

Zbigniew Ogrodnik

Valewki na zdrowie

Nie tylko alkoholowe



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
... coś więcej niż psychologia.

NALEWKI NA ZDROWIE

Zbigniew Ogrodnik

NALEWKI NA ZDROWIE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

... coś więcej niż psychologia.

Redakcja: Urszula Kowalewska-Pasek

Projekt okładki: Andrzej Burak

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie II

BIAŁYSTOK 2008

ISBN 978-83-88351-56-3



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**

... coś więcej niż psychologia.

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

(085) 662-92-67 – redakcja

(085) 654-78-06 – sekretariat

(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt

(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Synowej Ani i wnuczce Hani
Autor

Spis treści

Od autora	13
Wstęp	15
Nalewki alkoholowe	17
Aloes drzewiasty	18
Anyż – biedrzyńiec	22
Aralia mandżurska – czartowskie drzewo	23
Arcydzięgiel – litwor	23
Arnika górską	24
Bazylię pospolitą	25
Berberys zwyczajny	26
Bez czarny	26
Biała lilia	28
Bluszcz pospolity	29
Bobrek trójlistny	29
Borówka czernica	30
Brzoza brodawkowata	31
Buraki	33
Bylica bożę drzewko	34
Cebula jadalna	34
Chmiel zwyczajny	36
Chrzan pospolity	37
Czarna porzeczka	38
Czarna rzodkiew	39
Czosnek pospolity	40
Czosnek niedźwiedzi	45
Cykoria podróżnik	45
Cytryna	46
Dąb szypułkowy	47

Dąbrówka rozłogowa	48
Dereń właściwy	48
Dogłęda wielka	49
Drapacz lekarski	49
Dziewanna wielkokwiatowa	50
Dziewięsił bezłodygowy	50
Dzika róża	50
Dziurawiec zwyczajny	53
Eleuterokok kolczasty	54
Figa	55
Gałka muszkatołowa	56
Głóg dwuszyjkowy	57
Gorczyca biała	58
Goryczka żółta	59
Grażel żółty	59
Gwiazdnica pospolita	60
Hyzop lekarski	60
Imbir lekarski	61
Jałowiec pospolity	62
Jarzębina	63
Jaskółcze ziele	64
Jemiola pospolita	65
Jeżyna	66
Kalina koralowa	67
Karczoch zwyczajny	67
Kardamon malabarski	68
Kasztan jadalny	69
Kasztanowiec zwyczajny	69
Kminek zwyczajny	71
Kolcowój szkarłatny	72
Kolendra siewna	73
Koniczyna biała	73
Konwalia majowa	74
Koper ogrodowy	74
Koper włoski	75
Kopytnik pospolity	76
Kozłek lekarski	77
Krwawnik pospolity	78
Krwiściąg lekarski	78
Lawenda	79

Leszczyna pospolita	80
Leuzea krokoszowata	81
Lipa drobnolistna	81
Lubczyk	82
Łochyńia	83
Łopian większy	83
Macierzanka piaskowa	84
Makleja drobnoowocowa	85
Mak polny	85
Malina właściwa	86
Mandarynka	87
Melisa lekarska	87
Mięta pieprzowa	89
Mniszek pospolity	90
Morela	92
Nagietek lekarski	92
Nasturcja wielka	94
Ogórek	94
Oman wielki	95
Orzech włoski	96
Osika – topola	98
Ostrożeń warzywny	99
Ostryż długi, czyli kurkuma	100
Owies	100
Paproć zwyczajna	101
Papryka pieprzowiec	102
Perz właściwy	103
Pierwiosnek lekarski	103
Pietruszka	104
Pięciornik kurze ziele	105
Pigwa	106
Piołun bylica	106
Piwonia – peonia chińska	108
Plektrantus	109
Pokrzywa zwyczajna	109
Pomarańcza	112
Powojnik prosty	112
Przetacznik bobowniczek	113
Rabarbar	113
Rdest wężownik	114

Rodiola różowa – złoty korzeń	114
Rozchodnik ostry	115
Rozmaryn lekarski	116
Rumianek pospolity	116
Ruta zwyczajna	117
Rzepik pospolity	118
Sasanka łąkowa	119
Seler zwyczajny	119
Serdecznik pospolity	120
Skrzyp polny	121
Słonecznik zwyczajny	122
Sosna zwyczajna	123
Starzec pospolity	124
Szałwia lekarska	125
Szczodrak	126
Szpinak ogrodowy	127
Śliwa tarnina	128
Świdośliwa – amelanchier	128
Tasznik pospolity	129
Tatarak zwyczajny	129
Wanilia płaskolistna	131
Wiązówka błotna	132
Wierzba biała	132
Wierzba krucha	132
Wrotycz pospolita	133
Ziemowit jesienny	133
Żeń-szeń właściwy	134
Żywokost lekarski	135
Nalewki alkoholowe – inne	137
Bursztyn	137
Jajka	138
Koral szlachetny	138
Masło	139
Miód	139
Olej, oliwa	141
Propolis	142
Kwas borny	145
Muchomor	145
Rzęsa	146
Smalec	146

