



Rosalee de la Forêt

# ALCHEMIA ZIÓŁ I PRZYPRAW

Uzdrowiaj tym, co masz w kuchni





OPINIE O KSIĄŻCE  
**ALCHEMIA ZIOŁ I PRZYPRAW**

*W tej praktycznej książce Rosalee de la Forêt pomaga nam zobaczyć znane zioła i przyprawy w nowym świetle. Poprzez osobistą i intymną opowieść uczy, jak skutecznie dopasować zioła do ludzi zamiast używać ich po prostu jako alternatywnych środków farmaceutycznych. Zachęcony licznymi przepisami na smaczne dania możesz podejść do tej książki jako domowy kucharz, ale skończysz ją już jako zielarz, przekształcony mocą alchemii Rosalee.*

**- Guido Masé**

*Alchemia ziół i przypraw oferuje ci niektóre z najsilniejszych leków ziołowych na planecie. Te leki zostały wypróbowane i przetestowane przez tysiąclecia. A teraz, łącząc starożytną mądrość z nowoczesnym zrozumieniem naukowym, Rosalee de la Forêt pomaga tej naturalnej aptece działać. Niezależnie od tego, czy potrzebujesz więcej energii, poprawy trawienia, głębszego snu czy odporności, Alchemia ziół i przypraw dostarczy ci wiedzy potrzebnej do przywrócenia zdrowia i przyczynienia się do trwałej odnowy biologicznej. Inspirująca i głęboko praktyczna, ta książka to prawdziwy skarb, który warto trzymać pod ręką przez resztę życia.*

**- Ocean Robbins, współwłaściciel i dyrektor generalny sieci Food Revolution Network**

*Rzadko spotyka się pisarza, który potrafi opisać skomplikowane idee z taką jasnością i umiejętnościami, że każdy może zrozumieć ich temat - Rosalee de la Forêt jest jedną z tych dusz. W tej książce analizuje energetyczne właściwości i lecznicze zastosowania ziół w łatwy i spójny sposób. Jeśli kiedykolwiek walczyłeś z dopasowaniem ziół do ludzi – co jest najważniejszą umiejętnością zielarza - Rosalee daje narzędzia do zrozumienia, jak zioła mogą skutecznie przywrócić ciało z powrotem do stanu równowagi. Alchemia ziół i przypraw zawiera szczegółowe przepisy, receptury i niesie mądrość roślin. To perfekcyjna książka o ziołach, która stanie się skarbem na wiele lat, i raz po raz będzie cię inspirować na nowo.*

**- Juliet Blankespoor, zielarka i założycielka Chestnut School of Herbal Medicine**

*Jest to znakomity i łatwy przewodnik pozwalający na wprowadzenie do życia codziennego apteczki ziołowych leków. Informacje są prezentowane w odświeżająco przystępny sposób, przez autorkę, który kocha zarówno zioła, jak i prostą radość, którą wprowadzają do naszego życia. Liczne przepisy pokazują, jak uzyskać dostęp do uzdrawiających ziół w postaci jedzenia, i są stworzone tak, aby były zarówno pyszne, jak i skuteczne. Prawdziwe zielarstwo!*

**- David Hoffmann, zielarz**

*Kolejne zielone błogosławieństwo pełne informacji o ziołach, pochodzących od praktykującego zielarza. Cudownie jest czytać o ziołach, które Rosalee de la Forêt tak bardzo kocha i dzielić się wraz z nią radością medycyny ziołowej.*

**- Susun S. Weed**

Po raz pierwszy spotkałem Rosalee de la Forêt kilka lat temu i natychmiast znalazłem się pod wrażeniem jej wiedzy, pasji do medycyny ziołowej i zdolności do jasnego przekazania tych informacji. Okazuje się, że jest też bardzo dobrą pisarką, co piszę z wielką przyjemnością, kiedy teraz trzymam w moich rękach jej pierwszą książkę. Alchemia ziół i przypraw to wspaniałe wprowadzenie do 29 popularnych ziół i przypraw, które pozwalają zrozumieć, jak bezpiecznie i efektywnie korzystać z nich w domu w celach zdrowotnych, jak zrobić własne leki i jak przygotować smaczne przepisy, aby można było je włączyć do diety.

**-David Winston, RH (AHG), zielarz, etnobotanik**

Tak wiele książek skierowanych do osób, które dopiero zaczynają odkrywać świat roślin leczniczych, oferuje bardzo podstawowe informacje na zasadzie „weź te zioła na ten problem”, przy założeniu, że podstawy zielarstwa są za trudne dla początkujących, aby je zrozumieć. Rosalee de la Forêt używa jednak bardzo prostego języka, by pokazać nam, że sposób, w jaki zielarze wybierają zioła w indywidualny sposób dla osób ze szczególną nierównowagą, nie jest jakąś magiczną mocą czy umiejętnością osiągalną tylko przez tych, którzy mogą poświęcić swoje życie na intensywne badania. Zamiast tego, opiera się na zdrowych wzorcach, które każdy może nauczyć się rozpoznawać, biorąc pod uwagę podany model. To, że jest to zrobione przy użyciu znanych ziół i przypraw dostępnych dla wszystkich, jest bezcennym dodatkiem. Książka dla każdego.

**- Jim McDonald, zielarz i założyciel herbcraft.org**

Ziołowa medycyna może zaoferować bardzo wiele. Ale gdzie zacząć? Skąd wiedzieć, jakie zioła są dobre akurat dla ciebie i jak oddzielić fakty od mitów? Rosalee de la Forêt prezentuje doskonale podejście do bogatego świata ziół. Jako doświadczona i praktykująca zielarka łączy tradycję, doświadczenie i naukę, aby przedstawić holistyczny pogląd na każdą z roślin, zapewniając konkretne i praktyczne porady na to, jak możesz używać ich w domu i życiu. Alchemia ziół i przypraw jest skarbem na półce z książkami każdego, kto interesuje się zielarstwem w celach leczniczych.

**- Renee Davis, RH (AHG), założyciel Goldroot Botanical Medicine**

Wiele książek wprowadza czytelników do świata ziół i ich właściwości, ale Rosalee de la Forêt umiejętnie wprowadza do zielarstwa - sztuki dopasowania roślin do ludzi. Korzystając z tradycyjnej energetyki w nowoczesny sposób, przenosi te metody bezpośrednio do naszej kuchni, zapewniając prosty i elegancki system wykraczający poza objawy i leki generyczne, docierając do rdzenia prawdziwego uzdrawiania za pomocą ziół.

