

dr JJ Pursell

NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

375 prostych przepisów na
nalewki, herbaty, maści,
kapsułki i oleje,
które wyeliminują
powszechnie
dolegliwości
i choroby

vital
GWARANCJA ZDROWIA

dr JJ Pursell

NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

375 prostych przepisów na
nalewki, herbaty, maści,
kapsułki i oleje,
które wyeliminują
powszechne
dolegliwości
i choroby

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki
FOTOGRAFIE: Shawn Linehan

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-023-5

Tytuł oryginału: *Master Recipes from the Herbal Apothecary*

Copyright © 2019 by JJ Pursell. All rights reserved.
Original published in the United States by Timber Press, Portland, OR

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Ta książka jest dedykowana Tommy'emu,
mojemu słodkiemu, zabawnemu,
kochanemu chłopcu.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

9

MISTRZOWSKIE PRZEPISY

16

KLUCZOWE SKŁADNIKI

62

ZDROWIE NA CO DZIEŃ

96

OBRONA IMMUNOLOGICZNA

164

SCHORZENIA TYPOWE DLA KOBIET

198

SCHORZENIA TYPOWE DLA MĘŻCZYŹN

224

ZDROWIE DZIECI

234

WSPARCIE EMOCJONALNE

264

ZDROWIE W PODRÓŻY

272

ZIOŁA DLA SENIORÓW

280

ZIOŁA NA RÓŻNE POTRZEBY

292

TABELE PRZELICZNIKOWE

302

DOSTAWCY ZIÓŁ

304

ŁACIŃSKIE NAZWY WYKORZYSTYWANYCH ZIÓŁ

305

PODZIĘKOWANIA

310

ŹRÓDŁA ZDJĘĆ

312

BIBLIOGRAFIA

314

INDEKS

315

WPROWADZENIE

WITAJ! Znalazłeś się tutaj prawdopodobnie dlatego, że postanowiłeś zadbać o siebie i swoją rodzinę za pomocą ziół, które mogą stanowić alternatywę dla leków dostępnych bez recepty lub tych na receptę przepisywanych na typowe dolegliwości. Albo szukasz wiedzy na temat tradycyjnych sposobów leczenia schorzenia, z którym się właśnie zmagasz. Być może już wcześniej zacząłeś odkrywać ziołolecznictwo i zainteresowałeś się tematem na poważnie – jesteś gotowy, aby uczyć się i włączać wykorzystanie ziołowych preparatów do swojej codziennej rutyny. Niezależnie od powodu, zapraszam do zapoznania się z zawartymi w tej książce przepisami i korzystania z nich we własnym tempie i zgodnie z potrzebami.

Gdy miałam dwadzieścia parę lat i byłam początkującą entuzjastką ziół, korzystałam z książek bardzo podobnych do tej, ale często musiałam przeglądać wiele tomów, aby znaleźć to, czego potrzebowałam. W tej książce zrobiłam wszystko, co w mojej mocy, aby stworzyć wyczerpujący, zwięzły, łatwy w użyciu poradnik na temat ziołolecznictwa do codziennego stosowania. W pierwszym rozdziale przedstawiłam podstawowe przepisy na trzynaście najbardziej użytecznych metod wytwarzania i zastosowań preparatów ziołowych – wraz z podstawami dotyczącymi tego, które z nich najlepiej pasują do rodzaju dolegliwości i dlaczego. Opisuję również sześćdziesiąt ziół, które będą podstawą w twojej apteczce. Kolejne rozdziały tematyczne opisują leczenie dolegliwości od A do Z. Zawierają wszystko, czego potrzebujesz, aby włączyć zioła do swojego codziennego życia, w celu osiągnięcia zrównoważonego ogólnego stanu zdrowia i poprawy samopoczucia.

Coraz częściej wracamy do samodzielnego dbania o własne zdrowie i tradycyjnej medycyny. Ziołolecznictwo jest ważnym narzędziem pomagającym nam w naturalny sposób żyć zdrowiej i aktywnie uczestniczyć w poprawie ogólnego stanu zdrowia. Możesz używać ziół jako części codziennej rutyny lub zintensyfikować ich wykorzystanie, gdy zaczną trapić cię niepokojące symptomy.

Badanie roślin – ich etnobotaniczne i ludowe zastosowania oraz wiedza o składzie chemicznym, który czyni je silnymi środkami leczniczymi – daje zielarzom i lekarzom medycyny naturalnej (takim jak ja) ramy do przepisywania i tworzenia metod leczenia.



