



Michelle Ziegelmann

MNISZEK LEKARSKI

i inne
dzikie zioła
dla zdrowia
i długowieczności

Zasady zbiorów,
aktywne składniki
i najskuteczniejsze
receptury



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



MINISZEK LEKARSKI

i inne
dzikie zioła
dla zdrowia
i długowieczności



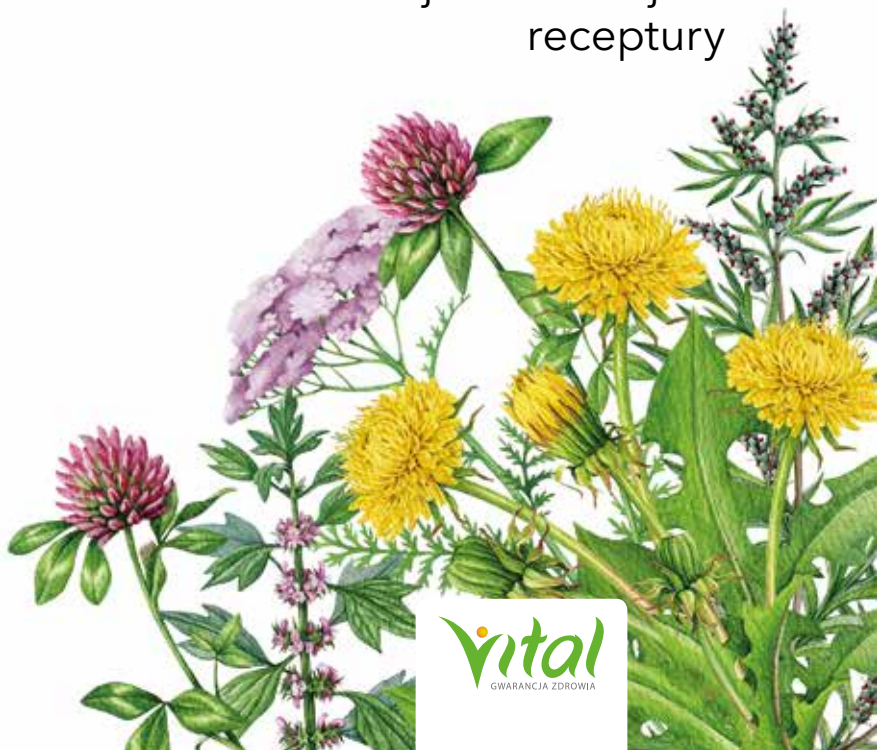


Michelle Ziegelmann

MNISZEK LEKARSKI

i inne
dzikie zioła
dla zdrowia
i długowieczności

Zasady zbiorów,
aktywne składniki
i najskuteczniejsze
receptury



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Stolarewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Magdalena Borawska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-281-5

Tytuł oryginału: *Der Tod hat Angst vor Löwenzahn: Länger und gesünder leben mit Wildkräutern – Wirkstoffe, Sammelroutinen, Rezepte und persönliche Anekdoten*

Copyright © 2026 by Eulogia Verlags GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Prolog • 9

CZĘŚĆ 1: *Plan życia* • 13

Komórka. Małe „ja” w wielkim „my” • 15

Równowaga aktywności i spokoju, bodźca i regeneracji • 23

Między spodniami dresowymi a stanem flow, sztuka równowagi • 23

Aktywność, twój codzienny sygnał pobudki • 23

Spokój, niedoceniane superfood • 25

Bodziec z umiarem, ale z klasą • 27

Pokrzywa, zielony buntownik • 28

Rozmaryn, espresso wśród ziół leczniczych • 29

Krwawnik pospolity, balans prosi do tańca • 29

Imbir, ostry bodziec o rozgrzewającym działaniu • 30

Gorycze, bodziec na pierwszy łyk • 30

**Mądrość i siła w tle: jak równowaga hormonalna
i wykorzystanie składników odżywczych
kierują twoim życiem • 33**

Twój układ odpornościowy. Cicha inteligencja w tle • 37

CZĘŚĆ 2: Holistyczna droga do vitalności i długowieczności • 51

Mądrość dzikich roślin i dlaczego zioła lecznicze niosą nie tylko składniki, lecz także przesłanie • 53

Natura przemawia do nas: nauka o sygnaturach • 56

Naturalna apteka na długie życie.

