

Julia Wizowska

# Zielsko na lato

Napitki na kobiece i męskie  
dolegliwości, afrodyzjaki  
oraz kosmetyki z pól i łąk



Copyright © by Julia Wizowska, 2024  
[www.juliawizowska.com.pl](http://www.juliawizowska.com.pl)

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka dołożyła wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy na moment wydania. Nie traktuj ich jednak jako porad medycznych. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem, dietetykiem, naturoterapeutą.

Autorka nie bierze odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w publikacji.

# Spis treści:

<b><u>O autorce</u></b>	7
<b>Wstęp, czyli parę słów na początek</b>	8
Preparaty ziołowe	13
Ziołowe BHP	20
<b>FAQ</b>	22
<b>Rzuć, dziewczę, wianek na Kupały!</b>	29
Zioła w miłosnych stosunkach używane	34
Czym są afrodyzjaki?	37
Król afrodyzjaków	40
Napar z żeń-szenia na pobudzenie	41
Afrodyzjaki wśród ziół	42
Nalewka, która stymuluje fizycznie i psychicznie	44
Napar „randkowy” z damiany	45
Czego to człowiek dawniej nie wymyślił...	47
Zapachy, które pobudzają zmysły	51
Aromat, który uprzyjemni kąpiel	53
Romantyczny olejek do masażu	54
Sensualna mgiełka do pościeli	55
<b>Na sprawy sercowe</b>	57
Głóg: sprzymierzeniec serca, pogromca wąpierz	61
Herbatka, co wzmacnia serducho	63

Wino głogowe na zmęczone serce	64
Mieszanka na skołatane serce	65
Serdeczny przyjaciel serca	66
Napar, który dodaje sercu energii	67
Mieszanka, która zapobiega zawałom	68
Co jeszcze wzmocni układ krążenia?	69
<b>Przyjaciółki kobiet</b>	<b>71</b>
Napar na zaburzenia cyklu	75
Herbatka, która reguluje cykl i łagodzi PMS	76
Mieszanka polecana przy obfitych krwawie-niach	77
Herbatka na zbyt długie miesiączki	78
Ziołowe wino na problemy z menstruacją	79
Ziele to... przywrotne	80
Rutka jej na imię	82
Herbatka, która pobudza miesiączkę	86
Mieszanka polecana przy zatrzymaniu miesiączki	87
Ziółka na bolesne miesiączki	88
Miesiączka nie musi boleć!	89
Mieszanka na bolesne miesiączkowanie	96
Moje Top 1 na bóle miesiączkowe	97
Mieszanka łagodząca bóle menstruacyjne	99
Roślinne przyjaciółki kobiet	100
<u>Koniczyna: na szczęście i nie tylko</u>	102
Herbatka menopauzę łagodząca	104
Trochę inna mieszanka na czas klimakterium	105
Nalewka na dolegliwości przy menopauzie	106

<b><u>W odwiedzinach u Mokoszy</u></b>	<b>107</b>
<u>Ochronny płyn do higieny intymnej.</u>	109
Płukanka do włosów tłustych z łupieżem	111
Krem przeciwzmarszczkowy z przywrotnika	112
Maseczka do cery dojrzałej	114
Mazidło na piękne nogi	115
<u>Kroczyła tędy Mokosz</u>	116
<u>Woda kwiatowa dla cery umęczonej słońcem</u>	119
Fiołkowa maseczka pod oczy	120
Kwiatowy olejek do demakijażu	121
<u>Oleje bazowe, czyli czego używać</u>	122
Trudny dylemat: tłuszcze stałe	126
Mazidło na pękające pięty	129
Olej na zdrowe i błyszczące włosy	130
Peeling do skóry skorej do wyprysków	132
<b>Na męskie zdrowie</b>	<b>133</b>
Kilka słów o pestkach dyni	136
Zajadaj pestki!	137
Odwar przy przeroście prostaty	138
Mieszanka na prawidłowy stan prostaty	140
Nalewka z bzu czarnego	141
Rośliny dla zdrowia dróg moczowych	142
<b>Lato w mieście i nie tylko</b>	<b>144</b>
Olejek z dziewanny — na lato w słońcu	148
Okład na oparzenia słoneczne	149
Lemoniada ziołowa — idealna na działkę	150
Przeciwgrzybicza kąpiel do stóp	151

