

Każdy z nas jest inny i reaguje inaczej na zioła, lekarstwa czy jedzenie. Rozpoznawanie, zbieranie i przetwarzanie ziół można łatwo nauczyć się, natomiast to jak nasze ciało zareaguje na daną roślinę, to trzeba po prostu sprawdzić. Pomocą może być intuicja i wstępne zapoznanie się z konkretnym ziołem (zapach, smak). Sprawdzenie, jak reagujemy na zioła, wymaga czasu, najlepiej jest to zrobić zanim zachorujemy

Rozpoznanie ziół

W internecie znajduje się mnóstwo informacji, zdjęć, filmów i opisów.

Aplikacja na smartfony: Flora Incognita.

Zbieranie ziół

Nie niszczymy przyrody, zbieramy tylko do 30% surowca z jednego stanowiska i nie wrywamy roślin z korzeniami. Zioła najlepiej jest zbierać w dzień suchy i słoneczny.

Przetwarzanie:

Suszenie:

Świeżo zebrane zioła możemy wystawić na słońce przez około 2 godziny, aby wszystkie robaczki się z nich wydostały, ale potem suszymy w cieniu.

Nalewki/tinkтуры:

Część substancji aktywnych ziół rozpuszcza się w wodzie, część tylko w alkoholu lub oleju.

Nalewki (tinkтуры) robimy po to, aby wydobyć z roślin wszystkie medycznie aktywne substancje. Do nalewek ziołowych używamy alkoholu 50% - 70%.

Większość źródeł zaleca robić nalewki tylko z roślin świeżych, wtedy uzyskujemy substancje rozpuszczalne w wodzie i alkoholu. W nalewkach robionych z ziół suszonych mamy mniej substancji rozpuszczalnych w wodzie.

Nalewki ziołowe mogą mieć silne właściwości medyczne, należy przestrzegać dawkowania, aby sobie nie zaszkodzić. Najlepiej zacząć od bardzo małych dawek.

Ponadto z ziół możemy robić maceraty olejowe, kremy, maści, octy itp.

Dawkowanie.

Autoritetem w fitoterapii jest dr Henryk Różański, na jego stronie internetowej można znaleźć informacje o większości ziół oraz sposób ich przetwarzania i stosowania.

Ogólnie zaleca się przyjmowanie jakiegoś zioła przez 4-6, maksymalnie 8 tygodni, po czym należy zrobić przerwę od 4 do 8 tygodni.

Przytulia czepna. (Cleavers) Galium aparine



Działanie surowca jest pewne. Wywiera wpływ moczopędny i przeciwobrzękowy. Posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwwysiękowe. Wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych.

1. Schorzenia układu limfatycznego – roślina stymuluje przepływ limfy, wspierając w przypadku powiększonych węzłów chłonnych, mononukleozy zakaźnej, anginy czy zapalenia migdałków.
2. Schorzenia układu krwionośnego – zióło poprawia krążenie krwi, wspomagając leczenie żylaków, hemoroidów, miażdżycy i dolegliwości związanych z łagodnym przerostem prostaty.
3. Stany zapalne dróg moczowych – przytulia działa diuretycznie, wspomagając leczenie infekcji i zapaleń dróg moczowych; wykazuje również skuteczność w leczeniu kamicy nerkowej, dny moczanowej, artretyzmu i chorób przebiegających z zatrzymaniem moczu.
4. Nadwaga i obrzęki – cenna roślina służy do działań drenującego, głęboko oczyszczającego cały organizm, pomagając uporać się z cellulitem, obrzękami, opuchlizną, nadmiernym gromadzeniem się wody w organizmie, a nawet z nadwagą.
5. Stany skurczowe – przytulia działa rozkurczająco, szczególnie na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dzięki czemu wspiera w stanach nieżytowych żołądka lub jelit, niestrawnościach, biegunkach, zatruciach pokarmowych i dolegliwościach spowodowanych zastojem żółci.
6. Stany osłabienia i wyczerpania – przytulia czepna doskonale regeneruje i wzmacnia cały organizm, stanowiąc nieocenioną pomoc w stanach osłabienia (zwłaszcza związanego z porą wiosenną), przemęczenia oraz w stanach wyczerpania organizmu.
7. Schorzenia skórne - zewnętrznie Galium aparine w postaci odwaru skutecznie leczy uporczywe egzemy, czyraki, łuszczycę, wrzody, trudno gojące się rany, skaleczenia, uszkodzenia skóry, nadmierną potliwość i łojotok, zaś stosowana na skórę głowy skutecznie likwiduje łupież. Odwar z rośliny (gotować ziele przynajmniej 10 minut) dobry do przemywania ran i wyprysków, cery tłustej i ze zmianami ropnymi, ponadto zasobny w krzemionkę i związki fenolowe – doustnie przy zapaleniu gardła, biegunce.

