WYDANIE PRÓBNE · BEZPŁATNY FRAGMENT

ZIELONA APTEKA



460 Prostych Przepisów na Nalewki
Wina, Napary, Wyciągi, Wywary, Odwary, Kremy, Octy, Oleje
Inhalacje, Maści, Krople, Syropy, Soki, Balsamy, Kompresy

Aleksandra Kitaszewska

Co zawiera ten fragment

Bezpłatny fragment książki „Zielona Apteka. 460 prostych przepisów” Aleksandry Kitaszewskiej (Ziołowa Przystań, wydanie 1, Katowice 2024). Strony pokazujemy bez zmian, w kolejności z pełnego wydania. Numer w stopce każdej strony to numer strony w książce; przerwa w numeracji oznacza pominięte strony.

Strona redakcyjna 3 (s. 2)

Spis treści pełnego wydania 4–5 (s. 3–4)

Struktura poradnika 6 (s. 6)

Część I · Higiena: zagrożenia i przygotowanie miejsca pracy 7 (s. 11)

Część I · Receptury w zielarstwie: proporcje, dawkowanie, bezpieczeństwo 8 (s. 73)

Część I · Bezpieczeństwo i przeciwwskazania, techniki przetwarzania 9 (s. 74)

Część I · Przechowywanie i trwałość 10 (s. 87)

Część II · Ziołowe receptury 11 (s. 96)

Nalewki i wina: niezbędnik 12 (s. 98)

Nalewki i wina: sposoby sporządzania, wybór alkoholu 13 (s. 99)

Nalewki i wina: rozcieńczanie alkoholu, woda, owoce 14 (s. 100)

Nalewki i wina: cukier i syrop 15 (s. 102)

Przepisy 100–102 16 (s. 140)

Napary i wywary: niezbędnik 17 (s. 158)

Napary i wywary: techniki 18 (s. 159)

Napary i wywary: proporcje 19 (s. 160)

Napary i wywary: czas parzenia i gotowania 20 (s. 161)

Przepisy 174–177 21 (s. 166)

Maści, kremy, kompresy: niezbędnik 22 (s. 220)

Maść na bazie oleju i wosku 23 (s. 221)

Kremy i emulsje 24 (s. 222)

Kompresy i okłady 25 (s. 223)

Oleje i octy ziołowe, stosowanie maści (fragment) 26 (s. 225)

Formy preparatów i przechowywanie maści 27 (s. 226)

Przepisy 424–427 28 (s. 233)

Przepisy 454–458 29 (s. 240)

Część III · Spis przepisów według zastosowań (przykładowa strona) 30 (s. 244)

Nota prawna 31 (s. 271)

Pełna książka — jak ją zamówić 32

Pierwsza liczba: strona tego fragmentu. W nawiasie: strona w pełnym wydaniu.

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: 978-83-974522-2-0

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

Wydanie 1

Katowice 2024 r.

SPIS TREŚCI

SŁOWEM WSTĘPU 05

STRUKTURA PORADNIKA 06

O AUTORZE 07

CZĘŚĆ I - KWESTIE TECZNICZNE 09

HIGIENA I STERYLIZACJA NARZĘDZI 10

NIEZBĘDNE NARZĘDZIA I MATERIAŁY 21

PRZYBORY POMIAROWE 42

PODSTAWOWE SKŁADNIKI 55

SPIS TREŚCI

RECEPTURY W ZIELARSTWIE 72

PRZECHOWYWANIE I TRWAŁOŚĆ 87

CZĘŚĆ II - ZIOŁOWE RECEPTURY 96

NALEWKI I WINA ZIOŁOWE 98

NAPARY, WYWARY I RECEPTURY ZIOŁOWE 158

MAŚCI, KREMY, KOMPRESY I INNE NATURALNE PREPARATY ZIOŁOWE 220

CZĘŚĆ III - ZIOŁOWE RECEPTURY 243

Struktura Poradnika

Książka została podzielona na kilka części, które prowadzą Cię krok po kroku przez proces tworzenia własnych preparatów ziołowych:

Część I: Kwestie techniczne – W tej części znajdziesz wszystkie niezbędne informacje dotyczące podstawowych zasad i bezpieczeństwa, niezbędnych narzędzi i materiałów, wyboru i zbioru składników, receptur oraz przechowywania i trwałości produktów. Dzięki temu będziesz przygotowany do samodzielnego tworzenia różnorodnych preparatów.

