



dr JJ Pursell

NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

375 prostych przepisów na
nalewki, herbaty, maści,
kapsułki i oleje,
które wyeliminują
powszechnę
dolegliwość
i choroby



dr JJ Pursell

NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

375 prostych przepisów na
nalewki, herbaty, maści,
kapsułki i oleje,
które wyeliminują
powszechne
dolegliwości
i choroby



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki
FOTOGRAFIE: Shawn Linehan

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-897-0

Tytuł oryginału: *Master Recipes from the Herbal Apothecary*

Copyright © 2019 by JJ Pursell. All rights reserved.
Original published in the United States by Timber Press, Portland, OR

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Ta książka jest dedykowana Tommy'emu,
mojemu słodkiemu, zabawnemu,
kochanemu chłopcu.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

9

MISTRZOWSKIE PRZEPISY

16

KLUCZOWE SKŁADNIKI

62

ZDROWIE NA CO DZIEŃ

96

OBRONA IMMUNOLOGICZNA

164

SCHORZENIA TYPOWE DLA KOBIET

198

SCHORZENIA TYPOWE DLA MĘŻCZYŹN

224

ZDROWIE DZIECI

234

WSPARCIE EMOCJONALNE

264

ZDROWIE W PODRÓŻY

272

ZIOŁA DLA SENIORÓW

280

ZIOŁA NA RÓŻNE POTRZEBY

292

TABELE PRZELICZNIKOWE

302

DOSTAWCY ZIÓŁ

304

ŁACIŃSKIE NAZWY WYKORZYSTYWANYCH ZIÓŁ

305

PODZIĘKOWANIA

310

ŹRÓDŁA ZDJĘĆ

312

BIBLIOGRAFIA

314

INDEKS

315

WPROWADZENIE

WITAJ! Znalazłeś się tutaj prawdopodobnie dlatego, że postanowiłeś zadbać o siebie i swoją rodzinę za pomocą ziół, które mogą stanowić alternatywę dla leków dostępnych bez recepty lub tych na receptę przepisywanych na typowe dolegliwości. Albo szukasz wiedzy na temat tradycyjnych sposobów leczenia schorzenia, z którym się właśnie zmagasz. Być może już wcześniej zacząłeś odkrywać ziołolecznictwo i zainteresowałeś się tematem na poważnie – jesteś gotowy, aby uczyć się i włączać wykorzystanie ziołowych preparatów do swojej codziennej rutyny. Niezależnie od powodu, zapraszam do zapoznania się z zawartymi w tej książce przepisami i korzystania z nich we własnym tempie i zgodnie z potrzebami.

Gdy miałam dwadzieścia parę lat i byłam początkującą entuzjastką ziół, korzystałam z książek bardzo podobnych do tej, ale często musiałam przeglądać wiele tomów, aby znaleźć to, czego potrzebowałam. W tej książce zrobiłam wszystko, co w mojej mocy, aby stworzyć wyczerpujący, zwięzły, łatwy w użyciu poradnik na temat ziołolecznictwa do codziennego stosowania. W pierwszym rozdziale przedstawiłam podstawowe przepisy na trzynaście najbardziej użytecznych metod wytwarzania i zastosowań preparatów ziołowych – wraz z podstawami dotyczącymi tego, które z nich najlepiej pasują do rodzaju dolegliwości i dlaczego. Opisuję również sześćdziesiąt ziół, które będą podstawą w twojej apteczce. Kolejne rozdziały tematyczne opisują leczenie dolegliwości od A do Z. Zawierają wszystko, czego potrzebujesz, aby włączyć zioła do swojego codziennego życia, w celu osiągnięcia zrównoważonego ogólnego stanu zdrowia i poprawy samopoczucia.

Coraz częściej wracamy do samodzielnego dbania o własne zdrowie i tradycyjnej medycyny. Ziołolecznictwo jest ważnym narzędziem pomagającym nam w naturalny sposób żyć zdrowiej i aktywnie uczestniczyć w poprawie ogólnego stanu zdrowia. Możesz używać ziół jako części codziennej rutyny lub zintensyfikować ich wykorzystanie, gdy zaczną trapić cię niepokojące symptomy.

Badanie roślin – ich etnobotaniczne i ludowe zastosowania oraz wiedza o składzie chemicznym, który czyni je silnymi środkami leczniczymi – daje zielarzom i lekarzom medycyny naturalnej (takim jak ja) ramy do przepisywania i tworzenia metod leczenia.



Pisząc tę książkę, zastanawiałam się nad najczęstszymi problemami moich pacjentów i klientów, a następnie stworzyłam 375 przepisów, pomagających im zaradzić. Dzięki przepisom dowiesz się, jak radzić sobie z codziennymi dolegliwościami fizycznymi, takimi jak przeziębienia, bóle głowy, rozstrój żołądka i stres. Jednym z ważnych powodów, dla których warto zdecydować się na ziołolecznictwo, jest to, że zapewnia ona dostęp do leków na miejscu, na długo przed wizytą u lekarza. Jeśli na przykład skręcisz kostkę grając w koszykówkę i wiesz, że liść i kora oczaru wirginijskiego mogą zmniejszyć obrzęk i ból, możesz natychmiast zastosować okład, aby uprzedzić rozwój procesu zapalnego.

Innym przykładem jest posiadanie pod ręką herbaty z kocimiętką i nasionami kopru włoskiego, aby zapewnić sobie natychmiastową ulgę po zbyt obfitej kolacji podczas kolacji lub w przypadku ogólnego rozstroju żołądka.

Być może już teraz regularnie przyjmujesz zioła, witaminy i suplementy. Związany z nimi rynek produktów medycznych znacznie się rozwinął w ciągu ostatniego ćwierćwiecza, zachęcając nas do przyjmowania tej lub innej kapsułki lub tabletki, aby odzyskać zdrowie i osiągnąć długowieczność. Zaletą tego stanu rzeczy jest to, że przeprowadzono wiele badań naukowych i programów edukacyjnych poświęconych naturalnym produktom zdrowotnym. Dzięki temu konsumenci uzyskali rzeczywiste informacje na temat tego, co przyjmują i jakie są realne rezultaty, których można się spodziewać.

Mamy szczęście żyć w czasach, gdy opieka medyczna i zaawansowane terapie są szeroko dostępne. Jestem osobiście wdzięczna zachodniej medycynie i szpitalom, ponieważ nowoczesna medycyna bardzo mi pomogła i czuję się naprawdę pobłogosławiona, żyjąc w miejscu, w którym mam do niej stosunkowo łatwy dostęp. Wspominam o tym, ponieważ chociaż jestem oddana praktykom medycyny naturalnej jako lekarz naturopata, licencjonowana akupunkturzystka i zielarka, uważam, że jest czas i miejsce dla wszystkich rodzajów praktyki lekarskiej. Jak w przypadku większości rzeczy, znalezienie równowagi jest konieczne. Tym, co podoba mi się w medycynie wykorzystującej zioła, jest jej dostępność, a jednym z powodów, dla których zostałam naturopatką, jest wiara w umożliwienie innym samodzielnego dbania o siebie, kiedy tylko jest to możliwe. Uważam, że nie powinny istnieć tak duże różnice dostępności do opieki zdrowotnej, jakie można obecnie zaobserwować w większości krajów zachodnich.

Moim zdaniem, wszyscy lekarze powinni być też nauczycielami, pomagającymi swoim pacjentom poznawać własne ciało i sposoby leczenia. Zbyt często jesteśmy po prostu przepuszczani przez bezosobowy system opieki zdrowotnej i otrzymujemy szybką pomoc bez wiedzy, jak uniknąć tego samego problemu w przyszłości, ani żadnych informacji o tym, jak to, co przyjmujemy wpływa na naturalne systemy naszego organizmu. Jeśli uzbiorisz się w wiedzę zawartą w tej książce, będziesz w stanie odzyskać władzę nad własnym zdrowiem i będziesz mógł bez problemu samodzielnie wyleczyć się w przypadku wystąpienia któregośkolwiek z dziesiątek typowych problemów wymienionych na dalszych stronach. Lecząc się, tworzymy relację z naszym ciałem. Wraz ze wzrostem świadomości tego, jak czuje się nasze ciało, gdy jest w równowadze, zyskujemy głęboki wgląd w jego formę i funkcję, a także jesteśmy w stanie lepiej zidentyfikować nawet najmniejsze wytrącenie z równowagi.

Pytanie, jak i dlaczego działają zioła, jest niemal ezoteryczne. Mogłabym podawać niekończące się cytaty z prac naukowych na temat wpływu określonych składników roślinnych, ale końcowy efekt leczniczy zioła na organizm to coś więcej niż suma jego części. Weźmy jako przykład echinaceę (jeżówkę). Jeżówka jest jednym z najlepiej zbadanych ziół, a większość badaczy izoluje poszczególne składniki korzenia, aby zidentyfikować działanie, jakie wywołuje w organizmie. Jest to najczęstszy sposób badania zioła przez naukowców, polegający na rozebraniu go na części i przyjrzeniu się każdej z nich osobno. Najbardziej widocznymi częściami (składnikami) *Echinacea purpurea* są pochodne kwasu kawowego (związki fenolowe), alkamidy i polisacharydy. Badania pokazują, że pochodne kwasu kawowego są silnymi przeciwutleniaczami, które mają ważne działanie przeciwzapalne. Alkamidy działają stymulująco na fagocytozę (niszczą obce typy komórek) i wywołują wpływ na cytokiny prozapalne. Cytokiny to białka odpowiedzialne za sygnalizację komórkową, które wspomagają komunikację między komórkami w trakcie odpowiedzi immunologicznej i stymulują ruch komórek w kierunku miejsc zapalenia, infekcji i urazów.

Chodzi mi o to, że badania to świetny sposób na zidentyfikowanie poszczególnych składników danego zioła i ich działania. Służy to celom edukacyjnym i wzbogaca naszą wiedzę naukową o roślinach. Ponadto, osoby pragnące wprowadzić zioła do swojego życia mają dodatkowe argumenty przemawiające za ich prozdrowotnym działaniem. Ale zapewne masz już podskórne przeczucie, że kurczowe trzymanie się badań naukowych pomija kluczowy aspekt: zioła i większe królestwo roślin w ogóle nie działają, gdy ich określone składniki są wyizolowane. Każda roślina posiada rozwiniętą serię złożonych systemów, które działają symbiotycznie, gdy wszystkie części działają razem. A nasze ciała ewoluowały wraz z nimi.

Na przykład jedno zioło może zawierać składniki, które indywidualnie mają przeciwstawne działanie, takie jak nawilżanie i wysuszenie lub ściąganie i rozszerzanie (np. rany lub skóry). Być może wydaje się to dziwne, dopóki nie pomyślisz o tym, że zioła muszą być samowystarczalne, aby przetrwać w naturze. Muszą mieć wiele różnych mechanizmów, aby poradzić sobie z niesprzyjającymi warunkami, i w razie potrzeby wykorzystują różne swoje części składowe, aby na nie reagować. Na tym polega magia i mądrość natury. Rośliny przystosowały się, aby stać się odpornymi, co z kolei zmniejsza potencjał organizmu na stres. Tak, stres. Podobnie jak my, roślina, która nie otrzymuje tego, czego potrzebuje, doświadczy reakcji stresowej – a wszyscy wiemy, jaki wpływ ma stres na nasze zdrowie. Ponieważ rośliny nie mogą zgłosić się do lekarza, wykształciły mechanizmy obronne.

