

Temat:

## *TERAPIE ROŚLINNE W PROFILAKTYCE ZDROWOTNEJ.*

### *SZANSA NA INNOWACYJNE WYKORZYSTANIE SUROWCÓW ZIELARSKICH.*

Cała natura która nas otacza jest apteką, tylko od nas zależy czy i w jaki sposób wykorzystamy jej dary. Moc ziół jest znana od wieków, zachęcam do obserwacji i identyfikowania roślin, które rosną „Tuż za płotem”, one, jak twierdzi moja babcia-zawsze rosną po coś, czyli dla nas. Naszym zadaniem jest umiejętność wykorzystania tych darów.

Przepisy na domowe mikstury wzmacniające organizm w stanach infekcyjnych, zioła przeciwwirusowe. Ze względu na ryzyko reakcji alergicznych, zalecam stosowanie jak najmniejszych dawek początkowych w naparach, stopniowo je zwiększając do podanych w przepisach sposobów stosowania. Wiele ziół jest niebezpiecznych nie dlatego, że same szkodzą, ale dlatego, że dawkujemy je w nadmiarze, często przez długi czas i równocześnie z wieloma "konwencjonalnymi" lekami, przepisanymi przez lekarza.

Opis właściwości:

**Nasturcja** działa jak naturalny antybiotyk szczególnie na szczepy bakterii powodujące infekcje dróg moczowych. Pomocna jest również przy zapaleniu oskrzeli, gardła, migdałków czy różnych przeziębieniach. W nasturcji można znaleźć między innymi izotiocyjanian benzylu, który ma właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze, a więc sprawdzi się w preparatach leczących zakażenie bakteryjne i grzybicze. Dzięki zawartości mirozynyzy – enzymu o właściwościach grzybobójczych, bakteriobójczych, wirusobójczych, sokiem z nasturcji można też wyleczyć opryszczkę, liszaj i inne dermatozy. Kwiaty nasturcji możemy dodawać do zup, mięs, dań mącznych, oraz past do smarowania pieczywa. Mogą być też smażone w cieście naleśnikowym. Liście nasturcji nadają się również do przyrządzenia naparu. Do przygotowania napoju należy przygotować dwie łyżeczki liści nasturcji. Całość wystarczy zalać gorącą wodą i poczekać 15 minut. Gdy napar się już zaparzy, należy go precedzić np. przez sitko. Dla smaku można dodać łyżeczkę miodu. Napar z liści nasturcji jest pomocny w leczeniu chorób gardła i kaszlu. Jednak nie powinno się go podawać dzieciom i osobom cierpiącym na chorobę wrzodową żołądka.

**Pokrzywa** liście pokrzywy zawierają wiele cennych dla zdrowia i urody substancji bioaktywnych. Stanowią dobre źródło witaminy B5, a spożywane na surowo również witaminy C. Spośród odżywczych pierwiastków najwięcej pokrzywa zawiera: manganu, żelaza, wapnia, krzemu, magnezu, seleniu, cynku i miedzi. Liście zasobne są w kwasy organiczne, które działają antyoksydacyjne. Spośród wartościowych związków o działaniu przeciw utleniającym wymienia się rutynę, kwercetynę, glikozyd kwercetyny i kemferol. Najwięcej wartościowych związków ma pokrzywa majowa.