**- Larken Bunce, klinicysta i współzałożyciel Vermont Center for Integrative Herbalism**

Alchemia ziół i przypraw jest konieczną pozycją dla każdego zielarza, zarówno początkującego, jak i doświadczonego! Po części poradnik, po części książka z przepisami, a po części przewodnik po ziołach - to książka, po którą każdy zielarz będzie sięgał wielokrotnie. Rosalee de la Forêt ma talent do nauczania innych, jak używać ziół w najlepszy możliwy sposób, dopasowując ludzi do ziół. Ta książka jest doskonałym przewodnikiem

*w tym temacie, ucząc zaufania do samego siebie w korzystaniu z ziół, by uzyskać ich pełny potencjał. Każdy rozdział przekazuje informacje o ziołach poprzez różne historie, badania naukowe i tradycyjne użycie, przeplecione z różnorodnymi unikatowymi i inspirującymi recepturami oraz wspaniałymi zdjęciami. To książka, którą chcesz położyć na biurku, stoliku nocnym i blacie kuchennym w tym samym czasie.*

**- Kristine Brown, RH (AHG), zielarka**

*Alchemia ziół i przypraw jest cudownym zaskoczeniem, przedstawiającym zioła w sposób najbardziej zachwycający, jaki można sobie wyobrazić: jako lekarstwa kulinarne. Wyrzuć wszelkie butelki i kapsułki i ciesz się bogactwem ziół, które wspaniale się sprawdzają zarówno jako leki, jak i partnerzy w życiu bogatym w rośliny.*

**- Bevin Clare, profesor wykładający na Uniwersytecie w Maryland i prezes American Herbalist Guild**

*Jako francuski zielarz, mam szczególne upodobanie do ziół, które są zarówno dodatkiem do żywności, jak i lekiem. Tu gdzie mieszkam, na południu Francji, mamy długą tradycję uzdrawiania poprzez żywność, głównie dzięki włączaniu aromatycznych ziół do codziennych posiłków. Alchemia ziół i przypraw jest tym, na co czekałem od lat. Rosalee de la Forêt wysłała nam bardzo ważną wiadomość: zdrowie niekoniecznie powiązane jest z okropnymi w smaku lekami. Ta książka łączy piękne zdjęcia, smaczne przepisy kulinarne i zalecenia zdrowotne od specjalisty uzdrowiciela. W skrócie: to zaproszenie do gotowania zapewniającego długie i zdrowe życie.*

**- Christophe Bernard, założyciel AltheaProvence.com**

*Informacyjna, zwięzła, kompetentna i bogata... Wyrafinowane podejście Rosalee de la Forêt i jej osobiste doświadczenia z ziołami przejawiają się w jej pięknych recepturach, które wymownie łączą jedzenie i medycynę ziołową. Trzymaj tę książkę na półce kuchni - zawsze będziesz po nią sięgać w celu uzdrawiania i szukania inspiracji!*

**- John Slattery**

*W tej inspirującej i praktycznej książce Rosalee de la Forêt upoważnia cię do przebudzenia zmysłów, aby wybrać najlepsze zioła dla twoich potrzeb. A czy istnieje lepszy sposób na osiągnięcie korzyści i przyjemności z ziół i przypraw niż w kuchni? Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym zielarzem, czy używasz ziół od lat, spodobają ci się te kuszące przepisy na pyszne napoje, codzienne posiłki i proste środki zaradcze.*

**- Emily Han**

*W Alchemii ziół i przypraw, autorka Rosalee de la Forêt radośnie podzieliła się swoją głęboką mądrością i znajomością ziół, aby zainspirować nas do przekształcenia kuchni w naturalną apteczkę, rozkwitającą bogactwem pysznych, leczniczych produktów i środków ziołowych. Złote mleko, likier z głogu czy dukkah z pokrzywy to tylko przykłady licznych, smacznych i leczniczych przepisów. Przedstawia uroczy, a zarazem łatwo dostępny świat herbalizmu, który sprawia, że urzeka mnie królestwo roślin- ty też je pokochasz!*

**- Dina Falconi, zielarka**

W Alchemii ziół i przypraw, swojej świetnie napisanej książce, Rosalee de la Forêt zachęca czytelnika do „uwolnienia się od szaleństwa Zespołu Jedynego Rozwiązania”, dzięki wybieraniu zindywidualizowanych preparatów ziołowych opartych na tym, co nasze własne zmysły mówią nam o tym, czego potrzebują nasze ciała. Jaki jest lepszy scenariusz dla wykorzystania zmysłów do poznania tej wiedzy niż gotowanie z dodatkiem aromatycznych ziół i przypraw, mających lecznicze właściwości? Samowystarczalność rozpoczyna się w kuchni, gdzie Rosalee kusi nas kilkudziesięcioma przepisami i zachęca do „posuwania się naprzód z myślą o dalszej eksploracji”. Ci, którzy są nowi w medycynie ziołowej, a także doświadczeni zielarze, przekonają się, że ta pięknie ilustrowana książka prezentuje serce i duszę ziołowego uzdrawiania przez pyszne potrawy, będące potężną medycyną.

**- Jeff Carpenter**

Rosalee de la Forêt zrobiła świetną robotę, łącząc zarówno przysmaki kulinarne jak i lecznicze zioła w taki sposób, że niemal każdy może włączyć je do swojego codziennego życia. Przepisy w Alchemii ziół i przypraw są nie tylko bardzo atrakcyjne, ale proste dla początkujących kucharzy lub zielarzy. Jeśli chcesz przyprawić swoje życie i polepszyć swoje zdrowie, pozwól się przekonać, że to książka dla ciebie.

**- Natalie Vickery, zielarka i założycielka [TheFamilyHerbalist.com](http://TheFamilyHerbalist.com)**

Rosalee de la Forêt rozłożyła niektóre z bardziej złożonych części medycyny ziołowej na jasne i proste elementy. To bardzo praktyczne podejście, jednak nie odbyło się kosztem sztuki i piękna. Ta książka stanie się klasykiem!

**- Traci Picard, zielarka i założycielka [FellowWorkersFarm.com](http://FellowWorkersFarm.com)**

Z podekscytowaniem patrzę, jak coraz więcej osób stara się troszczyć o siebie i swoje rodziny z pomocą ziół i przypraw. Rosalee de la Forêt dzieli pojęcia takie jak energetyka i smak w taki sposób, że ułatwia ludziom ich zrozumienie i odnalezienie, jakie zioła są dla nich najlepsze. Jestem pewien, że ta książka okazałaby się bezcenna dla tych, którzy chcą czerpać komfort i pewność uczynienia ziół częścią ich życia. Wszyscy nauczą się z tej książki czegoś nowego!

**- Tina Sams, wydawca [Essential Herbal Magazine](http://EssentialHerbalMagazine)**

Bardzo polecam tę uroczą kolekcję osobistych opowieści, przepisów kulinarnych i informacji ziołowych, zebranych przez Rosalee de la Forêt. Czytanie tej książki jest jak współpraca w kuchni ze wspaniałą Rosalee u boku, której talent i doświadczenie z ziołami jest niezwykle. Jej książka jest wyjątkowa, ponieważ wyjaśnia zarówno chemię, jak i energetykę ziół leczniczych, a jednocześnie wprowadza w ich świat w przyjazny i zachęcający sposób.