Wprowadzenie do substancji aktywnych • 59

Substancje gorzkie. Gorzkie to nowe słodkie • 61

Flawonoidy. Ochrona komórek, którą można jeść łyżką • 64

Śluzu roślinne. Ciche ukojenie od wewnątrz • 67

Olejki eteryczne. Inteligencja roślin, która stała się zapachem • 70

Garbniki. Roślinni ogrodnicy w aksamitnych rękawiczkach • 74

Minerały i pierwiastki śladowe. Cichy fundament • 77

Hormony roślinne i adaptogeny. Gdy natura wystawia delikatne czuлки • 80

Chlorofil. Płynne światło w liściu • 84

Saponiny. Rośliny jak bańki mydlane, figlarnie uzdrawiające • 88

Witaminy i spółka. Zielony cud wielozadaniowy,
który rośnie ci pod stopami • 92

Wtórne substancje roślinne. Niewidzialna siła rośliny • 96

Siła roślin, konkretnie i praktycznie • 99

Zastosowanie i przygotowanie na co dzień • 99

24 rośliny lecznicze wspierające metabolizm oraz odporność • 129

BABKA LANCETOWATA (*Plantago lanceolata*) • 132

BLUSZCZYK KURDYBANEK (*Glechoma hederacea*) • 133

BYLICA POSPOLITA (*Artemisia vulgaris*) • 134

CZARNY BEZ (*Sambucus nigra*) • 135

DZIEWANNA (*Verbascum thapsus*) • 136

DZIURAWIEC ZWYCZAJNY (*Hypericum perforatum*) • 137

GŁÓG (*Crataegus monogyna*, *Crataegus laevigata*) • 138

GWIAZDNICA POSPOLITA (*Stellaria media*) • 139

KONICZYNA CZERWONA (*Trifolium pratense*) • 140

KOZŁEK LEKARSKI (<i>Valeriana officinalis</i>)	• 141
KRWAWNIK POSPOLITY (<i>Achillea millefolium</i>)	• 142
LUKRECJA GŁADKA (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	• 143
MIĘTA PIEPRZOWA (<i>Mentha × piperita</i>)	• 144
MNISZEK LEKARSKI (<i>Taraxacum officinale</i>)	• 145
PIOŁUN (<i>Artemisia absinthium</i>)	• 146
PODAGRYCZNIK POSPOLITY (<i>Aegopodium podagraria</i>)	• 147
POKRZYWA (<i>Urtica dioica</i>)	• 148
PRZYWROTNIK POSPOLITY (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	• 149
ROZMARYN (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	• 150
SKRZYP POLNY (<i>Equisetum arvense</i>)	• 151
SZAŁWIA LEKARSKA (<i>Salvia officinalis</i>)	• 152
TYMIANEK POSPOLITY (<i>Thymus vulgaris</i>)	• 153
WIĄZÓWKA BŁOTNA (<i>Filipendula ulmaria</i>)	• 154
ZIARNOPIŁON WIOSENNY (<i>Ficaria verna</i>)	• 155

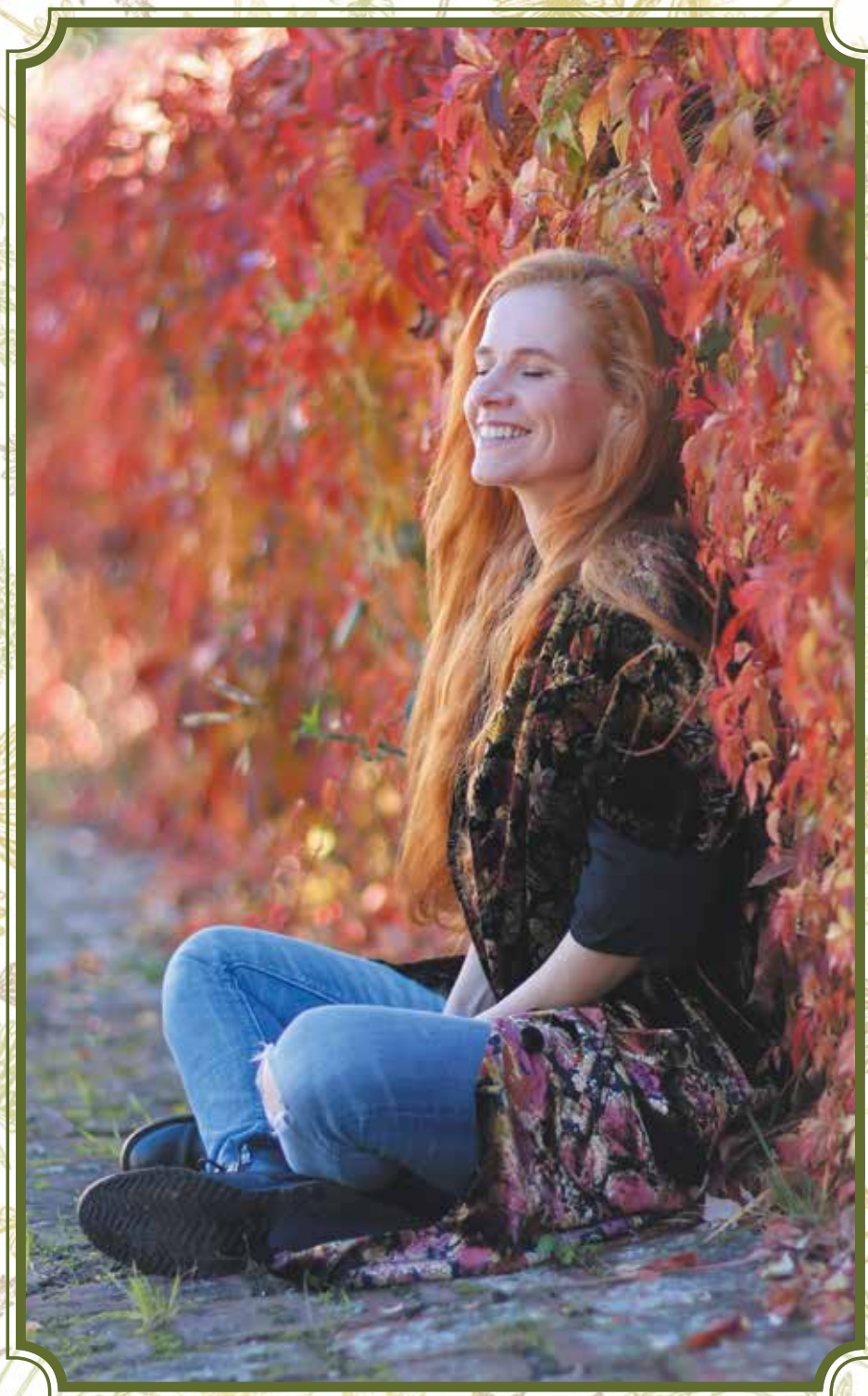
Myśli, przepisy i małe rytuały dla vitalności i uważności • 157