Pisząc tę książkę, zastanawiałam się nad najczęstszymi problemami moich pacjentów i klientów, a następnie stworzyłam 375 przepisów, pomagających im zaradzić. Dzięki przepisom dowiesz się, jak radzić sobie z codziennymi dolegliwościami fizycznymi, takimi jak przeziębienia, bóle głowy, rozstrój żołądka i stres. Jednym z ważnych powodów, dla których warto zdecydować się na ziołolecznictwo, jest to, że zapewnia ona dostęp do leków na miejscu, na długo przed wizytą u lekarza. Jeśli na przykład skręcisz kostkę grając w koszykówkę i wiesz, że liść i kora oczaru wirginijskiego mogą zmniejszyć obrzęk i ból, możesz natychmiast zastosować okład, aby uprzedzić rozwój procesu zapalnego.

Innym przykładem jest posiadanie pod ręką herbaty z kocimiętką i nasionami kopru włoskiego, aby zapewnić sobie natychmiastową ulgę po zbyt obfitej kolacji podczas kolacji lub w przypadku ogólnego rozstroju żołądka.

Być może już teraz regularnie przyjmujesz zioła, witaminy i suplementy. Związany z nimi rynek produktów medycznych znacznie się rozwinął w ciągu ostatniego ćwierćwiecza, zachęcając nas do przyjmowania tej lub innej kapsułki lub tabletki, aby odzyskać zdrowie i osiągnąć długowieczność. Zaletą tego stanu rzeczy jest to, że przeprowadzono wiele badań naukowych i programów edukacyjnych poświęconych naturalnym produktom zdrowotnym. Dzięki temu konsumenci uzyskali rzeczywiste informacje na temat tego, co przyjmują i jakie są realne rezultaty, których można się spodziewać.

Mamy szczęście żyć w czasach, gdy opieka medyczna i zaawansowane terapie są szeroko dostępne. Jestem osobiście wdzięczna zachodniej medycynie i szpitalom, ponieważ nowoczesna medycyna bardzo mi pomogła i czuję się naprawdę pobłogosławiona, żyjąc w miejscu, w którym mam do niej stosunkowo łatwy dostęp. Wspominam o tym, ponieważ chociaż jestem oddana praktykom medycyny naturalnej jako lekarz naturopata, licencjonowana akupunkturzystka i zielarka, uważam, że jest czas i miejsce dla wszystkich rodzajów praktyki lekarskiej. Jak w przypadku większości rzeczy, znalezienie równowagi jest konieczne. Tym, co podoba mi się w medycynie wykorzystującej zioła, jest jej dostępność, a jednym z powodów, dla których zostałam naturopatką, jest wiara w umożliwienie innym samodzielnego dbania o siebie, kiedy tylko jest to możliwe. Uważam, że nie powinny istnieć tak duże różnice dostępności do opieki zdrowotnej, jakie można obecnie zaobserwować w większości krajów zachodnich.

Moim zdaniem, wszyscy lekarze powinni być też nauczycielami, pomagającymi swoim pacjentom poznawać własne ciało i sposoby leczenia. Zbyt często jesteśmy po prostu przepuszczani przez bezosobowy system opieki zdrowotnej i otrzymujemy szybką pomoc bez wiedzy, jak uniknąć tego samego problemu w przyszłości, ani żadnych informacji o tym, jak to, co przyjmujemy wpływa na naturalne systemy naszego organizmu. Jeśli uzbiorisz się w wiedzę zawartą w tej książce, będziesz w stanie odzyskać władzę nad własnym zdrowiem i będziesz mógł bez problemu samodzielnie wyleczyć się w przypadku wystąpienia któregośkolwiek z dziesiątek typowych problemów wymienionych na dalszych stronach. Lecząc się, tworzymy relację z naszym ciałem. Wraz ze wzrostem świadomości tego, jak czuje się nasze ciało, gdy jest w równowadze, zyskujemy głęboki wgląd w jego formę i funkcję, a także jesteśmy w stanie lepiej zidentyfikować nawet najmniejsze wytrącenie z równowagi.