**- Holly Bellebuono**

Książka Rosalee de la Forêt jest doskonałym wprowadzeniem do energetyki i nauki za pomocą najpopularniejszych ziół kulinarnych i leczniczych, co zapewnia czytelnikowi solidną podstawę do dalszej nauki i poszukiwań.

**- Todd Caldecott, lekarz medycyny ajurwedyjskiej, zielarz**



Rosalee de la Forêt

# ALCHEMIA ZIÓŁ I PRZYPRAW

Uzdrowiaj tym, co masz w kuchni

Słuchaj radia Hay House:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Anna Plotko  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TLUMACZENIE: Anna Lewicka

Wszystkie zdjęcia dzięki uprzejmości autora, z wyjątkiem następujących:

Zdjęcia © Sol Gutierrez: str. 12, 23, 376

Zdjęcia © Matt Burke, [www.mattburkephotography.com](http://www.mattburkephotography.com): str. 146

Zdjęcia © Larken Bunce: str. 366

Zdjęcia wykorzystywane na podstawie licencji od Shutterstock.com: str. 24, 25, 32, 36, 46, 49, 52, 54, 64, 65, 66, 67, 68, 78, 84, 85, 86, 90, 96, 97, 100, 104, 110, 122, 124, 128, 129, 132, 152, 164, 166, 170, 188, 189, 194, 198, 200, 201, 222, 246, 247, 251, 288, 293, 294, 302, 310, 315, 330, 332, 342, 352, 361, 380

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-8168-070-7

Tytuł oryginału:

Alchemy of Herbs: Transform Everyday Ingredients into Foods and Remedies That Heal

Copyright © 2017 by Rosalee de la Forêt  
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej książki nie może bez wcześniejszej zgody wydawcy podlegać kopiowaniu w sposób mechaniczny, fotograficzny, elektroniczny, ani w formie nagrania fonograficznego, a także przechowywaniu w systemie wyszukiwania informacji, transmisji ani kopiowaniu dla publicznego lub prywatnego użytku, z wyłączeniem dopuszczalnego użycia w formie krótkich cytatów umieszczonych w artykułach i recenzjach.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych. Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie odpowiedzialność za wpływ książki na samego siebie. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



Dla mojego męża, Xaviera, będącego  
niewyczerpanym źródłem mojej miłości  
i inspiracji.

# SPIS TREŚCI



PRZEDMOWA ROSEMARY GLADSTAR .....	13
WPROWADZENIE .....	17

## CZĘŚĆ I: Wprowadzenie do ziół i przypraw

<b>Rozdział 1:</b> Korzyści płynące z ziół i przypraw .....	27
<b>Rozdział 2:</b> Skąd wiemy, że zioła to potrafią? .....	33
<b>Rozdział 3:</b> Dopasowanie ziół do siebie – nie do dolegliwości.....	37
<b>Rozdział 4:</b> Jak wyciągnąć z tej książki największe korzyści .....	55

## CZĘŚĆ II: Zioła

### OSTRE

<b>Rozdział 5:</b> CZARNY PIEPRZ .....	69
<b>Rozdział 6:</b> CAYENNE .....	79
<b>Rozdział 7:</b> CYNAMON .....	91
<b>Rozdział 8:</b> KOPER WŁOSKI .....	101
<b>Rozdział 9:</b> CZOSNEK .....	111
<b>Rozdział 10:</b> IMBIR .....	123
<b>Rozdział 11:</b> BAZYLIA AZJATYCKA .....	135
<b>Rozdział 12:</b> LAWENDA .....	145
<b>Rozdział 13:</b> GORCZYCA .....	157
<b>Rozdział 14:</b> GAŁKA MUSZKATOŁOWA .....	167
<b>Rozdział 15:</b> NATKA PIETRUSZKI .....	175
<b>Rozdział 16:</b> MIĘTA .....	183
<b>Rozdział 17:</b> ROZMARYN .....	193
<b>Rozdział 18:</b> SZAŁWIA .....	203
<b>Rozdział 19:</b> TYMIANEK .....	213
<b>Rozdział 20:</b> KURKUMA .....	223

## SŁONE

<b>Rozdział 21:</b> POKRZYWA .....	237
------------------------------------	-----

## KWAŚNE

<b>Rozdział 22:</b> BEZ.....	249
<b>Rozdział 23:</b> GŁÓG .....	259
<b>Rozdział 24:</b> MELISA .....	269
<b>Rozdział 25:</b> RÓŻA.....	279
<b>Rozdział 26:</b> HERBATA.....	289

## GORZKIE

<b>Rozdział 27:</b> KARCZOCH.....	303
<b>Rozdział 28:</b> KAKAO.....	311
<b>Rozdział 29:</b> RUMIANEK .....	321
<b>Rozdział 30:</b> KAWA .....	333
<b>Rozdział 31:</b> MNISZEK.....	345

## SŁODKIE

<b>Rozdział 32:</b> ASHWANGANDHA .....	357
<b>Rozdział 33:</b> TRAGANEK .....	367

POSŁOWIE .....	377
TABELA PRZELICZENIOWA JEDNOSTEK .....	378
SŁOWNICZEK .....	381
ZALECANE ŹRÓDŁA.....	389
KOŃCOWE UWAGI .....	393
INDEKS .....	419
PODZIĘKOWANIA .....	431
○ AUTORCE .....	435



# PRZEDMOWA



Ależ wspaniale było obserwować, jak w mojej ponad 40-letniej zielarskiej praktyce, sztuka ta zaczęła wychylać się z cienia i stawać coraz bardziej spopularyzowana. Zainteresowanie zielarstwem – sztuką i nauką uzdrawiania za pomocą roślin – rozrosło się w niewysłowiony wręcz sposób, szczególnie w trakcie ostatnich dwudziestu lat. Ten niezwykle skuteczny system leczniczy został w pewnym momencie mocno zepchnięty na margines przez współczesne odkrycia w medycynie i odszedł w cień, zastąpiony „erą substancji chemicznych”. Jednak pomimo tego okresu ukrycia, dziś rozkwita na nowo i zajmuje honorowe miejsce pośród innych medycznych profesji.

Zioła oferują naprawdę wiele, nie tylko w kwestiach zdrowia i lecznictwa, ale także w codziennym życiu. Gwarantują piękno, równowagę i jasność myślenia w czasach szalonego pędu współczesnego życia. Wyobraź sobie świat bez ziół... To niemożliwe! Bez roślin, życie takie, jakim je znamy, nie byłoby możliwe. Potrzebujemy do oddychania, życia i istnienia tych nasyconych chlorofilem, oddychających dwutlenkiem węgla i pełnych składników odżywczych, zielonych istot!

Podobnie jak rośliny, na których opiera się ten system leczenia, charakteryzują się wytrwałością, tak i ziołolecznictwo zostało głęboko zakorzenione w świadomości naszych społeczności – dzięki niebiosom! Jednak w miarę, jak ludzie zaczynają ponownie interesować się zielarstwem i szukają odpowiednich informacji o zasadach właściwego i bezpiecznego ich użytkowania, pojawia się wiele pytań, i można się łatwo zagubić, starając się znaleźć kompetentne odpowiedzi na to, jakich ziół używać, jak je przygotowywać, i w jakich ilościach. Poza tym, istnieje też to najważniejsze z pytań: które zioła są najkorzystniejsze właśnie dla mnie?