**Dziurawiec** jest jedną z najszerzej działających roślin leczniczych. Jego działanie jest jednak uzależnione od sposobu przygotowania jego preparatów. Wodne wyciągi z dziurawca zawierające głównie dobrze rozpuszczalne w wodzie substancje czynne (flawonoidy), które wykazują działanie przeciwskurczowe na mięśnie gładkie. Stosowane są one najczęściej w schorzeniach przewodu pokarmowego oraz w chorobach wątroby - jako preparaty żółciopędne i żółciotwórcze. Stosowane zewnętrznie, na błony śluzowe i uszkodzenia skóry działają ściągająco, przeciwzapalnie i antyseptycznie, co związane jest z obecnością garbników i obecnej w świeżym surowcu hyperforyny - substancji o udowodnionych właściwościach antybiotycznych. Alkoholowe lub olejowe wyciągi z dziurawca mają się z kolei działanie antydepresyjne. Zawarta w preparatach hiperycyna zwiększa wrażliwość skóry na słońce, dlatego napary z dziurawca nie są zalecane w okresie letnim. Wykazano też, że takie preparaty mają wpływ na skuteczność innych leków - szczególnie hormonalnych preparatów antykoncepcyjnych czy doustnych leków przeciwzakrzepowych, dlatego nie należy ich łączyć.

**Łopian** od stuleci jest docenianą rośliną leczniczą, która może być wykorzystywana na szeroką skalę. Zawiera liczne związki poliacetylenowe, niewielkie ilości olejku eterycznego, fitosterole, liczne kwasy organiczne, dość dużo substancji białkowych i inuliny, sole mineralne (głównie związki siarki i fosforu). Uchodzi za jeden z najskuteczniejszych naturalnych "wspomagaczy" przemiany materii. Wykazuje działanie żółciopędne, napotne, bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze i łagodzące. Może być wykorzystywany przy usprawnianiu działania przewodu pokarmowego, nawilża i natłuszcza ściany żołądka. Ze względu na dużą ilość poliacetylenów, czyli związków o silnym działaniu antybiotycznym łopian może być podawany przy przeziębieniach i infekcjach. Roślinę tę zaleca się ponadto jako sposób na odtrucie organizmu po przyjmowaniu farmakologicznych antybiotyków. Korzeń łopianu stosowany

bywa również jako środek obniżający poziom cukru we krwi u diabetyków. A to za sprawą inuliny (która może pomagać w normalizowaniu glikemii w przebiegu cukrzycy typu 2, a także zmniejszaniu insulinooporności) oraz kwasu arktigenowego (który może wpływać na zwiększenie wydzielania insuliny przez trzustkę). Olej z korzenia łośnianu jest składnikiem bardzo wielu leków i środków zielarskich, które łagodzą stan zapalny, a co za tym idzie – ból, korzeń łośnianu zalecany bywa także jako pomoc w dolegliwościach bólowych, zwłaszcza tych reumatycznych. Stosuje się go także zewnętrznie, do smarowania stłuczeń, skaleczeń i ran. Łagodzi, ściąga i przyspiesza gojenie.

**Babka szerokolistna i lancetowata** zarówno babka wąskolistna, jak i szerokolistna łagodzą dolegliwości i uszkodzenia skórne. Rośliny te mają także działanie osłaniające oraz przeciwkaszlowe. Zwiększają ilość wydzielanych soków trawiennych, łaknienie oraz stymulują metabolizm. Wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe (zwalczają bakterie i wirusy) i przeciwzapalne.

**Wskazania:** Przewlekłe nieżyty przewodu pokarmowego. Nieżyty górnych dróg oddechowych z zalegającą wydzieliną i utrudnionym odkrztuszaniem. Okłady na skórę w różnych dermatozach, jako pierwsza pomoc przy zranieniach, otarciach, gdy nie mamy pod ręką apteczki.

Ze względu na zawartość śluzów surowiec upośledza wchłanianie podawanych z nim leków, dlatego jej stosowanie należy skonsultować z lekarzem. Długotrwałe stosowanie większych dawek surowca może prowadzić do zaburzeń we wchłanianiu składników odżywczych.

