

Zioła – ich znaczenie dla gospodarki i zdrowia



Wydawca

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
53-033 Wrocław, ul. Zwycięska 8, tel. 71 339 80 21

Opracowanie: Alicja Kubisz, Dział Technologii Produkcji Rolniczej

Redakcja: Agnieszka Siegel,
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw

Korekta: Izabela Liskowiak-Jaremko, Agnieszka Siegel,
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw

Opracowanie graficzne i skład: Ewa Kutkowska,
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw

Zdjęcia: DODR, Wikibooks

Nakład: 1000 sztuk

Produkcja i znaczenie gospodarcze ziół

Od kilku lat widać wzrost upraw roślin zielarskich. Chociaż brakuje dokładnych analiz rynku zielarskiego, zainteresowanie tym sektorem jest duże. I mimo, że Polska posiada udokumentowane wielowiekowe tradycje zielarskie, jest to najmłodszy dział produkcji roślinnej.

Ostatnie lata to wzrost powierzchni uprawy ziół – z kilkunastu tysięcy ha (według GUS) do ponad 30 tys. ha. Zainteresowanie ich uprawą wynika z czynników ekonomicznych. Zysk z plantacji popularnych gatunków ziół może wynieść nawet 20 tys. złotych z 1 ha/rok. Przy uprawie rzadszych gatunków dochód może być jeszcze



Polska posiada wielowiekowe tradycje zielarskie.

wyższy. Oczywiście dotyczy to wyspecjalizowanych gospodarstw rolnych, które prowadzą tego typu uprawy od lat.

Uprawa ziół do skupu lub na potrzeby własne dotyczy też mniejszych, często niewielkich gospodarstw lub areałów wydzielonych pod ich uprawę. Szacuje się, że zbyt znajdują głównie suszone zioła (w przetwórstwie spożywczym ponad 60%, przemysł farmaceutyczny – ok. 35% i kilkuprocentowy zbyt w sektorze kosmetycznym). Zioła trafiają na rynek m. in. do konsumpcji, do obrotu w ramach Rolniczego Handlu Detalicznego lub jako półprodukt własnej produkcji.

Zainteresowanie produktami zielarskimi, ich pochodzeniem i jakością jest coraz większe. Spośród ok. 2500 gatunków roślin występujących w Polsce, korzystamy z 450, a w przemyśle stosujemy jedynie 170. Nasz kraj wytwarza niecałe 20% światowej produkcji zielarskiej, co daje nam trzecie miejsce w Europie. Polskie zioła to w 80% plantacje, reszta to stanowiska naturalne, na których rośnie około 100 gatunków roślin leczniczych.

Zioła w uprawie to około 70 gatunków roślin leczniczych, nadal powstają plantacje kolejnych odmian. Około 5000 ton pozyskiwanego surowca to zioła naturalnie występujące, a 17 000 ton to surowiec z plantacji.

Instytucją zajmującą się roślinami zielarskimi w Polsce jest Instytut Włókien Naturalnych i Roślin Zielarskich w Poznaniu. Około 70% skupowanych surowców zielarskich jest przeznaczona na rynek krajowy do dalszego przetwórstwa. Pozostałą część eksportujemy, głównie do krajów UE.

Rozwijająca się branża farmakologiczna, kosmetyczna czy alternatywna medycyna niekonwencjonalna wymaga dostaw ziół z upraw, najlepiej ekologicznych, bądź ziół zbieranych w stanie naturalnym. Jest to światowy trend, który dotarł do Polski wraz z modą na bycie eko i powrotem do dawnych tradycji, przepisów, leków i kura-

cji wspomagających przy leczeniu wielu schorzeń, zaburzeń czy działań profilaktycznych. Zioła albo są składnikami mieszanek, albo (jako pojedyncze) występują najczęściej w postaci:

- przypraw,
- artykułów spożywczych,
- suplementów diety,
- zielarskich artykułów i środków kosmetycznych,
- ziół do zaparzania,
- wyciągów/ekstraktów ziołowych,
- środków żywienia zwierząt,
- roślinnych produktów leczniczych,
- mrożonych ziół.



Rozwijająca się branża farmakologiczna, kosmetyczna czy alternatywna medycyna niekonwencjonalna wymaga dostaw ziół z upraw, najlepiej ekologicznych.

Na świecie pozyskuje się ponad 0,5 mln ton surowca zielarskiego. Najmocniejszy jest rynek europejski. W handlu dostępnych jest 2 tysiące gatunków. Powyżej 50% udziału w produkcji ziół mają kraje azjatyckie, potem śródziemnomorskie i wschodnio-środkowoeuropejskie. Rośnie popyt na ekologiczne zioła z krajów alpejskich typu Austria czy Niemcy, szczególnie te uprawiane w gospodarstwach ekologicznych.

Popyt czyli zainteresowanie

Popyt oznacza coraz większe zainteresowanie rynkiem ziół. To nie tylko moda, ale i wybór w myśl zasady Hipokratesa „lepiej zapobiegać, niż leczyć”.

Duże gospodarstwa i firmy rolnicze od dekad zajmujące się uprawą ziół, obserwują wzrost podaży i sprzedaży lawendy. To, co jest istotne oprócz sprzedaży i zysku, to możliwość zakupu ziół dobrej jakości. Polskie plantacje ziołowe nie służą tylko zyskom i plonom. Są terenami poletek doświadczalnych pod rzadsze gatunki. Dynamiczne zmiany klimatyczne sprzyjają uprawie cieplolubnych ziół, wymagających słonecznych stanowisk. Z drugiej strony zmiany klimatu mogą powodować drastyczne zmniejszenie plonów. Straty te są jednak mniejsze, niż w przypadku uprawy zbóż narażonych na zjawiska ekstremalne oraz choroby lub szkodniki. Zioła są roślinami łatwo adaptującymi się do nowych warunków.

Uprawy na dużej powierzchni to prawie 30% europejskich upraw, liderem są Chiny. Polskie firmy wolą zbierać zioła, suszyć je, pakować i rejestrować jako preparaty lecznicze. Najtrudniejsza technicznie jest obróbka ziół, a więc takie suszenie, aby zachować maksimum substancji czynnej, czyli np. olejku eterycznego >1,2 g. Przemysł farmaceutyczny to wymagająca branża gospodarki pod kątem bezpieczeństwa towarowego. Każdy surowiec czy komponent, musi posiadać udokumentowane świadectwa jakości. Rośliny są badane pod kątem mikrobiologicznym, zawartości pestycydów, metali cięż-

kich, ciał czynnych, aflatoksyn i innych parametrów (substancji aktywnych). Muszą mieć udokumentowane, znane pochodzenie, które jest weryfikowane i przyznawane zgodnie z Kodeksem Dobrych Praktyk Rolniczych dla Roślin Leczniczych i Aromatycznych.

Towaroznawstwo zielarskie

Za surowiec zielarski przyjmuje się tę część rośliny, która odznacza się najwyższą ilością czynnych substancji, dlatego każda część rośliny jest brana pod uwagę osobno. I tak np. mięta pieprzowa posiada liście traktowane jako surowiec i ziele (czyli część nadziemną) z przeznaczeniem na olejek. Surowce zbiera się w optymalnych terminach. Stąd różnice w terminach zbioru np. liści, ziela czy nasion.

W towaroznawstwie, skupie, przemyśle czy obrocie stosuje się morfologiczny podział surowców z uwagi na wybraną część rośliny czyli ziele, liście, pączki, kwiaty, korzenie, kłącza, cebule, korę, nasiona, owoce.