Jednym z najczęstszych pytań, które słyszę od osób rozpoczynających przygodę z ziołolecnictwem, jest: Skąd dane zioło wie, gdzie jest potrzebne w organizmie? Korzystając ponownie z naszego przykładu z jeżówką, ktoś mógłby zapytać: Skąd ona wie, że ma iść do nosa i głowy, aby złagodzić objawy przeziębienia? Cóż, zioło reaguje w podobny sposób, jak lek przeciwbólowy, taki jak np. Paracetamol. Oba odpowiadają na wiadomości, które mózg otrzymuje od ciała. Kiedy odczuwasz ból lub objawy w swoim ciele, uwalniane są określone chemikalia. Te substancje chemiczne zawierają wiadomości, które są wysyłane do mózgu, aby ostrzec go przed tym, co jest nie tak i gdzie występuje problem. Kiedy zażywasz lekarstwo, jego celem jest ustalenie skąd pochodzą komunikaty, aby mogło pomóc. Gdy to zrobi, wyłącza reakcję chemiczną, uspokaja ją i przywraca fizjologiczne funkcje z powrotem do normy. Dostarcza również składników leczniczych, które pomogą rozwiązać problem. To właśnie w tym miejscu mnogość różnych działań, które zapewniają zioła może się naprawdę wykazać. Podczas gdy lek często ma jedno działanie, zioło może oferować wiele różnych działań wspomagających. A jeśli zmieszasz razem zioła – na przykład jeżówkę i mirrę, tradycyjnie stosowane w leczeniu bólu i stanów zapalnych – stworzysz dynamiczną siłę leczniczą, która może bezpośrednio złagodzić objawy.

W czasie swojej podróży z ziołami sam zdecydujesz o tym, czy ważniejsza jest dla ciebie nauka, czy wiedza pochodząca z własnego doświadczenia i tradycji. Być może chcesz zagłębić się w biologiczne składniki ziół, poznać klasyfikacje i ich działanie. W takim przypadku odsyłam cię do mojej poprzedniej książki, *Lecznicze rośliny dziko rosnące**. A może wolisz uczyć się doświadczalnie, przyjmując zalecaną roślinę jako herbatę lub nalewkę i obserwując swoje reakcje. Im częściej będziesz używać ziół, tym bardziej staną się one zaufanymi przyjaciółmi, do których możesz się zwrócić, gdy ich potrzebujesz. Sama mam doświadczenie w dziedzinie biochemii i spędziłem wiele lat na badaniu natury roślin od strony naukowej, więc myślenie o pozytywnych oddziaływaniach chemicznych, jakie mogą wywołać, jedynie wzmacnia moje osobiste doświadczenie tego, czemu od dawna ufają praktykujący medycynę ludową. Jak w przypadku każdej pasji, która trwa przez całe życie, wiedza, którą zgromadzisz dzięki własnej praktyce, stanie się częścią ciebie, częścią twojego codziennego życia.

Zioła zajmują centralne miejsce w większości przepisów zawartych w tej książce, ale od czasu do czasu dodałam również sugestie czerpiące z medycyny naturalnej i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – czasami nie ma sensu ulepszać

* Książka dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

działającego od wieków naturalnego lekarstwa. Każdy przepis jest opisany za pomocą sposobu przyjmowania (herbata, nalewka, kapsułka, okład, olej itp.), jak również zastosowania (kaszel, ból itp.). Kiedy poczujesz się bardziej komfortowo ze stosowaniem ziół, możesz zacząć zmieniać rodzaje aplikacji – co oznacza, że nie ma przeszkód, aby zmienić przepis na herbatę w recepturę na nalewkę lub przepis na nalewkę w przepis na kapsułkę.

Przeważająca część książki zaczyna się od przepisów koncentrujących się na codziennych dolegliwościach i sposobach ich leczenia. Obejmuje to takie dolegliwości, jak trądzik, gazy i bezsenność. Kolejna sekcja poświęcona jest układowi odpornościowemu i sposobom wspierania organizmu w okresie przeziębienia i grypy. Osobne sekcje dla kobiet i mężczyzn obejmują ogólne, powszechne problemy zdrowotne typowe dla danej płci. Następna sekcja dotyczy zdrowia naszych dzieci, dostarczając bezpiecznych i prostych sposobów radzenia sobie z problemami, takimi jak gorączka, bóle uszu i brzucha. Następnie jest sekcja o ziołach pomagających osiągnąć równowagę emocjonalną. Posiadanie ziół pod ręką podczas podróży może uratować życie, więc dołączyłam też grupę przepisów, które pomogą ci przygotować ziołowy zestaw podróżny. Następna sekcja jest dedykowana mojej mamie i wszystkim seniorom. Te przepisy są specyficzne dla dolegliwości, które pojawiają się wraz z wiekiem, nawet jeśli jesteśmy młodzi duchem. Na koniec zamieściłam sekcję dotyczącą pomniejszych kwestii, jak opieka nad zwierzętami, naturalne barwienie i zarządzanie domem z unikalnymi zastosowaniami ziół znanych naszym prababciom.

Celem tej książki jest przedstawienie bezpiecznych i skutecznych receptur na ziołowe specyfiki, z których każdy może skorzystać. Chciałabym, aby ta książka była pomocna i ważna dla wszystkich czytelników. Jej konstrukcja ułatwia znajdowanie konkretnych przepisów wtedy, gdy ich potrzebujesz. Czasami różne problemy wymagają odpowiednich przygotowań – na przykład powierzchnię ciała czasami trzeba smarować maścią, innym razem zastosować okład, a jeszcze kiedy indziej warto zażyć kąpeli. Na tym polega piękno dokonywania wyborów. Pozwala skutecznie leczyć, wybierając najlepsze dostępne sposoby działania. Chociaż istnieją setki ziół, które mogłyby być użyte, te wykorzystywane w przepisach zawartych w tej książce są uważane za bezpieczne do ogólnego spożycia i są łatwo dostępne w lokalnych sklepach zielarskich (kupuj u lokalnych dostawców!) lub w razie potrzeby, online (fettlebotanic.com).

Podobnie jak w przypadku każdej praktyki dotyczącej samoopieki, ważne jest, aby zrozumieć, kiedy potrzebujesz profesjonalnej pomocy. Przepisy zawarte w tej książce mają na celu dbanie o zdrowie i zapewnienie dobrego samopoczucia. Nie są przeznaczone do leczenia wyniszczających chorób lub

poważnych dolegliwości. Choć wszystkie zioła wymienione w tej książce są uznawane przez amerykańską Agencję Żywności i Leków za bezpieczne, to uważam, że zawsze najlepiej skonsultować się z lekarzem przed ich zażyciem, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i rozszerzyć swoją wiedzę.

Mam nadzieję, że z biegiem lat twój egzemplarz tej książki będzie zużyty od ciągłego wertowania, będzie miał powyginane rogi i będzie gęsto upstrzony osobistymi notatkami. Niech te przepisy przyniosą ci ulgę, zapewnią witalność i komfort wynikający z wiedzy o tym, że możesz o sobie zadbać. Obyśmy wszyscy skorzystali z darów, które zapewniają nam lecznicze rośliny.

PODSTAWOWY OLEJ ZIOŁOWY PRZEPIS NA



- ▶ świeże lub suszone zioła
- ▶ oliwa z oliwek

W PRZYPADKU ŚWIEŻYCH ZIOŁ, luźno napełnij słoik do trzech czwartych ziołami i napełnij go do pełna oliwą z oliwek. Zamknij pokrywkę i postaw w nasłonecznionym miejscu na 2 tygodnie.

W PRZYPADKU ZIOŁ SUSZONYCH umieść odpowiednią ilość ziół w małym naczyniu żaroodpornym i zalej je oliwą z oliwek na głębokość 2,5 lub 5 cm. Piecz przez 4 do 6 godzin w piekarniku w temperaturze 77 do 93°C, od czasu do czasu mieszając. Przecedź do szklanego słoika i przechowuj w ciemnym, chłodnym miejscu.

METODA KĄPIELI SŁONECZNEJ:

- ▼ Napełnij słoik do trzech czwartych świeżymi ziołami, zalej oliwą z oliwek, zakręć pokrywkę i pozostaw na słońcu na 2 tygodnie.





METODA Z WYKORZYSTANIEM PIEKARNIKA



1. Zioła włoż do szklanego naczynia żaroodpornego i polej oliwą.



2. Piecz w temperaturze 77 do 93°C przez 4 do 6 godzin.



3. Precedź do szklanego pojemnika do przechowywania.

LECZNICZA HERBATA LITROWY SŁOIK METODA NA



Umieść 4 do 5 łyżek suszonych ziół w litrowym słoiku. Nastaw pełny czajnik wody. Tuż przed jej zagotowaniem się w lub w temperaturze około 93°C, zdejmij czajnik z ognia. Powinieneś słyszeć dźwięk, jaki wydaje czajnik blisko wrzenia. Wlej gorącą wodę do ziół prawie wypełniając słoik. Zamknij pokrywką lub umieść ściereczkę na wierzchu i pozostaw na 4 godziny lub na noc. Gorąca woda w połączeniu z dłuższym czasem namaczania sprawi, że każdy rodzaj materiału roślinnego, czy to liście, korzenie, czy kwiaty mocno rozmięknie. Po zakończeniu moczenia odcedź herbatę. Podziel uzyskany napar na 3 filiżanki do picia w ciągu dnia, na gorąco lub na zimno, w zależności od nastroju, kondycji i osobistych preferencji.

Najczęściej herbaty pije się na gorąco, ale jeśli pożądanym jest efekt schłodzenia, można spróbować pić je na zimno. Jeśli masz do czynienia z dolegliwościami, takimi jak zatkane zatoki, picie ich na gorąco spotęguje działanie ziół. Podczas gdy większość badań pokazuje, że picie gorących herbat jest bardziej korzystne, to niektóre zioła, jak na przykład korzeń prawoślazu lekarskiego warto przyjmować na zimno, aby złagodzić zapalenie pęcherza. Niektóre herbaty, takie jak te wykorzystujące wspomniany już prawoślaz lekarski, wiąz czerwony, rumianek i drapacz lekarski, najlepiej robić w zimnej wodzie. Zioła te zawierają śluz i/lub gorzkie związki, które należy zachować, co nie uda się po zalaniu ich wrzącą wodą. Pamiętaj, że herbata parzona na zimno jest naturalnym diuretykiem, co oznacza, że może działać moczopędnie.