**Czarny bez** nie tylko zwalczy gorączkę i złagodzi kaszel, ale dodatkowo dzięki dużej ilości witamin i soli mineralnych wzmocni organizm, który szybciej upora się z infekcją. Najsilniejsze właściwości lecznicze mają kwiaty i owoce bzu czarnego. **Kwiaty czarnego bzu** zawierają dużo flawonoidów i kwasów fenolowych, a ponadto kwasy organiczne, sterole, olejek, garbniki, triterpeny, sole mineralne. Taka kompozycja składników decyduje o właściwościach napotnych i przeciwgorączkowych kwiatów. A ponadto działają też moczopędnie, uszczelniają ściany naczyń włosowatych i poprawiają ich elastyczność. Ze względu na właściwości przeciwzapalne stosuje się je także do płukania chorego gardła i okładów przy zapaleniu spojówek.

**Lipa** Właściwości lecznicze lipy wynikają z jej składu bogatego w witaminy, związki mineralne i prozdrowotne substancje. W kwiatach lipy można znaleźć między innymi fitosterole, flawonoidy, śluz i garbniki, sole mineralne, kwasy organiczne, a także witaminy C i PP. Dzięki zawartości tak wielu cennych

dla zdrowia składników lipa wykazuje różne właściwości. Działa między innymi moczopędnie, lekko rozkurczowo, pobudza wydzielanie soków żółdkowych, a dzięki temu zwiększa ilość przepływającej żółci do dwunastnicy. Ponadto napar z lipy zmniejsza napięcie mięśni gładkich, dlatego zaleca się go przy zaburzeniach trawienia i zaburzeniach metabolicznych. Co ciekawe, lipa wykazuje też działanie uspokajające. Szklanka naparu z lipy pomoże w stanach nadmiernej pobudliwości nerwowej, przewlekłego stresu, napięcia nerwowego czy napadach lęku. Może być pita nawet przez osoby starsze i młodzież. Oprócz samej herbaty z lipy, na uspokojenie można też zażyć ciepłej kąpieli z dodatkiem suszonych kwiatów lipy.

**Liście maliny** w tradycyjnej medycynie ludowej stosowane były od lat jako środek leczniczy na wiele dolegliwości. Cechują się dużą zawartością witaminy C. Ponadto w ich składzie chemicznym odnajdziemy odpowiedzialne za wiele właściwości leczniczych związki takie jak garbniki, śluzы, żywice, polifenole, kwasy organiczne i sole mineralne. Niektóre **właściwości lecznicze liści malin** podobne są do właściwości owoców, ale silniejsze. Ponadto wyciągi wodne z liści malin mają szersze spektrum leczniczego działania, wykazując dodatkowo kilka właściwości, których owoce nie mają. Podstawowym zastosowaniem **naparu z liści malin** jest jego działanie przeciwgorączkowe i napotne. Dodatkowo działa on przeciwzapalnie, a także przeciwbakteryjne. Dlatego nie ma się co dziwić, że herbatka z liści malin, podobnie jak z owoców, świetnie sprawdza się jako środek wspomagający obniżenie temperatury przy różnego rodzaju infekcjach oraz walkę organizmu z chorobą. Ponadto zawartość witaminy C i soli mineralnych wzmacnia organizm i wpływa pozytywnie na działanie układu odpornościowego. Dzięki zawartości polifenoli herbatka z liści malin wykazuje właściwości przeciwutleniające (antyoksydacyjne) – pomaga zwalczyć wolne rodniki, co jest ważnym elementem profilaktyki wielu chorób i opóźnia starzenie się organizmu, a przede wszystkim zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory, chroniąc komórki naszego ciała przed uszkodzeniem ich DNA. Flawonoidy obecne w liściach wpływają również na działanie moczopędne i odtruwające herbatki z liści malin. Oczyszczenie organizmu z toksyn w dzisiejszym tak mocno zanieczyszczonym świecie jest ważnym działaniem ochronnym zapobiegającym wielu chorobom, np. alergiom.

**Chmiel** Z badań naukowych jednoznacznie wynika, że ekstrakt z szyszek chmielu ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i antygrzybicze. Substancje

w nim zawarte, podczas testów poradziły sobie z bakteriami odpowiedzialnymi za powstawanie trądziku. Niskie wartości minimalnych stężeń tych związków zadziałały porównywalnie do antybiotyków najczęściej stosowanych w leczeniu tej przypadłości.

