

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>                          | <b>7</b>  |
| <b>Wstęp, czyli parę słów na początek</b>        | <b>8</b>  |
| Preparaty ziołowe                                | 13        |
| Ziołowe BHP                                      | 20        |
| <b>FAQ</b>                                       | <b>22</b> |
| <br>                                             |           |
| <b>Rzuć, dziewczę, wianek na Kupały!</b>         | <b>29</b> |
| 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        |
| <br>                                             |           |
| <b>Na sprawy sercowe</b>                         | <b>57</b> |
| 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 |

## **Przyjaciółki kobiet** 71

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 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  |
| Ziółko 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            |
| <br><b>Na męskie zdrowie</b>                    | <br><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            |
| <br><b>Lato w mieście i nie tylko</b>           | <br><b>144</b> |
| Olejek z dziewanny — na lato w słońcu           | 148            |
| Okład na oparzenia słoneczne                    | 149            |
| Lemoniada ziołowa — idealna na działkę          | 150            |
| Przeciwgrybicza 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 białogłowskich” (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, gadkach 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 koniczyzny 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, szalwia, 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 przeciwalergiczenie, 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 flaconie 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) jęlczeją 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.](#)



[Kup książkę](#)

# 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 Wizońska