Chociaż potrzebne są dalsze badania na ludziach, przytulia właściwa wykazała zdolność do zwiększania produkcji limfocytów, rodzaju białych krwinek. Efekt ten sugeruje potencjalne korzyści dla układu odpornościowego oraz redukcję komórek rakowych

Bluszcz kurdybanek (Ground-ivy). Glechoma hederacea **"słowiańska pietruszka"**



Bluszcz kurdybanek jest jednym z najstarszych słowiańskich ziół. Jego pozostałości odkryto podczas prac archeologicznych w Biskupinie.

Kurdybanek jest ziołem stosowany w przypadku zaburzeń układu pokarmowego. Pomaga walczyć z niestrawnością, poprawia trawienie i przyspiesza przemianę materii. Pobudza także wydzielanie soków trawiennych.

Przynosi ulgę przy zespole jelita drażliwego. Ponadto oczyszcza organizm z toksyn.

Regeneruje także wątrobę, zapobiega zaleganiu żółci w woreczku żółciowym i wspomaga pracę trzustki.

Kurdybanek wzmacnia układ odpornościowy, ponieważ działa bakteriobójczo.

Napar z kurdybanku doskonale sprawdza się w przypadku przeziębienia. Wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych.

Pomaga zwalczyć uporczywy kaszel, napady duszności oraz oczyszcza płuca przez rozrzedzenie wydzieliny, tym samym ułatwiając pozbycie się jej. Można go również stosować w przypadku zapalenia gardła.

Możemy zrobić z niego kuchenną przyprawę, a także jeść na surowo.

Kurdybanek posiada niezwykle właściwości wzmacniające cały organizm, zwiększa ilość leukocytów, wzmacnia serce, reguluje przemianę materii, oczyszcza i usuwa z organizmu toksyny. Można go stosować w przeziębieniach, kaszlu, dusznościach, astmie, chorobach wątroby i trzustki – dawniej Słowianie stosowali go niemal we wszystkich schorzeniach, a także jako przyprawę do wielu potraw np. zamiast pietruszki – co można odnaleźć w starych książkach kucharskich – rosółów, zup, omletów, past serowych i mięs.

Wrotycz (Common tansy , Golden buttons). *Tanacetum vulgare*



Roślina o bardzo intensywnym działaniu, ceniona jest od wieków, właśnie ze względu na swoje niezwykle właściwości lecznicze. Nasi przodkowie chętnie korzystali z dobrodziejstwa wrotyczu, który był kojarzony z rośliną wzmacniającą odporność oraz usuwającą pasożyty z organizmu. Zawiera ona bowiem wiele substancji aktywnych, które skutecznie niszczą pasożyty, wirusy, grzyby oraz bakterie.

Zarówno wrotycz ozdobny, jak i pospolity zawiera toksyczny tujon który łatwo rozpuszcza się w alkoholach, tłuszczach i eterze, nie rozpuszcza się natomiast w wodzie. Nalewka z wrotyczu może być stosowana tylko zewnętrznie.

Wrotycz niszczy większość pierwotniaków, obleńców, płazińców, owadów i roztoczy pasożytniczych. Wyniki moich badań potwierdzają, że wyciągi z wrotyczu niszczą szybko i skutecznie nużeńca (demodex), świerzba, kleszcza, śwędzika i in. Od dawna ocet wrotyczowy jest stosowany do zwalczania wszawicy.

Przewlekłe choroby skórne o podłożu troficznym, wirusowym, bakteryjnym, roztowczowym i grzybiczym (trądzik pospolity, trądzik różowaty, trądziki zawodowe, zaskórniki, wyprysk, ropnie, czyraki, liszaje, liszajce, opryszczka, owrzodzenia, demodecosis, świerzb).

Nawłóć (goldenrod). Solidago



Wskazania do stosowania nawłoci: stany zapalne i infekcje układu moczowego i płciowego, kamica moczowa, choroby metaboliczne i z autoagresji immunologicznej (reumatyczne, toczeń, trądziki, łuszczyca), kuracje odtruwające, otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, niewydolność krążenia, nieżyty przewodu pokarmowego.

