

Marjory Wildcraft

Własna permakultura

czyli sposób na samowystarczalność



Jak przez cały rok uprawiać
owoce i warzywa, by żyć zdrowiej
i uniezależnić się od współczesnych kryzysów

Własna
permakultura
czyli sposób na samowystarczalność

Marjory Wildcraft

Własna permakultura

czyli sposób na samowystarczalność

**Jak przez cały rok uprawiać
owoce i warzywa, by żyć zdrowiej
i uniezależnić się od współczesnych kryzysów**

vital
wydawnictwovital.pl

REDAKCJA: Michalina Paprotka
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Aleksandra Kołodziej
ILUSTRACJE: Alexis Seabrook

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-600-8

Tytuł oryginału: *The Grow System: True Health, Wealth, and Happiness Come from the Ground*

Copyright © 2021 by Marjory Glowka
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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 dietytyka. 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 poświęcona
Ziemi, niebu, roślinom i wszystkim innym stworzeniom.
I tobie.*

*Mam nadzieję, że czytając tę książkę,
przebłykiwać do ciebie zacznie prawda o rzeczywistości,
w której wszyscy jesteśmy Jednym.*



Spis treści

.....



Wstęp ✨ 9

Część I

Uprawiaj własne warzywa

Rozdział 1.	Prawdziwe bogactwo pochodzi z ziemi	17
Rozdział 2.	Ogródek: uprawa własnej żywności jest jak drukowanie własnych pieniędzy	25
Rozdział 3.	Jajka: jak szybko wyhodować 365 śniadań i mieć tuziny jaj faszerowanych	55
Rozdział 4.	Mięso: wytwarzaj połowę białka potrzebnego czteroosobowej rodzinie w mniej niż 10 minut dziennie	73
Rozdział 5.	Gleba: kompost i inne sekrety posiadania „ręki” do roślin	97
Rozdział 6.	Zbieractwo i pielęgnacja dzikich zasobów	117

Część II

Zostań wytwórcą domowej medycyny

Rozdział 7.	Proces: siedem etapów stawania się kobietą lub mężczyzną medycyny	139
Rozdział 8.	Preparaty: osiem rodzajów lekarstw – od tabletek po kompresy oraz jak je robić	163
Rozdział 9.	Zielarstwo w akcji: moja historia ukąszenia przez węża	207

Część III

Zabezpiecz swoją rodzinę teraz i na przyszłość

- Rozdział 10.** Prawdziwe odżywianie:
dlaczego jest ci potrzebne i jak je uzyskać
dzięki naparom pełnym składników odżywczych 229
- Rozdział 11.** Uprawa własnej spuścizny:
zachowanie nasion, regeneracja i inne 253

Słowo na pożegnanie 🌿 269

Podziękowania 🌿 271

O Autorce 🌿 273



Wstęp

.....



Bogactwo fascynowało mnie od zawsze. Wychowywałam się w rodzinie, która ledwo co wznosiła się ponad granicę ubóstwa, i jak większość ludzi sądziłam, że „bogactwo” oznaczało kumulowanie ogromnego stosu pieniędzy. Po osiągnięciu pierwszego szczebla kariery jako inżynier elektryczny i konsultantka, nauczyłam się trochę z Robertem Kiyosaki (tym słynnym autorem książki *Bogaty ojciec, biedny ojciec*) i zaczęłam inwestować w nieruchomości. Dobrze mi szło, a w portfolio miałam już 65 domów na wynajem z możliwością kupna. Zbudowałam mocny biznes i zarabiałam dobre pieniądze dla siebie i mojej rodziny.

Ale pomimo że moja kariera dobrze się rozwijała, intuicja ciągle podpowiadała mi, że coś było nie tak. Sukces w nieruchomościach wiązał się nieodownie z ponoszeniem sporego długu, a Fannie Mae i Freddie Mac byli w sumie moimi największymi partnerami. Zaczęłam badać ich modele biznesowe i szybko uzmysłowiłam sobie, że zawierały fundamentalne błędy, które martwiły mnie pod kątem tego, co by się stało, gdyby przydarzyła się zapaść ekonomiczna. Gdyby najemców nie było już stać na czynsz, razem z inwestorami z łatwością utknęlibyśmy z dużą liczbą nieruchomości na wysokich dźwigniach finansowych i z zerowym dochodem, żeby spłacać zadłużenie. Ten przerażający scenariusz spędzał mi sen z powiek. Przewidując w zasadzie krach finansowy z 2008 roku, zdecydowałam się zakończyć inwestowanie. Chociaż część inwestorów była początkowo bardzo niezadowolona z faktu, że zamykałam portfolio w momencie, kiedy wszystko szło dobrze, ostatecznie każdy z nich serdecznie mi dziękował.

Zrozumiałam, że wchodziliśmy wówczas w okres, który będzie bardzo trudny i dotknie wszystkich. W historii ludzkości człowiek stawiał czoła przeciwnościom i zmianom, które wywoływały straszny chaos oraz ogromne trudności: katastrofom naturalnym, wojnom domowym, hiperinflacji, totalitaryzmem, plagom chorób i pandemiom. Ostatnia globalna pandemia

COVID-19 pokazała nam, jak szybko te zmiany potrafią zajść – od braku dostępu do opieki medycznej, przez bezrobocie, po puste półki w sklepach. Gdzieś w trzewiach czujemy, że nasze łańcuchy dostaw – wraz z naszym całym sposobem życia – są niezwykle wrażliwe.

Pragnęłam dowiedzieć się możliwie wszystkiego, jak w przeszłości udawało się ludziom przetrwać takie kryzysy i czego potrzebowałabym najbardziej, żeby zapewnić swojej rodzinie swoiste zabezpieczenie wraz z dobrobytem. Bezpieczeństwo i dostęp do opieki zdrowotnej to poważne tematy, ale śledząc historię i robiąc wywiady, utwierdzałam się w przekonaniu, że najtrudniejszym elementem przechodzenia przez burzliwy okres jest stały dostęp do żywności.

Mniej więcej w tym samym czasie realizowałam projekt w pobliskiej szkole podstawowej dotyczący dostarczania uczniom lokalnie hodowanej żywności jako zdrowszej alternatywy szkolnych obiadów, jak również promujący edukację na temat korzyści zdrowotnych i środowiskowych płynących ze spożywania lokalnie uprawianych warzyw i owoców. Projekt wydawał się być strzałem w dziesiątkę, gdyż poparli go praktycznie wszyscy – rodzice, administracja szkolna, lokalna społeczność, a nawet dzieci, które założyły mały, przyszkolny ogródek i uwielbiały go pielęgnować. Dofinansowanie projektu również było dostępne, zarówno na szczeblu federalnym, jak i stanowym. Dla mnie ten program był testowy, aby zobaczyć, czy można go rozciągnąć na cały stan. Liderzy szkolenia znali prawie każdego rolnika w Teksasie, który uprawiał żywność ekologiczną, więc z entuzjazmem zabrali się za sporządzanie listy wszystkich rolników, którzy mogliby dostarczać żywność na potrzeby projektu.

I wówczas zdaliśmy sobie sprawę z tego, że nie ma wystarczająco dużej liczby lokalnych rolników w tym hrabstwie, a nawet w pobliskich hrabstwach, którzy mogliby zapewnić tej jednej, małej, wiejskiej szkole podstawowej wszystkie potrzebne warzywa. Do tej pory zawsze myślałam, że na wsi jest żywność; niestety, wkrótce przekonałam się, jak wygląda sroga rzeczywistość: ta mała sieć rolników została kompletnie rozmontowana. Pozwólcie, że powtórzę. W całym hrabstwie – a Teksas ma pokaźne hrabstwa – nie było wystarczającej ilości uprawianych warzyw, żeby nawet częściowo zapewnić obiady w jednej, małej, wiejskiej szkole podstawowej. Horror tej sytuacji uderzył mnie bardzo konkretnie.

Czasami wszechświat musi zesłać ci kryzys, żebyś mógł się otworzyć na nową perspektywę. Kiedy już się przekonałam, jak niewiele jedzenia było dostępne lokalnie, z przerażeniem zobaczyłam potęgę tego, co mogłoby się stać z moją własną rodziną i społecznością. Nie mogłam spać i poczułam panikę. W tym desperackim stanie doszłam do jednej, prostej konkluzji: muszę zacząć hodować żywność.