**Wskazania:** W stanach niepokoju, w trudnościach w zasypianiu i nadmiernej pobudliwości w zaburzeniach nerwowych okresu przekwitania. W zaburzeniach trawienia w celu zwiększenia apetytu, oraz przy wzdęciach i nadmiernej fermentacji jelitowej.

**Mniszek lekarski** to pospolita roślina rosnąca przy drogach czy w ogrodach, mająca wiele właściwości prozdrowotnych. Można przyrządzić z niej łagodzący kaszel syrop z mniszka. Warto wspomnieć także o miodzie z mniszka, który jest nieocenionym źródłem witamin i minerałów. Na nie mniejszą uwagę zasługuje korzeń mniszka lekarskiego, stosowany w ziołolecznictwie, a wspomagający walkę z nowotworami. Badania wykazały, że może on zatrzymać rozwój nowotworów. Naukowcy na wydziale Chemii i Biochemii Uniwersytetu Windsor w Kanadzie doszli do wniosku, że korzeń mniszka rozprawia się z komórkami rakowymi. Działa lepiej niż chemioterapia, ponieważ zabija jedynie komórki dotknięte rakiem. Korzeń mniszka lekarskiego może skutecznie wspomagać leczenie chorych na białaczkę.

**Geranium** Substancje zawarte w olejkach eterycznych geranium: mają silne właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne – badania wykazały wysoką aktywność przeciw wielu szczepom. Geranium ma też właściwości antyseptyczne, dezynfekujące, przeciwbólowe i znieczulające. Anginka działa też uspokajająco, lekko nasennie, odprężająco, poprawia nastrój, obniża ciśnienie krwi powstałe w wyniku stresu.

**Szałwia** to jedna z najszerzej wykorzystywanych roślin leczniczych. Najpopularniejsza i najczęściej spotykana w lecznictwie jej odmiana to **szalwia lekarska**. Już sama etymologia jej łacińskiej nazwy mówi wiele o jej właściwościach – łacińskie "salvere" oznacza "ratować", "leczyć". Najczęściej wykorzystuje się **liście szalwii**, znacznie rzadziej stosowany jest to korzeń lub kwiaty. W liściach tej rośliny znajduje się olejek eteryczny, znajdujący zastosowanie w leczeniu przeróżnych dolegliwości. Szereg dobroczynnych substancji gwarantuje szerokie zastosowanie, np. flawonoidy, wykazujące działanie przeciwzapalne. Szałwia to również doskonałe źródło kwasów organicznych i witamin: dostarcza m.in. Witaminy A, C, B oraz składników mineralnych: wapnia, magnezu, potasu, żelaza, cynku i sodu.

Szałwia, ze względu na wszechstronne działanie, może być stosowana zarówno profilaktycznie, jak i w celach leczniczych. Napary z liści pomogą przy bólach gardła (do płukania gardła), a wypijane małymi łyżkami uspokoją problemy z żołądkiem (ból, wzdęcia, niestrawność).

**Macierzanka** była wykorzystywana do leczenia różnych dolegliwości już w starożytności przez greckich i rzymskich medyków. Stosowano ją zwłaszcza na choroby układu pokarmowego, oraz do oczyszczania organizmu ze szkodliwych substancji. W Polsce macierzanka piaskowa znalazła się prawdopodobnie za sprawą królowej Bony i od tamtego czasu wciąż jest stosowana w ziołolecznictwie. Herbata z macierzanki to dobre lekarstwo na dolegliwości trawienne, takie jak ból brzucha, wzdęcia, zaparcia, biegunka, brak apetytu, niestrawność. Macierzanka pobudza produkcję soków trawiennych, co pozytywnie wpływa na wątrobę. Macierzanka piaskowa wykazuje silne właściwości odkażające i wykrztuśne, dlatego jest polecana na infekcje dróg oddechowych. Świetnie pomaga na suchy kaszel, ponieważ pobudza produkcję śluzu i ułatwia odkrztuszanie.