Likier benedyktyński	146
Polskie zioła szwedzkie	147
Alkohol to też lekarstwo	149
Porady nieroślinne	153
Bursztyn	153
Cukier	154
Piwo	155
Chleb	156
Drożdże	157
Jaja	159
Mleko	160
Miód	163
Mydło	170
Nafta	171
Olej, oliwa	172
Propolis	175
Sadło, słonina, smalec	177
Ser	178
Sól	179
Złoto	180
Co to są fenole, saponiny, sterole, alkaloidy i... ..	183
Aminy	184
Antrazwiązki	184
Azuleny	184
Cholina	184
Cukry	184
Enzymy	185
Fenole	185
Flawonoidy	185
Fitonocydy	186
Fruktoza (cukier owocowy, lewuloza)	186
Garbniki	186
Glikozydy	187
Glukoza (glikoza, dekstroza, cukier gronowy)	187
Gorycze	188
Gumy i śluzy	188
Insulina	188
Karoteny	188
Krzemionka (dwutlenek krzemu)	188
Kumaryny	189

Kwasy organiczne	189
Lecytyna	189
Olejki eteryczne	189
Pektyny	190
Saponiny	190
Skrobia	190
Woski	190
Witaminy	191
Witamina C (kwas askorbinowy)	192
Witamina B ₁ (tiamina, aneuryna)	193
Witamina B ₂ (ryboflawina, laktoflawina)	193
Witamina B ₃ (PP, niacyna, amid kwasu nikotynowego)	193
Witamina B ₅ (kwas pantotenowy, pantotenu wapnia lub pantenol)	194
Witamina B ₆ (pirydoksyna)	194
Witamina B ₇ (biotyna, koenzym R, witamina H)	194
Witamina B ₁₂ (kobalamina, cyjanokobalimina)	195
Witamina B ₁₃ (kwas orotowy)	195
Witamina B ₁₅ (kwas pangamowy, calgam)	195
Cholina – witamina	196
Inozytol	196
Kwas foliowy (folacyna lub witamina M)	196
Paba (kwas paraminobenzoesowy lub witamina B _x)	197
Witamina D (kalcyferol, wiosterol, ergosterol)	197
Witamina E (tokoferol)	197
Witamina F (nienasycone kwasy tłuszczowe – linolowy, linolenowy i arachidonowy)	198
Witamina K (menadion lub filochinon)	198
Witamina A (akseroftol, retinol)	198
Witamina P (rutyna, hesperydyna, bioflawonoidy cytrusowe)	199
Witamina T	199
Witamina U (s–metylometyonina)	199
Pierwiastki życia, czyli mikro- i makroelementy	201
Makroelementy	202
Mikroelementy	203
Uwagi ogólne	207
Roślinne surowce lecznicze	207
Postacie leków roślinnych	209
Literatura	211
Indeks chorób i dolegliwości	215

OD AUTORA

*Oto wam daję wszelką roślinę
przynoszącą ziarno po całej ziemi
i wszelkie drzewo
którego owoc ma w sobie nasienie...*

(Księga Rodzaju 1.29)

Te słowa pochodzą z Pisma Świętego. Podkreślono Tam słowo „wszelki”, a więc wielkie bogactwo świata roślin. Wyróżniono również słowa: „ziarno” i „nasienie”, a zatem mamy pewność, że chodzi o rośliny rozmnażające się naturalnie, które są płodne i żywotne. Takie są właśnie zioła, zboża, drzewa i inne rośliny. Tak właśnie rozumiem pochodzenie ziołolecznictwa i dlatego postanowiłem powtarzać ten cytat w każdej swojej książce.

„Nalewki na zdrowie” to moja druga książka po „Przepisach na zdrowie”. Jest to również poradnik, do zapoznania się z którym chcę Państwa zachęcić. Oprócz przepisów na nalewki alkoholowe, znajdzie czytelnik w niej porady jak przygotować produkty jadalne, tak aby wydobyć ich lecznicze działanie. Okazuje się, że np. chleb, smalec czy też oliwa służą nie tylko do spożywania, ale mogą być zastosowane jako środek wspomagający przy różnego rodzaju dolegliwościach.

Nie jest to książka do czytania, zatem na jej końcu znajduje się alfabetyczny spis chorób i dolegliwości wraz z numerami porad. W ten sposób w poszukiwaniu pomocy możemy się ograniczyć do przejrzenia porad na daną przypadłość i wybrać tę, która będzie nam odpowiadać. Jestem zdania, że każdy powinien dobrać sobie przepisy, które są akceptowane przez zmysły smaku i powonienia. To co pijemy lub zażywamy powinno nam smakować, wzmacniamy wówczas efekt terepeutyczny danego zioła

lub mieszanki. Zioła powinno się pić powoli, niemalże celebrując każdy łyk i z głębokim przekonaniem, że nam pomogą.