RYTUAŁ 1: Poranny łyk słońca	• 160
RYTUAŁ 2: Gorzki moment	• 163
RYTUAŁ 3: Kąpiel stóp z igłami świerkowymi: uziemienie na chwilę	• 167
RYTUAŁ 4: Ziołowe kompresy przy natłoku myśli: przyłóż i odpuść	• 170
RYTUAŁ 5: Wieczorne okadzanie: porządki bez miotły	• 173
RYTUAŁ 6: Herbata nowiu: picie za to, czego jeszcze nie ma	• 176
RYTUAŁ 7: Niedzielną łyżeczka. Miód z dzikimi ziołami dla duszy	• 179

Uczyć się żyć. Natura jako mistrzyni • 183

O Autorce • 185

Spis ilustracji • 187





Komórka. Małe „ja” w wielkim „my”

Na pewno znasz to zdanie, które świetnie wygląda na pocztówkach, dobrze prezentuje się w ozdobnej pisowni nad stołem w jadalni albo po dawno spóźnionym rozstaniu z nudnym partnerem czy apodyktycznym szefem i dumnie trafia jako status na WhatsApp:

*„Każdy człowiek ma dwa życia, drugie zaczyna się wtedy,
gdy zrozumie, że ma tylko jedno”.*

O tak. Zdanie jak filozoficzne uderzenie w bęben, które ma nas przywołać do opamiętania! A jednak często krąży tylko w głowie, jak piękny cytat, którego tak naprawdę się nie przeżywa.

Jesteśmy za to niesamowicie wyrozumiali, gdy chodzi o innych, wzdychamy głęboko przy kolejnej rundzie narzekań i myślimy przy tym ze współczuciem o „tych innych”. O wszystkich, którzy naprawdę dawno powinni coś zmienić. O sąsiadce na przykład, która za dużo pije i za mało śpi. O koledze, który od lat pali za dużo i za mało się rusza. I o znajomej, która sama się wykańcza, podczas gdy jej mąż ma dwa hobby i jeszcze dzwoni do niej na urlopie.

Ale kiedy chodzi o nas samych, chętnie sięgamy po wymówkę luksusową: „Mam to pod kontrolą!”

Bo my, no przecież jesteśmy mądrzejsi! Mamy nad wszystkim kontrolę. Jeśli zbyt wiele bierzemy na siebie, zbyt mało śpimy, za dużo pijemy, za późno jemy albo zbyt długo tkwimy w stresie, to przecież tylko chwilowe, strategiczne, zamierzone, albo jakoś tak wymuszone z zewnątrz. A poza tym wszystko robimy z umiarem. I zawsze z sensem. I przede wszystkim z celem. Więc nie ma problemu. Spokojnie, spokojnie.

