Tina Sams

# WIELKA KSIĘGA ZIOŁO LECZNICTWA



300 prostych ziół i receptur dla wzmocnienia organizmu i złagodzenia objawów powszechnych chorób



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

WIELKA KSIĘGA

# **ZIOŁOLECZNICTWA**

Tina Sams

# WIELKA KSIĘGA ZIOŁO LECZNICTWA



300 prostych ziół i receptur dla wzmocnienia organizmu
i złagodzenia objawów powszechnych chorób



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Małgorzata Lipska
Skład: Krzysztof Remiszewski
Projekt okładki: Krzysztof Remiszewski
Tłumaczenie: Karol Wysocki
Zdjęcia: © 2021 Marija Vidal. Stylizacja Stéphane Réau
str. 31, 263 – Alicja Cho; str. 52-141 – Shutterstock, iStock, Alamy
Zdjęcie Autorki dzięki uprzejmości Lori Stahl

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-013-2

Tytuł oryginału: *The Big Book of Herbal Medicine: 300 Natural Remedies for Health and Wellness*

Copyright © 2022 Callisto Publishing LLC
Photography © 2021 Marija Vidal. Styling by Stéphane Réau
First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© 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.

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



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

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

*Wyrażamy głęboką wdzięczność*
*wszystkim przodkom, którzy byli przed nami,*
*poprzez dzielenie się z innymi ich wiedzą.*



# SPIS TREŚCI

*Wstęp* 8

**CZĘŚĆ PIERWSZA. Zrozumieć ziołolecznictwo 11**

**ROZDZIAŁ PIERWSZY.** Czym jest ziołolecznictwo? 13

**ROZDZIAŁ DRUGI.** Najlepsze zioła dla ciebie 25

**ROZDZIAŁ TRZECI.** Pierwsze kroki w ziołolecznictwie 33

**CZĘŚĆ DRUGA. Lecznicze zioła 49**

**ROZDZIAŁ CZWARTY.** Twoja naturalna apteka 51

**CZĘŚĆ TRZECIA. 300 sposobów na zdrowie i dobre samopoczucie 143**

**ROZDZIAŁ PIĄTY.** Remedia na dolegliwości fizyczne 145

**ROZDZIAŁ SZÓSTY.** Środki wspomagające zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie 219

**ROZDZIAŁ SIÓDMY.** Środki poprawiające wygląd cery i urodę 265

*Zasoby* 315

*Bibliografia* 317

*Indeks ziół* 319

*Indeks dolegliwości* 329

*Indeks ogólny* 335

*Podziękowania* 336

*O Autorce* 337

# WSTĘP

Jestem podekscytowana, że mogę podzielić się z tobą wiedzą zawartą w tej książce. Zioła są niezwykle ważną częścią mojego życia (i tego, jak je przeżywam) od ponad 30 lat. Zawsze znajduję jakiś nowy sposób na wykorzystanie ziół w swoim życiu. Na przykład teraz jestem pochłonięta ekologicznym nadrukowywaniem wizerunków roślin na tkaninach, co tworzy kolejną warstwę, poprzez którą zioła owinęły się wokół mojego serca.

Jako dziecko wędrowałam wiejskimi drogami, ucząc się o lnicy pospolitej (*Linaria vulgaris*), cykorii, sasafrasie, lucernie, babce lancetowatej i wszystkich innych dzikich roślinach przydrożnych. Były po prostu częścią każdego mojego dnia. W końcu moja siostra i ja zostałyśmy zaproszone do otwarcia stoiska zielarskiego na lokalnym jarmarku renesansowym i wsiąkłyśmy na dobre. Obecnie redaguję i wydaję magazyn o ziołach, dzięki czemu codziennie rozmawiam z innymi zielarzami oraz uważnie słucham tego, co ludzie chcą wiedzieć o roślinach.

Bez względu na poziom zaawansowania, od początkującego do profesjonalnego zielarza, znajdziesz tu coś dla siebie. Praca z ziołami to skromna, ale ważna nić w sieci życia. Wszyscy jesteśmy połączeni. Ludzie, zwierzęta, owady i rośliny dzielą tę ziemię i wszyscy jesteśmy dla siebie ważni. Stajemy się coraz bardziej świadomi tego połączenia, gdy korzystamy z wytworzonych samodzielnie ziołowych specyfików.

Medycyna ziołowa tworzy pewnego rodzaju spektrum. Niektórym osobom łatwiej jest zacząć od wykorzystywania ziół za pośrednictwem medycyny alopatycznej lub konwencjonalnej. Takie podejście jest często postrzegane negatywnie, choć prawie każdy tak zaczyna. W końcu uczymy się słuchać naszej intuicji i możemy wykorzystywać zioła bardziej świadomie. Wiele osób zwraca uwagę na rośliny (zwykle uważane za chwasty), które rosną wokół nas. Istnieje tyle sposobów podejścia do ziołolecznictwa, ilu ludzi na świecie. Działaj zgodnie ze swoimi przeczuciami. Zawsze pamiętaj, że medycyna roślinna jest naprawdę potężna, i musimy traktować ją poważnie. Każdy z nas jest inny, ma własną specyfikę i problemy zdrowotne (lub ich brak). Leków ziołowych nie powinno łączyć się z przepisanymi lekami farmaceutycznymi bez konsultacji z lekarzem i doświadczonym praktykiem ziołolecznictwa.

Na kolejnych stronach znajdziesz solidną porcję wiedzy na temat ziół, dzięki której zbudujesz fundament własnej praktyki. Nauczysz się tworzyć różnego rodzaju ziołowe środki lecznicze, takie jak kojące preparaty do stosowania na skórę i stawy, środki poprawiające nastrój lub usprawniające oddychanie, herbaty, nalewki, syropy i maści, a ostatecznie możesz nawet zdecydować się spróbować swoich sił w tworzeniu własnych mikstur.

W tej książce znajdziesz opisy 90 różnych ziół. Najprawdopodobniej okaże się, że garstka z nich będzie ci odpowiadać w 90 procentach przypadków, ale inne mogą się przydać przy rzadszych okazjach. Nigdy nie poznamy wszystkich ziół, ale każdy z nas może wybrać sobie jakieś ulubione.

Znajdziesz tu również 300 przepisów na łagodzenie wszelkiego rodzaju dolegliwości lub zapobieganie im.

Wkrótce zaczniesz co wieczór nastawiać czajnik z wodą, aby zaparzyć ziołową herbatę na noc. Na twojej półce będzie stał słoik z papryczkami cayenne zatopionymi w oliwie, z których będziesz przygotowywać maść na obolałe kolana. Miska na stole pomieści kiście czarnego bzu i kwiaty jeżówki, które wkrótce staną się zimowym eliksirem poprawiającym samopoczucie. Gigantyczna butelka wódki na blacie obok słoików będzie czekać, by stać się serią nalewek z ziół, które zamówisz sobie przez Internet (lub zbierzesz we własnym ogrodzie). Łóżko w pokoju gościnnym będzie prawdopodobnie przykryte dodatkowym prześcieradłem pełnym suszących się kwiatów. Takie jest życie osoby parającej się wytwarzaniem ziołowych leków.

Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy uczyć się o otaczających nas roślinach i na nowo poznawać wiedzę, z której poprzednie pokolenia zrezygnowały na rzecz nowoczesnych leków. Mieszkam w społeczności rolniczej i wszyscy mamy swoje nisze. Moja siostra mieszka na wzgórzu i zajmuje się produkcją mydła. Ja zajmuję się zbieraniem oraz uprawą roślin i produkcją leków. Mamy w okolicy różnych rolników uprawiających żywność, kilku budowniczych, mechanika i tak dalej. Może nadejść dzień, w którym znów będziemy musieli wiedzieć, jak zadbać o siebie i innych, nawet jeśli będzie to tylko podczas kilkudniowej przerwy w dostawie prądu.

Witaj w świecie ziół! Mam nadzieję, że dzięki tej książce poznasz nowy sposób na odnalezienie się w tym świecie.

CZĘŚĆ PIERWSZA

# Zrozumieć ziołolecznictwo

Stosowanie ziół leczniczych jest stare jak świat. Obserwacje przyrody dowodzą, że wszystkie stworzenia znajdują pocieszenie w roślinach, choć dzieje się to z różnych powodów. Udomowione psy i koty chrupią trawę, aby uspokoić swoje żołądki. Wszyscy szukamy cienia pod drzewami, a po długiej, ciężkiej zimie pierwsze spojrzenie na zieleń lub (uwaga!) kwiat zapiera nam dech w piersiach.

Społeczeństwo przez pewien czas odwróciło się od tej wiedzy, skupiając się na nowych, syntetycznych i opakowanych w plastik lekach. Jednak w ciągu ostatnich kilku dekad nastąpił renesans zielarstwa, ponieważ szukamy ponownego połączenia z naturą, aby przywrócić równowagę w naszym przesyconym nowoczesnymi technologiami życiu. Cudowne jest to, że Natura cierpliwie czekała, aby znowu móc dzielić się z nami swoimi darami.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

# Czym jest ziołolecznictwo?

Ziołolecznictwo i nasze podejście do niego ma bogatą i fascynującą historię. Na przestrzeni wieków zioła były uważane za źródło cudów i czarów. Zawsze też były składnikami domowych środków leczniczych. Ich skuteczność bywała kwestionowana, ponieważ postrzegano je jako niebezpieczne lub bezwartościowe. Ich rola w historii ludzkości dowodzi jednak ich mocy.

Obecnie możemy łatwo pozyskać zioła, niezależnie od tego, czy je uprawiamy, zbieramy, kupujemy w sklepach, czy zamawiamy online. Nigdy nie było lepszego czasu na naukę ziołolecznictwa, aby pomóc sobie i swoim bliskim pozostać szczęśliwymi i zdrowymi.

# Zioła lecznicze

Prawdopodobnie zastanawiasz się teraz: czym są zioła lecznicze i co mogę z ich pomocą osiągnąć? Prawda jest taka, że wiele z nich prawdopodobnie masz już gdzieś w swojej kuchni. Weźmy na przykład herbatę rumiankową lub miętową – obie zawierają zioła lecznicze! Znajomość zaledwie trzech lub czterech ziół i ich właściwości, podobnie jak wiedza o tym, że piwo imbirowe pomaga na rozstrój żołądka, może spowodować ogromną zmianę w twoim codziennym życiu. Istnieją setki ziołowych środków leczniczych, ale kilka z nich możesz mieć w tej chwili w domu lub pracy.

Weźmy takie płatki owsiane. Są sycące i zdrowe, ale czy wiesz, że wspierają również układ nerwowy, ponieważ pomagają złagodzić niepokój i stres? Ostra papryka, kurkuma i wiśnie są pomocne w leczeniu bólu spowodowanego zapaleniem stawów. Pietruszka zwalcza nieświeży oddech, a jej jasnozielone liście wzmacniają układ odpornościowy, stabilizują poziom cukru we krwi i zwalczają stany zapalne. A oregano na twojej pizzy? Jest pełne przeciwutleniaczy, które pomagają zapobiegać wielu problemom związanym ze starzeniem się, a nawet mogą pomóc w walce z rakiem.

Ważne jest również, aby dbać o rośliny dziko rosnące na zewnątrz (i przestać zabijać je chemikaliami!), ponieważ mogą one zapewnić zaskakujące korzyści. Dzika mięta (poprawia nastrój), mniszek lekarski (chroni wątrobę), krwawnik pospolity (działa przeciwwirusowo i relaksująco), dziurawiec zwyczajny (koi nerwy), mimoza (zwalcza smutek) i nawłoć (pomaga na alergie) to tylko kilka przykładów na cudowne remedia, które można znaleźć w sąsiedztwie. Tuż za twoimi drzwiami prawdopodobnie znajdują się zioła leczące wysypki, ukąszenia owadów, stany lękowe, obfite miesiączki, przeziębienia i grypę, gorączkę, ból gardła, zaburzenia trawienia i wiele innych. Pomogę ci nawigować wśród tego bogactwa, abyś mógł zrozumieć ich zalety, a także opowiem ci o innych roślinach leczniczych, które możesz uprawiać. Zaczynajmy!

# *Krótka historia ziołolecznictwa*

**Około 2800 r. p.n.e.:** Zostaje napisane dzieło o tytule *Shen Nung Pen Ts'ao Ching*, przypisywane legendarnemu cesarzowi Shen Nungowi. Jest to pierwsze spisane źródło szczegółowo opisujące stosowanie ziołolecznictwa.

**Około 400 r. p.n.e.:** Ziołolecznictwo staje się popularne w świecie greckojęzycznym. Hipokrates obszernie opisuje zagadnienia związane z diagnozowaniem i leczeniem powszechnych chorób.

**Około 50 r. n.e.:** Wraz z rozrostem Imperium Rzymskiego, praktyki związane z ziołolecznictwem rozprzestrzeniają się po całym jego obszarze. Wiele osób zaczyna uprawiać zioła do celów leczniczych.

**Około 200 r. n.e.:** Powstają prace Galena z Pergamonu, które szybko zdobywają popularność. Powszechne choroby są szybko identyfikowane, a w celu ich leczenia stosuje się leki ziołowe.

**Około 800 r. n.e.:** Mnisi stają się znanymi uzdrowicielami, uprawiają rozległe ogrody ziołowe i przekształcają wiele klasztorów w szpitale, w których chorzy i ranni są leczeni w spokojnym otoczeniu.

**Od około 900 do około r. 1199:** Lekarz Avicenna tworzy *Kanon Medycyny*, w którym wspomina o wielu skutecznych środkach ziołowych. Mniej więcej w tym samym czasie arabscy uzdrowiciele zyskują sławę, co wpływa wydatnie na rozwój medycyny.

**Lata 1347-1351:** Czarna śmierć przetacza się przez Europę. Udowodniono, że leki ziołowe są równie skuteczne – jeśli nie skuteczniejsze – niż powszechnie stosowane metody leczenia, takie jak upuszczanie krwi i wypalanie ran.

**Lata 1500-1599:** Król Anglii Henryk VII i jego parlament wspierają wyszkolonych zielarzy, dzięki czemu poprawia się standard opieki nad chorymi.

**Lata 1600-1699:** Bogaci pacjenci mogą pozwolić sobie na leki, które niestety mają poważne skutki uboczne. Biedni są leczeni ziołami. Mniej więcej w tym samym czasie Nicholas Culpeper publikuje słynną książkę zielarską *The English Physician*.

**Lata 1700-1799:** Znany kaznodzieja metodystyczny Charles Wesley optuje za zdrowym stylem życia i promuje ziołolecznictwo.

**Lata 1800-1899:** Opracowywane są wczesne środki farmaceutyczne, ale ludzie szybko zdają sobie sprawę, że przyjmowanie leków prowadzi do skutków ubocznych, i wielu z nich powraca do stosowania ziołowych środków leczniczych. W 1864 roku w Anglii zostaje założony Narodowy Instytut Zielarzy Medycznych.

**Lata 1900-1999:** Niedobory leków podczas pierwszej wojny światowej prowadzą do ponownego zainteresowania ziołolecznictwem. Zainteresowanie słabnie wraz z odkryciem penicyliny. W latach 50. ludzie ponownie zwracają się ku ziołolecznictwu.

**Od roku 2000 do chwili obecnej:** Unia Europejska podejmuje działania prowadzące do traktowania ziołolecznictwa w taki sam sposób, jak farmaceutyki. W Europie ziołolecznictwo cieszy się coraz większą popularnością i jest powszechnie stosowane.

# Korzyści płynące z ziołolecznictwa

Zioła są podstawowymi składnikami lekarstw w moim domu już od wielu lat. Kiedy ktoś cierpi na jakąś dolegliwość, zanim pójdę do apteki lub zadzwonię do lekarza, sięgam po zioła.

Przykładowo pewnego lata członek mojej rodziny kilka razy przejechał kosiarką po gnieździe pszczół (co za pech!). Za pierwszymi dwoma razami odmówił stosowania jakichkolwiek ziół i cierpiał wiele dni. Za trzecim razem w końcu pozwolił mi zaaplikować sobie papkę z babki lancetowatej (w formie okładu – patrz strona 45), aby mogła wyciągnąć jad. Ból ustąpił natychmiast i nie było opuchlizny.

W innym okresie mojego życia opiekowałam się chorym bratem, który czekał na przeszczep. Ostrzeżono mnie, abym nie przynosiła do domu żadnych wirusów i nie narażała go na infekcje, ponieważ mogłoby to go zabić. Przez prawie trzy lata regularnie zażywałam czarny bez i bazylię, aby zachować zdrowie. Żywność i przyprawy spożywane świadomie we właściwym czasie mogą mieć ogromne znaczenie.

A wiesz, co jest w tym najlepsze? Żadna z tych kuracji nie kosztowała mnie więcej niż kilka dolarów. Babka lancetowata rośnie wszędzie – musiałam ją tylko zebrać i wymieszać z wodą w robocie kuchennym. Hoduję czarny bez i bazylię w moim ogrodzie i robię z nich nalewki (strona 42), więc wódka była jedyną rzeczą, którą musiałam kupić.