Pytanie, jak i dlaczego działają zioła, jest niemal ezoteryczne. Mogłabym podawać niekończące się cytaty z prac naukowych na temat wpływu określonych składników roślinnych, ale końcowy efekt leczniczy zioła na organizm to coś więcej niż suma jego części. Weźmy jako przykład echinaceę (jeżówkę). Jeżówka jest jednym z najlepiej zbadanych ziół, a większość badaczy izoluje poszczególne składniki korzenia, aby zidentyfikować działanie, jakie wywołuje w organizmie. Jest to najczęstszy sposób badania zioła przez naukowców, polegający na rozebraniu go na części i przyjrzeniu się każdej z nich osobno. Najbardziej widocznymi częściami (składnikami) *Echinacea purpurea* są pochodne kwasu kawowego (związki fenolowe), alkamidy i polisacharydy. Badania pokazują, że pochodne kwasu kawowego są silnymi przeciwutleniaczami, które mają ważne działanie przeciwzapalne. Alkamidy działają stymulująco na fagocytozę (niszczą obce typy komórek) i wywołują wpływ na cytokiny prozapalne. Cytokiny to białka odpowiedzialne za sygnalizację komórkową, które wspomagają komunikację między komórkami w trakcie odpowiedzi immunologicznej i stymulują ruch komórek w kierunku miejsc zapalenia, infekcji i urazów.

Chodzi mi o to, że badania to świetny sposób na zidentyfikowanie poszczególnych składników danego zioła i ich działania. Służy to celom edukacyjnym i wzbogaca naszą wiedzę naukową o roślinach. Ponadto, osoby pragnące wprowadzić zioła do swojego życia mają dodatkowe argumenty przemawiające za ich prozdrowotnym działaniem. Ale zapewne masz już podskórne przeczucie, że kurczowe trzymanie się badań naukowych pomija kluczowy aspekt: zioła i większe królestwo roślin w ogóle nie działają, gdy ich określone składniki są wyizolowane. Każda roślina posiada rozwiniętą serię złożonych systemów, które działają symbiotycznie, gdy wszystkie części działają razem. A nasze ciała ewoluowały wraz z nimi.

Na przykład jedno zioło może zawierać składniki, które indywidualnie mają przeciwstawne działanie, takie jak nawilżanie i wysuszenie lub ściąganie i rozszerzanie (np. rany lub skóry). Być może wydaje się to dziwne, dopóki nie pomyślisz o tym, że zioła muszą być samowystarczalne, aby przetrwać w naturze. Muszą mieć wiele różnych mechanizmów, aby poradzić sobie z niesprzyjającymi warunkami, i w razie potrzeby wykorzystują różne swoje części składowe, aby na nie reagować. Na tym polega magia i mądrość natury. Rośliny przystosowały się, aby stać się odpornymi, co z kolei zmniejsza potencjał organizmu na stres. Tak, stres. Podobnie jak my, roślina, która nie otrzymuje tego, czego potrzebuje, doświadczy reakcji stresowej – a wszyscy wiemy, jaki wpływ ma stres na nasze zdrowie. Ponieważ rośliny nie mogą zgłosić się do lekarza, wykształciły mechanizmy obronne.

Jednym z najczęstszych pytań, które słyszę od osób rozpoczynających przygodę z ziołolecnictwem, jest: Skąd dane zioło wie, gdzie jest potrzebne w organizmie? Korzystając ponownie z naszego przykładu z jeżówką, ktoś mógłby zapytać: Skąd ona wie, że ma iść do nosa i głowy, aby złagodzić objawy przeziębienia? Cóż, zioło reaguje w podobny sposób, jak lek przeciwbólowy, taki jak np. Paracetamol. Oba odpowiadają na wiadomości, które mózg otrzymuje od ciała. Kiedy odczuwasz ból lub objawy w swoim ciele, uwalniane są określone chemikalia. Te substancje chemiczne zawierają wiadomości, które są wysyłane do mózgu, aby ostrzec go przed tym, co jest nie tak i gdzie występuje problem. Kiedy zażywasz lekarstwo, jego celem jest ustalenie skąd pochodzą komunikaty, aby mogło pomóc. Gdy to zrobi, wyłącza reakcję chemiczną, uspokaja ją i przywraca fizjologiczne funkcje z powrotem do normy. Dostarcza również składników leczniczych, które pomogą rozwiązać problem. To właśnie w tym miejscu mnogość różnych działań, które zapewniają zioła może się naprawdę wykazać. Podczas gdy lek często ma jedno działanie, zioło może oferować wiele różnych działań wspomagających. A jeśli zmieszasz razem zioła – na przykład jeżówkę i mirrę, tradycyjnie stosowane w leczeniu bólu i stanów zapalnych – stworzysz dynamiczną siłę leczniczą, która może bezpośrednio złagodzić objawy.

