

Julia Wizowska

Zielsko na zimę

Herbatki, mazidła i olejki eteryczne
na przeziębienie i gorszy nastrój



Copyright © by Julia Wizowska, 2024
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:

<u>O autorce</u>	6
Wstęp, czyli parę słów na początek	7
Preparaty ziołowe	12
Ziołowe BHP	18
FAQ	20
<u>Gdy dopadło Cię przeziębienie</u>	27
<u>Nazywano go czarnym bzem</u>	28
<u>Tradycyjny syrop z kwiatów czarnego bzu</u>	31
Ziółka, gdy czujesz się niewyraźnie	33
Herbatka napotna	34
Napar na gorączkę	35
<u>Jeśli wydaje Ci się, że nie znasz wiązówki</u>	36
<u>Turbo zielsko na przeziębienie</u>	38
Kilka słów o czarnej topoli	39
Przeciwzapalna nalewka topolowa	40
Napar z pąków topoli na dreszcze	41
Pączki jedz i pij!	42
Inne pączki, po które warto sięgnąć	43
Sosnowe mazidło na przeziębienie	45
Kilka słów o iglakach	46
Mgiełka odkażająca powietrze	48
Antyprzeziębieniowe mieszanki	49
Kaszel? Ból gardła? Zatkany nos?	50
<u>O kilku złodziejach, "odkrywcach" olejku</u>	53
Olejek 4 złodziei na pohybel zarazkom!	56

Złodziejskie mazidło — pogromca bakcyli	58
Jak rozgrzewają mazidła	59
Rozgrzewające mazidło na charczenie	61
Proste mazidło na zatkany nos	62
Olej na zatokowy ból głowy	63
Ach, ten wszechstronny eukaliptus!	65
Eukaliptusowy napar na oddechowe	67
Łagodna parówka na zatkany nos	68
Parówka, która daje natychmiastową ulgę	69
Rośliny kojące podrażnienie gardła	70
Herbatka na ból gardła	71
Inna odkażająca herbata	72
Macierzanka. Matka wszystkich ziół	73
Ziołowo-malinowy syrop na kaszel	76
Rośliny, które pomogą na kaszel	77
Co wspólnego ma prawoślaz z mashma- llow?	78
Herbatka na odkrztuszanie	79
Ziółka na kaszel suchy	80
Dlaczego lukrecja jest dobra na kaszel	81
Odwar, który złagodzi kaszel	83
Mieszanka intensywnie wykrztuśna	84
Lukrecjowe żelki dla zdrowotności	85
Co na sezonowe obniżenie nastroju?	86
O co chodzi z tym nastrojem?	88
Rośliny, które dodadzą Ci energii	91
Proaktywna nalewka z żeń-szenia	92
Ziółka na balans wewnętrzny	94
Herbatka, która ukoi w stresie	95
4 ziółka na stres, nerwy i bezsenność	96

Napar "na święty spokój"	100
Mieszanka na dobry sen dla dzieci	101
Olejek lawendowy	102
Olejki eteryczne na stany psychiczne	104
Mieszanka, która łagodzi napięcie	108
Mgiełka na poczucie dobrostanu	109
Olej do relaksującego masażu	110
Kąpielowa odpowiedź na stres i napięcie	111
Amyris. Ten, który nie ujawniał swojego	112
Olejek, który dodaje skrzydeł	113
Aromaterapeutyczne mieszanki	114
Jak zapachy pomagają w terapii	116
Olej "na chwilę przed wybuchem"	119
Mgiełka, która dodaje otuchy	120
Balsam dla błogiego spokoju	121
Wzmocnij odporność	122
Herbatka rozgrzewająca	125
Szwedzki balsam ziołowy	127
Wracając do układu immunologicznego	129
Bomba witaminowa w płynie	131
Herbata, gdy odporność nie wyrabia	132
Czerwona czy niebieska? Bierz obie!	134
Czerwone ziółka na moc odporności	136
Witamina C, czyli trochę o mitach	137
Złoty eliksir na odporność	140
Mieszanka olejków na bóle wszelkie	142
<u>Parę słów na koniec</u>	143
Bonusy	144
Bibliografia	145
Dziękuję	147

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.