Większość ziół jest bezpieczna i łagodna (zwłaszcza te, które spożywamy i wykorzystujemy jako przyprawy), ale pamiętaj, że są one prawdziwymi lekami i powinny być traktowane jako takie. Jeśli przyjmujesz standardowe leki farmaceutyczne, porozmawiaj z lekarzem i zrób odpowiednie rozeznanie w temacie przed użyciem ziół. Na przykład melisa może negatywnie wpływać na działanie leków stosowanych w chorobach tarczycy. Wiele ziół również rozrzedza krew, co może powodować problemy, jeśli przyjmujesz leki, które też tak działają. Jeśli podczas przyjmowania ziół pojawi się wysypka, obrzęk lub jakikolwiek nowy objaw, natychmiast zaprzestań ich stosowania.

Z uwagi na to, że leki ziołowe są niedrogie, na dłuższą metę ich stosowanie pozwoli ci zaoszczędzić czas i pieniądze. Przy odrobinie pomyślunku i dzięki odpowiedniej wiedzy zioła ułatwiają zachowanie zdrowia. Samo włączenie ich do posiłków i napojów jest krokiem we właściwym kierunku. Wiele ziół ma podobne działanie, więc jeśli jedno w jakiś sposób ci nie pasuje lub źle smakuje, po prostu zamień je na inne.

Większość ludzi zaczyna od nauczenia się, jak używać ziół do radzenia sobie z objawami chorób, które ustępują samoistnie, takich jak przeziębienie lub choroby układu oddechowego. Nazywamy to samoograniczającymi się chorobami, które stanowią duży procent (czasami niepotrzebnych) wizyt u lekarza. Możemy również nauczyć się, jak zapobiegać objawom przewlekłych chorób lub je łagodzić, a czasami nawet naprawiać już wyrządzone szkody. Nie sugeruję całkowitego odrzucenia tradycyjnej medycyny – raczej zachęcam cię do zrozumienia, że masz do dyspozycji większy zasób dostępnych narzędzi.

## MEDYCYNA KONWENCJONALNA VS. MEDYCYNA ZIOŁOWA

Ziołolecznictwo różni się od tego, do czego przyzwyczaiła nas medycyna tradycyjna. Na przykład, w przypadku przewlekłych lub nawracających dolegliwości, takich jak wysokie ciśnienie krwi, choroba refluksowa przełyku (GERD), migreny lub problemy z płodnością, leki ziołowe wymagają czasu i konsekwencji w stosowaniu, zanim będzie można zauważyć wymierne efekty.

Jednak w przypadku drobnych dolegliwości, takich jak przeziębienia, skurcze lub wysypki i problemy skórne, zioła mogą być równie skuteczne, jak leki, które znajdziesz w aptece.

Mało znanym faktem jest to, że wiele leków wytwarza się ziół. Jeden z najbardziej znanych leków na serce – Digoxin – wytwarza się z naparstnicy; lek na raka Taxol – z cisa pacyficznego. Kodeinę wytwarza się z maku, a aspirynę – z wierzby. Jest jednak duża różnica między ziołami a aptecznymi specyfikami: farmaceutyki są wytwarzane poprzez wyizolowanie jednego lub dwóch komponentów lub składników chemicznych z rośliny, a następnie użycie tylko nich. Zatem tego typu leki koncentrują się na tej jednej części rośliny, która ma tylko jedno działanie. Ale rośliny to znacznie więcej niż ten jeden składnik! Ziołolecznictwo wykorzystuje wszystkie komponenty i składniki rośliny, wierząc, że każdy z nich ma swój cel i zastosowanie.

Obecnie coraz łatwiej znaleźć lekarza, który uczy się o ziołach i chętnie łączy je z innymi metodami. Myślę, że to najlepszy z możliwych wariantów leczenia. Ważne, aby uzyskać dobrą diagnozę i udać się do lekarza, jeśli objawy utrzymują się zbyt długo. Nie unikaj badań i zawsze informuj lekarza o ziołach, które regularnie przyjmujesz.

# W jaki sposób stosuje się zioła lecznicze?

Chociaż ziołolecznictwo może wydawać się świeżą modą, w rzeczywistości jest jedną z najstarszych tradycji ludzkości! Odkąd sięga pamięć, ludzie wykorzystywali rośliny do leczenia i jedzenia.

Istnieje wiele przykładów na stosowanie ziołolecznictwa w Biblii (chociaż konkretne rośliny są często trudne do ustalenia). W średniowieczu, obok upuszczania krwi i pijawek, zioła były jedynymi dostępnymi metodami leczenia. Podczas wojny secesyjnej krwawnik był cenionym środkiem stosowanym do zatrzymywania krwawienia. Jeżówka pomagała zwalczać infekcje, mięta była stosowana jako środek odstraszający owady, a wiąz czerwony łagodził ból gardła. Jeszcze podczas II wojny światowej tymianek, naparstnica i mech torfowy, a także wiele innych ziół kupowano od ludzi, którzy zarabiali na życie, przeczesując lasy i łąki w poszukiwaniu roślin leczniczych. Do dziś niektórzy ludzie zarabiają na życie, zbierając dzikie zioła.

Chociaż mieszkańcy innych części świata znaleźli sposoby na połączenie wykorzystania leków takich jak penicylina czy leki sulfonamidowe z naturalnymi metodami leczenia, Amerykanie porzucili zioła i przyjęli „lepsze życie dzięki chemii". Jednak w ostatnich dziesięcioleciach ludzie zaczęli powracać do ziół w poszukiwaniu wiedzy leczniczej, którą nasi przodkowie uważali za coś oczywistego. Pamiętam, że mój dziadek znał rośliny tylko pod nazwami zwyczajowymi, których używali ludzie z jego czasów. Nawet jeśli nie znał nazwy, potrafił wyjść do lasu lub na łąkę i znaleźć roślinę, która leczy konkretną dolegliwość. Miał talent do patrzenia na miejsce i mówienia: „Myślę, że ta roślina tam wróci". Mam to szczęście, że odziedziczyłam niektóre z jego instynktów, co ułatwia mi znalezienie tego, czego potrzebuję.

Zioła mają tysiące składników (więcej, niż kiedykolwiek zidentyfikujemy), które współpracują ze sobą, aby neutralizować niekorzystne skutki uboczne i wzmacniać pozytywne cechy ich poszczególnych części składowych, i leczyć w sposób, którego jeszcze w pełni nie rozumiemy. Używanie całych ziół w preparatach (jak dowiemy się w następnych rozdziałach), czyni je bezpieczniejszymi i bardziej skutecznymi. Wszystkie te zioła w twojej kuchni tylko czekają, aby ci pomóc, i wkrótce mogą stać się leczniczymi herbatami, nalewkami, eliksirami, maściami, olejkami, kompresami i nie tylko.

W porównaniu do leków farmaceutycznych, zioła są niezwykle bezpieczne. Bardzo rzadkie przypadki śmierci związanej z ziołami cała społeczność zielarzy uważa za zamierzchłą historię. Jednak błędy ciągle się zdarzają, a nadużywanie i błędna identyfikacja ziół, które są trujące, może doprowadzić

nawet do zgonu. Tak, istnieją trujące zioła, ale jest ich niewiele. Zioła zawierające toksyczne składniki mogą powodować wiele dolegliwości, od rozstroju żołądka po niewydolność wątroby i nerek. W tropikalnych obszarach Ziemi występuje więcej toksycznych roślin. Oto, co możesz zrobić, aby zachować bezpieczeństwo:

- Zawsze ucz się zbieractwa od eksperta.
- Zbadaj zioła przed ich użyciem.
- Zacznij od najmniejszej zalecanej dawki i zwiększaj ją w razie potrzeby.

## SKĄD WZIĄĆ ZIOŁA

Sposób pozyskiwania ziół zależy tak naprawdę od tego, gdzie mieszkasz – w mieście, na wsi czy na przedmieściach – oraz od twojego stylu życia. Ale trzy podstawowe sposoby zdobywania ziół to ich zbieranie, uprawianie własnych lub kupowanie ich.

Mieszkam na wsi, więc 80 procent ziół, których używam, to zioła dzikie – znane również jako chwasty! Rośnie ich w okolicy dużo, ale mieszkanie na wsi oznacza, że wokół mnie znajduje się wiele konwencjonalnych farm, które używają chemikaliów. Zwracam więc uwagę na lokalizacje farm i na to, kiedy dokonują oprysków. Wtedy trzymam się od nich z daleka. Nie zbieraj ziół, co do których podejrzewasz, że zostały opryskane. Na obszarach wiejskich szlaki turystyczne są doskonałymi miejscami do nauki identyfikacji ziół i ich zbioru (o ile nie są to rezerwaty pełne chronionych roślin).

Jak już znajdziesz bezpieczne miejsce do zbierania roślin, ważne jest, aby nie zbierać ani nie próbować żadnych ziół, których nie zidentyfikowałeś. Wyposaż się w kilka przewodników dla zielarzy i przestudiuj je. Zabierz je ze sobą w teren wraz z torbą lub koszykiem. Gdy natkniesz się na interesujący okaz, spróbuj określić, co to za roślina. Zabierz jej gałązkę (jeśli jest jej dużo) do domu, aby móc ją dokładniej zbadać. Gdy wstępnie ją zidentyfikujesz, wpisz jej nazwę w przeglądarce i wyszukaj obraz. To zazwyczaj powie ci, czy roślina jest czy nie jest tą, o której myślałeś. Jeśli chodzi o zbierane rośliny, musisz mieć pewność, z czym masz do czynienia!

Uprawa ziół jest prawdopodobnie najlepszym wyborem i możesz to robić niezależnie od tego, czy mieszkasz w domu na wsi, czy w małym mieszkaniu w mieście. Możesz kupić nasiona lub sadzonki online lub w lokalnej szkółce. Tak czy inaczej, uprawa jest niezwykle satysfakcjonująca.

Inną opcją jest zakup ziół. Ważne, aby używać ziół organicznych, dzięki czemu unikamy chemikaliów, które mogą być bardzo szkodliwe.

Jako konsumenci możemy wykorzystać naszą siłę nabywczą, aby położyć kres stosowaniu tych substancji, które tworzą nowe i coraz bardziej odporne szkodniki i choroby roślin, nie wspominając o krzywdzeniu owadów, ptaków i zwierząt. Na szczęście istnieje wiele ekologicznych, zrównoważonych i świadomych ekologicznie osób i firm sprzedających czyste, wysokiej jakości zioła. Dobrej jakości rośliny mają w sobie życie. Nie wyglądają jak siano. Mają kolor, zapach i odpowiednią fakturę.

Korę i korzenie można przechowywać przez kilka lat. Części roślin, które rosną nad ziemią, ale nie są korą, nasionami ani owocami, są przeważnie nietrwałe. Możesz przedłużyć ich przydatność dzięki odpowiedniej pielęgnacji, takiej jak trzymanie ich w pojemnikach bez dostępu do światła i przechowywanie ich w chłodnym, suchym miejscu. Gdy zioła przestają odpowiednio wyglądać i nie pachną już świeżo, można przeznaczyć je na kompost. Po wysuszeniu zioła nadają się do użytku około roku, o ile są dobrze przechowywane.

## Współczesne ziołolecznictwo

Obecnie ponad trzy czwarte światowej populacji stosuje ziołolecznictwo. Zachodni naukowcy poprzez badania udowodnili, że metody stosowane przez ludzkość przez całe wieki działają. Rośliny uprawiane i używane w domu są skuteczne w leczeniu niezagrażających życiu chorób i urazów lub dolegliwości, takich jak guzy, siniaki, bóle głowy, gorączka, stres, depresja, zmęczenie i inne.

To ma sens. Pomyśl o wszystkich roślinach, które regularnie spożywasz (tak, także o tych, które uprawiasz w swoim ogródku lub kupujesz w ulubionym sklepie spożywczym): pietruszka, kolendra, szałwia, tymianek, czosnek, bazylia, imbir, mięta. Wrzucasz je do sałatki, ponieważ dodają smaku, ale spełniają też dodatkową rolę. Zawierają przeciwutleniacze i składniki odżywcze, które wzmacniają twój układ odpornościowy, aby zwalczać choroby, zanim się zaczną. We współczesnych kręgach lekarskich nazywa się to medycyną prewencyjną. Dlaczego więc te same zioła nie miałyby być równie skuteczne, gdy już zachorujesz? Dziurawiec wygląda pięknie w wazonie, ale jest również fantastyczny w preparatach mających na celu obniżanie stresu. Herbata rumiankowa to wspaniały napar do wypicia po obiedzie, ale możesz jej użyć też do złagodzenia niestrawności, leczenia skurczów mięśni, zmniejszenia stanu zapalnego lub leczenia infekcji – to dwie (lub więcej) korzyści w jednym!

# Najczęściej zadawane pytania dotyczące ziołolecznictwa

**1. Skąd pochodzą zioła lecznicze?**

Niektóre zioła lecznicze można zbierać, ale większość roślin stosowanych w ziołolecznictwie jest uprawiana specjalnie do celów zdrowotnych. Wspaniałą wiadomością jest to, że możesz wyhodować własne zioła, ale nie czuj presji – jeśli nie masz do tego smykałki, istnieje wiele firm, które sprzedają wysokiej jakości zioła lecznicze.

W Stanach Zjednoczonych zioła są uważane za suplementy diety. W przeciwieństwie do leków na receptę, mogą być sprzedawane bez uprzedniego przetestowania w celu udowodnienia, że są zarówno bezpieczne, jak i skuteczne. Z tego powodu mądrze jest selektywnie podchodzić do wypróbowywanych środków i kupowanych ziół. Niestety, istnieją firmy, które sprzedają suplementy zawierające zanieczyszczenia. Poświęć więc chwilę na rozpoznanie rynku, zanim podejmiesz decyzję o tym, gdzie kupić zioła do użytku leczniczego. Pomoże ci to nie tylko zapewnić sobie bezpieczeństwo, ale także zdobyć najlepsze dostępne zioła.

**2. Czy każdy może przyjmować leki ziołowe?**

Niektóre osoby powinny zachować szczególną ostrożność i rozważyć stosowanie leków ziołowych. Osoby starsze mają tendencję do metabolizowania leków w inny sposób niż młodsze, więc jeśli należysz do tej kategorii, ostrożnie stosuj kuracje ziołowe. To samo dotyczy osób z zaburzeniami odporności lub każdego, kto przyjmuje leki na receptę. Jeśli nie masz pewności co do bezpieczeństwa ziołowego środka leczniczego, zachowaj ostrożność i skonsultuj się z lekarzem, który jest zaznajomiony z ich prawidłowym stosowaniem.

**3. Czy przygotowywanie własnych preparatów ziołowych jest bezpieczne?**

Prawie każdy może czerpać korzyści z domowych preparatów ziołowych, takich jak te opisane w tej książce lub poznanych za pomocą innych wiarygodnych źródeł (patrz strona 315). Zawsze jednak przestrzegaj wszelkich zalecanych środków ostrożności, niezależnie od tego, czy przygotowujesz lekarstwo na chorobę, czy tworzysz suplement poprawiający ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

**4. Czy leki ziołowe są sprzedawane w sklepach?**

Wiele wysokiej jakości leków ziołowych można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, istnieje też kilka renomowanych sklepów internetowych, które oferują tego typu preparaty. Nalewki, herbaty, syropy, płynne ekstrakty, całe zioła i olejki eteryczne należą do najpopularniejszych rodzajów leków ziołowych dostępnych w sprzedaży.

**5. Czy istnieją jakieś zagrożenia związane z lekami ziołowymi?**

Podobnie jak farmaceutyki, leki ziołowe mogą być niezwykle silne. Chociaż żadne z najbardziej niebezpiecznych ziół nie zostało uwzględnione w tej książce, stosowanie niektórych popularnych remediów wiąże się z potencjalnymi zagrożeniami. Poświęć trochę czasu, aby dowiedzieć się wszystkiego o ziołach, które chcesz stosować, zanim zaczniesz, i poważnie potraktuj ostrzeżenia. Niektóre z najczęstszych skutków ubocznych to senność, nadwrażliwość, reakcje alergiczne i niepożądane interakcje ze standardowymi lekami.

**6. Jakie rodzaje dolegliwości leczą leki ziołowe?**

Tak naprawdę prawie każda możliwa do wyobrażenia dolegliwość może być leczona ziołami! Nawet zaburzenia emocjonalne, takie jak stany lękowe i łagodna depresja, mogą być złagodzone za pomocą odpowiednio dobranych leków ziołowych.

**7. Czy mogę wyhodować własne zioła lecznicze?**

Tak! Wiele ziół można uprawiać w domu. Po prostu dowiedz, czego potrzebuje dana roślina, a następnie określ, czy masz odpowiednią ilość naturalnego światła słonecznego i odpowiednie warunki glebowe w swoim ogrodzie. Możesz nawet wyhodować własny miniogródek ziołowy w nasłonecznionym miejscu w domu, aby zioła były na wyciągnięcie ręki.