Nie mam rolniczych korzeni, moja rodzina nie żyła ze swojej ziemi, więc postanowiłam nauczyć się wszystkiego, co tylko możliwe, na temat uprawy żywności. Założyłam własny ogródek i zaczęłam od kilku ulubionych warzyw. Po jakimś czasie dodałam kilka zwierząt, które mogłam samodzielnie hodować. Zaraz potem zaczęłam się interesować zielarstwem i tym, jak medycyna naturalna może mi pomóc radzić sobie ze zdrowiem i kieszenią. Spędziłam długie godziny, zapoznając się z literaturą ogrodniczą i oglądając filmy instruktażowe, żeby rozwinąć nowe umiejętności. Wiedziałam, że chcę hodować bardzo odżywcze, ekologiczne, czyste pożywienie w prawdziwie zrównoważony sposób tak, żebym zawsze miała pewność, że jestem w stanie wyżywić swoją rodzinę.

Popełniałam błędy, ale dumna jestem z umiejętności, które rozwinęłam. Razem z moją rodziną wytwarzamy praktycznie całą swoją żywność – wystarczająco dużo, żeby wyżywić wszystkich czterech jej członków – a naszą farmę wspomagamy jedynie niewielkim procentem sklepowej paszy dla zwierząt. Odczuwam głębokie poczucie bezpieczeństwa, kiedy patrzę sobie na nasz ogród z tyłu domu pełny jadalnych, przydatnych i leczniczych roślin, zwierząt, i kiedy zaglądam do spiżarni, w której każda półka ugina się od słoików z owocami, warzywami i własnoręcznie robionych konserw mięsnych.

Znalazłam w końcu rozwiązanie, którego szukałam, ale też zdałam sobie sprawę z czegoś znacznie ważniejszego. Kiedyś ekscytowało mnie wspinanie się po korporacyjnej drabinie, żeby móc sięgnąć po fotel wiceprezydenta międzynarodowej korporacji. W nieruchomościach z kolei kręciło mnie zdobywanie coraz lepszych i większych umów i dawanie inwestorom potężnych zwrotów. Teraz jednak wiem, że zwykła praca nad hodowaniem własnej żywności, miłość i poczucie przynależności społecznej, jakie ta praca wnosi w nasze życie, są znacznie bardziej satysfakcjonujące. To jest prawdziwe źródło autentycznego bogactwa. Być może jednak największym spełnieniem jest wytworzona niezwykła więź. Powstała ona dzięki pracy nad uprawą własnych produktów spożywczych, opiece nad farmą oraz poprzez wzajemną troskę podczas samodzielnego leczenia się ze zwyczajnych chorób własnymi zasobami.

Spółeczność The Grow Network

W miarę jak obserwowaliśmy postępy w naszej pracy, postanowiłam dzielić się swoją wiedzą z każdym podobnie myślącym człowiekiem. Przygotowałam dla naszych sąsiadów i członków naszej społeczności warsztaty o tym, jak lepiej

Rozdział 2



Ogródek: uprawa własnej żywności jest jak drukowanie własnych pieniędzy

Stresowałam się. Chociaż z ekscytacją zgłosiłam się na ochotnika do nauczania o ogrodnictwie w miejscowej szkole, stałam teraz przed grupą znudzonych nastolatków i zastanawiałam się tylko, jak wielka będzie ta porażka. Zaledwie kilka osób w tej grupie jadło warzywa regularnie, podstawę żywieniową stanowił tani fast food, a większość grupy zieleniała z zazdrości, kiedy ktoś pojawił się w szkole z Lunchable* w plecaku.

Było co prawda parę rzeczy, które przemawiały na moją korzyść. Przebywanie na słonecznym boisku było zdecydowanie fajniejsze niż siedzenie w klasie. Dzieciaki radośnie podchodziły do praktycznych elementów zajęć i pomagały przygotować ogródek z podwyższonymi grządkami. Demonstrowanie im, jak bezpiecznie posługiwać się wkrętarką, żeby poskręcać deski, niosło element zaufania i budowało w nich pewność siebie. I nawet pomimo to, że kilkoro z nich było raczej niskich, śmiało podjęli wyzwanie posługiwania się dorosłymi łopatami do rozładowania ciężarówki i wypełnienia grządek. Uwielbiali czuć bogaty zapach ziemi i jej wilgotną grudkowatość pod palcami, kiedy kształtowali i wygładzali grządki.

Uśmiechałam się szeroko, patrząc, z jaką ekscytacją i delikatnością przesadzali sadzonki i brali na siebie obowiązki regularnego podlewania

* Lunchable – marka gotowych, fastfoodowych pudełek z lunchem dla zabieganych matek i ich dzieci. Należąca do koncernów Kraft Heinz/ Mondelez, oferowała od 1988 roku mini pizze, hot dogi, krakersy, nuggetsy, mini burgery itp. z mini napojami słodzonymi i słodyczami (przytł. tłum.).

i odchwaszczania. Wybrałam do sadzenia trochę truskawek i groszku cukrowego – klasycznych ulubieńców z gwarancją polubienia przez dzieci, jednak większą część ogródka przeznaczyłam im do wysadzania sałat dębolistnych, jarmużu, rzep, buraka liściowego, rzodkiewek, musztardowca i brokułów. I to mnie martwiło. Jediną sałatą, którą większość z tych dzieci kiedykolwiek jadła, była przywiędnięta sałata lodowa, być może w towarzystwie jakiegoś bladego, pozał się boże pseudopomidora. Nigdy nawet nie spróbowały większości z naszych upraw. Gdyby udało mi się nakłonić ich do spróbowania jarmużu, ciekawe, czy by tym pluli?

Kilka tygodni później, jak już nowalijki były na tyle duże, że można było je zacząć zbierać (dosyć szybko wschodzą), powkładałam do klasowej lodówki małe pudełeczka z sosem ranczerskim*. Zademonstrowałam im, jak zrywać liść sałaty, zamaczać w sosie i zjadać. Powiedziały im, że mogą tak robić, kiedy tylko mają na to ochotę. Kiedy zjedanie liści zrobiło się „modne” na szkolnych przerwach, podskakiwałam z radości. Dzieciaki wprost pokochały sałatę, jarmuż, buraka liściowego i brokoły. Lekka ostrość musztardowca i rzodkiewek była ekscytującym smakiem, którego większość dzieci nigdy wcześniej nie doświadczyła, więc chętnie je zjadały. Po jakimś czasie sos nawet nie był im potrzebny, żeby sięgać po warzywa. Żuły je bezpośrednio z grządek pomiędzy graniem w berka czy w chowanego.

Moja rada dla tych, którzy mówią, że nie lubią warzyw... spróbuj własnych. Jeśli nigdy nie jadłeś warzywa z grządki, to tak naprawdę nigdy nie próbowałeś prawdziwego! Te, które bierzesz z półki supermarketu, są uprawiane przemysłowo i mają nijaki smak. Podróżują wiele dni w łańcuchu dostaw, odkąd zostały zebrane do momentu dostawy do twojego sklepu. Własne warzywo jest prawie jak zupełnie inna kategoria żywności. Tę wyrazistego smaku i świeżości nie da się porównać z niczym innym, potrafi też zdobyć serca nawet najbardziej wybrednych.

Moje własne dzieci wychowały się na naszych warzywach i zawsze je uwielbiały. Czasami, kiedy już musiałam kupić sklepowe brokoły, zostawiały je na talerzu, nietknięte, samotne, niezjedzone. Dobra żywność zawsze była częścią życia mojej rodziny, a dzieci rozwinęły wymagające podniebienia.

* Ranch dressing – najpopularniejszy w Stanach Zjednoczonych biały sos do sałatek: dip na bazie majonezu, śmietany lub maślanek w proszku, z koperkiem, pietruszką, szczypiorkiem, czosnkiem, prażoną cebulką i dodatkiem soli, pieprzu i cytryny (przyp. tłum.).

Więcej niż tylko ogródek

Nie muszę ci chyba mówić, że jeśli wybierasz kupowanie produktów organicznych, wolnych od pestycydów – produktów, które są zdrowsze dla ciebie i środowiska – to liczysz się raczej z wysokimi rachunkami za zakupy. Gdy będziesz uprawiał własne pomidory i inne ulubione warzywa, zaskoczą cię sumy zaoszczędzonych pieniędzy. Korzyści płyną nie tylko z oszczędności; łatwy dostęp do świeżych warzyw z własnego poletka wyniesie twoje posiłki na inny poziom i znacznie polepszy nawyki oraz zdrowie całej rodziny. Przydomowy ogródek zacieśni też relacje z najbliższym otoczeniem.

Moment, w którym sama poczułam moc silnie związanej społeczności, nastąpił lata temu, kiedy zadzwonił do mnie pan, który właśnie postawił eko szklarnię do uprawy pomidorów. Jego pierwsza próba spełzła na niczym, druga również, ale trzecia była strzałem w dziesiątkę. Wyhodował tak dużo pomidorów, że nie wiedział, co z nimi wszystkimi zrobić.