Gdy dopadło Cię przeziębienie...

Ziółka, które wystąpiły w tym rozdziale:

- kwiat bzu czarnego (*Sambucus nigra*)
- kwiat lipy drobnolistnej (*Tilia cordata*)
- kwiat wiązówki błotnej (*Filipendula ulmaria*)
- kwiat rumianku pospolitego (*Matricaria chamomilla*)
- liść mięty pieprzowej (*Mentha piperita*)
- kora wierzby białej (*Salix alba*)
- pączki czarnej topoli (*Populus nigra*)
- pąki sosny zwyczajnej (*Pinus sylvestris*)
- pąki brzozy brodawkowatej (*Betula pendula*)

Olejki eteryczne, które wystąpiły w tym rozdziale:

- mięta pieprzowa (*Menthae piperita*)
- sosna (*Pinus sylvestris*)
- cytryna (*Citrus limon*)
- eukaliptus miętowy (*Eucalyptus dives*)
- bazylika pospolita (*Ocimum basilicum*)

Dawno, dawno temu, w czasach, gdy rusałki, topielice i mamuny krążyły wśród ludzi, a licho nigdy nie zasypiało — w każdym obejściu, przy każdej zagrodzie mieszkał sobie diduch. Stworek absolutnie niezgrabny, o głowie wielkiej niczym sagan i członkach chudych i krótkich jak połamane witki. Jego skołtunione kłaki mogłyby odstraszać, jednak dobrotliwa gęba budziła co nieco zaufania. Diduch był nawet w porządku. Opiekował się gospodarstwem i strzegł krzewu, pod którym mieszkał. Chyba że się go rozgniewało — wtedy diduch kradł, mścił się i niszczył.

Obecność stworka sprawiała, że miejsce, w którym rósł krzew — i sama roślina — budziły w ludziach sprzeczne emocje. Szacunek, ale i przerażenie. Wdzięczność z jednej strony i dystans z drugiej. Krzew zapewniał pomyślność, mógł jednak sprowadzić najsroźsze boleści.

Nazywano go czarnym bzem

Ludzie sadzili bez, zanim jeszcze wzniesli pierwszą ścianę domostwa — wierzyli bowiem, że roślina zapewni dobrobyt przyszłemu gospodarstwu.

Ochroni. Zadba. Uleczy.

Powierzali diduchowi swoje niedomagania, wylewając pod krzew wodę po kąpieli chorego członka rodziny albo wypowiadając pod bzem zaklęcia, które miały raz na zawsze uwolnić ciało od udręki.

Wianki z kwiatów czarnego bzu święcili w Boże Ciało, a w razie burzy lub gradobicia wrzucali susz do pieca, aby nieszczęście trzymało się z dala od wsi.

Biada jednak była temu, kto odważył się skrzywdzić roślinę. Oko za oko — brzmiało przekleństwo. Uschnięta ręka za złamaną gałązkę. Życie za spalony krzew.

Rzadko więc kto był odważny podnieść topór na bez. A i powód nieczęsto się zdarzał: wszak trafiał również na półkę z domowymi medykamentami.

Z uwagi na wysoką zawartość flawonoidów, garbników, kwasów organicznych oraz witaminy C kwiaty bzu czarnego znajdują zastosowanie głównie **w leczeniu przeziębienia i grypy**. Napary z tego surowca **obniżają gorączkę, pobudzają pocenie i działają wykrztuśnie**. Warto mieć je pod ręką na wypadek kaszlu lub chrypki.

Preparaty do stosowania wewnętrznego mają właściwości **detoksykujące**. A to za sprawą obecnych w kwiatach flawonoidów, które są lekko moczopędne i wspomagają organizm w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii.