Nie życzę nikomu nawet najdrobniejszej dolegliwości, wszelako liczę, że Ci, którzy kupią ten poradnik, po prostu się z nim zaprzyjaźnią i zawsze będą wiedzieć, w którym miejscu go otworzyć, gdy zajdzie taka potrzeba.

Życzę wszystkim, aby korzystali z tego poradnika jak najrzadziej, a najlepiej w ogóle.

Zbigniew Ogrodnik

WSTĘP

Przepisy zgromadzone w poradniku pochodzą z przekazu starszych osób, część jest mojego autorstwa, a pozostałe pochodzą z opracowań różnych zielarzy **naszego klimatu**. To podkreślenie jest celowe, bo nie jest obojętne dla użytkownika, z jakiego klimatu pochodzi recepta zielarska. Najlepiej jest stosować zioło, które rosło w miejscu zamieszkania użytkownika bądź w jego pobliżu.

Przy poszczególnych przepisach nie zamieszczam ich autorstwa, bo nie jest to niezbędne tam, gdzie nie istnieją prawa autorskie. Przy swoich przepisach też tego nie zaznaczam i żadnych praw autorskich z tego tytułu sobie nie roszczę. Podzielim zdanie wielu bardzo znanych zielarzy, że większość przepisów „leczących” towarzyszy ludzkości od tysięcy lat i z całą pewnością podobnych odkryć inni dokonali więcej, ale nie podawali tego faktu do druku. Dla poparcia tej tezy podam, że już około 4500 lat temu legendarny cesarz Shen Nong wypróbował 100 ziół i opisał 252 rośliny lecznicze, z których większość jest stosowana praktycznie do dzisiaj. Trochę później cesarz Huang Ti napisał dzieło „Nei ching Su Wen”, czyli „Kanon Medycyny Wewnętrznej”, uzupełniony w VI wieku n.e. przez Su Ling’a. Natomiast 1800 substancji leczniczych opisał w XVI wieku Li Shi Zhen’a w swoim dziele pt. „Dzieło o materii medycznej”. Zamieścił w nim także 11000 recept, w większości aktualnych do dzisiaj.

Uważam, że nie powinno się nikogo namawiać do stosowania recept zielarskich. Zawsze podkreślam, że chorobę leczy lekarz, a ziołami to leczenie wspomagamy. Warto też pamiętać, że jak już wspomniałem, stosowanie ziół i roślin leczniczych ludzkość sprawdzała przez tysiące lat, wśród wszystkich narodów i na wszystkich kontynentach. Skoro zatem udowodniono, że człowiek od co najmniej 5000 lat zna działanie wielu ziół i stosował je praktycznie, to nie próbujmy tego zmieniać.

NALEWKI ALKOHOLOWE

*Trzeźwość a miara, to są najważniejsze
Stróże zdrowia naszego*

Jan Kochanowski

Nalewki alkoholowe to jedne z najczęściej stosowanych leków naturalnych. Są one stosunkowo trwałą postacią leku roślinnego. Można je stosować wewnętrznie (doustnie) oraz zewnętrznie w odpowiednim rozcieńczeniu. Przygotowanie i stosowanie nalewek jest bardzo proste i wygodne. Można je stosować wraz z innymi lekami, ale po konsultacji z lekarzem.

W przepisach podanych poniżej opisuję dokładnie jak przyrządzić daną nalewkę. Jednakże typowy sposób jest następujący.

Do sporządzenia nalewki spirytusowej potrzebny jest surowiec, tzn. zioło oraz spirytus 70%. Suche zioło należy rozdrobnić i odważyć, następnie zalać spirytusem w stosunku 1:5 (jedna część wagowa zioła i 5 części spirytusu). Macerowanie najlepiej przeprowadzić w naczyniu z ciemnego szkła, szczelnie zamkniętym. W zależności od zioła nalewkę macerujemy 7–14 dni, wstrząsając ją w tym czasie nawet kilka razy dziennie. Uzyskany po tym okresie płyn przecedzamy i zlewamy do czystej butelki. Dobrze zrobiona nalewka powinna być klarowna, bez zmętnień i osadu. W sklepach najczęściej możemy kupić spirytus 95%. Chcąc uzyskać 70% należy wziąć 736 ml spirytusu 95% i dodać do niego 291 ml czystej, przegotowanej i ostudzonej wody. Natomiast nalewki z macerowanych ziół w winie przygotowujemy napełniając pojemnik szklany lub inne naczynie do 3/4 jego wysokości ziołami i zalewamy taką ilością dobrego czerwonego lub białego wina, by zioła były całkowicie przy-

kryte. Tak przygotowane zostawiamy na 2 tygodnie, a następnie zlewamy do mniejszych butelek. Winko lecznicze może być przechowywane do 3–4 miesięcy. Jeśli będziemy uzupełniać pojemnik winem, zwracamy baczność uwagę, czy zioła nie zaczęły pleśnieć. Wtedy całą nalewkę należy wylać. Przed każdą nalewką z danego zioła czy ich grupy znajdzie się krótki opis ich przeznaczenia, zawartości i działania. Uważam, że są to wiadomości tak istotne, że należało je bezwzględnie w tym poradniku zamieścić. Być może wiele z ziół podanych w przepisach jest w Polsce nieosiągalne. Podałem jednak te przepisy z uwagi na ich oryginalność, a także biorąc pod uwagę coraz częstsze wyjazdy Polaków w najodleglejsze zakątki globu, gdzie można kupić przeróżne zioła. Proszę zwrócić także uwagę, że większość z nalewek wymaga dość długiego okresu maceracji. Zatem niektóre z nich np. na przeziębienia lub biegunkę musimy mieć przygotowane wcześniej. Moc nalewek i ich trwałość jest zachowana przez około 2 lata. Przygotowując nalewkę na jedną osobę w wielu przypadkach należy proporcjonalnie zmniejszyć składniki.

