym, to całkiem przydatny, łagodny środek łagodzący skurcze i objawy nadreaktywnego pęcherza, a także bóle brzucha związane z zespołem jelita drażliwego (IBS). Daje to chwilową ulgę relaksacyjną w mięśniach gładkich, nie usuwając jednak ukrytej przyczyny medycznej schorzenia.

Niepokój, Bezsenność i Działanie Uspokajające Chmiel świetnie indukuje senność (zwłaszcza w postaci ekstraktów). W walce z bezsennością i napięciowym lękiem preferuję klasyczne, genialne połączenie szyszek chmielu i korzenia kozłka lekarskiego (waleriany). Polecam wypicie jednej filiżanki tak przygotowanego naparu tuż przed położeniem się do łóżka. W tekście zasugerowano również, że wstawienie herbaty na noc do lodówki sprawi, że "związki wywołujące sen szybko wyparują", pozostawiając tylko łagodny napój na lęki. W rzeczywistości z chłodnej herbaty wcale nie "wyparuje" nasenna lupulina – napój stanie się po prostu zimny i zwietrzały.

Żółtaczka, Problemy z Wątrobką i Niestrawność (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

Oryginalny tekst zaleca codzienne zażywanie "dwóch łyżek stołowych nalewki (alkoholowej) z chmielu na pusty żołądek w leczeniu żółtaczki i poważnych problemów z wątrobką". Jest to najbardziej kuriozalny i szkodliwy błąd w całej tej sekcji! Żółtaczka to nie jest przeziębienie, lecz poważny sygnał potężnej niewydolności dróg żółciowych lub wątroby (np. przy marskości lub wirusowym zapaleniu).



Podawanie pacjentowi ze zniszczoną, chorą wątrobą dawki czystego alkoholu na pusty żołądek to gwarancja pogłęбления uszkodzeń toksycznych! Jeśli zmagasz się z żółtaczką, natychmiast udaj się na Szpitalny Oddział Ratunkowy, a alkohol całkowicie wyklucz ze swojego życia.



Siniaki, Czyraki i Stany Zapalne

Ciepły kompres (okład) ze zgniecionych, namoczonych (lub zaparzonych) szyszek chmielu świetnie sprawdza się w przypadku siniaków, miejscowych stanów zapalnych tkanek, czyraków i bolących stawów reumatoidalnych. Czasami do takiego okładu dodaję również trochę koszyczków rumianku, by uzyskać jeszcze lepszy efekt przeciwwzapalny skóry.

Astma, PMS i Skurcze Mięśni (Ważna Korekta!)

Chmiel zawiera przydatne związki rozkurczowe, które uśmierzają bolesne skurcze menstruacyjne (PMS) i ogólne napięcia mięśniowe. Autor poszedł jednak za daleko, twierdząc, że nalewka z chmielu "łagodzi skurcze oskrzeli wywołujące astmę". Pamiętaj: ziołowa nalewka nigdy nie zastąpi leków rozszerzających oskrzela w trakcie ataku duszności. Pacjenci z astmą powinni zawsze mieć przy sobie przepisany inhalator.

Przepisy

Nalewka Chmielowa (Hops Tincture)

- Składniki: ok. 1 i 1/4 szklanki świeżo zebranych i lekko pociętych szyszek chmielu, około 470 ml (1 pinta) wódki 50% lub dobrej brandy.
- 1. Ciasno upakuj świeżo pocięty chmiel w szklanym słoiku (lub butelce) z dobrze przylegającą, szczelną pokrywką.
- 2. Zalej słoik do pełna wódką lub brandy, tak aby upewnić się, że alkohol całkowicie zakrył wszystkie zioła. Zamknij dokładnie słoik i umieść go w chłodnym, całkowicie ciemnym miejscu (np. w głębokiej szafce lub spiżarni).
- 3. Codziennie mocno wstrząsaj stojem, by wspomóc macerację składników w alkoholu.
- 4. Po upływie kilku tygodni dokładnie odcedź płyn, usuwając szyszki, a gotową nalewkę przelej do butelki z ciemnego szkła. Przechowuj ją w chłodnym i ciemnym miejscu maksymalnie przez rok. (Historycznie zalecano spożywanie z łyżek przed jedzeniem, lecz zważywszy na moc płynu, doradzam stosowanie zaledwie odrobiny (np. kilkunastu kropel) rozcieńczonych w szklance wody dla poprawy trawienia).

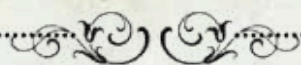
Napar z Waleriany i Chmielu (Środek Nasenny)

- Składniki: ok. 1 litr (kwarta) wody, 1 czubata łyżka stołowa świeżych (lub suszonych) szyszek chmielu, 1 czubata łyżka stołowa posiekanego korzenia kozłka lekarskiego (waleriany), czysty syrop klonowy do smaku.
- 1. Doprowadź wodę do mocnego wrzenia, a następnie dodaj przygotowane zioła. Przykryj garnek pokrywką i zmniejsz ogień do absolutnego minimum.
- 2. Gotuj bardzo powoli na "wolnym ogniu" przez zaledwie 5 minut, po czym całkowicie wyłącz kuchenkę. Koniecznie pozostaw garnek z pokrywką na miejscu i pozwól ziołom (szczególnie twardym korzeniom waleriany) zaparzać się przez kolejne 45 minut, by uwolnić z nich aktywne składniki.
- 3. Po ostudzeniu i odcedzeniu płynu, mocno posłodź napar naturalnym syropem klonowym (waleriana i chmiel mają bardzo specyficzny, dość "ziemisto-skarpetkowy" zapach i gorzki smak).
- 4. Jeśli masz poważne problemy z zasypianiem, wypij od 1 do 1,5 filiżanki tuż przed snem.



Zabieniec Babka Wodna, *Alisma plantago-aquatica* (i gatunki pokrewne m m.in. *Alisma subcordatum*)

Kiedy tylko zbliżam się do bagien, terenów podmokłych czy przybrzeżnych, zawsze staram się wypatrywać zabieńca. To roślina, która w historycznej praktyce zielarskiej była niezwykle ceniona, dlatego dawniej starano się mieć ją zawsze pod ręką. W Polsce zabieniec



babka wodna jest pospolitą rośliną występującą nad brzegami wód, w rowach i na bagnach.

Identyfikacja Rośliny

Żabieniec rośnie prosto i wznosi się na płytkiej wodzie, natomiast w głębszych zbiornikach może opadać i unosić się na powierzchni. Roślina ta osiąga od 30 do 90 cm (1 do 3 stóp) wysokości. Jej szerokie liście mogą unosić się na tafli wody lub pozostawać całkowicie zanurzone. U podstawy liście te bywają czasami zwężone lub zaokrąglone. Co ciekawe, liście rosnące pod wodą często przybierają formę długich, cienkich wstążek. Kwiatostany są silnie rozgałęzione i tworzą okółki doskonałych, drobnych kwiatów w kolorze od białego przez różowy aż po różowo-fioletowy. Każdy kwiat ma trzy płatki, sześć pręcików i wiele owocolistków. Kwitnienie przypada na okres od czerwca do sierpnia, a nasiona dojrzewają od lipca do września.



Zastosowanie Jadalne (**BARDZO WAŻNE OSTRZEŻENIE!**)

Zarówno liście, jak i korzenie żabieńca są silnie toksyczne na surowo! Zawierają drażniące soki, które mogą uszkodzić przewód pokarmowy. Toksyny te ulegają zniszczeniu dopiero pod wpływem długotrwałej obróbki termicznej (gotowania) i suszenia. Dawniej, w czasach niedoboru żywności, wykopywano bulwiaste korzenie zimą, bardzo długo je wygotowywano lub suszono, a następnie spożywano, ponieważ są bogate w skrobię i mają lekko słonawy smak. Liście i ogonki liściowe również wygotowywano jako potrawkę warzywną. Współcześnie odradzam te kulinarne eksperymenty, chyba że w ekstremalnej sytuacji survivalowej.

Zastosowanie Medyczne i Konieczne Korekty Eksperckie

Wątroba, Nerki i Obrzęki Wysuszony korzeń żabieńca wykazuje właściwości moczopędne (diuretyczne), pomagając organizmowi w pozbyciu się nadmiaru wody. W medycynie ludowej stosowano go w celu zmniejszenia obrzęków (edemy) oraz trudności w oddawaniu moczu, a liście przepisywano przy zapaleniu pęcherza i kamicy nerkowej. Pamiętaj jednak, że przedłużające się obrzęki to często objaw niewydolności serca lub nerek, wymagający medycznej diagnostyki, a nie wyłącznie ziołowych kuracji.

Hamowanie Wirusa Zapalenia Wątroby typu B (HBV) – **KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!**

W historycznych zapiskach autor twierdził, że suszony żabieniec "hamuje wirusa zapalenia wątroby typu B u narażonych pacjentów". To absolutnie niebezpieczny mit medyczny! WZW B (Hepatitis B) to śmiertelnie groźna choroba zakaźna, która może prowadzić do marskości wątroby i raka. Żadne wywary z bagiennych korzeni nie zatrzymają namnażania się tego wirusa w organizmie. WZW B wymaga opieki poradni chorób zakaźnych i specjalistycznych leków przeciwwirusowych!

Niealkoholowa Stłuszczeniowa Choroba Wątroby (NAFLD)

Uważano również, że regularne jedzenie żabieńca zapobiega stłuszczeniu wątroby wywołanemu dietą wysokotłuszczową. Prawda jest jednak brutalniejsza: żadna skrobiowa roślina zjadana po wysokotłuszczowym posiłku nie "zmyje" tłuszczu z wątroby. Jedynym klinicznym i skutecznym sposobem na odwrócenie NAFLD jest odpowiednia dieta, ujemny bilans kaloryczny i aktywność fizyczna.

Wysokie Ciśnienie Krwi i Cukrzyca (**Ważna Korekta**)

Dzięki swoim właściwościom moczopędnym żabieniec faktycznie może bardzo delikatnie obniżać ciśnienie krwi (poprzez redukcję płynów). Twierdzenia o obniżaniu cukru i skutecznym leczeniu nefropatii cukrzycowej (uszkodzenia nerek w przebiegu cukrzycy) to jednak ogromne wyolbrzymienie. Diabetycy nie powinni zastępować metforminy czy insuliny ziołami, ponieważ grozi to zniszczeniem nerek i wzroku.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

Krwawienia – KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!

Dawne podręczniki survivalowe nakazywały zasypywanie krwawiących ran wysuszonymi, sproszkowanymi nasionami żabieńca w celu "dezynfekcji i zatamowania krwawienia". Kategorycznie tego zabraniam! Sypanie surowego, roślinnego proszku, nierzadko pełnego zarodników i bakterii glebowych, bezpośrednio do rany to niemal gwarantowane zakażenie i ryzyko tęczy. Krwawienie tamujemy wyłącznie jałowym opatrunkiem z apteki.

Siniaki i Obrzęki

Żabieniec zawiera związki przeciwzapalne. Tradycyjnie rozgniatano świeże liście i stosowano je jako okład na spuchnięte miejsca i siniaki. Dzisiejsze, oparte na dowodach podejście do nauk o zdrowiu i klinicznej rehabilitacji uczy nas jednak, że przy urazach narządu ruchu i obrzękach tkankowych znacznie bezpieczniejsze i skuteczniejsze jest chłodzenie, kompresja i odpowiednia biomechanika (jak np. w protokole RICE/POLICE), a nie nakładanie na uszkodzoną skórę liści, które – o czym wspominałem wcześniej – w stanie surowym wykazują silne właściwości drażniące i toksyczne.

Problemy z Rozrodem i Bezpłodność (Szkodliwy Mit)

Autor wierzył, że roślina wspomaga poczęcie i leczy bezpłodność, a z drugiej strony sugerował, że sproszkowane nasiona mogą ową bezpłodność wywoływać. To czyste, historyczne przesady. Ludzka płodność zależy od złożonych procesów endokrynologicznych i ginekologicznych, na które jedzenie (lub niejedzenie) bagiennych roślin nie ma medycznie żadnego wpływu.

Ogólne Ostrzeżenia

U niektórych osób – zwłaszcza przy przedłużonym stosowaniu lub kontakcie ze świeżą rośliną – żabieniec może powodować ostre podrażnienia skóry (kontaktowe zapalenie skóry). Nawet po obróbce termicznej długotrwałe spożywanie może prowadzić do silnych podrażnień i bólów przewodu pokarmowego. Bezpieczniej jest unikać wewnętrznego stosowania tej rośliny w dawkach leczniczych.

Rzeżucha Wodna (Rukiew Wodna), *Nasturtium officinale*

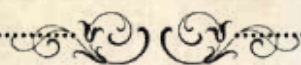
Po raz pierwszy zetknąłem się z tym ziołem jako z niezwykle aromatycznym dodatkiem do moich kanapek i sałatek, a dopiero później nauczyłem się stosować je leczniczo od chińskiego uzdrowiciela, który szybko stał się moim bliskim przyjacielem. Wrzucał on rukiew wodną do swoich wywarów z niemal każdego powodu, a ja z czasem zacząłem eksperymentować z innymi zastosowaniami.

Niestety, w miarę jak nasze rzeki i strumienie stają się coraz bardziej zanieczyszczone, absolutnie kluczowe staje się upewnienie, że woda, z której pozyskujesz to ziele, jest chemicznie i biologicznie czysta. Gdy tylko to możliwe, obecnie sam uprawiam własną rukiew.

Rukiew wodna (znana w Polsce powszechnie właśnie jako

rzeżucha wodna) to roślina wodna należąca do rodziny kapustowatych (Brassicaceae) i rodzaju *Nasturtium*. Jest spokrewniona z rzeżuchą ogrodową (pieprzycą siewną), musztardowcem, rzodkwią i wasabi – wszystkie te rośliny słyną ze swojego ostrego, pikantnego smaku. Co ciekawe, mimo że jej łacińska nazwa to *Nasturtium*, nie należy jej mylić z popularnymi kwiatami ozdobnymi – nasturcjami (z rodzaju *Tropaeolum*). W Polsce rukiew rośnie dziko w czystych rzekach, strumieniach i rowach, a ze względu na niszczenie naturalnych siedlisk podlega częściowej ochronie gatunkowej.





Identyfikacja Rośliny

- Jest to szybko rosnąca, wodna lub półwodna bylina (roślina wieloletnia).
- Najczęściej można ją spotkać rosnącą w kępach w zimnej, wolno płynącej i płytkiej wodzie słodkiej, ale pojawia się także na brzegach strumieni i w rowach melioracyjnych.
- Starsze, złożone liście składają się z wielu lancetowatych lub owalnych listków o pofalowanych brzegach, wyrastających z centralnej łodyżki.
- Liście osiągają od ok. 3,8 do 12 cm (1 1/2 do 4 3/4 cala) długości, przy czym listek szczytowy jest zazwyczaj największy. Mają bardzo wyraźny, silnie pieprzowy smak.
- Roślina wykształca łodygi o wysokości od ok. 10 do 60 cm (4 do 24 cali) i posiada cienkie, włókniste korzenie chwytnikowe u podstawy.



- Na samych szczytach łodyg pojawiają się drobniutkie (mniej niż 5 mm), czteropłatkowe, białe kwiaty.
- Owoce (łuszczyń) są cienkie, lekko zakrzywione i cylindryczne – mierzą od 8 do 25 mm. Co ważne w identyfikacji: zawierają one 4 rzędy małych, okrągłych nasion (jej sobowtór, takie jak rukiew drobnolistna, posiadają tylko jeden lub dwa rzędy nasion).

Instrukcje Zbioru

- Liście rukwi wodnej można zbierać przez większą część roku, pod warunkiem, że woda nie zamarza, a używa się ich najczęściej w stanie świeżym.
- Zawsze zbieraj ją wyłącznie ze sprawdzonych, czystych źródeł wody!

Zanieczyszczona lub stojąca woda z pastwisk zanieczyści ziele, niosąc ze sobą niebezpieczne bakterie (m.in. E. coli) lub pasożyty (motylca wątrobową).

- Używaj nożyczek, aby odciąć szczyty łodyg – nigdy nie ciągnij za samą roślinę, ponieważ łatwo wyrwiesz ją w całości z płytkimi korzeniami, niszcząc stanowisko.
- Ziele wędnie niezwykle szybko, więc przechowuj je w lodówce w plastikowej torbie lub zanurzone w misce z wodą (maksymalnie do 3 dni).