Stosowana jest w leczeniu układu moczowego, przerostu prostaty, dróg żółciowych oraz stawów, działa moczopędnie i żółciopędnie oraz przeciwzapalnie,

Dzięki dużej zawartości rutyny i kwercetyny poprawia ukrwienie nerek a także żył kończyn dolnych.

Kilka badań na zwierzętach i w próbkach sugeruje, że nawłóć może pomóc zmniejszyć stan zapalny, złagodzić skurcze mięśni, zwalczać infekcje i obniżyć ciśnienie krwi. Wydaje się również działać jak diuretyk i jest używana **w Europie do leczenia stanów zapalnych dróg moczowych oraz zapobiegania lub leczenia kamieni nerkowych.**

Wśród wielu jej zastosowań, nawłóć jest doskonałym środkiem przeciwzatorowym, skutecznie łagodzącym górne zatory dróg oddechowych spowodowane alergiami, zapaleniem zatok, grypą i przeziębieniem. Można ją przyjmować w postaci herbaty, syropu lub nalewki .

Jest to jedna z najsilniejszych ziół do **osuszania zatok.**

Nawłóć doskonale nadaje się do kąpieli ziołowych , zwłaszcza w połączeniu z wrotyczem.

Dziurawiec (St. John's wort) *Hypericum perforatum*



Ziele dziurawca stosowane jest jako środek łagodzący objawy depresji, bezsenności. Surowiec znalazł również zastosowanie w zaburzeniach trawienia i chorobach wątroby, działa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dróg żółciowych. Posiada działanie żółciopędnie i żółciotwórcze. Wyciągi z dziurawca są stosowane zewnętrznie na rany i do płukania gardła ze względu na właściwości przeciwzapalne i dezynfekcyjne.

Dziurawiec może być używany na zapalenie żołądka, a także wrzody, czyli bolesne ubytki powstające w jego błonach śluzowych. Nadaje się też do stosowania w takich schorzeniach, jak refluks żołądkowo-jelitowy (cofanie zakwaszonej treści pokarmowej w górę układu trawienego) z towarzyszącą mu zgagą (dojmujące uczucie palenia w przełyku).

Dodatkowo ekstrakty z tej rośliny można stosować na biegunkę, wzdęcia, gazy bóle brzucha. Ziele to wspiera także pracę wątroby i funkcjonowanie dróg żółciowych. Działa bowiem rozkurczowo oraz zapobiega tworzeniu się kamieni.

Największe zasługi, jeśli chodzi o terapeutyczny wpływ na zaburzenia żołądkowo-jelitowe, ma znajdująca się w składzie dziurawca hiperycyna.

Wykazuje ona, jak wskazano wyżej, działanie przeciwzapalne. Ma też właściwości antybiotyczne – może być skuteczna w zwalczaniu między innymi bakterii *Helicobacter pylori*, odpowiedzialnych za dużą część schorzeń gastrycznych, w tym zapalenia, nadżerki i wrzody żołądka oraz jelit.

Glistnik jaskółcze ziele (Greater celandine) *Chelidonium majus*



<https://rozanski.li/1183/chelidonii-herba-jako-surowiec-farmakopealny-i-lek/>

Jest to jedno z najbardziej cenionych ziół o wszechstronnym zastosowaniu.

Glistnik Jaskółcze Ziele można wykorzystać do zwalczania kurzajek, opryszczki, brodawek, trudno gojących się ran.

Z kolei napar z młodych liści działa żółciopędnie i reguluje czynności przewodu pokarmowego. Ze wstępnych badań wynika także, że wyciągi alkoholowe z tego zioła wykazują aktywność przeciwnowotworową.

Cenne właściwości lecznicze wykazuje między sok z jaskółczego ziele. Ciecz pozyskiwana z tej rośliny działa bakteriobójczo, grzybobójczo oraz wirusobójczo. Może być wykorzystywana np. do leczenia zaćmy oraz zmętnienia rogówki. Sok wykorzystywany jest również w przypadku innych problemów z oczami, do których zalicza się odklejenie się siatkówki.