Przykładowe zapotrzebowanie:

Surowiec	Zapotrzebowanie [t]
Nasiona ostropestu	32
Owoc róży	25
Liść pokrzywy	14
Korzeń mniszka	12
Owoc głogu	12
Czosnek niedźwiedzi	7,5
Liść mięty	7
Liść melisy	5,5

Ziele (herba)

to nadziemna część rośliny, pokryta liśćmi, często z kwiatami, w początkowej fazie kwitnienia.

Liść (folium)

to część roślinna pozyskiwana w fazie powstawania pąków i kwitnienia lub przed kwitnieniem (gdy pąków brak), o optymalnym wiosennym okresie zbioru, z wyjątkiem zimy dla igliwia.

Kwiat (flos) i kwiatostan (inflorescentia)

część rośliny wymagająca delikatnego zbioru, transportu i przechowywania, optymalny okres zbioru to kwitnienie, co pozwala na zachowanie walorów optycznych: barwa, jędrność) i chemicznych: wysokie stężenie substancji czynnych.

Towaroznawstwo wymaga wyłączenia właściwej części kwiatu z podziałem na płatki koron (corolla), całościowy kwiatostan (inflorescentia) oraz jego rodzaj (anthodium).

Nasiono (semen) i owoc (fructus)

części roślinne o optymalnym zbiorze w pierwszej fazie dojrzałości, wykorzystywane razem lub osobno (np. głóg – całość lub len – tylko nasiona) oraz w stanie wilgotnym – borówki i aronie lub suchym – rośliny motylkowate.

Zasadą jest wybieranie do suszenia nasion i owoców całych, nieszkodzonych, nienadgryzionych, niezainfekowanych chorobami grzybowymi.

Kora (cortex)

młoda, czysta – bez insektów, gładka część roślinna tzw. lustrzana, zbierana wiosną albo jesienią po utracie liści.

Młocianą należy nacinać wokół odrostów gałęzi, delikatnie zrywać lub zestrugać kozikiem.



Zasadą jest wybieranie do suszenia nasion i owoców całych, nieuszkodzonych, nienadgrzyzionych, niezainfekowanych chorobami grzybowymi.

Korzeń (radix)

należy pobierać przy maksymalnym stężeniu czynnych substancji, czyli wiosną lub jesienią.

Kłędzie (Rhizoma)

to rodzaj zgrubiałego podziemnego pędu posiadającego przeobrażone liście (międzywęzła) z pączkami pozwalającymi na kolejne odbicie pędu.

Zioła i wykorzystanie ich wybranych części

korzeń	liść	kwiat	owoc	ziele	kłącze	nasiona
prawoślaz	babka lancetowata	ślaz	babka płesznik	dziurawiec	tatarak	arcydzięgiel
jeżówka purpurowa	mięta	mniszek lekarski	czarnuszka siewna	jeżówka purpurowa	różeniec	wiesiołek
arcydzięgiel	melisa	bez czarny	ostropest	ruta		
kozłek lekarski	szałwia		kminek	serdecznik		
lubczyk	prawoślaz		jarzębina	szanta		
	tymianek			glistnik		
	bobek trójlistny			krwawnik		
	mącznica			prawoślaz		
				majeranek		
				cząber		

Logistyka ziół

To skomplikowany proces, na który składają się poszczególne etapy, jak zbiór (dobór i wybór części roślinnej, termin, transport), oczyszczanie, suszenie, konserwacja, przechowywanie i transport docelowy do zakładu przetwarzającego.

Na każdym etapie należy bezwzględnie przestrzegać zasad umożliwiających utrzymanie najwyższej jakości surowca zielarskiego:

- substancje czynne w surowcu są światłoczułe – należy je chronić,
- substancje czynne w surowcu są podatne na zawilgocenie, pleśń i choroby grzybowe – należy je chronić przed wodą i silnym namaczaniem oraz stratą cennych substancji,
- podział surowców – na całe i uszkodzone,
- proces suszenia powinien przebiegać w zacienieniu, optymalnej temperaturze, szybko, bez kontaktu z innymi substancjami, w wyizolowanych komorach przechowalniczych dla przemysłu – suchych i czystych,

- indywidualne przechowywanie ziół w szczelnych pojemnikach, słojach itp. często szklanych, blaszanych lub plastikowych,
- można trzymać je w papierze – torebkach – zioła mają wtedy krótszy okres przydatności (około rok),
- z uwagi na przepisy prawne i terminy przydatności do użycia/ spożycia, należy oznaczać dokładnie datą i opisem każdą partię surowca, stosując odpowiednią nomenklaturę,
- kwiaty, zieleń, pączki i liście można przechowywać do 2 lat,
- korę, nasiona, owoce, kłącza i korzenie można przechowywać do 4 lat.

Zdrowie

Szlachetne zdrowie

Wprowadzenie ziół do obrotu wymaga czasu. Sama uprawa jest wyzwaniem, chyba że pozyskujemy dziko rosnące zioła.

Każde z ziół ma podstawowy skład związków bioaktywnych, swoje wymagania środowiskowe i uprawowe oraz termin zbioru czy sposób przechowywania. Dodatkowo zioła podlegają identyfikacji (aby nie doszło do fatalnej w skutkach pomyłki), klasyfikacji, ocenie i standardom surowcowym.

Osoby zajmujące się ziołami muszą posiadać specjalistyczną wiedzę technologiczną i techniczną z zakresu ich produkcji. Konieczna jest także świadomość możliwości stosowania surowców zielarskich (lub nutraceutyków) w żywności i ochronie zdrowia, umiejętność doboru i wskazania odpowiednich preparatów ziołowych czy mieszanych, a także znajomość metodyki oceny składu i jakości surowców zielarskich, preparatów lub nutraceutyków.

Roślinny szpital, czyli fitoterapia

Lecznicze właściwości ziół odkrywano stopniowo, przez wieki, a informacje przekazywano z pokolenia na pokolenie, ustnie lub w postaci zielników. Tak narodziła się fitoterapia. Czy zioła faktycznie zapobiegają chorobom i je leczą? Te same substancje w różnych konfiguracjach, pod różną postacią i w różnych stężeniach występują w tradycyjnych lekach. Istnieje dział farmacji zwany farmakognozą (od greckich słów *pharmakon* – lek i *gnosis* – wiedza), zajmujący się nauką o substancjach pochodzenia naturalnego, które są wykorzystywane jako leki. Zioła są stosowane, jako terapia wspierająca, mogą być częścią kuracji lub terapią zastępczą w wielu chorobach. Podczas stosowania ziół warto kierować się nadrzędną zasadą ojca Czesława Klimuszki, jednego z największych popularyzatorów ziołolecznictwa w Polsce: „Zioła stosowane zespołowo potrafią nie tylko leczyć wiele schorzeń, lecz regenerują cały organizm”.

Fitoterapia bazuje na naukowych dowodach na skuteczne działanie leków roślinnych, a nie tylko na tradycyjnych recepturach. Dzięki nowoczesnym badaniom możliwe jest pełniejsze wykorzystanie ich właściwości. Leki roślinne to środki, w których substancją czynną są tylko i wyłącznie rośliny, ich części, substancje roślinne lub ich kombinacje.

Fitoterapia zdobywa coraz większą popularność. Stosuje się ją w leczeniu różnych schorzeń:

- w chorobach pasożytniczych,
- w onkologii,
- w chorobach cywilizacyjnych,
- w chorobach metabolicznych typu otyłość czy cukrzyca,
- w geriatricy,
- w leczeniu chorób kobiecych,
- w dermatologii,
- w pediatrii,
- w chorobach układu pokarmowego, krążenia, nerwowego, moczowego itp.



Fitoterapia zdobywa coraz większą popularność.