Zastosowanie Jadalne i Medyczne

Rukiew to potężna bomba witaminowa i mineralna – fantastycznie sprawdza się jako przyprawa, dodatek do sałatek, zup i tonik dla organizmu. Medycyna ludowa przypisywała jej właściwości przeciwreumatyczne, moczopędne, wykrztuśne i "oczyszczające krew".

Układ Odpornościowy

Ze względu na niesamowite zagęszczenie składników odżywczych (szczególnie witaminy C), jedzenie surowej rukwi lub picie wyciskanego soku fantastycznie wspiera pracę układu odpornościowego.

Leczenie Gruźlicy (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

- Dawniej niektórzy uzdrowiciele przepisywali picie świeżo wyciśniętego soku z rukwi w celu leczenia niezwykle groźnej gruźlicy płuc.

Zaginiona Księga Ziołolecznictwa

- **Kategorycznie to odradzam!** Sok z tej rośliny to jedynie odżywczy, bogaty w witaminy suplement, a nie żaden antybiotyk mogący zabić prątki gruźlicy. Opieranie leczenia tak dramatycznej, postępującej choroby na soku jest śmiertelnym błędem.

Węzły Chłonne (Korekta Mitu)

- Tradycyjnie nZastosowanie Jadalne i Medyczne Rukiew to potężna bomba witaminowa i mineralna – fantastycznie sprawdza się jako przyprawa, dodatek do sałatek, zup i tonik dla organizmu. Medycyna ludowa przypisywała jej właściwości przeciwrheumatyczne, moczopędne, wykrztuśne i "oczyszczające krew".

Układ Odpornościowy

Ze względu na niesamowite zagęszczenie składników odżywczych (szczególnie witaminy C), jedzenie surowej rukwi lub picie wyciskanego soku fantastycznie wspiera pracę układu odpornościowego.

Leczenie Gruźlicy (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

- Dawniej niektórzy uzdrowiciele przepisywali picie świeżo wyciśniętego soku z rukwi w celu leczenia niezwykle groźnej gruźlicy płuc.
- **Kategorycznie to odradzam!** Sok z tej rośliny to jedynie odżywczy, bogaty w witaminy suplement, a nie żaden antybiotyk mogący zabić prątki gruźlicy. Opieranie leczenia tak dramatycznej, postępującej choroby na soku jest śmiertelnym błędem.
- akładano okłady ze zmiażdżonych liści na opuchnięte węzły chłonne układu limfatycznego w celu ich leczenia.
- Sprostowanie: Powiększone węzły chłonne to jedynie sygnał stanu zapalnego (infekcji bakteryjnej, wirusowej, a niekiedy nawet toczącego się nowotworu) głębiej w organizmie. Przyłożenie rukwi na skórę w żaden sposób nie powstrzyma owej infekcji.

Bóle Głowy i Łęki

- Autor radzi na nasączenie chusteczki domową Nalewką z Rukwi i nakładanie jej na czoło i oczy w celu zrelaksowania się i zmniejszenia bólu głowy. (Skutkuje tutaj kojący, odświeżający kompres, a nie kliniczne "leczenie lęków" przez skórę).

Owzroждения Jamy Ustnej, Krwawiące Dziąsła i Uderzenia Gorąca

- Według tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM), zupa z rukwi to znakomity środek ściągający wspomagający leczenie krwawiących, "napuchniętych" dziąseł i aft (dzięki witaminie C i garbnikom). Chłodnik z rukwi przynosi odświeżającą ulgę przy napadach gorąca podczas menopauzy.

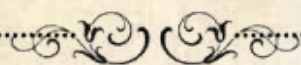
Dna Moczanowa (Podagra) i Kamienie Nerkowe (Ważna Korekta)

- Dawne przekazy głosiły, że Napar z Rukwi zachęca do "rozpuszczania kamieni nerkowych", dzięki czemu mogą one zostać wypłukane.
- **Jako zaktualizowany ekspert ostrzegam:** Jeśli masz tendencję do tworzenia kamieni szczawianowo-wapniowych (najpowszechniejszych), **unikaj spożywania dużych ilości rukwi wodnej!** Kapustowate, podobnie jak szpinak, zawierają dużo kwasu szczawowego, który nie tylko nie rozpuści kamieni, ale drastycznie zwiększy ryzyko uformowania się nowych, bolesnych złogów! Moczopędny napar pomaga co najwyżej wypłukać piasek, ale u osób zdrowych.

Ogólne Ostrzeżenie

Nadmierne spożywanie tej ostrej, surowej rośliny szybko doprowadzi do silnego bólu i ostrego podrażnienia żołądka, ze względu na obecność bardzo drażniących olejków musztardowych.





Przepisy

- **Nalewka Octowa (Tincture):**

Świeżą roślinę upchnij do słoika, zalej lekko wrzącym octem jabłkowym, zamknij i pozostaw na 3-4 godziny. Po odcedzeniu przechowuj do stosowania zewnętrznego jako kompresy.

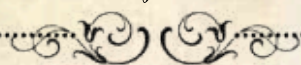
- **Zupa z Rukwi:**

Wrzuć 1/2 szklanki liści rukwi i 1/2 szklanki pokrojonej marchewki do litra wody. Gotuj powoli na małym ogniu przez około 30-45 min, dopraw do smaku.

- **Napar z Rukwi (Infusion):**

Zebraną i drobniaczko umytą rukiew zalej w garnku odrobiną zimnej wody (tak, aby ledwie przykryć ziele). Doprowadź do wrzenia, po czym powoli gotuj na wolnym ogniu tak długo, aż ziele całkowicie zmięknie i odda do wody swój kolor, smak i soki. Płyn odcedź i przechowuj w lodówce do przemywania zmian trądzikowych.

Rośliny Ogólnokrajowe Pospolite



Rzepik Pospolity, *Agrimonia eupatoria*

Zawsze wiem, że w pobliżu rośnie rzepik, gdy po spacerze nogawki moich spodni są gęsto oblepione drobnymi rzepami. Choć bywają one uciążliwe, zazwyczaj bardzo się z nich cieszę, bo oznaczają, że w zasięgu ręki mam wspaniałe źródło tego surowca. W Stanach Zjednoczonych rzepik występuje w niemal każdym stanie (poza Idaho, Nevadą i Utah). W Polsce jest to roślina niezwykle pospolita, rosnąca powszechnie na łąkach, miedzach, w zaroślach i na obrzeżach lasów. Jest to ładna roślina o kłosowatych, długich kwiatostanach usianych drobnymi, żółtymi kwiatami. Uważam ją za niezwykle użyteczne zioło lecznicze i bardzo cenię jej powszechną dostępność.



Identyfikacja Rośliny

Ta zrzucająca liście na zimę bylina ma ciemnozielony kolor i jest pokryta miękkimi włoskami, które ułatwiają roślinie rozsiewanie nasion. Dorasta do około 1 metra wysokości (ok. 39 cali). Liście są pierzaste i mocno ząbkowane na brzegach. Pod ziemią kryją się głębokie kłącza. Krótkoszypułkowe kwiaty wydzielają przyjemny, pikantny zapach przypominający nieco morele. Pojawiają się od czerwca do września na długich, kłosowatych gronach. Każdy kwiatek wyrasta z rurkowatego dna kwiatowego (przypominającego urnę),

które na górnej krawędzi posiada rzędy haczykowatych włosków. Kwiat ma pięć działek kielicha i pięć zaokrąglonych, żółtych płatków, z których wystaje od 5 do 20 pręcików. Kwiaty obficie przyciągają muchy, pszczoły i motyle. Z kwiatów powstają owoce (niełupki) wyposażone we wspomniane haczykowate szczecinki (rzepy), które z łatwością przyczepiają się do sierści pasących się zwierząt (oraz do nogawek moich spodni) i w ten sposób rozprzestrzeniają się na ogromnych obszarach.



Zastosowanie Jadalne

Liście mogą być bazą do przygotowywania ziołowych herbat, z kolei świeże kwiaty historycznie dodawano do domowego piwa, by wzbogacić jego aromat (i podobno nadać mu dodatkowe właściwości prozdrowotne).

Zastosowanie Medyczne

W preparatach medycznych wykorzystuje się zarówno liście, jak i nasiona (choć to ziele rzepiku jest najcenniejszym surowcem). W historycznej praktyce zalecano najczęściej picie Herbaty z Rzepiku trzy razy dziennie lub – dla chętnych – stosowanie Wina Rzepikowego (przy ścisłym przestrzeganiu dawkowania).

Wywoływanie Snu (Aromaterapia)

Wierzono, że umieszczenie świeżej gałązki rzepiku tuż pod głową osoby mającej problemy ze snem pomoże jej zasnąć. Nie ma w tym magii – najprawdopodobniej to właśnie miły zapach rośliny działał relaksująco. Zalecałem pacjentom miarowe wdychanie tego aromatu. Jeśli rano pacjent miał problem z obudzeniem się, wystarczyło po prostu wynieść ziele z sypialni.

Leczenie Ran i Choroby Skórne (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

Rzepik jest wyjątkowo bogaty w garbniki, co nadaje mu silne właściwości ściągające. Dawne teksty twierdziły, że świetnie sprawdza się w przypadku otwartych ran, ponieważ "wspomaga tworzenie się skrzepów i zatrzymuje nadmierne krwawienie". Zalecano wręcz bezpośrednie nakładanie sproszkowanych, świeżych liści na krwawiące skaleczenia w formie papki. Jako zaktualizowany i odpowiedzialny zielarz bezwzględnie tego odradzam! Wkładanie surowych, brudnych liści prosto z lasu do otwartej rany to niemal



pewne wtórne zakażenie bakteryjne, a w najgorszym razie ryzyko śmiertelnego tężca. Otwarte rany tamujemy sterylnym opatrunkiem. Zewnętrznie rzepik można stosować wyłącznie w postaci przegotowanego, ostudzonego i odcedzonego odwaru do przemywania bardzo drobnych, powierzchniowych zadrapań lub wyprysków na skórze.

Problemy Trawienne i Biegunka

Na problemy żołądkowe historycznie przepisywano Herbatę z Rzepiku (małymi łykami, 3 razy dziennie). To akurat doskonałe i uzasadnione zastosowanie! Ze względu na obecność garbników i śluzów, herbata działa jak wspianały, łagodny tonik na błony śluzowe, redukując stany zapalne układu pokarmowego i skutecznie hamując łagodne biegunki domowe.

Zapalenie Spojówek i Infekcje Oczu (KRYTYCZNA KOREKTA!)

W notatkach autor sugeruje stosowanie ostudzonej Herbaty z Rzepiku wymieszanej z przegotowaną wodą jako płukanki na infekcje i zapalenie oczu. Z medycznego punktu widzenia to ogromne zagrożenie! Nawet użycie przefiltrowanej wody do przygotowania naparu z ziół nie czyni z niego roztworu sterylnego! Przemywanie zaczerwienionego, zainfekowanego oka niefiltrowanym idealnie, domowym płynem z resztkami ziół może łatwo uszkodzić rogówkę lub wprowadzić do oka pierwotniaki, prowadząc do ślepoty. Na zapalenie spojówek stosuj wyłącznie sterylne krople z apteki!



Woreczek Żółciowy, Wątroba i Nerki

Napar z rzepiku działa łagodnie żółciopędnie i stymulująco na pracę wątroby. Może być dobrym ziołowym wsparciem np. przy uczuciu ociężałości po tłustym posiłku. Należy jednak pamiętać, że napar ten nie wyleczy kamicy żółciowej czy poważnych uszkodzeń nerek.

Niestrawność z Nadkwaśnością

Na zgagę i niestrawność zalecano Wino Rzepikowe. Pamiętaj jednak, że alkohol generalnie podrażnia błonę śluzową żołądka, więc jeśli masz wrzody – wybierz zwykłą herbatę z rzepiku.

Ostrzeżenia

- Fitofotodermatoza: U niektórych pacjentów sok z rzepiku w połączeniu z intensywnym światłem słonecznym może wywołać alergiczną, fototoksyczną wysypkę (podobną do poparzenia).
- Interakcje z lekami: Rzepiku nie wolno stosować u pacjentów przyjmujących leki przeciwzakrzepowe (ze względu na ryzyko zaburzenia krzepnięcia) oraz leki na nadciśnienie tętnicze.
- Bezwzględnie unikaj spożywania rzepiku (w dawkach leczniczych) w ciąży i podczas karmienia piersią.

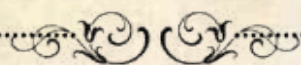
Przepisy

Wino Rzepikowe

- Około 700 ml (3 szklanki) dobrej jakości czerwonego wina
- 40 gramów świeżych, posiekanych liści rzepiku
- 10 gramów zmielonej kory dębu (silne garbniki)
- 20 gramów liści lucerny Wymieszaj wszystkie zioła z czerwonym winem w słoju i odstaw w chłodne, ciemne miejsce do maceracji na pełne 4 tygodnie. Po tym czasie dokładnie odcedź wino (np. przez papierowy filtr do kawy) i przechowuj z dala od słońca. W tradycji zalecano picie 2 łyżek stołowych w razie zapotrzebowania, do 3 razy dziennie.

Herbata z Rzepiku

Od 1 do 2 łyżeczek sproszkowanych (suszonych) liści rzepiku lub 3 łyżeczki posiekanych, świeżych liści. Zalej zioło 1 szklanką (ok. 240 ml) wrzącej wody. Jeśli zależy Ci na łagodniejszym smaku, po ostudzeniu dodaj odrobinę miodu. Zaparzaj zioła we wrzątku pod przykryciem przez 5 do 10 minut. Po ostudzeniu starannie odcedź płyn. Pij jedną filiżankę, maksymalnie do trzech razy dziennie, przy biegunkach lub łagodnych niestrawnościach.



Cykoria Podróżnik, *Cichorium intybus*

Pospolita cykoria to wieloletnia roślina zielna o zdrewniałych pędach, należąca do rodziny astrowatych (Asteraceae). Występuje na całym obszarze Ameryki Północnej, a w kilku stanach zyskała miano gatunku inwazyjnego. Roślina ta posiada wiele potocznych, angielskich nazw, takich jak błękitna stokrotka, błękitny mniszek, błękitny żeglarz, chwast kawowy czy dzika endywia. W Polsce cykoria podróżnik to niezwykle powszechna, dziko rosnąca roślina, stanowiąca stały element krajobrazu łąk, obrzeży dróg i nieużytków. Należy uważać, by nie pomylić jej z blisko spokrewnioną, uprawną cykorią endywią (*Cichorium endivia*).



Identyfikacja Rośliny

- Łodygi cykorii są sztywne, rozgałęzione i owłosione.
- Liście są klapowane i ząbkowane, przez co z wyglądu przypominają liście mniszka lekarskiego.
- Dolne liście są duże, rozłożyste i pokryte włoskami, a ich segmenty posiadają grube ząbkowania.
- Roślina osiąga od niespełna 30 cm do 1,5 metra (1 do 5 stóp) wysokości.
- Wykształca liczne koszyczki kwiatowe o szerokości od około 6 mm do niemal 4 cm (1/4 do 1 1/2 cala), które pojawiają się w małych skupiskach po dwa lub trzy.
- Kwiaty o barwie jasnofioletowej, lawendowej lub jasnoniebieskiej (bardzo rzadko różowej lub białej) kwitną od lipca do października. Płatki ułożone są w dwóch rzędach i mają charakterystycznie ząbkowane końce.
- Kwiaty wykazują wrażliwość na światło i porę dnia: zamykają się wczesnym popołudniem i otwierają ponownie dopiero wczesnym rankiem.



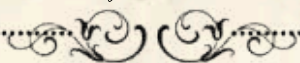
- Podczas kwitnienia łodygi cykorii stają się bardzo twarde, owłosione i wyraźnie bruzdowane.
- Roślina posiada długi, mięsisty korzeń palowy, który staje się grubszy i większy w miarę zbliżania się zimy.

Instrukcje Zbioru

- Należy wybierać okazy, które nie rosną wzdłuż dróg, by uniknąć ekspozycji na toksyczne spaliny samochodowe i chemiczne opryski.
- Liście i kwiaty można łatwo zbierać przez cały sezon wegetacyjny.
- Zbiór korzeni należy zaplanować na późną jesień, kiedy zdążą one urosnąć i zmagazynować odpowiednią ilość energii na zimę. Po poluzowaniu gleby trzeba pociągnąć za podstawę łodygi i wyciągnąć jak największą część korzenia palowego. Należy go dokładnie wyszorować, a następnie wykorzystać na świeżo lub ususzyć na później.