– *Cześć, Marjory* – powiedział, kiedy odebrałam telefon. – *Podjechałbym jutro z pełną przyczepką dojrzałych, ekologicznych pomidorów, weźmiesz?*

– *Daj mi pięć minut, żeby się zastanowić co z tym zrobić, i oddzwonię* – powiedziałam. Zadzwoniłam zaraz do dwóch sąsiadów i w ciągu kilku minut zorganizowaliśmy u jednego z nich integracyjną imprezę zaprawiania pomidorów. Na następny dzień cała moja rodzina, wraz z kilkoma innymi osobami, stanęła na progu naszego sąsiada, gotowa do krojenia pomidorów w kostkę, sterylizowania słoików i wypełniania ich po brzegi. Były też dzieci, czasami pomagające, czasami uciekające. Jeden sąsiad miał ośmiomiesięczne niemowlę, więc każdy, kto tylko miał przerwę, brał bobasa na ręce. To był magiczny, wspaniały dzień, wypełniony pysznym jedzeniem, świetnym towarzystwem i masą pożytecznej pracy. Na koniec każda rodzina wróciła do siebie z dwuletnim zapasem świeżego, pysznego sosu pomidorowego.

Teraz, jeśli ktoś z nas ma obfite zbiory, dzielimy się. Jeśli potrzebujemy pomocy przy dużych zbiorach, dzwoniemy do sąsiada. Stworzyliśmy niezwykły system wsparcia, a nasze życie stało się bogatsze, zabawniejsze i w rezultacie lepiej zabezpieczone.

Pragnę stworzyć ruch rodzin i społeczności, które mają ten rodzaj silnych więzi, lepszego zdrowia, poczucia szczęścia i więcej samowystarczalności.

Chcę przybliżyć ludzi do siebie, żeby nadawać ich życiu większą wartość i znaczenie. Żeby tak było, musimy zrobić pierwsze kroki! Dąb nie wyskakuje z ziemi już wyrosnięty. Trzeba zacząć od rzeczy małych, mając przed sobą praktyczne i wykonalne cele.

Więc od czego zacząć? W następnej części książki dostaniesz wytyczne krok po kroku z podstawowym „przepisem” na stworzenie własnego ogrodu warzywnego. Potem proponuję, co zrobić, żeby przejść na wyższy poziom, i daję inspirację do dalszej pracy.

Podstawowy przepis na ogródek warzywny

Zanim przejdę do przepisu, najlepszą radą, jaką mogę dać, jest to, żeby zaczynać od małych rzeczy. Naprawdę nie potrzebujesz ogromnego ogrodu, aby wyhodować taką ilość warzyw, jakiej twoja rodzina rzeczywiście będzie potrzebować – niesamowite jest, co może wyprodukować mały ogródek. Poza tym, osiągniesz większy sukces, jeśli zaczniesz od rozmiaru, który będziesz w stanie ogarnąć.

Zacznij od ogródka o powierzchni maksymalnie 5-10 m². Kiedy pracowałam z uczniami, ustawiliśmy 5 m² grządki. Posadziłam dużo „odrastających” warzyw zielonych typu jarmuż, szpinak i sałaty, co oznacza, że możesz zbierać listki i raz po raz wracać po nowe. Grządka wyprodukowała dość zieleni dla 13 przeżywających dzieci przez cztery miesiące! Więcej na temat, co dokładnie i jak sadzić, omawiam później w tym rozdziale, ale główne przesłanie na teraz jest takie, żeby zaczynać powoli, żeby potem rosnąć (dosłownie i w przenośni!) dalej.

Ażeby zacząć uprawę, będziesz potrzebować:

Składniki

Światło słoneczne

Podwyższone grządki

Gleba

Woda

Nasiona i/lub sadzonki

Światło słoneczne

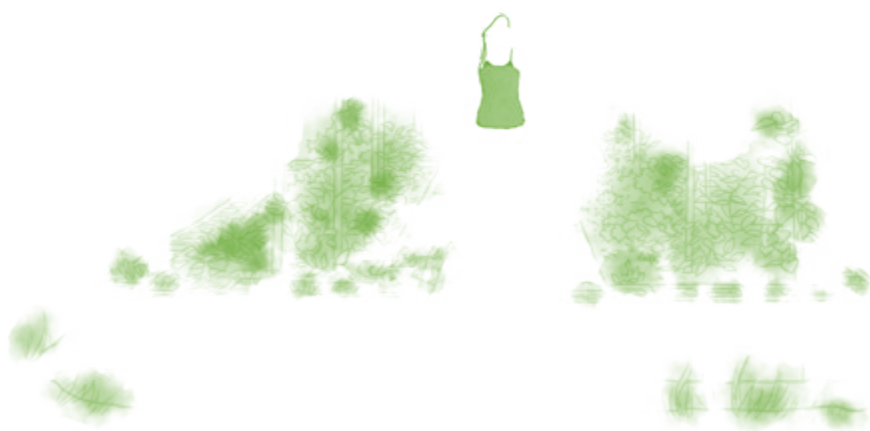
Wybierz dla swojej grządki nasłonecznione miejsce, ponieważ światło słoneczne jest jedną z rzeczy, którymi żywią się rośliny. Większość roślin wymaga co najmniej 6 godzin bezpośredniego słońca, aby dać plony – a im więcej, tym lepiej. Jeśli nie jesteś pewny, jakiego rodzaju nasłwetlenie obecne jest w twoim ogrodzie, wybierz jeden dzień i zrób sześć do ośmiu zdjęć w ciągu dnia – rano, po południu i wieczorem, po czym zanotuj, co widzisz. (I to jest

świetna okazja, żeby założyć własny dziennik ogrodowy! Więcej na ten temat na kolejnych stronach).

Wybierz również miejsce blisko tylnego wyjścia z domu bądź kuchni, ponieważ im bliżej domu masz ogród, tym lepiej będziesz o niego dbać i z niego korzystać. To właśnie z tego powodu nasi dziadkowie mieli tzw. kuchenne ogródki.

I jeszcze raz: zacznij od małych rozmiarów! 5-metrowa grządka ($4 \times 1,2$ m) jest idealna dla początkujących. Nie będziesz na razie potrzebować więcej. Stopniowo możesz dotrzeć do 10 m^2 lub dwóch 5-metrowych skrzyń, jeśli zapragniesz uprawiać więcej. Jeśli chodzi o wymiary, zrób skrzynie, które mają pomiędzy $1,2$ m a $1,5$ m szerokości – tak, żebyś mógł łatwo sięgnąć do środka.

Poniżej rysunek jak wygląda ogródek o powierzchni 10 m^2 , zrobiony z dwóch skrzyń 5 m^2 .



Podwyższone grządki

Polecam zacząć z podwyższonymi grządkami. To gleba daje warzywom substancje odżywcze i smak, a większość z nas ma w ogrodach niestety słabą ziemię własną. Skrzynie to łatwy sposób na rozwiązanie tego problemu i rozpoczęcie uprawy z ziemią wysokiej jakości.

Takie grządki są szybkie, łatwe i niedrogie w konstrukcji, a do wyboru masz kilka opcji, jeśli chodzi o materiał budowniczy.

Pustaki wentylacyjne

Lubię wykorzystywać pustaki, bo są niedrogie, trwałe i ważą tylko jakieś 7 kg jeden, więc nie trudno je przenieść (nawet dzieciom!). Nie trzeba

Co sadzić i kiedy?

Oto właśnie jest pytanie: co masz sadzić i kiedy? Przewidywanie pogody od zawsze było wyzwaniem, a dzisiaj jest to jeszcze trudniejsze. No i oczywiście temperatura i opady są różne w różnych krajach całego świata. Co jest jeszcze bardziej skomplikowane to fakt, że wzorce klimatyczne całej planety stają się coraz mniej przewidywalne. Jakkolwiek, mogę podać ci kilka podstawowych wskazówek i zasugerować źródła wiedzy, aby pomóc ci bez względu na to, gdzie mieszkasz.

Wszystkie kwestie dotyczące najlepszych okresów wegetacyjnych koncentrują się wokół temperatury marznięcia wody: 0°. Są dwie rzeczy związane z temperaturą marznięcia wody, o których musisz wiedzieć: które rośliny przeryją spadek poniżej zera oraz jakie są terminy mrozów w twojej okolicy.