1. Umieść ziola w słoiku o pojemności litra.



2. Zalej ziola gorącą wodą, wypełniając słoik niemal w całości.



3. Zamknij słoik pokrywką lub umieść na nim ściereczkę i pozostaw na 4 godziny lub na noc.

PODSTAWOWY SYROP PRZEPIS NA



- ▶ 4–6 filiżanek wody
- ▶ 28,3 g suszonych ziół
- ▶ 2–3 filiżanki miodu lub cukru

W rondelku zagotuj wodę i dodaj zioła. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu z pokrywką (lub uchyloną przykrywką) aż ilość płynu zmniejszy się o połowę. Dwukrotnie przecedź płyn z ziół. Wlej go do miarki, aby odmierzyć ilość, a następnie wlej z powrotem do czystego rondla i dodaj tyle samo miodu lub surowego cukru trzcinowego. Delikatnie podgrzewaj na wolnym ogniu, ciągle mieszając, aż miód lub cukier się rozpuści. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie przelej do bursztynowej butelki. Jeśli zrobiłeś dużą partię, przechowuj ją w lodówce.



1. Wrzucić zioła do wrzącej wody w rondelku. Przykryć i gotować na wolnym ogniu, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę.



2. Dwa razy przecedzić płyn i zmierzyć jego objętość.



3. Ponownie wleć do czystego rondelka i dodaj równoważną ilość miodu lub surowego cukru trzcinowego.



4. Poczekać, aż syrop ostygnie i wleć do bursztynowej buteleczki.

PODSTAWOWY NALEWKĘ PRZEPIS NA



- ▶ świeże lub suszone zioła
- ▶ wódka

Jeśli zioła są świeże, pokrój je na małe kawałki. Słoik o pojemności 120 ml napełnij ziołami do jednej trzeciej pojemności i dopełnij wódką. Zamknij szczelnie i dobrze wstrząśnij. Pozostaw do maceracji (zmiękczenie przez namaczanie) na 4 tygodnie w chłodnym, ciemnym miejscu, codziennie wstrząsając. Odcedź i przelej płyn do ciemnoniebieskiej lub bursztynowej butelki z zakraplaczem, zostaw do wykorzystania w przyszłości.



1. Pokrój świeże zioła na małe kawałki.



2. Wypełnij w jednej trzeciej ziołami 120-mililitrowy słoik.



3. Dopełnij wódką, po czym szczelnie zamknij i przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu. Codziennie wstrząsaj.



4. Odcedź zioła.



5. Przelej do niebieskiej lub bursztynowej butelki z zakraplaczem.

Óbrona immunologiczna



„Czasami najważniejszą rzeczą w ciągu dnia jest odpoczynek między dwoma głębokimi oddechami”

ETTY HILLESUM

W epoce nadużywania antybiotyków (i związanej z tym antybiotykooporności) zioła wspomagają nasz organizm w walce z chorobami, takimi jak przeziębienie, grypa i infekcje wirusowe. Antybiotyki są najlepsze do zwalczania infekcji bakteryjnych i są nieskuteczne w leczeniu wirusów, ale często są przepisywane na te drugie. Bakterie i wirusy odkryły nowe sposoby zmiany swojego DNA w celu przezwyciężenia wpływu antybiotyków, co może stanowić wyzwanie dla osób borykających się z poważnymi chorobami. Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możemy zrobić, jest zapoznanie się z metodami leczenia ziołami. Powszechnie wiadomo, że krwawnik pospolity zwalcza gorączkę, sadziec przeziębiony łagodzi dolegliwości związane z grypą, a szalwia łagodzi ból gardła. Proste środki zaradcze, powszechnie stosowane przez naszych dziadków, oferują mnóstwo sposobów dbania o siebie i łagodzenia cierpienia.

Mimo praktykowania zielarstwa od ponad dwudziestu pięciu lat nie znam odpowiedzi na wszystkie pytania, ale jednym z obszarów, co do których nie mam żadnych wątpliwości, jest konieczność dbania o siebie w chorobie. Jako zmotywowana, kreatywna, przebojowa osoba, gardzę chorobą. Nie jest to oczywiście stan, który mogę zignorować, dlatego zawsze robię wszystko, co w mojej mocy, żeby przez to przejść. Atakuję zaciekle każdą chorobę i sugerowałabym, żebyś robił to samo. Działaj już przy pierwszym znaku, że coś się dzieje. Pij herbatę wzmacniającą odporność, bierz kapsułki chroniące przed owadami, wcieraj oleje w klatkę piersiową i szyję. Istnieje wiele możliwości, ale bądź proaktywny. Jeśli zauważysz, że twój kolega z pracy kaszle, zabezpiecz się kilkoma kroplami **Nalewki ochronnej**. Jeśli przygotowujesz się do podróży, zwiększ dawkę przed wyjazdem, ponieważ po wejściu na pokład samolotu każdy z nas jest podatny na wszystko, co znajduje się wewnątrz. To samo dotyczy pociągów, metra i całej komunikacji zbiorowej. Wcieranie kilku kropli olejku rozmarynowego lub lawendowego na dłoń i klatkę piersiową pomaga zablokować wszystkie drobnoustroje, które unoszą się wokół.

Jeszcze parę słów o odwodnieniu. Kiedy jesteś chory, czasami trudno jest po prostu leżeć w łóżku, nie mówiąc już o upewnieniu się, że przyjmujesz wystarczającą ilość wody. Jednak zwiększenie spożycia płynów jest bardzo ważne, zwłaszcza jeśli występują wymioty i/lub biegunka. Odwodnienie to podstępny stan i wielu nie jest w stanie zauważyć, kiedy ich stan się pogarsza. Kiedy pojawia się odwodnienie, często odczuwasz skrajne zmęczenie, któremu towarzyszą: bóle głowy, zawroty głowy, gorączka i dreszcze, nudności, skurcze mięśni i/lub przyspieszone tętno. Poza utrzymaniem nawodnienia, zwiększenie spożycia płynów powoduje rozbicie nadmiernej ilości śluzu, zapobiega zaparciom, zmniejsza bóle głowy, oczyszcza organizm z toksyn i utrzymuje normalne ciśnienie krwi. Jeśli wymiotowałeś i nie możesz utrzymać płynów w żołądku, wypijanie kilku łyków **Herbaty wzmacniającej odporność** co 15 minut pomoże go uspokoić i ponownie uruchomi proces trawienia.

Proszę cię raz jeszcze, byś zatroszczył się o siebie, kiedy zachorujesz. Jeśli mieszkasz sam, zadzwoń do znajomego lub kuriera, aby przywiózł ci potrzebne rzeczy. Pozwól swojemu partnerowi, rodzicowi lub sąsiadowi, aby ci pomógł. Nie muszą cię widzieć w szlafroku w zabałaganionym mieszkaniu. Wystarczy, że przed drzwiami zostawią zioła i zupę. Możesz im osobiście podziękować później. Mimo że jako społeczeństwo nie radzimy sobie z proszeniem o pomoc, to większość z nas pragnie, aby ktoś się nami zaopiekował.



WSKAZÓWKI DR JJ – jak poradzić sobie z chorobą

- ✧ Zapomnij o pracy, szkole i zaplanowanych spotkaniach. Musisz odpocząć i masz obowiązek nie narażać innych na zarażenie.
- ✧ Na początku przeziębienia lub grypy weź **Nalewkę ochronną z jeźówki**, 1 zakraplacz co 3 godziny przez 1 lub 2 dni.
- ✧ Odpoczywaj. Nie da się przecenić wartości odpoczynku w chorobie. Pozwolenie ciału na wyłączenie się i skoncentrowanie się na tym, co mu dolega, ma ogromne znaczenie. Nie oznacza to, że pozostając w domu i tak spędzisz cały dzień pracując przed komputerem. Musisz leżeć w łóżku i postarać się spać jak najwięcej.
- ✧ Wypróbuj okład z olejem rycynowym. Ten prosty i naturalny sposób może zmobilizować układ odpornościowy do zwalczania infekcji.

Wetrzyj 2 łyżki oleju rycynowego w brzuch. Przykryj bawełnianym ręcznikiem, a następnie termoforem lub podkładką grzewczą. Zrelaksuj się na 30 do 45 minut lub załóż okład przed snem i idź spać.

≡LECZENIE INFEKCJI WIRUSOWYCH≡

Czy to bakteria, czy wirus? Uogólniając: objawy infekcji wirusowej pojawiają się powoli, wywołują niską gorączkę i utrzymują się dłużej, podczas gdy infekcje bakteryjne pojawiają się szybciej, przynoszą wyższą gorączkę i silniejsze objawy. Przeziębienie, grypa i ogólny ból gardła są najczęściej wirusowe, podczas gdy zapalenie oskrzeli, infekcje ucha, angina i krztusiec są najczęściej bakteryjne. Infekcje bakteryjne często nas osłabiają. Zazwyczaj nie da się ukryć faktu, że jesteśmy chorzy. Zmusza nas to do zaprzestania codziennych zajęć i odpoczynku. Z drugiej strony infekcje wirusowe mogą trwać i trwać. To osłabia układ odpornościowy, czyniąc go podatnym na następne przeziębienie, które nadejdzie prędzej czy później. Czy kiedykolwiek byłeś przeziębiony i w końcu wydobrałeś, by po chwili znowu zachorować? Chociaż objawy wirusowego przeziębienia pozwalają w miarę normalnie funkcjonować, to jednak powinniśmy mieć świadomość, że nasz organizm jest osłabiony. Brak odpoczynku i wykonywanie wszystkich zwyczajowych zajęć może dodatkowo zagrozić procesowi leczenia i naszemu zdrowiu. Sięgnij po lek ziołowy, gdy następnym razem pojawi się wirus.

Herbata przeciwwirusowa

Niezależnie od tego, czy zmagasz się z nieznanym sobie wcześniej wirusem, czy też ponownie zmagasz się z opryszczką lub półpaścem, ta herbata pomoże ci zwalczyć symptomy.

- ▶ 56,7 g liści melisy
- ▶ 28,3 g czarnego bzu
- ▶ 7 g korzenia lomatium
- ▶ 7 g brodaczeki
- ▶ 7 g kwiatów krwawnika
- ▶ 7 g korzenia imbiru

Wymieszaj zioła w misce i przechowuj w szklanym słoju. Dodaj 4 do 5 łyżek stołowych do litrowego słoika, zaparz i pij 3 filiżanki dziennie.

Nalewka przeciwwirusowa

Czasami podczas choroby konieczne jest ominięcie układu pokarmowego. Bezpośrednie wniknięcie składników leczących do tkanek organizmu może również wzmocnić nerwy.

- ▶ 2 łyżki korzenia jeżówki
- ▶ 2 łyżki korzenia lomatium
- ▶ 1 łyżka korzenia gorzknika kanadyjskiego
- ▶ 1 łyżka brodaczeki
- ▶ 1 łyżka korzenia lukrecji
- ▶ pół litra wódki

Umieść zioła w litrowym szklanym słoju i zalej go do pełna wódką. Zamknij szczelnie pokrywkę i dobrze wstrząśnij. Przechowuj w szafce lub spiżarni przez 3 tygodnie, codziennie wstrząsając. Odcedź i przelej do wybranego pojemnika. Przyjmuj 1 zakraplacz dwa razy dziennie, jeśli twój organizm jest pod dużym obciążeniem. Bierz 2 zakraplacze 3 do 4 razy dziennie, podczas ostrej infekcji wirusowej. Nie nadaje się do długotrwałego stosowania.