Zastosowanie Jadalne

- Liście cykorii posiadają wyraźnie gorzki smak. Gorycz tę można zredukować, gotując liście w wodzie, a następnie odlewając ten płyn.
- Młode liście świetnie smakują ugotowane, a następnie podsmażone z dodatkiem czosnku lub innych przypraw. Świeżych liści i zblanszowanych pąków można używać jako dodatku do sałatek.
- Najsłynniejszym kulinarnym zastosowaniem korzeni cykorii jest produkcja dodatku do kawy lub jej całkowitego substytutu (tzw. "kawa zbożowa"). Po uprażeniu i zmieleniu, korzenie dodają naparowi głębi i pozwalają zaoszczędzić prawdziwą kawę.
- Cykoria jest także z powodzeniem uprawiana jako wartościowa roślina pastewna



Zastosowanie Medyczne i Korekty Eksperckie

• Problemy Trawienne:

Kawa z cykorii lub herbata przygotowana z korzeni czy liści to wspaniały i uznany środek stosowany w leczeniu dolegliwości trawiennych. Gorycze zawarte w roślinie genialnie stymulują wydzielanie soków żołądkowych.

• Problemy Skórne, Obrzęki i Stany Zapalne:

Napar z ziele stosowano tradycyjnie do przemywania i leczenia wyprysków skórnych. Z kolei okład sporządzony ze zmiażdżonych liści, przyłożony bezpośrednio na skórę, dobrze sprawdza się przy obrzękach i miejscowych stanach zapalnych. Płukanki z naparu cykorii mają rzekomo odżywiać skórę i nadawać jej bardziej promienny wygląd.

• Uspokojenie:

Mleczny sok pozyskany z przeciętego, świeżo korzenia ma łagodne działanie uspokajające.

• Leczenie Wątroby, Żółtaczka i Śledziona (Ważna Korekta!):

Historycznie zalecano odwar z kwiatów, nasion lub korzeni w celu leczenia schorzeń wątroby, stymulacji wydzielania żółci, a nawet leczenia żółtaczki i patologicznego powiększenia śledziony. Podawano wówczas od ok. 30 do 60 ml (1 do 2 uncji) takiego odwaru trzy razy dziennie. Ostrzegam: Cykoria świetnie wspiera przepływ żółci i procesy trawienne, ale żółtaczka lub powiększenie śledziony to objawy bardzo zaawansowanych chorób narządowych (np. wirusowych lub marskości), których absolutnie nie da się zatrzymać domowymi herbatami. Taki stan wymaga specjalistycznego leczenia na oddziale zakaźnym lub gastroenterologicznym.

• Problemy Oczne (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!):

Twierdzono, że cykoria stabilizuje prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku dzięki wysokiej zawartości witaminy A. Polecano również niesłodzoną herbatę z cykorii jako kojącą płukankę do oczu. Jako ekspert medyczny bezwzględnie tego zabraniam! Płukanie podrażnionych oczu niefiltrowanym idealnie, niesterylnym naparem z ziół to bezpośrednie ryzyko ciężkiego zakażenia oka (np. amebami lub grzybami) i trwałego uszkodzenia rogówki.

• Pasożyty (KRYTYCZNA KOREKTA!):

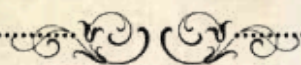
Dawniej wierzono, że olejki z korzenia cykorii skutecznie eliminują robaki jelitowe i pasożyty. To niebezpieczny mit z zakresu medycyny ludowej – infekcje pasożytnicze zwalcza się wyłącznie dedykowanymi lekami przeciwpasożytniczymi od lekarza.

- niektórych osób bezpośredni kontakt z cykorią może wywołać kontaktowe zapalenie skóry.
- Spożycie wewnętrzne może z kolei spowodować podrażnienia skóry i wysypkę u wrażliwych pacjentów.
- Należy kategorycznie unikać preparatów z cykorii w czasie ciąży, ponieważ ziele to posiada potencjał do stymulacji krwawienia miesięcznego.
- Cykoria wchodzi w niebezpieczne interakcje z lekami z grupy beta-blokerów (lekami stosowanymi w kardiologii). Nie należy przepisywać cykorii pacjentom przyjmującym te leki!

Przepisy

Odwar z Cykorii (Decoction)

- Składniki: 1 uncja (ok. 28 g) świeżo ściętych i posiekanych liści lub korzeni cykorii, 2 szklanki wody (najlepiej destylowanej).
- Umieść posiekane zioła w niekwaśnym (niereaktywnym) garnku i zalej dwiema szklankami wody.
- Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień.



- Gotuj na wolnym ogniu tak długo, aż płyn zredukuje się o jedną czwartą (z początkowych 2 szklanek powinno pozostać około 1,5 szklanki).
- Ostudź odwar i dokładnie odcedź, wyrzucając resztki ziół.
- Płyn przechowuj w lodówce do maksymalnie 72 godzin. Dawniej zalecano picie 1 do 2 uncji (30–60 ml) odwaru, do trzech razy dziennie. Odwary służą do wydobycia większej ilości aktywnych składników ze zdrewniałych części ziół i gotuje się je dłużej niż zwykłe herbaty.

Kawa z Cykorii

- Oczyszczone i pokrojone na drobne kawałki korzenie ułóż na blasze do pieczenia.
- Praż je w bardzo chłodnym piekarniku (lub powoli nad ogniskiem) do momentu, aż będą całkowicie uprażone i całkowicie suche w środku.
- Zmiel uprażone korzenie na drobny proszek i przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w chłodnym, suchym miejscu. Parz jak tradycyjną kawę.

Syrop z Cykorii (OSTRZEŻENIE PEDIATRYCZNE!)

- Historycznie mieszano herbatę z cykorii z miodem, by uzyskać syrop podawany dzieciom jako łagodny, niedrażniący środek przeczyszczający. **Ostrzegam:** Surowego miodu nie wolno podawać dzieciom przed ukończeniem 1. roku życia ze względu na wysokie ryzyko zakażenia jadem kiełbasianym (botulizmu dziecięcego)!

Herbata z Cykorii

- Składniki: 1 łyżeczka kwiatów, liści lub korzeni cykorii, 1 szklanka wrzącej wody.
- Zalej zioła wrzątkiem i pozostaw pod przykryciem do zaparzenia na 10 do 15 minut.
- Opcjonalnie posłodź napar miodem. Zazwyczaj zaleca się picie jednej filiżanki od jednego do dwóch razy dziennie.

Szczypiorek (Czosnek szczypiorek), *Allium schoenoprasum*

Czosnek szczypiorek należy do rodziny amarylkowatych (Amaryllidaceae) i rodzaju czosnek (*Allium*). Jest bliskim krewnym czosnku pospolitego, szalotki, pora, dymki i czosnku dętego. Ta wieloletnia roślina zielna jest niezwykle szeroko rozpowszechniona zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Europie (w tym w Polsce). Najczęściej uprawia się ją w przydomowych ogródkach lub na parapetach, ale na wielu obszarach występuje również w stanie dzikim. Większość z nas doskonale zna ją jako aromatyczne zioło kulinarne.



Identyfikacja Rośliny

- Szczypiorek to roślina zielna tworząca małe, podziemne cebulki. Dorasta zazwyczaj do 30–50 cm (12 do 20 cali) wysokości.
- Cebulki są stożkowate, smukłe, mają około 2,5 cm długości i niespełna 1,5 cm szerokości. Wyrastają z korzeni w bardzo gęstych skupiskach.
- Łodygi (zwane głąbikami) są rurkowate, całkowicie puste w środku i osiągają do 50 cm długości. Mają stosunkowo miękką teksturę, chociaż przed pojawieniem się kwiatu mogą wydawać się sztywniejsze niż zwykle.
- Trawiaste liście są nieco krótsze od pędów kwiatostanowych. Co bardzo ważne przy identyfikacji: liście te mają przekrój rurkowaty lub okrągły i są puste w środku, co odróżnia je od płaskich liści czosnku bulwiastego (szczypioru czosnkowego, *Allium tuberosum*).
- Kwiaty mają najczęściej blado fioletowy kolor, gwiazdzisty kształt i składają się z sześciu płatków. Rosną w gęstych kwiatostanach (baldachach) złożonych z 10 do 30 drobnych kwiatuszków. Przed otwarciem kwiatostan otoczony jest papierową, błoniastą okrywą.



- W naturze szczypiorek najczęściej znajduje na wilgotnych łąkach i skalistych pastwiskach. Zdecydowanie preferuje gleby wapienne.

Instrukcje Zbioru

Szczypiorek można zbierać, gdy tylko jest wystarczająco duży, by go przyciąć. Zazwyczaj po prostu odcinam liście ostrymi nożyczkami tuż przy podstawie. Roślina nieustannie odrasta i może być zbierana od 3 do 4 razy w roku, gdy jest młoda (w pierwszym roku uprawy), a w miarę dojrzewania, w pełni sezonu, nawet co miesiąc. Świeży szczypiorek przechowuję w plastikowej torebce w lodówce lub suszę go do późniejszego wykorzystania (można go również z powodzeniem mrozić).

Zastosowanie Jadalne

Liście, cebulki i kwiaty są w pełni jadalne! Liście mają łagodny, cebulowo-czosnkowy smak i wspaniale sprawdzają się w sałatkach czy jako wzmacniacz smaku zup, sosów i dań z jajek. Z kolei pięknych, fioletowych kwiatów szczypiorku używam jako efektownego i pikantnego garnirunku.



Zastosowanie Medyczne i Konieczne Korekty Eksperckie

Szczypiorek posiada właściwości medyczne podobne do czosnku, jednak są one znacznie słabsze i delikatniejsze. Z tego powodu jest on rzadziej traktowany jako typowe "ziele lecznicze", a częściej jako element profilaktyki zdrowotnej.

Trawienie

Szczypiorek zawiera związki siarki (np. siarczki allilu), które skutecznie łagodzą problemy trawienne i stymulują apetyt. Mają one delikatne właściwości antybakteryjne, które wspierają florę jelitową. Co ważne, szczypiorek wspomaga dobre trawienie, nie wywołując przy tym ostrego, nieprzyjemnego oddechu, z jakiego słynie surowa cebula czy czosnek.

Ciśnienie Krwi, Cholesterol i Zdrowie Serca (WAŻNA KOREKTA!)

W tekście źródłowym autor twierdzi, że szczypiorek "obniża wysokie ciśnienie", a zawarta w nim allicyna "redukuje poziom złego cholesterolu, zmniejsza ilość płytki miażdżycowej w tętnicach i obniża ryzyko zawałów serca oraz udarów mózgu".

Jako ekspert muszę to sprostować:

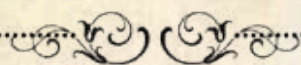
Szczypiorek to niezwykle zdrowy element diety, który dzięki antyoksydantom (np. kwercetynie) i potasowi wspiera profilaktykę układu krążenia. Trzeba jednak pamiętać, że zawartość aktywnej allicyny jest w nim nieporównywalnie mniejsza niż w czosnku! Posypywanie kanapek szczypiorkiem absolutnie **nie rozpuści** istniejącej już blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych ani nie zastąpi leków na nadciśnienie czy statyn. Traktuj go jako pyszne wsparcie, a nie leczenie kardiologiczne.

Detoksykacja Organizmu (Korekta Mitu)

Historycznie uważano, że łagodne właściwości moczopędne szczypiorku pomagają "wypłukać toksyny z organizmu". To bardzo popularny dietetyczny mit. Lekkostrawne rośliny bogate w wodę i potas zwiększają diurezę (produkcję moczu), ale prawdziwym i jedynym "detoksem" w Twoim ciele zajmują się zdrowa wątroba i nerki. Zioła mogą je w tej pracy jedynie wspierać, a nie zastępować.

Stany Zapalne i Choroby Autoimmunologiczne (KRYTYCZNA KOREKTA!)

Dawniej zalecano szczypiorek pacjentom cierpiącym na zapalenie stawów, reumatyzm i choroby autoimmunologiczne ze względu na jego właściwości przeciwzapalne.



Korekta medyczna:

Chociaż witamina C i związki siarki wykazują łagodne działanie redukujące stres oksydacyjny na poziomie komórkowym, jedzenie szczypiorku nie powstrzyma agresywnego rzutu reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) ani innej choroby z autoagresji. Takie schorzenia bezwzględnie wymagają farmakoterapii i opieki reumatologa.

Wsparcie Układu Odpornościowego

Szczypiorek dostarcza szerokiej gamy witamin i minerałów – jest doskonałym źródłem kwasu foliowego, witaminy K oraz witaminy C, co czyni go wspianiałym, naturalnym uzupełnieniem diety wzmacniającym codzienną odporność organizmu.



Rzęsa Drobna (Rzęsa Wodna), Lemna minor

Uważam rzęsę za bardzo interesującą roślinę, jednak zawsze z ogromną ostrożnością podchodzę do miejsc, w których ją zbieram. Roślina ta niczym gąbka pochłania toksyny, metale ciężkie i inne zanieczyszczenia z wody, w której rośnie (jest to zjawisko fitoremediacji). Zwracam baczną uwagę, aby pozyskiwać ją wyłącznie z absolutnie czystych źródeł, a gdy to tylko możliwe – zdecydowanie preferuję hodowlę we własnym zbiorniku.

Identyfikacja Rośliny

Rzęsa drobna to wieloletnia roślina wodna, która swobodnie unosi się na powierzchni lub tuż pod powierzchnią wód stojących i wolno płynących. W Polsce jest to widok niezwykle

pospolity – pokrywa ona gęstym, zielonym kożuchem stawy, starorzecza i rowy melioracyjne. Jest to roślina bardzo mała, osiągająca od zaledwie 1,5 mm do niespełna 12 mm szerokości (od 1/16 do 1/2 cala).

- Zazwyczaj rośnie w gigantycznych koloniach pokrywających powierzchnię wody.
- Z każdego "listka" (czyli tak naprawdę z pędu, zwanego członem) wyrasta w dół pojedynczy, cienki korzonek.
- Roślinie brakuje wyraźnych łodyg czy liści. Jej struktura to po prostu mała, płaska plecha unosząca się na wodzie.
- Chociaż rzęsa potrafi wytwarzać kwiaty, to rozmnaża się przede wszystkim bezpłciowo poprzez pączkowanie, które następuje u podstawy członu. Mikroskopijne kwiaty pojawiają się bardzo rzadko, zazwyczaj w grupach po trzy, na przełomie czerwca i lipca.

Zastosowanie Jadalne

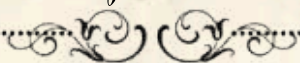
Rzęsa stanowi wspianiałe, bogate w białko źródło pożywienia dla ptactwa wodnego i świetnie sprawdza się jako pasza dla kur. W niektórych rejonach świata (szczególnie w Azji) bywa zjadana przez ludzi jako zielone warzywo, choć jej naturalny smak pozostawia wiele do życzenia. Warto jednak zauważyć, że jest wybitnym źródłem białka roślinnego – ma go w swoim składzie więcej niż soja!

Zastosowanie Medyczne i Konieczne Korekty Eksperckie

Tradycyjnie przepisywano sok ze świeżej rzęsy lub spożywanie od 1 do 2 gramów wysuszonej rośliny w formie proszku. Wierzono, że ma ona wiele zastosowań terapeutycznych, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych.

Działanie Antybakteryjne, Przeciwgrzybicze i Infekcje (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W tekście źródłowym autor relacjonuje, iż kobieta z plemienia Czipewejów (Chippewa) uważała rzęsę za cudowny lek na infekcje bakteryjne i drożdżakowe. Twierdzono, że sok z rzęsy pitej małymi porcjami w ciągu dnia z powodzeniem leczy zapalenie dróg moczowych, "Ogień św. Antoniego", odrę, zapalenie oskrzeli, a nawet kandydozę (*Candida*). Jako zaktualizowany ekspert medyczny bezwzględnie to dementuję i ostrzegam!