1. ALOES DRZEWIASTY (*Aloe arborescaus*)

Pochodzi z kontynentu afrykańskiego i Madagaskaru. Do Europy przywieźli go Arabowie. W celach leczniczych używa się świeżych liści, świeżego miąższu z sokiem lub bez i sproszkowanych liści. Podstawowymi substancjami leczniczymi jakimi dysponuje aloes są: związki żywicowe, śluzy, wielocukry, kwasy organiczne, sterole, witaminy, sole mineralne cynku, magnezu i miedzi. Aloes możemy wykorzystać zewnętrźnie do leczenia skaleczeń i oparzeń. Natomiast wewnętrznie można stosować wino aloesowe, nalewki itp., które pomagają przy zaparciach, gruźlicy, niezżytach żołądka i bólach gardła. Chroni on przed miażdżycą i działa wzmacniająco.

2. **Choroby wątroby, wrzody żołądka i dwunastnicy.** Zmieszać razem 100 g świeżego miąższu aloesu, 50 g miodu i dolać 50 ml spirytusu. Przez kilka dni nalewkę trzymać w ciemnym naczyniu, w chłodnym miejscu. W trakcie kuracji przechowywać ją w lodówce. Stosować przez okres 2–3 miesięcy, 3 razy dziennie przed posiłkami lub 2 razy dziennie na czczo i przed snem.
3. **Zaparcia.** Wycisnąć świeży sok z aloesu. Na 100 g soku dodać 1 łyżkę wódki żytniej i dobrze rozmieszać. Pić łyżeczkę 2–3 razy dziennie na 30 minut przed jedzeniem do ustąpienia objawów.
4. **Wzmacniająca.** Z dużego aloesu oberwać liście i po dokładnym wymyciu przepuścić je przez maszynkę do mięsa. Do otrzymanego soku dodajemy tyle samo czerwonego wina, najlepiej gronowego i około 200 g miodu. Płyn dokładnie zmieszać i odstawić na 10 dni w ciemne miejsce. Pić po małym kieliszku do obiadu.
5. **Choroby wrzodowe, ogólne wzmocnienie.** Wybrać z 3-letniej rośliny (nie podlewanej przez 2 tygodnie) dolne liście i zmielić w młynku lub zmiksować. Zmieszać w równych częściach z miodem i czerwonym winem. Odstawić na 2 tygodnie w ciemne i chłodne miejsce. Kurację rozpoczynamy od łyżeczki dziennie, zwiększając stopniowo dawkę do 3 łyżek, przyjmowanych po posiłkach.
6. **Zapalenie oskrzeli, wrzody żołądka, zaparcia.** Z 5-letniego aloesu nie podlewanego przez 10 dni ściąć liście i zawiązać lekko w papier. Położyć w ciemne i chłodne miejsce na 5 dni. Następnie liście przepuścić przez sokowirówkę lub maszynkę do mięsa. Sok wlać do słoika, dodać taką samą ilość (objętościowo) miodu i to wszystko zalać czerwonym,

węgierskim winem, w takiej ilości, jaką stanowi sok wraz z miodem. Całość lekko wymieszać, nakryć naczynie pokrywką, lecz niehermetycznie i odstawić w ciemne miejsce na 12 dni. Po tym czasie raz jeszcze dobrze wymieszać, rozlać do butelek i lekko zatkać. Stosowanie: w pierwszym tygodniu pić 3 razy dziennie po łyżeczkę przed posiłkami, w drugim i następnych tygodniach po łyżce 3 razy dziennie.

7. **Nieżył oskrzeli I.** Świeżo ścięte liście przetrzeć wilgotną szmatką, wycisnąć z nich sok i zalać 150 ml czerwonego, wytrawnego wina. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i odstawić na 7 dni w ciemne i chłodne miejsce. Pić po łyżce 3 razy dziennie przed jedzeniem.
8. **Nieżył oskrzeli II.** 200 g liści aloesu, 2 kg oczyszczonego ziarna owsa, 200 ml koniaku i 200 ml miodu lipowego. Wszystkie składniki zalać 5 l przegotowanej wody, naczynie przykryć szczelną pokrywką i wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika na 3 godziny. Mieszanę przecedzić, pozostałość wycisnąć. Do otrzymanego soku dodać ponownie po 200 g aloesu i miodu – postawić na gazie do momentu, aż mieszanina raz zawrze. Po wyjęciu i ostudzeniu wycisnąć sok, przechowywać w lodówce. Przyjmować po łyżeczkę 3 razy dziennie przed jedzeniem. Składniki możemy oczywiście proporcjonalnie zmniejszyć.
9. **Gruźlica.** 500 g liści nie podlewanego przez 2 tygodnie aloesu zerwać 5 dni przed terminem przyrządzania nalewki. Liście zemleć w maszynce do mięsa, dodać 500 g miodu i butelkę czerwonego, wytrawnego wina. Mieszanę wlać do naczynia z ciemnego szkła, dobrze zakorkować i pozostawić na 5 dni w chłodnym miejscu. Przyjmować w następujących dawkach: 1 tydzień – 3 razy dziennie łyżeczkę