Krem przeciwwirusowy

Ta formuła bazuje na przepisie oryginalnie stworzonym przez zielarkę, Kerry Bone. Robiłam ten krem często dla pacjentów i zawsze uzyskiwałam pozytywne rezultaty. Zwykle stosowany przy leczeniu opryszczki, może być również pomocny w przypadku półpaśca i niedogodności związanych z przechodzeniem odry i ospy wietrznej.

- ▶ 120 ml wcześniej przygotowanej nalewki z melisy
- ▶ 28,3 g liści i kwiatów dziurawca zwyczajnego
- ▶ 28,3 g korzenia lomatium
- ▶ 4 filiżanki wody
- ▶ 226,8 g masła kakaowego
- ▶ 226,8 g masła shea
- ▶ 60 ml wosku pszczelego

Gotuj nalewkę z melisy na kuchence na małym ogniu, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę. W osobnym rondlu wymieszaj dziurawiec, lomatium i wodę. Gotuj pod przykryciem, aż objętość zmniejszy się o połowę, a następnie odcedź. Dodaj zredukowaną nalewkę z melisy do ekstraktu z dziurawca / lomatium i pozwól powstałej mieszance ostygnąć. W międzyczasie podgrzej razem masła i wosk w osobnym rondlu na małym ogniu. Gdy osiągną tę samą temperaturę, wymieszaj ekstrakt z roztopionymi tłuszczami, aż zemułgują i przelej całość do wybranego pojemnika. Nałóż ten krem przy pierwszym mrowieniu zwiastującym opryszczkę, a następnie aplikuj go sobie

kilka razy dziennie. Zawsze używaj czystej końcówki patyczka higienicznego. Wyrzuć go po jednorazowym użyciu.

≡ ZAPALENIE OSKRZELI ≡

Objawy zapalenia oskrzeli są wyraźne i trudne do przeoczenia. Zapalenie oskrzeli może rozpocząć się jako przeziębienie, które następnie opada do klatki piersiowej i tam si usadawia, lub od razu objawić się jako infekcja dróg oddechowych. Niezależnie od tego, efektem końcowym jest stan zapalny i podrażnienie błony śluzowej oskrzeli, które wprowadzają powietrze do płuc. Przy każdym wdechu podrażniana jest wyściółka i pojawia się kaszel. Najbardziej narażeni są palacze i ci, których układ oddechowy jest w jakiś sposób uszkodzony. Zapalenie oskrzeli często powoduje poczucie wyczerpania, z objawami, takimi jak duszność, grzechoczący lub suchy kaszel, wydzielanie flegmy i świszczący oddech, a jednocześnie mogą występować objawy ze strony górnych dróg oddechowych. Chociaż jest to objaw typowo bakteryjny, kaszel może trwać tygodniami, w czasie gdy układ oddechowy zwalcza stan zapalny i leczy infekcję.

Nalewka na ostre zapalenie oskrzeli

- ▶ 2 łyżeczki korzenia omanu
- ▶ 1/2 łyżeczki liści dziewanny
- ▶ 1/2 łyżeczki żywicy mirry
- ▶ 1/2 łyżeczki kwiatów krokosza barwierskiego
- ▶ 1/2 łyżeczki kory cynamonowej
- ▶ 60 ml wódki

Umieść zioła w 60-mililitrowym słoiku i zalej go do pełna wódką. Zamknij szczelnie i dobrze wstrząśnij. Przechowuj w spiżarni lub szafce przez 3 tygodnie, codziennie wstrząsając. Odcedź i przelej do 60-mililitrowej butelki z zakraplaczem. Przyjmuj 2 zakraplacze 3 do 4 razy dziennie przez 2 tygodnie.

Syrop łagodzący zapalenie oskrzeli

- ▶ 28,3 g korzenia omanu
- ▶ 14,2 g liści ogórecznika
- ▶ 7 g liści podbiału
- ▶ 7 g kory cynamonowej
- ▶ 8 filiżanek wody
- ▶ 3 filiżanki cukru trzcinowego lub miodu
- ▶ ¼ filiżanki octu jabłkowego

Wrzuć zioła do rondla z wodą. Doprowadź płyn do wrzenia i gotuj na średnim ogniu, aż objętość płynu zmniejszy się o połowę. Odcedź zioła i wlej napar z powrotem do rondla. Dodaj cukier lub miód i delikatnie podgrzej, jeśli to konieczne, ciągle mieszając. Wyłącz ogień, dodaj ocet jabłkowy i pozostaw do ostygnięcia. Przelej do wybranego pojemnika i przechowuj w lodówce. Przyjmuj 1 łyżeczkę 3 do 4 razy dziennie.

Herbata łagodząca zapalenie oskrzeli

- ▶ 28,3 g liści mięty pieprzowej
- ▶ 14,2 g liści hyzopu
- ▶ 14,2 g korzenia omanu
- ▶ 14,2 g liści tymianku
- ▶ 14,2 g korzenia prawoślazu lekarskiego
- ▶ 7 g liści szatwii
- ▶ 7 g liści werbeny

Wymieszaj zioła w misce i przechowuj w szklanym słoju. Parz 3 łyżki stołowe mieszanki na małym ogniu w 600 ml wody pod przykryciem przez 10 minut. Wyłącz ogień, dodaj kolejne 2 łyżki mieszanki, przykryj, odstaw na 10 minut, a następnie przecedź. Powinieneś mieć 540 płynu, które możesz podzielić na 3 filiżanki po 180 ml. Pij na gorąco. Kiedy trapią cię ostre objawy, pij od 2 do 4 filiżanek dziennie.

≡ KATAR ≡

Katar to medyczny termin określający obecność nadmiernej ilości śluzu lub flegmy w nosie i gardle. Towarzyszy mu również zapalenie błon śluzowych. Czasami nasz nos zamienia się w nieszczelny kran bez występowania innych objawów. Innym razem jesteśmy tak zatkaani przez przeziębienie, że oddychanie przez nos jest prawie niemożliwe. Katar może również prowadzić do kaszlu, ponieważ flegma spływa po tylnej części gardła i podrażnia błony

śluzowe. Rozbijanie flegmy, wyciągnięcie jej i łagodzenie stanu zapalnego jest tym, co zioła robią najlepiej. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu w momencie wystąpienia kataru, ponieważ pomaga to rozrzedzić śluz.

Nalewka na katar

Doskonała na sytuacje, w których górne lub dolne drogi oddechowe zostały zablokowane przez nadmiar śluzu.

- ▶ 2 łyżeczki żywicy mirry
- ▶ 1 łyżeczka kory sumaka
- ▶ ½ łyżeczki korzenia arcydzięgla
- ▶ ½ łyżeczki korzenia
- ▶ gorzknika kanadyjskiego
- ▶ 60 ml wódki

Umieść zioła w 60-mililitrowym słoiku i zalej go do pełna wódką. Zamknij szczelnie i dobrze wstrząśnij. Przechowuj w spiżarni lub szafce przez 3 tygodnie, codziennie wstrząsając. Odcedź i przelej do 60-mililitrowej butelki z zakraplaczem. Przyjmuj 1 zakraplacz 3 razy dziennie, aż objawy ustąpią.

Herbata zwalczająca katar

- ▶ 35,3 g liści mięty pieprzowej
- ▶ 28,3 g borówki
- ▶ 28,3 g liści podbiału
- ▶ 14,2 g liści żywokostu
- ▶ 7 g korzenia imbiru

Wymieszaj zioła w misce i przechowuj w szklanym słoju. Zrób herbatę w filiżance. Parz 1 lub 2 łyżeczki mieszanki w 300 ml gorącej wody pod przykryciem przez 10 minut. Pij na ciepło 4 filiżanki dziennie, aż objawy ustąpią.

Mieszanka do dyfuzora na katar

- ▶ 5 ml olejku eterycznego spikenard
- ▶ 3 ml olejku eterycznego z drzewa cedrowego
- ▶ 2 ml olejku benzoosowego

Wymieszaj olejki w 10-mililitrowej butelce na olejki eteryczne. Dodaj 5 kropli do dyfuzora przed snem.

INDEKS

- dolegliwości (zastosowania)
- rośliny
- preparaty (sposób przygotowania / farmakognozja)
- inne

A

Achillea millefolium 78, 306, 319

Alergie / katar sienny 102, 123, 131

Anemia 103

Antybiotyki 165, 235

Anyż 103, 108, 142, 184, 209, 250, 300

Apetyt zmniejszony 104, 140

Arnika

- obrona immunologiczna 180
- przestrogi 118
- przetwarzanie kwiatów 26, 114
- zdrowie na co dzień 110, 113, 114, 118, 147

Artretyzm 282

Asafedyta 123

Astma 105–106

B

Babka zwyczajna

- niemowlęta i dzieci 237, 238, 240
- obrona immunologiczna 192
- ogólnie 29, 64
- zdrowie kobiet 218, 220
- zdrowie na co dzień 98, 99, 100, 109, 111, 124, 134, 136, 145, 155
- zdrowie w podróży 277

Balsam na krup 246

Balsam na zimne stopy 116

Balsam na mięśnie do stosowania miejscowego 147

Balsam na oparzenia z lawendy 145

Balsam na zatoki 192

Balsam obrony immunologicznej 178

Balsam rozgrzewający do dłoni i stóp 286

Balsam szczęścia 269

Barwniki naturalne 296–297

Bazylija azjatycka 112, 116, 127, 134, 181, 184, 185, 240, 259, 269, 271, 284

Berberys 120, 188, 230

Bezsenność 141

Biały dąb

- zdrowie kobiet 202, 211
- zdrowie na co dzień 110, 111, 130, 136, 152, 157, 158, 160

Biegunka u dzieci 249

Biegunka 120

Bolesność i sztywność mięśni 287

Borówka czarna 114, 115, 125, 160, 171, 288

Bób św. Ignacego 270

Ból mięśni 147

Ból pleców 187

Bóle głowy 132, 182, 276

Bóle uszu 178

Brak miesiączki

Brodaczka (*Usnea barbata*)

- obrona immunologiczna 167, 168, 172, 176, 195

- ogólnie 65
- zdrowie kobiet 222
- zdrowie na co dzień 107, 159
- zdrowie w podróży 277

Brodawki 162

Bukiety symboliczne znaczenia 301

Buzdyganek (*Tribulus terrestris*) 65

Bylica zwyczajna (*Artemisia vulgaris*) 66

C

Candida albicans 159

Cayenne

- obrona immunologiczna 184, 186
- zdrowie na co dzień 105, 113, 116, 118, 120, 148
- zdrowie seniorów 285, 186

Cedr 162

Centuria pospolita 105,

Chaparral 99, 106, 107, 110, 221, 283

Chłód i krążenie 285

Chmiel (*Humulus lupulus*)

- gospodarstwo domowe 301
- obrona immunologiczna 188
- ogólnie 66
- wsparcie emocjonalne 250, 268, 271
- zdrowie kobiet 210, 214, 218
- zdrowie mężczyzn 231
- zdrowie na co dzień 142, 143, 147