Na przestrzeni tysięcy lat używania ziół, ludzie na całym świecie opracowali systemy, które pomagają zrozumieć „jak, kiedy i co”, dotyczące używania określonych ziół. Najwspanialsze z tych tradycji zostały zachowane i są przekazywane z pokolenia na pokolenia. Hinduska medycyna, ajurweda,

nazywana też nauką życia, jest efektem 5000 lat studiowania roślin i używania ich do uzdrawiania i zachowywania zdrowia. Podobnie w Chinach, wykształcił się skomplikowany system leczniczy, który ewoluował na przestrzeni kilku tysięcy lat; to co w nim najcenniejsze, stworzyło bardzo skuteczną tradycję zwaną chińską medycyną naturalną. W Północnej, Środkowej i Południowej Ameryce, wiele różnych systemów uzdrawiania ziołami zostało opracowanych przez tubylcze kultury, które rozwijały się na tych bogatych w rośliny kontynentach. Wszędzie dookoła świata w miejscach o tak ogromnej różnorodności jak Afryka, wschodnia i zachodnia Europa, a także basen Morza Śródziemnego, tradycje zielarskie rozwijały się i były przekazywane przez pokolenia.

Nic dziwnego, że zielarstwo może wydawać się tak przytłaczające, gubiące, a czasem nawet pełne sprzeczności... Gdzie zacząć, by zrozumieć tę starożytną, skomplikowaną sztukę o wielu twarzach, by czerpać z niej lecznicze korzyści?

Z odsieczą nadchodzi Rosalee ze swoim cudownie prostym, a jednocześnie głębokim sposobem nauczania! Uchwyciła ducha niektórych z tych największych zielarskich tradycji, przetłumaczyła je w przystępny dla nas sposób i sprawiła, że stały się dostępne dla każdego, bez potrzeby wieloletnich studiów na nimi! U źródła jej nauk leży sztuka dopasowywania ziół do konkretnych osób poprzez zrozumienie podstawowych typów biologicznych – innymi słowy, uczy, jak dopasować zioła do ludzi, a nie do dolegliwości. Ta koncepcja, która często okazuje się ogromnym, trudnym do zrozumienia wyzwaniem, jest tu zaprezentowana z lekkością i prostotą, uchwyciwszy ten powszechnie poszukiwany „złoty środek”.

Rosalee jest mistrzynią nauczania o „energetyce” roślin, dzięki czemu naprawdę jesteśmy w stanie zrozumieć zdolności tych ziół i ich wpływ na nasze ciała, a także sposób, w jaki działają na każdego z nas z osobna. Dzięki *Alchemii ziół i przypraw*, uczymy się tego wszystkiego nie poprzez studiowanie chemii lub skomplikowanych substancji chemicznych, ale przez faktyczne doświadczanie ich działania poprzez nasze zmysły, a przede wszystkim – zmysł smaku. Nie znam nikogo innego, kto potrafiłby w tak jasny i przystępny sposób wytłumaczyć to wszystko, nie gubiąc całej ich złożoności, niż Rosalee.

Poza tym, Rosalee przypomina nam, że nie ma żadnego „uniwersalnego remedium” dla naszego zdrowia. To jeden z głównych problemów konwencjonalnej medycyny i „nowoczesnego” zielarstwa: nauczono nas podejścia

polegającego na poszukiwaniu „panaceum”, które zadziała na każdego. Podejście Rosalee jest inne – można powiedzieć o nim wszystko, ale nie to, że jest dogmatyczne. Nie określa żadnych reguł, według których „należy” coś zrobić, a czegoś „nie wolno”. Zamiast tego, zabiera nas w „podróż ku odkryciom i świadomości”, w trakcie której nasze osobiste obserwacje i doświadczenia są najważniejszymi narzędziami pozwalającymi odkryć, co działa na nas najlepiej. Przypomina, że faktycznie jesteśmy swoim największym atutem w kwestii czerpania korzyści z ziół. CO najważniejsze, poprzez tę podróż, możemy stworzyć głęboką, osobistą relację z roślinami, z którymi pracujemy, co w rzeczywistości stanowi duszę i serce zielarstwa.

W *Alchemii ziół i przypraw* Rosalee oferuje nam coś więcej niż tylko fakty, nad którymi można się zastanowić – inspiruje nas do używania ziół w codziennym życiu. Promienieje radością i sprawia, że uczenie się o ziołach staje się dobrą zabawą, pełną osobistej praktyki. Przenosi zielarstwo do kuchni i zaprasza do wspólnej zabawy w mieszaniu, łączeniu i kreowaniu. Jej przepisy są wspaniałe, a niektóre z pewnością staną się klasykami. Udowadnia, jak wiele prawdy tkwi w starych powiedzonkach, mówiących, że „zdrowie zaczyna się w brzuchu” i że „pożywienie jest najlepszym lekarstwem”.

Czuję w głębi, że najlepsi nauczyciele i najwspanialsze książki o zielarstwie to te, które uczą nas myślenia i znajdowania siły w swoim wnętrzu. Rosalee osiągnęła to wszystko w swoich naukach i pisarstwie. W *Alchemii ziół i przypraw*, Rosalee znalazła „złoty środek” i obdarzyła nas klejnotem, który należy cenić.

- Rosemary Gladstar,  
zielarka, pisarka i założycielka centrum  
Sage Mountain Herbal Retreat Center and Botanical Sanctuary





# WPROWADZENIE



Ponad 2000 lat temu, Hipokrates, ojciec współczesnej medycyny, powiedział: „Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem”. Ta porada nadal niesie ogrom mądrości, także w dzisiejszych czasach. Na szczęście, koncepcja polegająca na traktowaniu pożywienia jak lekarstwa zaczyna się coraz bardziej rozpowszechniać. Jedzenie lokalnie uprawianych, organicznych i pełnych substancji odżywczych produktów, staje się coraz popularniejsze. Liczba targowisk w Stanach Zjednoczonych pomnożyła się czterokrotnie od 1994 roku, co oznacza, że ludzie coraz częściej zaopatrują się w lokalnie uprawiane produkty.<sup>1</sup> Jednak, mimo że coraz bardziej doceniamy wartościowe jedzenie, zauważyłam, że bardzo często brakuje nam w kuchni bardzo ważnego elementu – ziół i przypraw!

Zioła i przyprawy mogą przemienić zwyczajne danie w dekadentkie i bogate doświadczenie. Jednak głębia smaków w dobrze doprawionym daniu może działać więcej niż tylko sprawić przyjemność twoim kubkom smakowym. Jak możesz przeczytać w tej książce, zioła i przyprawy mogą zrewolucjonizować twoje zdrowie! Mogą poprawić twój nastrój, zredukować stres i zapewnić ci poprawne trawienie i przyswajanie substancji odżywczych, a także zapobiegać wielu przewlekłym chorobom.