- **Ogień św. Antoniego** to historyczna nazwa na różę (ostrą i niebezpieczną infekcję skóry wywołaną przez paciorkowce) lub śmiertelne zatrucie sporyszem.
- **Odra** to wysoce zaraźliwa i niebezpieczna choroba wirusowa. Żadne z powyższych schorzeń, podobnie jak ostre zapalenie oskrzeli czy nerek, nie ustąpią po wypiciu zielonego soku z wodnej rzęsy! Te choroby wymagają pilnej, celowanej antybiotykoterapii lub opieki szpitalnej. Opieranie leczenia na rzęsie wodnej stanowi bezpośrednie zagrożenie życia pacjenta.

Leczenie Żółtaczki (KRYTYCZNA KOREKTA!)

Autor wierzył, że skoro roślina ta potrafi pochłaniać toksyny z wody w stawie, to wypicie soku z niej "odfiltruje i oczyści" ludzką krew i wątrobę, lecząc tym samym żółtaczkę. To dramatyczny błąd logiczny z zakresu medycyny ludowej! Żółtaczka nie jest samodzielną chorobą do "odtrucia herbatką", ale groźnym objawem fizycznego uszkodzenia wątroby (np. w przebiegu wirusowego zapalenia wątroby, marskości wątroby) lub niedrożności dróg żółciowych (np. przez kamienie, a nawet nowotwór). Pacjent z żółtaczką bezwzględnie i natychmiastowo wymaga diagnostyki u lekarza specjalisty. Rzęsa oczyszcza wodę z ołowiu na bagnach, ale nie przefiltruje w magiczny sposób krwi w ludzkich żyłach.



Bóle Głowy i Bóle Ciała

Tradycyjnie sok z rzęsy podawano również przy zwykłych bólach

mięśniowych. Na obolałe miejsca, spuchnięte stawy i rwące ataki dny moczanowej (podagry) stosowano z kolei zewnętrzny, chłodzący okład ze zmiażdżonych roślinek. Ze względu na wysoką zawartość wody i minerałów, taki okład rzeczywiście mógł przynosić ulgę obrzękniętym tkankom na zasadzie fizycznego schłodzenia kompresu.

Instrukcje Zbioru i Ostrzeżenia Botaniczne

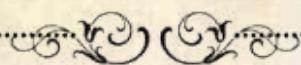
- **Zanieczyszczenia:** Podkreślam z całą mocą to, o czym wspominał autor – rzęsa wodna to naturalny filtr biologiczny i chemiczny. Jeśli zbierzesz ją z zanieczyszczonego rowu melioracyjnego przy drodze lub ze stawu pełnego rolniczych nawozów, wprowadzisz do swojego organizmu ogromne dawki metali ciężkich i pestycydów. Zawsze wybieraj wyłącznie krystalicznie czyste zbiorniki lub po prostu załóż własną, bezpieczną uprawę w plastikowym basenie wypełnionym czystą (niechlorowaną) wodą. Roślina ta namnaża się w niesamowitym tempie.
- **Kamienie Nerkowe:** Rzęsa zawiera bardzo wysoki poziom szczawianu wapnia (podobnie jak szpinak czy rabarbar). Regularne spożywanie jej w dużych ilościach może drastycznie przyspieszyć proces tworzenia się bolesnych kamieni nerkowych. Osoby z problemami nefrologicznymi (zwłaszcza z kamicą szczawianowo-wapniową) powinny całkowicie unikać jedzenia rzęsy!

Wiesiołek Dwuletni, *Oenothera biennis*

Wiesiołek należy do rodziny wiesiołkowatych (Onagraceae) i rodzaju *Oenothera*. W języku angielskim roślina ta nazywana jest "wieczornym pierwiosnkiem" (evening primrose), "gwiazdą wieczorną" lub "słoneczną kroplą". Swoją nazwę zawdzięcza temu, że jej pachnące kwiaty otwierają się zazwyczaj wieczorem, między godziną szóstą a siódmą.

Identyfikacja Rośliny

- Wiesiołek dwuletni to dwuletnia roślina zielna.



- Jego kwiaty pozostają częściowo lub całkowicie zamknięte w ciągu dnia i otwierają się dopiero wieczorem.
- Korona kwiatu ma od 2 do 5 cm szerokości, składa się z czterech płatków i przybiera barwę od jasnożółtej do złotej.
- Pachnące kwiaty żyją zaledwie od 1 do 2 dni.
- Wyprostowana łodyga wiesiołka może osiągać od około 30 cm do ponad 2,5 metra (1 do 8 1/2 stopy) wysokości, często rozgałęzia się w pobliżu szczytu i może być pokryta włoskami.
- Liście odziomkowe tworzą rozetę i osiągają od 10 do 30 cm (4 do 12 cali) długości.
- Łodyga posiada ułożone naprzemiennie, lancetowate liście o długości od 2,5 do 15 cm (1 do 6 cali), które są płytko ząbkowane, faliste na brzegach i owłosione.
- Roślina kwitnie od czerwca do października.
- Naturalnie występuje we wschodniej i środkowej Ameryce Północnej (od Nowej Fundlandii po Teksas i Florydę), ale została szeroko znaturalizowana w innych regionach.
- Rośnie na suchych, otwartych polach, nasypach kolejowych, poboczach dróg, nieużytkach i w otwartych lasach.



Zbiór i Przechowywanie

- Nasiona dojrzewają od sierpnia do października; należy je zbierać, gdy są w pełni dojrzałe, i tłoczyć z nich olej, zanim całkowicie wyschną.
- Kwiaty muszą być zrywane w pełnym rozkwicie (należy się spieszyć, ponieważ obumierają następnego dnia).
- Kora łodygi powinna być zrywana z kwitnących pędów i suszona do późniejszego wykorzystania.
- Liście są zbierane i suszone w tym samym czasie co kora.
- Korzenie wykopuje się w drugim roku, gdy są większe i mają silniejsze działanie.

Zastosowanie Jadalne

Wszystkie części wiesiołka są jadalne, w tym kwiaty, liście, olej, korzenie i nasienniki. Korzenie można gotować i jeść podobnie do salsefii, a kwiaty świetnie sprawdzają się w sałatkach. Młode nasienniki można gotować (w wodzie lub na parze). Nasiona zawierają około 28% oleju jadalnego.

Zastosowanie Medyczne i Konieczne Korekty Eksperckie

Kobięcy Układ Hormonalny (PCOS i PMS)

Według dawnych zapisków, olej z wiesiołka naturalnie równoważy żeńskie hormony, lecząc objawy napięcia przedmiesiączkowego (PMS), takie jak tkliwość piersi, zatrzymywanie wody, trądzik i wahania nastroju. Autor twierdził również, że olej ten leczy zespół policystycznych jajników (PCOS), przywracając płodność "bezpłodnym kobietom" i pozwalając im donosić ciążę.



Korekta Medyczna:

Olej z wiesiołka zawiera kwas gamma-linolenowy (GLA), który faktycznie może łagodzić objawy PMS (szczególnie ból piersi). Jednakże twierdzenie, że "leczy" on PCOS lub magicznie odwraca bezpłodność, jest medycznym mitem. Leczenie niepłodności w przebiegu PCOS wymaga opieki endokrynologicznej i ginekologicznej.

Łysienie i Problemy Skórne

W tekście zalecono stosowanie po 500 mg oleju dwa razy dziennie (wewnętrznie i wcierając w skórę głowy) w celu leczenia łysienia typu męskiego oraz łysienia androgenowego u kobiet. Olej ten miał również leczyć trądzik, egzemę, łuszczycę i atopowe zapalenie skóry (AZS) po sześciu miesiącach stosowania.

Korekta Medyczna:

Chociaż GLA wspiera barierę lipidową skóry (co bywa pomocne przy łagodnym AZS), wiesiołek nie jest udowodnionym lekiem na łuszczycę ani łysienie androgenowe, które ma podłoże genetyczne i silnie hormonalne.

Artretyzm i Osteoporoza

Historycznie zalecano 500 mg oleju dwa razy dziennie dla pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS) i osteoporozą, twierdząc, że suplementacja "równoważy hormony powodujące utratę masy kostnej" i zwiększa jej gęstość.

Korekta Medyczna:

Olej z wiesiołka może działać lekko przeciwzapalnie, ale w żadnym stopniu nie odwraca osteoporozy ani nie "odbudowuje" gęstości kości. Wymaga to specjalistycznych leków (np. bisfosfonianów) i suplementacji wapnia z witaminą D₃.

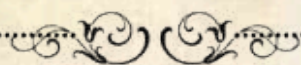
Krztusiec (Koklusz) i Astma (KRYTYCZNA KOREKTA!)

Autor przepisywał Mocną Herbatę z Wiesiołka lub syrop z kwiatów na krztusiec u dzieci oraz astmę. Twierdził, że napar ten łagodzi skurcze oskrzeli i otwiera drogi oddechowe podczas ataku astmy.

Kategoryczne Ostrzeżenie:

Krztusiec to ostra, bakteryjna choroba zakaźna, która u małych dzieci może być śmiertelna i wymaga natychmiastowego podania antybiotyków! Astma to z kolei zagrażająca życiu choroba zapalna dróg oddechowych – podczas ataku duszności pacjent bezwzględnie potrzebuje ratunkowego inhalatora z lekiem rozszerzającym oskrzela (np. salbutamolu). Próba przerywania ataku astmy podaniem ziołowej herbaty to skrajne zagrożenie życia.





Zaburzenia Żołądkowo-Jelitowe i Nadciśnienie

Kora i liście były uważane za środki ściągające i uspokajające, łagodzące skurcze żołądka i jelit. Ponadto twierdzono, że regularne spożywanie oleju obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu do bezpiecznych wartości.

Korekta: Napary z liści mogą przynieść ulgę w łagodnych niestrawnościach, ale wiesiołek nie może zastępować leków hipotensyjnych ani statyn u pacjentów kardiologicznych.

Przepisy

Tłoczony na zimno olej z nasion wiesiołka

- Rozpocznij od zmielenia świeżych nasion na pastę przy użyciu młynka, sokowirówki, maszynki do mięsa lub blendera (w razie potrzeby dodając odrobinę wody).
- Uformuj zmielone nasiona w kulę i ugniataj je ręcznie, wyciskając uwolniony olej do małej miski.
- Umieść pastę w woreczku na nasiona lub filtrze do kawy i mocno ściśnij, aby wycisnąć resztę oleju.
- Gotowy olej przefiltruj przez czysty filtr, aby pozbyć się resztek nasion.
- Dawniej zalecano spożywanie 1 grama oleju dziennie w 2-3 dawkach.

Mocna Herbata z Wiesiołka

- Przygotuj około 28 gramów (1 uncję) kory i liści (rozdrobionych na małe kawałki) oraz niecałe 500 ml (1 pintę) wody.
- Doprowadź wodę z ziołami do wrzenia, a następnie gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 5 do 10 minut. Dłuższe gotowanie uwalnia więcej substancji aktywnych, ale nie poprawia smaku.
- Ostudź napar, odcedź zioła i przechowuj w lodówce (do maksymalnie trzech dni).



Wrotycz Maruna (Złocien Maruna), *Tanacetum parthenium*

Złocien maruna to zioło, które cenię sobie nad wyraz ze względu na moje własne, osobiste doświadczenia. Przez długi czas bardzo cierpiałem z powodu migren i nic, czego próbowałem, nie przynosiło mi żadnej ulgi – aż do momentu, gdy odkryłem to "cudowne zioło".

Ta krzaczasta, wieloletnia bylina należy do rodziny astrowatych (Asteraceae). Rośnie przy drogach, na skalistych zboczach, murach, starych ruinach i nieużytkach. W wielu miejscach jest również uprawiana w przydomowych ogródkach ziołowych i ozdobnych. Zdecydowanie preferuje pełne słońce (lub zaledwie półcień) oraz dość suchą, dobrze przepuszczalną glebę.

Znana jest również pod starszą, synonimiczną nazwą łacińską *Chrysanthemum parthenium* (stąd nazwa złocien) oraz jako dziki rumianek. W Polsce wrotycz maruna bywa potocznie (choć nieco błędnie) nazywany po prostu maruną.

Identyfikacja Rośliny

- Złocien maruna rośnie, przybierając charakterystyczny, bardzo krzaczasty kształt.
- Osiąga od ok. 30 cm do niespełna 1 metra (1 do 3 stóp) wysokości.
- Wyrasta z grubego, głównego korzenia palowego, z którego wypuszcza okrągłe, silnie ulistnione łodygi.



- Liście mają odcień żółto-zielony i są głęboko, pierzasto podzielone na lekko zaokrąglone fragmenty. Górne liście stają się bardziej klapowane i ostro ząbkowane.
- Zwróć uwagę na zapach: liście mają niezwykle charakterystyczny, ostry, gorzki, ziołowo-kamforowy aromat, który zostaje na dłoniach po ich potarciu.
- Kwitnie od czerwca do sierpnia (w zależności od tego, jak daleko na północ podróżuje). Kwiaty bardzo przypominają stokrotki lub dziki rumianek, ale są mniejsze. Posiadają duży, żółty, okrągły środek i bardzo krótkie, białe płatki promieniowe (języczkowe). W przeciwieństwie do rumianku, którego żółty środek (dno kwiatowe) jest wypukły i stożkowaty, środkowy dysk maruny jest wyraźnie płaski.



Zastosowanie Jadalne (Przyprawowe)

Liście wrotyczu maruny są jadalne, ale niezwykle gorzkie i cierpkie. Historycznie używano ich w mikroskopijnych ilościach jako bardzo wyrazistej przyprawy. Autor wspomina, że regularnie pijał filiżankę herbaty z tego zioła.

Zastosowanie Medyczne i Korekty Eksperckie

Zbiór liści i kwiatów przypada na czerwiec i lipiec. Ponieważ autor używał tej rośliny do zwalczania własnych migren, zawsze starannie ją suszył i przygotowywał zapasy w formie kapsułek, płynnych ekstraktów oraz suszu na herbatę. Tradycyjna dawka wynosiła od 2 do 3 liści dziennie (u dzieci powyżej 3. roku życia dawkę tę należało odpowiednio zmniejszyć, np. do 1/3 dawki dorosłego dla dziecka ważącego 22 kg / 50 funtów).

Maruna na Migreny (Skuteczność Potwierdzona Klinicznie)

To historyczne zastosowanie zostało bardzo mocno poparte współczesnymi badaniami! Złocien maruna (dzięki zawartości partenolidu) jest jednym z najlepiej udokumentowanych ziół w skutecznym zapobieganiu atakom migreny. Autor słusznie zauważa kluczową kwestię: marunę przyjmuje się profilaktycznie, a nie doraźnie. Regularne jej spożywanie drastycznie zmniejsza częstotliwość występowania ataków migrenowych i łagodzi intensywność ich bólu.

Ostrzeżenie:

Jeśli przyjmujesz wrotycz marunę codziennie jako środek zapobiegawczy, musisz zgromadzić jego niezawodny zapas. Nagłe przerwanie kuracji (tzw. "efekt z odbicia") często skutkuje bardzo szybkim powrotem jeszcze silniejszych, skumulowanych bólów głowy, często połączonych z nudnościami i bezsennością. Autor w ramach profilaktyki przeżuwał od 1 do 4 liści dziennie lub pił filiżankę zaparzonej herbaty. Zdecydowanie bezpieczniejszym i wygodniejszym wyborem są wystandaryzowane, apteczne suplementy z maruny.

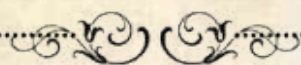
Artretyzm i Bóle Stawów

Uważano, że działanie przeciwzapalne maruny uśmierza ból związany z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Historycznie zalecano herbatę co rano, łykanie domowych kapsułek ze zmielonym ziołem, lub nakładanie okładów ze zmiażdżonego zioła na obolałe mięśnie. Działanie to, choć potwierdzone (zioło faktycznie hamuje produkcję prostaglandyn), zazwyczaj nie jest wystarczająco silne, by zastąpić apteczne leki z grupy NLPZ w zaawansowanych stadiach chorób reumatologicznych.

Przeziębienia, Gorączki i Kolki (KRYTYCZNA KOREKTA PEDIATRYCZNA!)

Swoją angielską nazwę (*Feverfew*) roślina zawdzięcza tradycyjnemu stosowaniu (dość. zmniejszacz gorączki). Autor polecał gorący napar dla starszych dzieci, a "kilka kropel ciepłego naparu na kolkę dla niemowląt".

Jako zaktualizowany ekspert muszę kategorycznie zainterweniować: Pod żadnym pozorem nie wolno podawać niemowlętom silnie drażniących wywarów ze świeżych roślin (takich jak wrotycz czy maruna)! Grozi to poważnym podrażnieniem przełyku, żołądka, a także alergią, a nawet zatruciem wątroby u noworodka. Na kolki stosuj wyłącznie bezpieczne i przebadane preparaty (np. simetikon) z apteki.