**8. Kiedy należy przyjmować leki ziołowe?**

Większość leków ziołowych należy przyjmować co najmniej 30 minut przed jedzeniem lub po jedzeniu. Jeśli przyjmujesz witaminy, leki dostępne bez recepty lub inne leki ziołowe, przyjmuj je w odstępie dwóch godzin, chyba że zalecono inaczej.

**9. Czy ziołolecznictwo jest tym samym, co tradycyjna medycyna chińska?**

Istnieją pewne podobieństwa między ziołolecznictwem a tradycyjną medycyną chińską, ale nie są one tożsame. W ziołolecznictwie wiele zabiegów polega

na stosowaniu pojedynczych ziół. W tradycyjnej medycynie chińskiej stosuje się precyzyjne i złożone formuły zawierające do 15 różnych ziół. Tradycyjna medycyna chińska obejmuje również stosowanie akupunktury, moxiterapii i innych technik leczniczych.

**10. Czy dzieci mogą przyjmować leki ziołowe?**

Chociaż dzieci mogą korzystać z leczniczej mocy ziół, ważne jest, aby pamiętać, że istnieją leki ziołowe, które są bezpieczne dla dorosłych, ale nie są bezpieczne dla nich. Zioła i gotowe preparaty ziołowe, które nie są odpowiednie dla dzieci, zazwyczaj zawierają odpowiednie ostrzeżenia. Jeśli będziesz miał wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa i nie będziesz mógł znaleźć potrzebnych informacji, to chroń zdrowie swojego dziecka poprzez skonsultowanie się z doświadczonym zielarzem.

## UPRAWIANIE WŁASNYCH ZIÓŁ: JAK ZACZĄĆ

Jeśli masz do dyspozycji duże nasłonecznione okno, balkon lub ogródek, możesz samodzielnie uprawiać zioła. Nie ma to jak zbieranie własnej bazylii na pesto, zerwanie odrobiny mięty na filiżankę naparu, a nawet wykopanie własnego chrzanu!

Jeśli możesz sobie pozwolić jedynie na uprawę w donicach ze względu na ograniczenia lokalowe, zdecyduj się na zioła jednoroczne (te, które żyją tylko przez jeden sezon wegetacyjny) i wybierz największe możliwe doniczki. Większy pojemnik pomieści kilka roślin, a także pomoże ziołom dłużej utrzymać wilgoć, dzięki czemu przetrwają nawet wtedy, gdy przegapisz jeden dzień podlewania.

Teraz nadchodzi zabawna część. Zdecyduj, czy twoje zioła chcesz wykorzystać w kuchni, do leczenia, czy i do tego, i do tego. Poeksperymentuj z pomidorami i papryczkami. Dobrym wyborem do wykorzystania w kuchni dla początkujących są też pietruszka, szałwia, rozmaryn i tymianek. Wspaniałym ziołem jest także koper.

Zioła o właściwościach leczniczych dla początkujących to bazylia, melisa, nagietek, mięta i rumianek.

Wszystkie te rośliny można kupić w lokalnych centralach nasiennych, które zazwyczaj mają najlepsze odmiany odpowiednie dla twojego regionu. Uprawiaj je z nastawieniem, że przetrwają jeden sezon wegetacyjny. Jeśli odrosną w kolejnym roku, będzie to tylko dodatkowa korzyść.

ROZDZIAŁ DRUGI

# Najlepsze zioła dla ciebie

Na początku swojej drogi w celu poznania prozdrowotnych właściwości ziół możesz wypróbować filiżankę herbaty pomagającej na konkretny problem lub nalewkę na inną dolegliwość, nie zastanawiając się, czy jest to naprawdę najlepszy wybór. W miarę postępów przekonasz się, że możesz dopasować określone zioła do różnych typów ludzi i ich schorzeń, aby uzyskać najlepsze rezultaty.

W zachodnim ziołolecznictwie koncepcja ta nazywana jest energetyką ziołową i wiele osób uważa, że pomaga im ona łatwiej zrozumieć, jak wybierać konkretne remedia. Zostanie to wyjaśnione szczegółowo w tym rozdziale.

# Energie poszczególnych osób

Większość kultur posiada tradycję leczniczą, która pomaga powiązać cechy danej osoby z rodzajem ziół, które pomogą przywrócić jej równowagę. Podobne podejście można odnaleźć w ajurwedzie, tradycyjnej medycynie chińskiej oraz tradycjach rdzennych kultur obu Ameryk. Wszystkie te nurty są zasadniczo różnymi formami oddziaływania na ludzką energię. W tym rozdziale zbadamy filozofię energetyki tradycyjnej medycyny zachodniej, która ma ponad 100 lat i jest połączeniem wielu tradycji.

Indywidualna charakterystyka energetyczna odnosi się do budowy danej osoby, która wpływa na ogólny stan organizmu. Ważne, aby dopasować energię ziół do struktury danej osoby. Musisz zbadać własną naturę i zastanowić się nad poniższą listą. Dla niektórych osób będzie to jasne jak słońce, ale dla innych może wymagać pewnych badań i przemyśleń.

Moja własna struktura jest wilgotna i neutralna temperaturowo (ani gorąca, ani zimna), potrzebuję też być rozluźniona.

Potrafiłam się przyporządkować do tej struktury z uwagi na moją zdolność do pocenia się na zawołanie i przeświadczenie, że można umrzeć z powodu nadmiaru wilgoci. Mam w sobie wiele gorących i zimnych markerów, więc ląduję na neutralnym terytorium. Jeśli nikt nie zmusza mnie do poruszania się i robienia różnych rzeczy, prawdopodobnie zdrzemnę się kilka razy w ciągu dnia i będę chodziła cały czas w piżamie, ponieważ potrzebuję rozluźnienia, aby poprawnie funkcjonować.

## OTO POSZCZEGÓLNE TYPY:

**Chłodny/zimny:**

- Zimne dłonie i stopy
- Blada cera
- Cichy
- Ospały lub za mało aktywny
- *Poproszę o jeszcze jeden sweter*

**Wilgotny:**

- Regularnie puchnące kostki
- Nie lubi wilgoci
- Tłusta skóra i włosy
- Częste borykanie się z zatkanym lub cieknącym nosem
- Duża ilość wody w organizmie
- Obfite pocenie się

**Suchy:**

- Łamliwe paznokcie i włosy
- Skrzypiące stawy
- Sucha skóra na ciele i głowie
- Swędzenie
- Podatność na zaparcia
- Częste zmaganie się z suchym kaszlem i bólem gardła

**Rozluźniony/ zrelaksowany:**

- W najgorszym przypadku może oznaczać utratę kontroli nad mięśniami
- Skłonność do depresji (fizycznej i emocjonalnej)
- Senność, trudności z przebudzeniem
- Ospałość, stagnacja

**Napięty:**

- Bóle głowy
- Nerwowość lub rozdrażnienie, skłonność do denerwowania się
- Napięte, bolesne mięśnie
- Ma za dużo zajęć

**Ciepły/gorący:**

- Zawsze robi coś aktywnego, może być nadpobudliwy
- Zdrowy apetyt
- Otwarty
- Zawsze jest mu za ciepło

Wszyscy sytuujemy się gdzieś pomiędzy gorącem i zimnem, wilgocią i suchością, napięciem i rozluźnieniem. Wszystkie te rzeczy zmieniają się od czasu do czasu, ale skłaniamy się ku jednej lub drugiej stronie, chyba że nastąpią drastyczne zmiany w życiu. Na przykład, spotkałam kiedyś ciepłą, wilgotną osobę, która stała się chłodna i sucha po przebytej chemioterapii.

Jeśli żaden z typów w jednej kategorii nie przeważa zdecydowanie lub jeśli wydają się one sobie równe, możesz mieć neutralną lub zrównoważoną strukturę, a to dobrze. Równowaga jest celem, do którego powinniśmy dążyć w przypadku swojego zdrowia, tak jak we wszystkim. Twoja struktura jest częścią tego, kim jesteś, i jest wypadkową tego, co odziedziczyłeś po przodkach, i pochodzenia etnicznego, więc nie możesz jej całkowicie zmienić, ale możesz dokonać znaczących modyfikacji poprzez zioła, jedzenie i styl życia, które przybliżą cię do równowagi.

Osobiście zauważam, że zmiany wagi, wiek, poziom aktywności i nawyki żywieniowe zmieniają moją strukturę. Przyrost masy ciała może powodować zatrzymywanie wody w organizmie, a to powoduje, że częściej się pocę i skłaniam się ku wilgotnemu typowi. Utrata wagi i zwiększenie aktywności wraz z jedzeniem dużej ilości świeżych owoców i warzyw może przywrócić mi bardziej zrównoważoną budowę ciała i daje mi większą kontrolę nad jego wilgotnością, napięciem i temperaturą. Podobnie, osoba o zimnej, suchej strukturze może czasami zneutralizować ją poprzez nawodnienie, ćwiczenia (w celu rozgrzania mięśni i narządów) oraz spożywanie rozgrzewających, wilgotnych pokarmów.

Dla zielarzy znajomość swojej podstawowej struktury jest bardzo cenna. Pomaga zrozumieć pokarmy i zioła, które mogą przybliżyć cię do idealnego stanu,

a także takie składniki, których należy unikać. Zrozumienie własnej struktury i struktury bliskich ci ludzi pozwala wybrać odpowiednie zioło dla danej osoby.

## Energetyczne właściwości ziół

Teraz, gdy rozumiesz rodzaje struktur/stanów, jakie mogą mieć tkanki w twoim ciele, możesz wybrać zioła, które odpowiadają każdemu z nich. Tak, zioła też mają energię! Sztuczka polega na pracy z ziołami, które wspierają równowagę w ciele. Na przykład, zioło chłodzące będzie wymagane w stanie gorącym, zioło osuszające będzie potrzebne w przypadku stanu wilgotnego, a zioło relaksujące będzie zalecane w stanie napiętym. Oto kilka typowych przykładów:

**CHŁODZĄCE** hibiskus, lawenda, sałata, liść maliny, arbuz
**OSUSZAJĄCE** nawłoć, korzeń osha, szałwia, herbata, kurkuma, krwawnik pospolity
**NAWILŻAJĄCE** lukrecja, korzeń prawoślazu, okra, babka, portulaka, wiąz czerwony
**RELAKSUJĄCE** kocimiętka, rumianek, chmiel, lawenda, melisa, waleriana (kozłek lekarski)
**TONIZUJĄCE (WZMACNIAJĄCE KOLOR I JĘDRNOŚĆ)** liść jeżyny, babka lancetowata, róża, herbata, oczar wirginijski, krwawnik pospolity
**ROZGRZEWAJĄCE** bazylia, czarny pieprz, pieprz cayenne, cynamon, czosnek, imbir

Wiele ziół ma różne zakresy działania w obrębie wymienionych wyżej typów. Na przykład, jeśli chodzi o zioła relaksujące, rumianek bardzo delikatnie tłumi niepokój, owies wspiera układ nerwowy, męczennica pomaga na natłok myśli powodujących napięcie, a tarczyca łagodzi stres i wyczerpanie psychiczne. Zioła działają na różne i potężne sposoby.

Co więcej, smaki ziół i żywności również odpowiadają energetyce ziół. Smak zioła wzmacnia jego działanie. Oto smaki najczęściej stosowane w ziołolecznictwie, wraz z kilkoma przykładami:

**CIERPKI (SUCHY)** żurawina, oregano, pietruszka, herbata
**GORZKI (ZIMNY, WILGOĆ)** skórka cytrusów, mniszek lekarski, goryczka, chmiel, bylica pospolita, szczaw kędzierzawy
**OSTRY (GORĄCE, SUCHE)** kminek, chrzan, musztarda, papryka

**SŁONY (ZIMNY, SUCHY)** seler, pokrzywa, wodorosty, sos sojowy, ocet
**KWAŚNY (CHŁODNE, SUCHE)** sfermentowana żywność, cytryna, sumak, tamaryndowiec
**PIKANTNY (CIEPŁE, SUCHE)** cynamon, goździki, imbir, bazylia azjatycka
**SŁODKI (GORĄCE, CIEPŁE)** anyż, kardamon, gałka muszkatołowa, nasiona sezamu

Wybierając zioła, pamiętaj, że głównym celem jest zawsze przywrócenie równowagi twojego organizmu. Jeśli choroba wykazuje objawy zimna i wilgoci, powinieneś zareagować ziołami, które są ciepłe/gorące i suche, aby je zrównoważyć.

Powiedzmy, że ktoś ma gorącą, suchą i napiętą strukturę, co powoduje problemy z zaparciami. Aby rozwiązać ten problem, powinien wybrać zioła chłodzące, łagodzące lub nawilżające, które mają słodki smak. Korzeń lukrecji, wiąz czerwony i korzeń prawoślazu byłyby pomocne dla takiej osoby.

Jeśli połączymy zioła, które będą działać w harmonii z organizmem danej osoby, ze smakami, które wpływają na ich działanie, możemy mieć pewność, że wybieramy odpowiednie zioło do danej sytuacji.

## Charakterystyka energetyczna chorób

Wiele lat temu moja siostra i ja rozmawiałyśmy w trakcie podróży o tym, jak trudno dokładnie opisać ból lekarzowi. W pewnym momencie powiedziała, że jej ból był okrągły i słodki. Śmiałyśmy się z tego przez kolejnych 15 kilometrów.

Patrząc wstecz, widzę, że miałyśmy trochę racji, ale po prostu nie używałyśmy właściwej terminologii. Prawda jest taka, że choroby też mają swoją energetykę.

Gdy zapoznasz się z energetyką ludzi i ziół, stanie się dla ciebie jasne, w jaki sposób korelują one z objawami choroby. Dzięki temu będziesz wiedział, jak podejść do danej choroby i ją leczyć. Jednym ze sposobów wykorzystania tej wiedzy jej obserwowanie, jak choroba prowadzi do zaburzenia równowagi organizmu. Ciepło wymaga schłodzenia, wilgoć wymaga wysuszenia. Proste, ale prawdziwe.

Zastanów się nad językiem, którego używamy do opisania choroby lub jej objawów. Jak często używamy terminów takich jak: „To zimno utknęło w mojej klatce piersiowej" lub „Moje plecy są tak napięte, że boli mnie również głowa". Częstokroć tak właśnie myślimy o chorobie. Teraz musimy to wszystko połączyć.

CZĘŚĆ DRUGA

# Lecznicze zioła

Jedną z najbardziej onieśmielających rzeczy w zielarstwie jest sama liczba możliwości. „Czy kiedykolwiek zdołam poznać te wszystkie rośliny?”

Szczerze mówiąc, nikt nie zna ich wszystkich. Dr James Duke podróżował do lasów deszczowych w poszukiwaniu nowych (dla niego) ziół, a Chris Kilham, znany jako Łowca Leków, podróżuje po całym świecie i ciągle okrywa nowe lecznicze rośliny. Istnieją zioła, których ludzie nigdy nie odkryją.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz znać ich wszystkich. W tej części książki znajdziesz szczegółowe informacje na temat 90 różnych ziół, które w zupełności wystarczą ci na początku twojej drogi w ziołolecznictwie.

ROZDZIAŁ CZWARTY

# Twoja naturalna apteka

Ten rozdział zawiera informacje na temat szerokiej gamy ziół, z których wszystkie mają niesamowite właściwości. Niezwykle krzepiące jest wejście do kuchni, włączenie czajnika i zaparzenie herbaty dla syna na niestrawność, dla córki – na skurcze lub dla starszej osoby, która nie może spać. Otwarcie szafki pełnej syropów, octów i toników jest niezwykle kojące. Poniższe zioła są stosunkowo łatwe do zdobycia. Są bezpieczne (z wyjątkiem wyszczególnionych przypadków), a większość z nich jest niezwykle wszechstronna. Dla każdego wymienionego tutaj zioła znajdziesz najlepszy sposób jego przygotowania i użycia, a także wszelkie niezbędne ostrzeżenia.

# Aloes

**Nazwa łacińska:** *Aloe barbadensis*
**Nazwy zwyczajowe:** Roślina oparzeniowa, roślina lecznicza, roślina nieśmiertelności, tonąca biblia (szczególnie na Wyspach Karaibskich)

## Wykorzystywane części:

Żel i twardy miąższ (znany również jako filet) wewnątrz liści; gorzka, żółta maź, zwana sokiem z aloesu, która tworzy się między zieloną skórką a przezroczystym żelem w dojrzałych roślinach.

## Zastosowania lecznicze:

Stosowany miejscowo, aloes może leczyć rany, oparzenia, infekcje skóry, łuszczycę i egzemę. Jednym z jego naturalnych składników jest kwas salicylowy, który wspomaga odnowę skóry. Zawiera również witaminy A, C i E, które pomagają odżywić skórę. Przyjmowany doustnie, jest dobry na problemy trawienne, takie jak zespół jelita drażliwego (IBS), zaparcia i wrzody.