No pewnie. Przyłapani? I to jak! Bo właśnie to jest aż nazbyt ludzkie, i cudownie wyrafinowane, jedna z najbardziej wyrafinowanych sztuczek naszej psychiki, by nieustannie uważać to za nieszkodliwy wyjątek. Tę cudowną wiarę, że inni się zmęczą, podczas gdy my, czujni i uważni, utrzymamy równowagę na cienkiej linii codzienności.

I właśnie w tym miejscu chcę cię poprosić, żebyś się zatrzymał. Bo właśnie tutaj, pośród wszystkich tych ludzi z ich figlarnymi neuronami lustrzanymi, zaczyna się prawdziwa podróż.

Wplotłam między te strony małe, subtelne lusterka, maleńkie, niewidoczne, a jednak nie do przeoczenia. I podczas gdy wspólnie będziemy czytać te stronic, pojawią się przed tobą w każdym rozdziale, na każdej stronie, w każdej drobnej refleksji. Czasem będę to ja. Czasem będziesz to ty sam.

I często oboje nie będziemy do końca pewni, kto właściwie kogo ma na myśli. Ale będziemy dostrzegać to, co sam próbujesz przeoczyć: siebie samego. I, z zaskoczeniem, także to, co ja widzę.

A widzę naprawdę dużo!

Bo bardzo cię lubię. Dlaczego? Bo tu jesteś. Bo jesteś gotów. Bo właśnie teraz jesteś czymś więcej niż tylko „jakimś tam” projektem. Nie po prostu kimś, lecz tym, czym naprawdę jesteś: osobistą historią bohatera.

Masz odwagę sięgnąć po coś, co potrafi odmienić twoją drogę i zacząć siebie obserwować. Nie tylko w lustrze łazienkowym, lecz także w wewnętrznym lustrze ciała. Chcesz wiedzieć, jak naprawdę funkcjonujesz. I może jeszcze ważniejsze: co cię podtrzymuje przy życiu. Możliwie jak najdłużej.

I tym razem nie o wszystkim mają decydować proszki superfoods, smoothie czy bio-cudowne proszki, lecz ty sam, zstępując teraz razem ze mną głębiej niż tylko pod powierzchnię. Głębiej niż to, co się czuje albo myśli.





Wkraczamy do twojego świata, do tajemniczego królestwa, które cię nosi, zaopatruje i chroni, niezależnie od tego czy świadomie je postrzegasz, czy nie: do twojego wszechświata komórek. I właśnie tam teraz zajrzymy. W miejsce, gdzie uzdrowienie jest możliwe i rodzi się siła.

No więc chodź, ruszajmy, czeka nas podróż bez powiedzonek z kalendarza. A może także bez piękniejszych usprawiedliwień twojego życia.

Bo cokolwiek robisz swojemu ciału, albo właśnie czego mu nie robisz, co myślisz, czujesz, przetwarzasz albo wypierasz, gdzie znajdujesz spokój albo gubisz siebie, a przede wszystkim to, co w siebie wkładasz: to wszystko prędzej czy później trafia do twoich komórek.

Wyobraź sobie taką sytuację: tam na dole działa mały wszechświat. Gromadka gorliwych, mądrych mini-istot, które niestrudzenie troszczą się o to, byś oddychał i myślał, śmiał się, tańczył, po prostu był zdrowy i mógł żyć długo. A przynajmniej podwijają rękawy i robią, co w ich mocy!

Wysyłają sygnały, łączą siły i naprawiają szkody, zresztą najlepiej nocą. Tym bardziej się buntują, gdy znów objesz się o północy ulubioną pizzą. A przy tym wciąż cię kochają, nawet jeśli nie zawsze czynisz ich życie łatwym. Bo jesteś jedynym, co mają!

Każda z tych komórek jest wyposażona w zadanie, skrzynkę z narzędziami i połączenie radiowe z wielką centralą dowodzenia, chyba że twój wewnętrzny głos właśnie sprawia, że to połączenie się gubi.

Twoje komórki pracują dzień i noc. Nie biorą urlopu. Nie znają wymówek. Przyjmują wszystko, co im dajesz. I wykonują to, co mają wykonać. Jak mali superbohaterowie, z peleryną i całym tym zamieszaniem.

Ale kiedy od lat jest im za dużo, wtedy najpierw zaczynają szeptać: cicho, ale już poruszone. Potem przechodzą do mruczenia, stają się marudne. A wkrótce robią się zgryźliwe i wysyłają ci gniewne skargi oraz wysokie rachunki w postaci zmęczenia, stanów zapalnych i dolegliwości.

Ta niekochana poczta z urzędu meldunkowego, wszyscy ją znamy. Nazywamy to potem chorobą. Albo wyczerpaniem. Albo: „Nie wiem, co mi jest...”