Uprawy sezonu chłodnego vs. ciepłego

Sąsiadka na świeżym gospodarstwie zadzwoniła do mnie w pewny listopadowy dzień, żebym przysłała spojrzeć na jej martwe sadzonki dyni. Była zaskoczona, że umarły. – *Był mróz w nocy* – powiedziałam – *a dynia ginie na mrozie*. – *Ale* – mówi – *na opakowaniu jest napisane że, to zimowa odmiana*. Delikatnie wyjaśniłam jej, że „zimowa dynia” oznacza, że uprawiamy ją w lecie, jak wszystkie dyniowate, ale może być przechowywana i zjadana przez całą zimę, podczas gdy „letnia dynia” musi być zjedzona na świeżo. Nazwa wskazuje na okres spożycia, nie sadzenia*.

Z drugiej strony, niektóre rośliny mogą rosnąć w zimie (ale nie dynia – chociaż jasne jest, że sąsiadka mogła się pogubić). Warzywa dzieli się z grubsza na uprawy chłodnolubne i ciepłolubne. Jak łatwo odgadnąć, uprawy chłodnolubne przetrwają, a w zasadzie lubią, zimniejsze temperatury, a ciepłolubne wymagają ciepła do wzrostu. Często te kategorie się pokrywają, ponieważ to, co jest uprawiane w okresie chłodnym w jednym rejonie, może być uprawą sezonu ciepłego w innym.

Związek pomiędzy cywilizacją a wzrostem roślin?

W swojej książce *Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies*, Jared Diamond stawia niezwykle przekonującą tezę, iż technologia

* Istnieje dosyć duża różnica w nazewnictwie dyniowatych. W USA te gatunki dzieli się na „summer” – letnie i „winter” – zimowe. U nas są to odrębne gatunki cukinii, kabaczka, patisonów, tykw oraz wszelakich odmian dyni (przyp. tłum.).

i cywilizacja rozrastają się szybciej w Europie i Azji ze względu na położenie geograficzne tych mas lądu wzdłuż tej samej, wschodnio-zachodniej osi.

Ta sama szerokość geograficzna daje podobne marginesy temperatur, co pozwala na łatwiejsze przenoszenie i adaptację upraw. Wyhodowanie jakiegoś gatunku na jednym obszarze pozwala udomowić go szybko na innym, a łatwiejszy dostęp do żywności oznaczał, że więcej czasu można poświęcić na rozwijanie nowych technologii. W przypadku obu Ameryk, nasze kontynenty rozciągnięte są wzdłuż północno-zachodniej osi, gatunkom roślin więcej czasu zajmuje adaptacja w różnych strefach klimatycznych, jeśli w ogóle to zrobią, więc o wiele trudniej było się poszczególnym regionom dzielić sposobami upraw żywności.

Jednym z powodów, dla których założyłam The Grow Network, był fakt, aby ogródkowi badacze i eksperymentatorzy z całego świata mogli spotykać się online i dzielić radami oraz inspiracją. Przykładowo, wszyscy mieszkańcy umiarkowanych stref dzielą te same wyzwania bez względu na to, czy mieszkają w Urugwaju, Wschodnich Chinach, Europie czy wschodnich Stanach Zjednoczonych. W naszym szybko zmieniającym się świecie musimy zwiększyć prędkość wymiany i dostępność informacji na temat, jak być odpornym na zmiany, zwłaszcza jeśli chodzi o domowe rolnictwo, gdzie wiedzę często zdobywa się przez długie lata doświadczeń, eksperymentów i błędów.

Poniższa lista to rośliny, które lubią chłód, oraz te, które lubią zdecydowanie wyższą temperaturę. Pamiętaj, że te zestawienia są bardzo zależne od twojego miejsca zamieszkania. Kiedy po raz pierwszy zaczęłam uprawiać warzywa w Kolorado, bałam się posadzić sałatę, bo nie wierzyłam, że będzie rośla w lecie. Byłam emocjonalnie wystraszona latami doświadczeń prowadzenia gospodarstwa w Teksasie, gdzie sałata do czerwca zdąży spalić się na chrupko. Ale w Kolorado rośnie świetnie przez całe lato i cieszyłam się pysznymi sałatkami nawet wtedy, kiedy słońce wisiało jeszcze wysoko na niebie. Całe lato musiałam się szczypać, żeby ciągle upewniać się, że nie śnię. (Sądzę, że można znaleźć całą gałąź psychologii poświęconej terapiom, mogącym pomóc ci wyjść z ogrodniczych traum).

Uprawy sezonu chłodnego, które przetrwają przymrozki

- Bób
- Brokuły
- Brukselka
- Cebula
- Czosnek
- Groszek
- Jarmuż
- Kalarepa
- Kapusta
- Kapusta liściowa
- Por
- Rzodkiewki
- Rabarbar
- Rzepa
- Słonecznik
- Szalotka
- Szparagi

Uprawy lubiące chłód, ale wymagające ochrony przed przymrozkami

- Buraki
- Burak liściowy
- Endywia
- Kalafior
- Kapusta pekińska
- Kolendra
- Marchewka
- Musztardowiec
- Pietruszka
- Sałata
- Seler
- Ziemniaki

Uprawy lubiące ciepło

- Arbuzy
- Bakłazan
- Bataty
- Bazylia
- Cukinie
- Dynie
- Fasola
- Fasola szparagowa
- Fasolki z oczkami
- Fasola metrowa
- Kukurydza
- Melony
- Ogórki
- Okra
- Pomidory
- Szpinak malabarski
- Szpinak nowozelandzki

je jemy, przekazują tę witaminę nam. Ale taka transmisja składników odżywczych sięga znacznie głębiej niż etykieta żywieniowa z drugiej strony produktu.

Jesteśmy połączeni z naszą glebą

Za każdym razem, kiedy wychodzisz na zewnątrz, doświadczasz tego samego środowiska, w którym rosną twoje rośliny. Stawiacie razem czoła tym samym presjom środowiskowym. Rośliny wprowadzają w swoich systemach zmiany, aby móc lepiej dostosować się do tej presji, a kiedy je spożywamy, te zmiany również są nam przekazywane. Po lekcji Brandona o istocie dobrej gleby hodowane przeze mnie brokuły cieszyły się chłodną pogodą i naprawdę im to służyło. Teraz zdałam sobie sprawę, że mnie też. I nie dotyczy to tylko zimnej pogody. Nie mam już poważnych alergii, które mnie kiedyś nękały, a wiele innych problemów zdrowotnych po prostu zniknęło. Wysokiej jakości odżywianie jest uniwersalną częścią wszystkich praktyk leczniczych na świecie, niezależnie od choroby lub dolegliwości, które przyjdzie ci wyleczyć. Nie uzyskasz takiego efektu, jedząc produkty ze sklepu. Takie warzywa po prostu nie mają tej samej wartości odżywczej i witalnej, którą mogłyby się podzielić. Nawet gdyby miały, to jadą w transporcie tysiące kilometrów, tracąc wiele swoich zalet. Natomiast rośliny z twojego ogródka warzywnego są tak miejscowe, tak świeże i tak odżywcze, jak to tylko możliwe.

Na tym polega magia domowej żywności. Nie hodujesz tylko warzyw i drobnego inwentarza. Uprawiasz swoje największe, podstawowe aktywa: swoje zdrowie i odporność.

Jak wspomniałam w Rozdziale 1, jeśli dopiero zaczynasz, zalecam kupno do swojego ogrodu gleby najwyższej jakości, na jaką możesz sobie pozwolić. To się bardziej niż opłaca w dłuższej perspektywie. Jestem wielką fanką oszczędzania pieniędzy, kiedy tylko jest okazja, ale ziemia jest jedną z ostatnich rzeczy, na które szkoda byłoby mi nie wydać grosza, ponieważ większość z nas po prostu nie ma w ogródkach bardzo dobrej gleby.

Nasza znikająca gleba

Kiedy nasz kraj został założony, nasi przodkowie wiedzieli, jak ważna jest dobra gleba. Musieli żyć z tego, co wyhodowali, więc dlaczego nie mieszkać tam, gdzie produkcja upraw jest najłatwiejsza? Większość głównych miast to miejsca, które

początkowo były niewielkimi, zasiedlonymi obszarami, ponieważ gleba była tam dobra, a woda znajdowała się w pobliżu. Historycznie cena ziemi była określana nie przez to, jak ładny był stojący na niej dom, ale przez produktywność gleby.

Z biegiem lat miasta rosły i rosły, zupełnie zabetonowane. Zdzieranie wierzchniej warstwy ziemi jest częścią procesu budowlanego, kiedy powstają przedmieścia. Większość wiejskich gruntów dostępnych dzisiaj, wiek temu nigdy nie zostałyby zakupione pod gospodarstwa przez nikogo przy zdrowych zmysłach.