Choroby oczu 124

Chrypka 137

Chrzan 186, 192

Chwast jurnych kózłów 70

Ciałka ziołowe 261

Ciąża 217

Ciemieniucha 245

Ciepłe okłady

- ogólnie 24
- na hemoroidy 135
- na obfite krwawienia miesięczkowe 207

- na zwichnięcia i nadwyżżenia 153

Collinsonia canadensis 305

Cydr Ognisty 186

Cykle miesięczkowe nieregularne 208

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) 67

Cytrynowy płyn do czyszczenia szkła 298

Czarny bez (*Sambucus nigra*)

- gospodarstwo domowe
- niemowlęta i dzieci 235, 241, 246, 247, 253, 254, 260, 263
- obrona immunologiczna 167, 172, 177, 179, 181, 183, 185, 188, 192, 194
- ogólnie 67
- syrop 31
- zdrowie mężczyzn 228
- zdrowie na co dzień 124, 131, 136, 151, 157, 162

Czepota puszysta 118, 236

Częste oddawanie moczu 231

Czopki ogólnie 31

Czyraki 111

D

Damiana 127

Dawki 19, 238

Delikatne płukanie oczu 250

Depresja 268

Dereń jamajski 306

Dna moczanowa 226

Drapacz lekarski oset św. Benedykta 46, 105, 209, 210

Drożdżycza 210, 222

Dziąsła 110, 130, 262

Dzieci i niemowlęta leczenie wytyczne 235

Dziewanna (*Verbascum thapsus*)

- niemowlęta i dzieci 240, 244, 246, 254
- obrona immunologiczna 169, 172, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 185, 189, 192, 193

- ogólnie 68
- zdrowie na co dzień 113, 148
- Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*) 68
 - zdrowie kobiet 200, 206, 208, 212
- Dzika wiśnia
 - niemowlęta i dzieci 244, 260
 - zdrowie na co dzień 103, 137
 - obrona immunologiczna 175, 176, 177, 196
 - zdrowie w podróży 278
- Dziki porzeczyn (*Dioscorea villosa*) 69
- Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)
 - obrona immunologiczna 168
 - ogólnie 69
 - wsparcie emocjonalne 268, 269, 271
 - zdrowie kobiet 216, 217
 - zdrowie na co dzień 110, 116, 117, 136, 143, 145, 149, 153

E

- Ekstrakt z oczaru wirginijskiego
 - niemowlęta i dzieci 247
 - opieka nad zwierzętami 294
 - zdrowie na co dzień 99, 113, 125, 152
 - zdrowie w podróży 274
- Eleuterokok (*Eleutherococcus senticosus*) 70
- Emocje poporodowe 216
- Epimedium (*Epimedium sagittatum*) 70
- Esencja kwiatowa silnego serca 229
- Europejska Agencja Leków (Komitet ds. Ziołowych Leków i Produktów) 67

F

- FDA 15
- Fiołek 175, 176, 197, 270

- Flegma i śluz 106, 166, 169, 170, 171, 172, 183, 191, 253
- Formuła na wypryski z wariacjami 123
- Formuła odrobaczająca 295
- Formuła zdrowia sierści 295
- Formuły neti pot 132, 183, 191

G

- Garrya eliptica 71
- Gazy 129
- Gliceryna w ekstrakcji 32–33
- Glistnik 128
- Głóg (*Crataegus laevigata*)
 - niemowlęta i dzieci 252, 258, 263
 - ogólnie 71
 - wsparcie emocjonalne 268, 269, 270
 - zdrowie kobiet 207, 217
 - zdrowie mężczyzn 228, 230
 - zdrowie na co dzień 103, 114, 115, 122
 - zdrowie seniorów 284, 289
- Gorączka 181
- Goryczka (*Gentiana lutea*) 72
- Gorzknik kanadyjski (*Hydrastis canadensis*)
 - niemowlęta i dzieci 240, 244, 248, 249, 254, 257
 - obrona immunologiczna 168, 171, 183, 188, 191, 195
 - ogólnie 72
 - zdrowie kobiet 203, 221, 222, 223,
 - zdrowie na co dzień 107, 111, 112, 120, 130, 154, 158, 159
 - zdrowie w podróży 274, 275, 277
- Gotu kola 112
- Góździk 107, 158, 161, 193, 211, 288
- Gospodarstwo domowe 293
- Grypa 186
- Grzybica stóp 106
- Guarana 112, 126

Gwiazdnica pospolita

- ↳ niemowlęta i dzieci 240, 248, 250, 260
- ↳ obrona autoimmunologiczna 190
- ↳ zdrowie mężczyzn 230
- ↳ zdrowie na co dzień 98, 100, 109, 110, 124, 125, 133, 139, 145, 150, 152, 155, 157
- ↳ zdrowie w podróży 275

H

Hemoroidy 134

Herbaciane Potpourri 300

Herbata budująca odporność 174

Herbata dla alergików 102

Herbata łagodząca ból gardła 260

Herbata łagodząca ból uszu 179

Herbata łagodząca dnę moczanową 227

Herbata łagodząca infekcję paciorkowcem
193

Herbata łagodząca krwawienie miesiączkowe
207

Herbata łagodząca poczucie żalu 270

Herbata łagodząca wrzody 154

Herbata łagodząca zapalenie oskrzeli 170

Herbata łagodząca zapalenie zatok 192

Herbata Mądrej Kobiety 213

Herbata łagodząca ból dziąseł 262

Herbata na dziecięce przyjęcie 261

Herbata na gorączkę 182

Herbata na katar sienny 131

Herbata na mięśniaki 220

Herbata na mokry kaszel 176

Herbata na nieswieży oddech 108

Herbata na obrzęk węzłów chłonnych 197

Herbata na obrzęki 219

Herbata na przeziębienie 172

Herbata na silny zapach potu 150

Herbata na upławy 210

Herbata na zatkania nos 192

Herbata na zdrowy nos 259

Herbata nawilżająca oczy 289

Herbata odblokowująca nos 183

Herbata poporodowa 216

Herbata poprawiająca nastrój 269

Herbata poprawiająca odporność 174

Herbata pozytywnego myślenia 269

Herbata przeciw bieguncie 249

Herbata przeciw brodawkom 162

Herbata przeciw drożdżakom 223

Herbata przeciw kaszlowi 175

Herbata przeciw nudnościom 218

Herbata przeciw trądzikowi różowatemu 101

Herbata przeciw zaparciom 243

Herbata przeciwgorączkowa 182

Herbata przeciwgrzybicza 107

Herbata przeciw grypie 187

Herbata przeciwwirusowa 167

Herbata przywracająca głos 189

Herbata równoważąca poziom cukru
we krwi 138

Herbata różana przeciw zawrotom głowy 122

Herbata tonizująca na woreczek żółciowy 128

Herbata tonizująca na zdrowe krążenie 114

Herbata tonizująca na zdrowe piersi 205

Herbata tonizująca nerwy 267

Herbata ułatwiająca oddychanie 182

Herbata ułatwiająca pracę w ogrodzie 287

Herbata uwalniająca od gazów 129

Herbata wspierająca pęcherz 232

Herbata wspierająca płodność 205

Herbata wspierająca równowagę żołądka 108

Herbata wspomagająca laktację 209

Herbata wspomagająca pęcherz 203

Herbata wykrztuśna 177

Herbata wzmacniająca mózg 112

Herbata wzmacniająca oczy 288

Herbata wzmacniająca odporność 185

Herbata wzmacniająca z witaminą B₁₂ 103

Herbata z krwawnika na gorączkę 151

Herbata zatrzymująca bakterie 257

Herbata zwalczająca katar 171

Herbaty pobudzające apetyt 104

Herbaty

- cele i dawkowanie 18, 27
- lecznicze dawki dla dzieci 238
- metoda z wykorzystaniem litrowego słoika 46
- metoda z wykorzystaniem piekarnika 45
- w opiece emocjonalnej 265
- wytwarzanie i używanie 17, 27

Hibiskus 138, 197, 210, 217, 269, 287, 300

Hipoglikemia 138

Hortensja 144, 201, 283, 290

Hydrolaty 23

Hyzop (*Hyssopus officinalis*)

- niemowlęta i dzieci 244, 246
- obrona immunologiczna 170, 173, 177, 192, 194, 196
- ogólnie 73

I

Imbir (*Zingiber officinale*)

- gospodarstwo domowe 300
- niemowlęta i dzieci 250, 253, 254, 260, 261
- obrona immunologiczna 167, 171, 173, 181, 185, 186, 189
- ogólnie 73
- wsparcie emocjonalne 267
- zdrowie kobiet 201, 204, 205, 206, 211, 213, 214, 217, 218
- zdrowie na co dzień 104, 105, 112, 114, 115, 117, 120, 138, 140, 142, 144, 147
- zdrowie seniorów 282, 285, 286, 287, 289

- zdrowie w podróży 276, 277

Impotencja 231

Infekcje bakteryjne vs. wirusowe 167

Infekcje gronkowcowe 194

Infekcje pochwy 221, 222

Infuzja łagodząca zapalenie zatok 191, 192

Infekcje drożdżakowe 210, 222

J

Jałowiec 99, 172, 173, 227, 300

Jarmułka chińska (*Scutellaria lateriflora*)

- gospodarstwo domowe 301
- niemowlęta i dzieci 258
- ogólnie 74
- wsparcie emocjonalne 267, 269
- zdrowie kobiet 206, 209, 212, 214, 215, 217, 221, 222
- zdrowie na co dzień 140, 142, 143, 149

Jeżówka (*Echinacea purpurea*)

- niemowlęta i dzieci 235, 244, 251, 253, 257, 260, 263
- obrona immunologiczna 166, 168, 174, 179, 188, 190, 193, 194, 195, 196
- ogólnie 12, 13, 74, 75
- zdrowie kobiet 221
- zdrowie na co dzień 100, 116, 122, 136, 158, 159, 162
- zdrowie w podróży 275, 277

K

Kadziłłowiec

- gospodarstwo domowe 301
- obrona immunologiczna 267
- wsparcie emocjonalne 167
- zdrowie na co dzień 117, 121, 137, 147, 155, 160
- zdrowie seniorów 282, 285



Kalina koralowa (*Viburnum opulus*) 76
Kamienie nerkowe 143
Kamienie żółciowe 127
Kapsułki antyalergiczne 102
Kapsułki kurczące żyły 160
Kapsułki łagodzące Lumbago (ból krzyża)
147
Kapsułki łagodzące skurcze 214
Kapsułki łagodzące zgagę 140
Kapsułki na brak miesiaczki 200
Kapsułki na BV 222
Kapsułki na chroniczne zaparcia 119
Kapsułki na grype 188
Kapsułki na kamicę nerkową 144
Kapsułki na krążenie 286
Kapsułki na menopauzę 212
Kapsułki na nadmierne gazy 129
Kapsułki na pleśniawki 159
Kapsułki na poprawienie samooceny 215
Kapsułki na przeziębienie 274
Kapsułki na trawienie i infekcje 275
Kapsułki na trądzik różowaty 101
Kapsułki na zdrowe serce 228
Kapsułki odciążające zatoki 192
Kapsułki poporodowe 217
Kapsułki przeciw artretyzmowi 282
Kapsułki ochrony przed owadami 185
Kapsułki ogólnie 22
Kapsułki przeciwdziałające nietrzymaniu
moczu 202
Kapsułki redukujące panikę 271
Kapsułki regulujące miesiączkę 208
Kapsułki tonizujące na prostatę 230
Kapsułki tonizujące pęcherz 284
Kapsułki wspierające laktację 210
Kapsułki wspomagające libido 231
Kapsułki wspierające pęcherz 203
Kapsułki wspierające płodność 206
Kapsułki wspomagające trawienie 140
Kapsułki zbijające gorączkę 181