Dlatego dziś zaglądamy głębiej, głębiej niż tylko w liczenie kalorii na musie śliwkowym, i znajdujemy odpowiedzi właśnie tam, gdzie rzadko patrzymy dobrowolnie: w twoim metabolizmie, tym genialnym połączeniu pieca hutniczego, laboratorium chemicznego i stacji pakowania.

„Metabolizm”, słowo, które brzmi technicznie, niemal jak z instrukcji obsługi maszyny do szycia. Ale tak naprawdę twój metabolizm jest wielkim dyrygentem życiowej symfonii. To on decyduje o tym, jak dobrze śpisz, jak szybko się regenerujesz, jak silnie myślisz, jak jasno czujesz i przede wszystkim o tym, jak dobrze ci się wiedzie na poziomie komórkowym.



Jest jednocześnie alchemikiem i architektem. Zamienia brokuły w energię komórkową, szklankę czerwonego wina w chemiczny chaos, a światło słoneczne w promienne życie. Krótkie przypomnienie: twój internista prawdopodobnie interesuje się czerwonym winem i kardiologią znacznie bardziej niż twój onkolog. Kto jednak przy każdej kolejnej bagietce mówi ci: „Komórki rakowe nie lubią malin”? Dr med. Richard Béliveau i dr med. Denis Gingras. Wyjątkowo ciekawa książka o diecie przeciwnowotworowej!

Ale wróćmy do twojego metabolizmu i twoich komórek. Bo w gruncie rzeczy zawsze chodzi tylko o dwie rzeczy: co trafia do środka? I co wychodzi na zewnątrz? Brzmi prosto, ale wcale takie nie jest! Bo nasze ciało nie jest śmietnikiem z Internetu, lecz cudem z własną codzienną listą życzeń: aminokwasy, witaminy, składniki mineralne i enzymy. A nie, chipsy się nie liczą.

Czasem całość działa raczej jak rower miejski z ręcznym napędem, a czasem bardziej jak przegrzany silnik z przestarzałym olejem. Bo twoje ciało to nic innego, jak wysokowydajny reaktor spalania: mieszanka turbiny, recyklingu i dobrych żołądków. Tego, czego nie potrzebuje, chce się pozbyć możliwie szybko, w prosty sposób i regularnie. To właśnie obieg: pobiera, rozkłada, odtruwa, raz po raz.

Twoje ciało zamawia, a ty dostarczasz. Całkiem intuicyjnie. Trzy do czterech razy dziennie. Smacznego!

A co, jeśli po 22:00 znów zapodasz mu spaghetti w sosie pomidorowo-śmietanowym? No dobrze, wtedy stanie się marudne, prawda? Potem jednak musi podczas męczącej nocnej zmiany przejąć pełną odpowiedzialność za skutki twoich późnych grzeszków i wysła ci bezsenność, problemy trawienne, poty, kołatanie serca, złe sny. A kiedyś może nawet coś więcej. Mam rację?

Ono potrafi to wszystko przez jakiś czas znosić, jasne, ale nic mu to nie daje. I w pewnym momencie da ci o tym znać.

To dla nas fascynujące: wiemy, jak ładować smartfony. Wiemy, że nowy diesel trzeba dotrzeć. Ale kiedy chodzi o nasze ciało, nasze życie wewnętrzne, naszą troskę o siebie, naszą regenerację, wtedy wzruszamy ramionami i mówimy rzeczy w stylu: „Ach, to już samo się jakoś ułoży”. Spoiler: nie ułoży.





Wyobraź sobie komórki jako średniowieczny zamek obronny. Potrzebują materiałów budowlanych, by ten zamek wznosić, rozbudowywać i naprawiać, gdy mur zacznie się kruszyć. Potrzebują energii, by zamek mógł działać, żeby pozostał zamieszkany i pełen życia. Nie bez powodu mówi się o pewnych porach jedzenia, o „niebieskim świetle” albo „rezygnacji na jakiś czas”!

A potrzebują także substancji obronnych, by atakujący najlepiej już przed mostem zwodzonym wpakowali się w pułapkę. Jeśli zrobią to później, walczą komórki, a przynajmniej te, których zadaniem jest obrona, z listą i kijem, i po prostu ich wyrzucają. Taka komórka jest więc architektką, rzemieślniczką, strażaczką, aptekarką i szefową firmy ochroniarskiej w jednym.

W każdej komórce pracują tak zwane mitochondria. Te małe elektrownie pobierają cukier i tlen, przemieniają je w czystą energię, tak zwany ATP, adenylozotryfosforan. Brzmi trochę jak Pokémon, ale to substancja, która utrzymuje bicie twojego serca, myślenie mózgu i ruch mięśni.