Zgaduję więc, że prawdopodobnie nie masz dobrej ziemi. To, co masz w ogródku, zapewne ma zbyt dużą zawartość piasku, gliny, wapienia czy tym podobnych. Dlatego też polecam trzymać ziemię uprawną w podwyższonych grządkach – aby oddzielić ją od słabej ziemi, którą pewnie dostałeś razem z domem. Będziesz miał dobrze zdefiniowaną granicę pomiędzy dobrą a słabą ziemią, w odróżnieniu od niewyraźnej granicy marginalnie dobrej gleby.

Karmienie własnej gleby

Gdy gościłam pewnego razu w audycji radiowej, zadzwoniła młoda para z pytaniem. Założyli ogródek i byli zachwyceni tym, jak dużo przyniósł plonów przez pierwszy rok czy dwa. Ale po pewnym czasie rośliny nic już nie rodziły. Czy mogłabym im powiedzieć, co jest nie tak? Moje pierwsze pytanie do nich brzmiało: – *Czym karmicie swoją glebę?* – Byli zszokowani moim pytaniem. Musisz karmić glebę? Nie możesz po prostu sadzić w kółko i bezustannie zbierać coraz więcej żywności z ogrodu i nigdy nie oddawać nic z powrotem? Nie rozumieli koncepcji naturalnych cykli odżywczych.

Nawet jeśli jesteś jednym z tych szczęśliwców, którzy mają u siebie dobrą glebę, nadal musisz z nią pracować, aby utrzymać produktywność. To samo dotyczy gleby w skrzyniach, nawet jeśli zacząłeś od czegoś bardzo wysokiej jakości. Jak więc uzyskać taki rodzaj gleby o wysokiej zawartości składników odżywczych? I jak ją utrzymać? Odpowiedzi są proste i zaskakująco łatwe (i nie potrzebujesz koni Brandona). Zaczynamy.

Podstawowy przepis na kompost

Istnieje wiele, wiele sposobów na wyhodowanie wspaniałej gleby. I piękną rzeczą jest to, że ludzie, pracując z naturą, mogą wytworzyć glebę około 7 do

10 razy szybciej niż robi to sama natura. Jakże żałuję, że poniższa książka nie może być wystarczająco długa i gruba, aby omówić te wszystkie sposoby na zrobienie gleby i tworzenie żyzności! Dla celów tej publikacji omówię więc tylko system dla początkujących, który może być wdrożony w każdym klimacie przez każdego, kto tylko ma podwórko.

Kluczem do wspaniałej gleby jest przede wszystkim kompost. Kompost naprawia prawie wszystko. Kompost dodaje te wszystkie, bardzo potrzebne, składniki odżywcze i życie do każdej ziemi. Robi też o wiele więcej. Masz ciężką, gliniastą glebę? Kompost pomoże ją otworzyć, umożliwiając przepływ powietrza i przejście korzeni. Masz piaszczystą glebę? Kompost pomoże utrzymać wilgoć i spoistość. Masz kamienistą glebę? Kompost wzbogaci ją w materię organiczną i miejsce dla korzeni roślin.

Każdy powinien mieć system kompostowy. Nie ma w tym żadnej magii – poza taką, którą można obserwować na spacerze w lesie, gdy liście, gałęzie i inne elementy wokół ciebie naturalnie się rozkładają i gniją – i nie ma w tym wiele pracy do wykonania. Tak, będziesz w tym procesie uczestniczył, ale jest to naturalna rzecz, która i tak się wydarzy, więc to natura wykonuje tutaj większość pracy. Ponieważ są wynikiem naturalnego procesu, stopy kompostowe są naprawdę łatwym sposobem na poprawę jakości gleby – serio, naprawdę łatwe.

Pomogę ci przyspieszyć ten proces, ale nawet jeśli zrobisz wszystko „źle”, naprawdę nie da się zabić stosu kompostowego. Najgorsze, co możesz zrobić, to go spowolnić.

Składniki

Miejsce na kompostownik z pojemnikiem lub strukturą do kompostowania

Brazowe odpadki – bogate w węgiel (patrz str. 109)

Zielone odpadki – bogate w azot (patrz str. 109)

Powietrze

Woda

Mikroby

Robienie dobrego kompostu

Robienie kompostu jest superproste. W wyznaczonym miejscu zacznij zbierać i łączyć składniki, mieszając brązowe z zielonymi, dodając trochę mikrobów i utrzymując stosik w stanie wilgotnym. Upewnij się, że na dnie kupy zawsze znajduje się spora warstwa brązowych, jak również na górze. Dorzucaj nowe

ograniczenia fizyczne lub jeśli ktoś chce ci sprezentować na urodziny, bierz! W przeciwnym razie więcej korzyści wyciągniesz z tradycyjnego ustawienia.

Najprostszy system kompostowania na świecie

Jeśli pojemnik brzmi zbyt wymagająco lub jeśli wolisz działać z naturą, po prostu wybierz miejsce i rób stos kompostowy bezpośrednio na ziemi. Serio! Ścianki i tak służą tylko nam. Natura się nie przejmuje. Ścianki pomagają utrzymać trochę więcej ciepła, przyspieszając proces rozkładu w miesiącach zimniejszych, ale ich główną funkcją jest estetyka.

Przerzucanie kompostu nie jest wymagane, przyspiesza jednak proces. Używając szpadla, pomieszaj materiały masy. Napowietrzysz kompost i lepiej zamieszasz brązowe z zielonymi. Scenariusz idealny zakłada przerzucanie raz w tygodniu; podlewaj też stos przy przerzucaniu, żeby zadowolić mikroby i utrzymać je w zdrowiu.

Za dużo roboty? To daruj sobie. W rzeczywistości prawie nigdy nie przerzucam swoich stosów. Jak już mówiłam, twój kompost się rozłoży bez względu na wszystko. Nie zatrzymasz go przez zaniechanie przerzucania.

To naprawdę takie proste. Kompost jest gotowy w chwili, kiedy wygląda, pachnie i jest w dotyku jak ciemna, bogata ziemia, a nie gnijące odpadki żywności, roślin i papieru. Przemieszaj go z ziemią ogrodową – im więcej, tym lepiej.

Kompostowanie w domu

Co zrobić, gdy przestrzeń na zewnątrz jest ograniczona? Przenieś swój pojemnik na kompost do środka! Wiem, że brzmi to jak szalony pomysł, ale możesz założyć domową farmę dżdżownic w łatwy sposób i na małej przestrzeni. Biohumat jest najlepszym nawozem. Nawet jeśli masz większy kompostownik na zewnątrz, domowa hodowla dżdżownic może ci się przydać, właśnie ze względu na niesamowity nawóz. Posiadanie hodowli robaków w domu ma sens, ponieważ robaki lubią te same temperatury, co my i nie są tak szczęśliwe na zewnątrz, gdzie występują większe wahania temperatur. W sklepach dostępne są domowe wermikompostowniki, można też łatwo zbudować swój własny. Przechowuj pojemnik pod zlewem lub w szafie, dodaj trochę dżdżownic i dodaj odpadki, jak w przypadku pojemnika na zewnątrz. Dżdżownice są nieco bardziej wybredne – nie lubią

na przykład cytrusów, chleba ani niczego oleistego – ale poza tym traktuj je tak samo, jak w pojemniku na zewnątrz. W szkole, w której byłam wolontariuszką, trzymałam małą hodowlę i dzieci ją uwielbiały. Zainspirowało to jednego z rodziców do założenia małej firmy zajmującej się hodowlą i sprzedażą biohumatu.

Brązowe i zielone

Kiedy ludzie mówią o kompostowaniu, zwykle mówią o idealnym stosunku materiałów brązowych do zielonych. Prawda jest taka, że wszystko, co włóżysz do swojej kupki kompostowej, będzie miało trochę węgla i trochę azotu, a określenie dokładnych proporcji w stosie kompostowym jest prawdopodobnie niemożliwe i, na szczęście, niepotrzebne.

Brązowe – źródło węgla

To jest ta łatwa część. „Brązowe” to suche, łamliwe materiały bogate w węgiel. Poniżej klasyki:

- Suche liście
- Stare siano
- Suche ścinki trawy
- Kawałki kartonu
- Zużyte serwetki i papierowe talerzyki po rodzinnym grillowaniu
- Stare ubrania bawełniane, wełniane lub lniane
- Filtry do kawy
- Tubki z papieru toaletowego i ręczników papierowych
- Papier z niszczarki (mam niszczarkę w biurze domowym, robi świetne brązy)
- Zrębki
- Suche gałązki po przycinaniu drzew
- Kolby i łuski kukurydzy
- Igły sosny
- Potargane wytłoczki z jajek
- Wysuszone zioła
- Łupinki z orzechów

Zielone – źródło azotu

Materiał zielony przeznaczony na kompost zaczyna się w twojej kuchni, gdzie zbierasz odpadki. Mam niewielkie, dekoracyjne wiaderko (z pokrywką), które trzymam na blacie. Niektórzy mają pojemniki pod zlewami, ale ja wolę moje wiaderko na blacie, bo jest bardziej poręczne. Opróżniać wiaderko z odpadkami trzeba codziennie lub co drugi dzień, przy okazji wizyty u kurczaków i przeglądu ogrodu. Kiedy mam je na blacie, łatwiej je po prostu wziąć i iść.