Część II: Ziołowe Receptury – Poznasz tutaj różne rodzaje preparatów ziołowych, takie jak nalewki, maceraty, oleje, kremy i maści oraz ocet. Każda sekcja zawiera opis technik przygotowania oraz konkretne przepisy, które pozwolą Ci na tworzenie skutecznych i bezpiecznych produktów.

Część III: Zastosowanie Preparatów według Problemów Zdrowotnych – Ta część jest dedykowana konkretnym dolegliwościom i problemom zdrowotnym. Znajdziesz tu zestawienie preparatów, które mogą wspomóc w leczeniu chorób dróg oddechowych, problemów skórnych, trawiennych czy układu krążenia. Każdy przepis odsyła do odpowiedniej sekcji w Części II, gdzie znajdziesz szczegółowe instrukcje dotyczące przygotowania.

Twoja podróż z ziołami zaczyna się tutaj

Mam nadzieję, że ten poradnik stanie się dla Ciebie nie tylko źródłem wiedzy, ale także inspiracją do tworzenia własnych, unikalnych preparatów ziołowych. Korzystając z moich przepisów i wskazówek, będziesz mógł cieszyć się korzyściami płynącymi z natury, jednocześnie rozwijając swoje umiejętności i pogłębiając zrozumienie ziołolecznictwa.

Zapraszam do lektury i życzę owocnej pracy z ziołami!

Jakie zagrożenia wynikają z niedostatecznej higieny

Zaniedbanie higieny w procesie przygotowywania ziołowych preparatów niesie ze sobą szereg poważnych konsekwencji:

1. **Zakażenia mikrobiologiczne:** Brak odpowiedniej higieny może prowadzić o skażenia preparatów bakteriami, grzybami lub pleśnią. Stosowanie skażonego produktu może wywołać reakcje alergiczne, podrażnienia skóry, a w skrajnych przypadkach poważne infekcje.
2. **Skrócenie trwałości preparatów:** Preparaty ziołowe, które zostały przygotowane w niehigienicznych warunkach, mają znacznie krótszą trwałość. Mikroorganizmy mogą szybko zniszczyć produkt, powodując jego psucie się, co czyni go nieprzydatnym do użytku.
3. **Osłabienie działania terapeutycznego:** Czystość narzędzi i przestrzeni roboczej bezpośrednio wpływa na jakość i skuteczność ziołowych preparatów. Zanieczyszczenia mogą zmieniać skład chemiczny produktu, co prowadzi do zmniejszenia jego skuteczności w leczeniu czy pielęgnacji.
4. **Zwiększone ryzyko alergii i podrażnień:** Zanieczyszczone preparaty mogą zawierać substancje drażniące, które w kontakcie ze skórą lub po spożyciu mogą wywołać niepożądane reakcje, takie jak zaczerwienienia, wysypki, a nawet silniejsze reakcje alergiczne.

Aby uniknąć tych zagrożeń, niezwykle ważne jest, aby każdorazowo przed rozpoczęciem pracy poświęcić czas na dokładne przygotowanie miejsca pracy, narzędzi i siebie samego. Tylko w ten sposób możemy mieć pewność, że tworzone przez nas preparaty ziołowe będą nie tylko skuteczne, ale przede wszystkim bezpieczne dla zdrowia.

Przygotowanie przestrzeni roboczej

Aby tworzenie ziołowych preparatów było nie tylko efektywne, ale przede wszystkim bezpieczne, kluczowe jest odpowiednie przygotowanie przestrzeni roboczej. Miejsce, w którym pracujesz, powinno być starannie przemyślane i zorganizowane, aby zminimalizować ryzyko zanieczyszczenia oraz zapewnić maksymalny komfort podczas pracy.

Celem tego rozdziału jest nie tylko przedstawienie tradycyjnych metod wytwarzania ziołowych preparatów, ale również pokazanie, jak można je adaptować do współczesnych potrzeb. Dzięki zdobytej wiedzy, każdy będzie mógł samodzielnie przygotować preparaty dostosowane do swoich preferencji, dbając o zdrowie i pielęgnację w harmonii z naturą.