Skurcze Menstruacyjne

Wrotycz maruna działa jak bardzo skuteczny, naturalny środek rozkurczowy (spazmolityczny). Przyjmowanie ziołowej herbaty (co 2-3 godziny w czasie skurczów) lub w ramach profilaktyki dzień przed miesiączką, wspaniale uśmierza bóle napięciowe.

Pasożyty Jelitowe (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W oryginalnym tekście autor zaleca marunę jako "lekarstwo na obleńce, tasiemce i przywry". Przeżuwanie liści lub połykanie sproszkowanego ziela miało zabijać i wydalac z ciała intruzów. Z dzisiejszej perspektywy to niebezpieczny mit medycyny ludowej! Chociaż krewniak maruny, wrotycz pospolity, był historycznie stosowany do zwalczania owsików, stosowanie ziół na zakażenie potężnym tasiemcem (wymagającym zniszczenia główki) czy pasożytniczymi przywrami to ogromne ryzyko uszkodzenia narządów wewnętrznych pacjenta. W takich infekcjach konieczna jest wizyta u lekarza i leczenie np. prazylkwantelem lub albendazolem!

Ostrzeżenia

- Niektóre osoby wykazują silną alergię kontaktową na marunę, co skutkuje wysypką (zapaleniem skóry) przy dotknięciu rośliny.
- Z tego samego powodu przeżuwanie świeżych liści może (i często to robi) wywołać bolesne owrzodzenia jamy ustnej i stan zapalny dziąseł u osób wrażliwych! Zdecydowanie lepiej jest łykać ziele w formie wegańskich kapsułek.
- Jeśli jesteś uczulony na ambrozię, nagietka, bylicę, chryzantemy lub rumianek, z pewnością zareagujesz silną alergią krzyżową również na wrotycz marunę!
- Bezwzględne Przeciwwskazania: Ze względu na swoje działanie, maruny w ogóle nie wolno stosować kobietom w ciąży (może wywołać skurcze macicy). Zioło to hamuje także agregację płytek krwi, dlatego absolutnie zakazane jest u pacjentów przed operacjami chirurgicznymi oraz u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe (np. warfarynę, aspirynę).

Przepisy

Herbata z Wrotyczu Maruny (Ciepły Napar)

- 1 czubata łyżeczka posiekanych liści i samych koszyczków kwiatowych
- 1 szklanka (ok. 240 ml) gorącej wody Zalej zioła bardzo gorącą wodą (nie wrzątkiem). Pozostaw napar pod przykryciem do momentu, aż przestygnie i stanie się letni. Następnie odcedź dokładnie płyn i wypij małymi łykami. Płyn ten można również stosować zewnętrznie.
-

Okład z Maruny (Zewnętrzny) W tradycji ludowej miażdżono świeżą garść liści i kwiatów w moździerzu, aby puściły gorzki sok. Tak uformowaną papkę (zwaną kataplazmem) nakładano punktowo na bolący, artretyczny staw lub bolące miejsce, i zabezpieczano czystym bandażem lub bawełnianą szmatką, wymieniając opatrunek dwa razy dziennie. (Uwaga: pamiętaj o ryzyku alergii kontaktowej!).



Komosa (Lebioda), *Chenopodium*

Mówi się, że nazwa "goosefoot" (gęsia stópka) pochodzi od charakterystycznego kształtu liści tej rośliny. Autor wspomina, że nie porównywał ich z bliską, ale przypuszcza, że faktycznie przypominają one ptasią łapę. Zioło to należy do rodziny szarłatowatych (Amaranthaceae). Jest to zielna roślina kwitnąca (w zależności od gatunku może być jednoroczna lub wieloletnia), szeroko spokrewniona z komosą białą (znaną w USA jako lamb's quarters). W Polsce rodzaj *Chenopodium* to po prostu komosa, powszechnie i potocznie nazywana lebiodą.

Choć w USA nie jest to gatunek rodzimy, doskonale się tam przyjął i występuje na terenie całego kraju. Podobnie w Polsce, komosa jest niezwykle pospolitym widokiem.



Identyfikacja Rośliny

Roślina wykształca wysokie łodygi, dorastające do 1,5 metra (5 stóp) lub więcej, pokryte liśćmi w kształcie gęszej stopy. W miarę wzrostu roślina staje się jednak ciężka i zaczyna się pochylać, aż w końcu opiera się o ziemię lub sąsiednie rośliny. Liście wyrastają naprzemianlegle i różnią się wyglądem w zależności od położenia. Te ułożone najbliżej ziemi mają z grubsza kształt rombu (diamentu) z ząbkowanymi krawędziami. Wyżej na łodydze stoją się bardziej rombownate, mają biały spód i są pokryte woskową substancją (to kluczowa cecha identyfikacyjna!). Drobne, symetryczne kwiaty rosną w gęsto zbitych kwiatostanach, które mogą osiągać nawet 45 cm (1,5 stopy) długości.

Zastosowanie Jadalne

W większości zachodnich krajów roślina ta jest uważana za uporczywy chwast, jednak w wielu miejscach na świecie uprawia się ją jako roślinę jadalną (np. jej bliskim kuzynem jest komosa ryżowa – quinoa). Młode pędy, liście i nasiona są w pełni jadalne. Lebioda ma dość wyrazisty, lekko słodkawy smak. Młode liście i pędy gotuje się i spożywa zupełnie jak szpinak. Chociaż można je jeść na surowo, należy ograniczyć się do bardzo małych ilości, ponieważ w dużych dawkach są toksyczne (ze względu na kwas szczawiowy). Nasiona tego zioła również należy bezwzględnie ugotować lub namoczyć w wodzie przed spożyciem (aby pozbyć się drażniących saponin). Dawniej oszczędne gospodynie mełły namoczone i wypłukane nasiona na proszek i mieszały z mąką do wypieków.

Instrukcje Zbioru i Ważna Korekta Botaniczna

Zioło można zbierać, odrywając pojedyncze liście lub ścinając całą roślinę. Autor tekstu zauważa, że "komosa zawsze wydaje się być pokryta kurzem, dlatego liście należy umyć przed użyciem".

Jako ekspert botaniczny muszę to sprostować:

Ten rzekomy "kurz" na liściach komosy to nie jest brud z drogi! To naturalny, mączysty nalot wytwarzany przez roślinę (tzw. włoski gruczołowe), który służy jej do ochrony przed słońcem i utratą wody. Oczywiście liście zawsze należy myć przed jedzeniem, ale ten siwy, "zakurzony" osad to naturalna, integralna część lebiody.

Zastosowanie Medyczne i Konieczne Korekty Eksperckie

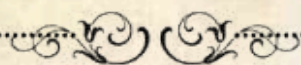
Kojenie Oparzeń (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W tekście zalecono stosowanie okładu ze zmiażdżonych liści lebiody na oparzenia, przykrycie ich materiałem i pozostawienie na kilka godzin. Kategorycznie tego odradzam! Nakładanie surowych, roztartych liści na uszkodzoną termicznie skórę (oparzenie) to prośenie się o bolesną infekcję bakteryjną i utrudnienie procesu gojenia. Oparzenia należy chłodzić czystą wodą i zabezpieczać jałowymi opatrunkami (lub hydrożelami z apteki).

Podrażnienia Skóry

Okłady z liści lub przemywanie skóry herbatą z komosy mogą faktycznie przynieść ulgę przy drobnych ukąszeniach owadów, wysypkach czy powierzchownych podrażnieniach (na nienaruszonej skórze), dzięki delikatnym właściwościom przeciwzapalnym i ściągającym.





Problemy Urologiczne (KRYTYCZNA KOREKTA!)

Autor zaleca żucie nasion i jedzenie ugotowanej rośliny osobom z problemami układu moczowego, jednocześnie zauważając, że liście zawierają kwas szczawiowy i nie są wskazane dla osób podatnych na kamienie nerkowe. To bardzo sprzeczna i niebezpieczna porada! Duża zawartość szczawianów w komosie obciąża układ moczowy. Jeśli pacjent cierpi na nierozpoznane problemy urologiczne (np. mały, utajony kamień), kuracja szczawianami może wywołać niezwykle bolesny atak kolki nerkowej!

Efekt Przeczyszczający

Liście komosy są bardzo bogate w błonnik. Ugotowana lebioda działa pobudzająco na perystaltykę jelit i w naturalny, łagodny sposób rozluźnia stolec, zapobiegając zaparciom.

Oczyszczanie Krwi (Mit Medyczny)

Dawniej wierzono, że sok z liści lub odwar z komosy "oczyszcza i tonizuje krew". Z medycznego punktu widzenia rośliny nie filtrują ludzkiej krwi – zajmują się tym wyłącznie sprawne nerki i wątroba. Dieta bogata w warzywa liściaste po prostu odciąża te narządy.

Antykoncepcja (NIEBEZPIECZNY MIT!)

Autor wspomina, że w przeszłości kobiety używały proszku z suszonych liści do zapobiegania ciąży (tłumienia płodności). Ostrzegam: Stosowanie jakichkolwiek ziół kuchennych jako metody antykoncepcyjnej jest całkowicie nieskuteczne.

Zdrowie Jamy Ustnej i Pasożyty (Ważne Korekty)

Żucie surowych liści jako tymczasowe lekarstwo na ropotok, próchnicę, czy ostry ból zęba jest bezcelowe. Roślina nie załata ubytku w szkliwie ani nie wyleczy stanu zapalnego miazgi zęba. Witamina C wzmacnia dziąsła, ale nie zastąpi wizyty u stomatologa. Podobnie w przypadku pasożytów: jedzenie ugotowanej lebiody przez kilka tygodni nie zabije zagrażającego zdrowiu tasiemca ani obleńców. Takie infekcje wymagają celowanej farmakoterapii (np. albendazolu).

Anemia i Witamina

C Komosa jest bogata w żelazo i witaminę C (która znacząco ułatwia wchłanianie żelaza roślinnego). Dodanie jej do diety ugotowanej (by zneutralizować kwas szczawiowy blokujący przyswajanie minerałów) to znakomity, naturalny sposób na profilaktykę anemii i wsparcie odporności organizmu przy przeziębieniach.

Inne Zastosowania

Zmiażdżone korzenie komosy (ze względu na zawartość naturalnych, pieniących się saponin) mogą służyć jako łagodny, survivalowy substytut mydła do rąk.

Przepisy

Odwar z Komosy (Decoction)

- Składniki: 1 uncja (ok. 28 g) liści komosy, 2 szklanki wody.
- Drobnio posiekaj liście i umieść je w niereaktywnym garnku.
- Dodaj wodę i doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i delikatnie gotuj, aż ilość wody zmniejszy się o jedną czwartą (powinno zostać około półtorej szklanki płynu).
- Odcedź i przechowuj w lodówce do 3 dni. Dawniej zalecano przyjmowanie w podzielonych dawkach, na problemy z trawieniem.

Herbata z Komosy (do stosowania zewnętrznego)

- Używaj tej "herbaty" jako płukanki do oczyszczania podrażnień skóry.
- Składniki: 1 uncja posiekanych liści, 1 szklanka wody.
- Umieść liście i wodę na ogniu i doprowadź do wrzenia.
- Zdejmij z ognia i pozostaw napar do naciągnięcia pod przykryciem przez 10 minut.
- Całkowicie ostudź i używaj zewnętrznie do przemywania i łagodzenia stanów zapalnych skóry (np. po ugryzieniach komarów).

Śláz Dziki, *Malva sylvestris*

Śláz dziki to szeroko rozrastająca się roślina zielna, która w Stanach Zjednoczonych rośnie jako bylina. W naturze rośliny te osiągną od niespełna 1 do nawet 3 metrów (3 do 10 stóp) wysokości, przybierając pokrój wyprostowany lub płożący. Jej gałęzie są całkowicie nagie lub pokryte bardzo drobnymi, miękkimi włoskami. W Polsce śláz dziki jest rośliną dość pospolitą, często spotykaną na przydrożach, miedzach i w zaroślach.



Identyfikacja Rośliny

- Liście mają głęboko ciemnozielony kolor aż do momentu kwitnienia rośliny wtedy zaczynają tracić swoją barwę, a same łodygi przybierają mocno postrzępiony, nieco zaniedbany wygląd.
- Liście są okrągławe, posiadają trzy, pięć, siedem lub dziewięć płtykich klap (cięć) o długości od ok. 2,5 do 5 cm (1 do 2 cali) i szerokości do niespełna 4 cm (1 1/2 cala).
- Purpurowo-różowe kwiaty kwitną od maja do sierpnia. Mają około 5 cm (dwóch cali) średnicy i charakteryzują się płatkami z wyraźnymi, ciemnymi żyłkami.
- Kwiaty pojawiają się w kątowych skupiskach po dwa do czterech i formują się wzdłuż głównej łodygi na krótkich szypułkach. Co ciekawe, kwiaty u podstawy łodygi zawsze otwierają się jako pierwsze.
- Owoce (rozłupnie) swoim kształtem przypominają sprasowane dyski, co doprowadziło do potocznego określenia śłazu jako "serowego kwiatu" (cheese flower). Dojrzałe nasiona mają kolor od brązowawo-zielonego do brązowego i osiągają około 5-6 mm średnicy.



Zastosowanie Jadalne

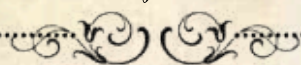
Młode liście są całkowicie jadalne i po ugotowaniu stanowią bardzo pożywne, zielone warzywo. Historycznie raczej nie jadano ich na surowo. W miarę dojrzewania liście stają się coraz bardziej gorzkie, włókniste i ostatecznie niezdatne do spożycia.

Zastosowanie Medyczne i Korekty Eksperckie

Tradycyjnie autor preferował stosowanie Herbaty z Korzenia Śłazu, uważając ją za najsilniejszą, choć z powodzeniem można wykorzystywać również same liście i kwiaty. Warto zaznaczyć, że główną substancją czynną śłazu są łagodzące słuzy roślinne.

Nudności, Wrzody i Problemy Trawienne

Herbata z liści lub korzenia śłazu była historycznie stosowana w celu łagodzenia nudności o nieznanym podłożu. Uważano, że świetnie sprawdza się przy tzw. grypie żołądkowej, wrzodach i innych dolegliwościach trawiennych.



Potwierdzenie medyczne:

To doskonałe zastosowanie! Wspomniane śluz roślinne mają fantastyczne właściwości powlekające (osłonowe). Tworzą na błonie śluzowej żołądka i jelit cienką warstwę ochronną, która skutecznie koi stany zapalne i łagodzi podrażnienia śluzówki (np. przy nadkwaśności czy wrzodach).

Kojenie Błón Śluzowych Dróg Oddechowych

Herbata z Nasion Ślazu (lub z liści/kwiatów) jest niezwykle pomocna w przypadkach podrażnienia błon i nadmiernej produkcji śluzu. Rewelacyjnie powleka i łagodzi wyściółkę dróg oddechowych przy przeziębieniach, suchym, męczącym kaszlu, zapaleniu oskrzeli i innych stanach zapalnych.

bezpieczna dla dzieci i stanowi "dobre antidotum na ból i stan zapalny przy ząbkowaniu". Zalecał wręcz wcieranie herbaty w obolałe dziąsła tak często, jak to konieczne. Z punktu widzenia współczesnych nauk o zdrowiu i farmakologii, kategorycznie odradzam takie praktyki! Rozwój we wczesnym dzieciństwie i harmonijne osiągnięcie kolejnych kamieni milowych to obszary, w których bolesne ząbkowanie potrafi stanowić ogromne wyzwanie, często zaburzając codzienne funkcjonowanie i zdolności sensomotoryczne malucha. Wcieranie w opuchnięte, nierzadko uszkodzone dziąsła niemowlęcia niesterylnego wywaru z korzenia stwarza potężne ryzyko wprowadzenia patogenów i rozwoju bolesnej infekcji bakteryjnej jamy ustnej. W celu uśmierzania bólu malucha przy ząbkowaniu należy stosować wyłącznie przebadane klinicznie, bezpieczne żele stomatologiczne (bez lidokainy) oraz czyste, schłodzone gryzaki.