Z kolei zewnętrzne zastosowanie naparów, np. w postaci płukanki, świetnie sprawdzi się przy **anginie, bólu gardła i zapaleniu jamy ustnej**.



Tradycyjny syrop z kwiatów czarnego bzu

Przyrządzany w wielu domach i pożywany przy pierwszych objawach przeziębienia: na wzmocnienie odporności, na gorączkę i osłowo w zapaleniu górnych dróg oddechowych. Świetna mikstura na czasy zimowej niemocy, a przepis jest prostszy, niż się wydaje.

Przygotuj:

- 30 dużych (świeżych!) baldachów kwiatu czarnego bzu
- 1 l wody
- 1 kg cukru
- 3 cytryny



Po kolei:

- Kwiaty przepłucz w misce z zimną wodą, włóż do słoika i zalej wrzątkiem. Słoik zakręć i odstaw na 24 godziny.
- Następnie płyn zamieszaj i zlej przez sitko do garnka.

- Dodaj cukier i sok z cytryn. Powoli podgrzewaj, mieszając. Gdy cukier się rozpuści, przelej gotowy syrop do butelek. Naczynia zakręć i przewróć do góry dnem, pozostawiając do wystygnięcia.
- Syrop w ciemnym miejscu wytrzyma nawet do roku, ale po otwarciu przechowuj butelkę w lodówce i postaraj się spożyć w ciągu tygodnia.

Zimą syrop z kwiatów czarnego bzu możesz dodawać do ciepłej herbaty. Latem przyrządzisz zeń pyszną lemoniadę: wystarczy, że rozcieńczysz go z wodą i dodasz kilka kostek lodu.



Jeśli wydaje Ci się, że nie znasz wiązówki błotnej...

...to masz rację — wydaje Ci się!

Jeśli będziesz się upierać, że słyszysz tę nazwę po raz pierwszy — uwierzę Ci. Ale zaraz mimo wszystko dodam, że wiązówkę znasz.

Otóż w skład zielska wchodzi przeciwbólowy i przeciwgorączkowy kwas salicylowy. Od czasów starożytności rośliny zawierające te substancje (głównie kora wierzby) leczyły stany zapalne. Dopiero na początku XIX wieku udało się wyodrębnić salicynę, ale jeszcze nie dało się jej używać wewnątrz. Owszem, łagodziła ból mięśni i stawów o wiele skuteczniej niż podstawowe wyciągi z kory wierzby, ale jednak okropnie szkodziła błonom śluzowym żołądka.

Postęp jednak gnał naprzód: w 1835 roku wyodrębniono kwas salicylowy — tym razem z ziela wiązówki błotnej.

Z kolei w 1897 roku Felix Hoffmann z firmy Bayer dokonał syntezy kwasu acetylosalicylowego w czystej postaci. Nazywając swój wynalazek, chemik postanowił uhonorować niezwykle ważną rolę wiązówki błotnej. Sięgnął więc po poprzednie łacińskie określenie rośliny — *Spiraea ulmaria*.

A lekiem, który wynalazł, była aspiryna.



Turbo zielsko na przeziębienie

To niezwykle silna mieszanka na trudne przypadki! Zaparzaj ją, gdy masz gorączkę, bóle mięśni i infekcję górnych dróg oddechowych. Pomoże Ci wzmocnić odporność, wypocić się i po drzemce z nowymi siłami wrócić do walki z grypą.

Przygotuj suszone surowce:

- 5 łyżek sproszkowanej kory wierzby
- 5 łyżek kwiatu lipy
- 5 łyżek kwiatu wiązówki
- 2 łyżki rozdrobnionych pączków czarnej topoli
- 1 łyżka kwiatu rumianku

Po kolei:

- Wszystkie składniki wymieszaj w słoiku.
- W razie potrzeby zalej 2 łyżki mieszanki kubkiem gorącej wody i zaparzaj 30 minut.
- Wypijaj maksymalnie 3-4 takie herbatki na dobę.
- Koniecznie podpisz słoik, aby nie pomylić tej mieszanki z żadną inną!