Olejki eteryczne na lato	152
Mgiełka chłodząca na upały	154
Mgiełka przeciw owadom	155
Mazidło, które odstraszy komary	156
Naturalne sposoby na ugryzienie owadów	157
Odwar, który goi rany	159
Korzeń na żywe kości	160
Mazidło na siniaki i stłuczenia	162
Biwakujesz w lesie? Znajdź te rośliny	163
Maseczka z "mchu i paproci"	167
<b>Parę słów na koniec</b>	<b>168</b>
<b>Bonusy</b>	<b>169</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>170</b>
<b><u>Dziękuję</u></b>	<b>172</b>

# O autorce



Nazywam się Julia Wizowska.

Rośliny do mojego życia wkroczyły, gdy wszystkie środki zostały wyczerpane i żadne nie odniosły spektakularnego sukcesu. Miałam za sobą długie miesiące terapii lekami, które usypiały, otumaniały i przyprowadzały o ból głowy. A przed sobą – perspektywę kolejnych lat zmagania z uciążliwymi objawami i zero pewności, że kłopot zostanie rozwiązany raz a dobrze. Wtedy z ust koleżanki-zielarki usłyszałam zdanie, które w moim życiu zmieniło wszystko: „A weź, ty się napij nawłoci!”. I choć wtedy sprawa dotyczyła alergii (z którą w międzyczasie z sukcesem się pożegnałam), zielsko zagościło w moim życiu na stałe.

Skończyłam studia podyplomowe z naturoterapii, liczne kursy zielarskie, aromaterapeutyczne i z medycyny tradycyjnej. O mocy roślin mogę opowiadać godzinami. Niektóre z tych opowieści zamieściłam w „Zielskach”: na zimę, wiosnę, lato i jesień.

# Koniczyna: na szczęście i nie tylko

*„Garb na plecach i na piersiach spędza koniczyna gotowana w winie z białą bukwicą i przykładana na schodzie księżyca”* - zapisano w wydany po raz pierwszy w 1613 roku „Zielniku Syreniusza”.

W „O sekretach biało-głowskich” (czyli staropolskim przekładzie dzieła napisanego prawdopodobnie na przełomie XIII i XIV wieków rzekomo przez filozofa i naukowca Alberta Wielkiego) koniczynę uznawano za skuteczną przeciw czarom. W celach ochronnych dawniej w domach przechowywano suszone kwiaty, zaś przed Zielonymi Świątkami, gdy – jak uważano – działalność czarownic była najbardziej szkodliwa, okadzano bydło wiązką ziół, wśród których była koniczyna.

A to, że szczęście przynosi, przypisywano jej chyba od zawsze. W Starożytnej Grecji wierzono, że liście koniczyny leczą wszelkie choroby oraz... wskazują miejsce zakopania skarbu. Celtowie zaś szukali czterolistnej koniczyny, ufając w jej czarodziejską moc.



„Kto znajdzie dwa albo cztery listki w rosnącej koniczynie, będzie miał szczęście” — pisał o zwyczajach okolic Zakopanego, Krzeszowic i Dziewiętników Bronisław Gustawicz w XIX-wiecznych „Podaniach, przesądach, gawkach i nazwach ludowych w dziedzinie przyrody”. Można się z tych wierzeń śmiać, ale niech pierwszy rzuci kamień, kto w gąszczu zielonych koniczyn nie szukał tej jedynej — szczęśliwej!

Koniczyna czerwona zawiera izoflawony o budowie podobnej do estrogenów i wykazujące w organizmie działanie zbliżone do kobiecych hormonów płciowych. Dlatego preparaty z rośliny często stosuje się przy menopauzie.

Jest to roślina wielostronna: poprawia libido, podnosi płodność, pomaga uregulować miesiączkowanie, polepsza nastrój, zmniejsza rozdrażnienie, poprawia sen, ogranicza nadmierną potliwość i uczucie gorąca.