Rozdział 8



Preparaty: osiem rodzajów lekarstw – od tabletek po kompresy oraz jak je robić

Jest jedna rzecz, którą wiem o twojej prababce. Nie miała robota kuchennego, blendera ani mikrofalówki. W całej naszej historii preparaty ziołowe były robione przez ludzi, mających bardzo prymitywne zasoby. Gotowali na piecach opalanych drewnem lub na otwartych paleniskach.

Być może mieli kilka naczyń, deskę do krojenia i miski, ale żadnych specjalistycznych narzędzi, żadnych gadżetów kuchennych, żadnej elektryczności, żadnych pieców gazowych z regulacją płomienia przy pomocy pokrętła. W wielu przypadkach kamień do tłuczenia i gładka powierzchnia były jedyne dostępnymi narzędziami.

I to jest dobra wiadomość. Zasadniczo oznacza to, że tworzenie leków jest bardzo proste i łatwe. Jeśli robiono je kiedyś z tak niewielką ilością pomocników, to z pewnością dasz radę robić je dzisiaj.

Niektóre preparaty są bardzo proste – tak proste jak zerwanie i zjedzenie świeżego liścia mniszka. Inne wymagają wykonania kilku dodatkowych kroków. Ale żaden z nich nie jest skomplikowany i wszystkie są niezwykle pomocne w pokonywaniu powszechnych chorób czy urazów w waszej rodzinie.

Kiedy tylko jest to możliwe, wykonując jakiś lek, wypowiadaj miłe słowa. Zachęcaj je słowem. Śpiewaj piosenki. Wysyłaj pozytywną energię. Wiem, że niektórzy z was pomyślą, że to głupawe, ale widziałam, jak inni sprawdzali, czy to działa i sama byłam tego świadkiem w moich własnych lekach.

Twoja energia i intencje wzmocnią działanie leków. Spróbuj. Będziesz zaskoczony mocą płynącą z twoich słów i intencji.

Najważniejsze, aby pamiętać, że to roślina jest lekiem. Nie preparat. Preparaty tworzymy i stosujemy dla wygody. O wiele łatwiej jest przyjąć zakraplacz nalewki, niż próbować wydobyć lecznicze substancje bezpośrednio z twardego korzenia. Zrobienie balsamu jest o wiele przyjemniejszym sposobem wykorzystania kojących właściwości nagietka niż wcieranie kwiatków w twarz. Robienie syropu jest fantastycznym sposobem na dostarczenie dzieciom większej ilości ziół.

Zawsze pamiętaj, że lekarstwem jest roślina. Prowadzi nas to do naszego pierwszego preparatu.

Świeży surowiec

Prościej się już nie da. Zerwij liść, włóż go do ust i zjedz. Zioła nie muszą być wymyślne. Pamiętaj, że to nie my tak naprawdę tworzymy leki. Rośliny wytworzyły lekarstwo, a my je tylko przekładamy w postać wygodną do zastosowania. Żucie liścia jest w takim samym stopniu ziołowym lekiem jak robienie pigułek czy wyciągów.

Jest taka tragiczna historia amerykańskiej rodziny wczesnych osadników, która straciła jednego członka z powodu szkorbutu. Pochowali go pod wielką sosną. Tragedia polega na tym, że szkorbut jest chorobą niedożywienia wywołaną brakiem witaminy C, a igły sosny (*Pinus*) są bogatym jej źródłem.

Żucie sosnowych igieł jest najprostszym rozwiązaniem. Witamina C, czyli kwas askorbinowy, ulega zniszczeniu pod wpływem ciepła, więc zamiast robić z nich herbatę, najlepszym sposobem na przyswojenie sosnowych witamin jest po prostu żucie igieł na surowo. Starsze igły zawierają więcej witaminy C, ale też smakują bardziej „sosnowo”.

Badanie przeprowadzone przez wydział leśny Departamentu Rolnictwa USA (USDA) wykazało, że gram igieł sosny białej zawiera od 0,72 do 1,87 mg kwasu askorbinowego (witaminy C). Jeśli z przyzwyczajenia wrzucasz do koszyka słoik tabletek 1000 mg witaminy C z półki z suplementami w supermarkecie, pewnie sztychasz z tego maleńkiego 1 mg witaminy C w kilku sosnowych igłach. Istnieje jednak przepaść pomiędzy naturalnym produktem a suplementami stworzonymi w laboratorium. Przykładowo, liczne badania wykazały, że malutka ilość 5 mg witaminy C w świeżym, średniej wielkości

jabłku ma większą aktywność antyoksydacyjną w organizmie człowieka niż 1500 mg kwasu askorbinowego zawartego w pigułce.

Najłatwiejszym sposobem „jedzenia” igieł sosnowych jest żucie, poczekanie, aż ślina zmiesza się z sokami rośliny, połknięcie soku i wypłucie miąższu. Kiedy ostatnio miałeś okazję czymś pluć? Tylko może nie rób tego w pobliżu teściów. Jeśli jesteś taki jak ja, to już uważają, że jesteś niezłe dziwny.

Leczenie świeżymi ziołami

Oprócz żucia igieł sosnowych w celu zwiększenia ilości witaminy C, poniżej kilka innych dolegliwości, które możesz spróbować zażegnać, używając świeżych ziół:

- Aby złagodzić bóle głowy i inne bóle. Żuj młode, zielone pędy brzozy (*Populus*), wierzby (*Salix*) lub topoli (*Populus*). Substancja czynna kory wierzby salicyna, jest łagodnym środkiem przeciwbólowym i dobrą alternatywą dla aspiryny.
- Aby odświeżyć usta i pracę mózgu. Świeże liście mięty pieprzowej (*Mentha piperita*) i rozmarynu (*Rosemarinus officinalis*) mogą zażegnać nieświeży oddech, pobudzić jasne myślenie i lepszą pamięć. Wrzuć świeżą gałązkę do butelki z wodą – dodasz trochę energii do swojego nawadniania.
- Aby złagodzić świąd po ukąszeniach małych owadów. Weź liść lub dwa babki (*Plantago*), rozgryź i przyłóż jak mały okład łagodzący miejsce ukąszenia.
- Aby złagodzić niestrawność. Spróbuj zjadać liść mniszka lekarskiego przed posiłkami.

Świeże zioła mają kilka ograniczeń. W zależności od potrzebnego zioła, nie zawsze będzie ono dostępne przez cały rok. Niektóre zioła są zbyt twarde lub smakują zbyt obrzydliwie, żeby z nich korzystać tak, jak rosną. Nie każdy ma ochotę wgrzyzać się w kawałek korzenia drzewa. A w nagłych przypadkach

posiadanie przygotowanego wcześniej lekarstwa może być bezcenne, ponieważ czas może być czynnikiem krytycznym.

Lecz jeśli chodzi o prostotę, to nic nie przebije żucia świeżego zioła.

Tabletki

Można by sądzić, że tabletki są domeną aptek, a zielarka i zielarz są ograniczeni do wyrobu dziwnych, bulgoczących mikstur. Możemy robić te bulgoczące mikstury, ale z tabletkami o wiele łatwiej się podróżuje.

Są też naprawdę proste do wykonania. Wszystko, czego potrzebujesz, to lecznicze zioło twojego wyboru, zioło wiążące i trochę wody. To wszystko! Zioło medyczne ma efekt leczniczy, który usiłujesz osiągnąć, a spoiwo trzyma wszystko razem.

Kora wiązu czerwonego (*Ulmus rubra*) jest dobrym spoiwem dla większości preparatów tabletkowych. Weź pod uwagę, że wiąz czerwony pozyskiwany z lasów wschodnich jest zagrożony z powodu nadmiernych zbiorów, ale wiele innych odmian wiązu ma te same właściwości. Jednym z przykładów jest wiąz drobnolistny (*Ulmus parvifolia*). Jest on uważany za drzewo „śmieciowe” w zachodnich stanach, ale ma takie same właściwości lecznicze jak gatunki wschodnie. Jeśli jakiś wiąz rośnie na twoim podwórku, możesz sam wypróbować jego działanie. Wszystkie wiązy mają śluzowatą właściwość. Jeśli ściągniesz korę z młodych, nowych gałęzi, a następnie kawałek przeżujesz, zaczniesz wydzielać się śluz – taki śliski, kleisty glut. Gdy już spróbujesz, możesz obrać więcej młodej kory, wysuszyć ją i mieć ją pod ręką do robienia pigułek.