godzinę przed posiłkami, 2 tydzień – 3 razy dziennie łyżkę. Dobry efekt przynosi kuracja prowadzona przez 1–2 miesiące. Można ją także stosować przy wrzodach żołądka i zaparciach.

10. **Stany grypowe i pogrypowe.** 3,5–5 letni aloes nie podlewać przez 5 dni. 150 g zerwanych liści zemleć w maszynce, dodać 250 g miodu i pół butelki czerwonego wina 6–10 letniego. Mieszaninę przelać do butelki z ciemnego szkła. Po owinięciu dodatkowo ciemną tkaniną odstawić w chłodne miejsce. Po 5 dniach można zażywać. Najpierw przez 5 dni po łyżeczce 3 razy dziennie na 2 godziny przed posiłkami, potem 3 razy dziennie po łyżce przez 3–4 tygodnie.
11. **Wrzodowe zapalenie jelita.** 500 g liści zetrzeć na miazgę i wycisnąć sok. Do szklanego naczynia z sokiem dodać pół litra czerwonego wina i 500 g miodu. Wszystko razem zmieszać i odstawić na 7–10 dni. Po tym okresie precedzić przez gęste sito i butelkę włożyć do lodówki. W pierwszym tygodniu należy pić 3 razy dziennie po jednej łyżeczce winka, w następnych 3–4 tygodniach 3 razy dziennie po łyżce, potem przez kolejne 3–4 tygodnie ponownie 3 łyżeczki dziennie. Okres kuracji powinien się zamknąć w 3 miesiącach. Winko pić zawsze na godzinę przed jedzeniem.
12. **Bakteriobójcza.** 300 g liści zetrzeć na miazgę, dodać 500 g miodu, zalać butelką czerwonego wina i 100 ml spirytusu. Zlać do butelek z ciemnego szkła i odstawić na 5 dni w ciemne i chłodne miejsce. Pić 3 razy dziennie po łyżce przed jedzeniem.

13. **ANYŻ – BIEDRZENIEC** (*Primpinella anisum*)

Wywodzi się z Egiptu i Azji Mniejszej. Surowcem zielarskim są owoce zawierające m. in. olejek eteryczny, białka, cukry, tłuszcze, śluzę i cholinę. Owoce można stosować przy dolegliwościach żołądkowych, przy suchym kaszlu, astmie, stanach zapalnych górnych dróg oddechowych i przy chrypcie.

14. **Silny kaszel, bóle brzucha.** 20 g anyżu wsypać do butelki zawierającej 250 ml spirytusu i odstawić na 2 tygodnie w ciemne miejsce. Po tym czasie płyn zlać. Do wylupionych ziaren dodać 250 ml czystej wódki i odstawić butelkę na następne 2 tygodnie. Obydwie nalewki połączyć i dosłodzić miodem. Zażywać 3 razy dziennie po 15–20 kropli w łyżeczce płynu lub na cukier.
15. **Kaszel.** 25–30 g korzeni anyżu zalać 500 ml 40 procentowej wódki i odstawić na 7 dni w chłodnym miejscu. Następnie przecedzić i przyjmować w razie konieczności 20 kropli nalewki 4–5 razy dziennie.
16. **Skaleczenia, pęknięcia naskórka, otarcia.** Roślinę trzymać kilka dni w ciemnym pomieszczeniu, następnie zerwać kilka liści z dolnej jej części, oberwać boczne kolce, dokładnie umyć, rozgnieść i wycisnąć sok. Następnie zalać spirytusem w proporcji 1:1 i przechowywać w dobrze zamkniętych, ciemnych butelkach. Po kilku dniach nalewka nadaje się do użycia. Przed zastosowaniem w formie okładów możemy nalewkę rozcieńczyć wodą.
17. **Na zdrowy sen.** Wziąć 10 g nasion anyżu. Moczyć w 50 g alkoholu w małej buteleczce, przynajmniej 5 dni. Następnie przefiltrować przez gęstą, lnianą ściereczkę. Pić 5 kropli każdego wieczoru przed snem. Jest to przepis słynnego

lekarza i wizjonera Michela de Nostredame, znanego obecnie jako Nostradamus.