**Dziewanna** jest bogatym źródłem wielu cennych składników, między innymi wykazujących **działanie** przeciwzapalne i antyoksydacyjne flawonoidów, wyróżniających się działaniem bakteriobójczym garbników, saponin (które działają moczopędnie i przeciwzapalnie), a także związków śluzowych, żywicy, kumaryny, olejku eterycznego oraz kwasów organicznych. **Dziewanna** może się sprawdzić przy leczeniu dolegliwości ze strony układu oddechowego, w stanach zapalnych oskrzeli, zwłaszcza przebiegających z zalegającym śluzem (systematycznie pity napar z tej rośliny rozrzedza flegmę i ułatwia odkrztuszanie). Dziewanna może być też wsparciem przy leczeniu uporczywego, suchego kaszlu oraz osób chorych na astmę. Ponadto ze względu na swoje właściwości powlekające może łagodzić ból gardła i chrypę. Wykazuje też działanie osłaniające.

## 1. Naturalne antybiotyki, własne kompozycje ziołowe.

Przepis i wykonanie mieszanki ziołowej na przeziębienia.

Gorączka i grypa: ze wszystkich mieszanek sporządzamy napar (jest najczęstszym i najpopularniejszym sposobem przygotowania roślin leczniczych, do tego najprostszym i najszybszym. Polega on po prostu na zalaniu świeżych lub suszonych liści wrzącą wodą, przykryciem szklanki na 10-20 minut do zaparzenia i wypiciem takiej leczniczej "herbatki"). Na napar zwykle stosujemy łyżkę mieszanki na szklankę wody.

**Skład mieszanki nr I, wg O. Klimuszko, po 50g:**

- Korzeń arcydzięgla
- Korzeń lubczyku
- Kwiat bzu czarnego
- Kwiat słonecznika
- Kwiat wiązówki
- Kwiatostan lipy
- Liść mącznicy
- Owoc głogu
- Owoc maliny

Działanie:

Zawarte w mieszance zioła działają wielowymiarowo:

- Malina zawiera witaminę C, która wzmacnia odporność organizmu i działa przeciwzapalnie
- Lipa działa przeciwzapalnie, zwiększa wydzielanie potu, co przyczynia się do obniżenia temperatury ciała
- Bez czarna również działa napotnie, przeciwbólowo
- Arcydzięgiel działa przeciwbakteryjnie

Sposób stosowania:

Pić trzy razy dziennie po szklance przed posiłkiem

## **Skład mieszanki II, wg. O. Grzegorza Sroki :**

- Kwiatostan lipy 100g
- Korzeń prawoślazu 100g
- Ziele tymianku 50g
- Liść babki lancetowatej 50 g
- Korzeń lukrecji 50g
- Kłocze perzu 50g
- Ziele macierzanki 50g
- Kwiat pierwiosnka 50g

Stosowanie i działanie: Sporządzić mieszankę, na szklanę gotującej się wody wsypać 2 łyżeczki, przykryć na 15 min. Przepędzić, można dodać soku malinowego lub z czarnej porzeczki, pić gorące 2 razy dziennie. Zawarte w mieszance zioła działają wielowymiarowo.

- Lipa działa przeciwzapalnie, lekko ściągająco, zmiękcza i osłaniająco, zwiększa wydzielanie potu, obniża temperaturę ciała, działa uspakajająco, przeciwskurczowo, obniża ciśnienie krwi, zwiększa wydzielenie moczu
- Prawoślaz zawiera śluz, który działa osłaniająco na błony śluzowe jamy ustnej i gardła, żołądka oraz jelit, stymuluje układ odpornościowy, na skórę działa zmiękczająco, przeciwświądowo, łagodzi stany zapalne.
- Tymianek zwiększa czynność wydzielniczą oskrzeli, upłynnia wydzielinę, obniża napięcie mięśni gładkich, działa antyseptycznie na drogi oddechowe, wzmacnia również wydzielanie soku żołądkowego oraz działa rozkurczająco na mięśnie przewodu pokarmowego
- Perz zwiększa ilość wydanego moczu, ułatwia usuwanie szkodliwych metabolitów, łagodzi podrażnienia w obrębie górnych dróg oddechowych, reguluje wypróżnienie, obniża poziom tłuszczów i cholesterolu we krwi, przeciwdziała stłuszczeniu się wątroby.