Ziele jaskółcze wykorzystywane jest także w formie naparu jako wsparcie w leczeniu chorób przewodu pokarmowego, dróg żółciowych, np.: kolka żółciowa, zapalenie pęcherzyka żółciowego, skurczowe bóle brzucha, kamica żółciowego. Ponadto działa hepatoprotekcyjnie tj. wspiera ochronę wątroby. Działa uspokajająco i nasenni

Glistnik stosowany w nadmiarze jest rośliną trującą, jego przedawkowanie może powodować ciężkie zatrucia,

Skrzyp polny (horsetail) Equisetum



<https://rozanski.li/433/ziele-skrzypu-herba-equiseti/>

Skrzyp polny zmniejsza ilość wypadających włosów i łamliwość paznokci, poprawia stan skóry. Oprócz tego działa moczopędnie, np. przy zakażeniu bakteryjnym, w stanach zapalnych dróg moczowych, pęcherza i kamicy nerkowej. Ma właściwości rozkurczowe, przeciwzapalne i przyspiesza gojenie ran.

Napary ze skrzypu są mało wartościowe lub bezwartościowe. Silnie zmineralizowane ściany komórkowe utrudniają ekstrahowanie substancji czynnych z komórek. Dopiero gotowanie i rozdrabnianie surowca ułatwia przechodzenie ciał czynnych i krzemionki do roztworu.

Ziele skrzypu w torebkach ekspresowych jest bezwartościowe. Słabo ekstrahuje się, a wcześniej sproszkowane ziele łatwo wietrzeje.

Ziele skrzypu rozdrabniać i mielić tuż przed przerabianiem (gotowaniem, ekstrakcją alkoholem)

Koniczyna czerwona (red clovers) . Wyka (Vicia)



Głównym zastosowaniem koniczyny czerwonej i wyki jest wykorzystanie ich działania naśladującego estrogeny, co znajduje zastosowanie przede wszystkim w łagodzeniu objawów menopauzy.

Wyka jest składnikiem wielu maści wspomagających leczenie stanów zapalnych skóry, oparzeń lub śladów po ukąszeniach. Roślinę można znaleźć również w kosmetykach do pielęgnacji skóry wrażliwej i podrażnionej.

Z wyki możemy robić domowe kosmetyki , papki ze świeżego ziela, okłady, płukanki i napary.

Sprawdza się w przypadku trądziku, różnego rodzaju wypryskach, oraz tam gdzie ta skóra wymaga odżywienia

Krwawnik pospolity (Yarrow). *Achillea millefolium*



Stosowany jest przede wszystkim jako środek hamujący krwawienie. Wykazuje silne działania ściągające, przeciwzapalne, rozkurczowe i przeciwbólowe. Może być stosowany w leczeniu rozległych chorób skóry, w tym trudno gojących się ran, wysypek i hemoroidów.

Krwawnik pospolity działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, dróg żółciowych i moczowych, prawdopodobnie dzięki flawonoidom. Właściwości rozkurczowe ziela mogą być pomocne w leczeniu dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takich jak zaparcia, kolka jelitowa czy bóle skurczowe jelit.

Napar z kwiatów krwawnika ma silne działanie antybakteryjne, dzięki czemu bardzo dobrze sprawdza się w leczeniu stanów zapalnych gardła oraz jamy ustnej np. choroby dziąseł. Warto go stosować, by pozbyć się bólu gardła i uciążliwego kaszlu.

Jeżówka Purpurowa, Echinacea.



Echinacea jest szeroko stosowana w zapobieganiu i leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych oraz przeziębienia.

Pomaga na przeziębienie, kaszel, katar i ból głowy. Stosuje się ją pomocniczo w terapii zwalczania pasożytów obok leków na pasożyty. Ma właściwości przeciwzapalne. Wspiera leczenie trudno gojących się ran, owrzodzeń, odmrożeń, oparzeń i pólpaśca.

Jeżówka purpurowa często wykorzystywana jest jako składnik leków wspierających odporność organizmu. Zawarte w niej substancje aktywne stymulują komórki układu odpornościowego. (T helper 3 cells (Th3), subset of T lymphocytes).

Ekstrakt z jeżówki purpurowej stosowany jest często w kosmetologii jako składnik maści i kremów do pielęgnacji skóry twarzy i ciała. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym kosmetyki z jeżówką świetnie sprawdzą się do pielęgnacji skóry skłonnej do alergii i podrażnień. Z kolei właściwości przeciwbakteryjne pomogą w walce z niedoskonałościami cery.