W czasie swojej podróży z ziołami sam zadecydujesz o tym, czy ważniejsza jest dla Ciebie nauka, czy wiedza pochodząca z własnego doświadczenia i tradycji. Być może chcesz zagłębić się w biologiczne składniki ziół, poznać klasyfikacje i ich działanie. W takim przypadku odsyłam Cię do mojej poprzedniej książki, *Lecznicze rośliny dziko rosnące**. A może wolisz uczyć się doświadczalnie, przyjmując zalecaną roślinę jako herbatę lub nalewkę i obserwując swoje reakcje. Im częściej będziesz używać ziół, tym bardziej staną się one zaufanymi przyjaciółmi, do których możesz się zwrócić, gdy ich potrzebujesz. Sama mam doświadczenie w dziedzinie biochemii i spędziłem wiele lat na badaniu natury roślin od strony naukowej, więc myślenie o pozytywnych oddziaływaniach chemicznych, jakie mogą wywołać, jedynie wzmacnia moje osobiste doświadczenie tego, czemu od dawna ufają praktykujący medycynę ludową. Jak w przypadku każdej pasji, która trwa przez całe życie, wiedza, którą zgromadzisz dzięki własnej praktyce, stanie się częścią Ciebie, częścią Twojego codziennego życia.

Zioła zajmują centralne miejsce w większości przepisów zawartych w tej książce, ale od czasu do czasu dodałam również sugestie czerpiące z medycyny naturalnej i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – czasami nie ma sensu ulepszać

* Książka dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

działającego od wieków naturalnego lekarstwa. Każdy przepis jest opisany za pomocą sposobu przyjmowania (herbata, nalewka, kapsułka, okład, olej itp.), jak również zastosowania (kaszel, ból itp.). Kiedy poczujesz się bardziej komfortowo ze stosowaniem ziół, możesz zacząć zmieniać rodzaje aplikacji – co oznacza, że nie ma przeszkód, aby zmienić przepis na herbatę w recepturę na nalewkę lub przepis na nalewkę w przepis na kapsułkę.

Przeważająca część książki zaczyna się od przepisów koncentrujących się na codziennych dolegliwościach i sposobach ich leczenia. Obejmuje to takie dolegliwości, jak trądzik, gazy i bezsenność. Kolejna sekcja poświęcona jest układowi odpornościowemu i sposobom wspierania organizmu w okresie przeziębienia i grypy. Osobne sekcje dla kobiet i mężczyzn obejmują ogólne, powszechne problemy zdrowotne typowe dla danej płci. Następna sekcja dotyczy zdrowia naszych dzieci, dostarczając bezpiecznych i prostych sposobów radzenia sobie z problemami, takimi jak gorączka, bóle uszu i brzucha. Następnie jest sekcja o ziołach pomagających osiągnąć równowagę emocjonalną. Posiadanie ziół pod ręką podczas podróży może uratować życie, więc dołączyłam też grupę przepisów, które pomogą ci przygotować ziołowy zestaw podróżny. Następna sekcja jest dedykowana mojej mamie i wszystkim seniorom. Te przepisy są specyficzne dla dolegliwości, które pojawiają się wraz z wiekiem, nawet jeśli jesteśmy młodzi duchem. Na koniec zamieściłam sekcję dotyczącą pomniejszych kwestii, jak opieka nad zwierzętami, naturalne barwienie i zarządzanie domem z unikalnymi zastosowaniami ziół znanych naszym prababciom.

Celem tej książki jest przedstawienie bezpiecznych i skutecznych receptur na ziołowe specyfiki, z których każdy może skorzystać. Chciałabym, aby ta książka była pomocna i ważna dla wszystkich czytelników. Jej konstrukcja ułatwia znajdowanie konkretnych przepisów wtedy, gdy ich potrzebujesz. Czasami różne problemy wymagają odpowiednich przygotowań – na przykład powierzchnię ciała czasami trzeba smarować maścią, innym razem zastosować okład, a jeszcze kiedy indziej warto zażyć kąpeli. Na tym polega piękno dokonywania wyborów. Pozwala skutecznie leczyć, wybierając najlepsze dostępne sposoby działania. Chociaż istnieją setki ziół, które mogłyby być użyte, te wykorzystywane w przepisach zawartych w tej książce są uważane za bezpieczne do ogólnego spożycia i są łatwo dostępne w lokalnych sklepach zielarskich (kupuj u lokalnych dostawców!) lub w razie potrzeby, online (fettlebotanic.com).

Podobnie jak w przypadku każdej praktyki dotyczącej samoopieki, ważne jest, aby zrozumieć, kiedy potrzebujesz profesjonalnej pomocy. Przepisy zawarte w tej książce mają na celu dbanie o zdrowie i zapewnienie dobrego samopoczucia. Nie są przeznaczone do leczenia wyniszczających chorób lub

poważnych dolegliwości. Choć wszystkie zioła wymienione w tej książce są uznawane przez amerykańską Agencję Żywności i Leków za bezpieczne, to uważam, że zawsze najlepiej skonsultować się z lekarzem przed ich zażyciem, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i rozszerzyć swoją wiedzę.