Jeśli nie możesz znaleźć lokalnej alternatywy dla wiązu wschodniego, możesz użyć innych spoiw. Polecam korzeń prawoślazu (*Althaea officinalis*) lub okrę (*Abelmoschus esculentus*). Okra należy do tej samej rodziny co malwa i obie produkują dużo śluzu, który może wiązać tabletki razem. Wystarczy pokroić strąk okry, wysuszyć, sproszkować i użyć zamiast sugerowanego spoiwa.

Teraz, gdy masz już swoje lepszysze, przejdźmy do lekarstw. Możesz zrobić ziołowe pigułki z wielu różnych ziół. Ziołową pigułkę można zrobić praktycznie ze wszystkiego, co można sproszkować (i co nie jest toksyczne). Ponieważ wygoda pigułek sprawia, że są doskonałe w podróżach, przy pierwszej próbie zrobienia pigułki zadaj sobie pytanie, czego możesz potrzebować, gdy będziesz w drodze. Świetnym wyborem są środki wzmacniające odporność.

Tabletki ziołowe są również świetnym nośnikiem dla ziół źle smakujących. Połykasz je szybko, zanim zdążysz poczuć smak zioła.

- **Możesz zrobić okłady z wyprzedzeniem, zamrozić je i trzymać, aż będą potrzebne. Wystarczy rozłożyć je na kwadracie gazy, powsuwać do pojedynczych woreczków strunowych i umieścić w zamrażarce.**

Jest wiele innych sposobów na przygotowanie roślin w preparacjach ziołowych, ale kiedy już opanujesz te osiem, będziesz na dobrej drodze do zostania domowym medykiem. Kiedy osiągniesz ten etap, nie usłyszysz żadnych fanfar, nie dostaniesz dużego niebieskiego kotylionu. Ale być może pewnego dnia odwiedzi cię nowa przyjaciółka, otworzy twoją szafkę kuchenną i zobaczy te wszystkie słoiki z suszonymi ziołami, butelki ekstraktów z zakraplaczami i rzędy domowych octów ziołowych na twoim blacie, wszystkie starannie, ręcznie opisane na etykietkach. Popatrzy na ciebie z uniesioną brwią i zapyta, czy wiesz, jak zrobić syrop na kaszel, bo ostatnio ma problemy z przytkaną kłatką piersiową. To jest moment, w którym uśmiechniesz się do siebie w środku i odbędziesz cichą, wewnętrzną celebrację.

Jak leczyć dwanaście powszechnych dolegliwości

Oto pomocny przewodnik po leczeniu wielu częstych dolegliwości, które pojawiają się w większości rodzin. Środki te są łagodne i bezpieczne, ale przetestuj je wcześniej na sobie, aby upewnić się, że nie wystąpią niepożądane reakcje.

Ponieważ wiele różnych roślin może być używanych w podobny sposób, praktyczną rzeczą jest mówienie o ogólnych „działaniach” lub właściwościach. W ten sposób można znaleźć odpowiednie zamienniki w przypadku, gdy nie masz tych konkretnych roślin, o których wspominałam. Przykładowo, aloes i kaktus to dwa zupełnie różne gatunki, a jednak mają bardzo podobne działanie w organizmie. W miarę poznawania swoich lokalnych roślin, zacznij myśleć w kategoriach „Jakie działanie medyczne ma ta roślina?”, a wówczas mądrzej będziesz stosować różne leki roślinne na podobne schorzenia.

W przypadku wszystkich dolegliwości istnieją trzy, bardzo ważne, uniwersalne aspekty leczenia: odpoczynek, nawodnienie i refleksja.

Tamtego ranka, kiedy moja noga została rozcięta na pół, byłam śmiertelnie zmęczona zbyt ciężką pracą przez kilka wcześniejszych miesięcy. Wyczerpanie prowadzi do wypadków. Kiedy mam infekcje

w drogach oddechowych, to wiem, że jadłam śmieci i żyłam w biegu, co osłabiało mój system odpornościowy i spowodowało kłopoty. Wypadki i choroby to sposób natury na przymuszenie cię do odpoczynku.

Ponadto, większość ludzi jest poważnie odwodniona. Twoje ciało jest w 70% wodą i potrzebuje przemieszczać i wypłukiwać rzeczy na potrzeby procesów gojenia.

I wreszcie, z dolegliwości zawsze jest do wyciągnięcia jakaś większa lekcja. W dziwny sposób są dla nas darami. Szanuj je i poświęć trochę czasu, aby znaleźć znaczenie przeznaczone dla ciebie.

Ukąszenia, użądlenia, wysypki i oparzenia

Tę pierwszą grupę dolegliwości traktuje się w identyczny sposób, więc przedyskutuję je wspólnie.

Działania, które pragniesz podjąć przy tych dolegliwościach, to chłodzenie, łagodzenie, wyciąganie, i ściąganie. Ściągacz to jest zioło, które ma działanie ściągające tkanki i komórki, więc pomagają zszyć ciało z powrotem. Nie zaskakuje więc fakt, że jest to bardzo powszechna właściwość ziół leczniczych, a około 60% leków ziołowych ma jakieś działanie ściągające.

W pierwszej kolejności w przypadku oparzeń, ugryzień, wysypek i użądleń skupiasz się przede wszystkim na ich schłodzeniu. Lód jest świetny, a jeśli nie jest dostępny, chłodna woda jest drugą opcją. Spłukiwanie miejsca chłodną wodą również pomoże je oczyścić.

Kiedy miejsce nieco się schłodziło, zastosuj okład wykonany z jednego lub kombinacji ziół, które mają właściwości chłodzące, kojące, wyciągające i ściągające. Oto kilka genialnych, powszechnie dostępnych surowców do wykorzystania:

- **Aloe vera (*Aloe barbadensis*) i kaktus opuncja (rodzina *Opuntia*).** Miąższ obu roślin ma przyjemne, kojące, śluzowato-glutowate, chłodzące, lecznicze działanie. Wiele osób trzyma roślinę aloesową na swoim kuchennym parapecie, aby mieć natychmiastową pomoc przy okazjonalnych oparzeniach podczas gotowania.
- **Glinka.** Zwilż suchą glinkę wodą albo zmieszaj ją z aloesem lub kaktusem, aż uzyskasz ładną, mokłą pastę. Każda glina, którą wykopiesz z ziemi, będzie dobra. Czarna, czerwona, pomarańczowa – wszystkie są dobre.

- **Babka zwyczajna** (*Plantago major*). Jest to pospolity chwast, który rośnie wszędzie. Użyj trochę wody i trochę świeżych liści lub trochę więcej wody i suszonych liści, po czym zmiksuj na papkę. Niektórzy po prostu gryzą liście, mieszając je ze śliną dla wilgoci. Zastosuj jako okład na dotknięty obszar.
- **Mocz**. Kiedy miałam alergię, miewałam tak ostre ataki od trującego bluszczu, że całe moje ciało było pokryte sączącymi ranami, a ja z bólu nie mogłam spać. Lek, który okazał się najbardziej skuteczny, to mój własny mocz. Piłam dużo wody, a kiedy pęcherz był pełny, stawiałam pod prysznicem i spryskiwałam moczem całe ciało, łącznie z miejscami, które nie były dotknięte bólem. Pozwalałam moczowi wsiąknąć w skórę przez około 5 min, a następnie splukiwałam całe ciało. Robiłam tak do ośmiu razy dziennie. Mocz jest niezwykle skuteczny.

Skaleczenia i rany

Poniższe środki są przeznaczone na drobne rany i skaleczenia. Jeśli masz nadmierne krwawienie i nie możesz go zatrzymać lub jeśli masz uraz głowy i zemdlałeś, zdecydowanie potrzebujesz interwencji bardziej doświadczonego lekarza. Środki te są pomocne w przypadku ran od stłuczeń, skaleczeń, otarć, ran we wczesnych stadiach zakażenia.

Działania, które chcesz podjąć do gojenia ran, są ściągające, wysuszające, wyciągające, wspomagające ziarninowanie, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwwysięgowe. Rośliny ściągające pomagają w zapaleniu. Ziarninowanie pomaga zatrzymać krwawienie. Zauważ, że słowo „przeciwdrobnoustrojowe” obejmuje właściwości przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Przeciwwysięgowe zioła znane są ze specjalnych właściwości leczenia ran.