Przepisy

Herbata z Korzenia Ślazu

1 łyżka stołowa rozdrobnionego lub sproszkowanego korzenia ślazu

Ok. 500 ml (1 pinta) wody Wymieszaj korzeń z wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj na bardzo wolnym ogniu przez 5 do 10 minut. Pozostaw napar do ostygnięcia do temperatury zdatnej do picia, a następnie starannie odcedź twarde resztki korzenia. Pij 1 filiżankę, na ciepło lub na zimno.

Herbata z Nasion Ślazu

Pół uncji (ok. 14 g) rozgniecionych nasion ślazu

Ok. 500 ml (1 pinta) wody Podobnie jak w przypadku korzenia, doprowadź nasiona i wodę do wrzenia, po czym powoli gotuj przez 5 do 10 minut. Ostudź, przecedź i pij po jednej filiżance (na ciepło lub na zimno) w celu złagodzenia drapiącego kaszlu.

Rdest Plamisty, *Persicaria maculosa* (syn. *Polygonum persicaria*)

Rdest plamisty, znany w języku angielskim m.in. jako "Lady's Thumb" (kciuk damy) lub "Hearts ease" (ulga dla serca), to pospolity chwast dwuliścienny, który często rośnie w dużych kępach na wysokościach poniżej 1500 m n.p.m. Zazwyczaj pojawia się na terenach przekształconych przez człowieka. Występuje powszechnie zarówno w USA, jak i w Polsce. Najczęściej znajduje go w rowach irygacyjnych, na polach uprawnych, a także w pobliżu stawów, jezior, bagien i strumieni.



Identyfikacja Rośliny

- Liście są wąskie, lancetowate, z falistymi brzegami, osiągające do 15 cm (sześć cali) długości i 5 cm (dwa cale) szerokości.
- Kluczowa cecha: Na środku blaszki liściowej zazwyczaj (choć nie zawsze) znajduje się charakterystyczna, ciemnozielona lub fioletowobrązowa plama (od której pochodzi polska nazwa "plamisty").
- Węzły liściowe otoczone są cienkimi, przypominającymi papier błonkami (gatkami), które owijają się wokół łodygi i są wyposażone w wyraźne włoski/szczecinki u swojej podstawy.





- Łodygi mają od 30 do 90 cm (1 do 3 stóp) długości, są wzniesione lub płozące. Roślina przypomina pokrewny rdest szczawolistny (*Persicaria lapathifolia*), ale ten drugi gatunek zazwyczaj nie ma plamy na liściach i brakuje mu wspomnianych włosków na pochwach liściowych.
- Drobne, ciemnoróżowe, różane lub rzadziej białe kwiaty zebrane są w gęste, zbite, walcowate kłosy na szczytach pędów. W przeciwieństwie do rdestu szczawolistnego, kwiaty rdestu plamistego zazwyczaj się otwierają.
- Owoce to brązowe lub czarne, błyszczące, trójścienne i jajowate orzeszki. Każdy drobny owoc zawiera jedno nasiono (ma mniej niż 2 mm długości).



Zastosowanie Jadalne

Liście i młode pędy można spożywać na surowo lub po ugotowaniu. Zbieram młode liście i pędy od wiosny do połowy lata. W miarę dojrzewania zielenina ta staje się coraz bardziej ostra i pieprzna w smaku, co może być nieprzyjemne. Młode liście dobrze smakują na surowo w sałatkach. Często też gotuję je w wodzie przez 5 do 10 minut i doprawiam octem oraz masłem. Nasiona również są jadalne, ale ze względu na ich mikroskopijny rozmiar, zebranie wystarczającej porcji wymaga sporo żmudnej pracy.

Zastosowanie Tradycyjne (Odstraszanie Owadów)

Autor wspomina, że rdzenni Amerykanie nauczyli go pocierać sierść koni rozgniecionymi liśćmi rdestu plamistego, aby skutecznie odstraszac muchy i inne uciążliwe owady. To świetny, survivalowy sposób na naturalny repelent.

Zastosowanie Medyczne i Konieczne Korekty Eksperckie

Roślina posiada właściwości ściągające, moczopędne (diuretyczne), poprawiające ukrwienie (tzw. rubefacient) i tradycyjnie była uważana za środek przeciwpasożytniczy.

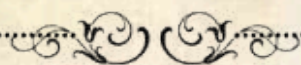
Korzyści dla Serca (Dobra intuicja autora)

W medycynie ludowej roślinę tę uważano za tonik dla serca (stąd dawna nazwa "Hearts ease"). Autor słusznie jednak zauważa, że nie ma żadnych realnych dowodów na kardiologiczne korzyści rdestu plamistego, poza jego właściwościami moczopędnymi. Diuretyki faktycznie pomagają wypłukać nadmiar wody z organizmu, co obniża ciśnienie krwi, ale zioło to z pewnością nie naprawia uszkodzonego serca. Zawsze polegaj na medycynie opartej na faktach, a nie na historycznych przydomkach roślin.

Grzybice i Infekcje Intymne (KRYTYCZNA KOREKTA GINEKOLOGICZNA!)

W tekście źródłowym autor zaleca stosowanie Odwaru z Rdestu Plamistego lub wcieranie zmiażdżonych, surowych liści bezpośrednio w skórę w celu leczenia grzybicy stóp i pachwin. Co gorsza, zaleca on używanie tego odwaru jako irygacji (płukanki pochwowej) w przypadku infekcji drożdżakowych u kobiet. Z perspektywy współczesnej ginekologii i medycyny kategorycznie tego odradzam!

1. Wcieranie brudnych, leśnych liści w zmienioną chorobowo skórę to ryzyko wtórnego zakażenia bakteryjnego i silnego podrażnienia (roślina celowo wywołuje przekrwienie skóry).
2. Irygacje pochwy to praktyka wysoce szkodliwa! Wypłukują one naturalną florę bakteryjną (pałeczki kwasu mlekowego), niszczą barierę ochronną i mogą prowadzić do rozprzestrzenienia się infekcji w górę dróg rodnych (np. zapalenia narządów miednicy mniejszej). Kandydozę pochwy leczy się wyłącznie bezpiecznymi środkami przeciwgrzybiczymi z apteki, a nie domowymi wlewkami z chwastów.



Bóle Żołądka

Na łagodne bóle brzucha i dolegliwości trawienne zalecano słabą herbatkę (1 łyżeczka liści na 1 szklankę wody). Dzięki zawartości garbników napar ten faktycznie działa lekko ściągająco na błony śluzowe układu pokarmowego i może hamować np. bardzo łagodne, domowe biegunki.

Choroby Skóry

Rdest plamisty zwiększa krążenie krwi na powierzchni skóry, wywołując jej fizyczne zaczerwienienie i przekrwienie. Posiada również właściwości ściągające, co dawniej wykorzystywano przy wysypkach (np. po kontakcie z trującym bluszczem). Współcześnie zalecam jednak dużą ostrożność, by nie podrażnić uszkodzonego już naskórka.

Reumatyzm W przypadku bólów reumatycznych stóp i nóg, autor przepisywał moczenie ich w wannie z ciepłą wodą z dodatkiem odwaru. Na stawy nakładano też ciepłe okłady z odwaru wymieszanego z mąką (tzw. kataplazmy). Kojący efekt przynosiło tu przede wszystkim fizyczne rozgrzanie tkanek.

Przepisy

Odwar z Rdestu Plamistego

- Składniki: 1 uncja (ok. 28 g) liści lub nasion rdestu plamistego, niespełna 500 ml (1 pinta) wody.
- Zmiażdż lub posiekaj liście. Umieść je w niereaktywnym garnku (np. szklanym lub emaliowanym) razem z wodą na średnim ogniu. Doprowadź płyn do powolnego wrzenia.
- Gotuj zioła na bardzo wolnym ogniu przez 45 minut do 1 godziny.
- Ostudź odwar, a następnie starannie odcedź zioła. Płyn przechowuj w lodówce przez maksymalnie 3 dni lub w zamrażarce do 1 miesiąca.
- Historyczne dawkowanie wynosiło od 1 do 2 łyżek stołowych na porcję, 3 do 4 razy dziennie, w zależności od wagi i wieku pacjenta. Pamiętaj jednak o łagodnym działaniu przeczyszczającym i odwadniającym przy wewnętrznym stosowaniu.

Mięta pieprzowa, *Mentha piperita*

Mięta pieprzowa jest rośliną niezwykle łatwą do rozpoznania dzięki swojemu klasycznemu zapachowi i smakowi. Roślina ta preferuje wilgotną, żyzną glebę i często można ją spotkać dziko rosnącą wzdłuż brzegów rzek, strumieni oraz w innych podmokłych miejscach. Co ciekawe, dobrze toleruje zarówno pełne słońce, jak i całkowitą cień, pod warunkiem, że ma zapewnioną wystarczającą ilość wody. Autor tekstu słusznie zauważa, że potrafi być wysoce inwazyjna w ogrodzie – bardzo szybko rozprzestrzenia się poprzez podziemne korzenie oraz pędy, które ukorzeniają się w miejscach styku z ziemią.



Identyfikacja Rośliny

- Mięta pieprzowa to bylina rosnąca zazwyczaj na wysokość od ok. 30 cm do niespełna 1 metra (1 do 3 stóp).
- Posiada charakterystyczne, gładkie i całkowicie kwadratowe łodygi oraz ciemnozielone liście z czerwonymi żyłkami.
- Same liście mają od 3,8 do niespełna 9 cm (1 1/2 do 3 1/2 cala) długości i są o połowę węższe. Posiadają grubo ząbkowane brzegi, spiczasty koniec i są pokryte drobnymi, krótkimi włoskami.
- Drobne, fioletowe kwiaty osiągają długość zaledwie od 6 do 8 mm (1/4 do 1/3 cala) i pojawiają się od połowy do późnego lata. Warto zaznaczyć, że kwiaty mięty pieprzowej nie wytwarzają zdolnych do życia nasion.

Zastosowanie Jadalne

W kuchni mięta pieprzowa jest powszechnie stosowana jako orzeźwiający dodatek smakowy o bardzo szerokim zastosowaniu.



Identyfikacja Rośliny

- Mięta pieprzowa to bylina rosnąca zazwyczaj na wysokość od ok. 30 cm do niespełna 1 metra (1 do 3 stóp).
- Posiada charakterystyczne, gładkie i całkowicie kwadratowe łodygi oraz ciemnozielone liście z czerwonymi żyłkami.
- Same liście mają od 3,8 do niespełna 9 cm (1 1/2 do 3 1/2 cala) długości i są o połowę węższe. Posiadają grubo ząbkowane brzegi, spiczasty koniec i są pokryte drobnymi, krótkimi włoskami.
- Drobnе, fioletowe kwiaty osiągają długość zaledwie od 6 do 8 mm (1/4 do 1/3 cala) i pojawiają się od połowy do późnego lata. Warto zaznaczyć, że kwiaty mięty pieprzowej nie wytwarzają zdolnych do życia nasion.

Zastosowanie Jadalne

W kuchni mięta pieprzowa jest powszechnie stosowana jako orzeźwiający dodatek smakowy o bardzo szerokim zastosowaniu. Skurcze Menstruacyjne Związki zawarte w olejku z mięty pieprzowej potrafią rozluźnić skurcze mięśni macicy, przynosząc wymierną ulgę w bólach menstruacyjnych. Pacjentkom zmagającym się ze skurczami zalecano picie herbaty miętowej lub przyjmowanie olejku.

Hamowanie i Stymulacja Apetytu

Mięta początkowo i tymczasowo hamuje uczucie głodu, jednak gdy ten efekt ustąpi, apetyt powraca ze znacznie większą siłą. Autor wykorzystywał ten niecodzienny mechanizm jako środek stymulujący apetyt u przewlekle chorych pacjentów lub u dzieci, które nie przybierały na wadze z powodu braku łaknienia (pamiętając, że na ten specyficzny efekt trzeba po prostu poczekać).

Bóle Głowy i Migreny

Działanie rozkurczowe olejku potrafi łagodzić spazmy naczyń krwionośnych wywołujące niektóre rodzaje bólów głowy. Wcieranie kropli mocnego, destylowanego olejku miętowego (koniecznie wymieszanego z łyżką oliwy z oliwek) w czoło lub bezpośrednio w skórę głowy może przynieść bardzo szybką ulgę.

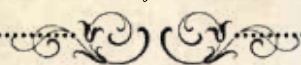
Zespół Jelita Drażliwego (IBS) i Choroba Crohna (KRYTYCZNA KOREKTA!)

W historycznym tekście zasugerowano, że mięta pieprzowa, dzięki swojemu działaniu uspokajającemu na błony śluzowe, pomaga w leczeniu m.in. biegunki, spastyczności okrężnicy, zespołu jelita drażliwego (IBS) oraz bardzo niebezpiecznej choroby Crohna. Ostrzeżenie medyczne: Mięta pieprzowa jest współcześnie uznana klinicznie za wspierające wsparcie w łagodzeniu bolesnych objawów IBS. Jednakże w przypadku choroby Crohna (przewlekłej, postępującej autoimmunologicznej choroby zapalnej jelit prowadzącej do głębokich owrzodzeń), poleganie wyłącznie na picu herbaty z mięty to ogromne ryzyko zdrowotne. Taki pacjent bezwzględnie wymaga zaawansowanej opieki lekarskiej na oddziale gastroenterologicznym.



Problemy Skórne i Ukąszenia Owadów

Mentol zawarty w mięcie w naturalny sposób lekko znieczula ("zamraża") powierzchnię skóry, co wspierająco łagodzi ból spowodowany ukąszeniami owadów, zmniejsza swędzenie i uśmierza łagodne podrażnienia. Ponadto roślina delikatnie zwiększa miejscowe ukrwienie skóry, co zdaniem autora ma wspierać i przyspieszać jej gojenie. Należy jednak uważać przy aplikacji i korzystać z olejku ekstrahowanego (lub mocno rozcieńczonego destylowanego), aby nie poparzyć naskórka.



Artretyzm i Rwa Kulszowa

Znieczulające właściwości olejku czynią z niego zaskakująco skuteczny, domowy środek do stosowania zewnętrznego na bóle mięśni, bóle stawów oraz bóle nerwowe pochodzące z okolic blisko pod powierzchnią skóry. Autor słusznie i uczciwie zaznacza, że wcieranie mięty w żadnym stopniu nie leczy pierwotnych przyczyn tych schorzeń (np. artretyzmu), ale za to gwarantuje pacjentom niemal natychmiastową ulgę w najgorszych, ostrych atakach bólu.

Herbata z Mięty Pieprzowej:

Zalej 1 łyżeczkę suszonych lub świeżych liści mięty 1 szklanką wrzącej wody i pozostaw całość pod przykryciem do zaparzenia na 8 do 10 minut. Po odcedzeniu napar jest gotowy do picia.

Olej Miętowy Ekstrahowany:

Połącz 3/4 szklanki suszonych liści z 1 szklanką oliwy z oliwek w szczelnie zamkniętym, szklanym słoju. Odstaw go do ciemnej szafki na 4 do 6 tygodni, upewniając się, że wstrząsasz słojem każdego dnia. Po przecedzeniu, taki macerat idealnie nadaje się jako olejek do masażu na bóle mięśni lub miejscowo na ból głowy.

Olejek Miętowy Destylowany:

Prawdziwy, czysty olejek eteryczny pozyskiwano metodą destylacji parowej w specjalnych alembikach lub przebudowanych szybkowarach z miedzianą chłodnicą uchodzącą do miski z zimną wodą. Liście mięty zalać należy wodą i delikatnie podgrzewać, aby odparowujący wraz z parą wodną olejek kondensował się i opadał do oddzielnego naczynia. Ten produkt jest ekstremalnie mocny i w zastosowaniach medycznych zawsze należy go uprzednio rozcieńczyć z olejem nośnikowym (np. oliwą) w ostrożnym stosunku jeden do dziewięciu.

LKrwawnik pospolity, *Achillea millefolium*

Zawsze noszę *Achillea millefolium*, powszechnie znaną jako krwawnik pospolity, w swojej apteczce. To znakomity środek wielofunkcyjny. Znajduję go najczęściej w rejonach umiarkowanych na terenie USA. Spotkałem się też z innymi nazwami, na przykład roślina na krwotoki z nosa (nosebleed plant) czy plumaillo.

Identyfikacja rośliny

Krwawnik to bylina zielna wyrastająca z płozącego kłącza. Roślina ma pokrój wzniesiony, a wzdłuż łodygi rośnie jeden lub więcej pierzastych liści. Największe są liście dolne i środkowe. Krwawnik dorasta do 10-40 cali wysokości w pełnym słońcu lub częściowym cieniu.