Mieszanki te należy stosować nie częściej niż trzy razy dziennie, mieszankę nr. III wystarczy stosować doraźnie, jako uzupełnienie kuracji. Ważna jest obserwacja swojego organizmu i tego jak reagujemy na poszczególne mieszanki. Zioła mogą uczulać, dlatego ważne by zacząć od małych dawek.

Wszelkiego rodzaju niepokojące objawy należy skonsultować z lekarzem.

## **Mieszanka nr III**

Po 50g: owoc maliny, kwiat lipy, bzu czarnego, słonecznika, ślazu; ziele krwawnika; liść podbiału, babki.



## **Alternatywa dla gripeksu - szybko, prosto i skutecznie.**

Przepis na miód czosnkowy- będący składnikiem każdej z mikstur:

Czosnek obrać, ząbki przekroić wzdłuż na pół i pozostawić na parę minut, aby mocniej uaktywniły się zawarte w nich zdrowe związki. Można też pozostawić całe ząbki, lekko rozgniecione. Następnie przełożyć do wyparzonych, suchych słoiczków (najlepiej małych, są bardziej praktyczne) i zalać płynnym miodem. Na mały słoik (do 200ml) przypada rozdrobniona na ząbki jedna główka czosnku, a miodu ok. 1 centymetr od gwintu słoika – większy słoik to więcej czosnku i więcej miodu. Tak przygotowany miód najlepiej odstawić na co najmniej 2 tygodnie w nieco chłodne miejsce, ale nie w lodówce, jednak już po tygodniu, w nagłej potrzebie można go używać. Jeśli w słoiku mamy całe ząbki to odstawiamy na trochę dłużej – ok. 4 tygodni. Przez pierwsze dni trzeba chociaż raz dziennie odwrócić słoik do góry dnem, aby cały czosnek zanurzył się w miodzie. Dobrze jest też na początku co jakiś czas na chwilę odkręcić słoik aby go odgazować i znowu zakręcić. Wraz z upływem czasu ząbki czosnku zmieniają kolor, a miód się rozrzedzi i całość przyjmie formę gęstego syropu.

Mikstury typu gripex – wypijamy bardzo ciepłe i do łóżka!

Mikstura nr I: 1 szkl. ciepłego mleka, po 1 łyżce masła i miodu czosnkowego lub cebulowego.

Mikstura nr II : Napar z kwiatu lipy i bzu czarnego (po 1 łyżeczce na szklankę), starty centymetr świeżego korzenia imbiru, sok z cytryny - do smaku, miód czosnkowy (łyżeczka)

Mikstura nr III : Ciepła woda z miodem czosnkowym, łyżka soku z cytryny, łyżeczka kurkumy, łyżeczka imbiru, szczypta pieprzu.

## **2. Profilaktyka chorób skóry: ziołowe toniki, kremy, dezodoranty.**

Proste toniki (trzy-dniowe), toniki octowe, krem do skóry suchej (krem odżywczy). Prosty dezodorant - zrób to sam.

### **1. Tonik ziołowy łagodzący**

#### **Składniki:**

- 2 łyżki suszonej lawendy
- 2 łyżki suszonego rumianku
- 2 łyżki suszonego ogórecznika
- 2 łyżki suszonego tymianku
- 300 ml wody destylowanej

#### **Sposób przygotowania:**

Zioła zalej przegotowaną destylowaną wodą, ale nie wrzątkiem (zbyt gorąca woda zneutralizuje dobroczynne działanie ziół).