Jeśli przyuważysz na łące koniczynę (kwitnie od maja do września) – zbierz trochę. To roślina jadalna! Kwiaty dodawaj do sałatek, a liście gotuj niczym szpinak!

# W odwiedzinach u Mokoszy

Ziółka, które wystąpiły w tym rozdziale:

- korzeń mydlnicy lekarskiej (*Saponaria officinalis*)
- kwiat jasnoty białej (*Lamium album*)
- kwiat dziewanny wielkokwiatowej (*Verbascum thapsiforme*)
- liść babki lancetowatej (*Plantago lanceolata*)
- kora dębu (*Quercus robur*)
- ziele macierzanki piaskowej (*Thymus serpyllum*)
- ziele przywrotnika pospolitego (*Alchemilla vulgaris*)
- kwiat krwawnika pospolitego (*Achillea millefolium*)
- kwiat koniczyny czerwonej (*Trifolium pratense*)
- kwiat aksamitki błyszczącej (*Trifolium pratense*)
- kwiat chabra bławatka (*Centaurea cyanus*)

- kwiat rumianku pospolitego (*Matricaria chamomilla*)
- kwiat maku polnego (*Papaver rhoeas*)
- ziele fiołka trójbarwnego (*Viola tricolor*)
- kwiat nagietka lekarskiego (*Calendula officinalis*)
- kwiat lawendy wąskolistnej (*Lavandula angustifolia*)
- kwiat róży damasceńskiej (*Rosa damascena*)
- kłącze pięciornika kurze ziele (*Potentilla erecta*)
- ziele glistnika jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*)
- liść pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica*)
- kwiat dzikiej róży (*Rosa canina*)
- ziele nawłoci pospolitej (*Solidago virgaurea*)




# Ochronny płyn do higieny intymnej

Te same rośliny, które już kojarzysz z poprzedniego rozdziału, możesz przetworzyć na botaniczne kosmetyki! Jasnota biała, dziewanna, szałwia, kora dębu i babka lancetowata tworzą zgraną ekipę, która delikatnie, acz stanowczo zadba o błony śluzowe. Sięgaj po płyn, ilekroć pojawiają się infekcje, zakażenia, upławy. Kosmetyku możesz używać też do codziennej pielęgnacji twarzy i ciała.

Przygotuj surowce:

- 2 łyżki korzenia mydlnicy lekarskiej
- 1 łyżka kwiatów jasnoty białej
- 1 łyżka kwiatów dziewanny
- 1 łyżka liści babki lancetowatej
- 1 łyżka kory dębu
- 1 łyżka witaminy E w płynie

Po kolei:

- Mydlnicę zalej 2 szklankami wody, doprowadź do wrzenia i gotuj 10 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodaj do odwaru korę dębu.
  - Wyłącz kuchenkę i wsyp resztę ziół. Pozostaw na 15 minut, po czym odcedź płyn, dobrze wyciskając zioła. Dodaj witaminę E.
- 

A skoro jesteśmy przy higienie intymnej... Część roślin jest idealna do nasiadówek podczas infekcji! Wystarczy, że wykonasz napar i dodasz do miski, w której zanurzysz część swojej miednicy. Lub też wlejesz napar do zwykłej kąpieli.

- **Kora dębu** — łagodzi stany zapalne skóry, jamy ustnej, gardła, a także infekcje w obrębie narządów płciowych i odbytu. Jest środkiem przeciwzapalnym i antyseptycznym.
- **Krwawnik pospolity** — jest stosowany do przemywań i okładów przy trudno gojących się ranach, a także w stanach zapalnych pochwy i przy skurczach w obszarze miednicy mniejszej.
- **Rumianek pospolity** — działa przeciwalergicznie, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, przyspiesza gojenie się ran. Nasiadówki stosuj w łagodnych stanach zapalnych skóry i błon śluzowych.
- **Jasnota biała** — używaj surowca do okładów, kąpieli lub nasiadówek w stanach zapalnych skóry (także np. przy trądziku u młodzieży) oraz w stanach zapalnych objawiających się białymi upławami z pochwy.