Liście mają długość 2-8 cali, są podwójnie lub potrójnie pierzaste i bywają owłosione. Wyrastają spiralnie na łodygach w grupach po 2-3, z każdej strony. Są podzielone na wiele drobniejszych, a następnie jeszcze mniejszych listków.

Ich srebrzysto-zielony kolor, strukturą przypomina paprocie i pióra.

Kwiaty pojawiają się od maja do lipca. Każdy kwiatostan to skupisko 15-40 kwiatów rurkowatych otoczonych 3-8 owalnymi kwiatami języczkowatymi. Pod każdym kwiatem znajduje się 4-9 podsadek. Te malutkie, trwałe kwiaty pachną podobnie do chryzantem. Występują w kolorach od białego po żółty, różowy i czerwony. Uważa się je za doskonałe rośliny towarzyszące w ogrodzie: odstraszaają szkodniki, wabiąc jednocześnie owady pożyteczne (osy i biedronki).





Zastosowanie Jadalne

Liście krwawnika smakują dobrze zarówno na surowo (w sałatkach), jak i po ugotowaniu. Są jednak gorzkie, dlatego najlepiej zbierać je młode. Ze względu na czynniki krzepnięcia krwi, odradzam ich spożywanie w dużych ilościach. Z kwiatów i liści można parzyć herbatę, lecz ta z liści bywa bardzo gorzka i wymaga dodatku miodu.

Zastosowanie medyczne i Korekty

W medycynie ludowej wykorzystywano całą roślinę. Zbierana wiosną i wczesnym latem zachowywała swoje najcenniejsze właściwości. Zioło powinno być starannie suszone (na suszarce, przy kominku lub w suchym, ciepłym, nienasłonecznionym miejscu, dbając, by nie "przegrzać" ziół), a następnie przechowywane w ciemnym, suchym słoiku.

Tamowanie krwawień (Zastosowanie KRYTYCZNIE Ważne!) Krwawnik potrafi szybko zatamować krwawienie, obkurczając naczynia krwionośne i przyspieszając proces krzepnięcia. Ponadto wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, które wspomaga gojenie i odkaża ranę. Tradycyjnie używano drobno posiekanych liści do zasypywania umytych wcześniej ran i ropni (jako okład na 10-15 minut).



Korekta:

Choć ekstrakty z krwawnika faktycznie świetnie wspomagają zatrzymywanie drobnych krwawień zewnętrznych, bezwzględnie zabraniam zasypywania rany brudnymi, surowymi liśćmi z lasu, ponieważ stwarza to drastyczne ryzyko groźnej infekcji i tęcza! Krwawienia tamujemy uciskiem i jałowym opatrunkiem, a krwawnik można wykorzystać w postaci czystego ekstraktu.

Siniaki, stłuczenia i hemoroidy

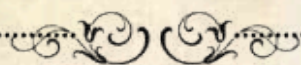
Przy stłuczeniach, skręceniach i opuchliznach tradycyjnie stosowano kataplazmy z rozbitych na pastę łądyg krwawnika (nakładając je na obolałe miejsce za pomocą czystej szmatki 2-3 razy dziennie) oraz maści. Ze względu na właściwości ściągające (garbniki), to zastosowanie sprawdza się przy łagodzeniu napięcia żylnego przy hemoroidach.

Przeziębienie, gorączka i odra (Korekta!)

W medycynie dawnej wierzono, że żucie świeżego ziela (albo przyjmowanie ugotowanych liści) ma zdolność napotną i skróci czas trwania odry i infekcji wirusowych. Autor polecał gorącą Herbatę z Krwawnika oraz nalewkę na stany gorączkowe, twierdząc, że zioło "otwiera pory i oczyszcza krew".

Korekta:

Napar z krwawnika działa silnie napotnie, co pomaga w fizycznym "wypoceniu" i obniżeniu łagodnej gorączki domowej, jednakże odra jest niezwykle groźną chorobą wirusową, i żadne ziele jej magicznie nie wyleczy. Teorie o "oczyszczaniu krwi ziołami" są bezpodstawnym mitem.



Problemy menstruacyjne

Herbatę stosowano na problemy menstruacyjne – od braku miesiączki, poprzez nadmierne krwawienia, do bolesnych skurczów.

Ponadto wierzono, że tonizuje ona mięśnie macicy po porodzie.

Krwawnik rzeczywiście ma silne właściwości rozkurczowe i regulujące, które pomagają przy skurczach miesięczkowych.

Ból zębów

Przeżuwanie świeżego korzenia uśmierza ból zęba dzięki działaniu przeciwzapalnemu i obecności kwasu salicylowego (naturalnej aspiryny).

Warto pamiętać, że chociaż tłumi on ból, ubytek wymaga pomocy dentystycznej.



Korekta dotycząca Inhalacji

Inhalacje nad garnkiem z gotującym się krwawnikiem były polecane w stanach zapalnych zatok i na bóle głowy.

To znakomita praktyka – gorąca para z olejkami eterycznymi (azulen) świetnie obkurcza błonę śluzową w zakatarzonym nosie.

Ostrzeżenia

Kobiety w ciąży nie mogą stosować krwawnika wewnętrznie ani w postaci herbat. Może powodować silne reakcje alergiczne u osób uczulonych na rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae), a w przypadku wysypki należy zaprzestać kuracji.

Kataplazm (Poultice):

Zwiędnięte i lekko podsmażone na ciepłym oleju posiekane liście wraz z łodygami umieszczano się w płótnie na opuchniętym stawie do czasu wystygnięcia.

Herbata:

1 łyżeczkę suszu zalewało się szklanką wrzątku na 3 do 5 minut i słodziło miodem. Wersja "zimowa" zawierała również pół łyżeczki rumianku i mięty.

Nalewka:

Słój ciasno wypełniony posiekanym, świeżym ziołem zalany 40% alkoholem odstawiało się do maceracji na co najmniej 6 tygodni. Następnie alkohol dokładnie wyciskano, a gotowy ekstrakt przelewano do buteleczki w chłodne i ciemne miejsce.



Maść z Krwawnika:

Olejek krwawnikowy (otrzymywany poprzez powolne macerowanie zioła w oleju nośnikowym, np. kokosowym, w łaźni wodnej) łączono w proporcjach 1/2 szklanki oleju na 1/2 uncji wosku pszczelego.

Po zastygnięciu stawał się przydatną i gęstą maścią przeciwzapalną.



Domowe Środki Lecznicze



Węgiel Aktywny (Węgiel Leczniczy)

Węgiel aktywny to powszechnie znany, skuteczny środek wykorzystywany do usuwania niektórych toksyn z organizmu. Powszechnie redukuje wzdęcia, wiąże gazy jelitowe, zatrzymuje szkodliwe substancje w układzie pokarmowym i działa jako "odtrutka" na specyficzne rodzaje trucizn.



Zastosowanie Medyczne

Węgla Aktywnego i Konieczne Korekty Eksperckie

Detoksykacja Organizmu (Korekta Mitu)

Autor tekstu zalecał profilaktyczne przyjmowanie 10 gramów węgla aktywnego na półtorej godziny przed każdym posiłkiem przez 2-3 dni w celu ogólnego "oczyszczenia organizmu", argumentując, że węgiel "przyciąga i zatrzymuje toksyny", po czym wydala je z organizmu.

Sprostowanie naukowe:

Węgiel aktywny to środek silnie adsorbujący (wiążący), ale działa on wyłącznie w świetle przewodu pokarmowego. Nie wchłania się do krwiobiegu, więc nie "wyciągnie" toksyn z wątroby, nerek czy krwi. Stosowanie kilkudniowych "detoksów" węglowych wokół posiłków jest wysoce szkodliwe – węgiel nie odróżnia toksyn od wartości odżywczych, dlatego skutecznie zablokuje wchłanianie witamin, minerałów i tłuszczów z Twojego jedzenia, co może prowadzić do niedoborów i skrajnych zaparć.

Zatrucia Substancjami Chemicznymi i Lekami (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W notatkach stwierdzono, że węgiel aktywny jest przydatny w usuwaniu połykniętych trucizn, w tym wybielaczy, rtęci oraz pestycydów. Zalecono również podawanie ogromnych dawek (50 do 100 gramów dla dorosłych) przy przedawkowaniu leków takich jak aspiryna, paracetamol, opium czy morfina, podając je "szybko, w ciągu godziny od połyknięcia, popijając dużą ilością wody". Jako zaktualizowany ekspert medyczny muszę ogłosić najwyższy alarm!

Bezwzględne Przeciwwskazania:

Nigdy, pod żadnym pozorem nie podawaj węgla osobie, która połyknęła substancje żrące (takie jak wybielacz, środki do udrażniania rur, kwasy, ług, amoniak)! Węgiel nie wiąże tych substancji, a jego podanie może spowodować wymioty, które doszczętnie wypalą i przedziurawią przełyk, oraz całkowicie uniemożliwi lekarzom wykonanie ratującej życie endoskopii. Węgiel nie działa również na alkohole, lit, żelazo czy metale ciężkie (w tym wymienioną rtęć).

Przedawkowanie leków:

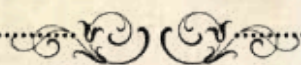
O ile węgiel aktywny faktycznie jest standardem medycznym w szpitalach przy przedawkowaniu paracetamolu czy aspiryny (tzw. dekontaminacja przewodu pokarmowego), takich dawek (50-100g) nigdy nie podaje się na własną rękę w domu. Decyzję o podaniu węgla w ratownictwie musi podjąć lekarz lub dyspozytor Centrum Informacji Toksykologicznej. Jeśli ktoś przedawkował leki, natychmiast dzwoń pod numer alarmowy (112).

Zatrucia Pokarmowe

Wiele osób używa węgla aktywnego do leczenia nudności i biegunki w przypadku zatrucia pokarmowych. Jest to jak najbardziej bezpieczne i powszechne zastosowanie domowe. Węgiel bardzo skutecznie wiąże toksyny bakteryjne i metabolity w jelitach. Pamiętaj jednak o bardzo rygorystycznym uzupełnianiu płynów i elektrolitów, by uniknąć groźnego odwodnienia.

Ukąszenia Węży, Trujących Pajęczków i Owadów (ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY MIT!)

Autor polecał tworzenie gęstej pasty z węgla aktywnego i oleju kokosowego w celu leczenia ukąszeń śmiertelnie jadowitych pajęczków (czarna wdowa, pustelnik brunatny) oraz jadowitych węży.



Według tekstu wystarczyło nałożyć ją grubą warstwą wokół rany, aby wyciągnąć jad z sąsiadujących tkanek. Kategorycznie tego zabraniam! Jad węża lub niebezpiecznego pająka wstrzykiwany jest za pomocą kłków głęboko w tkankę mięśniową, podskórną lub bezpośrednio do naczyń krwionośnych. Nakładanie pasty węglowej na naskórek nie "wysysie" jadu z krwiobiegu. To śmiertelnie niebezpieczna strata czasu. W przypadku ukąszenia przez węża, unieruchom kończynę i natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe – jedynym ratunkiem jest podanie specjalistycznej antytoksyny (surowicy) w warunkach szpitalnych. Pasta węglowa sprawdzi się wyłącznie kosmetycznie, uśmierzając łagodne swędzenie po zwykłym ukąszeniu komara.

Trądzik i Zastosowanie Kosmetyczne

Wymieszanie węgla aktywnego z żelem aloesowym i nałożenie w formie maseczki na miejsca zmienione trądzikowo to świetny, domowy zabieg kosmetyczny. Węgiel posiada potężne właściwości matujące – doskonale absorbuje nadmiar sebum i powierzchniowych zanieczyszczeń ze skóry, nie powodując przy tym skutków ubocznych.

Kiedy Unikać Węgla Aktywnego i Ostrzeżenia Ogólne

Leki na receptę:

Węgiel aktywny to "odkurzacz" – pochłonie i zneutralizuje każdy lek, który aktualnie przyjmujesz (w tym leki nasercowe, psychiatryczne, antykoncepcję hormonalną czy leki na tarczycę). Jeśli musisz wziąć węgiel na biegunkę, zachowaj bezwzględnie minimum 2 do 3 godzin odstępu od jakichkolwiek innych farmaceutyków.

Ryzyko Zapaść:

Stosując węgiel aktywny, należy wypijać od 12 do 15 szklanek wody dziennie. Węgiel wiąże wodę w jelitach, co bez odpowiedniego nawodnienia doprowadzi do bolesnych, czasami niebezpiecznych zaparć i niedrożności.

Rodzaj Węgla:

Nigdy, pod żadnym pozorem nie wolno połykać kruszonego węgla drzewnego przeznaczonego do grilla lub kominka. Został on nasączony toksycznymi rozpałkami, substancjami ropopochodnymi i chemikaliami. Do celów leczniczych używaj wyłącznie certyfikowanego węgla aktywnego z apteki.

Kwas Borowy (Kwas Borny)

Kwas borowy (kwas ortoborowy, SH_3BO_3) jest często stosowany jako antyseptyk i środek owadobójczy. Występuje jako biały, krystaliczny proszek. Ostrzeżenie: Kwas borowy jest toksyczny i absolutnie nigdy nie wolno go przyjmować doustnie! Ponadto nie myl go z boraksem, z którego robi się proszki do prania.

Infekcje Drożdżakowe i Grzybice Stóp

Autor proponuje tworzenie domowych "czopków dopochwowych" z żelatynowych kapsułek wypełnionych 600 mg kwasu borowego na nawracające infekcje drożdżakowe, oraz sypanie proszku prosto do butów w przypadku grzybicy stóp (tzw. stopy atlety) i pachwin (tzw. świądu jock).

Korekta:

Współcześnie medycyna posiada znacznie skuteczniejsze, bezpieczniejsze i czystsze leki przeciwgrzybicze. Historycznie puder kwasu bornego faktycznie służył do odkażania butów sportowych (ponieważ zasuszał środowisko grzybicze), jednak tworzenie domowych kapsułek ginekologicznych, jak i długotrwałe wcieranie toksycznego kwasu bornego w uszkodzony naskórek stóp grozi głębokim podrażnieniem i poparzeniem chemicznym. Oszczędź kwas borowy na karaluchy, a do leczenia grzybicy używaj np. terbinafiny w kremie, a w infekcjach intymnych – clotrimazolu.



Płukanka do Oczu i Uszu (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W tekście historycznym kwas borowy to wręcz "magiczny lek" stosowany jako przemywka do zakażonych uszu (tzw. ucho pływaka) oraz bezpośrednia kropla do zwalczania zakaźnych zapaleń spojówek.

Z perspektywy klinicznej - bezwzględny zakaz!

Przygotowywanie we własnej kuchni kropli ocznych na bazie kwasu chemicznego i nalewanie ich z domowego słoika do podrażnionego ropą oka to prosta droga do chemicznego poparzenia rogówki, zniszczenia siatkówki i nieodwracalnej ślepoty. Żadna woda "przegotowana" w domu nie jest wodą sterylną do podania do oka.

Ucho:

Wlewanie mieszanki spirytusu i kwasu borowego bezpośrednio do przewodu słuchowego w przypadku infekcji i potencjalnej, niewidocznej perforacji błony bębenkowej spowoduje rozrywający ból i może wywołać toksyczne głuchotę. Płukanki uszu wodą utlenioną lub aptecznymi preparatami stosuje się wyłącznie na zlecenie laryngologa.

Ostrzeżenia Przepisów

Podane przez autora przepisy, takie jak "Foot Cure" na bazie czystego alkoholu izopropylowego (rubbing alcohol) i kwasu borowego, spowodują natychmiastowe przesuszenie i pękanie skóry stóp. Środki te nie naprawią struktury grzyba, a jedynie zadziałają jako tymczasowy antyperspirant chemiczny.

Pieprz Kajeński (Pieprz Cayenne)

Zastosowanie Medyczne i Konieczne Korekty

Ekspertki Autor tekstu określa pieprz cayenne jako zioło rozgrzewające, tonik dla serca i środek wspomagający trawienie. Według jego notatek roślina ta uwalnia hormony poprawiające nastrój, a dzięki bogactwu witamin i minerałów wspiera układ odpornościowy. Zioło to stosowano w postaci proszku, kapsułek, dodatku do wody, a także w formie maści i nacieralni. Należy jednak pamiętać, że jest to bardzo silny środek pobudzający, a spożycie zbyt dużej ilości może wywołać poważne problemy żołądkowe.