Miksturę pozostaw na całą noc, żeby zioła dokładnie się połączyły z wodą. Rano przelej płyn przy pomocy sitka (lub gazy) do ciemnej szklanej butelki. Tonik jest gotowy, przechowuj go w lodówce, optymalna trwałość to 3 dni. Ten tonik jest idealny do cery wrażliwej lub suchej, ukoji twoją skórę. Delikatne zioła wchodzące w skład toniku mają działanie łagodzące podrażnienia, zapewniają skórze ukojenie i powrót do naturalnej równowagi. Dodatkowo rumianek łagodnie odświeża i działa przeciwzapalnie. Wodę destylowaną najlepiej zakupić w aptece lub w sklepie z częściami samochodowymi.

### **2. Tonik rumiankowy**

#### **Składniki:**

- 10 g rumianku
- 1 szklanka wody

#### **Sposób przygotowania:**

Rumianek zalej wrzątkiem (najlepiej użyć wody destylowanej) i zaparzaj pod przykryciem około 20 minut.

Odcedź fusy i po przestygnięciu tonik jest gotowy. Przemyj nim twarz rano i wieczorem oraz zawsze wtedy, gdy potrzebujesz odświeżenia.

Tonik z rumianku działa kojąco na skórę, zmniejsza podrażnienia i zaczerwienienia, a także pomaga zwalczać zaskórniki, dlatego polecamy go szczególnie do cery mieszanej, tłustej, ale i wrażliwej. Ze względu

na właściwości przeciwzapalne, świetnie sprawdza się również w pielęgnacji skóry trądzikowej. Polecam używać rumianku suszonego samemu (kwiat rumianku, koszyczek rumianku), ewentualnie kupionego w sklepie zielarskim, aptece.

### **3. Krem do skóry suchej, krem odżywczy, na 250 ml**

Fracja wodna:

- 125 ml wody lub hydrolatu np. z płatków róży
- 1/2 łyżeczki gliceryny

/mieszamy wszystko razem/

Fracja olejowa:

- 90 g oleju ze słodkich migdałów, jako baza (może być też olej słonecznikowy, oliwa – ale będą nieco inne właściwości)
- łyżka oleju kokosowego
- dwie łyżki masła shea, łyżka oleju z awokado
- 12 – 15 g wosku pszczelego lub innego emulgatora

Substancje dodatkowe:

- trochę kwasu hialuronowego
- konserwant ekologiczny (opcjonalnie) lub vit E

#### **Wykonanie:**

Wodę kwiatową mieszamy z gliceryną, odstawiamy.

Wszystkie oleje, masła i wosk wkładamy do miseczki, umieszczamy nad kąpielą wodną, rozpuszczamy.

Schładzamy oleje (żeby przyspieszyć ten proces można włożyć miseczkę do garnka z zimną wodą) do temperatury takiej samej jak temperatura wody z gliceryną. To bardzo ważne!

Olej przybierze półpłynną konsystencję. Teraz zaczyna się magia: bierzemy w rękę blender, zaczynamy blendować wosk z olejami. Dodajemy wodę, małymi partiami. Blendujemy na najwyższych obrotach – następną partię wody dodajemy wtedy, kiedy pierwsza jest już wchłonięta.

Krem zacznie się robić jasny, białawy, puszysty.

Kiedy dodaliśmy całą wodę miksujemy jeszcze trochę, aż stworzy się emulsja. Dodajemy, jeśli używamy, dodatkowe składniki: kwas hialuronowy, witaminę E, olejki aromatyczne, konserwant, co tam chcemy. Jeszcze raz mocno blendujemy. Przekładamy do sterylnych słoiczków i przechowujemy w chłodnym miejscu – ja mam mały słoiczek w łazience, resztę trzymam w lodówce. W lodówce konsystencja lekko stwardnieje, ale krem pod wpływem ciepłej skóry błyskawicznie się topi.