Oparłam tę książkę na bardzo prostym założeniu: jesteś wyjątkowy. W dobie informacji, na każdym rogu czają się „specjaliści”, gotowi wytłumaczyć ci, jak należy się odżywiać, czego unikać, jaki cudowny lek może zamaskować twoje objawy i jakich ziół każdy powinien używać. Jednak prawda jest taka, że to *ty* jesteś najlepszym ekspertem w kwestii tego, co najlepiej działa na twoje własne ciało. Tak więc, zamiast rzucać się na kolejne cudowne „superjedzenie”, pozwól mi pokazać sobie, w jaki sposób możesz osobiście wybierać zioła najbardziej pasujące do twoich potrzeb i sytuacji, biorąc pod uwagę wszelkie charakteryzujące cię elementy.

Chociaż ta książka mówi o ziołach, przyprawach i jedzeniu, obiecuję ci, że nie traktuje o diecie. Nie musisz stawać się weganinem ani wegetariani-

nem, ani nie musisz zaczynać jeść mięsa, jeśli tego nie robisz. Nie będziesz musiał zatrudniać się na drugi etat, by zarobić na składniki, ani jeździć w egzotyczne miejsca, by odnaleźć lecznicze zioła. Ta książka pokaże ci, jak korzystać z mocy ziół i przypraw w codziennym życiu za pomocą praktycznych i prostych przepisów: naparów i prostych ziołowych lekarstw, a także śniadań, obiadów, kolacji, a nawet deserów. Kiedy już dzięki tej książce wykształcisz w sobie podstawowe zdolności obserwacji, zorientujesz się, jak wiele radości czerpiesz na tej drodze osobistego i zielarskiego odkrywania, które cię wzmocni i poprawi twoje zdrowie na resztę życia.

## NASZA OBECNA SYTUACJA: SYNDROM JEDYNEGO ROZWIĄZANIA

Całe współczesne wyobrażenie o zdrowiu cierpi na to, co nazywam Syndromem Jedynego Rozwiązania. Polega na błędnym przekonaniu, że istnieje *jedno i to samo rozwiązanie* dla wszystkich: jedno lekarstwo na daną chorobę, jedna prawidłowa dieta i jeden zestaw przyzwyczajęń, który utrzyma cię przy zdrowiu. Innym częstym przekonaniem jest wiara w zachodnią medycynę jako jedyny słuszny filar, przy jednoczesnym traktowaniu naturalnych terapii jako przestarzałych zabobonów. Te dwie kwestie wyjaśniają nasz współczesny stan zdrowia, w którym przedkładamy tłumienie symptomów lekami nad znajdowanie przyczyny choroby.

Przykładem tego zachodniego podejścia jest choćby egzema. Zamiast szukać czynników, mogących wywoływać egzemę, jak środowisko czy dieta, lekarze zwykle przepisują środki sterydowe, by złagodzić symptomy. Daje to chwilową poprawę, jednak na dłuższą metę może mieć poważne, negatywne konsekwencje, jednocześnie w ogóle nie docierając do sedna problemu. Egzemy nie da się „wyleczyć” sterydami. Da się jedynie stłumić jej objawy, a prawdziwa przyczyna nadal pozostanie nieodnaleziona i problem nawróci.

Wierzę w to, że zachodnia medycyna ma swoje miejsce. Na przykład, nie poddaję w wątpliwość faktu, że chirurdzy są w stanie naprawić niewiarygodne ilości poważnych uszkodzeń i dolegliwości, które – nieoperowane – stanowiłyby poważne zagrożenie życia. Gdybym złamała rękę, od razu skierowałabym się do szpitala, a nie do okolicznego sklepu zielarskiego. Mimo to, jestem zatroskana bardzo słabym stanem zdrowia współcześnie żyjących ludzi. Ponad połowa naszej populacji cierpi na jakiegoś rodzaju chroniczne

dolegliwości, a 25% ma ponad 2 chroniczne choroby.<sup>2</sup> W Stanach Zjednoczonych wydaje się na służbę zdrowia największe sumy na świecie, prawdopodobnie dlatego, że leczenie wielu spośród tych chronicznych dolegliwości, leży w rękach farmaceutycznych gigantów.<sup>3</sup> Coś jest bardzo poważnie nie w porządku z naszym podejściem do zdrowia.

Wprawdzie współczesna medycyna mocno popchnęła do przodu leczenie niektórych chorób, to nie udało jej się znaleźć rozwiązań na większość chorób przewlekłych. Niektórzy nadal liczą na przełom, który pomoże uratować chore społeczeństwa, ale ja wiem, że nasze zdrowie nigdy nie ulegnie transformacji dzięki jakimś tabletkom. Zamiast tego, powinniśmy zwrócić się w większym stopniu ku przeszłości.

## Z MOJEJ ZIELARSKIEJ DROGI DO TWOJEJ

Od bardzo dawna interesowałam się medycyną naturalną, ale długo nie brałam jej na poważnie. Na początku sądziłam, że to przyjemne hobby, dzięki któremu być może pozbędę się co drobniejszych dolegliwości. Kiedy jednak skończyłam 23 lata, zdiagnozowano u mnie rzadką chorobę autoimmunologiczną, a poszukiwania rozwiązania i odpowiedzi skierowały mnie na ścieżkę, która zmieniła całe moje życie.

Diagnoza, którą usłyszałam, była moim pierwszym doświadczeniem Syndromu Jednego Rozwiązania charakterystycznego dla zachodniej medycyny. Specjaliści powiedzieli mi, że nie ma na to leku i jedynym wyjściem jest terapia ogromnymi ilościami sterydów, które – jak sami przyznali – w pewnym momencie po prostu przestaną działać. Powiedziano mi, że mój stan będzie się stopniowo pogarszał, a ja mogę oczekiwać maksymalnie 20 lat życia.

Po pierwszym szoku związanym z taką diagnozą, zaczęłam swoją umacniającą podróż do zdrowia. Gdy zwróciłam się do lekarzy holistów, w tym zielarzy, specjalistów od akupunktury i naturopatów, zauważyłam pewną niezwykłą zmianę w ich podejściu do mojej choroby. Wydawali się nie przejmować diagnozą, którą przedstawili mi lekarze, a dużo bardziej skupili się na poznaniu *mnie samej*. Z ich pomocą, a także przy własnych poszukiwaniach, zmieniłam moją dietę, zaczęłam uzupełniać braki substancji odżywczych i poznawać mieszanki ziołowe. Po sześciu miesiącach byłam wolna od wszelkich symptomów i od tamtej pory żadne objawy nie wróciły, a było to już ponad dziesięć lat temu.