Mam nadzieję, że z biegiem lat twój egzemplarz tej książki będzie zużyty od ciągłego wertowania, będzie miał powyginane rogi i będzie gęsto upstrzony osobistymi notatkami. Niech te przepisy przyniosą ci ulgę, zapewnią witalność i komfort wynikający z wiedzy o tym, że możesz o sobie zadbać. Obyśmy wszyscy skorzystali z darów, które zapewniają nam lecznicze rośliny.



Mistrzowskie przepisy

PIERWSZYM KROKIEM W NAUCE tego, jak skutecznie używać ziół do leczenia, jest nauczenie się różnych sposobów ich przyjmowania. W tym rozdziale opisuję najpopularniejsze sposoby korzystania z ziół. Jak wspomniałam wcześniej, na różne schorzenia zalecane są różne preparaty. Jeśli potrzebuję szybkiej ulgi w bólu głowy, wybieram nalewkę, a jeśli mam rozstrój żołądka, zwykle piję filiżankę kojącej herbaty. Najpierw omówię różne rodzaje produktów ziołowych – herbaty, nalewki, oleje, maści i tak dalej. To da ci wyobrażenie o tym, czym jest każdy typ specyfiku i czy aplikuje się go wewnętrznie, czy zewnętrznie. Następnie omówię szczegółowo proces tworzenia każdego z nich. Podam podstawowe przepisy, abyś mógł spróbować swoich sił w przygotowaniu każdego produktu. Nie martw się, to dużo łatwiejsze niż myślisz! Ta część jest ważna, ponieważ dostarcza istotnych informacji, które pomogą ci przygotować preparaty opisane w przepisach w dalszej części książki. Przy odrobinie praktyki będziesz gotowy do przygotowania dowolnego przepisu z listy. Po pewnym czasie możesz nawet zdecydować się na ich dostosowanie do swoich preferencji i potrzeb.

Następny rozdział opisuje sześćdziesiąt ziół, które są istotną częścią każdej ziołowej apteczki. Choć w całej książce będę odnosić się do wielu różnych roślin, głęboko wierzę, że jeśli wybierzesz zaledwie dwadzieścia ziół i dobrze je poznasz, otrzymasz wszystkie potrzebne ci lekarstwa. Przedstawiłam tutaj opisy sześćdziesięciu, ponieważ niektóre mogą okazać się twoimi sojusznikami, a niektóre nie. Gdy zaczniesz używać ziół, w naturalny sposób znajdziesz te, które są dla ciebie odpowiednie. W ten sposób twoje ciało powie ci, które zioła preferuje.

Przyjmujemy zioła z dwóch głównych powodów. Jednym z nich jest pomoc w wyleczeniu trapiących nas objawów, których doświadczamy w sposób ostry, a drugim jest próba przeprowadzenia organizmu ze stanu braku równowagi do równowagi. Będę nazywać te dwa typy w całej książce stanami ostrymi lub przewlekłymi. Ostry objaw dotyczy takich rzeczy, jak skręcona kostka lub

zwykły ból głowy. Przykładami chorób przewlekłych są stany zapalne spowodowane starym urazem, długotrwałe zaburzenia równowagi trawiennej lub zaburzenia hormonalne.

Często słyszę pytanie dotyczące ziołowych preparatów: W jakich dawkach powinienem je przyjmować? Jeśli doświadczasz ostrych objawów, częste dawkowanie jest ważniejsze niż przyjmowanie preparatów w dużych ilościach. Częste dozowanie niewielkich ilości wysyła silny sygnał do organizmu, mówiący o potrzebie szybkiego poradzenia sobie z problemem. Dozowanie 1 lub 2 zakraplaczy nalewki lub 1 filiżanki herbaty co 2 do 3 godzin jest najlepsze w przypadku ostrych objawów. Tak, dobrze przeczytałeś: co 2–3 godziny. Daje to ciału konsekwentne wsparcie, które wzmacnia system i pomaga mu odzyskać równowagę.