Podstawowe zasady tworzenia receptur ziołowych

Tworzenie skutecznych i bezpiecznych receptur ziołowych wymaga zrozumienia odpowiednich proporcji składników oraz zasad ich dawkowania, a także świadomości potencjalnych przeciwwskazań i interakcji. W zależności od rodzaju preparatu – czy to nalewka, napar, maść, czy inna forma – proporcje ziół i nośników mogą się różnić, aby osiągnąć optymalne działanie terapeutyczne.

Zasady proporcji i dawkowania

Dobór odpowiednich proporcji jest kluczowy dla skuteczności każdego preparatu ziołowego. W przypadku nalewek, często stosuje się proporcje ziół do rozpuszczalnika (alkoholu) w stosunku 1:5 (1 część ziół na 5 części alkoholu) lub 1:10, w zależności od siły działania ziół i pożądanego stężenia. W przypadku naparów, standardowa dawka wynosi 1-2 łyżeczki suszonych ziół na szklankę wrzącej wody, z zalecanym czasem parzenia wynoszącym od 5 do 15 minut. Przy tworzeniu maści proporcje zależą od pożądanej konsystencji – zazwyczaj na 100 g bazy (np. wosku pszczelego lub masła shea) stosuje się 10-20 g ziół lub olejków eterycznych.

Na przykład, w nalewkach o działaniu uspokajającym można zastosować 1 część melisy na 5 części alkoholu o stężeniu 40%, podczas gdy w maściach przeciwzapalnych często łączy się około 20 g nagietka z 80 g bazy, takiej jak olej kokosowy lub masło shea. W każdej recepturze ważne jest precyzyjne odmierzanie składników, aby zagwarantować optymalne działanie.

Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

Podczas tworzenia receptur ziołowych niezwykle ważne jest uwzględnienie bezpieczeństwa stosowania poszczególnych składników. Niektóre zioła mogą wchodzić w interakcje z lekami, co może prowadzić do osłabienia lub wzmocnienia działania farmaceutyków. Na przykład, dziurawiec, popularny w preparatach przeciwdepresyjnych, może obniżać skuteczność leków antykoncepcyjnych, antydepresantów oraz niektórych leków przeciwzakrzepowych. Dlatego

zawsze należy sprawdzać, czy dane zioła są bezpieczne do stosowania z określonymi lekami.

Istnieją również przeciwwskazania związane z niektórymi ziołami dla osób cierpiących na określone schorzenia. Na przykład, osoby z nadciśnieniem powinny unikać lukrecji, która może podnosić ciśnienie krwi, a kobiety w ciąży powinny zachować ostrożność przy stosowaniu ziół o działaniu stymulującym, takich jak szałwia czy rozmaryn.

Zawsze warto pamiętać, że niektóre zioła, choć naturalne, mogą być silnie działające i powinny być stosowane z rozwagą, zwłaszcza w większych dawkach.

Techniki przetwarzania ziół

Przetwarzanie ziół to kluczowy etap w tworzeniu skutecznych preparatów ziołowych. W zależności od celu, rodzaju ziół oraz pożądanego efektu, stosuje się różne techniki wydobywania składników aktywnych z roślin. Poniżej omówione są najważniejsze techniki przetwarzania ziół: maceracja, dekokcja, infuzja oraz destylacja.

Maceracja

Maceracja to technika, która polega na długotrwałym moczeniu ziół w zimnym rozpuszczalniku, takim jak olej, alkohol lub gliceryna, w celu wydobycia składników aktywnych. Proces ten trwa od kilku dni do nawet kilku tygodni, w zależności od rodzaju ziół oraz rozpuszczalnika. Maceracja jest szczególnie przydatna w przypadku delikatnych składników aktywnych, które mogłyby zostać zniszczone przez wysoką temperaturę, dlatego jest często wykorzystywana w produkcji olejów ziołowych, nalewek i wyciągów glicerynowych.