18. **ARALIA MANDŹURSKA** – **czartowskie drzewo** (*Aralia elata*)

Pochodzi z Syberii, północnych Chin i Korei. Surowcem zielarskim są korzenie aralii, bogate w cenne, biologicznie czynne substancje (witaminy z grupy B, A i C, żywice i nieco olejku eterycznego). Odwary i nalewka z korzenia „czartowskiego ziela” – jak ją nazywają ludy Syberii – mają bardzo zbliżone działania do żeń-szenia. Stosuje się ją przy nerwicach, depresjach, wyczerpaniu umysłowym i fizycznym.

Uwaga: aralii nie można stosować przy nadciśnieniu tętniczym krwi i padacze.

19. **Na wzmocnienie i impotencję.** 2 części wagowe spirytusu 70% i 1 część wagową rozkruszonych korzeni ziela macerować w ciepłym miejscu przez 4–6 tygodni w szczelnie zamkniętym naczyniu. W tym czasie pojemnikiem potrząsać co 2 dni. Przyjmować przez okres 1–3 miesięcy 2 razy dziennie po 15–20 kropli na 1/4 szklanki wody.

20. **ARCYDZIĘGIEL – LITWOR** (*Archangelica officinalis*)

Pochodzi ze środkowo-północnej strefy Europy i Azji. Podstawowe substancje lecznicze, które zawiera to: taniny, związki żywiczne, olejki eteryczne, kumaryny, fitosterole, trójterpeny, kwasy organiczne. Jest to roślina o wszechstronnym działaniu. Wzmacnia i stymuluje układ trawienny, działa rozkurczowo i uspokajająco. Posiada właściwości przeciwzapalne, wykrztuśne, moczopędne i napotne. Olejek eteryczny uzyskany z tego

ziela wykazuje działanie grzybobójcze, bakteriobójcze i przeciwbólowe.

Uwaga: arcydzięgla nie można używać w czasie ciąży.

21. **Zaburzenia trawienne.** 100 g rozdrobnionego korzenia zalać 100 ml spirytusu i odstawić na 2 tygodnie. Pić 20–30 kropli na cukier lub wodę 2–3 razy dziennie po jedzeniu. Nalewka pomaga także przy zatruciach alkoholowych i nikotynowych.
22. **Reumatyzm.** 1/2 części wagowej ziela litworu zalać 1 częścią wagową spirytusu i odstawić na 7 dni. Po tym czasie nalewką możemy nacierać bolące miejsca.
23. **Apetyt.** 10 łyżek rozdrobnionego ziela zalać 500 ml spirytusu 70% i odstawić na 10 dni w ciemne i suche miejsce. Specyfikiem wstrząsając mocno co kilka dni. Stosować 10–15 kropli w kieliszku wody raz dziennie.
24. **Nadciśnienie tętnicze krwi.** 30 g zmielonego korzenia zalać 500 ml białego, wytrawnego wina, odstawić na dobę, często w tym czasie wstrząsając. Przecedzić. Zażywać po małym kieliszku 2 razy dziennie.

25. **ARNIKA GÓRSKA** (*Arnica montana*)

Ojczyzną arniki jest umiarkowana strefa klimatyczna półkuli północnej. Z tego ziela możemy wyodrębnić między innymi takie substancje jak: trójterpeny, flawonoidy, olejki eteryczne, fitosterole, kwasy organiczne, garbniki i żywice. Arnikę stosuje się wewnętrznie przy chorobach serca i układu krążenia, w stanach zapalnych i zakrzepowych naczyń krwionośnych w kończynach dolnych. Natomiast zewnętrznie ma zastosowanie przy uszko-

dzeniach skóry, stłuczeniach i oparzeniach oraz przy siniakach, krwiakach, obrzękach, czyrakach, bólach stawów i mięśni.

26. **Mięśniobóle, owrzodzenia.** 2 łyżki kwiatów zalać szklaną spirytusu 70% i macerować 10 dni. Przed użyciem do okładów lub przemywań ran nalewkę rozcieńczyć z wodą w stosunku 1:3.
27. **Krwiaki, oparzenia.** Zalać kwiaty arniki spirytusem w stosunku 1:10 i pozostawić na 2–3 doby. Do okładów i kompresów użyć łyżeczkę takiej nalewki rozpuszczonej w przegotowanej, ale chłodnej wodzie (pół szklanki).
28. **Reumatyzm.** Jedną część kłączy arniki zmieszać z 20 częściami (wagowo) spirytusu 70%. Naczynie odstawić na 7 dni w ciemne i chłodne miejsce, od czasu do czasu wstrząsać. Tak przyrządzona nalewka służy do nacierań miejsc dotkniętych reumatyzmem.

29. **BAZYLIA POSPOLITA** (*Ocimum basilicum*)

Ojczyzną tej rośliny są Azja Południowa i basen Morza Śródziemnego. Zarówno liście, jak i całe ziele bazylii zawierają w swym składzie liczne związki, które skutecznie oddziałują na organizm. Są to: olejki eteryczne, prowitamina A, flawonoidy, saponiny, sole mineralne (miedź, cynk, żelazo, kobalt i bardzo dużo manganu). Bazylia korzystnie wpływa na przebieg procesów trawiennych, przeciwdziała wzdęciom, działa rozkurczowo, przeciwkaszlowo, moczopędnie i bakterioobójczo.