Te mitochondria są trochę jak bariści twojego ciała: jeśli dajesz im dobry wsad, serwują ci energię i siłę. Jeśli karmisz je kiepsko, pienią się co najwyżej z frustracji. A ty to odczuwasz: zmęczenie, mgła mózgowa, zły nastrój, choroba. Nic dziwnego, że źle się czujesz, skoro od trzech dni żywisz się wyłącznie makaronem i tostami.

Krótką pauza na oddech. Zauważasz coś? Dzisiaj tymi rozważaniami zakładamy tylko solidnie osadzoną parę okularów, przez które będziemy później przyglądać się wszystkim konkretnym roślinom, substancjom aktywnym, sposobom działania, przygotowaniom i wzmacniaczom każdej dzikiej rośliny leczniczej. Bo cudowny wpływ dzikich i leczniczych ziół zaczyna się właśnie tutaj: w komórce. W dobrych i w trudnych czasach.

Do odbudowy i napraw istnieje ponadto plan całego ciała, i każda komórka nosi go w sobie: DNA. W nim naprawdę zapisane jest wszystko. Jak wyglądasz. I jak będziesz wyglądać. Czy jesteś typem kolendry, albo uważasz, że mydło smakuje jak kolendra (to rzeczywiście uwarunkowane genetycznie!). Albo czy po posiłku ze szparagami wizyta w toalecie staje się wyzwaniem zapachowym (tak, to też genetyka!).

Starożytny zapis, który odziedziczyłeś po swoich przodkach, to właśnie DNA. Zapisany zaledwie czterema literami: A jak adenina, T jak tymina, C jak cytozyna i G jak guanina: cztery zasady i budulec DNA. Więcej nie potrzeba, a z tego powstaje wszystko: twoja skóra. Twoje włosy. Twoje oczy. Twoje hormony. Twoja granica tolerancji wobec ludzkich zgromadzeń.

Twoja zdolność do mnożenia liczb. Twoje wyczucie ironii.

A skoro o ironii mowa: twoje komórki są niezwykle komunikatywne, prawdziwe gaduły! Nieustannie wysyłają sygnały, elektryczne, chemiczne, z prędkością światła. Zjadasz jabłko, a komórki twoich jelit krzyczą: „Hej, super, dostawa fruktozy na start!”. Trzustka pyta potem: „A co jeszcze wpadło?”, a twoje resztkowe ciało słucha i czeka na Power Kick z tego trawienia.

Ale na chaos, stres i Netflix twoje komórki reagują natychmiast i z przyzwyczajonej rutyny robi się biochemiczne wezwanie alarmowe. Jeśli nie odpowiadasz na ten hałas swoich komórek, albo robisz to zbyt późno, w pewnym momencie cichną. A ta cisza staje się chorobą.

Za chwilę przyjrzymy się bardzo konkretnie słownictwu „rośliny, komórki, rośliny”. Zdziwisz się, co rośliny i dzikie zioła mają nam do powiedzenia, i jak cudownie to się odczuwa, kiedy naprawdę zaczynasz rozumieć ich język.



Poza tym twoje komórki pracują dla ciebie do ostatniej sekundy. Poświęcają się dla ciebie, kopiują się, dzielą, nie z nudów, lecz dlatego, że cię potrzebują: do wzrostu, gojenia, naprawy.

Wątroba na przykład opanowała bezpłatny pokaz magii twoich komórek: po uszkodzeniu, albo nawet po niemal połowicznym usunięciu, potrafi się zregenerować i w wielu przypadkach odrosnąć niemal do pierwotnych rozmiarów.

A twoja skóra? Gdyby nieustannie się nie odnawiała, w kilka dni zmieniłbyś się w chodzący blok smaru, bez względu na to, ile kremu używasz.

Aby to wszystko działało tak, jak powinno, komórki potrzebują dużo miłości. A miłość oznacza u mnie na przykład:

- ☞ zdrowe tłuszcze, takie jak omega-3,
- ☞ wtórne substancje roślinne, takie jak związki gorzkie (słowo-klucz: wątroba),
- ☞ witaminy z grupy B i wiele więcej.

Wszystko to, co chętnie kupujesz sobie czasem w aptece albo jako suplement diety, rośnie także w lesie, w parku, albo w ogrodzie twojej babci. Żebyś lepiej zrozumiał, o co chodzi w przypadku tych wielu małych cudownych roślin dla twojego metabolizmu, zestawiałam tu 24 rośliny, których działanie zbyt często pomijamy.

Na zakończenie chcę wznieść wielkie „Alleluja” na cześć twoich komórek: dbaj o nie jak o małe boginie. Bo dokładnie nimi są. I pamiętaj: jeśli pewnego dnia odmówią ci służby, to będzie twój ostatni dzień. Tym bardziej więc bierz dla nich to, co zbierasz. Karm je miłością, powietrzem, wątrobą, głogiem, gwiazdnicą, pachnącymi liśćmi lipy i wszystkim innym, co spotkasz jeszcze w tej książce. Pozwól im oddychać i się poruszać. Prowadź je, świadomie, z radością zabawy i chęcią życia. I słuchaj ich, kiedy szepczą, nie dopiero wtedy, gdy krzyczą.