Dobra wiadomość jest taka, że wszystkie te kosmetyki wykonasz z roślin, które kwitną właśnie teraz — latem! Wystarczy, że wyjdiesz na zewnątrz: pohasasz po łąkach, zakradniesz się na nieużytki, zajrzysz na tereny przybrzeżne, podmokłe — a wrócisz ze spaceru z koszyczkiem pełnym dobroczynnych ziół. Mokosz o tej porze roku jest najbardziej hojna!

## Kroczyła tedy Mokosz

Ludzie określili jej czas: od widoku złotych kłosów po widok złotej nawłoci. Ona jest jednak ponad ludzkie sądy. Jak Dziewanna wyznacza Początek, a Marzanna - Koniec, tak Mokosz jest wiecznym trwaniem. Narodziła się przed wszystkimi i pozostanie, gdy inni odejdą. Wołano na nią: Bogini Matka. Matka Ziemia. Dawczyni Życia, która karmi swoje dzieci, a po śmierci przyjmuje je z otwartymi ramionami.

*"I stworzyła Mokosz człowieka, a Perun włożył weń duszę" - możemy przeczytać w staroruskiej kronice "Powieść lat minionych".  
"I dlatego, gdy człowiek umiera, do ziemi idzie jego ciało, a dusza ku Perunowi".*

Dziewannę, Mokosz i Marzannę współcześnie często nazywają potrójną Boginią. Pierwsza, oznaczana kolorem białym jak niewinność, jest patronką dziewczynek. Ostatnia, czarna niczym pożegnanie, opiekuje się sędziwą mądrością. Mikosz jest czerwona. Jak pierwsza krew symbolizująca moment przejścia. Jak matka. Jest więc opiekunką kobiet, patronką kreacji, tworzenia, ekspresji.

Jej imię pochodzić może od rdzenia *mok-*, co odsyła do wilgotności. Albo od sankryckiego *makha-*, oznaczającego obfitość, dostojność i będącego źródłem słowiańskiego słowa *moc*.

Nie dziwi zatem powiązanie Mokoszy z płodną ziemią — wilgotną, mokrą. Pierwszy wiosenny piorun (narzędzie Peruna wszak!) uderzał w ziemię, zapładniając ją. Dlatego w sztuce ludowej Mokosz przedstawiano często jako kobietę brzemienną, która za chwilę urodzi...

Święto swoje Mokosz obchodziła prawdopodobnie 15 sierpnia (później uroczystość przekształcono w Matki Boskiej Zielnej) — składano jej wtedy wieńce dziękczynne z tego, w co obrodziła.

Bylica — jako środek przeciw czarownicom.

Dziurawiec — na miłość i powodzenie materialne.

Macierzanka — aby rodzina była mocna.

Chaber — dla zdrowotności.

Wrotycz — na ochronę przed insektami.

Krwawnik — aby miał pod opieką kobiety w połogu.

Wkładano w bukiet również kwiaty maku, mrugający błękitnym oczkiem len i konopie — były to rośliny specjalne. Poświęcone stricte Bogini Mokosz.

Suszono po uroczystościach ten wianek i trzymano w domu na honorowym miejscu. Gdy burza nadchodziła, gromy i błyskawice, okadzano chatę wykruszonymi ziołami. Dym z mokoszowego wieńca odstraszał gniew Peruna.

Chroniły ziółka też przed urokiem (trzeba było włożyć trochę za pas) i chorobą (wsypać do mleka i wypić), bezsennością (wsunąć pod poduszkę), nieurodzajem (dodać do przyszłorocznego ziarna siewnego). A dziś mogą znaleźć się w Twojej kosmetyczce!





# Woda kwiatowa dla cery umęczonej słońcem



Używasz latem hydrolatów, aby odświeżyć i nawilżyć cerę? Wypróbuj tę wodę kwiatową! Połączenie rumianku, chabra i maku w jednym flakonie będzie doskonałym pomysłem dla osób o skórze wrażliwej i problematycznej.

Przygotuj surowce:

- 2 łyżki kwiatów chabra bławatka
- 2 łyżki kwiatów rumianku
- 2 łyżki kwiatów maku polnego

Po kolei:

- Do przygotowania wody kwiatowej potrzebujesz kawiarki. Napełnij ją wodą (podane proporcje dotyczą naczynia o pojemności 200 ml), a w części, do której zazwyczaj wsypujesz kawę, umieść kwiaty.
- Następnie postaw kawiarkę na kuchence i zaparz rośliny tak, jak zaparzasz zazwyczaj kawę.
- Wodę kwiatową przelej do butelki z atomizerem.
- Aby wydłużyć trwałość, dodaj kilka kropli witaminy E.