30. **Nerwica.** Jest to oryginalny przepis z XIX-wiecznych ksiąg. „Na garści dwie nalać wódki kwartę, moczyć przez trzy dni, i tyleż nocy, potem precedziwszy brać kropli 50 lub 60

z wodą, na dobrą godzinę przed jedzeniem, a we cztery po jedzeniu.”

31. **BERBERYS ZWYCZAJNY** (*Berberis vulgaris*)

Występuje na terenie całej Europy. W Polsce rośnie np. w Górach Pieprzowych w okolicach Sandomierza, ale także w ogrodach i parkach. Do celów leczniczych używa się suszonych owoców i liści. W owocach występują: cukry, pektyny, kwasy organiczne, prowitamina A, witaminy C i E oraz sole mineralne. Liście i kora, z której również można przygotować lek, zawierają przede wszystkim alkaloidy. Owoce są polecane przy leczeniu infekcji, grypy, anginy, przy niedokrwistości oraz przy reumatyzmie. Napary i odwary z liści i kory mogą przynieść pomoc przy dolegliwościach wątroby i chorobach serca.

Uwaga: leczenie korą berberysu możemy prowadzić tylko pod kontrolą lekarza.

32. **Choroby wątroby, kamica żółciowa.** 20 g liści berberysu zalać 100 ml 40% spirytusu lub czystą wódką. Odstawić na 2 tygodnie w chłodne miejsce. W tym czasie pojemnikiem od czasu do czasu wstrząsać. Stosować 3 razy dziennie po łyżeczce. Przy gościecu stawowym zażywać 50 kropli 3 razy dziennie oraz dodatkowo nacierać nalewką chore stawy.

33. **Zapalenie wątroby.** 100 g świeżych liści berberysu zalać 500 ml czystej wódki i odstawić na 7 dni. Po tym czasie przefiltrować i przyjmować po 20 kropli nalewki rano i wieczorem. Kuracja powinna trwać przynajmniej 2–3 tygodnie.

34. **BEZ CZARNY** (*Sambucus nigra*)

Występuje niemal w całej Europie i środkowej Azji. Surowiec lekarski stanowią kwiaty, owoce, liście, kora i korzenie. W kwia-

tach oprócz rutyny znajdują się związki flawonoidowe, olejki eteryczne, witamina C. W owocach witaminy A, B i C, kwasy organiczne, składniki mineralne i garbniki. Natomiast w korzeniach i korze – olejki eteryczne, cholina i sytosterol. Nalewki, napary i odwary są pomocne przy przeziębieniach, kaszlu, katarze, zapaleniu nerek i przewlekłych zaparciach. Zewnętrznie możemy go stosować do okładów i przemywań krost, płukania jamy ustnej i dziąseł oraz do przemywania oczu przy zapaleniu spojówek.

35. **Gorączka, bóle stawów.** 100 g świeżych liści bzu czarnego zalać litrem wódki czystej. Odstawić na 2 tygodnie w ciemne i suche miejsce. Stosować 3 razy dziennie łyżeczkę. Przy gościec stawowym zażywać 50 kropli 3 razy dziennie oraz nacierać chore stawy.
36. **Przeziębienia I.** 100 g świeżych kwiatów zalać 500 ml 40% wódki żytniej i odstawić w ciemne i ciepłe miejsce na 7 dni. Po tym czasie nalewkę przecedzić. W początkowym okresie przeziębienia należy pić po 30 kropli nalewki 3 razy dziennie. Także 3 razy dziennie smarować klatkę piersiową, plecy i stopy
37. **Przeziębienia II (szampan).** Ściąć około 50 koszyzków bzu czarnego i ułożyć je po dokładnym umyciu w kamiennym garnku. Dodać 2 cytryny pokrojone w plasterki i wszystko zalać wodą – zostawić na 24 godziny. Po tym czasie odcedzamy. Do powstałego soku dodać kilogram cukru i sok z jeszcze jednej cytryny. Zmieszać i ponownie odstawić na dobę. Po przefermentowaniu zlać do butelek. Po miesiącu szampan jest gotowy. W razie potrzeby pić po 1/2 szklanki 3 razy dziennie.

38. **Apetyt, poprawa trawienia, usuwanie złogów.** Do 7 litrów wody dodać 2–2,5 kg cukru, zagotować i ostudzić. Dosypać do tego 3 l świeżych owoców bzu, podgrzać nie dopuszczając do wrzenia, po czym wymieszać i przelać do gąsiora. Dalej postępować, jak przy produkcji każdego domowego wina. Pić po literatce przed jedzeniem.
39. **Moczopędnie.** 10 g białego rdzenia z gałązek bzu czarnego zalać litrem białego, wytrawnego wina i macerować przez 2 tygodnie. Po tym czasie przefiltrować i zażywać po 100 g dziennie.
40. **Malaria.** 20 g świeżych, zielonych liści bzu włożyć do butelki. Dodać 2 g świeżej bylicy piołunu i 1 g olejku eukaliptusowego. Całość zalać litrem wódki czystej i odstawić na 14 dni w ciemne miejsce. Zażywać po kieliszku przed napadem malarii raz dziennie. Jeżeli choroba nie ustępuje, dawkować po kieliszku 2–3 razy dziennie przed jedzeniem.