Kapsułki z grzybami wzmacniającymi
odporność 174
Kapsułki zasilające mózg 284
Kapsułki zatrzymujące biegunkę 277
Kaszel 175
Kasztanowiec 114, 115, 160, 228, 289
Kataplazm 28, 29, 50
Katar sienny / alergie 131
Katar 170
Kava kava (*Piper methysticum*) 76
Kleszcze 294
Kminek 108, 140, 211
Kocimiętka (*Nepeta cataria*)
➤ niemowlęta i dzieci 237, 242, 243,
258, 262, 263
➤ obrona immunologiczna 182, 188
➤ ogólnie 77
➤ wsparcie emocjonalne 267
➤ zdrowie kobiet 202, 213, 222
➤ zdrowie na co dzień 129, 140, 161
Kolcosił 117
Kolki 241
Kompres chłodzący na gorączkę 182
Kompres na ból głowy z octem różanym 132
Koniczyna czerwona 202, 210, 218, 245
Kontrola nad pęcherzem 284
Koper włoski (*Foeniculum vulgare*)
➤ niemowlęta i dzieci 241, 242, 243,
250, 263
➤ obrona immunologiczna 192, 196
➤ ogólnie 77
➤ zdrowie kobiet 209, 210, 211, 213,
230
➤ zdrowie mężczyzn
➤ zdrowie na co dzień 102, 104, 121,
125, 128, 129, 133, 138, 140
➤ zdrowie w podróży 277
Kora brzozy 157, 183, 227, 296
Korzeń prawoślazu lub lukrecji na chrypkę
137

Kozieradka 103, 119, 210, 232, 245
Kozłek 142, 147, 150, 213
Krążenie 114
Krem przeciwwirusowy 168
Krokosz barwierski (*Carthamus tinctorius*)
78, 169, 208, 232
Krople na krup 246
Krople na objawy paniki 271
Krople na odwagę 258
Krople podróżne 277
Krople przeciwbiegunkowe 249
Krople rozgrzewające 285
Krople wspomagające nerwy 258
Krople wspomagające oczy 290
Krople wspomagające pęcherz moczowy 237
Krople wspomagające szczepionkę 263
Krople zwalczające wirusy 241
Krople zwiększające odporność 278
Krople żołądkowe pobudzające apetyt 104
Krup 246
Kruszyna pospolita 119, 227, 243
Krwawienia z nosa 258
Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)
→ niemowlęta i dzieci 241, 251, 257, 259
→ obrona immunologiczna 167, 172, 181, 183, 187, 195
→ ogólnie 78
→ zdrowie kobiet 205, 207, 221, 222, 223
→ zdrowie na co dzień 101, 107, 134, 138, 151, 159, 160
→ zdrowie w podróży 274, 277
Kuracja lobelią doktora Christophera 106
Kuracja z wykorzystaniem lobelii 106
Kuracja za pomocą gorącej kąpieli 181
Kurkuma (*Curcuma longa*)
→ obrona immunologiczna 186, 188
→ ogólnie 79
→ zdrowie kobiet 211, 212, 220

→ zdrowie mężczyźn 230
→ zdrowie na co dzień 117, 118, 128, 144, 147, 148, 157, 162
→ zdrowie seniorów 282, 286, 288

Kwas żołądkowy 154

Kwercetyna 89

Kwiat wrotyczu 296, 298, 299

L

Lakownica żółtawa (grzyb reishi) 68, 220, 241, 278, 284

Laktacja 209

Lawenda (*Lavendula*)

→ gospodarstwo domowe 296, 298, 299, 300, 301
→ niemowlęta i dzieci 238, 241, 246, 247, 248, 252, 253, 261
→ obrona immunologiczna 175, 195
→ ogólnie 79, 80
→ wsparcie emocjonalne 269
→ zdrowie kobiet 206, 218, 223
→ zdrowie na co dzień 107, 118, 121, 125, 128, 129, 132, 146, 155, 156, 157, 161
→ zdrowie seniorów 285, 287
→ zdrowie w podróży 275, 276

Lawendowe ciasteczka 261

Lawendowy środek do czyszczenia dywanów 298

Leczenie drożdżaków 222, 223

Leczenie grypy olejem rycynowym 187

Leczenie kontuzji olejem arnikowym 153

Leczenie mięśniaków 220

Leczenie ospy 240

Leczenie trądziku 100

Lipa 217, 270

Liszajec 256

Lizaki na poranne mdłości 217

Lobelia (*Lobelia inflata*)

- obrona immunologiczna 173, 196
- ogólnie 80
- zdrowie mężczyzn 227, 228
- zdrowie na co dzień 105, 106, 115, 120
- zdrowie seniorów 283, 285

Lomatium 117, 122, 167, 168, 196

Lucerna

- opieka nad zwierzętami 295
- zdrowie kobiet 213, 289
- zdrowie na co dzień 103, 122, 126, 138, 157
- zdrowie seniorów 287

Lukrecja

- niemowlęta i dzieci 242, 243, 244, 249, 251, 261
- obrona immunologiczna 168, 173, 174, 175, 176, 178, 179, 182, 189, 190, 192, 193
- wsparcie emocjonalne 270
- zdrowie kobiet 200, 212, 212, 220
- zdrowie mężczyzn 232
- zdrowie na co dzień 101, 103, 108, 120, 126, 133, 137, 138, 154

Lumbago 146

Ł

Łopian (*Arctium lappa*)

- niemowlęta i dzieci 237, 245
- ogólnie 33, 81
- obrona immunologiczna 196
- zdrowie kobiet 202, 204, 205, 206, 208, 212, 215, 219, 220
- zdrowie mężczyzn 232
- zdrowie na co dzień 99, 101, 111, 134, 135, 139, 150, 152
- zdrowie seniorów 282, 290

Łzawiące oczy 289

M

Maca, korzeń 206, 231

Mahonia pospolita (*Mahonia aquifolium*)

- niemowlęta i dzieci 249
- obrona immunologiczna 184, 190, 195
- ogólnie 81
- zdrowie kobiet 203, 210
- zdrowie na co dzień 100, 120, 121, 154, 159
- zdrowie w podróży 275, 277

Mak kalifornijski 133, 142, 188, 213, 268, 271

Malina (*Rubus idaeus*)

- niemowlęta i dzieci 237, 249
- ogólnie 82
- zdrowie kobiet 202, 207, 211, 218, 223
- zdrowie mężczyzn 231, 232
- zdrowie na co dzień 120, 138, 139
- zdrowie seniorów 284, 289
- zdrowie w podróży 277

Maseczka pomagająca na nadmierną ekspozycję na światło ekranów 125

Maseczka usuwająca zaskórniki 98

Maści i środki do kąpieli

- cele i dawkowanie 26, 29, 30, 34
- metoda namaczana na słońcu 46–47
- Zobacz także olejki eteryczne 22–23

Maści ogólnie 26–30

Maść antybakteryjna 257

Maść łagodząca hemoroidy 134

Maść łagodząca świąd po ugryzieniu przez owady 110

Maść łagodząca wypryski 124

Maść na bazie lizyny do stosowania miejscowego 116

Maść na oparzenia 145

Maść na podagrę (dnę moczanową) 227

Maść na przeziębienie 173

- Maść na sen 143
- Maść na skaleczenia i zadrapania 247
- Maść na upławy 211
- Maść na urazy 153
- Maść ziołowa na podrażnienia od pieluch 248
- Mazidła 25**
- Mazidło na zatrucie trującym dębem /
bluszczem 152
- Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)**
- gospodarstwo domowe
 - niemowlęta i dzieci 241, 253, 258, 262, 269
 - obrona immunologiczna 167, 168, 175, 179, 187
 - ogólnie 82
 - wsparcie emocjonalne 267
 - zdrowie kobiet 215, 216, 217, 222
 - zdrowie na co dzień 116, 117, 122, 133, 140, 143, 145, 151, 162
 - zdrowie seniorów 287
 - zdrowie w podróży 275
- Menopauza 211
- Metody ekstrakcji 22–23, 48**
- Miejscowe leczenie woreczka żółciowego 128
- Miejscowe wzmocnienie pęcherza
moczowego 139
- Miejscowy okład rozgrzewający 146
- Miesiączki brak 200
- Mieszanka do dyfuzora na katar 171
- Mieszanka do dyfuzorów na przeziębienie
173
- Mieszanka dyfuzorów na zapalenie krtani
189
- Mieszanka na dobre samopoczucie 215
- Mieszanka olejków eterycznych do leczenia
oparzeń słonecznych 156
- Mieszanka olejków eterycznych na nudności
218
- Mieszanka olejków eterycznych na
sprawność umysłu 285
- Mieszanka olejków eterycznych na
wyczerpanie upałem 134
- Mieszanka olejków eterycznych
uspokajających jelita 121
- Mieszanka olejków eterycznych do dyfuzora
na grypę 188
- Mieszanka stymulująca mózg 285
- Mieszanka wzmacniająca mózg 113
- Mieszanki esencji kwiatowych 24**
- Mięśniaki macicy 219
- Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)**
- gospodarstwo domowe 299
 - herbata 106
 - niemowlęta i dzieci 235, 244, 251, 252, 253, 254, 256, 257, 259
 - obrona immunologiczna 170, 171, 182, 183, 184, 189
 - ogólnie 82
 - opieka nad zwierzętami
 - wsparcie emocjonalne 269
 - zdrowie kobiet 201, 205
 - zdrowie na co dzień 101, 104, 108, 112, 116, 127, 128, 131
 - zdrowie seniorów 282, 289
 - zdrowie w podróży 301
- Mięta zielona 108, 127, 177, 183, 212, 218, 253**
- Miłorząb (*Ginkgo biloba*)**
- obrona immunologiczna 185
 - ogólnie 83
 - wsparcie emocjonalne 268, 269, 271
 - zdrowie mężczyzn 231
 - zdrowie na co dzień 112, 114, 115, 125, 127
 - zdrowie seniorów 284, 285, 286, 289
- Mirra (*Commiphora mirra*)**
- gospodarstwo domowe 301
 - niemowlęta i dzieci 257
 - obrona immunologiczna 169, 171, 183, 184, 190, 192, 193

- ogólnie 84
- zdrowie kobiet 203
- zdrowie na co dzień 111, 130, 148, 158
- zdrowie w podróży 274, 275, 277

Mitchella płoząca 84, 142, 206, 208, 215, 217

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

- niemowlęta i dzieci 245
- ogólnie 85
- obrona immunologiczna 190
- zdrowie kobiet 203, 219
- zdrowie mężczyzn 230
- zdrowie na co dzień 100, 103, 108, 128, 150