To transformujące doświadczenie zmieniło nie tylko otaczającą mnie rzeczywistość, ale także ścieżkę mojego życia. Wiedziałam, że chcę pomagać ludziom znajdujących się w sytuacji podobnej do mojej, zaczęłam więc własną podróż w głąb zielarskiego świata. Zaczęłam studiować rośliny za pomocą etnobotanistki, Karen Sherwood. Spędziłyśmy wiele czasu na łonie natury, kiedy uczyłam się wprowadzać lokalne, dziko rosnące rośliny do codziennego życia w postaci jedzenia, leków, a nawet narzędzi. Następnie skierowałam się ku bardziej szczegółowemu badaniu ziół i zanurzyłam się w eksplorowaniu folkowego zielarstwa, uwzględniającego korzystanie z ziół jako pożywienia oraz sposobu leczenia drobnych dolegliwości.

W 2005 roku poznałam Johna i Kimberly Gallagherów i weszłam z nimi we współpracę, co nieprawdopodobnie wręcz wpłynęło na moją zielarską podróż. Na początku przyciągnęła mnie prostota w podejściu Johna i Kimberly do nauki o ziołach. Podkreślali to, czego sami nauczyli się od swoich mistrzów: badaj kolejno po jednej roślinie i dokładnie ją studiuj, używając jej w codziennym życiu. Niedługo po tym, jak ich poznałam, zaczęłam pisać newslettery z ziołowymi przepisami dla ich organizacji, LearningHerbs.com, a po jakimś czasie stałam się członkiem ich zielarskiej społeczności na stronie HerbMentor.com. Obecnie jestem Dyrektorem ds. Edukacji w LearningHerbs i nadal czerpię inspirację z naszej misji polegającej na prostym podejściu do ziół, pozwalającym każdemu uczyć się o nich z przyjemnością.

Czas mijał, a ja wiedziałam, że chcę kontynuować moje badania, więc wróciłam do szkoły, by zostać zielarzem klinicystą. Ukończyłam czteroletni program w szkole East West School of Planetary Herbology pod przewodnictwem Michaela i Lesley Terrów, a następnie kontynuowałam studia mentorskie z Kartą Purkhem Singhem Khalsą, znanym zielarzem i byłym prezesem związku American Herbalists Guild.

Praktyczne studia doprowadziły mnie do kompletnie nowego świata spersonalizowanych ziołowych receptur, kiedy tworzyłam skomplikowane, osobiste plany zdrowotne i naprawdę skupiałam się na tym, jak uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu ziół i innych terapii naturalnych. Uwielbiam takie podejście do zdrowia, a po dekadzie pracy z ludźmi i ziołami nadal zachwycam się tym, jakie efekty można uzyskać przy pomocy ziół stosowanych na przewlekłe choroby. Widziałam ludzi złamanych nieswoistym zapaleniem jelit, którzy wracali do zdrowia. Obserwowałam, jak od bólu uwalniają się osoby cierpiące na reumatoidalne zapalenie stawów, które po trzech latach agonii odzyskiwały zdolność ruchu bez bólu. Widziałam, jak

znikają cotygodniowe migreny, jak ludzie przestają mieć potrzebę przyjmowania leków na cukrzycę (w uzgodnieniu z lekarzem), a także jak kompletnie znikają wszelkie zmiany skórne spowodowane egzemą. We wszystkich przypadkach Syndrom Jedynego Rozwiązania po prostu nie istniał. (Uwierz mi, gdyby istniało jedno zioło lub przyprawa, zdolna za jednym zamachem wyleczyć każdą chorobę, czytałbyś teraz zupełnie inną książkę). Zamiast tego, jak cały czas będę przypominać ci w trakcie lektury tej książki, musimy skupić się na tym *kto* choruje, a nie tylko na tym, *czym* jest choroba.

Jako że nieraz już byłam świadkiem efektów działania ziół i przypraw, naprawdę dziwi mnie, że ktoś może swoje pierwsze kroki kierować ku rozwiązaniom farmakologicznym, zamiast zacząć od skorzystania z dobrodziejstwa roślin. Na szczęście, coraz więcej specjalistów z branży medycznej, w tym lekarzy, naturopatów i specjalistów od akupunktury, zaczyna uświadamiać sobie, jak potężne korzyści płyną z używania ziół i przypraw. W magazynie *Hopkins Medicine* pojawił się artykuł zatytułowany „Zjedz dwie marchewki i zadzwoń do mnie rano” dr. Gerarda Mullina, jednego z wiodących ekspertów w zakresie powiązań między pożywieniem a dolegliwościami układu pokarmowego, w którym można przeczytać przykład opisujący potęgę pożywiania jako lekarstwa: „W przypadku ludzi, którzy cierpią z powodu nudności lub anomalii gastrycznych, na szczycie mojej listy, którą im polecam, znajduje się imbir. Działa zupełnie jak lek o nazwie zofran, czyli jeden z najmocniejszych środków przeciw nudnościom. Oddziałuje na te same receptory w mózgu, jednak większość lekarzy nie ma o tym pojęcia”.<sup>4</sup>

Zioła i przyprawy mogą mieć niesamowity wpływ na zdrowie, bez względu na to, czy polega to na poprawianiu trawienia czy zmniejszaniu przewlekłych stanów zapalnych. Kiedy zauważysz płynące z nich korzyści i poprawę stanu zdrowia, być może twój lekarz prowadzący będzie mógł zmienić przepisane ci leki lub zacząć powoli od nich odchodzić. Jednak nie sugeruję, abyś zaprzestał korzystania z zachodniej medycyny bez konsultacji z lekarzem. Jak sam zobaczysz, chociaż czasem warto wybrać zioła zamiast leków lub używać ich równolegle, zioła nie okażą się tak efektywne jak byśmy oczekiwali, jeśli nadal mamy w głowie Syndrom Jedynego Rozwiązania. Innymi słowy, chociaż imbir wspaniale działa na nudności, wcale nie musi być tak skuteczny u *każdego* z mdłościami.

Co więcej, chociaż sama uważam się za dobrze wyszkoloną w zawiłościach używania ziół, to wierzę, że najwspanialsza i najpotężniejsza ścieżka ich uży-

wania zaczyna się w kuchni. Oczywiście, można wziąć garść ziołowych pigulek i kilka łyków nalewki (alkoholowego ekstraktu z rośliny), ale prawda jest taka, że rośliny i przyprawy najskuteczniej i najlepiej oddziałają na twoje zdrowie, jeśli zmaksymalizujesz korzystanie z nich w codziennym życiu.

## KORZYŚCI ZACZYNAJĄ SIĘ W KUCHNI

Jedna z głównych przeszkód na drodze do zdrowia jest taka, że wielu ludzi zakłada z góry, że „zdrowy” tryb życia musi być nudny i pozbawiony największych przyjemności. Znajoma ostatnio powiedziała mi o swoim doświadczeniu z gotowania posiłku wypełnionego ziołami i przyprawami. Kiedy tylko jej mąż przekroczył próg domu, zaczęły spływać na nią komplementy. „Co to za wspaniały zapach?”, zaczął, a potem wychwalał każdy kęs i prosił o więcej takich dań w przyszłości.