Zioła takie jak nagietek, lawenda, dziurawiec i rumianek doskonale nadają się do maceracji w oleju, ponieważ zawierają związki rozpuszczalne w tłuszczach, które mają właściwości łagodzące i regenerujące skórę. Alkohol jest idealnym rozpuszczalnikiem do ek-

Przechowywanie i Trwałość Ziołowych Preparatów

Prawidłowe przechowywanie ziołowych preparatów jest kluczowe dla zachowania ich skuteczności i trwałości. W tym rozdziale dowiesz się, jak wybrać odpowiednie pojemniki, oznaczać je i zapewnić właściwe warunki przechowywania, aby cieszyć się skutecznością swoich preparatów przez długi czas.

Prawidłowe przechowywanie ziołowych preparatów jest kluczowe dla zachowania ich skuteczności, trwałości i bezpieczeństwa. Niezależnie od tego, czy są to nalewki, oleje, maści, kremy, czy maceraty, każdy z tych produktów wymaga odpowiednich warunków przechowywania, aby nie stracił swoich właściwości terapeutycznych i pielęgnacyjnych. W tym rozdziale omówimy, jak wybrać odpowiednie pojemniki, oznaczać je, a także w jakich warunkach najlepiej przechowywać różne preparaty ziołowe, aby maksymalnie wydłużyć ich okres przydatności do użycia.

Przechowywanie ziół i preparatów ziołowych wymaga nie tylko dbałości o higienę, ale także uwzględnienia czynników takich jak światło, temperatura czy wilgotność, które mają bezpośredni wpływ na stabilność składników aktywnych. Ponadto, odpowiednie oznakowanie pojemników z preparatami pozwala na łatwe śledzenie ich terminu ważności oraz szybkie rozpoznanie zawartości. Dowiemy się także, jak organizować przestrzeń do przechowywania oraz jak bezpiecznie przechowywać produkty ziołowe w domu, z dala od dzieci, zwierząt i substancji chemicznych.

Dzięki zastosowaniu tych praktyk, nie tylko przedłużysz trwałość swoich preparatów, ale także zapewnisz sobie bezpieczne i skuteczne korzystanie z nich na dłuższy czas.

Wybór odpowiednich pojemników

Wybór odpowiednich pojemników do przechowywania ziołowych preparatów

CZĘŚĆ 2

ZIOŁOWE RECEPTURY



Poznasz różne rodzaje preparatów ziołowych, takie jak nalewki, maceraty, oleje, kremy, maści i ocet. Każda sekcja zawiera opisy technik oraz przepisy, które pomogą Ci tworzyć skuteczne i bezpieczne produkty.

Nalewki i Wina Ziołowe

W pierwszej części tego rozdziały omówimy fundamenty tworzenia ekstraktów alkoholowych, nalewek i win ziołowych, które są jednymi z najskuteczniejszych form konserwowania i wykorzystywania właściwości ziół. Zrozumienie zasad przygotowywania tych preparatów pozwoli na zachowanie cennych składników aktywnych roślin na dłużej, a także umożliwi ich wygodne stosowanie w domowej terapii ziołowej.

Niezbędnik do samodzielnego wyrobu nalewek

Przygotowanie domowych nalewek wymaga nie tylko znajomości technik, ale również odpowiedniego wyposażenia, które ułatwi proces oraz zapewni najlepszą jakość gotowego trunku. Oto podstawowy zestaw narzędzi i akcesoriów, które będą potrzebne do stworzenia własnych nalewek:

1. Szklany słoik lub gąsior z szerokim wlewem: To w nich będą macerowane zioła, owoce i przyprawy, a ich szeroki wlew ułatwi dodawanie wsadu
2. Dobry spirytus i wódka: Alkohol o stężeniu 60-70% jest idealny do nalewek, ponieważ pozwala na wydobycie aromatu i smaku z surowców, nie dominując przy tym smakiem trunku.
3. Butelki z zakrętkami lub korkami: Po zakończeniu procesu dojrzewania nalewkę należy przelać do mniejszych butelek, najlepiej ciemnych, które chronią zawartość przed światłem.
4. Wsad (owoce, zioła, przyprawy): Podstawowe składniki nalewek, które nadają smak, aromat i właściwości zdrowotne.
5. Filtry do kawy, bibuła, kompresy bawełniane: Niezbędne do precyzyjnego filtrowania nalewek i usunięcia drobinek wsadu.
6. Lejek, sitko i większe sito: Do przelewania i odsączania wsadu z nalewu.
7. Miejsce na dojrzewanie: Nalewki powinny dojrzewać w ciepłym i słonecznym miejscu, np. na parapecie, a później w chłodniejszym miejscu, takim jak piwnica czy spiżarnia.
8. Lak i naczynie do rozgrzania laku/wosku: Przydatne do uszczelnienia butelek, aby nalewki mogły dłużej dojrzewać bez dostępu powietrza.