Moczenie nocne 237

N

Nagietek (*Calendula officinalis*)

- ogólnie 85
- obrona immunologiczna 190, 195, 197
- niemowlęta i dzieci 247, 248, 249, 250, 257
- zdrowie na co dzień 99, 102, 111, 113, 124, 130, 131, 135, 136
- zdrowie seniorów 288
- zdrowie mężczyzn 230
- zdrowie kobiet 218, 219, 222
- zdrowie w podróży 274, 275

Nalewka chłodząca 212

Nalewka do płukania dziąseł 111

Nalewka dusząca opryszczkę w zarodku 117

Nalewka lecząca oparzenia słoneczne 157

Nalewka łagodząca ból głowy 133

Nalewka łagodząca podagrę 227

Nalewka łagodząca wrzody 154

Nalewka Ma Huang 279

Nalewka na alergiczną pokrzywkę 136

Nalewka na bezsenność spowodowaną hormonami 142

Nalewka na bezsenność spowodowaną nerwami 143

Nalewka na biegunkę 120

Nalewka na ból prostaty 230

Nalewka na BV 221

Nalewka na ciekący nos 183

Nalewka na gardło 194

Nalewka na infekcje uszu 179

Nalewka na jęczmień 155

Nalewka na kamicę nerkową 144

Nalewka na kaszel 176

Nalewka na lęk 267

Nalewka na luźne zęby 157

Nalewka na nadmierną potliwość 150

Nalewka na nerwobóle 149

Nalewka na odrętwiałe nerwy 149

Nalewka na ostre zapalenie oskrzeli 169

Nalewka na pęcherz moczowy 139

Nalewka na pęcherzyk żółciowy 128

Nalewka na płodność 206

Nalewka na przeziębienie 172

Nalewka na równowagę menstruacyjną 208

Nalewka na upławy 211

Nalewka na wymioty 161

Nalewka na zapalenie dziąseł 130

Nalewka na zapalenie spojówek 190

Nalewka na zatrucie trującym dębem / bluszczem 152

Nalewka na zawroty głowy 122

Nalewka na zdrowe krążenie 115

Nalewka na zdrowe piersi 204

Nalewka odtykająca nos 183

Nalewka ożywiająca mózg 112

Nalewka poporodowa 216

Nalewka poprawiająca oddychanie 105

Nalewka przeciw paciorkowcowi 123, 194

Nalewka przeciwwirusowa 168

Nalewka przeciwwstrząsowa 118

- Nalewka redukująca lęk 267
- Nalewka relaksująca na bezsenność 142
- Nalewka równoważąca poziom cukru we krwi 138
- Nalewka tonizująca pęcherz 201
- Nalewka wspierająca pęcherz moczowy 232
- Nalewka wspomagająca hormony 202
- Nalewka wspomagająca macicę 220
- Nalewka wspomagająca oddychanie 244
- Nalewka wspomagająca pęcherz 203
- Nalewka wspomagająca sen w czasie menopauzy 212
- Nalewka zapobiegająca skurczom 213
- Nalewka zatrzymująca krwawienie miesiączkowe 207
- Nalewka zwalczająca gronkowce 195
- Nalewki ogólnie 32**
- Napar z płatków róży na ból ucha 179
- Naturalne gojenie się ran 247
- Nawilżanie gardła na chrypkę 137
- Nerwoból / neuropatia 148
- Nerwowość u dzieci 257
- Niemowlęta i dzieci leczenie wytyczne 234
- Niepokalanek pospolity (*Vitex agnus-castus*) 86, 200, 205, 206, 208, 215, 216**
- Niepokój 266
- Nieregularne cykle 208
- Niestrawność 139
- Nieświeży oddech 108
- Nietrzymanie moczu 138
- Niezbędnik w podróży 274
- Nudności 218
- O**
- Obfite krwawienie (krwotok miesiączkowy) 207
- Obfite krwawienie miesiączkowe 207
- Objawy ze strony układu oddechowego
- ↳ alergie 102
 - ↳ kaszel 175
 - ↳ katar 170
 - ↳ zapalenie oskrzeli 169
 - ↳ zapalenie zatok 191
 - ↳ zobacz także przeziębienia 172
- Obrzęk gruczołów 235
- Ocet w ekstrakcji 32**
- Odporność przewlekła niska 173
- Odświeżacze powietrza 299
- Odwodnienie 150, 166, 249
- Ogórecznik 170, 229, 270**
- Okład cebulowy na ból ucha 180
- Okład na oparzenia 145
- Okład na świeże uządlenie 109
- Okład z oleju rycynowego na wrzody 155
- Okład z oleju rycynowego na wsparcie menstruacji 209
- Okład z oleju rycynowego wspomagający płodność 206
- Okład ziołowy stymulujący mózg 113
- Okłady łagodzące skurcze 214
- Okłady ogólnie 24**
- Olej do miejscowego leczenia oparzeń słonecznych 156
- Olej do stosowania miejscowego kurczący żyły 160
- Olej łagodzący ból głowy 132
- Olej łagodzący ból ucha 180
- Olej łagodzący zator limfatyczny 196
- Olej na ból zęba 158
- Olej na ciemieniuchę 245
- Olej na pęcherz moczowy 237
- Olej na rozstępy 218
- Olej nawilżający do nosa 259
- Olej odstrasżający pchły 294
- Olej przeciwgrzybiczy 107
- Olej przeciwwymiotny 161
- Olej rozkładający woskowinę
- Olej rycynowy łagodzący zapalenie stawów 283

Olej rycynowy na niestrawność 140
Olej rycynowy

- niemowlęta i dzieci 241, 243, 248, 250
- obrona immunologiczna 167, 187
- zdrowie kobiet 206, 209, 220
- zdrowie mężczyzn 226
- zdrowie na co dzień 119, 128, 139, 140, 146, 155, 166
- zdrowie seniorów 283
- zdrowie w podróży 243

Olej uspokajający brzuch 250
Olej z dziewanny i czosnku na ból ucha 179
Olej z konopi 121
Olej zabijający wszy 256
Olej znieczulający dziąsła 262
Olejek do masażu piersi 204
Olejek do masażu prostaty 230
Olejek na siniaki 113
Oleje ziołowe

- przestrogi 26
- metody ekstrakcji 22–23
- cele i dawkowanie 22
- w podróży 272
- zobacz także olejki ziołowe 25
- jako składniki 29, 52, 53
- przepis podstawowy 27
- wytwarzanie i używanie 22–23, 26–27, 45
- przetwarzanie świeżych kwiatów 26
- składniki 25–26
- metoda z wykorzystaniem piekarnika 45

Oman (*Inula helenium*) 87, 169, 170, 172, 176, 185, 244, 246
Oparzenia kuchenne 144
Oparzenia słoneczne 156
Opatrunek ziołowy na jęczmień 155
Opieka nad zwierzętami 293
Opryszczka 116

Opuchnięte stopy 219
Orzech czarny 99, 106, 152, 191, 222, 295
Osha 176, 196
Ospa wietrzna 240
Ostropest plamisty 206, 220
Owies (*Avena sativa*) 87, 149, 215, 216, 267, 271

P

Palma sabałowa (*Serenoa repens*) 88, 230, 232
Panika 270
Papier zapachowy 301
Passiflora (męczennica) 142, 215, 241, 271
Pastylki do ssania na zapalenie krtani 189
Pastylki na ból gardła 194
Pastylki na zaparcia 242
Pau d'arco 107, 121, 159, 205, 222, 223
Pausinystalia johimbe 75, 231
Pchły 294
Peeling do twarzy zwalczający trądzik 98
Perz 237
Piołun 104, 107, 121, 148, 295
Pipsissewa 203
Pluskwica groniasta (*Actaea racemosa* *Cimicifuga racemosa*)

- obrona immunologiczna 177
- ogólnie 88
- wsparcie emocjonalne 271
- zdrowie kobiet 200, 202, 209, 212, 213, 215
- zdrowie na co dzień 105, 143, 148
- zdrowie seniorów 283

Płatki owsiane 87, 98, 240
Płodność 205
Płukanka jamy ustnej przeciw pleśniawce 159
Płukanka łagodząca zapalenie krtani 188
Płyn do namaczania smoczków 262
Płyn do płukania na cofające się dziąsła 130

Płyn do płukania oczu na katar sienny 131
Płyn do płukania pochwy na BV 221
Płyn łagodzący wypryski 99
PMS 214
Podbiał pospolity (*Tussilago farfara*) 89, 171, 189, 244, 301
Podkładki leczące hemoroidy 135
Poduszka do medytacji 301
Poduszka ziołowa do spania 301
Poduszka ziołowa odstraszaająca mole 301
Poduszki ziołowe 300
Pokrzywa (*Commiphora mirra*)
→ obrona immunologiczna 177, 192
→ ogólnie 89
→ opieka nad zwierzętami
→ zdrowie kobiet 209, 213, 216
→ zdrowie mężczyzn 227, 230, 231
→ zdrowie na co dzień 102, 103, 112, 122, 126, 131, 133, 136, 138, 143
→ zdrowie seniorów 287
→ zdrowie w podróży 279
Pokrzywka 135
Pot 150, 151
Potpourri na skupienie 300
Potpourri przeciw bakteriom 300
Potpourri 299
Prawoślaz
→ niemowlęta i dzieci 242, 244, 248, 249, 260
→ obrona immunologiczna 170, 172, 175, 176, 177, 188, 189, 191, 194
→ ogólnie 28, 46
→ zdrowie kobiet 203, 221
→ zdrowie na co dzień 108, 119, 129, 137, 140, 154, 159
→ zdrowie w podróży 275
Problemy z uszami 122
Profesjonalna pomoc poszukiwania 14, 273, 279
Proszek na zakażony ząb 158

Proszek przeciwgrzybiczy 106
Proszek wspomagający szczepienie 263
Proszek ziołowy na pchły 295
Prusznik amerykański 194, 230
Przemęczenie cieplne 133
Przepisy
→ ciepłe okłady 24
→ czopki 31
→ kataplazmy 28
→ maści 29
→ nalewki 32
→ oleje ziołowe 25
→ podstawowe kapsułki 22
→ spreje 31
→ syropy 31
→ środki do kąpieli 34
Przewlekła niska odporność 173
Przeziębienia 172
Przeziębienie dolnych dróg oddechowych 182
Przybory kuchenne 21
Przywrotnik 152, 209, 216
Puder dla niemowląt 248

Q

Qi gong 126

R

Rabarbar 120, 308
Rany 12, 20, 28, 29, 247, 274
Ravensara 178, 276
Reguła Cowlinga dla dawek dla dzieci 239
Rodzaje i zastosowania preparatów
→ Zob. także specyficzne preparaty: kapsułki napary nalewki itp. 22
Roślina działanie *Echinacea purpurea* w mieszkankach olejków eterycznych, ekstrakcja rozpuszczalny w oleju zakres rozpuszczalności 22–24

Rozgrzewająca pasta do dłoni i stóp 286

Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*)