Właśnie tak powinna wyglądać przemiana w twoim życiu. Powinna polegać na jedzeniu zachwycających potraw przepelnionych wartościami odżywczymi i przeciwutleniaczami, które sprawiają, że czujesz się świetnie! Ta książka jest wypełniona przepisami, które ci w tym pomogą. Chociaż wielu ludzi używa ziół w swoich potrawach, rzadko korzystają z wystarczających ilości, by doświadczyć ich pełnej mocy. Użycie szczypty zioła na całe danie wcale nie sprawi, że jego smak rozkwitnie, ani też nie spowoduje korzyści zdrowotnych. Bez względu na to, czy będziesz cieszył się uspokajającymi efektami ożywczego naparzu z melisy (strona 273), rozkoszował się każdym kęsem dekadentckiego kardamonowego ciasta z czekoladowym musem (strona 316), czy dodawał pikanterii za pomocą domowej musztardy (strona 162), zorientujesz się, że istnieje niezliczona ilość sposobów na wyciągnięcie pełnych korzyści z mocy ziół i przypraw, włączając je do swojej diety, bez względu na to, czy jesteś weganinem, wegetarianinem, czy jesz lokalne produkty, czy utrzymujesz dietę paleo i tak dalej.

Ta podróż zaczyna się od Części I, która pomoże ci wypracować osobistą świadomość, dającą ci siłę do wybierania takich ziół i przypraw, jakie ci się przysłużą najlepiej. Część II podzielona została na pięć części, klasyfikujących zioła i przyprawy na podstawie smaku na poniższe kategorie: ostre, słone, kwaśne, gorzkie i słodkie. Każdy z rozdziałów Części II koncentruje się na innym ziele bądź przyprawie i uwzględnia przepisy, które pozwolą ci najlepiej ich doświadczyć. Na końcu książki znajdziesz informacje, które

mogą okazać się pomocne, jak indeks, słowniczek i zalecane źródła. W zalecanych źródłach możesz odnaleźć listę sklepów, w których możesz zamówić opisane w tej książce zioła i miejsca, do których możesz się udać, aby nauczyć się więcej o ziołach i przyprawach. (Jeśli potrzebujesz dodatkowych przepisów i porad, a także różnych niespodzianek, odwiedź stronę [www.AlchemyOfHerbs.com/recources](http://www.AlchemyOfHerbs.com/recources)<sup>\*</sup>).

Cała zabawa zaczyna się od razu. Zamiast uczyć się poprzez zapamiętywanie i czytanie skomplikowanych teorii, tutaj będziesz się uczyć poprzez *działanie*. Nawet w trakcie czytania, jeśli zauważysz idealne zioło na twoje dolegliwości, możesz od razu wprowadzić je do swojego życia dzięki prostym przepisom. Zwróć uwagę na to, co działa, tak aby uczynić to częścią swojego życia i codzienności całej rodziny.

Ta książka skupia się na przekształceniu twojej relacji z ziołami i przyprawami. Mam nadzieję, że poszerzy twoje pole widzenia i obudzi umysł oraz zmysły na potężne działanie uzdrawiających roślin, a także zainspiruje cię do wykorzystania ich bogactwa w swoim życiu. W ten sposób unikniesz, a może nawet pozbędziesz się przewlekłych dolegliwości, które dotyczą współczesne społeczeństwa. Może cię to zaprowadzić w miejsce, z którego będziesz mógł podejmować bardziej świadome decyzje o swoim osobistym zdrowiu.



<sup>\*</sup> Strona w języku angielskim (przyp. tłum.).





# CZĘŚĆ I



WPROWADZENIE  
DO

ZIÓŁ  
I PRZYPRAW



Astragalus

Chamomile

Elderberry

Peppermint

FIRE CIDER

Echinacea glyceric

Echinacea tincture



# Korzyści płynące z ziół i przypraw

Każda potrawa jest okazją do odżywienia swojego organizmu i dbania o zdrowie. Dodawanie większej ilości ziół i przypraw do diety może przynieść wiele korzyści. Dostarczają one niezbędnych składników odżywczych, wspierają naturalną energię, pozwalają się zdrowo starzeć, zapobiegają chorobom, wspomagają procesy życiowe i wzmacniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Co więcej, kiedy używa się ich w odpowiedni sposób, ta forma leczenia jest wyjątkowo bezpieczna – i o wiele przyjemniejsza niż łykanie ziołowych kapsułek lub picie nalewek.

Możesz się zastanawiać, jak twoja kuchenna szafka może mieć tak niesamowity wpływ na tak wiele obszarów zdrowia. Część II tej książki omawia konkretne właściwości każdej z przedstawionych roślin, ale zanim przejdziemy do szczegółów, musimy omówić ogólne sposoby, w jakie działają zioła.

## ZIOŁA POPRAWIAJĄ TRAWIENIE

Istotą zielarstwa jest to, że większość przewlekłych chorób zaczyna się od problemów z trawieniem. Jeśli nie jesteś w stanie przetransformować swojej żywności w substancje odżywcze, których potrzebuje ciało, jak możesz cieszyć się dobrym zdrowiem? Tak naprawdę, większość ziół była używana

w kuchni od tysięcy lat nie tylko dlatego, że po prostu dobrze smakują, ale dlatego, że ułatwiają trawienie.

Niestety, aż za często ludzie, odkąd pamiętają, cierpią na problemy z trawieniem i wydaje im się, że to normalne. Jako zielarka klinicystka pracowałam z setkami osób, które przychodziły do mnie po pomoc z różnymi dolegliwościami związanymi z przewlekłymi chorobami, a większość machała ręką na swoje problemy z trawieniem, traktując je jako coś zupełnie oczywistego i normalnego. Kiedy jednak zaczęliśmy pracować z ziołami i przyprawami, by wzmocnić ich układ trawienny, często zauważali z zaskoczeniem, że inne ich problemy zniknęły.

Zwróć uwagę na następujące objawy, które świadczą o problemach z trawieniem:

- wzdęcia,
- gazy,
- niestrawność,
- zgaga,
- zaparcia,
- nudności,
- słaby apetyt,
- nawracająca biegunka,
- wrzody.

## ZIOŁA SĄ BOGATE W PRZECIWUTLENIACZE

Zioła i przyprawy są bogate w przeciwutleniacze, które stanowią klucz do ograniczenia szkód dokonanych przez stres oksydacyjny. Ten niebezpieczny stan został powiązany z chorobami serca, problemami z wątrobą, artretyzmem, przedwczesnym starzeniem się skóry i pogarszającym się wzrokiem. Ma on miejsce, kiedy ciało jest przeładowane wolnymi rodnikami, będącymi atomami lub molekułami, posiadającymi niesparowany elektron. Kiedy wolne rodniki wchodzi w kontakt z innymi komórkami, mogą od nich „ukraść” elektron, sprawiając, że ograbiona cząsteczka rozpoczyna ten sam proces o łańcuchowym skutku. Może to stworzyć w organizmie efekt domina, zostawiając za sobą pasmo stresu oksydacyjnego. Przeciwutleniacze mają z kolei dodatkowy elektron, który mogą oddać wolnemu rodnikowi, hamując w ten sposób cały proces lub wręcz zapobiegając mu w ogóle.