9. Cierpliwość: To jeden z najważniejszych „składników” – zarówno przy filtrowaniu, jak i przy czekaniu, aż nalewka osiągnie odpowiednią dojrzałość.

Najczęstsze sposoby sporządzania nalewek:

1. Sposób 1: Zioła lub owoce zalewa się alkoholem i odstawia na odpowiedni czas. Po maceracji zlewamy nalew, a do wsadu dodajemy cukier. Gdy się rozpuści, syrop łączymy z nalewem.
2. Sposób 2: Owoce zasypujemy cukrem i zostawiamy w ciepłym miejscu, aby puściły sok. Zlewamy syrop, a owoce zalewamy alkoholem. Następnie łączymy nalew z syropem.
3. Sposób 3: Wszystkie składniki (wsad, alkohol, cukier, przyprawy) łączymy od razu i pozostawiamy do dojrzewania.

Przy wyrobie nalewek należy pamiętać, że alkohol o stężeniu powyżej 70% nie daje lepszych efektów, a jedynie powoduje, że nalewka staje się zbyt ostra w smaku. Optymalne stężenie to 60-70%, które zapewnia wydobycie pełni smaku, aromatu i właściwości zdrowotnych owoców.

Cukier warto dodawać z umiarem. Lepiej przygotować nalewkę mniej słodką i dosłodzić ją później, jeśli uznamy to za konieczne. Zbyt duża ilość cukru na początkowym etapie może przytłoczyć smak i właściwości owoców. Cukier biały jest preferowany nad trzcinowy, gdyż ten drugi może wpłynąć na jakość i smak nalewki.

Tworzenie nalewek to proces, który wymaga cierpliwości i eksperymentowania, dostosowując przepisy do własnych upodobań.

Jaki wykorzystać alkohol?
Wybór odpowiedniego alkoholu jest kluczowy dla jakości przygotowywanej nalewki czy ekstraktu. Alkohol powinien pochodzić z pewnego źródła i być czysty, bez dodatków chemicznych. Najczęściej stosowanymi alkoholami są spirytus, wódka oraz wina (białe lub czerwone). Można również sięgnąć po inne trunki, takie jak rum, koniak, brandy, likier amaretto czy gin, jednak ich użycie wpłynie na specyficzny smak i aromat nalewki.

W przypadku nalewek, które mają zachować pełnię smaku i właściwości ziół,

zaleca się stosowanie alkoholu o mocy 25%–40%, choć najczęściej nalewki sporządza się na alkoholu o stężeniu 70%. Takie stężenie można łatwo uzyskać poprzez rozcieńczenie spirytusu 95% wodą – na przykład, mieszając 736 ml spirytusu 95% z 291 ml wody, uzyskujemy litr alkoholu o stężeniu 70%.

Do regulacji mocy alkoholu w domowych nalewkach można wykorzystać poniższe proporcje:

- 65% – litr spirytusu zmieszany z 0,5 litra wody,
- 60% – litr spirytusu zmieszany z 0,63 litra wody,
- 50% – litr spirytusu zmieszany z 0,96 litra wody,
- 40% – litr spirytusu zmieszany z 1,44 litra wody.

Alkohol można łączyć z wodą zarówno na zimno, jak i na gorąco. Jeśli wybieramy metodę na gorąco, należy doprowadzić wodę do wrzenia, a następnie powoli dolewać spirytus, mieszając i przykrywając do ostudzenia. Ważne jest również, aby woda używana do rozcieńczania była odpowiedniej jakości.

Woda w nalewkach

Najlepszym wyborem jest przegotowana, ostudzona i miękka woda, która nie zakłóca smaku nalewki ani procesu ekstrakcji cennych składników z ziół. Można używać wody źródlanej, oligoceńskiej lub dobrej jakości wody z kranu, a także wody filtrowanej przez domowe filtry. Nie zaleca się stosowania wody destylowanej, ponieważ pozbawiona jest minerałów i może negatywnie wpłynąć na zdrowie, a także jakość nalewki. Wody mineralne o wyraźnym smaku również nie są rekomendowane, gdyż mogą zaburzyć smak i aromat finalnego produktu.