O kilku złodziejach, „odkrywcach” olejku

Zanim jeszcze statki Kolumba zrzuciły kotwice przy brzegach Bahamów, Europę nawiedziła plaga „czarnej śmierci”. Zresztą, nie tylko Europę. Dżuma panoszyła się wzdłuż całego jedwabnego szlaku, a winą za roznoszenie zarazy obarczono żołądków, kupców i marynarzy. Postanowiono wstrzymać ruch handlowy pomiędzy państwami (taka ówczesna wersja lockdownu...). Kupcy, którzy wcześniej zajmowali się importem przypraw i wonności z Indii, a teraz pozostali bez środków do życia, zostali zmuszeni do podjęcia mniej honorowego „zarobku”. Okradali chorych i umierających na dżumę z pieniędzy i kosztowności.

Uwagę stróży porządku przykuła zwłaszcza jedna grupa rabusiów. Nie dlatego, że najwięcej nakradła, choć to również. Ale przede wszystkim ogołacała jeden zadżumiony dom po drugim... i się nie зараżała.

Gdy złodzieje wpadli, usłyszeli od sędziego ultimatum: albo zostaną spaleni żywcem, albo wyjawią sekret, dlaczego nie zachowali na dżumę. Co mieli zrobić? Przyznali się do stosowania specjalnej mikstury, którą nacierali dłonie, stopy, skronie, uszy i okolice ust. I nawet podali jej skład, który później stosowali odwiedzający chorych lekarze. Może kojarzysz charakterystyczne dla „epoki dżumy” maski z dziobem? W ten właśnie dziób lekarze wkładali szmaty nasączone miksturą zdekonspirowaną przez złodziei. Co do samych złodziei... cóż, nie przetrwali oni czasów zarazy. Nie dlatego, że się zarazili. Co to, to nie. Za swoje przestępstwa zostali powieszani. Sędzia dotrzymał słowa.

Istnieje kilkanaście wersji tej legendy i tyleż samo przekazów co do składu i proporcji tajemniczej mieszanki — olejku złodziei. Dopiero w latach 90. ubiegłego wieku Gary Young (nieżyjący już założyciel firmy Young Living, najbardziej znanego na świecie producenta olejków eterycznych) powrócił do historii sprzed wieków i postanowił odtworzyć mieszankę. Dziś opracowany przez niego skład olejku uważa się za tradycyjny.

Tajemnicza mieszanka składa się z pięciu olejków eterycznych: goździkowego, cynamonowego, cytrynowego, eukaliptusowego, rozmarynowego. Dlaczego akurat te olejki?

Olejek goździkowy ma bardzo silne działania przeciwwirusowe i bakteriobójcze. Rozgrzewa, koi umysł i nerwy. **Cynamonowy** jest najsilniejszym w aromaterapii olejkiem przeciwzapalnym. Pomocny jest w infekcji dróg oddechowych, rozgrzewa, przyspiesza gojenie się ran, energetyzuje. Pobudza i dodaje energii także olejek **cytrynowy!** Dezynfekuje, zwalcza grzyby i łagodzi ból. Olejek cytrynowy śmiało możesz zastąpić innym cytrusowym o podobnych właściwościach – osobiście, ze względu na przyjemny słodki aromat wolę pomarańczowy albo bergamotowy. **Olejek eukaliptusowy** znany jest z tego, że wspiera odporność i pomaga w udrażnianiu zatkanego nosa, idealnie dopełnia pozostałe olejki o działaniu bakteriobójczym, przeciwwirusowym i przeciwgrzybicznym. I perła w koronie – przeciwbólowy, antyseptyczny i wzmacniający koncentrację **olejek rozmarynowy!**

Przeczytaj całość

To był fragment „Zielska na zimę. Herbatki, mazidła, olejki eteryczne na przeziębienie i gorszy nastrój”. Aby poznać wszystkie przepisy i zawsze mieć je pod ręką, [kliknij tutaj i zamów.](#)