- **Miód**. Miód jest niesamowitym lekiem na rany. Po oczyszczeniu rany, posmaruj ją miodem. Miód ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, jest kojący, oczyszcza i uspokaja rany. Ale musisz być absolutnie pewny, że masz lokalny, surowy, czysty miód. Większość miódów sprzedawanych w sklepach spożywczych zawiera niewielkie ilości prawdziwego miodu. Dodatkowo są podgrzewane, ponieważ ułatwia to nalewanie i napełnianie słoików. Ciepło niszczy właściwości lecznicze miodu. Jeśli nie możesz sobie pozwolić na

panelu ekspertów ds. zrównoważonych systemów żywnościowych. Od kilkudziesięciu lat monitoruje przemysł organiczny i zauważył, że w miarę jak wielkie korporacje wykupują mniejsze marki organiczne, często dzieje się to kosztem jakości samych produktów. Więc nawet jeśli kupujesz same organiczne składniki, prawdopodobnie nadal nie otrzymujesz z nich wystarczających wartości odżywczych.

Jak suplementować swoje odżywianie w trakcie tworzenia własnego systemu uprawy?

Głęboko odżywione ciało jest największą formą twojego bogactwa. Podstawowym sposobem osiągnięcia tego bogactwa jest uprawa i spożywanie własnej żywności. To naprawdę jest najlepszy sposób odżywiania.

Jak omówiliśmy w Rozdziale 5, twoja gleba to prawdziwie najlepsze źródło twojego odżywiania. To główny powód, dla którego polecam podniesione grządki – jest najlepszym sposobem, aby pomóc ci skupić się na tym, co jest naprawdę ważne, czyli na życiu i energii tego kawałka ziemi, w którym uprawiasz własne jedzenie. A jak omówiliśmy w Rozdziale 6, zbieranie dzikich roślin użytkowych jest kolejnym źródłem odżywiania, co również wymaga trochę czasu, aby się nauczyć. I oczywiście nie chcemy przesadzać ze zbiorami.

Uruchomienie tych systemów tak, żeby działały, i rozwinięcie umiejętności, które naprawdę pozwolą ci osiągnąć ten poziom samowystarczalności, owszem, zabiera trochę czasu. Dobra wiadomość jest taka, że istnieje łatwy i prosty sposób na uzyskanie potrzebnego ci odżywiania już teraz. I możesz nadal używać tej metody, aby turbodoładować własne zdrowie nawet wówczas, gdy już uruchomisz swój system. Wyrzuć te multiwitaminy – napary ziołowe to wszystko, czego potrzebujesz!

Dobre, szybkie odżywianie: pięć naparów wypełnionych składnikami odżywczymi

„Możesz wypić swoją drogę do zdrowia”, mówi Susun Weed, założycielka szkoły zielarskiej Wise Woman School of Herbal Medicine. Susun jest niekwestionowanym ekspertem w dziedzinie stosowania odżywczych naparów ziołowych, aby zwiększyć twój poziom składników odżywczych i podnieść iloraz

zdrowia. Susun pije odżywcze napary ziołowe od dziesięcioleci, a w wieku 76 lat jest nadal bystra, jasno myśląca i pełna energii.

Jeśli pamiętasz z Rozdziału 8, napar jest podobny do herbaty ziołowej z taką różnicą, że używasz o wiele więcej ziół i pozostawiasz je do zaparzenia na dłużej. Do naparu ziołowego używa się wagowo około 30 g ziół, co przekłada się, w przypadku większości ziół, na objętość czubatej filiżanki. To bardzo dużo materiału ziołowego. I to jest po części powód, dlaczego takie odżywcze napary są tak skuteczne.

Prawie wszystkie zioła zawierają substancje odżywcze, ale istnieje specjalna kategoria ziół nazwana „ziołami odżywczymi”, które są idealne do sporządzania odżywczych naparów. Aby znaleźć się w tej specjalnej kategorii, zioło musi być głęboko odżywcze, mieć tylko śladową ilość składników niepożądanych i być bezpieczne przy regularnym spożywaniu w dużych ilościach. Są to całe, pełnowartościowe pokarmy, naładowane składnikami odżywczymi, łatwo przyswajalnymi przez organizm. Ale najważniejszą ich cechą jest to, że dobrze smakują. Istnieje wiele superzioł, które są bezpieczne w dużych ilościach, ale szczerze mówiąc, smakują tak okropnie, że nikt by z tego nie pił naparu.

Jak już wspomniałam, trzeba korzystać z dużych ilości ziół i muszą być one przygotowane w specjalny sposób. Proces ten jest jednak prosty – tak łatwy, jak przygotowanie mrożonej herbaty. Ale najpierw pozwól, że przedstawię ci pięć turbodoładowanych odżywczych ziół, które najlepiej nadają się na napary. Byłam całkowicie zszokowana, kiedy po raz pierwszy zobaczyłam, jak wiele wartości odżywczych jest w tych wyjątkowych ziołach. To sprawiło, że musiałam zrewidować wszystko, co do tej pory wiedziałam na temat odżywiania. To niesamowite, że naprawdę tak łatwo jest dostarczyć organizmowi potężny, zupełnie naturalny i skuteczny suplement.

profil odżywczy*

słoma owsiana

	Ilość śladowa	Bardzo niski	Niski	Średni	Wysoki	Bardzo wysoki	Na 30 g	RDA% na 30 g
Aluminium							śladowe mg	nie dotyczy
Białko							2,04 mg	nie dotyczy
Błonnik pokarmowy							17,58 mg	nie dotyczy
Chrom							0,11 mg	nie dotyczy
Cyna							0,17 mg	nie dotyczy
Cynk							śladowe mg	0,00%
Fosfor							79,66 mg	6,00%
Kalorie							20 kal	1,00%
Kobalt							0,05 mg	nie dotyczy
Krzem							0,52 mg	nie dotyczy
Magnez							340,19 mg	81,00%
Mangan							0,01 mg	1,00%
Niacyna							2,13 mg	13,00%
Popiół całkowity							2,32 mg	nie dotyczy
Potas							77,11 mg	2,00%
Ryboflawina							0,06 mg	4,00%
Selen							0,04 mg	67,00%
Sód							111,13 mg	5,00%
Tiamina							0,06 mg	5,00%
Tłuszcze							19,84 mg	0,00%
Wapń							405,40 mg	31,00%
Witamina A							3401,94 IU	68,00%
Witamina C							3,4 mg	4,00%
Włókno surowe							4,90 mg	nie dotyczy
Żelazo							0,38 mg	2,00%

* Informacje żywieniowe pochodzą z *Nutritional Herbology: A Reference Guide to Herbs* (Pederson, Mark. Warsaw, IN: Whitman Publications, 2010).



**Odkryj magię permakultury we własnym domu, balkonie i ogrodzie!
Praktyczny przewodnik, jak osiągnąć
bezpieczeństwo żywnościowe i niezależność finansową.**

Chcesz w mniejszym stopniu polegać na innych w kwestii żywności i opieki zdrowotnej? A także prowadzić bardziej zrównoważone życie, by zapewnić lepszą przyszłość swoim dzieciom i wnukom? Jeśli TAK, to sięgnij po tę książkę! Dzięki zawartym w niej praktycznym informacjom nauczysz się samodzielności w uprawie żywności na własnym podwórku, balkonie czy domowym parapecie. Osiągniesz zdrowsze i bardziej zrównoważone życie, stając się wolnym i niezależnym człowiekiem.

Uprawa wystarczającej ilości żywności na swojej przestrzeni nie wymaga posiadania działki ani dodatkowego czasu. Dzięki praktycznym wskazówkom, pomysłom i inspiracjom ekspertki, Marjory Wildcraft, dowiesz się, jak uprawiać własne jedzenie. Zaczyniesz wytwarzać zdrową, pożywną żywność dla swojej rodziny w mniej niż godzinę dziennie i przekonasz się, że twoje wydatki na produkty spożywcze zmniejszą się aż o połowę!

Dzięki tej książce nauczysz się:

- uprawiać zielone rośliny, zioła, pomidory czy papryczki na swoim balkonie i domowym parapecie przy odpowiednim oświetleniu,
- zakładać przydomowy ogródek,
- budować własną szklarnię,
- tworzyć system nawadniający poza siecią,
- przygotowywać domowy nawóz i kompostownik,
- zakładać kurnik,
- hodować małe zwierzęta,
- stawiać domki dla owadów i projektować żywoptoty, które nie tylko ozdobią twoją przestrzeń, ale również przyciągną pożyteczne stworzenia.



Nieważne, czy masz duży ogród, balkon, czy tylko parapet w domu – permakultura stanie się twoim przewodnikiem do prawdziwego zdrowia, bogactwa i szczęścia.

Bądź samowystarczalny i żyj w zgodzie z naturą!

Patroni:



Cena: 84,80 zł

ISBN: 978-83-8272-600-8