Owoce

Owoce przeznaczone do wyrobu nalewek muszą być zdrowe, bez śladów pleśni, zgnilizny czy innych uszkodzeń. Powinny być dojrzałe, ale nie przejrzałe, choć są wyjątki, takie jak zielone owoce orzecha włoskiego, które zbiera się na nalewki w okolicach święta Jana Chrzciciela. Tradycyjne poradniki, takie jak „Gorzelnik i piwowar doskonały," zalecają wykorzystanie owoców świeżo zerwanych, dojrzałych, ale jeszcze twardych. Współcześni eksperci, tacy jak Hieronim Błażejak, zwracają również uwagę na ekologiczne uprawy i preferowanie starych, lokalnych gatunków owoców.

Do nalewek często dodaje się przyprawy korzenne, takie jak: goździki, imbir, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, a nawet papryczka chili, aby nadać trunkowi wyjątkowy charakter. Proporcje przypraw należy ściśle przestrzegać, aby nalewka była zbalansowana smakowo i aromatycznie.

Cukier

W nalewkach nie powinno dominować nadmierne słodzenie – najważniejszy jest smak dodatków, takich jak owoce, zioła czy przyprawy. Z tego względu słodzenie miodem jest dość ryzykowne, gdyż jego wyrazisty smak i aromat mogą łatwo zdominować całość. Najczęściej nalewki słodzi się cukrem białym lub brązowym (nie rafinowanym), ale równie popularne jest używanie syropów cukrowych, które można przygotować z zagotowanego cukru w wodzie.

Jeśli nie mamy dokładnej receptury z podaną ilością cukru, możemy postępować w ten sposób, że gdy kolejne owoce są sezonowo dostępne, wsypujemy je do słoja lub butli, dodajemy 2-4 łyżki cukru i zalewamy wódką, aby przykryła owoce. Następnie szczelnie zamykamy naczynie i odstawiamy do maceracji nawet na pół roku.

Dodawanie syropu z cukru

Jednym ze sposobów słodzenia nalewek jest dodawanie syropu cukrowego, który można przygotować na kilka sposobów w zależności od potrzeb:

1. Rzadki syrop: Jeśli przepis podaje małą ilość cukru (np. 10 dag na litr nalewki), rzadki syrop można uzyskać, gotując 1 kg cukru w 520-550 ml wody, co daje około 1,125 litra syropu.
2. Gęsty syrop: Aby uzyskać gęstszy syrop, wystarczy dodać mniej wody. Niektóre przepisy zalecają dodanie 1-2 gramów kwasku cytrynowego na 1 kg cukru, aby uniknąć krystalizacji syropu podczas studzenia.
3. Karmel: Można również słodzić nalewki karmelem, który uzyskujemy przez zrumienienie 1 szklanki cukru na patelni i dodanie ⅝ lub ¼ szklanki wrzącej wody oraz 1 łyżki soku cytrynowego.

Syrop cukrowy należy odszumować – zebrać powstałą pianę podczas gotowania, co ułatwi późniejsze klarowanie nalewki. Podczas mieszania syropu ze spirytusem ważne jest, aby powoli dolewać spirytus do syropu, cały czas mieszając. Dzięki temu syrop nie ulegnie krystalizacji i dobrze połączy się z alkoholem.

100. Nalewka z anyżu na silny kaszel



Przygotowanie: 20 g anyżu wsyp do naczynia i zalej 250 ml wódki. Maceruj przez 14 dni, następnie odcedź alkohol i ponownie zalej ziarna 250 ml wódki. Po kolejnych 14 dniach połącz obie nalewki i dopraw miodem.

Zastosowanie: Doustnie stosować po 15-20 kropli na łyżeczkę wody lub cukru 3 razy dziennie przy silnym kaszlu.



101. Nalewka z jeżówki

Przygotowanie: 100 g suszonego ziela jeżówki wsyp do słoja i zalej 0,5 litra alkoholu (40-50%). Przykryj słoik i odstaw na 2 tygodnie w ciemne, suche miejsce, codziennie mieszając. Po 2 tygodniach przefiltruj i rozlej do butelek.