W przypadku choroby przewlekłej należy przyjmować niewielką dawkę przez okres od 4 do 12 tygodni w zależności od stanu, aby pracować z ciałem i wywołać trwałą zmianę fizyczną. Zwykle dawka to 1 zakraplacz nalewki 2 do 3 razy dziennie lub 2 do 3 filiżanek herbaty dziennie. Typowe pory przyjmowania preparatów to rano i wieczorem lub rano, w południe i wieczorem. Pomyśl o tym w ten sposób. Jeśli od lat doświadczasz chronicznych zapań, jak myślisz, ile czasu zajmie wyleczenie przyczyny tego problemu? Jeden dzień? Tydzień? Najprawdopodobniej nie. Daj sobie czas. Zioła na ogół działają w celu przywrócenia funkcji i integralności organizmu, co nie dzieje się błyskawicznie. Daj ziołom czas, aby pomóc ciału wrócić do stanu równowagi, a tkankom szansę na powrót do stanu integralności i prawidłowego funkcjonowania. Wiele wymagamy od naszych ciał. Konsekwentnie poświęcając swojemu ciału uwagę, możesz przywrócić mu zdrowie.

Mała uwaga dotycząca ilości: wszystkie przepisy na herbaty dają 113,4 g herbaty sypanej. Jest to standardowa ilość, pozwalająca nieco ułatwić blendowanie. Jeśli chcesz zrobić mniej, możesz zacząć od podzielenia podanych w przepisie ilości na pół lub ćwiartki. Przepisy na nalewki standardowo dadzą 1 lub 2 uncje, gdzie 1 uncja nalewki równa się 30 mililitrom płynu, a 2 uncje 60 mililitrom. Przepisy na kapsułki dają 200 kapsułek i analogicznie możesz zmniejszyć lub podwoić ilości podane w dowolnym przepisie, aby dopasować go do swoich potrzeb. Wszystkie zioła, o których mowa w tej książce, powinny być wykorzystywane w postaci suszonej, chyba że zaznaczono inaczej.

Najlepsza rada, jaką mogę dać na początek, to zagłębienie się w temat od razu. Przeczytaj cały materiał, a następnie spróbuj. Spróbuj wymieszać samodzielnie herbatę lub nałożyć okład w ramach ćwiczeń. Najszybszym sposobem uczenia się jest eksperymentowanie, a najlepszym sposobem, aby zdobyć

wiedzę o ziołach, jest ich stosowanie i odnotowanie, w jaki sposób poszczególne preparaty pomagają w łagodzeniu ostrych objawów lub uzyskaniu lepszej równowagi organizmu.

Zachęcam do wypróbowania przepisów, które wydają się atrakcyjne lub odnoszą się do stanu lub problemu, z którym się zmagasz. Możesz czytać o ziołach przez cały dzień, ale dopóki ich nie użyjesz, naprawdę niczego się nie nauczysz! Podobnie, jak uczenie się czegokolwiek nowego, używanie ziół po raz pierwszy może być przerażające lub wywołać uczucie niepewności, co jest całkowicie normalne. Kiedy pierwszy raz spróbowałam zmiksować herbatę, była tak gorzka, że mogłam tylko roześmiać się i ją wyrzucić. Czekaj cię okres prób i błędów, aż w końcu, dzięki nabranemu doświadczeniu zbudujesz fundament pod dalsze eksperymenty.

RODZAJE PREPARATÓW, ICH ZASTOSOWANIA I PODSTAWOWE DAWKI DLA DOROSŁYCH

PREPARAT	ZASTOSOWANIE	DAWKOWANIE W STANACH PRZEWLEKŁYCH	DAWKOWANIE W STANACH OSTRYCH
kapsułka	różne schorzenia	2 kapsułki 1 lub 2 razy dziennie	2 lub 3 kapsułki 3 lub 4 razy dziennie
mieszanka olejków eterycznych	różne schorzenia	zwykle stosowany w stanach ostrych	1 do 5 zakraplaczy w razie potrzeby
mieszanka esencji kwiatowych	zdrowie emocjonalne i psychiczne	4 krople 4 razy dziennie	4 krople 4 razy dziennie
ciepły okład	skręcenia, nadwyrężenia, ból, złamania kości	zwykle stosowana w stanach ostrych	wystarczy, aby nasączyć szmatkę nieco większą niż dotknięty problemem obszar, nakładać 1 do 3 razy dziennie przez 20 minut
olej ziołowy	choroby skóry, ból, kolka, przekrwienie limfy, bolesność, ogólny niepokój	wystarczy smarować dotknięty problemem obszar, nakładać 1 do 3 razy dziennie	wystarczy smarować dotknięty problemem obszar, nakładać 1 do 3 razy dziennie