### **3. Wykorzystanie surowców zielarskich w fitoterapii chorób nowotworowych.**

Zioła pomocne w walce z chorobami nowotworowymi. Profilaktyka, odpowiednia dieta, stosowanie ziół, które przeciwdziałają procesom kancerogenezy.

Cudowna moc korzeni: mniszek lekarski, łopian, perz. Te trzy korzenie mogą nam zapewnić długowieczność bez chorób. Ważne jest ich odpowiednie zastosowanie i zbiór. Korzenie należy wykopać wczesną wiosną lub jesienią. Korzeń łopianu po wykopaniu oczyszczamy, myjemy, kroimy w drobne kawałki i suszymy. Korzeń mniszka oczyszczamy z ziemi i piasku, kroimy i suszymy. Korzeń perzu oczyszczamy, myjemy, kroimy i suszymy. Z wysuszonych korzeni przygotowujemy mieszankę: po 1 części (np. łyżce) każdego z nich. Stosowanie: jedna łyżka mieszanki na 2 szklanki gorącej wody, doprowadzamy do wrzenia, gotujemy 10 min. i odstawiamy na 2 godziny. Pijemy po przedcedzeniu, pół szklanki wywaru 3 razy dziennie -15 min przed posiłkiem. Możemy również pić na przemian każdy z korzeni osobno. W pierwszym tygodniu-korzeń mniszka, drugim-łopianu i trzecim-perzu (korzeń perzu zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia i pozostawiamy do naciągnięcia 15 min).

#### **Mieszanka przeciwnowotworowa I wg. Dr Różańskiego**

Ziele glistnika 2 cz.

Kwiat lub ziele nagietka – 2 cz.

Ziele jemioly 3 cz.

Korzeń lub ziele mniszka – 1 cz.

Korzeń lub ziele cykorii – 1 cz.

Ziele rdestu ptasiego lub ostrogorkiego – 2 cz.

Zioła wymieszać. Zaparzyć jak Rp. 1. Stosować 3 razy dz. po 1 szklance wyciągu wodnego lub 30 ml wina 2 razy dz.

**Wino ziołowe** - na każde 100g suszu (sporządzonej mieszanki) dać 300 ml wina

półsłodkiego; wytrawiać 5 dni; przefiltrować. Zażywać 2 razy dz. po 30 ml (wino).

### **Mikstura odstraszająca komary:**

-dwie garście kwiatów wrotyczu zalewamy szklanką gorącej wody, gotujemy ok.10 minut, odcedzamy i dodajemy 10kropli olejku lawendowego.

Przelewamy do buteleczki z atomizerem i gotowe.

Napar z wrotyczu odstrasza też kleszcze, meszki i inne gryzące robaki, należy wysmarować nim ciało przed wyjściem na dwór. Można też rozetrzeć kwiat wrotyczu w dłoni i tym „smarem” potrzeć skórę.

### **Zabieg oczyszczający skórę. Parówka z krwawnikiem.**

Dwie garście krwawnika zalewamy w misce gorącą wodą i nachylamy się nad parującym naparem na 5 minut z ręcznikiem na głowie (tak żeby cała para kierowała się na naszą twarz) . Po tym czasie przecieramy skórę kawałkiem jałowej gazy, delikatnie dociskając tak żeby wszystkie zaskórniki „wyszły”.

Po oczyszczeniu gazą przygotowujemy napar z jałowca (dwie łyżki jałowca na ok. pół litra wody) w misce i pochylamy się nad miską na 5 minut. Ta parówka zdezynfekuje nam oczyszczone pory w skórze. W celu ich ponownego zamknięcia musimy dobrze schłodzić skórę zimną wodą, najlepiej polewając twarz zimnym strumieniem przez ok. minutę.

Taki zabieg oczyszczający to domowa alternatywa tych u kosmetyczki.