Zbiór ziół w naturze

Pozyskiwanie roślin leczniczych ze stanu naturalnego:

- zioła zbieramy w suche dni (po rannej rosie),
- rano – 10.00-11.00,
- południe – 12.00-13.00,
- popołudnie 14.00-16.00 (nie później niż do 17.00).

Suche, słoneczne dni są najlepsze do zbioru, a rośliny lekko przywędnięte lub podsuszone posiadają wysokie stężenie substancji czynnych i szybko schną.

Sposób zbioru i transport:

- ziół nie zbieramy rękami, może to uszkodzić korzenie – stosujemy sekatory, nożyce lub sierp – tniemy na wysokości ok. 3 cm nad ziemią lub wyżej,
- zbiór do przewiewnych, naturalnych, wiklinowych koszy albo płóciennych czy jutowych worków,
- ułożenie luźne, swobodne, nie miąć i nie łamać, nie gnieść,
- tylko zdrowe egzemplarze, nie zajęte chorobami, niezanieczyszczone,
- przy zbiorze części roślinnych, nie wolno wyrywać całej rośliny z korzeniami, należy pozostawić ją na miejscu i pozwolić się jej zregenerować.

Lokalizacja:

- nie należy zrywać ziół w okolicy dróg komunikacyjnych, wysypisk, torowisk, składowisk, terenów silnie zurbanizowanych, wylotów ścieków, pól nawożonych środkami ochrony roślin, szczególnie, gdy te miejsca są narażone na bezpośredni odpływ podziemny lub spływ powierzchniowy,
- stoki nasłonecznione, suche, łąki to miejsca, gdzie rośliny kumulują i intensyfikują zawartość substancji czynnych i kwasów organicznych.

Nomenklatura

W obrocie i sprzedaży obowiązuje:

1. nazwa łacińska – określająca gatunek
2. nazwa polska – określająca surowiec, czyli wykorzystaną część rośliny

Np. *Menthae Piperitae folium* to liść Mięty pieprzowej



Stoki nasłonecznione, suche, łąki to miejsca, gdzie rośliny kumulują i intensyfikują zawartość substancji czynnych i kwasów organicznych.

Zdrowie

Roślinne substancje aktywne

Występujące w ziołach substancje aktywne to:

- olejki eteryczne mające działanie wykrztuśne, odkażające,
- kumaryny mające działanie moczopędne i uspokajające,
- antocyjany (inaczej przeciwutleniacze), redukujące wolne rodniki i mające działanie przeciwzapalne,
- flawonoidy pełniące funkcję barwników, przeciwutleniaczy i naturalnych insektycydów oraz fungicydów, chroniących przed atakiem ze strony owadów i grzybów – działają przeciwalergiczenie, przeciwwirusowo i przeciwnowotworowo,
- gorycze mające działanie uspokajające, wykrztuśne, przeciwzapalne, uodparniające,

- glikozydy (pochodne cukrów), łatwo wchodzą w reakcję, pełnią różne funkcje,
- glukozydylaty mające działanie antybiotyczne, trawienne,
- alkaloidy mające działanie fizjologiczne, wpływają na układ nerwowy,
- garbniki mające działanie ściągające i przeciwbiegunkowe.

Występujące w ziołach kwasy organiczne to:

- oleje, które pełnią funkcje energetyczne: magazynują i wydają energię,
- saponiny mają działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe,
- składniki mineralne, czyli makro- i mikroelementy, to substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- śluz pełnią funkcje ochronne, osłonowe, powlekają i wyściełają błony śluzowe,
- witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- żywice mają działanie antyseptyczne, ściągające i uspokajające.

Zioła w kosmetyce i kosmetologii

Głównym nośnikiem substancji czynnych, zawartych w ziołach jest skóra. Ze względu na rzadsze interakcje i alergiczne oddziaływania rośliny zielarskie są składnikiem wielu preparatów. Powodują mniej podrażnień niż związki chemiczne, łagodzą stany zapalne skóry, przeciwdziałają wypadaniu włosów i wzmacniają ich kondycję, regenerują itp.

Najczęściej stosowane są ekstrakty z ziół i olejki eteryczne w postaci balsamów, odżywek, olejków, maści, naparów, odwarów, dodatków do soli do kąpieli (łącznie w spa z zabiegami balneologicznymi). Mają właściwości odkażające, bakteriobójcze, nawilżające, łagodzące, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe itp. Wśród najczęściej spotykanych ziół wymienić należy rumianek, nagietek, skrzyp, brzozę,

rozmaryn, szalwię, miętę i wiele innych. Poniżej zaprezentowano kilka wybranych ziół i zakres ich oddziaływania:

- rumianek – działa przeciwzapalnie i łagodząco na skórę, zwłaszcza wrażliwą i alergiczną,
- brzoza – ekstrakt z kory brzozy zawierający betulinę i kwas betulinowy działa łagodząco na atopową, podrażnioną, zaczerwienioną i nadwrażliwą skórę,
- skrzyp – przyspiesza gojenie się ran, wzmacnia włosy, uszczelnia naczynia krwionośne,
- szalwia – ma działanie antyseptyczne i ściągające, hamuje wypadanie włosów, zapobiega łupieżowi,
- tymianek – działa przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, walczy z trądzikiem, działa też oczyszczająco i tonizująco,
- arnika – działa wzmacniająco – korzystnie wpływa na uszczelnianie ściany naczyń włosowatych poprzez wzrost elastyczności i zapobieganie ich pękaniu,
- nagietek – ma działanie przeciwzapalne, koi oraz zmniejsza szorstkość skóry, odżywia i oczyszcza oraz przywraca skórze równowagę,
- rokitnik – zawiera przeciwutleniacze, witaminę C i karotenoidy, które zawarte w olejku odżywiają skórę i chronią poprzez wspomaganie odnowy komórkowej,
- pokrzywa – działa tonizująco i regenerująco na skórę, zapobiega łupieżowi, przeciwdziała wypadaniu włosów, wzmacnia cebulki i skórę głowy, regeneruje strukturę włosa,
- rozmaryn – ma działanie łagodzące przy infekcjach i bakteryjnych zmianach skórnych, stymuluje cebulki włosowe,
- lawenda – działanie tonizujące, regenerujące skórę, łagodzące podrażnienia, przeciwdziała trądzikowi,
- hibiskus – zawiera witaminę C i kwasy organiczne, wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych, dodatkowo ujędrnia, łagodzi i zmiękcza skórę,
- łożysko – łagodzi objawy łuszczycy skóry, zmniejsza łojotok i trądzik,

- chaber bławatek – ma działanie łagodzące, nawilżające i kojące – dba o wzrok,
- świetlik łukowy – ma działanie łagodzące, kojące i ochronne, redukuje cienie pod oczami.

Formy leków ziołowych i sposoby ich przyrządzania

Leki ziołowe zwykle stosujemy przez miesiąc, a następnie robimy 10-dniową przerwę.

Napar jest wodnym wyciągiem przyrządzanym z rozdrobnionego materiału zielarskiego (liście, ziele, kwiaty, nasiona) w celu uaktywnienia substancji czynnych w trakcie procesu parzenia tak, aby ekstrakcja wodna przebiegała szybko.

Napar – lek ziołowy stosuje się do użytku zewnętrznego i wewnętrznego. W praktyce wystarczy 1 lub 2 łyżki surowca zalać szklanką wrzącej wody, zaparzyć pod przykryciem i odczekać 15-20 minut, a następnie odcedzić na gazie. Wykonany napar spożyć do 12 h w upalne dni, a do 24 h w dni normalne, ewentualnie do 3 dni przechowywać w lodówce (mętnieje).

Odwar to sposób przyrządzania opornych na ekstrakcję części roślinnych typu: korzenie, kłącza, nasiona poprzez zalanie zimną lub gorącą wodą i gotowanie od kilku do kilkudziesięciu minut (w zależności od rodzaju zioła i zaleceń).

Następnie należy odczekać ok. 30 minut i filtrować przez gazę. Odwar można spożywać od razu lub podzielić na porcje, które przechowujemy w lodówce maksymalnie trzy dni.



W celach higienicznych należy sporządzać napary, odwary i maceraty w czystych, uprzednio osuszonych, szklanych, porcelanowych, emaliowanych, nieuszkodzonych naczyniach.

Maceratto, podobnie jak odwar, wyciąg wodny bogaty w składniki lecznicze podatne na wysoką temperaturę.

Maceracji pod przykryciem zioła ulegają w zakresie od kilkunastu do ponad 200 °C przez 8-12 godzin. W trakcie procesu powstają kwasy organiczne i nieorganiczne, witaminy z grupy B, C, P, Q, sole, alkaloidy, garbniki, pektyny, śluzy, aminokwasy, glikozydy, niektóre barwniki i enzymy.

Po dodaniu do wody alkoholu etylowego otrzymuje się mieszaninę o większej mocy ekstrakcji, dlatego ta metoda jest tak popularna. Macerat można nieco odparować, co pozwoli na zastosowanie mniejszych dawek.

W celach higienicznych należy sporządzać napary, odwary i maceraty w czystych, uprzednio osuszonych, szklanych, porcelanowych, emaliowanych, nieuszkodzonych naczyniach.

Nalewka jest płynnym wyciągiem alkoholowym wykonanym metodą maceracji lub perkolacji, na bazie rozdrobnionego suchego surowca w proporcjach 1:5, czyli 1 część surowca (ziele) do 5 części rozpuszczalnika (roztwór alkoholu).

Przy maceracji, przygotowany surowiec należy zalać alkoholem 30-70%, uszczelnić naczynie na 2-3 tygodnie, po czym przefiltrować i zlać do szczelnych, ciemnych butelek/flakonów i odpowiednio oznaczyć.

Inną metodą jest wykorzystanie urządzenia zwanego perkolatorem. Perkolacja polega na ekstrakcji przy stałym dopływie świeżego rozpuszczalnika do surowca i jednoczesnym wypieraniu stężonego wyciągu. W ten sposób surowiec zostaje maksymalnie wykorzystany. Perkolacja przebiega etapami. Najpierw rozpuszczalnik zwilża surowiec ziołowy, potem perkolator jest nabijany, następuje zalanie rozpuszczalnikiem bez dopływu powietrza i 24-godzinna maceracja. Pierwszy wyciek zawiera najwięcej substancji czynnych. Proponuje się spożywanie nalewek rozcieńczonych zwykłą wodą lub mlekiem z miodem, o ile do produkcji użyto wysokoprocentowego alkoholu. Można je również stosować zewnętrznie poprzez wcieranie w różne partie ciała.

Wina ziołowe to mieszanka ziół i wina jako naturalnego rozpuszczalnika.

Wyróżniamy dwie metody uzysku:

- surowiec roślinny zalewamy winem i odstawiamy w chłodne, ciemne miejsce na ok. miesiąc, a potem filtrujemy,
- surowiec roślinny zalewamy słodką wodą z cukrem, wsypujemy drożdże i poddajemy procesowi fermentacji.

Następnie wino zlewamy do czystych, wyparzonych, suchych butelek, korkujemy i przechowujemy w ciemnym, chłodnym miejscu.

Intrakt to alkoholowy wyciąg otrzymany ze świeżych, rozdrobnionych surowców roślinnych, które zalewamy alkoholem o temperaturze 80 °C, przez 14 dni macerujemy i na koniec filtrujemy.

Zaletą tej metody jest moc gorącego alkoholu. Intrakty to bogate i trwałe leki ziołowe.

Maceracja alkoholowa na zimno to etanolowy ekstrakt ze świeżych surowców roślinnych, otrzymany metodą maceracji przez 14 dni, według proporcji 1:5 (surowiec : woda).

Lecznice octy to wyciągi z suchych lub świeżych ziół na bazie octu, przygotowane poprzez macerację trwającą od 14 do 21 dni, według proporcji 1:1.

Octy stosuje się głównie w kosmetyce do pielęgnacji skóry (odkażająco, leczniczo, zapobiegająco itp.). Mogą służyć jako okłady, kąpiele, płukanki do włosów, do dezynfekcji, a także jako przyprawy w kuchni. W spożyciu bezpośrednim stosuje się je po rozcieńczeniu 1:2 (surowiec : woda).

Alkoholomiody to połączenie miodu naturalnego z nalewką, intraktem lub ekstraktem, spożywane w niewielkich ilościach, według proporcji 1:1, 1:0,5 lub 1:2.

Spożywane często z mlekiem lub herbatą, mają działać wykrztuśniczo, antyseptycznie, wzmacniająco, regeneracyjnie, stymulująco na układ immunologiczny.

Miody lecznicze to połączenie miodu oraz sproszkowanego surowca roślinnego o działaniu leczniczym w proporcjach 1:1 czyli 1 łyżka miodu do 1 płaskiej łyżeczki zioła, przy udziale kilku kropli alkoholu/gliceryny (lepiej się wtedy łączą).

Oprócz działania leczniczego, zioła oddziałują na cenne substancje z miodu: sole mineralne, kwasy, witaminy, enzymy i inne.

Olejowe wyciągi uzyskuje się poprzez zalanie olejem roślinnym, owocowym, makowym lub oliwą, zmiażdżonych, świeżych surowców roślinnych bogatych w olejki eteryczne.

Umieszczone w czystym naczyniu zalewa się i uszczelnia, a następnie przez 24 godziny trzyma w ciepłe (np. pod kocem) i przez kolejne 2 tygodnie przechowuje w temperaturze ok. 20 °C. Po tym czasie olejowe wyciągi filtruje się, zlewa i oznacza.

Gotowe wyciągi zawierają m.in. chlorofil, enzymy, witaminy A, D, E, K, F, żywice, woski, karoteny. Doskonale nadają się do nacierania, okładów, kąpeli lub spożycia (np. wyciąg kminkowy, tymiankowy, kolendrowy, majerankowy czy estragonowy).

Soki roślinne to soki świeżo wyciskane z rozdrobnionego surowca zielarskiego w sokowirówce (najlepiej wolnoobrotowej).

Spożywane tuż po przygotowaniu mają najsilniejsze działanie. W celu konserwacji można dodać alkohol o stężeniu 30-60% (często czysta wódka) według proporcji 1:1.

Innym sposobem jest dodanie cukru i pasteryzacja. Niestety wysoka temperatura niszczy część dobroczynnych substancji.

Z uwagi na sposób pozyskiwania z wytłoczonych, nieprzetworzonych roślin soki ziołowe mają charakter odżywczy i leczniczy. Są wrażliwe na światło, dlatego należy je przechowywać w zaciemnionym i chłodnym miejscu.

Syropy to stężone roztwory cukru w wodnych wyciągach z roślin lub w sokach owocowych, gdzie cukier jest substancją konserwującą, według proporcji 1:1 lub 1:2 (wyciąg : sok).

W celu konserwacji można dodać 30-50 ml alkoholu 40% lub 30 ml gliceryny na 100 ml syropu (pół na pół sok i cukier). Syropy dawku-

jemy i przechowujemy w małych ilościach (maksymalnie 200 ml), w ciemnym szkle i w chłodzie.

Maści są gęstymi masami, złożonymi z bazy tłuszczowej (lanolina, smalec, wazelina, parafina, euceryna itp.) i stałych, sproszkowanych lub płynnych ciał leczniczych (do 20% i 10% płynów).

Przyrządzanie maści polega na ucieraniu w moździerzu składników zmielonych na drobny pył, zwilżeniu olejem, wodą lub alkoholem w celu rozpuszczenia. Potem dodaje się bazę i miesza, aby powstała jednolita masa. Gotową maść umieszcza się w słoiczkach (najlepiej szklanych) ze szczelnym zamknięciem i przechowuje w chłodnym miejscu (lodówka, spiżarka itp.).

Ekstrakt jest to stężony wyciąg powstający z zalanych rozpuszczalnikami (woda, alkohol, ocet, olej, wino, gliceryna) surowców według proporcji 1:1. Przy spożyciu rozcieńczamy go wodą lub alkoholem.

Ekstrakty można konserwować alkoholem 40% w stosunku 1:1. Można je też łączyć z miodem lub zasypać cukrem na gorąco, aby uzyskać zawieszisty syrop o dużej trwałości.

Proszki i zasyпки to często sproszkowane (w młynku do kawy) zioła i spożywane bezpośrednio (np. pokrzywa, mniszek, szaflwia, mięta).

Mogą być łączone z miodem i używane do spożycia. Mogą być używane zewnętrznie jako zasyпки – wtedy łączy się je z bazą np. talk, glina kaolinowa, skrobia czy mączka ziemniaczana. Ułatwia to ich aplikację na chore miejsce.

Zawiesina jest układem niejednorodnym, złożonym ze sproszkowanych ziół i płynu: gliceryny, wody z miodem lub cukrem, olejów, gliceromiodów, niekiedy konserwowanych alkoholem.

Przed użyciem zawiesinę należy wstrząsnąć.

Galaretki ziołowe to smaczna i łatwo przyswajalna forma ekstraktów z ziół, które wraz z żelatyną (czasem słodzone cukrem lub ksylitolem) tworzą galaretę.

Mieszanki ziołowe tworzą rozdrobnione surowce zielarskie, w których skład wchodzi przynajmniej dwa różne gatunki ziół (nieantagonistycznych względem siebie) o różnym składzie chemicznym, a zbliżonym działaniu leczniczym.

Mieszanki służą do przygotowywania ekstraktów, intraktów, mace-ratów, naparów, nalewek itp.

Okłady to rozdrobnione surowce zielarskie zaparzone wrzątkiem w małej ilości

W ten sposób otrzymuje się papkę ziołową, którą aplikuje się na cho-re miejsca (ciepłą, owiniętą gazikiem lub folią).

Historia

Przepisy – bo kto leczy ciało i duszę leczy

Leki ziołowe towarzyszyły ludziom w każdej kulturze i na każdym kontynencie. Dzisiejsze ziołolecznictwo zawdzięczamy mądrości ludowej i obserwacjom świata przyrody, które spisane przez zielarzy, braci zakonnych, lekarzy, farmaceutów przetrwały do dziś. Poniżej przykładowe przepisy na ziołowe medykamenty o. Andrzeja Czesława Klimuszki na najczęściej spotykane choroby.

Choroby alergiczne

rodzaj choroby	uczulenie różnorodne	alergiczny nieżyt sienny	wypryski, świąd	migrena alergiczna
składniki zielarskie	liść babki	ziele fiołka trójbarwnego	ziele serdecznika	ziele świetlika
	ziele przetacznika leśnego	ziele świetlika	ziele fiołka trójbarwnego	ziele nostrzyka
	ziele skrzypu polnego	ziele dziurawca	ziele dziurawca	ziele dziurawca
	ziele rdestu ptasiego	ziele skrzypu polnego	ziele nostrzyka	liść podbiału
	ziele poziomnika	ziele tasznika	ziele skrzypu polnego	kłącze perzu
	kłącze perzu	owoc kolendry	ziele rdestu ptasiego	ziele krwawnika
	kłącze tataraku	liść pokrzywy	kwiatostan kocanki	ziele bylicy pospolitej
	liść podbiału	ziele bylicy	liść pokrzywy	ziele fiołka trójbarwnego
	kłącze pięciornika	kora kruszyny	koszyczki rumianku	liść pokrzywy
	liść brzozy	ziele bukwicy	kłącze perzu	ziele skrzypu polnego
	korzeń mniszka lekarskiego	kłącze perzu	korzeń mniszka lekarskiego	ziele przetacznika leśnego
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka
czas	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]

Choroby przewodu pokarmowego

rodzaj choroby	nadkwaśność żołądka	wrzdó żołądka	wrzdó dwunastnicy	niedokwaśność żołądka
składniki zielarskie	ziele majeranku	kłącze pięciornika	korzeń arcydzięgla	liść bobrka
	ziele krwawnika	ziele tasznika	korzeń mniszka lekarskiego	ziele świetlika
	ziele srebrnika	ziele krwawnika	liść podbiału	ziele nostrzyka
	ziele szanty	korzeń prawoślazu	korzeń prawoślazu	ziele dziurawca
	korzeń prawoślazu	liść podbiału	korzeń kozłka	korzeń arcydzięgla
	kwiatostan lipy	korzeń kozłka	porost islandzki	kwiat bzu czarnego
	liść melisy	liść melisy	korzeń lukrecji	liść szalwi
	porost islandzki	kwiat lawendy	ziele drapacza	liść mięty pieprzowej
	kłącze perzu	korzeń mniszka lekarskiego	koszyczki rumianku	kłącze tataraku
	–	liść pokrzywy	ziele dziurawca	owoc kopru włoskiego
	–	ziele srebrnika	kwiat ślazu	ziele piołunu
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka
czas	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]

Uwaga: korzeń lukrecji jest niewskazany dla osób w podeszłym wieku, chorujących na miażdżycę, nerki czy nadciśnienie. W miejsce lukrecji można wstawić mech islandzki.

rodzaj choroby	rozstrój żołądka (biegunki)	zaparcia	tasiemiec		owsiki	
składniki zielarskie	kora wierzby	kora wierzby	wieczorem słaba	3 ząbki czosnku	2 łyżki czarnych jagód świeżych/suszonych	
	liść maliny	ziele drapacza	kolacja i olej rycynowy	1 szklanka wody		
	liść borówki czernicy	kłącze rzewienia	rano mięsz – 60 g świeżych pestek dyni		zastępczo: 2 łyżki liść borówki + 1 łyżka wrotyczu	
	kora dębu	kwiat ślazu	1 łyżka miodu			
	liść szalwii	korzeń omanu	5 g kwiatu wrotyczu			
	liść podbiału	korzeń arcydzięgla		czosnek utrzeć w moździerzu, dolać przegotowanej, zimnej wody, odstawić na 2 h, potem stosować doodbytniczo – lewatywa		
	ziele poziomki	liść melisy	zmieszać składniki i na czczo zjeść. Po 3 h sałatka z solonego śledzia,		1 lub 2 mieszankę zalać na 3 h wrzącą wodą i przykryć, potem przecedzić, podgrzać i stosować doodbytniczo – lewatywa	
	kłącze pięciornika	korzeń kozłka	kiszzonego ogórka, czosnku			
	liść mięty pieprzowej	ziele dziurawca				
	ziele przywrotnika	–				
–	–					
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g				
dawka	2 x dzień – 1 szklanka	2 x dzień – 1 szklanka	1 dzień		3 dni z kolei	1 dzień
czas	przed śniadaniem i przed kolacją	po obiedzie i po kolacji	po tygodniu kurację powtórzyć		wieczorami po tygodniu kurację powtórzyć	wieczorem po tygodniu kurację powtórzyć

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]

Uwaga: pestki dyni zapobiegają występowaniu pasożytów. Należy je włączać do codziennej diety dzieci, które są narażone na pasożyty układu pokarmowego w przedszkolach czy szkołach (np. skutek brudnych rąk).

Choroby metaboliczne

rodzaj choroby	zaburzenia przemiany materii	cukrzyca	otyłość	wychudzenie
składniki zielarskie	liść brzozy	korzeń mniszka lekarskiego	morszczyn pęcherzykowy	owoc róży
	liść pokrzywy	korzeń kozłka	kora kruszyny	porost islandzki
	ziele fiołka trójbarwnego	liść borówki czernicy	korzeń mniszka lekarskiego	korzeń lukrecji
	ziele dziurawca	liść pokrzywy	korzeń wilżyny	korzeń prawoślazu
	kłącze tataraku	liść brzozy	korzeń lubczyka	korzeń arcydzięgla
	kłącze perzu	kwiat bzu czarnego	znanie kukurydzy	ziele krwawnika
	kora kruszyny	liść szalwii	strąk fasoli	korzeń kozłka
	ziele tymianku	ziele fiołka trójbarwnego	ziele skrzypu polnego	owoc jarzębiny
	kora wierzby	owoc jałowca	liść szalwii	liść maliny
	korzeń cykorii	ziele rutwicy	ziele srebrnika	–
	–	strąk fasoli	ziele krwawnika	–
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka
czas	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem	20 min przed posiłkiem

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]



Zebrane i ususzone kwiatostany z dziurawca zwyczajnego określa się mianem ziele dziurawca (łac. *Hyperici herba*). Zawiera on czerwony barwnik hiperycynę, pseudohiperycynę, hyperforynę, flawonoidy (rutyna, kwercetyna), hiperozyd, bakteriobójcze garbniki, witaminy A i C oraz olejek eteryczny.

Choroby układu krążenia

rodzaj choroby	zapalenie mięśnia sercowego	dusznicza bolesna – niewydolność wieńcowa	nadciśnienie tętnicze
składniki zielarskie	owoc jarzębiny	ziele jemioli	morszczyn pęcherzykowy
	owoc róży	liść ruty	ziele jemioli
	korzeń lubczyka	kwiat bzu czarnego	kwiatostan glogu
	ziele serdecznika	kwiatostan glogu	owoc glogu
	kwiatostan glogu	ziele macierzanki	ziele skrzypu polnego
	kwiat tarniny	ziele serdecznika	owoc róży
	liść melisy	liść melisy	korzeń kozłka
	ziele krwawnika	korzeń kozłka	kwiat bzu czarnego
	kora nostryka	ziele srebrnika (pięciornika gęsiego)	liść ruty
	–	–	–
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	2 dzień – ½ szklanki	3 x dzień – 1 szklanka	2 x dzień – 1 szklanka
czas	rano + 1 łyżeczka miodu w herbacie/mleku i przed kolacją	przed posiłkiem	rano i wieczorem

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]

rodzaj choroby	zapalenie zakrzepowe żył	żylaki goleni	żylaki odbytu, hemoroidy
składniki zielarskie	ziele nawłoci	ziele szanty	kora kruszyny
	ziele jemioli	ziele krwawnika	kwiat tarniny
	liść ruty	ziele rdestu ptasiego	liść melisy
	ziele serdecznika	kora kasztanowca	liść mięty pieprzowej
	kwiatostan glogu	kora wierzby	koszyczki rumianku
	kwiat wiązówki	liść podbiału	ziele tasznika
	kora wierzby	kwiatostan glogu	ziele krwawnika
	kwiat bzu czarnego	owoc róży	ziele rdestu ostrogorzkiego
	liść brzozy	ziele jemioli	owoc kopru włoskiego
	–	–	–
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	2-3 x dzień – 1 szklanka	2 x dzień – 1 szklanka	2 x dzień – 1 szklanka
czas	przed posiłkiem	przed posiłkiem	rano i przed kolacją

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]

Uwaga: Przy żylakach goleni dodatkowo, wspomagająco należy stosować kompresy z kory kasztanowca, kłącza tataraku, liścia podbiału, koszyczków arniki i ziela drapacza, które zmieszane (w ilości 5 łyżek) zalewa się litrem wody, gotuje 10 minut, a po ostygnięciu, po 30 minutach nakład na nogi do czasu, aż cały przygotowany odwar się skończy.

Choroby krwi

rodzaj choroby	anemia	kuracja wzmacniająca po antybiotykoterapii	niedobór witamin
składniki zielarskie	liść pokrzywy	korzeń arcydzięgla	owoc róży
	liść porzeczki czarnej	korzeń mniszka lekarskiego	owoc jarzębiny
	liść orzecha włoskiego	korzeń lubczyka	owoc głogu
	liść bobrka	klącze perzu	liść czarnej porzeczki
	ziele krwawnika	klącze pięciornika	liść pokrzywy
	korzeń mniszka lekarskiego	klącze tataraku	liść mięty pieprzowej
	klącze tataraku	owoc róży	korzeń mniszka lekarskiego
	owoc róży	owoc jarzębiny	ziele krwawnika
	owoc jarzębiny	kwiat wiązówki	klącze tataraku
	kwiatostan głogu	liść borówki czernicy	–
owoc jałowca	ziele fiołka trójbarwnego	–	
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka
czas	przed posiłkiem	przed posiłkiem	30 minut po posiłku

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”



Krwawnik pospolity ma działanie przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, bakteriostatyczne i nieznaczne przeciwskurczowe. Ziele pobudza również czynności wydzielnicze przewodu pokarmowego, wzmacnia wydzielenie soków trawiennych i żółci. Ziele krwawnika stosuje się głównie w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych objawiających się brakiem apetytu, wzdęciami, kurczami jelit, niestrawnością.

Choroby neurologiczno-reumatyczne

rodzaj choroby	rwa kulszowa	zapalenie stawów	reumatyzm	gościec przewlekły
składniki zielarskie	ziele bylicy pospolitej	ziele skrzypu polnego	kłącze tataraku	kłącze perzu
	ziele dziurawca	ziele fiołka trójbarwnego	kora wierzby	liść brzozy
	liść brzozy	ziele nawłoci	kora kaliny koralowej	liść pokrzywy
	liść borówki brusznicy	ziele krwawnika	korzeń wilżyny	korzeń wilżyny
	liść borówki czernicy	kwiat bzu czarnego	kwiat wiązówki	ziele skrzypu polnego
	kwiat lawendy	kora wierzby	ziele serdecznika	kwiat wiązówki
	kwiat wiązówki	liść pokrzywy	liść brzozy	ziele fiołka trójbarwnego
	kwiat pierwiosnka	liść melisy	korzeń arcydzięgla	kwiat bławatka
	kłącze perzu	liść czarnej porzeczki	kłącze perzu	kwiat bzu czarnego
	korzeń arcydzięgla	–	owoc maliny	–
	kora kaliny koralowej	–	ziele przywrotnika	–
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka
czas	20 minut przed posiłkiem	20 minut przed posiłkiem	20 minut przed posiłkiem	20 minut przed posiłkiem

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]



Melisa lekarska uprawiana jest ze względu na liście o silnie cytrynowym, aromatycznym zapachu. Są one używane w ziołolecznictwie, do aromatyzowania napojów, w tym likierów.

Choroby układu oddechowego

rodzaj choroby	gorączka i grypa	rozedma płuc i nieżyt oskrzeli	gruźlica oporna na antybiotyki
składniki zielarskie	kwiat bzu czarnego	liść podbiału	ziele rdestu ptasiego
	kwiatostan lipy	korzeń arcydzięgla	ziele skrzypu polnego
	kwiat słonecznika	korzeń omanu	ziele poziewnika
	kwiat wiązówki	korzeń lukrecji	korzeń lukrecji
	liść mącznicy	owoc jarzębiny	ziele krwawnika
	korzeń arcydzięgla	owoc róży	korzeń mniszka lekarskiego
	korzeń lubczyka	kwiat bzu czarnego	kwait słonecznika
	owoc maliny	ziele przetacznika leśnego	pączki sosny
	owoc głogu	pączki sosny	korzeń lubczyka
	–	kwiat lipy	–
	–	ziele macierzanki	–
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka
czas	przed posiłkiem	przed posiłkiem	przed posiłkiem

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]



Macierzanka ma działanie wspierające pracę układu pokarmowego (rozkurczowe i pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i żółci, a więc wspomagające trawienie) oraz działanie wspomagające pozbycie się wydzieliny z dróg oddechowych (wykrztuśne i rozkurczowe).

Choroby układu nerwowego

rodzaj choroby	bezsenność	nerwobóle
składniki zielarskie	ziele jemioli	korzeń kozłka
	morszczyń pęcherzykowaty	korzeń wilżyny
	kwaitostan głogu	kora wierzby
	kora wierzby	kwiat bzu czarnego
	korzeń kozłka	kwiat wiązówki
	liść ruty	kwiatostan lipy
	ziele fiołka trójbarwnego	kwiat słonecznika
	kwiat bzu czarnego	ziele dziurawca
	owoc róży	ziele tymianku
	ziele serdecznika	–
	ziele skrzypu polnego	–
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g + kompres
dawka	3 x dzień – 1 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka
czas	20 minut przed posiłkiem	20 minut przed posiłkiem

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”]

Uwaga: Przy nerwobólach uzupełniającą kuracją jest stosowanie kompresów, przygotowanych z 3 łyżek kupalnika i 3 łyżek tymianku, zagotowanych w $\frac{3}{4}$ l wody i zaparzanych przez 30 minut, a następnie stosowanych na skórę.



Ruta jest rośliną przemysłową, stosowaną do pozyskania olejku eterycznego wykorzystywanego w różnych kosmetykach.

Choroby skórne

rodzaj choroby	luszczyca	nadmierne pocenie	grzybica skóry
składniki zielarskie	liść bobrka	korzeń omanu	liść szałwii
	liść pokrzywy	korzeń lubczyka	ziele skrzypu polnego
	korzeń arcydzięgla	liść orzecha włoskiego	ziele krwawnika
	korzeń łopianu	ziele poziewnika	korzeń łopianu
	korzeń lukrecji	ziele skrzypu polnego	ziele tasznika
	kłącze pięciornika	ziele szanty	ziele rdestu ostrogorzkiego
	ziele drapacza	liść szałwii	koszyczki rumianku
	ziele skrzypu polnego	liść melisy	–
	ziele fiołka trójbarwnego	kora wierzby	–
	ziele poziomki	kłącze pięciornika	–
ziele rdestu ptasiego	ziele tasznika	–	
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	1 łyżka – 3 x dzień – 1 szklanka	1 łyżka – 3 x dzień – 1 szklanka	1 łyżka – 3 x dzień – 1 szklanka
czas	przed posiłkiem x 7 dni	przed posiłkiem x 7 dni	przed posiłkiem x 7 dni

[wg o. Andrzeja Cz. Klimuszki „Wróćmy do ziół”

Uwaga: Przy potliwości rąk lub nóg wspomagająco należy stosować kąpiele w ciepłym odwarze z liści orzecha włoskiego przez tydzień, po 10 minut dziennie. Przy grzybicach skórnych dobre rezultaty dają kąpiele w mieszance: koszyczki arniki oraz siana i otrębów pszennych po 500 g i septosanu 100 g. Mieszankę 5 szklanek mieszanki, gotuje się w 3 l wody przez 5 minut i odstawia na 30 minut do naciągnięcia, precedza do wanny i przez 15 minut co drugi dzień zażywa kąpiele.



Arcydzięgiel działa rozkurczowo, wiatropędnie, antyseptycznie, uspokajająco.

rodzaj choroby	trądzik różowaty	trądzik pospolity	liszaj czerwony płaski
składniki zielarskie	kwiat pierwiosnka	ziele marzanki	ziele majeranku
	kwiat stokrotki	ziele fiołka trójbarwnego	korzeń mniszka lekarskiego
	liść pokrzywy	ziele dziurawca	kłącze tataraku
	liść jeżyny fałdowanej	korzeń mniszka lekarskiego	liść melisy
	owoc róży	korzeń topianu	liść bobrka
	korzeń kozłka	korzeń arcydzięgla	liść mięty pieprzowej
	korzeń topianu	kłącze perzu	kora kruszyny
	ziele nawłoci	liść brzozy	owoc kolendry
	ziele fiołka trójbarwnego	liść szalwii	kłącze pięciornika
	owoc jałowca	kwiat nagietka	–
	kłącze tataraku	kwiat bzu czarnego	–
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	1 łyżka – 3 x dzień – 1 szklanka	1 łyżka – 3 x dzień – 1 szklanka	1 łyżka – 3 x dzień – 1 szklanka
czas	przed posiłkiem x 7 dni	przed posiłkiem x 7 dni	przed posiłkiem x 7 dni

Uwaga: Dla trądziku różowatego warto stosować terapię uzupełniającą: kompresy z kory wierzby i koszyczków arniki oraz rumianku po 50 g każdy składnik. Należy 4 łyżki zalać 1 l wody, gotować 5 minut i zostawić, a potem maczać kompres i przykładać ciepły na chore miejsce.



Majeranek reguluje trawienie, pomaga w nieżycie żołądka i chorobach układu pokarmowego. Ze względu na dużą zawartość garbników (do 1% w suchym ziele) zalecany jest przy biegunkach. Herbatka z ziela ma właściwości uspokajające. Olejek bywa używany do inhalacji przy nieżytach górnych dróg oddechowych.

Choroby dróg moczowych

rodzaj choroby	zapalenie nerek ostre	zapalenie pęcherza moczowego
składniki zielarskie	ziele nawłoci	liść jeżyny fałdowanej
	ziele dziurawca	liść mięty pieprzowej
	ziele skrzyphu polnego	liść pokrzywy
	ziele fiołka trójbarwnego	kwiat bzu czarnego
	kwiat wiązówki	koszyczki rumianku
	korzeń pięciornika	ziele krwawnika
	korzeń wilżyny	ziele skrzyphu polnego
	kłącze perzu	liść podbiału
	znamię kukurydzy	kłącze perzu
	liść brzozy	–
ziele rdestu ptasiego	–	
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	1 łyżka – 2 x dzień – 1/2 szklanki – 3 h	1 łyżka – 2 x dzień – 1 szklanka – 3 h
czas	przed posiłkiem x 7 dni; kolejne tygodnie 3 x dzień – 1/2 szklanki	przed posiłkiem x 7 dni

rodzaj choroby	kamica szczawianowa	kamica moczanowa
składniki zielarskie	liść mięty pieprzowej	liść mącznicy
	ziele rdestu ptasiego	ziele nawłoci
	ziele krwawnika	liść brzozy
	ziele nawłoci	kwiatostan kocanki
	ziele fiołka trójbarwnego	ziele fiołka trójbarwnego
	kwiat nagietka	korzeń wilżyny
	kwiat bławatka	znamię kukurydzy
	kwiat wrzosu	korzeń mniszka lekarskiego
	ziele glistnika	strąk fasoli
	znamię kukurydzy	–
ilość	każdy po 50 g	każdy po 50 g
dawka	3 x dzień – 1/2 szklanka	3 x dzień – 1 szklanka
czas	przed śniadaniem i obiadem 2x dzień 1/2 szklanki i po kolacji 1/2 szklanki normosan x 7 dni; potem 3 x dzień 1/2 szklanki – tylko sama mieszanka	przed śniadaniem i obiadem 2 x dzień 1 szklanka i po kolacji 1 szklanka normosan x 7 dni; potem 3 x dzień 1 szklanka – tylko sama mieszanka

Fitoterapia sianem

Siano jest aktywatorem substancji i nośnikiem czynnych związków. Metodę leczenia sianem wdrożył w leczeniu uzdrowiskowym ks. Sebastian Kneipp w XIX wieku. Jest to metoda zintegrowana złożona z wodolecznictwa, kinezyterapii, fitoterapii, dietetyki i terapii mentalnej. Fitoterapia sianem jest doskonałym narzędziem w walce z chorobami skórnymi i cywilizacyjnymi. Jest aktualna i nadal stosowana w uzdrowiskach nie tylko w Niemczech, Austrii czy Szwajcarii, ale również w Polsce.

Enzymy i substancje czynne wpływają dobroczynnie na skórę, narządy i umysł – odprężając, redukując stres i kojąc. Powszechnie stosowana w kosmetologii na tzw. farmach piękna.

Nie można jej stosować u osób chorych na alergię wziewną czy na któryś ze składników.

Ziołowy ogródek, czyli dla każdego coś dobrego

Przydomowy ogródek to doskonałe miejsce dla ziół. Pełnią rolę terapeutyczną (np. aromatoterapia), kulinarną i leczniczą. Każdy, kto gotuje, wzbogaca smak potraw, zatem podręczny zielnik przyda się w każdym domu. Warto zasadzić lubczyk, majeranek, tymianek, estragon, bazylię, oregano, jałowiec, miętę itp.

Zioła to również rośliny ozdobne. Są alternatywą dla trawnika, który można wzbogacić roślinami zielarskimi. Ze względu na zróżnicowane owocowanie i kwitnienie, można oberwować zachodzące zmiany przez cały rok.

Domek z ogródkiem ziołowym to najczęściej rabaty z uporządkowanymi gatunkami ziół, następującymi po sobie. Inny sposób aranżacji to kompozycje ziołowe wbudowane w poszczególne części ogrodu, często w różnych miejscach, co pozwala na podkreślenie ogrodowych zakątków.

W tym celu należy określić warunki:

- świetlne – strony świata – strony nasłonecznione i zacienione,
- wilgotnościowe,
- glebowe

i zgodnie z tą analizą dokonać wyboru gatunków na odpowiednie stanowiska.

Zioła sadzimy wiosną

Zioła sadzimy wiosną, kiedy wschodzą pierwsze chwasty. Sadzonki i nasiona kupujemy, a uzupełniamy poprzez pozyskane z łąki rzadsze gatunki. Pamiętajmy, że nie wolno pozyskiwać gatunków chronionych. Pobieramy jedynie sadzonki, a macierzystą roślinę pozostawiamy w naturze do dalszego wzrostu (szafran, mieczyki, przewrotnik, poziomka). Siejemy bezpośrednio do gleby lub rozsadnika. Warto przerywać po wschodach, a w celu pobudzenia wzrostu roślin przykryć włókniną. Wówczas przez cały okres wegetacyjny możemy wysiewać zioła i chronić je przed utratą wilgoci. Pamiętajmy też, że zioła potrzebują nieco miejsca na rozrost.

Praktyczne wskazówki

Kuchenne zioła sadzimy blisko drzwi, okien kuchni (parapety, płotki, kwietniki).

Zioła odstrasżające owady sadzimy blisko okien i drzwi (np. piołun, hyzop, cząber, komarzyca).

W miejscach zacienionych sadzimy konwalie, bluszcz, dąbrówki, miodunki itp.

W miejscach słonecznych, ale zasobnych w wodę sadzimy miętę, złocienie, krwawnik, przewrotnik, żywakost lekarski, pierwosnek lekarski itp.

W miejscach nasłonecznionych, suchych, piaszczystych, na zboczach czy nasypach sadzimy gatunki ciepłolubne: lawendę, tymianek, macierzankę piaskową, kocankę, cząber, jałowiec, szałwię, oregano, wiesiołek, rozchodnik, rojnik, rzepik, rozmaryn, kocimiętkę itd.

W miejscach wilgotnych, przy oczkach wodnych, rowach, o wysokim poziomie wód sadzimy wiązówkę błotną, niezapominajkę, tatarak czy kozłek lekarski.

PRENUMERATA

Zamawiam prenumeratę miesięcznika Twój Doradca – Rolniczy Rynek od numeru....., na okres **6/12*** miesięcy, w liczbie..... egzemplarzy/miesięcznie.

*niepotrzebne skreślić

IMIĘ I NAZWISKO/ LUB NAZWA FIRMY.....

NIP.....

MIEJSCOWOŚĆ.....

KOD.....

ULICA.....

TELEFON.....

FAKS.....

e-mail.....

Koszt prenumeraty

ROCZNEJ 45,00 zł – odbiór u doradcy 65,40 zł – z wysyłką pocztową
PÓŁROCZNEJ 24,00 zł – odbiór u doradcy 34,20 zł – z wysyłką pocztową

WPŁATY: PRENUMERATA MIESIĘCZNIKA TWÓJ DORADCA – ROLNICZY RYNEK
DOLNOŚLĄSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO,
53-033 WROCŁAW, UL. ZWYCIĘSKA 8
NR KONTA 46 1130 1033 0018 8190 0120 0004



Przypominamy, że czasopismo można zaprenumerować bezpośrednio w redakcji: redakcja@dodr.pl lub w Powiatowych Zespołach Doradztwa Rolniczego

Zgodnie z art.6 ust.1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu wysyłki prenumeraty „Twój Doradca – Rolniczy Rynek” oraz oferty prenumeraty tego czasopisma.

Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych przez DODR

Zgodnie z art. 13 ust. 1 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję, iż:

- 1) Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8 53-033 Wrocław, e-mail: sekretariat@dodr.pl;
- 2) Inspektorem Ochrony Danych w Dolnośląskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego jest osoba zatrudniona na stanowisku do Spraw Bezpieczeństwa Informacji, Zarządzania Kryzysowego i Spraw Obronnych – e-mail: iod@dodr.pl. Adres korespondencyjny: Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8 53-033 Wrocław;
- 3) Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji umowy na podstawie art. 6 ust. 1 lit. b) rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. i zgodnie z treścią tego rozporządzenia o ochronie danych;
- 4) Odbiorcą Pani/Pana danych osobowych będą wyłącznie podmioty upoważnione do uzyskania informacji na podstawie przepisów prawa;
- 5) Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej;
- 6) Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji zadań wynikających z zawartej umowy oraz po zakończeniu umowy w celu wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze, na czas zgodny z obowiązującymi przepisami;
- 7) Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
- 8) Ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego ds. ochrony danych osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.;
- 9) Pani/Pana dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również w formie profilowania.

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

ul. Zwycięska 8, 53-033 Wrocław

centrala: 71 339 80 21 (22), sekretariat: tel. 71 339 86 56

faks 71 339 79 12

e-mail: sekretariat@dodr.pl, www.dodr.pl

Wrocław 2019