Bo twoje życie nie rozgrywa się wyłącznie w głowie, pulsuje w każdej pojedynczej komórce. A komórki cieszą się z każdego koktajlu z pokrzywy i liści rzodkiewki, z każdej miski fermentowanych warzyw, a przede wszystkim z każdej chwili, w której chodzisz boso po łące.

Szczególnie zdumiewające jest to, że prawie nikt już nie przekazuje nam tej wiedzy. Nie uczymy się jej od rodziców, a tym bardziej w przedszkolu czy szkole. Czasem możemy usłyszeć ją jeszcze od dziadków, ale ich głos staje się coraz cichszy, a ich samych jest coraz mniej. Co więc nam pozostaje? Oczywiście książki takie jak ta.

Nie ma za co.

HORMONY ROŚLINNE I ADAPTOGENY. GDY NATURA WYSTAWIA DELIKATNE CZUŁKI



To, że hormony są reżyserami filmu twojego życia, zauważyliśmy już kilka rozdziałów wcześniej. I choć najczęściej są niedoceniane, przeciążone, to bezustannie wykonują swoją pracę. I właśnie wtedy pojawiają się rośliny, które nie mówią: „Z drogi, ja to zrobię za ciebie!”, lecz proponują raczej życzliwie: „Chodź, pomogę ci znowu się wyregulować”.

Właśnie tym są i właśnie tak działają adaptogeny oraz hormony roślinne. Działają niczym roślinni trenerzy. Przyglądają się, rozpoznają, gdzie jesteś zbyt spięty, gdzie brakuje ci sił, i wtedy wyrównują to w odpowiedni sposób. Sprawiają, że stajesz się bardziej odporny na stres, łagodzą hormonalne skoki, na przykład przy poziomie kortyzolu, stabilizują poziom cukru we krwi i dają ci energię, nie popychając cię na siłę. Jak stare, mądre przyjaciółki z uzdrawiającymi dłońmi, spokojem i mocnym zakorzenieniem.

DZIAŁANIE W ORGANIZMIE

- ☞ regulują hormony poprzez fitoestrogeny albo tak zwaną modulację osi hormonalnej
- ☞ zwiększają odporność na stres, a więc wspierają zdolność adaptacji
- ☞ modułują układ odpornościowy, dzięki czemu organizm wyraźnie lepiej sam się reguluje
- ☞ wzmacniają nadnercza, nasze życiowo ważne gruczoły hormonalne odpowiedzialne za wiele niezbędnych funkcji organizmu, gospodarkę ciśnieniową, solną i wodną, reakcje na stres itd.
- ☞ uspokajają oś HPA, czyli podwzgórze-przysadka-nadnercza, i wpływają między innymi na metabolizm, układ odpornościowy, nastrój i zachowanie
- ☞ wspierają w zależności od rośliny i indywidualnej konstytucji sen, libido, energię, płodność albo równowagę cyklu

CHARAKTERYSTYKA ROŚLIN

Niepokalanek pospolity (*Vitex agnus-castus*)

Prawdziwa szeptunka cyklu i specjalistka od PMS.

Substancje aktywne: irydoidy, flawonoidy, związki dopaminergiczne

Zastosowanie: nalewka, kapsułki, stosować stale przez wiele miesięcy

Szczególnie przy: nieregularnych cyklach, PMS, niedoborze progesteronu



Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Ajurvedyjski jogin wśród adaptogenów działa na twój przewlekły stres jak roślinny wydech.

Substancje aktywne: witanolidy

Zastosowanie: proszek, kapsułki, herbata wieczorem

Szczególnie przy: problemach ze snem, wyczerpaniu, osłabieniu nadnerczy



Koniczyna czerwona (*Trifolium pratense*)

Lady wśród ziół, przywraca do równowagi nie tylko fitoestrogeny.

Substancje aktywne: izoflawony, flawonoidy

Zastosowanie: herbata, nalewka, świeży sok

Szczególnie przy: dolegliwościach menopauzalnych, skórze i naczyniach



Eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*)

Syberyjski żeń-szeń dla ludzi, którzy chcą jeszcze działać, ale nie zawsze mogą się już podnieść.

Substancje aktywne: eleuterozydy

Zastosowanie: nalewka, kapsułki, herbata, rano

Szczególnie przy: stresie, psychicznym wyczerpaniu, podatności na infekcje



Szałwia (*Salvia officinalis*)

Nie tylko zmniejsza potliwość, lecz także moduluje hormony, idealna przy chaosie wywołanym hormonami.