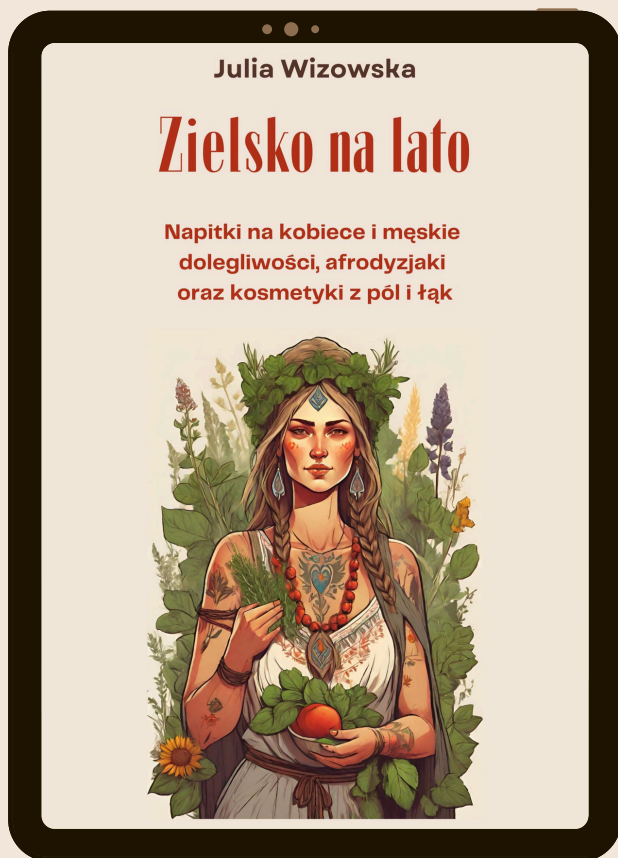
# Oleje bazowe, czyli czego używać do tworzenia maceratów

W przepisach na maceraty olejowe (albo w miksturach, które takie maceraty zawierają) znajdujesz polecenie, by sięgnąć po wybrany olej. Pytanie: który wybrać? Wyjaśnijmy to!

Oleje bazowe – to nic innego, jak oleje roślinne, pozyskiwane najczęściej z nasion lub pulpy owocowej. W postaci surowej zawierają ogrom witamin, minerałów i kwasów tłuszczowych, które odpowiadają za właściwości danego oleju. Jeden nawilża, drugi natłuszcza, trzeci wspiera leczenie problemów skórnych, jeszcze inny spowalnia procesy starzenia. Dzięki temu wśród całej gamy olejów roślinnych bez kłopotu znajdziesz coś odpowiedniego dla siebie. Nie musisz kupować od razu wszystkie – produkty nierafinowane (które osobiście wolę od rafinowanych) jełczeją w ciągu 6 do 24 miesięcy od momentu produkcji, lepiej zużyć jeden i wybrać się do sklepu po następny, niż wyrzucić kilka napoczętych.

# Przeczytaj całość

To był fragment „Zielska na lato. Napitki na kobiece i męskie dolegliwości, afrodyzjaki oraz kosmetyki z pól i łąk”. Aby poznać wszystkie przepisy i zawsze mieć je pod ręką, [kliknij tutaj i zamów.](#)



# Dziękuję

W powstanie „Zielsk” włożyłam bardzo dużo czasu, energii i zaangażowania. Od pomysłu do realizacji minęły trzy lata, w czasie których zbierałam przepisy, testowałam je na sobie i znajomych, układałam w spójną całość, aby przysłużyły się również Tobie.

Dziękuję za zakup i przeczytanie tej części „Zielska”, zachęcam do sprawdzenia pozostałych!

Życzę Ci dużo zdrowia! Miej te przepisy zawsze pod ręką, ale oby były Ci potrzebne jak najrzadziej!



Julia Wizowska