PREPARAT	ZASTOSOWANIE	DAWKOWANIE W STANACH PRZEWLEKŁYCH	DAWKOWANIE W STANACH OSTRYCH
herbata lecznicza	wszystkie problemy fizyczne	2 do 3 filiżanek dziennie przez 4 do 12 tygodni	w razie potrzeby 1 filiżanka co 2–3 godziny
kataplazm	użądlenia, rany, złamania kości, skręcenia, choroby skóry	zwykle stosowana w stanach ostrych	nakładać na dotknięty obszar 1 lub 2 razy dziennie
maść	oparzenia, skaleczenia, zadrapania, stres, ból	zwykle stosowany w stanach ostrych	pokrywać dotknięty problemem obszar, nakładać wielokrotnie, aż ból ustanie
sprej	chandra, problemy emocjonalne, stany zapalne, skaleczenia, ból gardła	zwykle stosowany w stanach ostrych	w razie potrzeby lub 1 do 2 rozpyleń w przypadku schorzeń fizycznych
czopek	suchość lub ból pochwy, hemoroidy, wiotkość dolnych partii jelit	zwykle stosowany w stanach ostrych	1 czopek 1 do 3 razy dziennie
syrop	przeziębienia i kaszel, bóle głowy, rozstrój żołądka, problemy z włosami i skórą głowy	zwykle stosowany w stanach ostrych	1 do 2 łyżeczek 1 do 3 razy dziennie
nalewka	wszystkie problemy fizyczne	1 zakraplacz 2 do 3 razy dziennie przez 4 do 12 tygodni	w razie potrzeby 1 do 2 zakraplaczy co 2 do 3 godzin
środek do kąpieli	choroby skóry, infekcje oczu, rany, po porodzie	zwykle stosowany w stanach ostrych	1 litr używany 1 lub 2 razy dziennie



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



LECZNICZE ROŚLINY DZIKO ROSNĄCE

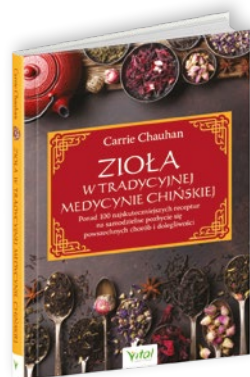
dr JJ Pursell



Coraz więcej ludzi jest zainteresowanych wykorzystaniem możliwości leków roślinnych, stanowiących alternatywę dla chemicznych odpowiedników. Autorka wprowadzi Cię w świat roślin o właściwościach terapeutycznych, w przystępny i zrozumiały sposób wyjaśniając ich działanie oraz zasady bezpiecznego stosowania leków ziołowych. Znajdziesz tu szczegółowe instrukcje jak samodzielnie przygotowywać herbaty, nalewki, kompresy oraz maści lecznicze na wiele dolegliwości. Poznasz również podstawy funkcjonowania najważniejszych układów w ciele i wpływ preparatów roślinnych na poszczególne organy. Bez względu na to czy masz problemy z mięśniami, huśtawką nastrojów czy zwykłym przeziębieniem, troska o własne zdrowie i dobre samopoczucie zaczyna się tu i teraz. Zdrowie w zasięgu ręki.

ZIOŁA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Carrie Chauhan



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JADALNE ROŚLINY DZIKO ROSNĄCE

Steffen Guido Fleischhauer,
Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger



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.

50 NAJPOPULARNIEJSZYCH ROŚLIN DZIKO ROSNĄCYCH

S. Guido Fleischhauer, A. Süßmuth



Ziołolecznictwo jest jedną z najstarszych terapii naturalnych. Umiejętność rozpoznawania i zbierania roślin leczniczych wciąż jest gwarantem zachowania dobrego zdrowia. Dzikie rosnące zioła lecznicze zawierają substancje czynne, które mają pozytywny wpływ na zdrowie. Oczyszczają organizm, wzmacniają odporność, są w stanie pomóc w zwalczaniu wielu chorób i zadbać o poprawę zdrowia. Możesz je zebrać samodzielnie, bezkosztowo i wykorzystać w kuchni. Zwłaszcza w diecie wegańskiej wykorzystuje się zioła, które leczą. Dzięki bogactwu składników mineralnych i witamin wyrównują ich niedobory i są ważnym elementem zdrowego odżywiania. Poznasz 50 najbardziej popularnych gatunków roślin dziko rosnących wraz z ich niebezpiecznymi sobowtórami. Rośliny lecznicze, które warto mieć w domu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup ksi k



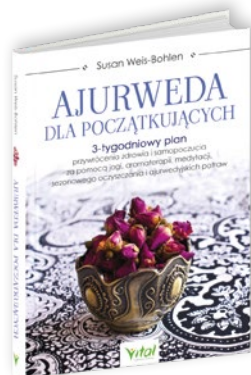
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