## Uwagi dotyczące bezpieczeństwa:

Regularne i długotrwałe doustne przyjmowanie aloesu może powodować przewlekłą biegunkę, a w dużych dawkach może powodować uszkodzenie wątroby, dlatego spożywanie go jest zdecydowanie odradzane poza okazjonalnym stosowaniem. Aloes nie powinien być przyjmowany doustnie podczas ciąży lub karmienia piersią. Także jeśli stosujesz insulinę lub leki rozrzedzające krew lub masz hipoglikemię, nie przyjmuj go w ten sposób. Niektóre osoby mogą być na niego uczulone.

## Preparaty:

Kapsułki, kremy, żele, soki, balsamy, mydła

**WSKAZÓWKA:** Jedynym sposobem na zabicie aloesu jest jego nadmierne podlewanie, więc pozwól mu odrobinę wyschnąć. Odcinaj liście u samego dołu, ponieważ te części są najstarsze i największe. Aloes rośnie jako roślina wieloletnia, a w swoich naturalnych siedliskach jego liście mogą osiągać długość powyżej metra.



# Arnika

**Nazwa łacińska:** *Arnica montana*
**Nazwy zwyczajowe:** Zmora lamparta, tytoń górski, zmora wilka

## Wykorzystywane części:

Pąki, kwiaty i liście

## Zastosowania lecznicze:

Arnika jest powszechnie stosowana w celu zmniejszenia bólu mięśni i stawów oraz obrzęków i stanów zapalnych, które często towarzyszą tym schorzeniom. Może być też stosowana w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów, siniaków i ukąszeń owadów. Arnika jest również wykorzystywana w leczeniu łupieżu, wzmacnianiu włosów i wspomaganiu ich wzrostu. Odżywia spierzchnięte usta.

## Uwagi dotyczące bezpieczeństwa:

Leki ziołowe wykonane z arniki są przeznaczone wyłącznie do użytku zewnętrznego. W przypadku spożycia istnieje możliwość wystąpienia arytmii serca i niewydolności oddechowej. Jeśli wystąpi wysypka związana z miejscowym stosowaniem arniki, dokładnie umyj dotknięty nią obszar wodą z mydłem i zaprzestań stosowania.

## Preparaty:

Żele, toniki do włosów, balsamy do ust, olejki, maści, okłady, spreje do stosowania miejscowego



**WSKAZÓWKA:** Istnieje wiele doskonałych produktów z arniki dostępnych w dużych sieciach detalicznych, sklepach ze zdrową żywnością i u sprzedawców internetowych. Arnikę można uprawiać w ogrodach na całej półkuli północnej. Rośliny preferują dobrze przepuszczalną glebę i szybko rosną po dodaniu odrobiny żwiru do podłoża. Rozmnażanie najlepiej przeprowadzić poprzez podział korzeni na początku sezonu wegetacyjnego, ale można ją również wysiewać. Zbieraj części nadziemne, gdy są w pełnym rozkwicie.

# Ashwagandha

**Nazwa łacińska:** *Withania somnifera*
**Nazwy zwyczajowe:** Indyjski żeń-szeń, trujący agrest, zimowa wiśnia



## Wykorzystywane części:

Korzenie, liście, kwiaty i nasiona

## Zastosowania lecznicze:

Ashwagandha to starożytne zioło, od dawna stosowane w medycynie ajurwedyjskiej, które jest idealne do rozwiązywania problemów emocjonalnych i energetycznych, takich jak stany lękowe, stres, depresja i zmęczenie. Może również pomóc w przypadku słabnącego libido, problemów ze snem, mgły mózgowej i ogólnego osłabienia. Ashwagandha odmładza też skórę i pomaga w leczeniu problemów skórnych.

## Uwagi dotyczące bezpieczeństwa:

Nie stosować w okresie ciąży. Jeśli przyjmujesz leki regulujące ciśnienie lub poziom cukru we krwi, leki na tarczycę lub choroby autoimmunologiczne, skonsultuj się z lekarzem przed zastosowaniem ashwagandhy.

## Preparaty:

Kapsułki (korzenie), okłady (liście), proszki do innych preparatów, nalewki. Sproszkowany korzeń jest tradycyjnie mieszany z miodem i/lub masłem ghee na gęstą pastę, którą spożywa się po łyżce naraz. Pasta ta może być też mieszana z ciepłym mlekiem wieczorem, aby wyciszyć niepokój i ułatwić zasypianie.

**WSKAZÓWKA:** Zalecana dawka do długotrwałego stosowania w kapsułkach wynosi od 250 do 500 mg dziennie. W przypadku nalewek zalecana dawka to 20 do 60 kropli 3 razy dziennie.

BÓL GARDŁA

## Płukanka rumiankowo-eukaliptusowa

*Rumianek i eukaliptus pomagają złagodzić ból i obrzęk tkanek gardła, a jednocześnie zapobiegają dalszemu rozwojowi infekcji. Stosuj tę płukankę przy pierwszych oznakach bólu gardła, a zauważysz, że objawy staną się mniej uciążliwe. Czas trwania choroby może również ulec skróceniu.*

**PRZEPIS NA 12 do 24 dawek**

**6 g (2 łyżki) suszonych kwiatów lub 12 g (4 łyżki) świeżych kwiatów rumianku**

**480 ml (2 filiżanki) wody**

**3 krople olejku eterycznego z eukaliptusa**

1. W średnim rondlu połącz rumianek z wodą i doprowadź mieszaninę do wrzenia na średnim ogniu. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu około 15 minut.
2. Przecedź do słoika; użyj grzbietu łyżki, aby wycisnąć jak najwięcej płynu z kwiatów. Kompostuj pozostałości.
3. Gdy napar ostygnie do temperatury pokojowej, dodaj olejek eukaliptusowy do słoika, szczelnie go zamknij i dobrze wstrząśnij. Oznacz słoik etykietą i datą.
4. Płucz gardło 15-30 ml (1 do 2 łyżek) płynu 3 lub więcej razy dziennie aż do ustąpienia objawów. Unikaj połykania płukanki, ponieważ może to spowodować rozstrój żołądka.
5. Przechowuj płukankę w lodówce przez okres do 1 tygodnia.

BÓL GARDŁA

## Sprej do gardła

*Ta mieszanka kojących korzeni i kory jest bardzo skuteczna na ból gardła lub gdy czujesz drapanie, lub wręcz straciłeś głos. Jedno lub dwa psiknięcia mogą dać ci natychmiastową ulgę, która utrzyma się przez długi czas, a sprej można bezpiecznie stosować wiele razy w ciągu dnia.*

**PRZEPIS NA 720 ml (3 filiżanki)**

**1 litr (4 filiżanki) wody**

**6 g (1 łyżka) suszonego posiekanego korzenia lukrecji**

**6 g (1 łyżka) suszonej posiekanej kory wiązu czerwonego**

**6 g (1 łyżka) suszonego posiekanego korzenia prawoślazu lekarskiego**

**6 g (1 łyżka) startego świeżego imbiru**

**240 ml (1 filiżanka) 75-procentowego rumu**

1. W dużym rondlu połącz wodę z korzeniem lukrecji, wiązem czerwonym, korzeniem prawoślazu i imbirem. Przykryj i zostaw do namaczania przez noc.
2. Następnego dnia doprowadź mieszaninę do wrzenia na średnim ogniu i gotuj, aż płyn zredukuje się o połowę (do około 480 ml – 2 filiżanek).
3. Odcedź i kompostuj pozostałości. Pozostaw płyn do całkowitego ostygnięcia.

4. Wymieszaj z rumem.
5. Wlej płyn do butelek z rozpylaczem, zamknij je i używaj według potrzeb. (Lubię przygotować go zawczasu i mieć na podorędziu kilka małych butelek).
6. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu. Prawidłowo przechowywany preparat nie powinien się psuć.

BÓL GARDŁA

## Środek łagodzący ból gardła

*Niezależnie od tego, czy jest to spowodowane alergią, wirusem czy bakterią, ból gardła jest uciążliwy. Herbata ta pomaga zmniejszyć stan zapalny, złagodzić ból i wyleczyć gardło.*

**PRZEPIS NA 24 porcje (1 filiżanka na porcję)**

**12 g (¼ filiżanki) suszonych liści malin**
**12 g (¼ filiżanki) suszonych kawałków imbiru**
**12 g (¼ filiżanki) suszonego tymianku**
**6 g (2 łyżki) suszonej bazylii**
**6 g (2 łyżki) suszonej szałwii**
**240 ml (1 filiżanka) wrzącej wody**
**Surowy miód, do słodzenia (opcjonalnie)**

1. W małej misce wymieszaj liście malin, imbir, tymianek, bazylię i szałwię. Przesyp do szczelnego pojemnika i opatrz etykietą ze składnikami i instrukcją użycia.
2. Zaparz 4 g (2 łyżeczki) mieszanki herbaty we wrzącej wodzie. Pozostaw na 15 do 20 minut.
3. Dodaj miód (jeśli używasz), aby osłodzić.
4. Wypij 240 ml (1 filiżankę), gdy zacznie boleć cię gardło.
5. Przechowuj sypką herbatę w chłodnym, suchym miejscu z dala od światła słonecznego przez okres do 1 roku.

BÓL GŁOWY

## Chłodzący kompres z mięty pieprzowej

*Nałóż odrobinę olejku eterycznego z mięty pieprzowej na czoło lub kark, aby szybko złagodzić ból głowy. Jeśli nie masz olejku eterycznego lub chcesz użyć łagodniejszego środka, wypróbuj ten chłodzący kompres z mięty pieprzowej.*

**PRZEPIS NA 1 kompres**

**2 torebki herbaty miętowej**
**2 filiżanki (480 ml) wrzącej wody**
**6 kostek lodu**
**1 miękka ściereczka (około 10 × 10 cm)**

1. Umieść torebki herbaty w dużej misce i dodaj wrzącą wodę. Przykryj miskę pokrywką lub talerzem i pozwól herbacie parzyć się co najmniej 20 minut lub do ostygnięcia.
2. Odkryj miskę, wyjmij torebki z herbatą i wyciśnij z nich płyn z powrotem do miski. Dodaj kostki lodu.
3. Zanurz miękką ściereczkę w płynie, wykręć ją i umieść na czole. Zamknij oczy i odpoczywaj. Powtarzaj, aż objawy ustąpią.

BÓL GŁOWY

## Preparat na ból głowy

*Bóle głowy to nic przyjemnego. Ta mieszanka ziół pomaga szybko złagodzić ból i pozwala normalnie funkcjonować. Nie podawaj nalewki z wierzby doustnie dzieciom poniżej 18. roku życia.*

**PRZEPIS NA 60 ml**

**2 łyżki (30 ml) nalewki z wierzby**
**1 łyżka (15 ml) nalewki z mięty pieprzowej**
**1 łyżka (15 ml) nalewki bazyliowej**

1. W szklanej filiżance o pojemności 240 ml połącz nalewkę z wierzby, z mięty pieprzowej i z bazylii. Dobrze wymieszaj.
2. Przelej mieszankę do butelki z zakraplaczem o pojemności 60 ml.
3. Zakręć butelkę i umieść na niej etykietę z nazwą preparatu oraz informacją o dawkowaniu. Nalewkę można przechowywać w chłodnym, suchym miejscu z dala od światła słonecznego przez okres do 5 lat.
4. Aby skorzystać z preparatu, dodaj 1-2 kroplomierze (25-50 kropli) mieszanki do małej filiżanki wody lub soku i wypij. Powtarzaj co 20-30 minut przez maksymalnie 2 godziny.

BÓL MIĘŚNI

## Maść na ból mięśni

*Napięte mięśnie pieką, bolą i mogą w końcu pojawić się skurcze, jeśli zignorujesz dolegliwości. Jeden niewłaściwy ruch i mięśnie szyi, dolnej części pleców lub łydek zaciskają się i psują cały dzień. O wiele lepiej być świadomym potrzeb swojego ciała i reagować na wczesnych etapach, stosując tę wspaniałą, kojącą maść.*

**PRZEPIS NA 120 ml**

**37,5 ml (2½ łyżki) oleju infuzowanego z dodatkiem dziurawca zwyczajnego**
**37,5 ml (2½ łyżki) oleju infuzowanego z dodatkiem imbiru**
**30 ml (2 łyżki) oleju infuzowanego z dodatkiem mięty pieprzowej**
**15 g (1 łyżka) wosku pszczelego**

1. W filiżance połącz oleje infuzowane (z dziurawcem, imbirem i miętą pieprzową).
2. W małym rondelku lub misce mieszczącej się do kuchenki mikrofalowej umieść 30 ml (2 łyżki) mieszanki olejów i wosk pszczeli.
3. Podgrzewaj mieszaninę powoli na średnim ogniu, aż wosk pszczeli się upłynni, lub w 30-sekundowych odstępach, jeśli korzystasz z kuchenki mikrofalowej (pamiętaj o mieszaniu w międzyczasie).
4. Dodaj pozostałą mieszankę olejów do podgrzanej mieszanki wosku pszczelego i dobrze wymieszaj.

5. Wlej mieszaninę, gdy jest jeszcze ciepła i płynna, do słoika o pojemności 120 ml.
6. Oznacz słoik etykietą i datą.
7. Przechowuj maść w chłodnym, suchym miejscu z dala od światła słonecznego przez okres do 6 miesięcy.

BÓL MIĘŚNI

## Nalewka z kory wierzby

*Kora wierzby jest doskonałym remedium, które można przyjmować doustnie, jak również skutecznym środkiem miejscowym łagodzącym ból mięśni, szczególnie po ciężkim dniu pracy fizycznej lub ciężkim treningu. Nacieranie mięśni powinno być wykonane z dużym wyprzedzeniem. Odpowiednio przechowywana, może być stosowana bezterminowo.*

**PRZEPIS NA 40 dawek**

**85 g posiekanej suszonej kory wierzby**
**1 suszona papryczka habanero**
**120 ml (½ filiżanki) wody**
**480 ml (2 filiżanki) 95-procentowego alkoholu do nacierania**

1. Umieść korę wierzby i papryczkę habanero w słoiku o pojemności 1 litra z dopasowaną pokrywką.
2. Dodaj wodę i alkohol, zakręć słoik i umieść go w chłodnym, ciemnym miejscu. Pozostaw go tam na 6 do 8 tygodni, mieszaj zioła i alkohol raz dziennie.
3. Pod koniec okresu leżakowania odcedź do dużego dzbanka lub miski. Grzbietem łyżki odciśnij cały alkohol z ziół. Kompostuj pozostałości.
4. Za pomocą lejka ostrożnie przelej płyn do oznakowanej, ciemnej szklanej butelki z wąską szyjką i przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu.
5. Nałóż około 15 ml (1 łyżkę) na obolałe mięśnie za pomocą miękkiej szmatki lub wacika; unikaj kontaktu z oczami i błonami śluzowymi.

BÓL PLECÓW

## Mieszanki olejków na pierwszą czakrę

*Zgodnie z naukami Ajurwedy, pierwsza czakra (czakra korzenia lub muladhara) znajduje się na końcu kości ogonowej i skupia się na bezpieczeństwie i przetrwaniu. Jej zadaniem jest wspieranie zdrowego układu kostnego i nerwowego. Obie te mieszanki olejków zapewniają szybsze działanie przeciwbólowe w porównaniu z większością innych olejków lub mieszanek. Olejki eteryczne są bardzo skoncentrowane, dlatego zaleca się rozcieńczenie ich w oleju nośnikowym, takim jak frakcjonowany olej kokosowy lub olej migdałowy. Są one również wrażliwe na ciepło i światło, więc pamiętaj, aby do przechowywania używać szklanej butelki w ciemnym kolorze. Wiele butelek typu roller jest wykonanych z grubego, odpornego*

*na wstrząsy szkła, które jest niewrażliwe na korozję, a ich bursztynowy kolor chroni przed promieniami UV. Na potrzeby tego przepisu możesz użyć butelki o pojemności 10 ml.*

**PRZEPIS NA 10 ml mieszanki**

**Dla mieszanki nr 1**

**10 ml frakcjonowanego oleju kokosowego**
**1 kropla olejku eterycznego z kocanki**
**1 kropla olejku eterycznego z mirry**
**2 krople olejku eterycznego z paczuli**
**3 krople olejku eterycznego z wetywerii**
**3 krople olejku eterycznego ylang-ylang**

**Dla mieszanki nr 2**

**10 ml frakcjonowanego oleju kokosowego**
**2 krople olejku cyprysowego**
**2 krople olejku eterycznego ylang-ylang**
**2 krople olejku eukaliptusowego**
**3 krople olejku eterycznego z imbiru**

**Aby przygotować mieszankę:**

1. Napełnij 10-mililitrową ciemną butelkę typu roller frakcjonowanym olejem kokosowym. Dodaj olejki eteryczne z jednej z powyższych mieszanek i wstrząśnij, aby je połączyć.
2. Nałóż kilka kropli tej mieszanki na swoją pierwszą czakrę. Wmasuj ją, aby złagodzić ból. Alternatywnie, użyj tej mieszanki w ciepłym kompresie lub dyfuzorze.

BÓL PLECÓW

## Tonik z imbiru, kurkumy i wiśni

*Imbir i kurkuma to dynamiczny duet, świetnie sprawdzający się w walce z bólem całego ciała. Kurkuma może zmniejszyć stan zapalny, a imbir stymuluje krążenie, co rozgrzewa kończyny.*

**PRZEPIS NA 1 porcję**

**240 ml (1 filiżanka) wody**
**1 torebka czarnej herbaty**
**¼ łyżeczki (0,6 g) mielonego imbiru**
**¼ łyżeczki (0,6 g) mielonej kurkumy**
**60 ml soku z wiśni**

1. Zagotuj wodę.
2. Umieść torebkę herbaty w kubku. Dodaj imbir i kurkumę.
3. Napełnij kubek wrzącą wodą.
4. Przykryj i zaparzaj 3 do 5 minut.
5. Dodaj sok wiśniowy do kubka. Wyjmij torebkę herbaty i ciesz się smakiem.

BÓL STAWÓW

## Maść z papryki cayenne

*Rozgrzewająca moc papryki i imbiru w tej maści wspomaga krążenie, co przyspiesza gojenie i łagodzi ból. Olejek z mięty pieprzowej działa chłodząco i przeciwbólowo, dzięki czemu połączenie to jest bardzo skuteczne.*

# INDEKS ZIÓŁ


Aloes, 52
- Chłodzący żel aloesowy z oczarem wirginijskim, 312
- Chłodzący żel na oparzenia z aloesem i lawendą, 176
- Kefir o smaku pinakolady, 159
- Kojąca maseczka z aloesem i nagietkiem, 300
- Kompres z oczaru wirginijskiego, 178
- Krem nawilżający z lawendą i aloesem, 304
- Kwiatowy tonik do twarzy, 289
- Maska aloesowo-limonkowa, 291
- Maska do włosów z aloesem i miętą pieprzową, 305
- Maska do włosów z aloesem, 296
- Miodowa maseczka nawilżająca z hyzopem i lawendą, 294
- Mydło z aloesem, żywokostem i lawendą, 268
- Odświeżająca mgiełka do ciała, 284
- Odżywka do paznokci z aloesem i pelargonią, 270
- Odżywka do paznokci z aloesem i pelargonią, 270
- Pasta z aloesu i olejku z drzewa herbacianego, 274
- Płyn do płukania ust z aloesem, 208
- Rumiankowo-aloesowy olejek do ciała 308
- Żel aloesowo-miętowy, 205
- Żel z aloesu i drzewa herbacianego, 166

Arnika, 53
- Kojąca maść z arniki, 201

Ashwagandha, 54
- Eliksir płodności z shatavari, 174
- Herbata na zmęczenie, 256
- Kulki energetyczne z dodatkiem ziół, 158
- Miód poprawiający nastrój, 238
- Nalewka na koncentrację, 242
- Nalewka na koncentrację, 242
- Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
- Nuggetsy adaptogenne, 175
- Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
- Tonik wspierający emocje, 235
- Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224
- Uzdrawiający eliksir adaptogenny, 207
- Uzdrawiający eliksir adaptogenny, 207
- Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252

Babka zwyczajna (lancetowata), 55
- Balsam na odparzenia, 267
- Jelitowy napar, 215
- Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
- Maseczka oczyszczająca z węglem drzewnym, 310
- Maść na stłuczenia, 201
- Maść z babki lancetowatej, 177
- Oczyszczająca maseczka z hyzopem, 310
- Okład na drzazgi i kolce, 162
- Okład na ukąszenia kleszczy i pająków, 205
- Różany syrop na kaszel, 171

Bazylia, 56
- Aromaterapia bazyliowo-cytrusowa, 237
- Koci balsam, 151
- Maść na stłuczenia, 201
- Mieszanka na dobry nastrój, 226
- Odświeżająca mgiełka do ciała, 284
- Syrop łagodzący kaszel, 171
- Nalewka łagodząca i kompres, 204
- Płyn do płukania oczu, 203
- Podnoszący na duchu sprej do pomieszczeń, 239
- Preparat na ból głowy, 154
- Różane odświeżenie, 268
- Różane odświeżenie, 268
- Środek łagodzący ból gardła, 153
- Ulga na zatkane zatoki, 169

Bazylia azjatycka, 57
- Eliksir na spowolnienie, 246
- Filiżanka dobroci, 249
- Herbata na zmęczenie, 256
- Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
- Miodowe elektuarium na mizofonię, 230
- Miód poprawiający nastrój, 238
- Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
- Nuggetsy adaptogenne, 175
- Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250

Pikantny czaj, 187
Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhę, 224
Uzdrawiający eliksir adaptogenny, 207
Brzoskwinia, 58
Kwiatowy tonik do twarzy, 289
Nalewka łagodząca i kompres, 204
Okład na drzazgi i kolce, 162
Okład na ukąszenia kleszczy i pająków, 205
Syrop łagodzący kaszel, 171
Ulga na zatkane zatoki, 169
Cebula, 59
Cydr ognisty, 185
Domowy ostry sos, 183
Syrop łagodzący kaszel, 171
Zupa tonizująca, 188
Chmiel, 60
Mieszanka herbat na dobry sen, 243
Poduszka wspierająca zdrowy sen, 259
Uspokajająca herbata cynamonowa, 247
Chrzan, 61
Cydr ognisty, 185
Wódka chrzanowa, 168
Cynamon, 62
Czarny bez, 63
Cydr ognisty, 185
Dropsy na kaszel z tymianku i czarnego bzu, 169
Herbata przeciw grypie, 163
Herbata z czarnego bzu, 147
Herbata z krwawnika i rumianku, 193
Kwiatowy tonik do twarzy, 289
Likier z czarnego bzu, 165
Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
Płyn do płukania oczu, 203
Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
Syrop z czarnego bzu, 165, 194
Wzmacniająca herbata na odporność, 187
Żelki z jeżówki i czarnego bzu, 161
Czosnek, 64
Balsam do stóp z czosnku i drzewa herbacianego, 202
Cydr ognisty, 185
Domowy ostry sos, 183
Kojące czosnkowe krople do uszu, 157
Naturalny czosnkowy preparat na brodawki, 266
Ocet marsylski, 160
Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
Pesto z nasturcji, 192
Syrop ułatwiający oddychanie, 149
Tonik do skóry głowy z imbirem i drzewem herbacianym, 272
Zupa tonizująca, 188
Zupa z szałwii i czosnku, 160
Drzewo herbaciane, 65
Balsam do stóp z czosnku i drzewa herbacianego, 202
Kuracja ucha olejkiem z drzewa herbacianego, 203
Leczniczy preparat na zatoki z rozmarynem i drzewem herbacianym, 168
Maczanka do walki z grzybicą, 271
Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
Pasta z aloesu i olejku z drzewa herbacianego, 274
Płukanka na ból zęba z drzewa herbacianego, 190
Płyn do mycia ciała z drzewa herbacianego, 302
Płyn do płukania ust z aloesem, 208
Proszek do stóp z drzewa herbacianego, 202
Tonik do skóry głowy z imbirem i drzewem herbacianym, 272
Tonik do skóry głowy z oczaru wirginijskiego, 306
Tonik z lawendy i drzewa herbacianego, 166
Tonik z miętą pieprzową i drzewem herbacianym, 303
Twarde mydło, 311
Uniwersalna maść z nagietka, 270
Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
Żel z aloesu i drzewa herbacianego, 166
Dziewanna, 66
Sprej łagodzący oparzenia słoneczne, 286
Syrop łagodzący kaszel, 171
Różany syrop na kaszel, 171
Koci balsam, 151
Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
Dzika róża, 67
Herbata przeciw grypie, 163
Wzmacniająca herbata na odporność, 187
Lawendowa maść na blizny, 301
Dziurawiec, 68
Herbata podnosząca na duchu, 225
Maść na ból mięśni, 154
Mieszanka z dziurawca i melisy lekarskiej, 253

Nalewka „Płynne słoneczko", 247
Napar na uspokojenie z kwiatu męczennicy, 260
Napar z dziurawca z olejem z ogórecznika lekarskiego, 232
Napar z dziurawca zwyczajnego, 226
Podnosząca na duchu sól z dziurawcem, 227
Eleuterokok, 69
Eliksir dobrej pamięci, 221
Herbata poprawiająca pamięć, 239
Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
Miód poprawiający nastrój, 238
Nalewka na koncentrację, 242
Tonik wspierający emocje, 235
Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
Herbata podnosząca na duchu, 225
Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
Herbata na zmęczenie, 256
Eukaliptus, 70
Eukaliptusowa wcierka, 196
Mieszanka odświeżająca pod prysznic, 277
Mieszanki olejków na pierwszą czakrę, 155
Płukanka rumiankowo-eukaliptusowa, 152
Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
Sprej odstraszający owady z kocimiętką i pelargonią różaną, 288
Sprej odświeżający do maseczek ochronnych, 233
Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
Geranium (patrz: Pelargonia), 116
Głowienka Pospolita, 71
Głóg, 72
Eliksir dobrej pamięci, 221
Herbata na rozluźnienie, 237
Napar z dziurawca z olejem z ogórecznika lekarskiego, 232
Uzdrawiający tonik na rozdarte żałobą serce, 261
Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
Golteria, 73
Gorzknik kanadyjski, 74
Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
Gotu kola, 75
Eliksir dobrej pamięci, 221
Herbata poprawiająca pamięć, 239
Goździk, 76
Grzyb reishi, 77
Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
Uzdrawiający eliksir adaptogenny, 207
Hibiskus, 78
Uzdrawiający tonik na rozdarte żałobą serce, 261
Herbata z ketmii, 189
Hyzop, 79
Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
Miodowa maseczka nawilżająca z hyzopem i lawendą, 294
Oczyszczająca maseczka z hyzopem, 310
Imbir, 80
Cydr ognisty, 185
Cynamonowo-rumiankowy syrop na kaszel, 170
Eliksir dobrej pamięci, 221
Eliksir słodkich snów, 258
Eliksir z imbiru, 195
Energetyzujący wywar z żeń-szenia, 255
Herbata poprawiająca pamięć, 239
Herbata rumiankowo-imbirowa z lukrecją, 230
Herbata ze świeżego imbiru, 198
Inhalacje do nosa z imbirem i miętą pieprzową, 175
Kefir o smaku pinakolady, 159
Kurkumowy napój na noc, 188
Maść na ból mięśni, 154
Maść z papryki cayenne, 156
Mazidło na dzień i na noc, 284
Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żałobą, 261
Mieszanka przeciwbólowa, 212
Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
Mrożona herbata z korzenia żeń-szenia, 220
Napar z imbiru i kopru włoskiego, 213
Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
Oczyszczająca myśli herbata, 222
Odwar z imbiru i miłorzębu dwuklapowego, 240
Odwar z kory wierzby, 163
Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
Pikantny czaj, 187
Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
Sprej do gardła, 152
Syrop ułatwiający oddychanie, 149
Syrop z czarnego bzu, 194
Środek łagodzący ból gardła, 153

Tonik do skóry głowy z imbirem i drzewem herbacianym, 272
Tonik z imbiru i pluskwicy groniastej, 216
Tonik z imbiru, kurkumy i wiśni, 156
Tonik z mniszka lekarskiego i mięty pieprzowej, 215
Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhę, 224
Tonizujący czaj, 274
Uspokajająca mieszanka herbat, 216
Wzmacniająca herbata na odporność, 187
Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
Zupa tonizująca, 188
Zupa z szałwii i czosnku, 160
Jałowiec, 81
Tonik jałowcowo-lawendowy, 303
Jeżówka (Echinacea), 82
Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
Herbata przeciw grypie, 163
Herbata z jeżówki i lukrecji, 164
Kompres na zdrowe oczy, 282
Kulki wzmacniające odporność, 185
Nalewka łagodząca i kompres, 204
Okład na ukąszenia kleszczy i pająków, 205
Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
Sprej łagodzący wysypkę, 177
Syrop z czarnego bzu, 194
Ulga na zatkane zatoki, 169
Wzmacniająca herbata na odporność, 187
Żelki z jeżówki i czarnego bzu, 161
Kadzidłowiec, 83
Balsam do ust z lawendą i kadzidłowcem, 280
Kadzidło klarowności, 222
Kojący olejek z kadzidłowca, 180
Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żałobą, 261
Peeling cukrowy odmładzający skórę, 258
Serum do skóry z kadzidłowcem i lawendą, 314
Kardamon, 84
Eliksir z imbiru, 195
Kulki wzmacniające odporność, 186
Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
Motywująca czekolada, 257
Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
Pikantny czaj, 187
Kasztanowiec, 85
Kocimiętka, 86
Herbaciana mieszanka na trawienie, 180
Poduszka wspierająca zdrowy sen, 259
Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
Relaksujący napar z męczennicy, 251
Sprej odstraszający owady z kocimiętką i pelargonią różaną, 288
Uspokajająca herbata cynamonowa, 247
Uspokajająca mieszanka herbat, 216
Koper włoski, 87
Herbata poprawiająca pamięć, 239
Nalewka na koncentrację, 242
Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
Napar z imbiru i kopru włoskiego, 213
Pastylki na trawienie z kopru włoskiego, 183
Pikantny czaj, 187
Płyn przeciw wszom, 206
Krwawnik pospolity, 88
Herbata przeciw grypie, 163
Herbata z krwawnika i rumianku, 193
Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
Maseczka do twarzy z oregano i krwawnikiem pospolitym, 300
Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
Kurkuma, 89
Cydr ognisty, 185
Eliksir z imbiru, 195
Kurkumowy napój na noc, 188
Maseczka z kurkumy, 290
Napar na kaszel z kurkumą, 211
Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
Sok ananasowy z kurkumą, 148
Tonik z imbiru, kurkumy i wiśni, 156
Tonizujący czaj, 274
Lipa, 91
Eliksir z lipą i męczennicą, 150
Syrop z lipy, 228
Lukrecja, 92
Aromatyczny napar z lukrecji i melisy, 225
Herbata na zmęczenie, 256
Herbata rumiankowo-imbirowa z lukrecją, 230
Herbata z jeżówki i lukrecji, 164
Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
Napar z melisy i lukrecji, 146
Proszek do mycia zębów z lukrecji, 190
Sprej do gardła, 152

Tonik z lukrecji i ostropestu plamistego, 254
Łopian, 93
Balsam na odparzenia, 267
Zupa tonizująca, 188
Kakao/czekolada, 94
Balsam na sen, 149
Eliksir płodności z shatavari, 174
Kawowy peeling cukrowy, 238
Krem do ciała z lawendą i pelargonią, 292
Kulki energetyczne z dodatkiem ziół, 158
Kulki wzmacniające odporność, 185
Lawendowa maść na blizny, 301
Lawendowy balsam dla niemowląt, 207
Łagodzące masło na rozstępy, 292
Melisa lekarska na spierzchnięte usta, 281
Motywująca czekolada, 257
Nuggetsy adaptogenne, 175
Odżywka rozmarynowo-lawendowa, 306
Podnoszący na duchu cytrusowy balsam do ciała, 248
Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224
Uspokajający balsam, 229
Uzdrawiający eliksir adaptogenny, 207
Wygładzający peeling antycellulitowy z rozmarynem i pelargonią, 266
Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
Kardamon, 84
Eliksir z imbiru, 195
Kulki wzmacniające odporność, 185
Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
Motywująca czekolada, 257
Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
Pikantny czaj, 187
Kozłek lekarski (waleriana), 135
Mak kalifornijski, 95
Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
Mieszanka herbat na dobry sen, 243
Nalewka „Zaśnij w tej chwili", 244
Malina, 96
Dżem z róży i malin, 248
Kwiatowy tonik do twarzy, 289
Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
Napar z liści malin, 200
Sprej łagodzący oparzenia słoneczne, 286
Syrop łagodzący kaszel, 171
Środek łagodzący ból gardła, 153
Tonik z imbiru i pluskiwcy groniastej, 216
Ulga na zatkane zatoki, 169
Marzanka, 97
Masala czaj, 98
Matcha, 99
Matcha Zen Latte, 208
Mącznica lekarska, 100
Odwar z Uva Ursi, 167
Melisa lekarska, 101
Aromatyczny napar z lukrecji i melisy, 225
Balsam na sen, 149
Cukierki uspokajające, 245
Eliksir słodkich snów, 258
Herbaciana mieszanka na trawienie, 180
Herbata na rozluźnienie, 237
Herbata podnosząca na duchu, 225
Herbata przyjaźnij, 228
Melisa lekarska na spierzchnięte usta, 281
Mieszanka herbat na dobry sen, 243
Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żałobą, 261
Mieszanka z dziurawca i melisy lekarskiej, 253
Miodowe elektuarium na mizofonię, 230
Nalewka „Płynne słoneczko", 247
Napar z melisy lekarskiej i lukrecji, 146
Nocna przekąska, 234
Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
Relaksujący napar z kwiatu męczennicy, 251
Uspokajająca mieszanka herbat, 216
Ziołowa mieszanka na zdrowy sen, 150
Męczennica cielista, 102
Mięta, 103
Aromaterapia bazyliowo-cytrusowa, 237
Chłodzący kompres z mięty pieprzowej, 153
Eukaliptusowa wcierka, 196
Herbaciana mieszanka na trawienie, 180
Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
Herbata przeciw grypie, 163
Herbata przyjaźni, 228
Herbata z krwawnika i rumianku, 193
Inhalacje do nosa z imbirem i miętą pieprzową, 175
Jelitowy napar, 215
Koci balsam, 151
Kompres na zdrowe oczy, 282
Lawendowo-miętowy olejek do kąpieli, 176

Maska do włosów z aloesem i miętą pieprzową, 305
Maść na ból mięśni, 154
Maść z papryki cayenne, 156
Mazidło na dzień i na noc, 284
Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
Mieszanka przeciwbólowa, 212
Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
Miętowe spa dla twarzy, 147
Nalewka na nerwowy brzuszek, 198
Napar do moczenia zmęczonych stóp, 278
Napar z mięty pieprzowej i miłorzębu dwuklapowego, 224
Naturalny dezodorant rozmarynowo-miętowy, 277
Ocet marsylski, 160
Oczyszczająca myśli herbata, 222
Odświeżająca mgiełka do ciała, 284
Odświeżający suchy szampon, 298
Odwar z pluskiwcy groniastej, 173
Olejek w spreju po kąpieli, 227
Płyn do płukania ust z aloesem, 208
Preparat na ból głowy, 154
Proszek do mycia zębów z lukrecji, 190
Rozmarynowo-miętowy peeling do twarzy, 302
Rozmarynowo-miętowy tonik na nerwy, 232
Rozmarynowo-miętowy tonik do skóry głowy i włosów, 296
Różany syrop na kaszel, 171
Rumiankowy płyn do płukania ust, 209
Sprej łagodzący wysypkę, 177
Sprej odświeżający do maseczek ochronnych, 233
Suchy szampon, 299
Syrop łagodzący kaszel, 171
Syrop odprężający, 235
Tonik z miętą pieprzową i drzewem herbacianym, 303
Tonik z mniszka lekarskiego i mięty pieprzowej, 215
Ziołowy płyn do płukania ust, 271
Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
Żel aloesowo-miętowy, 205

Mięta polej, 104

Miłorząb dwuklapowy (Ginkgo), 105
Eliksir dobrej pamięci, 221
Herbata na zmęczenie, 256
Herbata poprawiająca pamięć, 239
Herbata przyjaźni, 228
Napar z mięty pieprzowej i miłorzębu dwuklapowego, 224
Odwar z imbiru i miłorzębu dwuklapowego, 240
Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189

Mimoza, 106
Eliksir na spowolnienie, 246
Nalewka „Płynne słoneczko", 247
Nalewka na złość, 260
Uspokajająca mieszanka herbat, 216

Mniszek lekarski, 107
„Kawa" z prażonego mniszka lekarskiego i kudzu, 253
Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
Ocet z mniszka lekarskiego, 182
Tonik z mniszka lekarskiego i mięty pieprzowej, 215
Tonik z mniszka lekarskiego, 254

Nagietek, 108
Balsam do ust z lawendą i pelargonią, 280
Balsam na odparzenia, 267
Balsam na pęcherze z nagietkiem i lawendą, 178
Herbata z nagietka, 206
Kojąca maseczka z aloesem i nagietkiem, 300
Kulki wzmacniające odporność, 185
Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
Maść na stłuczenia, 201
Maść pierwszej pomocy z nagietka, 198
Napar z nagietka, 179
Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
Smoczek do skóry z żywokostu i nagietka, 286
Ulga od grzybicy, 167
Uniwersalna maść z nagietka, 270
Uspokajający olejek z nagietka, 275

Nasturcja, 109
Nalewka z nasturcji (lub płukanka do włosów), 307
Pesto z nasturcji, 192

Oczar wirginijski, 110
Chłodzący tonik rumiankowy, 281
Chłodzący żel aloesowy z oczarem wirginijskim, 312
Chusteczki odświeżające z lawendą i oczarem wirginijskim, 276

Cytrusowo-szałwiowo-lawendowy płyn po goleniu, 288
Kojące mazidło z oczaru wirginijskiego, 279
Kompres z oczaru wirginijskiego, 178
Mieszanka odświeżająca pod prysznic, 277
Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
Olejek w spreju po kąpieli, 227
Płatki oczyszczające z oczaru wirginijskiego, 167
Reduktor zmarszczek, 313
Rozmarynowo-miętowy tonik do skóry głowy i włosów, 296
Rumiankowy płyn do płukania ust, 209
Sprej lawendowo-oczarowy, 279
Tonik do skóry głowy z oczaru wirginijskiego, 306
Tonik jałowcowo-lawendowy, 303
Tonik ściągający z zielonej herbaty, 287
Oregano, 111
Kąpiel na zmęczone stopy, 278
Maseczka do twarzy z oregano i krwawnikiem pospolitym, 300
Orzech czarny, 112
Ulga od grzybicy, 167
Ostropest plamisty, 113
Tonik z lukrecji i ostropestu plamistego, 254
Uspokajający olejek z nagietka, 275
Wspomaganie wątroby ostropestem plamistym, 255
Owies, 114
Eliksir wspomagający nerwy, 236
Nalewka z mlecznego owsa, 173
Papryka, 115
Domowy sos ostry, 183
Maść z papryki cayenne, 156
Syrop ułatwiający oddychanie, 149
Pelargonia (geranium), 116
Balsam do ust z lawendą i pelargonią, 280
Krem do ciała z lawendą i pelargonią, 292
Kule do kąpieli z lawendą, 309
Odżywka do paznokci z aloesem i pelargonią, 270
Odżywka do włosów z pelargonią i miodem, 291
Rumiankowy krem do twarzy, 294
Sprej odstraszający owady z kocimiętką i pelargonią różaną, 288
Wygładzający peeling antycellulitowy z rozmarynem i pelargonią, 266
Pieprz metystynowy, 117
Pietruszka, 118
Pluskiwca groniasta, 119
Odwar z pluskiwcy groniastej, 173
Tonik z imbiru i pluskiwcy groniastej, 216
Pokrzywa zwyczajna, 120
Czarny syrop z pokrzywy, 158
Kojący olejek z kadzidłowca, 180
Kuracja do włosów z pokrzywą, rozmarynem, pysznogłówką i gorącym olejem, 305
Maska do włosów z aloesem, 296
Maska do włosów z aloesem, 296
Nalewka z nasturcji (lub płukanka do włosów), 307
Napar z pokrzywy, 148
Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
Płukanka do włosów i skóry głowy z rozmarynu i pokrzywy, 276
Płukanka do włosów i skóry głowy z rozmarynu i pokrzywy, 276
Pokrzywa gotowana, 159
Tonik wspierający emocje, 235
Tonik wspierający emocje, 235
Ulga na zatkane zatoki, 169
Uspokajająca mieszanka herbat, 216
Prawoślaz, 121
Jelitowy napar, 215
Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
Sprej do gardła, 152
Przywrotnik, 122
Pysznogłówka, 123
Kuracja do włosów z pokrzywą, rozmarynem, pysznogłówką i gorącym olejem, 305
Inhalacje z soli z dodatkiem pysznogłówki, 230
Rozmaryn, 124
Herbata poprawiająca pamięć, 239
Kąpiel na zmęczone stopy, 278
Koci balsam, 151
Kuracja do włosów z pokrzywą, rozmarynem, pysznogłówką i gorącym olejem, 305
Leczniczy preparat na zatoki z rozmarynem i drzewem herbacianym, 168
Maseczka do twarzy z rozmarynem i papają, 313
Mieszanka odświeżająca pod prysznic, 277
Nabłyszczająca płukanka do włosów, 275

Nalewka z nasturcji (lub płukanka do włosów), 307
Naturalny dezodorant rozmarynowo-miętowy, 277
Ocet marsylski, 160
Oczyszczająca myśli herbata, 222
Odświeżający suchy szampon, 298
Odżywka rozmarynowo-lawendowa, 306
Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
Płukanka do włosów i skóry głowy z rozmarynu i pokrzywy, 276
Płukanka rozmarynowo-cytrynowa, 291
Płyn przeciw wszom, 206
Podnosząca na duchu sól z dziurawcem, 227
Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
Rozmaryn w aerozolu, 241
Rozmarynowa odżywka do włosów, 298
Rozmarynowa sól zapachowa, 240
Rozmarynowo-cytrusowa wcierka na skronie, 223
Rozmarynowo-miętowy peeling do twarzy, 302
Rozmarynowo-miętowy tonik na nerwy, 232
Rozmarynowo-miętowy tonik do skóry głowy i włosów, 296
Rozmarynowy balsam pod oczy, 283
Rozmarynowy tonik do skóry głowy, 272
Sprej łagodzący wysypkę, 177
Sprej odświeżający do maseczek ochronnych, 233
Wygładzający peeling antycellulitowy z rozmarynem i pelargonią, 266
Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
Róża, 125
Dżem z róży i malin, 248
Jelitowy napar, 215
Kąpiel z herbatą, rumiankiem i różą, 283
Lawendowy tonik z witaminami C i E, 312
Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
Maść na stłuczenia, 201
Mieszanka na dobry nastrój, 226
Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
Oczyszczająca maseczka z hyzopem, 310
Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
Okład leczniczy na pokrzywkę, 180
Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
Różana kąpiel mleczna, 285
Różane odświeżenie, 268
Różany syrop na kaszel, 171
Sprej łagodzący oparzenia słoneczne, 286
Uzdrawiający tonik na rozdarte żałobą serce, 261
Różeniec górski, 126
Eliksir fundamentalnego skupienia, 241
Miód poprawiający nastrój, 238
Nalewka „Płynne słoneczko", 247
Nalewka na koncentrację, 242
Oczyszczająca myśli herbata, 222
Rumianek, 127
Balsam na pęcherze z rumiankiem, 179
Chłodzący napar z rumianku, 217
Chłodzący tonik rumiankowy, 281
Cynamonowo-rumiankowy syrop na kaszel, 170
Delikatny rumiankowy tonik do twarzy, 304
Eliksir słodkich snów, 258
Eliksir wspomagający nerwy, 236
Herbata podnosząca na duchu, 225
Herbata rumiankowo-imbirowa z lukrecją, 230
Herbata z krwawnika i rumianku, 193
Kąpiel z herbatą, rumiankiem i różą, 283
Kojąca maseczka z aloesem i nagietkiem, 300
Kompres na zdrowe oczy, 282
Kule do kąpieli z lawendą, 309
Lawendowo-rumiankowy balsam na sen, 243
Lody rumiankowe, 214
Mieszanka herbat na dobry sen, 243
Nalewka na dobranoc, 244
Nalewka na nerwowy brzuszek, 198
Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
Napar na uspokojenie z kwiatu męczennicy, 260
Nocna przekąska, 234
Okład leczniczy na pokrzywkę, 180
Okład z rumianku, 211
Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
Parówka do twarzy, 267
Płukanka rumiankowo-eukaliptusowa, 152
Płyn do płukania oczu, 203
Podnoszący na duchu cytrusowy balsam do ciała, 248
Poduszka wspierająca zdrowy sen, 259
Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
Relaksujący napar z kwiatu męczennicy, 251

Rozmarynowo-miętowy tonik na nerwy, 232
Rozpieszczający peeling rumiankowo-lawendowy, 297
Rumiankowo-aloesowy olejek do ciała, 308
Rumiankowy kompres do twarzy, 308
Rumiankowy krem do twarzy, 294
Rumiankowy płyn do płukania ust, 209
Sprej na potwory, 245
Syrop odprężający, 235
Uspokajająca herbata cynamonowa, 247
Uspokajająca rumiankowa lemoniada, 220
Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
Ziołowa mieszanka na zdrowy sen, 150
Serdecznik, 128
Miodowe elektuarium na mizofonię, 230
Eliksir na spowolnienie, 246
Eliksir wspomagający nerwy, 236
Shatavari, 129
Eliksir płodności z shatavari, 174
Herbata na zmęczenie, 256
Nalewka na koncentrację, 242
Sosna, 130
Herbata z igieł sosny, 221
Napar z soku roślinnego w oleju lub nalewka, 172
Szałwia, 131
Cytrusowo-szałwiowo-lawendowy płyn po goleniu, 288
Kadzidło klarowności, 222
Kąpiel na zmęczone stopy, 278
Miodowy syrop z szałwią i cytryną, 151
Mieszanka na dobry nastrój, 226
Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żałobą, 261
Mydło w płynie „Pokój", 233
Ocet marsylski, 160
Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
Odwar z pluskiwcy groniastej, 173
Olejek w spreju po kąpieli, 227
Płukanka do gardła z szałwii, 146
Płyn przeciw wszom, 206
Proszek do zębów z szałwią i sodą, 191
Różane odświeżenie, 268
Różany syrop na kaszel, 171
Środek łagodzący ból gardła, 153
Tonik do skóry głowy z oczaru wirginijskiego, 306
Zielona herbata z żeń-szeniem i szałwią, 241
Zupa z szałwii i czosnku, 160
Tarczyca, 132
Eliksir wspomagający nerwy, 236
Mieszanka herbat na dobry sen, 243
Nalewka „Zaśnij w tej chwili", 244
Nalewka na napięcie głowy i ramion, 234
Traganek, 133
Cydr ognisty, 185
Eliksir wspomagający nerwy, 236
Jelitowy napar, 215
Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
Nuggetsy adaptogenne, 175
Oczyszczająca myśli herbata, 222
Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
Syrop z czarnego bzu, 194
Tonik wspierający emocje, 235
Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224
Wzmacniająca herbata na odporność, 187
Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
Zupa tonizująca, 188
Tymianek, 134
Dropsy na kaszel z tymianku i czarnego bzu, 169
Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
Nalewka na nerwowy brzuszek, 198
Ocet marsylski, 160
Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
Olejek w spreju po kąpieli, 227
Płyn do płukania oczu, 203
Proszek do mycia zębów z lukrecji, 190
Rozmarynowo-miętowy peeling do twarzy, 302
Środek łagodzący ból gardła, 153
Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
Zupa z szałwii i czosnku, 160
Waleriana, 135
Nalewka na napięcie głowy i ramion, 234
Nalewka na niespokojne myśli, 231
Ziołowa mieszanka na zdrowy sen, 150
Werbena błękitna, 136
Nalewka na napięcie głowy i ramion, 234
Nalewka na złość, 260
Wiąz czerwony, 137
Herbata z wiązu czerwonego, 214

Płukanka z mahonii pospolitej, 210
Sprej do gardła, 152
Wierzba, 138
Koci balsam, 151
Preparat na ból głowy, 154
Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
Nalewka z kory wierzby, 155
Odwar z kory wierzby, 163
Złocień maruna 139
Żeń-szeń, 140
Energetyzujący wywar z żeń-szenia, 255
Mrożona herbata z korzenia żeń-szenia, 220
Uzdrawiający eliksir adaptogenny, 207
Zielona herbata z żeń-szeniem i szałwią, 241
Żywokost, 141
Balsam na odparzenia, 267
Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
Melisa lekarska na spierzchnięte usta, 281
Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
Mydło z aloesem, żywokostem i lawendą, 268
Napar do moczenia zmęczonych stóp, 278
Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
Różana kąpiel mleczna, 285
Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
Smoczek do skóry z żywokostu i nagietka, 286
Sprej nawilżający, 295

# INDEKS DOLEGLIWOŚCI


Add i adhd, 220
- Uspokajająca rumiankowa lemoniada, 220
- Mrożona herbata z korzenia żeń-szenia, 220

Afty, 146
- Napar z melisy lekarskiej i lukrecji, 146
- Płukanka do gardła z szałwii, 146

Alergie, 147-148
- Herbata z czarnego bzu, 147
- Leczniczy preparat na zatoki z rozmarynem i drzewem herbacianym, 168
- Miętowe spa dla twarzy, 147
- Napar z pokrzywy, 148
- Płyn do płukania oczu, 203
- Sok ananasowy z kurkumą, 148
- Środek łagodzący ból gardła, 153

Astma, 149
- Syrop ułatwiający oddychanie, 149

Bezsenność, 149-150
- Balsam na sen, 149
- Eliksir z lipy i męczennicy, 150
- Ziołowa mieszanka na zdrowy sen, 150

Bolące mięśnie, 151
- Koci balsam, 151
- Kojąca maść z arniki, 201
- Maść na ból mięśni, 154
- Mazidło z ostrych papryczek, 212
- Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
- Nalewka z kory wierzby, 155
- Odwar z kory wierzby, 163

Ból gardła, 151-153

Ból głowy, 153-154
- Chłodzący kompres z mięty pieprzowej, 153
- Preparat na ból głowy, 154

Ból mięśni, 154-155

Ból pleców, 155-156
- Koci balsam, 151
- Maść na ból mięśni, 154
- Mieszanki olejków na pierwszą czakrę, 155
- Tonik z imbiru, kurkumy i wiśni, 154

Ból stawów, 156
- Kojąca maść z arniki, 201
- Maść z papryki cayenne, 156
- Mazidło z ostrych papryczek, 212
- Mieszanka przeciwbólowa, 212
- Pasta z kurkumy i złote mleko, 213

Ból ucha, 157
- Kojące czosnkowe krople do uszu, 157
- Kuracja ucha olejkiem z drzewa herbacianego, 203