Tamowanie Krwawień (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

W tekście zalecono stosowanie grubej warstwy pieprzu kajeńskiego bezpośrednio na małe rany i skaleczenia w celu szybkiego zatamowania krwawienia.

W przypadku większych ran autor sugerował połączenie aplikacji zewnętrznej z wewnętrzną, polecając pacjentom wypicie szklanki wody z łyżeczką pieprzu, co rzekomo miało pomóc w szybkim krzepnięciu.

Kategorycznie tego zabraniam! Sypanie ostrej papryki (zawierającej wysoce drażniącą kapsaicynę) do otwartej rany wywoła natychmiastowy, niewyobrażalny ból.

Co więcej, domowe przyprawy nie są sterylne i mogą doprowadzić do poważnego zakażenia rany. Picie wody z pieprzem nie uratuje życia przy rozległym krwotoku. Krwawienia tamuje się uciskiem mechanicznym i jałowym opatrunkiem.

Ból Gardła

Autor podaje wskazówkę, według której przy pierwszych oznakach podrażnienia śpiewacy płuczą gardło szklanką wody z dodatkiem 10 do 20 kropli Naparu z Cayenne kilka razy dziennie.

Zauważa przy tym, że metoda ta działa, o ile pacjent jest w stanie znieść jej ostrość.

Korekta:

Kapsaicyna faktycznie wykazuje miejscowe działanie znieczulające, jednak przy silnym stanie zapalnym i uszkodzonym nabłonku gardła tak ostry płyn może pogłębić podrażnienie i wywołać silny ból.

Słabe Krążenie i Zimne Dłonie/Stopy

Pieprz kajeński poprawia krążenie i pomaga rozgrzać zimne dłonie oraz stopy.

Autor zalecał wsypywanie do butów lub w palce skarpet proszku składającego się z równych części pieprzu kajeńskiego i suszonego imbiru.

Ostrzegął, że przy użyciu samego pieprzu wystarczy zaledwie szczypta (maksymalnie 1/8 łyżeczki), ponieważ w większych ilościach jest on zbyt drażniący dla skóry.



Alternatywą polecaną w tekście było dodanie 5 kropli Naparu z Cayenne do ciepłej kąpieli stóp.

Bóle Stawów, Reumatyzm i Napięcia Mięśniowe

Maść kajeńska była przepisywana na bolące mięśnie i stawy.

Pieprz ten naturalnie ogrzewa i zwiększa przepływ krwi w posmarowanym miejscu.

Wcieranie maści łagodzi ból oraz relaksuje napięte mięśnie.

Potwierdzenie medyczne:

To znakomite i w pełni poparte współczesną nauką zastosowanie! Kapsaicyna stosowana miejscowo wyczerpuje tzw. substancję P w zakończeniach nerwowych, co skutecznie blokuje odczuwanie bólu (jest to mechanizm powszechnie wykorzystywany w aptecznych plastrach rozgrzewających).

Cukrzyca i Kontrola Cukru (Ważna Korekta!)

W zapiskach pojawia się twierdzenie, że pieprz kajeński ma znaczący wpływ na obniżenie poziomu cukru we krwi u pacjentów z cukrzycą.

Autor zalecał diabetikom przyjmowanie jednej kapsułki z proszkiem cayenne do każdego posiłku, zaznaczając, że najlepsze efekty pojawiają się z czasem przy regularnym stosowaniu.

Jednocześnie przestrzegał, aby pacjenci z hipoglikemią całkowicie unikali stosowania tego zioła.

Korekta:

Chociaż dodatek ostrych przypraw może wykazywać mikroskopijny wpływ na metabolizm i poprawę profilu metabolicznego, nie zastąpi on klinicznych leków przeciwcukrzycowych (insuliny, metforminy). Próba regulowania zaawansowanej cukrzycy wyłącznie pieprzem w kapsułkach jest groźna dla zdrowia pacjenta.

Przeziębienia, Grypa i Odporność

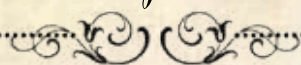
Roślina ta działa napotnie, wspomaga obniżanie gorączki i ułatwia pozbywanie się śluzu z dróg oddechowych.

Autor polecał pieprz jako ogólny tonik wzmacniający krążenie i układ odpornościowy (w dawce 5 kropli naparu do soku lub wody 1-2 razy dziennie).

Ostrzeżenia Botaniczne

Przy przygotowywaniu tego zioła należy bezwzględnie używać rękawiczek ochronnych.

Autor opisuje własne, bardzo bolesne doświadczenie zatarcia oczu przy obróbce świeżych papryczek, mimo wcześniejszego, obsesyjnego umycia rąk.



Wypadek ten spowodował natychmiastowy ból i tak silne łzawienie, że autor przez kilka godzin nie mógł widzieć i obawiał się utraty wzroku.

Napar (Cayenne Infusion):

Wymieszaj 1 łyżeczkę proszku cayenne z ok. 470 ml (1 pinta) wody, zagotuj, zdejmij z ognia i ostudź. Napar ten zawsze należy stosować w silnym rozcieńczeniu (zazwyczaj wystarczy kilka kropli na szklankę wody).

Maść Kajeńska (Cayenne Salve):

W podwójnym naczyniu do gotowania na parze (łaźnia wodna) umieść 1/2 szklanki oliw y z oliwek i 1 łyżkę płatków z pieprzu kajeńskiego. Podgrzewaj na wolnym ogniu przez 30 do 60 minut.

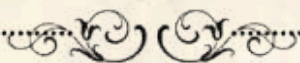
Po lekkim ostudzeniu przecedź i wyrzuć płatki pieprzu. Następnie ponownie lekko podgrzej olej, dodaj z łyżki wosku pszczelego i mieszaj do rozpuszczenia.

Na koniec, po zdjęciu z ognia, dodaj 3 do 4 kropli olejku eterycznego z golteri (wintergreen). Pamiętaj o dokładnym umyciu rąk po jej aplikacji!

Kapsułki Zapobiegawcze na Przeziębienie:

Dokładnie wymieszaj 1/4 szklanki sproszkowanego korzenia jeżówki (echinacea), 1/4 szklanki proszku z gorzkiego korzenia (goldenseal), z łyżki proszku z korzenia prawoślazu oraz 1-2 łyżki proszku cayenne.

Mieszanekę ubija się w duże kapsułki (rozmiar "oo") i przechowuje w szczelnym słoju. Dawkowanie polegało na przyjęciu z kapsułek co 2-3 godziny przy pierwszych objawach, a następnie zmniejszeniu dawki.



Sól Epsom (Siarczan magnezu)

Sól Epsom to krystaliczna sól mineralna o wzorze chemicznym $MgSO_4$. Autor wskazuje, że po zmieszaniu z wodą rozkłada się ona na magnez, siarkę i tlen, a regularne kąpiele są silnym środkiem przeciwzapalnym łagodzącym ból mięśni i stany zapalne skóry.

Zastosowanie Medyczne i Korekty Eksperckie

Leczenie Niedoboru Magnezu i Chorób Przewlekłych (Mit Medyczny)

Twierdzenie autora:

Kąpiel w soli Epsom pozwala organizmowi "wchłonąć magnez przez skórę", lecząc jego niedobory, a tym samym wspierając leczenie chorób serca, arytmii, osteoporozy, zespołu przewlekłego zmęczenia czy nawet chorób psychicznych.

Korekta:

To bardzo powszechny, ale niepoparty naukowo mit. Ludzka skóra jest doskonałą barierą wodoodporną. Chociaż kąpiel z solą Epsom może sprawić, że skóra stanie się bardziej miękka, klinicznie istotne wchłanianie magnezu z wody do krwiobiegu jest znikome.

Poważnych niedoborów magnezu, arytmii czy osteoporozy absolutnie nie leczy się za pomocą kąpeli – wymaga to odpowiedniej diety i doustnej (lub dożylniej) suplementacji pod kontrolą lekarza.

Detoksykacja i Metale Ciężkie (Mit)

Twierdzenie autora:

Rozpuszczona siarka pomaga wypłukać z organizmu toksyny i "wyciąga" metale ciężkie przez skórę.

Korekta:

Sól nie posiada magicznych właściwości "wyciągających" toksyny przez pory skóry. Oczyszczaniem organizmu z metabolitów i metali ciężkich zajmują się w Twoim ciele wyłącznie nerki i wątroba.

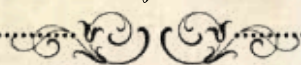
Redukcja Stanów Zapalnych i Bólu Mięśni

Prawda i wyjaśnienie:

Kąpiele w soli Epsom faktycznie przynoszą gigantyczną ulgę w bólach mięśniowych (tzw. DOMS) po treningu czy przy napięciach. Ułga ta wynika jednak przede wszystkim z dobroczynnego wpływu samej ciepłej wody (hydroterapii), która rozszerza naczynia krwionośne, poprawia krążenie, relaksuje mięśnie i odciąża stawy dzięki sile wyporu. Sól dodatkowo zwiększa gęstość wody, co potęguje uczucie lekkości.

Zalecenia dotyczące kąpeli:

Dodaj 2 (lub więcej) szklanki soli Epsom do wanny pełnej ciepłej wody i mocz się przez 40 minut do 1 godziny. Do kąpeli stóp dodaj z łyżki stołowe na około 4 litry (1 galon) ciepłej wody. Pamiętaj o piciu wody, aby uniknąć lekkiego odwodnienia spowodowanego przebywaniem w ciepłym środowisku.



Płyn do płukania jamy ustnej (np. Listerine)

Płyny tego typu to zazwyczaj kombinacja alkoholu i olejków eterycznych (takich jak mentol, tymol, eukaliptol). Chociaż ich głównym zadaniem jest odkażanie jamy ustnej, w medycynie ludowej zyskały szereg innych (często ryzykownych) zastosowań.

Zastosowanie Medyczne i KRYTYCZNE Korekty Eksperckie Usuwanie Kleszczy (ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY MIT!)

Aby pozbyć się kleszcza, wystarczy przykryć go na 10 do 15 sekund wacikiem nasączonym płynem, a kleszcz "zazwyczaj sam szybko puści".

Korekta medyczna:

Absolutnie nigdy tego nie rób!

Duszenie kleszcza alkoholem, tłuszczem, olejkami czy płynem do ust sprawia, że owad zaczyna się dusić i w obronie wymiotuje treścią pokarmową ze swojego żołądka bezpośrednio do Twojego krwiobiegu! To drastycznie zwiększa ryzyko natychmiastowego zakażenia boreliozą lub kleszczowym zapaleniem mózgu. Kleszcza usuwa się wyłącznie mechanicznie – chwytając go pęsetą tuż przy skórze i pociągając płynnym ruchem prosto do góry.

Pozbywanie się Wszy (Ryzyko Poparzeń)

Nasącz włosy i skórę głowy płynem, załóż jednorazowy czepek, pozostaw na 2 godziny, a następnie umyj i wyczesz gnidy.

Korekta:

Zamknięcie dużej ilości alkoholu i silnych olejków eterycznych pod foliowym czepkiem na dwie godziny niemal na pewno spowoduje chemiczne poparzenie skóry głowy, silne podrażnienie oczu przez opary i uszkodzenie struktury włosa. Płyn ten jest również wysoce łatwopalny. Do zwalczania wszawicy stosuj bezpieczne, apteczne preparaty z dimetikonem, które odcinają pasożytom tlen bez uszkodzania Twojej skóry.

Oczyszczanie Ran i Pęcherzy (Ostrzeżenie)

Twierdzenie autora: Mój rany i pęcherze płynem do ust, aby zapobiec infekcji bakteryjnej.

Korekta: Alkohol zawarty w płynie skutecznie zdezynfekuje powierzchnię, ale jednocześnie zniszczy delikatne, nowe komórki próbujące odbudować tkankę (opóźniając gojenie) i wywoła ogromny ból. Rany przemywa się czystą wodą z mydłem, a do odkażania stosuje się łagodne preparaty na bazie oktenidyny (np. Octenisept).

Swędząca Skóra (Ukąszenia, Łuszczyca, Egzema)

Płyn dezynfekuje obszar, zmniejsza ból i tymczasowo łagodzi swędzenie wywołane przez komary, alergię, łuszczykę czy trądzik.

Korekta:

Mentol zawarty w płynie faktycznie zapewni przyjemne, chłodzące uczucie na po ugryzieniu komara. Jednakże stosowanie silnego alkoholu na obszary dotknięte łuszczyką lub egzemą to ogromny błąd – drastycznie wysuszy on już i tak pozbawioną warstwę lipidowej skóry, pogarszając stan zapalny.

Grzybica Paznokci i Stóp

Codziennie moczenie stóp w wodzie z dodatkiem kubka płynu do ust to popularny domowy sposób na grzybicę. Składniki antyseptyczne (tymol) mogą faktycznie wspomagać walkę z lekką infekcją grzybiczą, jednak apteczne kremy z terbinafiną są nieporównywalnie skuteczniejsze i szybciej rozwiązują problem.

Inne Zastosowania (Gospodarcze)

Zastosowanie nierozcieńczonego płynu na bazie alkoholu przelanego do butelki ze spryskiwaczem do zabijania małych ognisk pleśni i grzybów w łazience to faktycznie doskonały i bezpieczny domowy "patent" na utrzymanie czystości.



Ziemia Okrzemkowa (Diatomaceous Earth)

Ziemia okrzemkowa (znana pod skrótem DE) to naturalna skała osadowa składająca się ze skamieniałych pancerzyków mikroskopijnych glonów jednokomórkowych – okrzemek. Jest to bardzo drobny, biały proszek, który pod mikroskopem przypomina ostre odłamki szkła, co nadaje mu silne właściwości ściernie i absorbujące.

Niezwykle ważne jest to, o czym wspomniał autor na samym początku: do jakichkolwiek celów domowych i zdrowotnych wolno używać wyłącznie ziemi okrzemkowej przeznaczonej do spożycia (tzw. "food-grade", czyli krzemionki amorficznej). Wersje przemysłowe (np. do filtrów basenowych) zawierają krystaliczną krzemionkę, która jest wysoce toksyczna i rakotwórcza dla ludzi!

Zastosowanie Medyczne i KRYTYCZNE Korekty Eksperckie

Według historycznych zapisków, kuracja polegała na piciu jednej łyżeczki proszku wymieszanego ze szklanką wody (z dala od posiłków) w cyklach trwających po 10 dni. Autor słusznie zauważa kluczową kwestię farmakologiczną: ziemia okrzemkowa może usuwać z organizmu leki. Ze względu na swoje właściwości wiążące w żołądku, zablokuje ona wchłanianie Twoich leków na receptę, dlatego należy zachować kilkugodzinny odstęp.



Zabijanie Pasożytów i Wirusów (KRYTYCZNA KOREKTA MEDYCZNA!)

Ziemia okrzemkowa naturalnie zabija pasożyty i wirusy w przewodzie pokarmowym.

Korekta:

To ogromny i niebezpieczny mit! Ziemia okrzemkowa to krzemionka (piasek). Nie posiada żadnych właściwości antywirusowych – picie ziemi nie wyleczy infekcji wirusowej (takiej jak rotawirus). Jeśli chodzi o pasożyty, mechanizm DE działa na owady wyłącznie w środowisku suchym – mikroskopijne ostre krawędzie uszkadzają chitynowy pancerz owada i wysuszają go. Kiedy wymieszasz ten proszek z wodą i wprowadzisz do wilgotnego środowiska ludzkich jelit, staje się on po prostu mokrym błotem, które w żaden sposób nie potnie i nie zabije ludzkich pasożytów (np. tasiemca czy glisty). Wszelkie ludzkie pasożyty leczą się farmakologicznie!

Detoksykacja Organizmu (Korekta Mitu)

DE ma ujemny ładunek, więc przyciąga dodatnio naładowane toksyny i metale ciężkie, po czym wypłukuje je z ciała.

Korekta:

Ta teoria z zakresu medycyny alternatywnej to ogromne uproszczenie. Ziemia okrzemkowa (podobnie jak węgiel aktywny) nie wchłania się do krwiobiegu – przechodzi przez układ pokarmowy i zostaje wydalona. Choć może wiązać niektóre substancje w samych jelitach, nie potrafi "wyciągnąć" zmagazynowanych metali ciężkich z Twojej wątroby czy tkanek miękkich.