Substancje aktywne: tujon, kwas rozmarynowy, fitoestrogeny

Zastosowanie: herbata, nalewka, do zastosowań kulinarnych

Szczególnie przy: dolegliwościach menopauzalnych, uderzeniach gorąca



WYOBRAŹ SOBIE

Środa, godzina 16. Poziom energii gdzieś pomiędzy „potrzebuję pilnie czekolady” a „mógłbym teraz po prostu odpalić trzy godziny Zooma, bo dzieciaki i tak wniosły już do życia opóźniony zryw”. Wtedy przypominasz sobie: w puszcze z herbatą czeka ashwagandha. I nagle znów stajesz się łagodniejszy. Nie dlatego, że wszystko jest dobrze, lecz dlatego, że znów możesz wrócić do swojej wewnętrznej równowagi i pojawia się coś w rodzaju subtelnej miękkości.

Ponieważ hormony tak bardzo na nas wpływają, w codziennym życiu często chodzi o bardzo świadome do nich podejście. Jeśli chodzi o stres i jego regulację, ciągle naprawianie niczego nie przyspiesza, wręcz przeciwnie, sabotuje cel. A przecież chodzi o wewnętrzne dostrojenie.

Niepokalanek na przykład potrzebuje spokojnego, regularnego przyjmowania rano, przynajmniej przez 3 do 6 miesięcy, aby naprawdę zadziałał. Ashwagandha natomiast lubi wieczór, lawendę i melisę, a rano działa raczej nie w sposób pobudzający, lecz regenerujący. Jeśli chodzi o dolegliwości menopauzalne, dobry wpływ ma herbata z koniczyny czerwonej, szalwia i krwawnik, wypijane codziennie w liczbie 1 do 2 filiżanek, wtedy działa zdecydowanie wspierająco. Z kolei jeśli chodzi o pobudkę i wsparcie porannego układu dnia, słynny korzeń eleuterokoka jako poranna nalewka działa stabilizująco. Tygodnie przyjmowania, potem 1 tydzień przerwy. Wiele ziół działa tu bardziej pośrednio i subtelnie,





jak dobrze skrojony strój albo ciepła kurtka. Nie tłumią ani nie przygaszają niczego, ale wspierają przyjemną regulację ciała.

Wszystkie te adaptogeny i hormony roślinne nie działają jak środki z apteki, nie czyhają jak lekarstwo. Pracują z twoim systemem. Potrzebujesz tylko odrobiny cierpliwości, własnej percepcji, dokładnej obserwacji i zaufania, bo działają głęboko, ale rzadko natychmiast. Jednak kiedy już zadziałają, twoja równowaga znów zakorzenia się w tobie, a czy nie jest to najpiękniejsza forma uzdrawiania?

Michelle Ziegelmann – fitoterapeutka, pasjonatka dzikich ziół i zdrowego stylu życia bliskiego naturze. Mieszka z rodziną w starym gospodarstwie, wśród dzikich ziół, roślin leczniczych i naturalnego ogrodu. W swojej działalności promuje bliskość natury, sprawczość oraz nieokiełznaną radość z życia i nauki. Głęboko wierzy, że wiele odpowiedzi na pytania dotyczące naszego zdrowia rośnie tuż pod naszymi drzwiami, a kluczem do ich odkrycia jest uważne patrzenie na otaczającą nas przyrodę.

Dlaczego twoje ciało traci energię, wolniej się regeneruje i wysyła ci sygnały, których nie chcesz słyszeć?

Droga do zdrowia i długowieczności zaczyna się od zrozumienia własnego organizmu, jego rytmu, potrzeb i codziennych wyborów. Zrozumiesz, że natura działa subtelnie, ale skutecznie, a małe zmiany mogą realnie wspierać twoją energię, równowagę i witalność.

Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, jak codzienne nawyki wpływają na metabolizm, komórki i odporność,
- nauczysz się lepiej rozpoznawać sygnały zmęczenia, przeciążenia i słabej regeneracji,
- odkryjesz, jak dzikie zioła i rośliny lecznicze mogą wspierać trawienie, energię i wewnętrzną równowagę,
- dowiesz się, dlaczego odpoczynek, ruch i odpowiednie bodźce są równie ważne jak dieta,
- poznasz 24 ważne rośliny lecznicze oraz ich praktyczne zastosowanie w codziennym dbaniu o zdrowie.

To poradnik dla osób, które chcą żyć bardziej świadomie, odzyskać kontakt z własnym ciałem i korzystać z mocy natury w prosty, naturalny sposób. W większej harmonii ze sobą.

**Wspieraj organizm w sposób łagodny,
ale skuteczny**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)