Brak jasności umysłu, 221-224
- Eliksir dobrej pamięci, 221
- Herbata z igieł sosny, 221
- Kadzidło klarowności, 222
- Oczyszczająca myśli herbata, 222
- Rozmarynowo-cytrusowa wcierka na skronie, 223,
- Tonizujące batoniki granola z bazylią azjatycką, tragankiem i ashwagandhą, 224

Brak równowagi hormonalnej, 158-159
- Czarny syrop z pokrzywy, 158
- Kulki energetyczne z dodatkiem ziół, 158
- Pokrzywa gotowana, 159

Brodawki, 266
- Naturalny czosnkowy preparat na brodawki, 266

Cellulit, 266
- Wygładzający peeling antycellulitowy z rozmarynem i pelargonią, 266

Choroba alzheimera, 224
- Napar z mięty pieprzowej i miłorzębu dwuklapowego, 224

Choroba crohna, 159
- Kefir o smaku pinakolady, 159

Choroby skóry, 267-270
- Balsam na odparzenia, 267
- Mydło z aloesem, żywokostem i lawendą, 268
- Parówka do twarzy, 267
- Różane odświeżenie, 268
- Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
- Uniwersalna maść z nagietka, 270

Choroby układu oddechowego, 160-161
- Ocet marsylski, 160
- Zupa z szałwii i czosnku, 160
- Żelki z jeżówki i czarnego bzu, 161

Delikatne paznokcie, 270
- Odżywka do paznokci z aloesem i pelargonią, 270

Demencja, 224
- Napar z mięty pieprzowej i miłorzębu dwuklapowego, 224

Depresja, 225-228
Aromatyczny napar z lukrecji i melisy, 225
Herbata podnosząca na duchu, 225
Mieszanka na dobry nastrój, 226
Napar z dziurawca zwyczajnego, 226
Olejek w spreju po kąpieli, 227
Podnosząca na duchu sól z dziurawcem, 227
Syrop z lipy, 228
Dreszcze, 161
Elektuarium z kwiatu męczennicy lub jarmułki, 161
Drożdżyca, 162
Okład z gorzknika kanadyjskiego i drzewa herbacianego, 162
Drzazgi, 162
Chłodzący żel na oparzenia z aloesem i lawendą, 176
Maść z babki lancetowatej, 177
Okład na drzazgi i kolce, 162
Fobia społeczna, 228-229
Herbata przyjaźni, 228
Uspokajający balsam, 229
Gorączka, 163
Odwar z kory wierzby, 163
Grypa, 163-165, 193-194
Herbata przeciw grypie, 163
Herbata z jeżówki i lukrecji, 164
Herbata z krwawnika i rumianku, 193
Likier z czarnego bzu, 165
Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
Syrop z czarnego bzu, 165, 194
Grzybica pachwin, 166
Żel z aloesu i drzewa herbacianego, 166
Grzybica paznokci, 271
Maczanka do walki z grzybicą, 271
Grzybica woszczynowa, 166-167
Tonik z lawendy i drzewa herbacianego, 166
Ulga od grzybicy, 167
Hemoroidy, 167
Płatki oczyszczające z oczaru wirginijskiego, 167
Higiena jamy ustnej, 271
Ziołowy płyn do płukania ust, 271
Infekcja dróg moczowych, 167-168
Odwar z Uva Ursi, 167
Wódka chrzanowa, 168
Infekcje zatok, 168-169
Leczniczy preparat na zatoki z rozmarynem i drzewem herbacianym, 168
Ulga na zatkane zatoki, 169
Kaszel, 169-171, 195-196
Cynamonowo-rumiankowy syrop na kaszel, 170
Dropsy na kaszel z tymianku i czarnego bzu, 169
Eliksir z imbiru, 195
Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
Różany syrop na kaszel, 171
Syrop łagodzący kaszel, 171
Lęk, 230-233
Herbata rumiankowo-imbirowa z lukrecją, 230
Inhalacje z soli z dodatkiem pysznogłówki, 230
Miodowe elektuarium na mizofonię, 230
Mydło w płynie „Pokój", 233
Nalewka na niespokojne myśli, 231
Napar z dziurawca z olejem z ogórecznika lekarskiego, 232
Rozmarynowo-miętowy tonik na nerwy, 232
Sprej odświeżający do maseczek ochronnych, 233
Łagodzenie bólu, 172
Napar z soku roślinnego w oleju lub nalewka, 172
Łupież, 272-273
Rozmarynowy tonik do skóry głowy, 272
Tonik do skóry głowy z imbirem i drzewem herbacianym, 272
Ziołowy szampon przeciwłupieżowy, 273
Łuszczyca, 274-275
Pasta z aloesu i olejku z drzewa herbacianego, 274
Tonizujący czaj, 274
Uspokajający olejek z nagietka, 275
Matowe włosy, 275-276
Nabłyszczająca płukanka do włosów, 275
Płukanka do włosów i skóry głowy z rozmarynu i pokrzywy, 276
Menopauza, 173
Nalewka z mlecznego owsa, 173
Odwar z pluskiwcy groniastej, 173
Nadużywanie substancji, 253-255
„Kawa" z prażonego mniszka lekarskiego i kudzu, 253
Mieszanka z dziurawca i melisy lekarskiej, 253
Tonik z lukrecji i ostropestu plamistego, 254
Tonik z mniszka lekarskiego, 254

Wspomaganie wątroby ostropestem plamistym, 255
Nadwyrężenia, 200
Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
Napięcie, 233-235
Mydło w płynie „Pokój", 233
Nalewka na napięcie głowy i ramion, 234
Nocna przekąska, 234
Syrop odprężający, 235
Tonik wspierający emocje, 235
Naturalny zapach ciała, 276-277
Chusteczki odświeżające z lawendą i oczarem wirginijskim, 276
Mieszanka odświeżająca pod prysznic, 277
Naturalny dezodorant rozmarynowo-miętowy, 277
Nerwowość, 236-237
Eliksir wspomagający nerwy, 236
Herbata na rozluźnienie, 237
Niedrożność dróg oddechowych, 196-197
Eukaliptusowa wcierka, 196
Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
Niepłodność, 174-175
Eliksir płodności z shatavari, 174
Nuggetsy adaptogenne, 175
Nudności, 175-176, 198
Inhalacje do nosa z imbirem i miętą pieprzową, 175
Lawendowo-miętowy olejek do kąpieli, 176
Obniżony nastrój, 237-239
Aromaterapia bazyliowo-cytrusowa, 237
Kawowy peeling cukrowy, 238
Miód poprawiający nastrój, 238
Podnoszący na duchu sprej do pomieszczeń, 239
Obolałe stopy, 278
Kąpiel na zmęczone stopy, 278
Napar do moczenia zmęczonych stóp, 278
Oparzenia, drzazgi, wypryski, 176-177
Chłodzący żel na oparzenia z aloesem i lawendą, 176
Maść z babki lancetowatej, 177
Oparzeniec i sumak jadowity, 177-178
Kompres z oczaru wirginijskiego, 178
Sprej łagodzący wysypkę, 177
Pajączki żylne i żylaki, 279
Kojące mazidło z oczaru wirginijskiego, 279
Sprej lawendowo-oczarowy, 279
Pęcherze, 178-179
Balsam na pęcherze z nagietkiem i lawendą, 178
Balsam na pęcherze z rumiankiem, 179
Pielęgnacja ust, 280-281
Balsam do ust z lawendą i kadzidłowcem, 280
Balsam do ust z lawendą i pelargonią, 280
Melisa lekarska na spierzchnięte usta, 281
Pleśniawki, 179
Napar z nagietka, 179
Podkrążone oczy, 281-283
Chłodzący tonik rumiankowy, 281
Kompres na zdrowe oczy, 282
Lawendowo-cytrynowe serum na noc, 282
Rozmarynowy balsam pod oczy, 283
Podrażnienia skóry, 283-287
Kąpiel z herbatą, rumiankiem i różą, 283
Mazidło na dzień i na noc, 284
Odświeżająca mgiełka do ciała, 284
Proszek lawendowy, 285
Różana kąpiel mleczna, 285
Smoczek do skóry z żywokostu i nagietka, 286
Sprej łagodzący oparzenia słoneczne, 286
Tonik ściągający z zielonej herbaty, 287
Podrażnienia spowodowane goleniem, 288
Cytrusowo-szałwiowo-lawendowy płyn po goleniu, 288
Pokrzywka, 180
Kojący olejek z kadzidłowca, 189
Okład leczniczy na pokrzywkę, 189
Problemy trawienne, 180-184, 198
Domowy ostry sos, 183
Herbaciana mieszanka na trawienie, 180
Mieszanka herbaciana z mniszkiem lekarskim, 181
Miód cynamonowy, 182
Nalewka na nerwowy brzuszek, 198
Nalewka z krwawnika i rumianku, 184
Ocet z mniszka lekarskiego, 182
Pastylki na trawienie z kopru włoskiego, 183
Problemy z odpornością, 185-188
Cydr ognisty, 185
Kulki wzmacniające odporność, 185
Kurkumowy napój na noc, 188
Niebieski koktajl z płatkami owsianymi, 186
Pikantny czaj, 187
Wzmacniająca herbata na odporność, 187
Zupa tonizująca, 188
Problemy z pamięcią, 239-241
Herbata poprawiająca pamięć, 139
Odwar z imbiru i miłorzębu dwuklapowego, 240
Rozmarynowa sól zapachowa, 240

Rozmaryn w aerozolu, 241
Zielona herbata z żeń-szeniem i szałwią, 241
Problemy z robakami, 288
Sprej odstraszający owady z kocimiętką i pelargonią różaną,
Problemy z układem krążenia, 189
Zimne dłonie, ciepłe serce – mieszanka ziół, 189
Herbata z ketmii, 189
Problemy z zębami, 190-191
Płukanka na ból zęba z drzewa herbacianego, 190
Proszek do mycia zębów z lukrecji, 190
Proszek do zębów z szałwią i sodą, 191
Problemy ze skórą twarzy, 289-290
Kwiatowy tonik do twarzy, 289
Odmładzająca maseczka do twarzy, 290
Problemy ze skupieniem, 241-242
Eliksir fundamentalnego skupienia, 241
Nalewka na koncentrację, 242
Problemy ze snem, 243-245
Lawendowo-rumiankowy balsam na sen, 243
Mieszanka herbat na dobry sen, 243
Nalewka na dobranoc, 244
Nalewka „Zaśnij w tej chwili", 244
Sprej na potwory, 245
Przebarwienia, 290-291
Maseczka z kurkumy, 290
Maska aloesowo-cytrynowa, 291
Przetłuszczające się włosy, 291
Płukanka rozmarynowo-cytrynowa, 291
Przeziębienie, 191-197
Eliksir z imbiru, 195
Eukaliptusowa wcierka, 196
Herbata na przeziębienie z jeżówką, 191
Herbata z krwawnika i rumianku, 193
Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
Mieszanka z hyzopem na kaszel i przeziębienie, 195
Mieszanka ziół Tulsi Rose, 193
Oksymel czosnkowo-ziołowy, 196
Pesto z nasturcji, 192
Potpourri do gotowania na wolnym ogniu, 197
Syrop z czarnego bzu, 194
Refluks żołądkowy, 198, 217
Chłodzący napar z rumianku, 217
Herbata ze świeżego imbiru, 198
Rozdwojone końcówki, 291
Odżywka do włosów z pelargonią i miodem, 291
Rozstępy, 292
Łagodzące masło na rozstępy, 292
Roztrzęsienie, 245-247
Cukierki uspokajające, 245
Eliksir na spowolnienie, 246
Uspokajająca herbata cynamonowa, 247
Sezonowe zaburzenia afektywne, 247-248
Nalewka „Płynne słoneczko", 247
Podnoszący na duchu cytrusowy balsam do ciała, 248
Skaleczenia i zadrapania, 198-199
Maść pierwszej pomocy z nagietka, 198
Puder na skaleczenia i zadrapania, 199
Skręcenie, 200
Kojąca maść z arniki, 201
Mieszanka do kąpieli pierwszej pomocy, 200
Skurcze nóg, 200
Napar z liści malin, 200
Smutek, 247-249
Dżem z róży i malin, 248
Nalewka „Płynne słoneczko", 247
Podnoszący na duchu cytrusowy balsam do ciała, 248
Stłuczenia, 201
Kojąca maść z arniki, 201
Maść na stłuczenia, 201
Stopa atlety, 202
Balsam do stóp z czosnku i drzewa herbacianego, 202
Proszek do stóp z drzewa herbacianego, 202
Stres, 249-252
Filiżanka dobroci, 249
Mieszanka do kąpieli z wodorostów, soli i lawendy, 249
Oksymel wyciszający wewnętrzną burzę, 250
Relaksująca mieszanka herbat z kocimiętką, 251
Relaksujący napar z kwiatu męczennicy, 251
Saszetka z lawendą, 252
Ziołowo-migdałowe kulki rozkoszy, 252
Sucha skóra głowy, 295
Maska do włosów z aloesem, 296
Rozmarynowo-miętowy tonik do skóry głowy i włosów, 296
Sucha skóra, 292-295
Krem do ciała z lawendą i pelargonią, 292
Krem do skóry z dzikim fiołkiem, 293
Miodowa maseczka nawilżająca z hyzopem i lawendą, 294

Rumiankowy krem do twarzy, 294
Sprej nawilżający, 295
Suche dłonie, 297
Rozpieszczający peeling rumiankowo-lawendowy, 297
Suche włosy, 297-299
Lawendowa maska do włosów, 297
Odświeżający suchy szampon, 298
Rozmarynowa odżywka do włosów, 298
Suchy szampon, 299
Swędząca, obolała skóra, 299
Lecznicza mieszanka do kąpieli, 299
Swędzenie oczu, 149, 203
Płyn do płukania oczu, 203
Sok ananasowy z kurkumą, 149
Tłusta cera, 300
Maseczka do twarzy z oregano i krwawnikiem pospolitym, 300
Trądzik różowaty, 304
Delikatny rumiankowy tonik do twarzy, 304
Krem nawilżający z lawendą i aloesem, 304
Trądzik, 300-303
Delikatny rumiankowy tonik do twarzy, 304
Kojąca maseczka z aloesem i nagietkiem, 300
Krem nawilżający z lawendą i aloesem, 304
Lawendowa maść na blizny, 301
Lawendowa sól do kąpieli, 301
Płyn do mycia ciała z drzewa herbacianego, 302
Rozmarynowo-miętowy peeling do twarzy, 302
Tonik jałowcowo-lawendowy, 303
Tonik z miętą pieprzową i drzewem herbacianym, 303
Ucho pływaka, 203
Kuracja ucha olejkiem z drzewa herbacianego, 203
Ukąszenia owadów, 204-205, 269-270
Kompres miodowo-lawendowy, 204
Nalewka łagodząca i kompres, 204
Okład na ukąszenia kleszczy i pająków, 205
Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
Uniwersalna maść z nagietka, 270
Żel aloesowo-miętowy, 205
Uszkodzenia włosów, 305-306
Kuracja do włosów z pokrzywą, rozmarynem, pysznogłówką i gorącym olejem, 305
Maska do włosów z aloesem i miętą pieprzową, 305
Utrata włosów, 306
Odżywka rozmarynowo-lawendowa, 306
Uzależnienia, 253-255
„Kawa" z prażonego mniszka lekarskiego i kudzu, 253
Mieszanka z dziurawca i melisy lekarskiej, 253
Tonik z lukrecji i ostropestu plamistego, 254
Tonik z mniszka lekarskiego, 254
Wspomaganie wątroby ostropestem plamistym, 255
Użądlenia owadów, 204-205, 269-270
Kompres miodowo-lawendowy, 204
Nalewka łagodząca i kompres, 204
Okład na ukąszenia kleszczy i pająków, 205
Słoneczna kąpiel z nagietkiem, 269
Uniwersalna maść z nagietka, 270
Włosy przetłuszczające się, 306
Tonik do skóry głowy z oczaru wirginijskiego, 306
Wrzody, 206
Herbata z nagietka, 206
Wszawica, 206
Płyn przeciw wszom, 206
Wyczerpanie, 255-258
Energetyzujący wywar z żeń-szenia, 255
Herbata na zmęczenie, 256
Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
Motywująca czekolada, 257
Peeling cukrowy odmładzający skórę, 258
Wypadanie włosów, 307
Nalewka z nasturcji (lub płukanka do włosów), 307
Wypryski, 176-177, 308
Chłodzący żel na oparzenia z aloesem i lawendą, 176
Łagodzący plaster z paczuli na wypryski, 308
Maść z babki lancetowatej, 177
Rumiankowo-aloesowy olejek do ciała, 308
Rumiankowy kompres do twarzy, 308
Tonik ściągający z zielonej herbaty, 287
Wysoki poziom cukru we krwi, 207
Uzdrawiający eliksir adaptogenny, 207
Wysypka pieluszkowa, 207
Lawendowy balsam dla niemowląt, 207
Zaburzenia równowagi tarczycy, 208
Matcha Zen Latte, 208