41. **BIAŁA LILIA** (*Lilium candidum*)

Pochodzi ze wschodniej części basenu Morza Śródziemnego. W Polsce jest uprawiana jako roślina ozdobna. Surowcem zielarskim są kwiaty i cebulki lilii. Kwiaty posiadają właściwości gojące. Natomiast olej ze świeżych płatków oraz przygotowaną z nich maść stosuje się do nacierań rozgrzewających oraz na ropnie, wrzody, czyraki i jęczmień na powiece. Cebula lilii sporządzona jako odwar ma właściwości moczopędne.

42. **Mięśniobóle.** Do butelki z ciemnego szkła o szerokiej szyjce ułożyć, ciasno je ubijając, płatki dobrze rozwiniętej białej lilii – do połowy wysokości. Następnie zalać czystym spirytusem na 2 cm powyżej ich powierzchni. Szczelnie zamknąć

butelkę i pozostawić na 6 tygodni w chłodnym i ciemnym miejscu. Butelką co jakiś czas wstrząsnąć. Po upływie tego czasu odlać część płynu do ciemnej butelki i rozcieńczyć takimi samymi częściami przegotowanej, zimnej wody. Tak przygotowaną nalewką możemy smarować miejsca dotknięte bólem. Płatki lilii z tej nalewki są doskonałym środkiem przeciw opryszczce. Na zaczerwienione miejsca przykładać płatek i przycisnąć go przez parę minut.

43. **BLUSZCZ POSPOLITY** (*Hedera helix*)

Występuje w Europie środkowej i zachodniej, a swój rodowód bierze z krajów basenu Morza Śródziemnego, Azji Mniejszej i Kaukazu. Surowcem zielarskim są liście bluszczu, w których występują biologicznie czynne substancje, m.in. glikozydy, saponiny, kwasy organiczne, garbniki i sole mineralne. Liście bluszczu (odwary i napary z nich) mogą być pomocne w leczeniu obrzęków, zapaleń oraz posiadają właściwości wykrztuśne i rozkurczowe.

Uwaga: z powodu silnej toksyczności rośliny dawki lecznicze powinien ustalać lekarz.

44. **Ukąszenia owadów.** Posiekać liście bluszczu, zalać wódką w ilości, która wystarczy do przykrycia ziela. Po godzinie wycisnąć, przecedzić i przefiltrować. Potarcie miejsca ukąszenia kilkoma kroplami takiej nalewki spowoduje zniknięcie objawu.

45. **BOBREK TRÓJLISTNY** (*Menyanthes trifoliata*)

Ojczyzną bobrka jest strefa klimatu umiarkowanego półkuli północnej. Jest to roślina lecznicza, której surowiec zielarski stanowią liście. Zawierają one biologicznie czynne substancje takie

jak: glikozydy, garbniki i dość dużą ilość składników mineralnych, w tym jod, żelazo i mangan. Napary z liści ziela pobudzają wydzielanie soków trawiennych, działają żółciopędnie, wzmagają apetyt, łagodzą dolegliwości związane z niestrawnością i niewielkim zatruciem pokarmowym. Bobrka można także z powodzeniem używać przy żółtaczce. Oczywiście jako środka pomocniczego.

46. **Anemia, niestrawność, brak apetytu.** 10 g świeżych liści bobrka trójlistnego zalać 100 ml gorącego, czerwonego wina. Naciągać około pół godziny. Popijać 1 do 2 łyżeczek dziennie przed jedzeniem.

47. **BORÓWKA CZERNICA** (*Vaccinium myrtillus*)

Występuje w umiarkowanej strefie półkuli północnej. Surowiec zielarski stanowią jagody i liście, które są bogate w cukry, witaminy z grupy B, prowitaminę A, witaminę C, garbniki, glikozydy, kwasy organiczne oraz pektyny. W liściach znajdziemy m.in. flawonoidy, garbniki, trójterpeny, kwasy organiczne, cukry i sole mineralne. Owoce mogą być stosowane zarówno świeże, jak i suszone przy biegunkach, dolegliwościach występujących w obrębie przewodu pokarmowego. W leczeniu zapalenia pęcherza moczowego. Mają także właściwości przeciwbakteryjne i przeciw pasożytnicze. Liście borówki działają przy podobnych dolegliwościach, a dodatkowo są moczopędne i obniżają poziom cukru we krwi.

48. **Bóle brzucha.** Pełną butelkę dojrzałych jagód zalać spirytusem do wypełnienia butelki. Naczynie odstawić w ciemne miejsce na 5–6 dni. W razie bólów brzucha pić 10–12 kropli na cukier.