Tworzenie się wolnych rodników jest naturalnym procesem życia, jedzenia i oddychania. Może jednak dramatycznie wzrosnąć poprzez stres, jedzenie przetworzonej żywności, konsumpcję olei, które przekroczyły temperaturę parowania, wdychanie chemikaliów z zatrutego powietrza, czy też dymu papierosowego, brak snu czy przypalone mięso. Aby zminimalizować stres oksydacyjny, ważne jest ograniczenie tych negatywnych wpływów i regularne spożywanie produktów bogatych w przeciwutleniacze, jak zioła i przyprawy.

## ZIOŁA WSPOMAGAJĄ UKŁAD NERWOWY

Jeśli rozejrzysz się krytycznie dookoła, to, jak sędzę, zgodzisz się ze stwierdzeniem, że żyjemy w bardzo zestresowanym społeczeństwie. Jak często słyszysz w odpowiedzi! „Jestem strasznie zajęty”, kiedy pytasz kogoś, jak się miewa. Nadmierny stres jest tak częsty, że wydaje nam się zupełnie normalnym to, że nie dosypiamy, przepracowujemy się i angażujemy w zbyt wiele projektów naraz.

Mimo że szybki tryb życia stał się normalną częścią naszej kultury, to nasze ciała coraz bardziej wykazują efekty nieustannego wystawiania się na przewlekły stres. Niestety, taki chroniczny stan stresu prowadzi do sześciu głównych przyczyn śmierci w Stanach Zjednoczonych: raka, choroby wieńcowej serca, obrażeń powypadkowych, zaburzeń oddechowych, marskości wątroby i samobójstw.<sup>1</sup> Mam nadzieję, że w naszym społeczeństwie wzrośnie świadomość stresu kulturowego, dzięki czemu będziemy mogli powziąć skuteczniejsze kroki w celu usprawnienia naszego współczesnego trybu życia, by sprostać nierealistycznym oczekiwaniom. Będzie to wymagało zmiany sposobu myślenia, a także sporych zmian, wspierających ciężko pracujące rodziny, które ledwo wiążą koniec z końcem.

Ze smutkiem przyznaję, że zioła nie dadzą ci supermocy. Nie będziesz w stanie funkcjonować bez snu, przeskakując z jednej do drugiej aktywności umieszczonej na twojej zbyt ambitnej liście. Zobaczysz jednak, w trakcie czytania tej książki, że zioła i przyprawy są w stanie zredukować negatywne efekty stresu. Mogą pomóc ci uniknąć reakcji „uciekaj lub walcz” wywołanej przez współczulny układ nerwowy, by zastąpić ją stanem odpoczynku i trawienia, kontrolowanym przez parasympatyczny układ nerwowy. Mogą pomóc spokojnie przespać noc i zredukować poziom stresu w ciągu dnia.

Obok lokalnie uprawianych produktów, oferują bogactwo witamin i minerałów, potrzebnych do wspierania układu nerwowego.

## ZIOŁA SĄ BAKTERIOBÓJCZE

Niektóre zioła i przyprawy oferują potężną obronę przeciw patogenom. W erze farmakologicznych antybiotyków może to wcale nie brzmieć rewolucyjnie, ale ludzkość stoi przed ogromnym problemem, jakim są bakterie antybiotykooporne. Bakterie ewoluowały i zaadaptowały się do używanych przez nas antybiotyków. Teraz, po dziesięcioleciach znaczącego nadużywania antybiotyków, coraz więcej bakterii nie reaguje na terapię antybiotykami. Tylko w Stanach Zjednoczonych ponad 23 000 osób umiera każdego roku z powodu infekcji wywołanych antybiotykoopornymi bakteriami.<sup>2</sup>

Jako że rośliny zmieniają się i ewoluują wraz z bakteriami od tysięcy lat, posiadają skomplikowany system, który utrudnia patogenom adaptację.

Chociaż przy pewnych chorobach użycie antybiotyków może okazać się niezbędne, to może mieć to wiele skutków ubocznych, przede wszystkim w przypadku naszej flory jelitowej, składającej się z korzystnych bakterii w układzie pokarmowym. W ostatnich latach badania wykazały, jak ważna jest zdrowa i zróżnicowana flora bakteryjna w jelitach. Antybiotyki jednak czyszczą cały nasz organizm z bakterii, także tych korzystnych. Samo słowo „antybiotyk” oznacza „przeciwko życiu”.

Przyprawy mogą być bardzo skuteczne w kwestii likwidowania patogenów, jednocześnie nie będąc „przeciwko życiu”. Zamiast likwidować wszystko, co stanie na drodze, możemy wybierać rośliny zwalczające specyficzne infekcje. Niektóre zioła działają lepiej na dany typ bakterii niż inne. Poza tym, określone rośliny mogą mieć też działanie przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze.

Naukowcy badali, w jaki sposób rośliny mogą sprawić, że antybiotyki staną się bardziej efektywne. Przykładowo, wykazano, że berberyna, związek występujący w roślinach takich jak gorzknik kanadyjski (*Hydrastis canadensis*) i mahonia (*Mahonia spp*) sprawia, że antybiotyki są bardziej skuteczne w przypadku zakażeń bakteriami antybiotykoopornymi.<sup>3</sup>

To nie wszystko! Zioła są w stanie zdziałać więcej, niż tylko zabijać patogeny – potrafią także wspierać ekosystem organizmu. Są w stanie przywracać integralność błon śluzowych i poprawiać stan jelitowej flory bakteryjnej.

## ZIOŁA WSPIERAJĄ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Kolejną potężną właściwością, dzięki której zioła są w stanie wzmacniać nasze zdrowie w czasie infekcji, jest wspieranie układu odpornościowego organizmu, który jest zdecydowanie najwspanialszą obroną przed patogenami mogącymi wywołać chorobę. Dysfunkcje układu odpornościowego mogą wzmacniać ryzyko infekcji i prowadzić do nowotworów, chorób autoimmunologicznych, a także sezonowych alergii. Zioła potrafią zaś wzmacniać układ odpornościowy, aby był w stanie spełniać swoje skomplikowane zadania.

Zioła i przyprawy wspierają nasze zdrowie na wiele sposobów, między innymi poprzez ułatwianie trawienia, wspieranie układu odpornościowego, pobudzanie zmysłów i radości życia. Aby uzyskać jak najwięcej korzyści z ziół, powinieneś ich używać codziennie i w sporych ilościach. Nie chodzi o wrzucanie szczypty ziół i przypraw do zupy. Zamiast tego, patrz na każdy posiłek jak na okazję, aby użyć bogactwa ziół w swoim życiu w postaci potężnego sposobu na wzmocnienie zdrowia. To pożywienie, jednocześnie stanowiące lekarstwo w najlepszym wydaniu!