AJURWEDA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

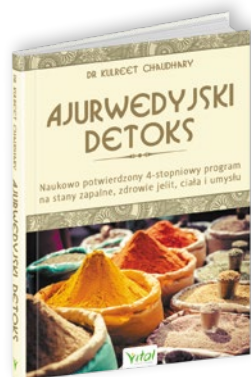
Susan Weis-Bohlen



Które praktyki i terapie medycyny naturalnej pomogą Ci pokonać choroby, odzyskać zdrowie i znaleźć czas na relaks? Poznaj i zastosuj skuteczny 3-tygodniowy plan ajurwedy, który opiera się na terapiach naturalnych i zdrowym odżywianiu. Sięgając po ten poradnik, poznasz przepisy na pyszne i proste do przygotowania dania. Wzbogacisz dietę o lecznicze składniki i przyprawy o działaniu oczyszczającym, wzmacniającym oraz przeciwzapalnym (zwłaszcza dla układu trawienego). Proste, codzienne rytuały, takie jak poranne picie wody z cytryną czy płukanie ust olejem kokosowym, skutecznie oczyszczą Twój organizm i wzmocnią odporność. Docenisz zalety aromaterapii, nauczysz się, jak prawidłowo oddychać. Joga, ćwiczenia oddechowe i proste medytacje poprawią Twoją kondycję i pozwolą zredukować poziom stresu. Ajurweda – prosta recepta na poprawę zdrowia i samopoczucia.

AJURWEDYJSKI DETOKS

dr Kulreet Chaudhary



Autorka prezentuje unikalny program przywracania zdrowia mózgu oraz jelit przy jednoczesnym minimalizowaniu liczby zbędnych kilogramów. Proponuje drobne zmiany w stylu życia: wprowadzenie ajurwedyjskich ziół i herbat oraz relaksującą medytację. Udowadnia, że nadmierna masa ciała jest wynikiem zalegających toksyn i stanów zapalnych w organizmie. Przedstawia też skuteczne metody leczenia choroby Alzheimera, Parkinsona czy stwardnienia rozsianego. Dzięki tej książce dowiesz się czym jest uzależnienie od żywności i sobie z nim poradzisz. Nauczysz się zwalczać swoje pragnienia i będziesz mieć więcej energii. Poradzisz sobie ze stresem, lękami i depresją. Pożegnasz się z migrenami i bólem stawów. Twoje ciało z wdzięcznością przyjmie nowy styl życia czyniąc cię szczęśliwszym. 4 kroki do zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup ksi k



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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- 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





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

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



Polecamy:



Dr JJ Pursell – jest dyplomowaną naturopatką i licencjonowaną akupunkturzystką. Ziołolecznictwem zajmuje się od ponad dwudziestu lat. Swoją wiedzę czerpała z warsztatów prowadzonych przez ziołarzy z całego świata. Jest właścicielką marki Fettle Botanic Supply & Counsel, sieci popularnych amerykańskich sklepów zielarskich. Wszystkie receptury przedstawione w jej książkach zostały przez nią starannie dopracowane i przetestowane w ciągu wieloletniej praktyki lekarza medycyny naturalnej.

Kompletny poradnik naturalnych sposobów wykorzystania ziół. Szczegółowe opisy jadalnych roślin dziko rosnących oraz bogato ilustrowane instrukcje sporządzania syropów, maści, kapsułek, herbat czy nalewek, sprawiają, że samodzielne uzupełnienie ziołowej apteczki będzie niezwykle proste.

Kiedy i jak zbierać zioła na przeziębienie, obniżoną odporność, kaszel, problemy trawienne, ból mięśni...?

Jakie części roślin mają właściwości lecznicze i są najczęściej używane w naturalnych, ziołowych preparatach?

Jak samodzielnie przygotować naturalne lekarstwa i uzupełnić domową apteczkę?

Szczegółowe informacje i dokładne zdjęcia pomogą:

- prawidłowo zidentyfikować zioła oraz dowiedzieć się, które części rośliny będą najbardziej pomocne;
- samodzielnie przygotować skuteczne syropy, nalewki, herbaty, a nawet kapsułki czy oleje, które wykorzystasz na dziesiątki powszechnych dolegliwości;
- pokonać wiele powszechnych chorób i dolegliwości dzięki właściwie dobranym ziołom z domowej apteczki.

Godne zaufania ziołowe receptury do leczenia całej rodziny

Patroni:

