Zioła w rytmie natury.

Co zbierać i uprawiać miesiąc po miesiącu.



Aleksandra Kitaszewska

Aleksandra i Konrad
Kitaszewscy

ZIOŁA W RYTMIE NATURY

Co zbierać i uprawiać miesiąc po miesiącu

Copyright © Ziołowa Przystań
Copyright © Aleksandra Kitaszewska i Konrad Kitaszewski

Książka jest objęta ochroną prawa autorskiego. Wszelkie udostępnianie osobom trzecim, upowszechnianie i upublicznianie, kopiowanie oraz przetwarzanie jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom.

Zdjęcia: Konrad Kitaszewski
Projek okładki: Aleksandra Kitaszewska, Konrad Kitaszewski
Redakcja i korekta: Konrad Kitaszewski

ISBN: 978-83-974522-6-8

e-mail: aleksandra@ziolowaprzystan.pl
www.ziolowaprzystan.pl



Wydanie 1

Katowice 2026 r.

SPIS TREŚCI

Słowa Wstępu

Wprowadzenie do świata ziół i idei poradnika, który prowadzi czytelnika przez naturalny rytm roku.

O Autorze

Kilka słów o mojej drodze zielarki, pasji do fitoterapii i doświadczeniu, które stoją za tą książką.

Kalendarz Zbioru Ziół

Praktyczny przewodnik po miesięcznych zbiorach, pokazujący kiedy każda roślina ma największą moc.

Zioła od A do Z – Przewodnik dla Zielarza

Alfabet roślin leczniczych z opisami, zastosowaniem i sprawdzonymi przepisami do wykorzystania na co dzień.

SŁOWA WSTĘPU

Od tysiącleci ludzie żyli w rytmie natury, zbierając zioła wtedy, kiedy miały w sobie najwięcej mocy, i tworząc z nich mikstury, które wspierały zdrowie, siły witalne i dobre samopoczucie. Dziś, mimo pośpiechu i technologii, wiele z nas wciąż czuje tę intuicyjną potrzebę powrotu do prostych, naturalnych rozwiązań. Do korzeni.

Ten poradnik powstał z miłości do roślin i z codziennej praktyki zielarskiej. Przez lata obserwowałam, jak ogromną różnicę robi zrozumienie tego kiedy i jak zbierać poszczególne surowce, bo ta wiedza potrafi zmienić zwykły napar w skuteczne, naturalne wsparcie zdrowia.

Właśnie dlatego stworzyłam Ziołowy kalendarz, leksykon ziół które można zbierać przez cały rok. Znajdziesz tu rośliny, które rosną wokół nas: w ogrodzie, na łąkach, w lasach i na skraju dróg. Każdy miesiąc to inny zestaw możliwości, inny zapach, inna energia przyrody. Opisuję je tak, abyś mogła (lub mógł) pewnie i bezpiecznie korzystać z ich właściwości, niezależnie od doświadczenia w zielarstwie.

W książce prowadzą Cię:

- opisy roślin i ich charakter — tak, byś mogła je łatwo rozpoznać,
- najlepsze terminy zbioru — zgodne z naturalnymi cyklami,
- dokładne zastosowania — oparte na fitoterapii,
- praktyczne przepisy — napary, nalewki, syropy, maści, maceraty, wina, octy…
- miesięczne grafiki i ilustracje — które wprowadzają wizualny porządek i piękno.

Moim celem jest, by ta książka stała się dla Ciebie przewodnikiem, do którego wracasz przez cały rok:

- kiedy planujesz ogród,
- kiedy chcesz zebrać rośliny w najlepszym momencie,
- kiedy szukasz naturalnej alternatywy dla aptecznych preparatów,
- kiedy potrzebujesz chwili wytchnienia z kubkiem ziołowego naparu.

Natura daje nam wszystko, czego potrzebujemy — trzeba tylko nauczyć się z jej darów korzystać.

Zapraszam Cię w tę zieloną podróż… miesiąc po miesiącu.

O AUTORZE



Aleksandra Kitaszewska

Cześć, jestem Ola, założycielka Ziołowej Przystani, pasjonatka i praktyk ziołolecznictwa, absolwentka Instytutu Medycyny Klasztornej. Autorka poradników „Zioła dla zdrowia" i „Zielona apteka".

Moja podróż w świat ziołolecznictwa zaczęła się od poszukiwań, podobnych do Twoich. Przeczytałam mnóstwo skomplikowanych książek i artykułów, szukając skutecznych metod leczenia, zarówno konwencjonalnych, jak i alternatywnych. Niestety, wiele z nich w praktyce okazało się nieefektywnych, co skłoniło mnie do poszukiwania bardziej naturalnych rozwiązań.

Odkryłam, że proste, ziołowe metody potrafią skutecznie pomagać, czego doświadczyłam na sobie i moich bliskich. Właśnie to skierowało mnie ku medycynie naturalnej. Moja droga do fitoterapii rozpoczęła się od ciekawości o leczniczych metodach naszych babć, kontrastujących z krótką, zaledwie 70-letnią historią leków syntetycznych. Poświęciłam wiele czasu i środków na zgłębianie zarówno konwencjonalnej, jak i alternatywnej medycyny, by odkryć, że prawdziwa mądrość tkwi w prostocie i naturalności ziół.

Życie w harmonii jako żona i matka trójki dzieci, oraz opiekunka dwóch uroczych psiaków, uczy mnie codziennie równowagi i prostoty. Zioła, które zbieram w sielskich rejonach Beskidu Żywieckiego i na Lubelszczyźnie, są dla mnie odzwierciedleniem życia z dala od zgiełku i zanieczyszczeń. Jestem przekonana, że medycyna naturalna, często ignorowana przez współczesnych lekarzy, posiada ogromny, niewykorzystany potencjał.

Inspiracją dla mnie były opowieści moich rodziców o ziołowych umiejętnościach moich babć, które skłoniły mnie do pogłębienia tej wiedzy. Moim celem jest przekazanie Ci tej cennej wiedzy w prosty i przystępny sposób. Często mnie pytacie o właściwości ziół, jak przyrządzać mieszanki ziołowe na różne dolegliwości, naturalne leczenie ziołami, zastosowania ziół, jak wspierać odporność czy jak leczyć się ziołami. Dużo z Was chce zdobyć większą wiedzę na temat ziół i właśnie taki jest cel tej książki.

Wierzę, że rzetelna informacja, przekazana z sercem, może zmienić życie na lepsze. Mam nadzieję, że ta publikacja, stworzona z pasją i zaangażowaniem, spotka się z Twoim uznaniem i przyczyni się do wzrostu Twojego dobrostanu.



KALENDARZ ZBIORU SUROWCÓW ZIELARSKICH

STYCZEŃ

Styczeń jest miesiącem zimowego spoczynku roślin. Zbiory mają charakter selektywny i warunkowy – koncentrują się głównie na igłach, szyszkach, owocach, korze, pąkach oraz surowcach podziemnych, o ile pozwalają na to warunki pogodowe. Część roślin zielnych może być pozyskiwana wyłącznie podczas odwilży lub z upraw domowych.

Korzenie i kłącza – okres spoczynku roślin
Korzenie i kłącza zbiera się w czasie, gdy rośliny nie prowadzą aktywnej wegetacji i nie zużywają zgromadzonych substancji zapasowych. Zbiór możliwy jest wyłącznie przy niezamarzniętej glebie.

Korzenie:
Mniszek lekarski, Cykoria podróżnik, Lubczyk ogrodowy, Łopian większy

Kłącza:
Perz właściwy

Kora – zbiór zimow
Zimą korę pozyskuje się z młodych gałęzi, z zachowaniem szczególnej ostrożności, aby nie uszkadzać drzew.

Wierzba
Igły, pąki i szyszki – surowce drzew iglastych
Drzewa iglaste stanowią ważne źródło surowców bogatych w olejki eteryczne, żywice i witaminę C.

Sosna zwyczajna (igły, pąki, szyszki), Świerk pospolity (igły, szyszki)

Ziele – rośliny zimujące
Niektóre gatunki zachowują zielone części nadziemne również zimą i mogą być zbierane w sprzyjających warunkach pogodowych.

Jemioła pospolita, Gwiazdnica pospolita (w łagodne, bezśnieżne zimy)

Owoce
Jałowiec pospolity – owoce (szyszkojagody)

Pączki
Pączki drzew zbiera się zimą, zanim rozpoczną wiosenny rozwój.

Leszczyna pospolita

Uprawy domowe (poza sezonem naturalnym)
Surowce dostępne wyłącznie z upraw w pomieszczeniach:

Bazylia pospolita, Szczypiorek

Uwaga praktyczna
Styczeń jest miesiącem zbiorów zimowych i warunkowych. Surowce podziemne można pozyskiwać jedynie podczas odwilży, natomiast rośliny zielne i przyprawowe (np. bazylia, szczypiorek) dostępne są wyłącznie z upraw domowych. Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w tym okresie to: igły sosny i świerka, owoce jałowca oraz ziele jemioły.

LUTY

Luty jest miesiącem przedwiośnia, w którym zbiory nadal koncentrują się na korz niach, kłączach, korze oraz pąkach i kwiatostanach drzew, jednak w sprzyjających warunkach pogodowych pojawiają się również pierwsze wczesnowiosenne zbiory ziela i młodych liści. Zbiór surowców podziemnych możliwy jest wyłącznie w okresach odwilży.

Korzenie i kłącza – okres spoczynku roślin
Korzenie i kłącza pozyskuje się przed rozpoczęciem intensywnej wegetacji, gdy rośliny nie wykorzystują jeszcze zgromadzonych substancji zapasowych.

Korzenie:
Pokrzywa zwyczajna, Lubczyk ogrodowy, Łopian większy, Glistnik jaskółcze ziele, Mniszek lekarski, Cykoria podróżnik, Żywokost lekarski

Kłącza:
Perz właściwy

Kora – początek sezonu zbioru
Luty otwiera sezon zbioru kory, który trwa do wczesnej wiosny, wraz z rozpoczęciem krążenia soków.

Wierzba

Igły – surowce drzew iglastych
Igły drzew iglastych są wartościowym surowcem zimowym, bogatym w olejki eteryczne i witaminę C.

Sosna zwyczajna, Świerk pospolity

Ziele i młode liście – pierwsze oznaki wiosny
W sprzyjających warunkach pogodowych możliwy jest zbiór pierwszych młodych części nadziemnych.

Jemioła pospolita, Pokrzywa zwyczajna – młode liście (w łagodne zimy)

Owoce
Jałowiec pospolity – owoce (szyszkojagody)

Pączki i kwiatostany
Zbiór pąków i kwiatostanów męskich przeprowadza się przed rozpoczęciem pylenia i rozwoju liści.

Leszczyna pospolita – pąki i kwiatostany męskie, Olcha – kwiatostany męskie

Uwaga praktyczna
Luty jest miesiącem wymagającym dużej elastyczności w pracy zielarskiej. Warunki pogodowe decydują o możliwości zbioru korzeni i kłączy, natomiast surowce drzewne (kora, igły, pąki) pozostają najbardziej stabilnym i bezpiecznym źródłem surowca. Dla początkujących zielarzy szczególnie polecane są: igły sosny i świerka, owoce jałowca, kora wierzby oraz ziele jemioły.

MARZEC

Marzec jest miesiącem przedwiośnia, w którym przyroda stopniowo wychodzi ze stanu spoczynku. Jest to ostatni moment na zbiór wielu korzeni i kłączy, a jednocześnie najlepszy czas na pozyskiwanie kory, pąków oraz soków drzew, gdy rozpoczyna się krążenie soków. Pojawiają się również pierwsze wczesnowiosenne liście, ziele i kwiaty.

Korzenie i kłącza – ostatni termin przed ruszeniem wegetacji
Korzenie i kłącza zbiera się zanim rośliny rozpoczną intensywny wzrost części nadziemnych i zużyją zgromadzone substancje zapasowe.

Korzenie:
Łopian większy, Żywokost lekarski, Prawoślaz lekarski, Arcydzięgiel litwor, Biedrzeniec anyż, Chrzan pospolity, Glistnik jaskółcze ziele, Lubczyk ogrodowy

Kłącza:
Marzanna barwierska, Tatarak zwyczajny

Kora, pąki i soki – okres ruszania soków
W marcu kora łatwo oddziela się od drewna, a pąki i soki drzew zawierają wysokie stężenie substancji czynnych.

Kruszyna pospolita, Dąb szypułkowy, Jesion wyniosły, Kasztanowiec zwyczajny, Kalina koralowa, Wierzba – pąki i kora, Topola – pąki i kora, Brzoza brodawkowata – pąki oraz sok (oskoła) Leszczyna pospolita – pąki oraz kwiatostany męskie

Ziele i liście – początek zbiorów wiosennych
Pojawiają się pierwsze rośliny zielne i młode liście, zbierane w celach leczniczych i dietetycznych.

Czosnek niedźwiedzi, Miodunka plamista, Jemioła pospolita – ziele (ostatni termin zbioru)

Kwiaty – pierwsze wczesnowiosenne
Podbiał pospolity

Owoce
Jałowiec pospolity

Uprawy domowe (poza sezonem naturalnym)
Surowce dostępne wyłącznie z upraw w pomieszczeniach lub szklarniach:

Bazylia pospolita, Szczypiorek liście

Uwaga praktyczna
Marzec jest kluczowym miesiącem przejściowym w kalendarzu zielarskim. To ostatni moment na zbiór wielu korzeni i kłączy oraz najlepszy czas na pozyskiwanie kory, pąków i soków drzew. Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w tym okresie to: pąki i kora wierzby, sok brzozowy, liście czosnku niedźwiedziego, kwiaty podbiału oraz owoce jałowca.

KWIECIEŃ

Kwiecień jest miesiącem intensywnego przejścia pomiędzy okresem spoczynku a pełnią wegetacji. W tym czasie kończy się zbiór wielu korzeni i kłączy, trwa pozyskiwanie kory, a jednocześnie rozpoczyna się zbiór pierwszych liści, pędów, ziela oraz wczesnowiosennych kwiatów.

Korzenie i kłącza – ostatni termin zbioru
Korzenie i kłącza pozyskuje się przed rozpoczęciem intensywnego wzrostu części nadziemnych, zanim roślina zużyje zgromadzone substancje zapasowe.

Korzenie:
Arcydzięgiel litwor, Cykoria podróżnik, Mniszek lekarski, Żywokost lekarski, Wilżyna, Pokrzywa zwyczajna, Kozłek lekarski, Mydlnica lekarska, Krwiściąg lekarski

Kłącza:
Tatarak zwyczajny, Perz właściwy

Kora – okres krążenia soków
W czasie wiosennego ruszania soków kora łatwo oddziela się od drewna i zawiera wysokie stężenie substancji czynnych.

Dąb szypułkowy, Kruszyna pospolita, Kalina koralowa

Liście i młode pędy – pierwsze surowce wiosenne
Zbierane są młode, delikatne liście i pędy, bogate w witaminy, chlorofil i substancje czynne.

Brzoza, Czosnek niedźwiedzi, Jeżyna, Porzeczka, Szczaw zwyczajny, Szczypiorek, Bylica piołun (młode liście odziomkowe), Oregano (pierwsze młode liście), Mięta pieprzowa, Leszczyna pospolita

Ziele – młode rośliny i części nadziemne
Zbierane są całe młode rośliny lub ich górne, niezdrewniałe części.

Pokrzywa zwyczajna, Glistnik jaskółcze ziele, Macierzanka, Miodunka, Mniszek lekarski, Tasznik pospolity, Bluszczyk kurdybanek, Krwiściąg lekarski

Kwiaty – wczesnowiosenne
Kwiaty zbiera się w pełni rozwoju, w suchą pogodę, najlepiej w godzinach przedpołudniowych.

Fiołek wonny, Stokrotka pospolita, Tarnina, Podbiał pospolity, Pierwiosnek lekarski, Mniszek lekarski

Pączki i młode przyrosty
Surowce o wysokiej zawartości olejków eterycznych i żywic.

Sosna zwyczajna, Leszczyna pospolita

Uwaga praktyczna
Kwiecień to jeden z najważniejszych miesięcy w kalendarzu zielarskim. Dla osób rozpoczynających pracę z ziołami szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce to: pokrzywa zwyczajna, czosnek niedźwiedzi, mniszek lekarski, bluszczyk kurdybanek, fiołek wonny oraz młode pędy sosny.

MAJ

Maj jest jednym z najintensywniejszych miesięcy w kalendarzu zielarskim. Przyroda znajduje się w pełni rozwoju, dlatego punkt ciężkości zbiorów przenosi się z korzeni i kory na młode liście, ziele oraz liczne kwiaty. Surowce pozyskiwane w tym czasie są szczególnie bogate w witaminy, flawonoidy i olejki eteryczne.

Liście – najwartościowsze młode przyrosty
Młode liście zbierane w maju są delikatne i zawierają najwyższe stężenie substancji czynnych, zanim rośliny przejdą w fazę kwitnienia i owocowania.

Babka lancetowata, Bluszcz pospolity, Borówka czernica, Brzoza brodawkowata, Bukwica lekarska, Czosnek niedźwiedzi, Jeżyna, Malina właściwa, Morwa biała, Orzech włoski, Pokrzywa zwyczajna , Porzeczka czarna

Kwiaty i kwiatostany – pełnia wiosennego kwitnienia
W maju kwitnie wiele drzew, krzewów i roślin zielnych o dużym znaczeniu leczniczym.

Bez czarny, Chaber bławatek, Fiołek wonny, Głóg jednoszyjkowy, Jasnota biała, Kasztanowiec zwyczajny, Koniczyna łąkowa, Koniczyna biała, Malwa czarna, Mniszek lekarski, Pierwiosnek lekarski, Stokrotka pospolita, Tarnina

Ziele – całe nadziemne części roślin
Ziele zbiera się w początkowej fazie kwitnienia, gdy zawartość substancji czynnych jest najwyższa.

Bluszczyk kurdybanek, Fiołek trójbarwny, Glistnik jaskółcze ziele, Mniszek lekarski, Pięciornik gęsi, Pięciornik kurze ziele, Przywrotnik pospolity, Przetacznik, Rukiew wodna

Kłącza
Tatarak zwyczajny

Pączki i młode przyrosty
Sosna zwyczajna

Uwaga praktyczna
Maj jest miesiącem szczytowym dla zbioru liści, ziela i kwiatów. Surowce pozyskiwane w tym czasie cechują się wysoką jakością, ale wymagają szybkiego i starannego suszenia, aby zachować barwę i właściwości czynne. Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w maju to: pokrzywa zwyczajna, liście brzozy, kwiaty mniszka i bzu czarnego, bluszczyk kurdybanek oraz młode pędy sosny.

CZERWIEC

Czerwiec jest jednym z najintensywniejszych miesięcy w kalendarzu zielarskim. Większość roślin osiąga pełnię rozwoju, kumulując w zielu, liściach i kwiatach najwyższe stężenia olejków eterycznych, flawonoidów i innych substancji czynnych. Jest to okres przejścia od zbiorów wiosennych do masowego pozyskiwania kwiatów i ziela.

Kwiaty i kwiatostany – szczyt sezonu
Kwiaty zbiera się w suche, słoneczne dni, po obeschnięciu rosy, w pełni rozwoju, lecz przed przekwitnięciem.

Rumianek pospolity, Nagietek lekarski, Lipa drobnolistna, Arnika górska, Chaber bławatek, Dziewanna, Bez czarny, Kasztanowiec zwyczajny, Koniczyna łąkowa, Koniczyna biała, Malwa czarna, Mak polny, Wiązówka błotna

Ziele – całe nadziemne części roślin
Ziele zbiera się tuż przed kwitnieniem lub w jego początkowej fazie, gdy zawartość substancji czynnych jest najwyższa.

Dziurawiec zwyczajny, Serdecznik pospolity, Bukwica lekarska, Melisa lekarska, Gryka zwyczajna, Krwawnik pospolity, Wiązówka błotna, Przywrotnik pospolity, Bluszczyk kurdybanek, Fiołek trójbarwny, Przetacznik, Rdest ptasi, Skrzyp polny, Tymianek pospolity, Werbena pospolita

Liście – zbiór przed kwitnieniem
Liście zbiera się przed lub na początku kwitnienia, gdy są najbardziej aromatyczne i bogate w substancje czynne.

Orzech włoski, Pokrzywa zwyczajna, Kocimiętka właściwa, Malina właściwa, Morwa

biała

Kłącza
Tatarak zwyczajny

Nasiona i owoce – początek zbiorów
Kminek zwyczajny – nasiona (koniec miesiąca, zależnie od pogody)

Uwaga praktyczna
Czerwiec to miesiąc masowego zbioru ziela i kwiatów, wymagający dobrej organizacji pracy i sprawnego suszenia surowców. Najwyższą jakość uzyskuje się, zbierając rośliny w pogodny dzień i susząc je szybko, w cieniu i przewiewie. Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w czerwcu to: rumianek, nagietek, dziurawiec, melisa, krwawnik, lipa oraz liście orzecha włoskiego.

LIPIEC

Lipiec to pełnia lata i jeden z najbardziej pracowitych miesięcy dla zielarza. Długie, słoneczne dni sprzyjają gromadzeniu olejków eterycznych i substancji czynnych w roślinach. W tym okresie kończą się zbiory niektórych kwiatów (np. lipy), trwa masowy zbiór ziela i liści, a jednocześnie rozpoczyna się pozyskiwanie pierwszych owoców i nasion.

Kwiaty i kwiatostany
Kwiaty zbiera się w pełni rozwoju, w suche i słoneczne dni, najlepiej przed południem.

Lipa drobnolistna, Malwa czarna, Stokrotka pospolita, Wrotycz pospolity, Koniczyna łąkowa, Koniczyna biała, Nagietek lekarski, Rumianek pospolity, Dziewanna, Chaber bławatek, Wiązówka błotna, Lawenda, Kocanka piaskowa

Ziele i liście – pełnia sezonu letniego
Ziele zbiera się w czasie kwitnienia lub tuż przed nim, gdy zawartość substancji czynnych jest najwyższa.

Dziurawiec zwyczajny, Krwawnik pospolity, Oregano (Lebiodka pospolita), Tymianek pospolity, Melisa lekarska, Cząber ogrodowy, Nawłoć pospolita – ziele Mięta pieprzowa, Skrzyp polny, Piołun (Bylica piołun) , Serdecznik pospolity, Przetacznik, Rzepik pospolity, Rdest ptasi, Świetlik łąkowy, Hyzop lekarski, Ogórecznik lekarski, Rutwica lekarska

Liście:
Szałwia lekarska, Szczypiorek

Owoce i nasiona
W lipcu rozpoczyna się zbiór pierwszych owoców leśnych oraz nasion roślin zielnych.

Owoce
Borówka czernica, Malina właściwa, Morwa biała, Porzeczka czarna, Poziomka pospolita

Nasiona
Kminek zwyczajny, Koper ogrodowy

Szyszki
Chmiel zwyczajny
Uwaga praktyczna
Lipiec to miesiąc szczytowego zbioru ziela i kwiatów, wymagający dobrej organizacji pracy i szybkiego suszenia surowca. Najwyższą jakość uzyskuje się, zbierając rośliny w słoneczne dni i susząc je w cieniu, w przewiewnym miejscu. Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w lipcu to: dziurawiec, krwawnik, oregano, tymianek, kwiaty lipy (jeśli jeszcze kwitnie) oraz owoce borówki i malin.

SIERPIEŃ

Sierpień jest miesiącem przejściowym między pełnią lata a początkiem jesieni. Kończą się zbiory wielu ziół letnich, a rozpoczyna się intensywny czas pozyskiwania owoców i nasion. To także okres drugiego zbioru niektórych roślin po ich letnim przycięciu.

Owoce – początek zbiorów jesiennych
Owoce zbiera się w pełni dojrzałości, gdy osiągają właściwą barwę i aromat.

Dzika róża, Rokitnik zwyczajny, Morwa biała, Czeremcha zwyczajna, Jeżyna, Malina właściwa, Bez czarny (koniec miesiąca)

Nasiona
Nasiona zbiera się, gdy zaczynają brunatnieć, lecz przed ich osypaniem.

Mak lekarski, Kozieradka pospolita, Len zwyczajny, Gorczyca biała, Kolendra siewna, Kminek zwyczajny, Ostropest plamisty

Kwiaty i kwiatostany – rośliny późnego lata

Wrzos zwyczajny, Nagietek lekarski, Ślaz dziki, Rumianek pospolity, Dziewanna, Wrotycz pospolity, Nawłoć pospolita, Chmiel zwyczajny – szyszki

Ziele – drugi zbiór i rośliny późne
Ziele zbiera się w czasie kwitnienia lub tuż przed nim. W sierpniu możliwy jest drugi zbiór roślin przyciętych w lipcu.

Dziurawiec zwyczajny, Przywrotnik pospolity, Hyzop lekarski, Bazylia pospolita, Mięta pieprzowa, Melisa lekarska, Bylica piołun, Krwawnik pospolity, Skrzyp polny, Tymianek pospolity, Cząber ogrodowy, Majeranek ogrodowy, Świetlik łąkowy, Werbena pospolita, Centuria pospolita, Poziewnik

Cebule
Czosnek zwyczajny, Cebula zwyczajna

Uwaga praktyczna
Sierpień to miesiąc wymagający szczególnej uwagi przy zbiorze nasion i owoców, które łatwo ulegają osypywaniu. Warto kontrolować moment dojrzewania kminku, kolendry i maku. Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w sierpniu to: owoce dzikiej róży i malin, kwiaty wrzosu, nagietek, wrotycz oraz ziele dziurawca i hyzopu.

WRZESIEŃ

Wrzesień to miesiąc „owocobrania" i początek jesiennych wykopków. Rośliny stopniowo wycofują substancje zapasowe do części podziemnych, dlatego rozpoczyna się sezon zbioru korzeni, natomiast głównym surowcem miesiąca pozostają owoce bogate w witaminy i antyoksydanty. Dla wielu ziół jest to także ostatni moment zbioru ziela przed przymrozkami.

Owoce – główny surowiec miesiąca
Owoce zbiera się w pełni dojrzałości, w suchą pogodę, przeznaczając je na syropy, nalewki i przetwory wzmacniające.

Dzika róża, Aronia czarnoowocowa, Tarnina, Pieprzowiec roczny, Bez czarny, Rokitnik zwyczajny, Głóg jednoszyjkowy, Jałowiec pospolity

Korzenie – początek sezonu wykopków
Korzenie wykopuje się po zakończeniu intensywnej wegetacji, gdy roślina zaczyna przechodzić w stan spoczynku.

Chrzan pospolity, Żywokost lekarski, Jeżówka purpurowa, Lubczyk ogrodowy, Mniszek lekarski, Arcydzięgiel litwor, Kozłek lekarski

Ziele – ostatnie zbiory przed przymrozkami
Ziele zbiera się na początku miesiąca, zanim rośliny zaczną drewnieć i tracić wartość surowcową.

Krwawnik pospolity, Werbena pospolita, Mięta pieprzowa, Skrzyp polny, Centuria pospolita, Nawłoć pospolita, Rdest ptasi

Kwiaty
Wrzos zwyczajny, Nagietek lekarski, Kocanka piaskowa

Nasiona
Kozieradka pospolita, Kolendra siewna, Wiesiołek dwuletni, Kasztanowiec zwyczajny

Uwaga praktyczna
Wrzesień to miesiąc, w którym szczególnie warto skupić się na zbiorze owoców bogatych w witaminę C i polifenole (dzika róża, aronia, rokitnik) oraz rozpocząć wykopki korzeni. Należy unikać zbioru ziela roślin, które zaczynają żółknąć i drewnieć — jakość surowca jest wtedy obniżona. Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce we wrześniu to: owoce dzikiej róży i aronii, ziele nawłoci oraz korzeń chrzanu.

PAŹDZIERNIK

Październik to miesiąc, w którym sezon zielarski przenosi się pod ziemię. Jest to szczytowy okres zbioru korzeni i kłączy, ponieważ rośliny zakończyły wegetację i zmagazynowały substancje zapasowe w częściach podziemnych. Trwają również zbiory późnych owoców jesiennych, często o najwyższej wartości po pierwszych przymrozkach.

Korzenie – główny surowiec miesiąca
Korzenie wykopuje się po zaschnięciu części nadziemnych, dokładnie oczyszcza i suszy w warunkach kontrolowanych.

Lubczyk ogrodowy, Kozłek lekarski, Oman wielki, Rzewień dłoniasty, Żywokost lekarski, Arcydzięgiel litwor, Chrzan pospolity, Mniszek lekarski, Łopian większy, Prawoślaz lekarski, Pokrzywa zwyczajna, Jeżówka purpurowa, Biedrzeniec wielki

Owoce – pełnia jesieni
Owoce zbiera się w pełni dojrzałości; niektóre zyskują na wartości po pierwszych przymrozkach.

Jałowiec pospolity, Dzika róża, Aronia czarnoowocowa, Tarnina, Rokitnik zwyczajny,

Berberys pospolity, Jarząb pospolity, Żurawina błotna, Pigwa pospolita, Pieprzowiec roczny

Liście – ostatnie zbiory
Miłorząb dwuklapowy, Rozmaryn lekarski, Tymianek pospolity

Uwaga praktyczna
Październik to miesiąc wymagający szczególnej dbałości o proces suszenia, ponieważ wilgotność powietrza jest wyższa, a temperatury niższe. Korzenie najlepiej suszyć w suszarkach lub w przewiewnych, ogrzewanych pomieszczeniach (temperatura do 40–50°C).Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w październiku to: korzeń żywokostu, kozłka i chrzanu oraz owoce dzikiej róży i aronii.

LISTOPAD

Listopad to miesiąc definitywnego zakończenia wegetacji. Prace zielarskie koncentrują się na ostatnich wykopkach korzeni, zbiorze owoców po przymrozkach oraz pozyskiwaniu wybranych surowców drzewnych. Jest to również moment zbioru roślin zimujących, które zachowują zielone części nadziemne mimo chłodu.

Korzenie – ostatni moment przed zamarznięciem gleby
Korzenie wykopuje się po całkowitym zakończeniu wegetacji, zanim grunt zamarznie na stałe.

Lubczyk ogrodowy, Berberys pospolity, Oman wielki, Rzewień dłoniasty, Żywokost lekarski, Chrzan pospolity

Owoce – zbiór po przymrozkach
Niektóre owoce zyskują na smaku po przemrożeniu; inne należy zebrać przed silnymi mrozami.

Dzika róża, Pigwa pospolita, Tarnina, Jałowiec pospolity

Kora – surowce drzewne
Kora może być pozyskiwana z młodych gałęzi drzew i krzewów w okresie spoczynku.

Kalina koralowa, Bez czarny

Ziele – rośliny zimujące
Gwiazdnica pospolita, Jemioła pospolita

Uwaga praktyczna
Listopad wymaga szczególnej ostrożności przy suszeniu korzeni, ponieważ wysoka wilgotność powietrza sprzyja pleśnieniu. Zaleca się suszenie w suszarkach elektrycznych lub w ogrzewanych, przewiewnych pomieszczeniach (30–50°C dla korzeni). Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w listopadzie to: korzeń żywokostu i lubczyku oraz owoce dzikiej róży i tarniny.

GRZUDZIEŃ

Grudzień to miesiąc zimowego spoczynku roślin. Zbiory mają charakter ograniczony i zależą od warunków pogodowych. Koncentrują się na igliwiu drzew iglastych, zimozielonych roślinach, owocach odpornych na mróz oraz korzeniach, o ile gleba nie jest całkowicie zamarznięta.

Igły – surowce zimowe
Igliwie drzew iglastych można pozyskiwać przez całą zimę. Zawiera ono olejki eteryczne, żywice oraz witaminę C.

Sosna zwyczajna, Świerk pospolity

Ziele – rośliny zimozielone
Jemioła pospolita, Gwiazdnica pospolita (w łagodne zimy)

Owoce – odporne na mróz
Owoce zbiera się w pełni dojrzałości; część z nich zyskuje na smaku po przemrożeniu.

Jałowiec pospolity, Dzika róża, Tarnina, Jarząb pospolity

Korzenie i kłącza – w okresach odwilży
Korzenie można wykopywać jedynie wtedy, gdy ziemia nie jest skuta lodem.

Cykoria podróżnik, Mniszek lekarski, Berberys pospolity, Chrzan pospolity, Perz właściwy

Uprawy domowe (poza sezonem naturalnym)
W okresie zimowym warto korzystać z roślin uprawianych w pomieszczeniach.

Szczypiorek, Bazylia pospolita, Rzeżucha siewna

Uwaga praktyczna
Grudzień wymaga szczególnej ostrożności przy suszeniu surowców. Ze względu na niską temperaturę i wysoką wilgotność powietrza suszenie naturalne jest utrudn-

ione. Zaleca się korzystanie z suszarek elektrycznych lub ogrzewanych, przewiewnych pomieszczeń (temperatura 30–50°C dla korzeni). Dla początkujących zielarzy szczególnie wartościowe i bezpieczne surowce w grudniu to: igły sosny, owoce jałowca oraz ziele jemioły.



ZIOŁA OD A DO Z

W tym rozdziale znajdziesz szczegółowe opisy roślin leczniczych wykorzystywanych w tradycyjnej i współczesnej fitoterapii. Każde zioło zostało przedstawione w sposób uporządkowany i praktyczny, tak aby ułatwić zarówno jego rozpoznanie w naturze, jak i bezpieczne zastosowanie w domowej zielarni.

Przy każdym gatunku zamieszczono zdjęcie oraz grafikę przedstawiającą roślinę, które pomagają w jej prawidłowej identyfikacji. Oprócz tego znajdziesz cztery podstawowe części opisowe:

Opis i występowanie – krótka charakterystyka rośliny, jej wyglądu oraz środowiska, w którym najczęściej rośnie. Dzięki temu łatwiej rozpoznasz ją w terenie i dowiesz się, gdzie najczęściej można ją spotkać.

Uprawa i pozyskiwanie surowca – informacje dotyczące możliwości uprawy rośliny w ogrodzie lub na działce, a także wskazówki dotyczące zbioru surowca zielarskiego zarówno z uprawy, jak i ze stanowisk naturalnych. W tej części opisano również, które części rośliny mają znaczenie lecznicze, w jakim okresie najlepiej je zbierać oraz na co zwrócić uwagę podczas pozyskiwania surowca w środowisku naturalnym, aby zachować jego jakość i nie niszczyć stanowisk roślin.

Działanie, właściwości lecznicze i zastosowanie w medycynie – zestawienie najważniejszych właściwości farmakologicznych rośliny oraz wskazanie do jej stosowania. Informacje te opierają się na wiedzy fitoterapeutycznej, tradycji zielarskiej oraz dostępnych opracowaniach naukowych.

Przepisy i praktyczne zastosowanie – przykłady preparatów, które można przygotować samodzielnie w domu. Wśród nich znajdują się między innymi napary, odwary, nalewki, maceraty, syropy, okłady czy kąpiele ziołowe. Każdy przepis zawiera składniki, sposób wykonania oraz zalecany sposób stosowania.

Celem tego rozdziału jest nie tylko przedstawienie właściwości ziół, lecz także pokazanie, jak w praktyce wykorzystywać rośliny lecznicze w codziennym dbaniu o zdrowie. Dzięki temu możesz stopniowo budować własną domową zielarską apteczkę i korzystać z dobrodziejstw natury w sposób świadomy i bezpieczny.

ARCYDZIĘGIEL LITWOR

Angelica archangelica L., Archangelica officinalis Hoffm.

OPIS I WYSTĘPOWANIE



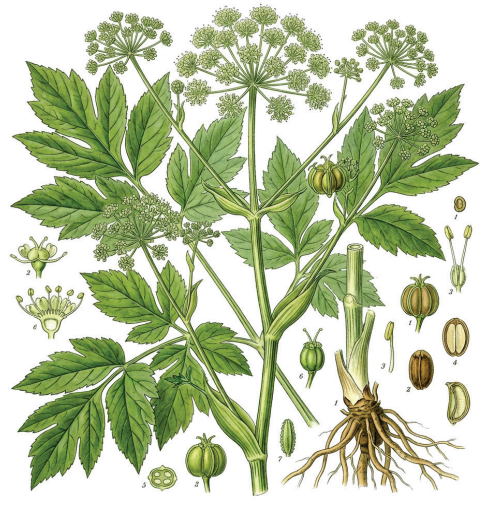
Arcydzięgiel litwor to dwuletnia roślina rodziny selerowatych, dorastająca do około 1,5–2,5 metra wysokości. W pierwszym roku tworzy dużą rozetę liści o ciemnozielonej barwie, często sinozielonych od spodu, a w drugim roku, wznoszącą się, grubą pokrytą sporą ilością unerwionych żył łodygę, zwykle puste w środku, czasem z purpurowym nalotem. Liście są wielokrotnie pierzaste, a baldachy kwiatowe, złożone, zbite i kuliste, składają się z drobnych, zielonkawo-żółtych kwiatów; kwitnienie przypada na okres od czerwca do sierpnia. Korzeń rośliny jest sporego rozmiaru, krótkie kłącze z licznymi korzeniami bocznymi, a części podziemne służą jako surowiec zielarski. Roślina preferuje stanowiska żyzne, próchniczne, wilgotne, występujące zarówno na terenach słonecznych, jak i półcienistych. Woli podłoża głębokie, zasobne w wodę, o odczynie obojętnym do lekko kwaśnego. W stanie dzikim spotykana jest w Europie północnej, w górskich rejonach środkowej Europy, Syberii oraz Grenlandii. W Polsce występuje naturalnie głównie w Sudetach i Karpatach, najczęściej w piętrze kosodrzewiny, na wilgotnych piargach, skraju lasu, nad potokami oraz też w dolinach rzecznych i na obszarach podgórskich.

UPRAWA I POZYSKIWANIE SUROWCA

Arcydzięgiel litwor jest rośliną dwuletnią wymagającą gleby żyznej, przepuszczalnej i stale wilgotnej oraz stanowisk słonecznych lub półcienistych. Rozmnaża się ją z nasion – najlepiej wysiać je pod koniec lipca lub na początku sierpnia, albo bezpośrednio do gruntu w sierpniu; nasiona po około trzech miesiącach tracą zdolność kiełkowania. Po pierwszym roku roślina tworzy rozetę pierzastych liści, a w drugim rozwija wysoką, rozgałęzioną łodygę z baldachogronem drobnych kwiatów zielonkawo-żółtych. Zbiór surowca zielarskiego polega na wykopaniu korzeni i kłączy rok po wysiewie - najczęściej w październiku. Przedtem ścina się część nadziemną przy samej ziemi, korzenie należy wydobywać ostrożnie, dokładnie oczyszczać z ziemi, myć i osuszać. Surowiec powinien być suszony w suszarni w temperaturze nie wyższej niż 35 °C, przecięty wzdłuż, a następnie przechowywany w suchym, chłodnym i ciemnym miejscu, by zachować maksymalną zawartość olejku eterycznego i substancji biologicznie czynnych.

DZIAŁANIE, WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE W MEDYCYNIE

Arcydzięgiel litwor, znany również jako dzięgiel wielki, anielski korzeń czy zielem Ducha Świętego, to roślina z rodziny selerowatych, dwuletnia, osiągająca wysokość do ok. 2–2,5 m, o dużych pierzastych liściach i żółto-zielonkawych baldachach kwiatowych. Korzeń, który jest głównym surowcem leczniczym, zawiera olejki eteryczne (m.in. β-felandren, p-cymen, limonen), furanokumaryny (np. imperatoryna, angelicyna), hydroksykumaryny, flawonoidy, garbniki, fitosterole, liczne kwasy organiczne i inne związki aktywne. Działanie arcydzięgla obejmuje szeroki zakres terapeutyczny: poprawia trawienie, zwiększając wydzielanie śliny, soku żołądkowego i enzymów; działa rozkurczowo w stanach skurczowych przewodu pokarmowego, łagodzi wzdęcia i uczucie pełności; wywiera działanie moczopędne i napotne, wspomagając usuwanie toksyn; ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne oraz działa uspokajająco i przeciwbólowo, szczególnie przy nerwobólach i bólach mięśniowych. W badaniach na zwierzętach wykazano też działanie hepatoprotekcyjne – ochrona wątroby przed stresem oksydacyjnym i peroksydacją lipidów. Zastosowanie w medycynie tradycyjnej i współczesnej obejmuje wewnętrzne stosowanie korzenia w formie naparów, odwarów, nalewek czy suplementów diety dla poprawy apetytu, przy zaburzeniach trawiennych, nerwicy, bezsen-



ności; zewnętrznie – olejki lub nalewki do nacierań przy bólach stawów, mięśni czy nerwobólach; w kosmetologii wykorzystuje się jego właściwości antybakteryjne i łagodzące podrażnienia skóry. Stosowanie arcydzięgla nie jest jednak wolne od przeciwwskazań: niezalecany jest w ciąży i podczas karmienia piersią; może wywoływać reakcje nadwrażliwości skóry na światło (fototoksyczność) z powodu obecności furanokumaryn; przy nadmiernym spożyciu mogą wystąpić dolegliwości żołądkowo-jelitowe, bóle brzucha, nudności czy alergie.

PRZEPISY

Nalewka z arcydzięgla klasyczna

Składniki: 3 łyżki suszonego, pokrojonego korzenia arcydzięgla, 3 ziarna ziela angielskiego, szczypta mielonej kolendry, szczypta mielonego cynamonu, szczypta nasion anyżu, 4 suszone morele, pokrojone 1 szklanka wódki, ½ szklanki brandy, ½ szklanki wody, ½ szklanki cukru

Wykonanie: Korzeń i przyprawy zalać alkoholem. Odstawić 2 tygodnie w ciemnym miejscu. Po tym czasie przygotować syrop z cukru i wody, ostudzić, połączyć. Przefiltrować i odstawić na minimum miesiąc.

Dawkowanie: 5–10 ml (1–2 łyżeczki) po ciężkim posiłku lub przy niestrawności. Nie stosować przewlekle.

Nalewka arcydzięglowa z imbirem i pomarańczą

Składniki: 100 g świeżego imbiru, 100 g skórki pomarańczowej, 2–3 łyżki korzenia arcydzięgla, 2 szklanki spirytusu, 500 g cukru, 3 szklanki wody.

Wykonanie: Korzeń arcydzięla, imbir i skórkę pomarańczy zalać spirytusem. Odstawić na 4 dni.Przefiltrować. Przgotować syrop cukrowy, ostudzić i połączyć z nalewem. Odstawić na co najmniej 2–3 tygodnie.

Dawkowanie: 5 ml (1 łyżeczka) doraźnie po posiłku. Przy przeziębieniu 1–2 łyżeczki wieczorem.

Likier z arcydzięgla (delikatny)

Składniki: po 1 części: korzenia arcydzięgla, korzenia imbiru, skórki cytrynowej, spirytus, syrop cukrowy.

Wykonanie: Składniki macerować 5–7 dni w alkoholu. Przefiltrować i połączyć z syropem cukrowym. Pozostawić na minimum 2 tygodnie.

Dawkowanie: 1 łyżeczka po posiłku, poprawia trawienie i rozgrzewa.

Konfitura z łodyg arcydzięgla

Składniki: po 1 kg młodych łodyg arcydzięgla, 1 kg cukru, 1 szklanka wody, 1 łyżeczka soli, kilka kostek lodu.

Wykonanie: Łodygi obrać i pokroić wzdłuż. Zblanszować we wrzątku z solą, następnie przelać lodowatą wodą. Tę czynność powtórzyć. Przygotować syrop z cukru i wody.

Gotować łodygi 5 minut, odstawić na 12 godzin. Czynność gotowania powtarzać przez kolejne 3 dni. Przełożyć do słoików i pasteryzować.
Dawkowanie: 1–2 łyżeczki jako dodatek do herbaty lub deserów. Uwaga: produkt mocno cukrowy.

Kandyzowane łodygi arcydzięgla

Składniki: 15–20 młodych łodyg arcydzięgla, 500 g cukru, 500 ml wody
Wykonanie: Łodygi przygotować jak w przepisie na konfiturę. Gotować powoli w syropie aż częściowo odparuje. Rozłożyć do wyschnięcia
Dawkowanie: do dekoracji wypieków lub jako słodycz — 1–3 kawałki dziennie.

Syrop arcydzięglowy na trawienie

Składniki: 50 g korzenia arcydzięgla, 500 ml wody, 400 g cukru lub miodu.
Wykonanie: Korzeń gotować 10–15 minut, przecedzić, dodać cukier lub miód i ponownie podgrzać.
Dawkowanie: 1 łyżeczka po posiłku; dzieci powyżej 12 lat — ½ łyżeczki.

Napar z korzenia arcydzięgla

Składniki: 1 łyżeczka suszonego korzenia, 250 ml wrzątku.
Wykonanie: Zalać wrzątkiem i parzyć przez 20 minut pod przykryciem.
Dawkowanie: 1 filiżanka raz lub dwa razy dziennie; przy braku apetytu 20–30 minut przed posiłkiem.

Odwar z arcydzięgla (mocniejszy)

Składniki: 1 łyżka korzenia, 300 ml wody.
Wykonanie: Gotować 10 minut, następnie odstawić na 20 minut.
Dawkowanie: 50 ml 1–2 razy dziennie, najlepiej po posiłku.

Wino arcydzięglowe

Składniki: 2 garści korzenia arcydzięgla, 1 litr białego wytrawnego wina, miód do smaku.
Wykonanie: Korzeń zalać winem i macerować przez 14 dni. Przecedzić i dosłodzić miodem.
Dawkowanie: 20–30 ml jako digestif po posiłku; nie stosować u osób z chorobami wątroby.

Arcydzięgiel w miodzie (miód ziołowy)

Składniki: 2–3 łyżki korzenia arcydzięgla, 300 ml miodu.
Wykonanie: Wymieszać składniki i odstawić na 7–14 dni.
Dawkowanie: 1 łyżeczka raz dziennie lub jako dodatek do herbaty.

Herbata aromatyzowana arcydzięglem

Składniki: herbata (zielona lub czarna), szczypta sproszkowanego korzenia arcydzięgla, szczypta skórki pomarańczy.
Wykonanie: Składniki wymieszać w proporcji 95% herbaty, 3% arcydzięgla i 2% skórki. Parzyć jak zwykłą herbatę.
Dawkowanie: 1 filiżanka dziennie — szczególnie po obiedzie.

Wskazówki:

Surowiec: korzeń arcydzięgla; owoc (nasiona); ziele
Działanie: pobudzające trawienie, wiatropędne, żółciopędne, przeciwskurczowe, przeciwbakteryjne, wzmacniające.
Zastosowanie: niestrawność, wzdęcia, brak apetytu, osłabienie organizmu, stany skurczowe przewodu pokarmowego, wspomagająco przy przeziębieniu.
Ostrożność: roślina zawiera furanokumaryny zwiększające wrażliwość skóry na promieniowanie UV – podczas stosowania unikać intensywnego nasłonecznienia; nie stosować w ciąży oraz przy ostrych stanach zapalnych żołądka i jelit.

ARNIKA GÓRSKA

Arnica montana



ARONIA CZARNOOWOCOWA

Aronia melanocarpa



OPIS I WYSTĘPOWANIE

Aronia czarnoowocowa (Aronia melanocarpa) to zimozielony, mały krzew z rodziny różowatych, osiągający zwykle wysokość od około 1,5 do 2,5 m, choć w sprzyjających warunkach może dorastać nawet do 3 m. Liście tej rośliny są kobierzycowo rozmieszczone, owalne lub odwrotnie jajowate, ząbkowane na brzegach, ciemnozielone w okresie wegetacyjnym, jesienią nasilają barwę – przybierają pomarańczowo-czerwony odcień. Wiosną, zwykle w maju, rozwijają się drobne, biało- lub różowobiałe kwiaty pięciopłatkowe, zebrane w groniaste kwiatostany. Owocem jest jagoda o średnicy ok. 1 cm, o barwie ciemnogranatowej aż do czarnej, pokryta delikatnym nalotem, o smaku cierpkim i lekko gorzkawym – po przymrozkach lub przetworzeniu łagodnieje. Roślina pochodzi z wschodnich wybrzeży Ameryki Północnej – stąd jej naturalne siedliska sięgały od rejonu Wielkich Jezior po południe, włącznie z Florydą. W Europę trafiła pod koniec XVIII wieku – najpierw do Rosji i Szwecji, stamtąd rozprzestrzeniła się dalej. W Polsce aronia czarnoowocowa uprawiana jest głównie jako krzew owocowy i ozdobny; rośnie na plantacjach, w ogrodach przydomowych, a niekiedy dziczeje na torfowiskach, szczególnie w regionach północnych, gdzie została uznana za kenofita. Krzew nie jest wymagający jeśli chodzi o glebę, dobrze znosi podłoża lekkie i cięższe, wilgotne i przepuszczalne, preferuje jednak gleby żyzne, próchnicze, o odczynie lekko kwaśnym,

choć toleruje też mniej korzystne warunki. Wymaga stanowisk od nasłonecznionych do półcienistych. Największą zaletą aronii jest jej wysoka mrozoodporność, toleruje zimy z temperaturą nawet do –35 °C.

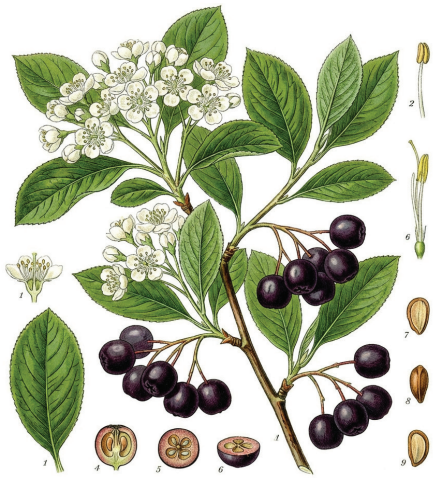
UPRAWA I POZYSKIWANIE SUROWCA

Aronia czarnoowocowa to krzew wieloletni osiągający w typowych warunkach w Polsce wysokość ok. 2–3 m o pokroju szerokorozłożystym. Wymaga stanowisk słonecznych lub umiarkowanego półcienia oraz gleb żyznych, przepuszczalnych, o odczynie od lekko kwaśnego do obojętnego – pH ok. 5,5–7,0; najlepiej jeśli gleba zawiera dużą ilość próchnicy i dobrze utrzymuje wilgoć, choć aronia toleruje również gleby słabsze oraz okresowy wysoki poziom wód gruntowych. Sadzenie najlepiej przeprowadzić jesienią w październiku lub listopadzie, choć możliwe jest też wczesną wiosną, przy zachowaniu szczególnej troski o podlewanie przez pierwszy sezon. Sadzonki sadzi się w rozstawie około 1,5–2,0 m między roślinami w rzędzie, a między rzędami – co ok. 3,5 m. Pielęgnacja obejmuje przede wszystkim systematyczne przycinanie: usuwa się pędy starsze i słabe – zwykle tych w wieku powyżej 5–6 lat, co pomaga utrzymać wysoką jakość owoców i dobrą kondycję krzewów. Zabieg ten wykonuje się jesienią po zbiorach lub wczesną wiosną – przed kwitnieniem. Aronia charakteryzuje się także wysoką odpornością na mróz (nawet do -30 °C lub niżej), mrozoodporne są także jej pąki kwiatowe dzięki późnemu terminowi kwitnienia (druga połowa maja). Okres kwitnienia przypada w Polsce na późną wiosnę (maj–czerwiec), natomiast owoce dojrzewają od połowy sierpnia do początku września, w zależności od klimatu i odmiany. Dojrzałe jagody są ciemnogranatowe lub prawie czarne, średnicy około 10-14 mm, lekko pokryte nalotem. Z jednego krzewu można uzyskać 10–15 kg owoców. Zbiór odbywa się jesienią, gdy owoce osiągną pełną dojrzałość, owoce zbierane ręcznie zachowują lepszy wygląd i mniejszą liczbę uszkodzeń, co ma znaczenie w przypadku świeżych produktów lub suszu. Po zbiorach owoce należy jak najszybciej przetworzyć lub przechować w warunkach chłodniczych, by zachować ich walory smakowe i zdrowotne.

DZIAŁANIE, WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE W MEDYCYNIE

Aronia jest krzewem znanym przede wszystkim z niezwykle bogatego składu chemicznego i jego wielokierunkowych korzyści leczniczych. Owoce aronii zawierają liczne substancje aktywne: antocyjany, flawonoidy (m.in. pochodne kwercetyny), garbniki, kwasy organiczne, pektyny, a także witaminy – w szczególności C, E, PP oraz z grupy B oraz minerały takie jak potas, wapń, żelazo, mangan, molibden, jod i miedź. Działanie lecznicze aronii obejmuje silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, co daje jej zdolność do neutralizacji wolnych rodników, ochrony komórek, zahamowania procesów nowotworowych oraz wspomagania odporności. W sferze układu krążenia aronia przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, regulacji poziomu cholesterolu (szczególnie frakcji LDL) i trójglicerydów, poprawy elastyczności

naczyń krwionośnych oraz mikrokrążenia, co zmniejsza ryzyko miażdżycy i incydentów sercowo-naczyniowych. Ponadto aronia wykazuje korzystny wpływ na gospodarkę węglowodanową – obniża poziom glukozy i hemoglobiny glikowanej – oraz posiada działanie ochronne w stosunku do wątroby, nerek i przewodu pokarmowego; jest pomocna w leczeniu schorzeń takich jak wrzody, zapalenia żołądka i zapalenie trzustki. W zastosowaniu medycznym aronia bywa stosowana jako sok, nalewka, suszone owoce, przetwory i suplementy; także zewnętrznie – w kosmetologii oraz przy gojeniu ran. Jednakże istnieją przeciwwskazania: osoby z chorobami wrzodowymi, nadkwasotą, schorzeniami autoimmunologicznymi, przyjmujące leki przeciwcukrzycowe lub przeciwzakrzepowe powinny skonsultować się z lekarzem.



PRZEPISY

Sok aroniowy standardowy

Składniki: Dojrzałe owoce aronii (ilość według potrzeby), ew. cukier lub miód do smaku.
Wykonanie: Owoce umyć, odszypułkować, zmiksować lub przepuścić przez sokownik. Uzyskany sok ewentualnie lekko osłodzić. Przechowywać w lodówce lub pasteryzować dla dłuższego terminu ważności.
Dawkowanie: 50–100 ml dziennie jako napój wspierający krążenie i układ odpornościowy.

Nalewka aroniowa (profilaktyka układu krążenia)

Składniki: Owoce aronii (np. 500 g), 1 l wódki (40 %), opcjonalnie skórka cytrusowa lub goździki.
Wykonanie: Owoce zalać alkoholem, szczelnie zamknąć słoik, odstawić na 2–3 tygodnie w ciemnym miejscu, codziennie potrząsając. Po tym czasie przecedzić, przelać do butelki.
Dawkowanie: 10–20 ml dziennie (ok. 1 łyżka stołowa) po posiłku, wspiera pracę serca i naczyń.

Konfitura z aronii na zimę

Składniki: 1 kg owoców aronii, 1 kg cukru, 1 szklanka wody, odrobina soku z cytryny.
Wykonanie: Owoce aronii dokładnie umyć, osączyć. Wodę z cukrem zagotować, dodać owoce, gotować ok. 5 min, odstawić na 12 godzin. Powtórzyć gotowanie kolejne 2–3

dni. Na końcu zapasteryzować w słoikach.
Dawkowanie: 1–2 łyżeczki dziennie jako dodatek do herbaty lub jogurtu, wspiera odporność i układ trawienny.

Wino aroniowe – wersja domowa (bardzo bogate we flawonoidy!)

Składniki: 2 kg dojrzałych owoców aronii, 1,5 l wody, 1–1,2 kg cukru (w dwóch porcjach), sok z 1 cytryny, drożdże winiarskie.
Wykonanie: Owoce rozgnieść i zalać gorącą wodą z 0,5 kg cukru. Po ostudzeniu dodać drożdże i sok z cytryny. Fermentować 7 dni, mieszając codziennie. Przelać do balonu, dodać pozostały cukier i fermentować 4–6 tygodni. Po zakończeniu fermentacji zlać znad osadu i leżakować minimum 2–3 miesiące.
Dawkowanie: 25–40 ml wieczorem jako „wino ziołowe", wzmacnia krążenie, obniża ciśnienie, działa silnie antyoksydacyjnie.

Syrop aroniowy gęsty

Składniki: 1 kg aronii, 1 szklanka wody, 500–700 g cukru, sok z ½ cytryny.
Wykonanie: Owoce podgrzać z wodą do miękkości, przecedzić przez gazę. Do uzyskanego soku dodać cukier i cytrynę, zagotować i gorący syrop wlać do słoików, pasteryzować.
Dawkowanie: 1 łyżka 1–2 razy dziennie, na odporność, ciśnienie, stres oksydacyjny.

Odwar z aronii (bogaty we flawonoidy)

Składniki: 2 łyżki owoców aronii, 250 ml wody.
Wykonanie: Owoce gotować 10 minut, odstawić 15 minut i przecedzić.
Dawkowanie: ½ szklanki 1–2 razy dziennie — działa antyoksydacyjnie, poprawia krążenie.

Napar z suszonej aronii

Składniki: 1–2 łyżeczki suszonych owoców, 250 ml wrzątku.
Wykonanie: Zalać owoce wrzątkiem i parzyć 20 minut pod przykryciem.
Dawkowanie: 1 filiżanka dziennie — delikatne działanie wzmacniające i uspokajające.

Nalewka aronia z miodem (łagodniejsza)

Składniki: 500 g aronii, 700 ml alkoholu 40%, 200 ml miodu.
Wykonanie: Owoce zalać alkoholem na 2 tygodnie. Odcedzić, dodać miód, wymieszać i odstawić na minimum 3 tygodnie.
Dawkowanie: 1 łyżeczka 1–2 razy dziennie, idealna jesienią na odporność.

Dżem aroniowy z jabłkami

Składniki: 500 g aronii, 500 g jabłek, 500 g cukru.
Wykonanie: Aronię podgrzać do miękkości, dodać starte jabłka i cukier. Gotować 20–30 minut do zgęstnienia.

Dawkowanie: 1–2 łyżeczki jako dodatek do śniadania, działa wzmacniająco i antyoksydacyjnie.

Aronia w miodzie – miód aroniowy

Składniki: 300 g świeżej aronii, 300 ml miodu, sok z ½ cytryny.
Wykonanie: Rozgniecioną aronię wymieszać z miodem i odstawić na 7 dni, co kilka godzin delikatnie mieszając.
Dawkowanie: 1 łyżeczka dziennie — szczególnie jesienią i zimą.

Wskazówki:

Surowiec: owoc aronii; liść
Działanie: silnie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, wzmacniające naczynia krwionośne, przeciwmiażdżycowe, regulujące gospodarkę lipidową.
Zastosowanie: profilaktyka chorób układu krążenia, nadciśnienie, miażdżyca, osłabienie organizmu, wspomagająco przy cukrzycy i zaburzeniach metabolizmu.
Ostrożność: duże ilości mogą powodować zaparcia; osoby z niskim ciśnieniem powinny stosować umiarkowanie.

BABKA LANCETOWATA

Plantago lanceolata



OPIS I WYSTĘPOWANIE

Babka lancetowata (Plantago lanceolata) to wieloletnia roślina zielna tworząca przyziemną rozetę długich, wąsko lancetowatych liści o wyraźnych równoległych żyłkach, osiągających zwykle 5–20 cm długości; z środka rozety wyrastają bezłodygowe, nagie pędy kwiatostanowe zakończone cylindrycznymi, wąskimi kolczastymi kłosami z drobnymi, białawymi do kremowych, czteropłatkowymi kwiatami i widocznymi pręcikami. Roślina kwitnie od wiosny do późnego lata, wytwarza liczne drobne nasiona, jest łatwo rozprzestrzenialna i odporna na koszenie oraz deptanie. Występuje szeroko w Europie i Azji, zawleczona i zadomowiona także na innych kontynentach; rośnie na łąkach, pastwiskach, murawach, nieużytkach, poboczach dróg i trawnikach, preferując gleby dobrze przepuszczalne, od suchych po umiarkowanie wilgotne, często na stanowiskach nasłonecznionych i umiarkowanie żyznych.

UPRAWA I POZYSKIWANIE SUROWCA

Babka lancetowata łatwo się uprawia i dobrze rośnie na stanowiskach słonecznych lub półcienistych, preferując gleby umiarkowanie żyzne, przepuszczalne i o odczynie obojętnym do lekko zasadowego; w warunkach ogrodowych wysiew nasion można przeprowadzać wczesną wiosną lub jesienią, rzędowo lub rozsiewając, na głębokość około 0,5–1 cm, a rozstawa roślin powinna umożliwiać swobodny rozwój rozet liściowych (20–30 cm). Roślina jest mrozoodporna i niewymagająca, lecz lepsze plony uzyskuje się przy umiarkowanym nawożeniu organicznym i regularnym odchwaszczaniu; podlewanie jest potrzebne głównie w okresach suszy, natomiast zbyt duża wilgotność i glebowe przemarznięcia mogą sprzyjać chorobom. Babka wytwarza charakterystyczne wzniesione kłosy kwiatostanowe od późnej wiosny do lata, a surowiec zielarski stanowią świeże lub suszone liście zbierane przed lub krótko po kwitnieniu (najlepiej w suche, słoneczne dni), natomiast nasiona zbiera się po dojrzeniu i wysychaniu torebek nasiennych; liście suszy się rozłożone cienką warstwą w przewiewnym, zacienionym miejscu lub w suszarce przy temperaturze do 40°C, przechowuje w szczelnych opakowaniach z daleka od wilgoci i światła.

DZIAŁANIE, WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE W MEDYCYNIE

Babka lancetowata wykazuje wielokierunkowe działanie lecznicze wynikające z zawartości śluzów, irydoidów (m.in. aukubina), flawonoidów, garbników i związków fenolowych; jej działanie obejmuje łagodzenie podrażnień i działanie osłaniające (demulcent), przeciwzapalne i przeciwbakteryjne oraz wykrztuśne i mukolityczne, co czyni ją przydatną w chorobach dróg oddechowych (kaszel suchy) i mokry, zapalenia gardła, oskrzeli) poprzez zmniejszanie podrażnienia błony śluzowej i ułatwianie odkrztuszania. Stosowana miejscowo przyspiesza gojenie ran, owrzodzeń, ukąszeń i stanów zapalnych skóry dzięki działaniu ściągającemu i przeciwzapalnemu; używa się

naparów, odwarów, syropów, nalewek, ekstraktów oraz okładów i maści. W medycynie ludowej i fitoterapii babka lancetowata jest wykorzystywana także przy zapaleniach jamy ustnej i gardła (płukanki), drobnych krwawieniach i zaburzeniach przewodu pokarmowego jako środek osłaniający; preparaty z babki są bezpieczne przy krótkotrwałym stosowaniu, lecz przy długotrwałej terapii lub równoczesnym stosowaniu innych leków warto skonsultować ich użycie z lekarzem.



Babka lancetowata może wzmacniać działanie leków przeciwzakrzepowych i przeciwcukrzycowych. Przy regularnym stosowaniu zwłaszcza doustnym,warto skonsultować się z lekarzem.

PRZEPISY

Syrop z babki lancetowatej na kaszel (wersja klasyczna z cukrem)

Składniki: świeże, oczyszczone liście babki lancetowatej, cukier (biały lub trzcinowy).
Wykonanie: Liście zmielić lub bardzo drobno posiekać. Układać warstwami z cukrem w słoiku, ugniatając każdą warstwę. Odstawić w ciemne, chłodne miejsce na 7–14 dni, aż puści sok. Można też zagotować liście z odrobiną wody i cukrem do zgęstnienia, następnie przecedzić.
Dawkowanie: 1 łyżeczka 3–4 razy dziennie przy kaszlu, chrypce, podrażnieniu gardła.

Syrop z babki z miodem i cytryną (łagodny dla dzieci)

Składniki: 1,5 szklanki świeżych liści babki, 1 litr wrzątku, miód, sok z cytryny.
Wykonanie: Liście zalać wrzątkiem i odstawić na 30 minut. Przecedzić, dodać miód i sok z cytryny do smaku.
Dawkowanie: ½ szklanki 2–3 razy dziennie przy kaszlu i suchości gardła; dzieci powyżej 4 lat — 1–2 łyżeczki.

Odwar z liści babki (na gardło, oczy, stany zapalne)

Składniki: 1 łyżka suszonych liści, 1 szklanka letniej wody.
Wykonanie: Zalać liście letnią wodą, gotować 5 minut, odstawić na 15 minut i przecedzić.
Dawkowanie: ½ szklanki 2–3 razy dziennie przy stanach zapalnych gardła; zewnętrznie, do przemywania oczu i podrażnionej skóry.

Napar z babki (łagodzący śluzówkę układu pokarmowego)

Składniki: 1 łyżeczka suszonych liści, 200 ml wrzątku.

Wykonanie: Zalać liście wrzątkiem i parzyć 10 minut pod przykryciem.
Dawkowanie: 1 filiżanka 2–3 razy dziennie, działa osłaniająco na żołądek i jelita.

Maść z babki na skórę, ranki i blizny

Składniki: posiekane świeże liście babki, oliwa z oliwek / olej kokosowy / olej z pestek winogron / smalec gęsi.
Wykonanie: Liście zalać tłuszczem i delikatnie podgrzać (nie doprowadzać do wrzenia). Odstawić na noc. Następnego dnia lekko podgrzać i przecedzić przez gazę do słoiczka.
Dawkowanie: Smarować 2–3 razy dziennie miejsca podrażnione, suche, przy skaleczeniach, otarciach, drobnych oparzeniach.

Kompres z liści babki na rany i ukąszenia

Składniki: świeże liście babki lancetowatej.
Wykonanie: Liście umyć, zmiażdżyć lub rozdrobnić, przykładać bezpośrednio na skórę.
Dawkowanie: 2–4 razy dziennie, przy ukąszeniach owadów, otarciach, drobnych rankach.

Proszek z liści babki (do picia lub jako posypka na skórę)

Składniki: suszone liście babki.
Wykonanie: Rozsypać liście cienką warstwą, wysuszyć, zmielić na proszek.
Dawkowanie:
Wewnętrznie: 1 łyżeczka rozrobiona w ½ szklanki ciepłej wody 2–3 razy dziennie.
Zewnętrznie: posypywać trudno gojące się rany.

Babka lancetowata do zup, kotletów i placków

Składniki: zmielone lub drobno posiekane młode liście babki.
Wykonanie: Dodawać jak natkę pietruszki — do farszów, zup, sosów, kotletów warzywnych, placków ziemniaczanych.
Dawkowanie: brak ograniczeń, to roślina jadalna, bogata w chlorofil i witaminę C.

Koktajl oczyszczający z liści babki

Składniki: garść świeżych liści babki, jabłko, banan lub sok owocowy.
Wykonanie: Wszystko zmiksować na gładko.
Dawkowanie: 1 szklanka dziennie, działa oczyszczająco, wspiera skórę.

Płukanka do gardła z babki i rumianku

Składniki: 1 łyżka liści babki, 1 łyżka rumianku, 1 szklanka wody.
Wykonanie: Gotować całość 10 minut, przecedzić.
Dawkowanie: Płukać gardło 3 razy dziennie przy stanach zapalnych.

Żel łagodzący na blizny i ranki (babka + aloes)

Składniki: 2 łyżki mocnego naparu z babki, 2 łyżki żelu aloesowego.

Wykonanie: Połączyć składniki i trzymać w lodówce.
Dawkowanie: Smarować 2 razy dziennie miejsca wymagające regeneracji.

Tonik do twarzy z babki na stany zapalne

Składniki: 100 ml naparu z babki, 1 łyżeczka octu jabłkowego lub hydrolatu.
Wykonanie: Wymieszać, przelać do buteleczki.
Dawkowanie: Przemywać skórę rano i wieczorem.

Wskazówki:

Surowiec: liść babki lancetowatej; ziele
Działanie: przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wykrztuśne, powlekające, przyspieszające gojenie ran.
Zastosowanie: kaszel, zapalenie gardła i oskrzeli, podrażnienia błon śluzowych dróg oddechowych, drobne rany, ukąszenia owadów, stany zapalne skóry.
Ostrożność: stosować umiarkowanie; przy skłonności do alergii na rośliny z rodziny babkowatych zachować ostrożność.

BAZYLIA POSPOLITA

Ocimum basilicum



OPIS I WYSTĘPOWANIE

Bazylia pospolita (Ocimum basilicum) to roślina jednoroczna z rodziny jasnotowatych, która osiąga zwykle wysokość 30–60 cm. Ma czworokątną, rozgałęzioną łodygę, liście naprzeciwległe, jasnozielone (czasami z odmian purpurowych), o jajowatym lub romboidalnym kształcie z karbowanym lub ząbkowanym brzegiem. Jej kwiaty są drobne, dwuwargowe, zebrane w nibyokółki lub nibykłosy, kwitnie od lipca do września. Owocem są małe, ciemnobrązowe niełupki.Bazylia pochodzi prawdopodobnie z tropikalnych regionów Afryki lub Azji Południowej, choć w Europie znana jest od XVI wieku. Nie występuje obecnie dziko, pojawia się jedynie w warunkach uprawy, w ogrodach, doniczkach i uprawie przemysłowej. Wymaga stanowisk ciepłych i słonecznych, gleb żyznych, próchnicznych, przepuszczalnych oraz osłoniętych od wiatru.

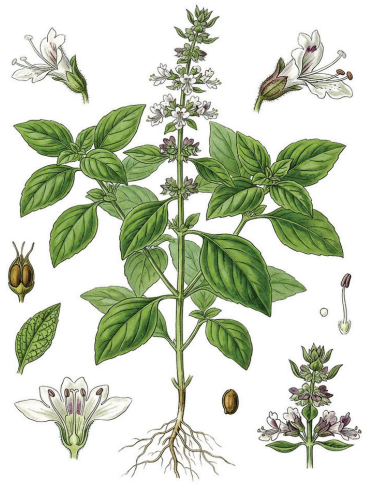
UPRAWA I POZYSKIWANIE SUROWCA

Bazylia pospolita wymaga stanowiska słonecznego, osłoniętego od chłodnych wiatrów, najlepiej o nasłonecznieniu minimum 6–8 godzin dziennie oraz o glebie żyznej, przepuszczalnej, lekko wilgotnej, zasobnej w próchnicę, o odczynie obojętnym do lekko zasadowego (pH 6,5–7,5). Siew można przeprowadzać bezpośrednio do gruntu po ustąpieniu przymrozków lub w inspekcie, wczesną wiosną, rozsadzając później siewki w rozstawie około 25–30 cm między roślinami, 40–50 cm między rzędami, by zapewnić dobrą wentylację i ograniczyć rozwój chorób grzybowych. Wymaga regularnego, umiarkowanego podlewania, gleba powinna być stale lekko wilgotna, lecz nie mokra oraz nawożenia organicznego lub mineralnego, zwłaszcza potasem i fosforem, aby wspierać rozwój aromatycznych olejków. Pierwsze zbiory możliwe są zwykle 60–70 dni po siewie, zbiera się młode wierzchołki pędów i liście, gdy roślina jest w fazie intensywnego wzrostu, przed pełnym kwitnieniem, gdy zawartość olejków eterycznych jest najwyższa. W celu uzyskania surowca do suszu, liście i delikatne części pędów należy zbierać wczesnym rankiem, po odparowaniu rosy, a następnie delikatnie suszyć w cieniu, w temperaturze do ok. 35°C, w przewiewnym pomieszczeniu, unikając bezpośredniego słońca, aż do uzyskania kruchości liści, co pozwala zachować ich aromat i barwę.

DZIAŁANIE, WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE W MEDYCYNIE

Bazylia pospolita jest rośliną z rodziny jasnotowatych, której surowcem leczniczym jest przede wszystkim ziele bazylii bogate w olejek eteryczny (m.in. linalol, eugenol), a także w saponiny, garbniki, flawonoidy, enzymy, kwasy organiczne i sole mineralne (potas, fosfor, magnez, wapń). Jej działanie lecznicze obejmuje właściwości rozkurczające, wiatropędne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, wspomagając układ trawienny (łagodząc niestrawność, wzdęcia, regulując apetyt i perystaltykę jelit), działanie moczopędne oraz łagodzenie stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. Ponadto bazylia wykazuje działanie uspokajające i relaksujące, ekstrakty z niej mogą

zmniejszać napięcie nerwowe, poprawiać nastrój i jakość snu. Medyczne zastosowanie obejmuje napary, herbaty oraz herby stosowane wewnętrznie i zewnętrznie, przy niestrawności, bólach żołądka, zaparciach, bólach głowy, infekcjach dróg oddechowych czy stanach zapalnych skóry. W kosmetyce przeciwutleniające i antybakteryjne właściwości bazylii są wykorzystywane w pielęgnacji skóry trądzikowej, w leczeniu łupieżu oraz wzmacnianiu włosów poprzez wcierki i olejki, masaże skóry głowy stymulują cebulki włosowe. Z uwagi na możliwe interakcje z lekami na nadciśnienie oraz przeciwzakrzepowymi, a także ograniczoną wiedzę dotyczącą stosowania w czasie ciąży i dużych dawek, stosowanie preparatów zawierających bazylie zawsze powinno odbywać się ostrożnie.



PRZEPISY

Napar z bazylii na trawienie i skurcze jelit

Składniki: 1 łyżeczka suszonej bazylii lub 1 łyżka świeżej, 200 ml wrzątku.
Wykonanie: Zalać bazylię wrzątkiem i parzyć pod przykryciem 10–15 minut.
Dawkowanie: 1 filiżanka 2–3 razy dziennie przy wzdęciach, skurczach brzucha, niestrawności oraz bólach żołądka.

Odwar z bazylii na kaszel i infekcje gardła

Składniki: 2 łyżeczki bazylii, 250 ml wody.
Wykonanie: Gotować 5 minut, odstawić 15 minut, przecedzić.
Dawkowanie: ½ szklanki 2 razy dziennie przy kaszlu, chrypce, zapaleniu gardła; można również stosować do płukania gardła.

Inhalacja z bazylią (na zatoki i drogi oddechowe)

Składniki: garść świeżych liści bazylii lub 1 łyżka suszu, 1 litr gorącej wody.
Wykonanie: Zalać liście wrzątkiem, pochylić się nad naczyniem, nakryć głowę ręcznikiem i inhalować 5–10 minut.
Dawkowanie: 1–2 razy dziennie, udrażnia zatoki, działa antybakteryjnie i rozluźniająco.

Macerat olejowy z bazylii na bóle głowy i mięśni

Składniki: świeże liście bazylii, olej migdałowy lub oliwa z oliwek.
Wykonanie: Liście lekko ugnieść i zalać olejem w małym słoiczku; odstawić na 2 tygod-

nie w ciepłe miejsce, codziennie wstrząsać. Przecedzić.
Dawkowanie: Wcierać w skronie przy bólu głowy lub w bolące mięśnie 1–2 razy dziennie, działa przeciwbólowo i rozluźniająco.

Syrop bazyliowy na kaszel (łagodny dla dzieci 6+)

Składniki: 2 garście świeżej bazylii, 300 ml wody, 200 g miodu.
Wykonanie: Bazylię gotować 5 minut w wodzie, przecedzić, ostudzić, dodać miód.
Dawkowanie: 1 łyżeczka co 3–4 godziny przy kaszlu, szczególnie suchym.

Syrop bazyliowy na kaszel (łagodny dla dzieci 6+)

Składniki: garść świeżej bazylii, 200 ml miodu.
Wykonanie: Liście posiekać, lekko ugnieść i wymieszać z miodem; odstawić na 7 dni.
Dawkowanie: 1 łyżeczka raz dziennie — wzmacnia odporność, wycisza układ nerwowy.

Ocet bazyliowy (na trawienie i do przemywania skóry trądzikowej)

Składniki: świeże liście bazylii, ocet jabłkowy.
Wykonanie: Liście zalać octem i odstawić na 2–3 tygodnie. Przecedzić.
Dawkowanie:
wewnętrznie: 1 łyżka octu w szklance wody przed posiłkiem, poprawia trawienie;
zewnętrznie: tonik do skóry problematycznej 1–2 razy dziennie.

Bazylia jako środek wyciszający układ nerwowy

Składniki: 1 łyżeczka bazylii, 1 łyżeczka melisy, 1 łyżeczka lipy, 250 ml wrzątku.
Wykonanie: Zalać zioła wrzątkiem i parzyć 15 minut.
Dawkowanie: 1 filiżanka na noc — uspokaja, zmniejsza napięcie i koi układ nerwowy.

Bazylia na bóle menstruacyjne (napar rozkurczowy)

Składniki: 1 łyżeczka bazylii, 1 łyżeczka rumianku, 250 ml wrzątku.
Wykonanie: Parzyć 10 minut, przecedzić.
Dawkowanie: 1 filiżanka 2 razy dziennie podczas bólu, działa rozkurczowo i wyciszająco.

Wskazówki:

Surowiec: ziele bazylii; liść
Działanie: pobudzające trawienie, wiatropędne, przeciwskurczowe, przeciwbakteryjne, lekko uspokajające.
Zastosowanie: niestrawność, wzdęcia, brak apetytu, skurcze przewodu pokarmowego, napięcie nerwowe, wspomagająco przy przeziębieniu.
Ostrożność: stosować umiarkowanie; duże ilości olejku eterycznego mogą działać drażniąco na przewód pokarmowy; w ciąży stosować tylko w niewielkich ilościach kulinarnych.