Zanieczyszczone i zatkane pory, 309-311
Kule do kąpieli z lawendą, 309
Maseczka oczyszczająca z węglem drzewnym, 310
Oczyszczająca maseczka z hyzopem, 310
Twarde mydło, 311
Zapalenie dziąseł, 208-209
Płyn do płukania ust z aloesem, 208
Rumiankowy płyn do płukania ust, 209
Zapalenie krtani, 210
Płukanka z mahonii pospolitej, 210
Zapalenie oskrzeli, 210-211
Napar na kaszel z kurkumą, 211
Mieszanka do palenia na uporczywe przeziębienie w klatce piersiowej, 210
Zapalenie skóry, 312
Chłodzący żel aloesowy z oczarem wirginijskim, 312
Zapalenie spojówek, 203, 211
Okład z rumianku, 211
Płyn do płukania oczu, 203
Zapalenie stawów, 212-213
Mazidło z ostrych papryczek, 212
Mieszanka przeciwbólowa, 212
Pasta z kurkumy i złote mleko, 213
Zaparcia, 213
Napar z imbiru i kopru włoskiego, 213
Ząbkowanie, 214
Lody rumiankowe, 214
Zdrowy odpoczynek, 258-259
Eliksir słodkich snów, 258
Poduszka wspierająca zdrowy sen, 259
Zespół jelita drażliwego (IBS), 214-215
Herbata z wiązu czerwonego, 214
Jelitowy napar, 215
Tonik z mniszka lekarskiego i mięty pieprzowej, 215
Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), 216
Tonik z imbiru i pluskiwcy groniastej, 216
Uspokajająca mieszanka herbat, 216
Zgaga, 198, 217
Herbata ze świeżego imbiru, 198
Chłodzący napar z rumianku, 217
Złe samopoczucie, 248
Dżem z róży i malin, 248
Złość, 260
Nalewka na złość, 260
Napar na uspokojenie z kwiatu męczennicy, 260
Zmarszczki, 312-314
Lawendowy tonik z witaminami C i E, 312
Maseczka do twarzy z rozmarynem i papają, 313
Reduktor zmarszczek, 313
Zmęczenie, 255-258
Energetyzujący wywar z żeń-szenia, 255
Herbata na zmęczenie, 256
Mikstura Przebudzenia i Świadomości, 256
Motywująca czekolada, 257
Peeling cukrowy odmładzający skórę, 258
Żałoba, 261
Mieszanka olejków pomagająca radzić sobie z żałobą, 261
Uzdrawiający tonik na rozdarte żałobą serce, 261

# INDEKS OGÓLNY

Alkohol w syropach, w nalewkach, 39, 42, 155, 173, 190, 233, 235, 236, 258, 271, 279, 286, 288, 289,
Balsam, 41, 149, 151, 166, 178, 179, 202, 207, 229, 243, 248, 267, 280, 281, 283, 304
Bezpieczeństwo, 21,
Często zadawane pytania, 21
Dawkowanie, 35
Dodatki do kąpieli, 44
Dzikie zioła, 18, 19
Elektuarium, 161, 230
Energetyka chorób, 29
Energetyka osób, 26
Energetyka ziół, 28
Etykietowanie, 36
Gladstar, Rosemary, 185
Herbata, 37, 147, 148, 150, 151, 153, 156, 158, 163, 164, 180, 181, 187, 189, 191, 193, 195, 198, 200, 206, 208, 211, 214, 215, 216, 220, 221, 222, 223, 225, 226, 228, 230, 232, 235, 237, 239, 241, 243, 247, 249, 251, 255, 256, 274, 278, 282, 283,
Kompresy, 46
Korzyści z ziołolecznictwa, 16
Lecznicze zioła, 49
Medycyna konwencjonalna, 17
Nalewki, 42, 155, 172, 173, 184, 198, 204, 231, 234, 242, 244, 247, 260, 307,
Napar, 146, 148, 172, 179, 200, 211, 213, 215, 217, 223, 224, 225, 226, 232, 245, 246, 251, 260, 278,
Odwar, 163, 167, 173, 240,
Okłady, 45
Oleje, 40
Pastylki i tabletki, 43
Pozyskiwanie ziół, 19
Przechowywanie, 37
Stosowanie ziół, 18
Syropy, 39
Tonik, 156, 166, 215, 216, 232, 235, 254, 261, 272, 281, 287, 289, 296, 303, 304, 306, 312
Tradycyjna medycyna chińska, 22, 23
Trujące zioła, 19
Twoja naturalna apteka, 51
Uprawa ziół, 23
Wywar, 255
Zakup ziół, 19
Zioła lecznicze, 14

# O AUTORCE



Tina Sams wiele lat temu porzuciła świat korporacji dla swojego jedynego prawdziwego powołania – roślin. Dwadzieścia lat temu stworzyła magazyn *The Essential Herbal*. Uwielbia korespondować z czytelnikami, którzy dzięki niej stopniowo nabierają pewności siebie w wykorzystaniu ziół w medycynie, kuchni, ogrodnictwie i rzemiośle. Kanały w mediach społecznościowych *Essential Herbal* działają niczym ośrodek łączący entuzjastów ziół, którzy niejednokrotnie zawierają między sobą głębokie przyjaźnie. Z tego Tina jest najbardziej dumna.

Podróżuje wraz z siostrą po całym świecie, ucząc wszelkiego rodzaju umiejętności związanych z ziołami. Obie siostry wierzą, że dzielenie się błędami i słabościami jest równie cenne, jak prawidłowe wykonywanie różnych czynności. „My popełniamy błędy, więc ty nie musisz" – to ich nieoficjalny slogan.

Jej ulubionym hobby jest zbieranie dzikich roślin, ich przetwarzanie i naturalne farbowanie.

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

### dr JJ Pursell




Kompendium wiedzy o ziołolecznictwie, naturalnych terapiach, stosowanych w medycynie naturalnej i ludowej oraz Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. 375 przetestowanych przez lekarkę preparatów ziołowych pozwoli ci skutecznie zadbać o zdrowie i odporność. Pokonasz choroby, w tym choroby kobiece i pasożyty w organizmie za pomocą roślinach leczniczych i aromaterapii (olejków eterycznych). Od nalewek i maści po herbaty ziołowe, kapsułki, spreje i oleje – wykorzystasz te przepisy do leczenia wielu problemów zdrowotnych, takich jak przeziębienie i grypa, bezsenność, problemy trawienne czy dyskomfort mięśni. Znajdziesz tu najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki na napary przeciw bólom głowy czy stawów oraz herbatki nawilżające oczy, cukierki dla dzieci na zaparcia, sprej na drobne rany czy nalewkę na problemy z żołądkiem. Sprawdzone ziołowe receptury dla zdrowia całej rodziny.

## JADALNE ROŚLINY DZIKO ROSNĄCE

### Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann




W przyrodzie występuje szeroki wybór dziko rosnących roślin jadalnych. Mogą one wzbogacić nasz jadłospis i charakteryzują się wysoką zawartością cennych substancji odżywczych i leczniczych. Obecnie w zdecydowanej większości stanowią one pożywienie, którego nigdzie nie można kupić, które możesz sam nazbierać, przyrządzić i delektować się ich smakiem. Książka ta jest łatwym w zastosowaniu przewodnikiem. Znajdziesz w niej informacje o 200 najważniejszych i najbardziej u nas rozpowszechnionych dziko rosnących roślinach jadalnych wraz z ich ilustracjami. Uzyskasz szczegółowe dane dotyczące tego, jakie części roślin można zbierać o danej porze roku i w jaki sposób je wykorzystać. Nauczysz się także rozpoznawać trujące rośliny, które można pomylić z jadalnymi. Zdrowie i smak z natury.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## UZDRAWIAJĄCA MOC ADAPTOGENÓW

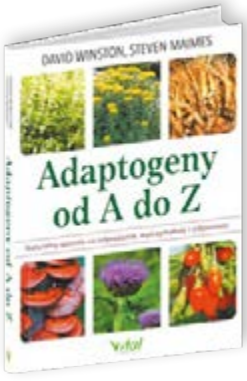
### Tero Isokauppila, Danielle Ryan Broida




Poznaj zastosowanie i działanie 21 najpotężniejszych gatunków adaptogenów, od ashwagandhy po kurkumę. Adaptogeny pomagają odzyskać równowagę wewnątrz wszystkich układów organizmu. Z tej książki dowiesz się, jak je stosować przy chorobach układu pokarmowego, stanach zapalnych czy alergiach. Adaptogeny dbają o zdrową wątrobę i jelita. Poznasz działanie roślin leczniczych i grzybów, które są najskuteczniejszymi adaptogenami. Dzięki nim odzyskasz zdrowie i wzmocnisz odporność. Dowiesz się, jaki adaptogen wybrać na swoje dolegliwości i jak go stosować. Adaptogeny również poprawiają pamięć i wzmacniają cały układ nerwowy. Pokonaj stres i odzyskaj energię z adaptogenami.

## ADAPTOGENY OD A DO Z

### David Winston, Steven Maimes

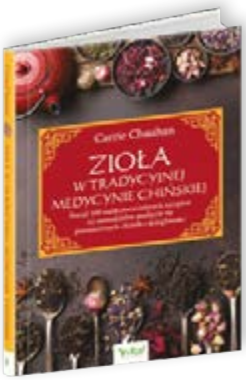



Adaptogeny to rośliny lecznicze, które pomagają organizmowi wrócić do naturalnej równowagi. Ashwagandha, żeń-szeń, lukrecja to tylko niektóre z ogólnodostępnych adaptogenów. Udowodniono, że wywodzące się z naturalnej medycyny ludowej ziołolecznictwo jest nie tylko doskonałym sposobem na stres. Zatrzymuje również procesy starzenia i zwalcza wolne rodniki. Preparaty z adaptogenami wykazują również działanie wzmacniające organizm. Chcesz poznać więcej tonizujących adaptogenów? Sięgnij po tę książkę. To kompleksowa baza wiedzy o ziołach na odporność i innych tonikach. Autorzy przedstawiają historyczne zastosowania leków i herbat ziołowych w Indiach, Rosji, Chinach i obu Amerykach oraz sposób ich działania na zdrowie zarówno ludzi, jak i zwierząt. Pokonaj stres naturalnie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## ZIOŁA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ
Carrie Chauhan




Przeziębienie, wysoki poziom cukru we krwi, bezsenność, podrażnione oczy, zbędne kilogramy… Tradycyjna Medycyna Chińska ma recepturę na każdą dolegliwość! To terapia, która przyjmuje holistyczne podejście, kładąc nacisk utrzymanie równowagi w organizmie. Nie musisz być doświadczonym zielarzem, aby korzystać z dobrodziejstw chińskich ziół i roślin leczniczych. To książka dedykowana zarówno początkującym, jak i doświadczonym znawcom ziół. Dzięki radom Autorki samodzielnie przyrządzisz ponad 100 remediów na najpowszechniejsze dolegliwości i choroby, w tym zioła na odporność. Zioła, które będziesz wykorzystywał – na przykład w herbatach ziołowych – są dostępne na polskim rynku! Postaw na medycynę naturalną i naturalne terapie. Wzmocnij zdrowie i zyskaj odporność dzięki chińskiemu ziołolecznictwu.

## KRÓTKI KURS TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ
prof. TCM Univ. Li Wu

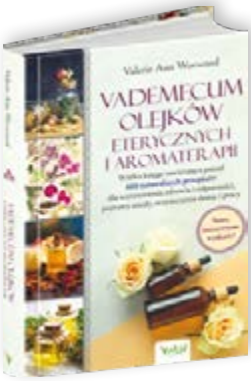



Tradycyjna Medycyna Chińska (TCM) opiera się na holistycznych metodach leczenia – zajmuje się stymulacją i harmonizacją energii życiowej chi. Dalekowschodnia sztuka uzdrawiania okazała się skuteczną alternatywą i uzupełnieniem zachodniej medycyny zarówno w pokonywaniu codziennych dolegliwości, jak i w przypadku trudnych do leczenia objawów, takich jak ból, choroby metaboliczne oraz różne zaburzenia organiczne i psychiczne. Stosując opisane w książce techniki wzmocnisz swoją energię chi. Dowiedz się, jak działa yin i yang, pięć żywiołów, rośliny lecznicze, energia chi oraz ich wykorzystanie w codziennym życiu. Akupunktura, akupresura czy ziołolecznictwo, to również terapie, które wesprą twoje zdrowie na co dzień. W ćwiczeniach ruchowych tai chi, chi kung i medytacjach odnajdziesz spokój i odzyskasz energię życiową. Przyjemność i zdrowie płynące z tradycji.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII
### Valerie Ann Worwood




Spośród książek dotyczących aromaterapii ta jest wyjątkowa. To najlepsza publikacja o olejkach eterycznych, jaka pojawiła się na polskim rynku! Jedyne tak specjalistyczne kompendium na temat aromaterapii. Oferuje ponad 800 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem, które korzystnie wpłyną nie tylko na twoje zdrowie i eliminację chorób, ale także urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała czy relaks. Są tu olejki, które pomogą ci na niemal każdą dolegliwość. Od kaszlu czy bólu zębów po infekcje ucha, a nawet zapalenie płuc. Dodatkowo na obronę przed wirusami i bakteriami. Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalną terapię naturalną w postaci olejku. Co więcej – niektóre z nich pozwolą ci pozbyć się cellulitu, a nawet wysprzątać dom i uleczyć domowego pupila. Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia.

## APTECZKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH
### dr Eric Zielinski, Sabrina Ann Zielinski




Olejki eteryczne są silnie skoncentrowanymi, roślinnymi związkami chemicznymi, które od tysięcy lat stanowią podstawę medycyny naturalnej. Niezależnie czy stosujesz je miejscowo czy rozpylasz w powietrzu mają dobroczynny wpływ na twoje zdrowie. Działają delikatnie i szybko, dlatego coraz więcej osób cierpiących na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, bezsenność czy depresja, sięga po nie, jako po terapię uzupełniającą! Autorzy odkryją przed tobą ponad 70 olejków i 150 łatwych do przygotowania receptur, które zlikwidują stany zapalne. Dowiedz się, które olejki możesz wykorzystać jako sposób na stres, a które z nich będą najskuteczniejsze w walce z depresją czy chorobami serca. Zrób własne maści na bolące stawy, antystresowy roll-on, kapsułki na zapalenie jelit i wiele więcej. Stwórz swoją eteryczną apteczkę!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## JAK ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE W 4 TYGODNIE

dr Simone Koch




Jak zatrzymać stany zapalne w organizmie? Co wspólnego ma chroniczny stres ze stanami zapalnymi i wieloma innymi chorobami? W książce znajdziesz 4-tygodniowy plan, który w znaczący sposób poprawi twoje zdrowie. Poznasz zasady diety przeciwzapalnej, opartej na prostych w przygotowaniu daniach, dzięki której zahamujesz powstawaniu chorób autoimmunologicznych, sercowo-naczyniowych, a nawet cukrzycy typu 2. Z kolei codzienna aktywność fizyczna i terapia zimnem pozwolą ci wzmocnić odporność, odzyskać energię, zgubić zbędne kilogramy i poprawić przepływ krwi w organizmie. Stosując się do zaleceń Autorki będziesz w stanie pozbyć się trudnych do wykrycia cichych stanów zapalnych, odpowiedzialnych za powstawanie groźnych schorzeń i chorób. Silny i zdrowy organizm bez stanów zapalnych!

## JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson




Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

**BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE**

Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

**www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624**
**15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19**
**Białystok, Warszawa, Katowice**

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Zioła, nalewki

Medycyna naturalna

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





vital
wydawnictwovital.pl





**Tina Sams** od ponad dwudziestu lat inspiruje do odkrywania mocy ziół w medycynie, kuchni, ogrodnictwie i rzemiośle. Lubi dzielić się wiedzą, budując wokół siebie społeczność miłośników roślin. Jej największą pasją są dzikie rośliny i tworzenie naturalnych medykamentów.





Odkryj **300 sprawdzonych przepisów** ziołowych m.in. na alergie, wzmocnienie odporności, oczyszczanie organizmu, łagodzenie stanów zapalnych i wiele innych dolegliwości. Zacznij od kilku roślin, naucz się je rozpoznawać i wykorzystywać, a z czasem stworzysz własną, domową apteczkę – prostą, skuteczną i zgodną z naturalnym rytmem życia.





**Dzięki tej książce:**

- nauczysz się skutecznie stosować zioła na codzienne problemy zdrowotne,
- przygotujesz własne, bezpieczne herbaty ziołowe i lecznicze mieszanki,
- przekonasz się, że ziołolecznictwo to potężne wsparcie dla zdrowia i kondycji twojego organizmu.





Ten praktyczny przewodnik po medycynie naturalnej łączy tradycyjną mądrość z nowoczesną wiedzą. Dzięki prostym recepturom na zioła lecznicze wzmocnisz organizm, oczyścisz ciało i zadbasz o zdrowie w zgodzie z naturą.

**Odkryj naturalne receptury**
**i dbaj o zdrowie każdego dnia!**



Patroni:

Wellnessday.eu
kobiecy portal zdrowego stylu życia

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

SZTUKATER.PL

Tajemnice Klary

superodżywianie.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