- gospodarstwo domowe 294, 299, 300, 301
- niemowlęta i dzieci 244, 246, 254, 256
- obrona immunologiczna 165, 175, 176, 177, 182, 184, 186, 189, 192, 196
- ogólnie 90
- opieka nad zwierzętami 294, 295
- zdrowie kobiet 201, 211
- zdrowie na co dzień 111, 113, 127, 128, 148, 153
- zdrowie seniorów 284, 286

Równowaga stan 18, 211

Róża (*Rosa*)

- gospodarstwo domowe 297, 301
- niemowlęta i dzieci 238, 252, 263
- obrona immunologiczna 172, 179, 183, 187, 192, 194
- ogólnie 90
- zdrowie kobiet 209
- zdrowie na co dzień 98, 102, 122, 125, 132, 133, 136, 137, 143, 159
- zdrowie w podróży 278

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) 91, 142, 205, 215, 217

Rumex crispus (szczaw kędzierzawy) 94, 100, 103, 104, 150, 220, 301

Rumianek (*Matricaria chamomilla*)

- gospodarstwo domowe 300
- niemowlęta i dzieci 238, 240, 242, 243, 245, 250, 252, 253, 261, 262, 263
- obrona immunologiczna 175, 179, 181, 187, 189, 190
- ogólnie 91
- wsparcie emocjonalne 267, 269, 270
- zdrowie kobiet 205, 219, 223

- zdrowie na co dzień 98, 108, 113, 121, 124, 131, 135, 136, 140, 143, 146, 149, 151, 153, 156, 161

→ zdrowie seniorów 289

→ zdrowie w podróży 276, 278

Rwa kulszowa. Zobacz neuralgia / neuropatia 152

Rzepik 104, 161, 201, 202, 215, 221, 267

S

Sadziec przerośnięty 165, 182, 183, 235, 251

Sadziec purpurowy 227

Sałata jadowita 99

Sambucus nigra L. fructus (czarny bez) 67

Samoopieka w chorobie 165–166

Saszetka odstrasżająca potwory 236

Saszetka uspokajająca na dobranoc 253

Seler (*Apium graveolens*) 92, 267

Sen. Zobacz także bezsenność 141

Serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*) 92, 204, 208, 212, 216

Shatavari 210

Sida acuta 196

Siemię lniane 242, 296

Siniaki 113

Skaleczenia i zadrapania 247

Skręcenia i nadwyrężenia 152

Skrzyp 138, 201, 296

Skurcze menstruacyjne 213

Soplówka jeżowata 174, 277

Sosna (*Pinus pinaster*) 93, 178, 184, 192, 254

Sprej chłodzący 110

Sprej dla dzieci 237, 247, 260

Sprej do gardła łagodzący pleśniawki 159

Sprej łagodzący gól gardła 193

Sprej miętowy 108

Sprej na łzawienie oczu 126

Sprej oczyszczający skórę 99
Sprej odganiający potwory 237
Sprej orzeźwiający 127
Sprej przeciw pokrzywce 136
Sprej uspokajający nerwy 268
Sprej waniliowy 299
Sprej zapobiegający wypryskom 99
Sprej zwalczający gronkowce 195
Sprej ogólnie 53
Stany ostre i przewlekłe 17–19, 101, 119, 126, 141, 173
Starzenie się 281, 284
Stopy 106, 114, 115, 116
Sumak 130, 151, 152, 171, 230, 297
Syrup energetyzujący 126
Syrup łagodzący zapalenie oskrzeli 170
Syrup na kaszel 177
Syrup na serce 228
Syrup uspokajający dla dzieci 252
Syrup wzmacniający oczy 289
Syrup zwiększający poziom żelaza we krwi 103
Syropy ogólnie 31
Szałwia (*Salvia officinalis*)
→ gospodarstwo domowe 300, 301
→ niemowlęta i dzieci 249, 260
→ obrona immunologiczna 170, 176, 182, 193, 194, 196
→ ogólnie 93
→ zdrowie kobiet 201, 206, 207, 213
→ zdrowie na co dzień 99, 108, 109, 150, 152
→ zdrowie seniorów 287
→ zdrowie w podróży 274, 277, 278
Szanta zwyczajna 172, 178, 189, 244, 254, 277, 278
Szczaw kędzierzawy (*Rumex crispus*)
→ ogólnie 94
→ zdrowie kobiet 220
→ zdrowie na co dzień 100, 103, 104, 150

Szkarłatka 183, 196, 204
Szum w uszach 123
Szybka pomoc przy wystąpieniu paniki 270–271

Ś

Śluz i flegma. Zobacz katar 170
Środek czyszczący z tymiankiem 297
Środek do kąpieli na pokrzywkę 124
Środek do mycia ciemieniuchy 245
Środek do zlewów z płatkami róży 297
Środek odstrasżający muchy 298
Środki do kąpieli ogólnie 60
Świetlik 131, 289

T

Tasznik pospolity 308
Terapie przeciwwirusowe 167
Topola 132, 147, 153, 180, 287
Trawa cytrynowa
→ gospodarstwo domowe 298
→ obrona immunologiczna 197
→ wsparcie emocjonalne 267
→ zdrowie kobiet 205, 214
→ zdrowie na co dzień 102, 105, 127, 129, 155
Trądzik 98
Trędownik 197
Trojeść bulwiasta 244, 309
Trujący dąb / trujący bluszcz 152
Tymianek
→ gospodarstwo domowe 297, 300, 301
→ niemowlęta i dzieci 254, 260
→ obrona immunologiczna 170, 184, 189, 192
→ zdrowie na co dzień 116, 137
→ zdrowie seniorów 286
→ zdrowie w podróży 275

U

Ukąszenia i użądlenia 109

Upławy 210

Uspokajający olejek do masażu dla dzieci
252

W

Waleriana 178, 214, 275

Werbena (*Verbena officinalis*) 94, 149, 170,
205, 206, 208

Wiąz czerwony

- niemowlęta i dzieci 249
- obrona immunologiczna 179, 189,
193, 194
- ogólnie 305
- zdrowie kobiet 203, 211
- zdrowie na co dzień 119, 140, 154,
162
- zdrowie w podróży 278

Widłak goździsty 227

Wiązówka błotna 227, 297

Wierzba biała

- obrona immunologiczna 181, 182,
192, 197
- zdrowie mężczyzn 227
- zdrowie na co dzień 118, 133, 148,
152
- zdrowie seniorów 282

Wiosenny Zapach 299

Witalność i impotencja 231

Witania ospała (*Withania somnifera*)

- niemowlęta i dzieci 263
- obrona immunologiczna 172, 174
- ogólnie 95
- wsparcie emocjonalne 271
- zdrowie kobiet 210, 211
- zdrowie na co dzień 112, 122, 142
- zdrowie w podróży 278

Wosk pszczeli 29, 52, 110, 111, 116, 134,
143, 145, 153, 168, 173, 175, 184,
192, 211, 227, 246, 248, 254, 257,
269, 275, 282, 286

Wódka i nalewki 32–34

Wrzody żołądka 153

Wskazówki dr JJ dotyczące chorowania 166

Wsparcie szczerpień 263

Wspomaganie trawienia 226

Wstrząs mózgu 117

Wszawica 255

Wszy 255

Wymioty 161

Wypryski 123

Wysypka pieluszkowa 248

Wzmocnienie odporności 185

Wzrok 288

Y

Yerba santa 102, 105, 137, 177

Yohimbe (*Pausinystalia johimbe*) johimba
lekarska 75, 231

Yucca (juka) 117, 147, 232, 282

Z

Zakażenia pęcherza 138, 201, 232, 237

Zapach do sypialni 299

Zapalenie gardła / ból gardła 195

Zapalenie krtani 188

Zapalenie oskrzeli 169

Zapalenie pęcherza 202

Zapalenie spojówek 190

Zapalenie zatok 191

Zaparcie składniki 242

Zasada Younga dotycząca dawek dla dzieci
238

Zawroty głowy 121

Ząbkowanie 262

Zbieractwo 63

Zdrowie mężczyzn 224

Zdrowie piersi 204

Zdrowie prostaty 229

Zdrowie serca 228

Zestaw podróżny 274

Zęby 157

Ziemia okrzemkowa 298

Zioła adaptogenne 266

Zioła na nerwy 267

Zioła pozyskiwanie 304

Ziołowa kąpiel owsiana 240

Ziołowa para wodna 184

Ziołowe kostki lodu na oparzenia 146

Ziołowe mazidło na mięśnie 148

Ziołowe sole do kąpieli 287

Ziołowy płyn na opuchnięte stopy 219

Ziołowy sprej na rany 274

Ziołowy syrop na kaszel 177

Złamane serce 270

Złe sny / straszne myśli 236

Złocien maruna 101

Zmęczenie 126

Zmęczenie mózgu 112

Zwierzęta domowe 293

Ż

Żagwica listkowa 174

Żaloba 270

Żeń-szeń syberyjski 70 149

Żółtodrzew amerykański 149, 193, 194,
285, 286

Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*)

→ niemowlęta i dzieci 238, 245, 247,
248, 257

→ obrona immunologiczna 171

→ ogólnie 95

→ zdrowie kobiet 213, 218

→ zdrowie mężczyzn 232

→ zdrowie na co dzień 98, 113, 124,
134, 136, 138, 145, 148, 153, 155,
157, 159

→ zdrowie seniorów 287

→ zdrowie w podróży 275





Polecamy:



Dr JJ Pursell – jest dyplomowaną naturopatką i licencjonowaną akupunkturzystką. Ziołolecznictwem zajmuje się od ponad dwudziestu lat. Swoją wiedzę czerpała z warsztatów prowadzonych przez ziołarzy z całego świata. Jest właścicielką marki Fettle Botanic Supply & Counsel, sieci popularnych amerykańskich sklepów zielarskich. Wszystkie receptury przedstawione w jej książkach zostały przez nią starannie dopracowane i przetestowane w ciągu wieloletniej praktyki lekarza medycyny naturalnej.

Kompletny poradnik naturalnych sposobów wykorzystania ziół. Szczegółowe opisy jadalnych roślin dziko rosnących oraz bogato ilustrowane instrukcje sporządzania syropów, maści, kapsułek, herbat czy nalewek, sprawiają, że samodzielne uzupełnienie ziołowej apteczki będzie niezwykle proste.

Kiedy i jak zbierać zioła na przeziębienie, obniżoną odporność, kaszel, problemy trawienne, ból mięśni...?

Jakie części roślin mają właściwości lecznicze i są najczęściej używane w naturalnych, ziołowych preparatach?

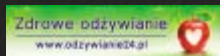
Jak samodzielnie przygotować naturalne lekarstwa i uzupełnić domową apteczkę?

Szczegółowe informacje i dokładne zdjęcia pomogą:

- prawidłowo zidentyfikować zioła oraz dowiedzieć się, które części rośliny będą najbardziej pomocne;
- samodzielnie przygotować skuteczne syropy, nalewki, herbaty, a nawet kapsułki czy oleje, które wykorzystasz na dziesiątki powszechnych dolegliwości;
- pokonać wiele powszechnych chorób i dolegliwości dzięki właściwie dobranym ziołom z domowej apteczki.

Godne zaufania ziołowe receptury do leczenia całej rodziny

Patroni:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8168-897-0



9 788381 688970