Zastosowanie: Doustnie w okresie zachorowań – 1 łyżeczka 3 razy w tygodniu; w trakcie choroby – 1 łyżeczka 2-3 razy dziennie. Płukanka gardła 10 ml nalewki na 1 szklankę ciepłej wody.

Działanie: Pobudza układ odpornościowy i zwalcza objawy infekcji (osłabienie, gorączka, kaszel, ból gardła).

102. Wino z kozłka na dobry sen

Przygotowanie: 50 g suszonego korzenia kozłka zalej 200 ml białego wina. Maceruj przez miesiąc, a następnie przefiltruj.

Zastosowanie: Doustnie pić 15-20 kropli wina z kieliszkiem wody lub 60 kropli z kubkiem osłodzonego miodem mleka na godzinę przed snem.

Działanie: Łagodzi bezsenność i skurcze.

Napary, Wywary i Receptury Ziołowe

W drugiej części tego rozdziału przyjrzymy się podstawom przygotowywania naparów, wywarów i innych popularnych receptur ziołowych. Te metody są jednymi z najstarszych i najprostszych sposobów na wykorzystanie właściwości ziół w codziennej pielęgnacji zdrowia. Zrozumienie technik parzenia, gotowania oraz stosowania naparów i wywarów pozwoli na pełniejsze czerpanie z dobrodziejstw roślin w naturalnej formie, oferując łatwy i szybki sposób na wspieranie zdrowia w domowych warunkach.

Niezbędnik do samodzielnego przygotowywania naparów i wywarów

Przygotowanie naparów i wywarów z ziół to prosta, ale wymagająca precyzji technika, która pozwala na wydobycie dobroczynnych właściwości roślin w naturalny sposób. Odpowiednie wyposażenie w połączeniu z wiedzą na temat właściwych proporcji i czasu parzenia pozwoli na stworzenie naparów i wywarów o najwyższej jakości. Oto zestaw narzędzi i akcesoriów, które ułatwią proces przygotowania naparów i wywarów:

1. Naczynia do parzenia i gotowania (dzbanki, garnki, filiżanki): Wybór odpowiedniego naczynia jest kluczowy, aby zioła mogły w pełni uwolnić swoje właściwości. Dzbanki i filiżanki są idealne do parzenia naparów, a garnki do przygotowywania wywarów.
2. Woda – jako kluczowy składnik naparów i wywarów: Woda ma ogromny wpływ na jakość naparu i wywaru. Należy używać wody przegotowanej, miękkiej i najlepiej niechlorowanej, aby nie zakłócać smaku i efektów ziół.
3. Waga, miarki – dla precyzyjnego dozowania surowców roślinnych: Aby uzyskać napary i wywary o odpowiedniej mocy, warto precyzyjnie odmierzać ilość ziół. Waga oraz miarki umożliwiają dokładne określenie proporcji składników.
4. Filtry do kawy, sitka, gazę – do klarowania naparów: Po zaparzeniu ziół warto przefiltrować napar, aby usunąć resztki roślin i uzyskać czysty, klarowny płyn. Filtry do kawy, sitka lub gaza sprawdzą się do tego celu doskonale.

Podstawowe techniki przygotowywania naparów i wywarów

Przygotowywanie naparów i wywarów to jedna z najstarszych i najprostszych metod wykorzystania właściwości ziół. Obie techniki są skuteczne, ale różnią się od siebie czasem i sposobem obróbki ziół, co ma wpływ na ostateczny efekt terapeutyczny. Oto jak przygotować oba te preparaty:

Napary – sposób parzenia ziół w gorącej wodzie

Napary to technika, która polega na zaparzaniu ziół gorącą wodą. Jest to najprostsza forma ekstrakcji składników aktywnych z roślin, szczególnie skuteczna w przypadku ziół, które zawierają lotne olejki eteryczne lub delikatniejsze substancje.

1. Wybór ziół: Zioła do naparów powinny być delikatniejsze, takie jak kwiaty, liście czy drobne zioła, które szybko uwalniają swoje właściwości. Przykłady to melisa, rumianek, lawenda czy mięta.
2. Parzenie: Aby przygotować napar, wystarczy zalać odpowiednią ilość suszonych lub świeżych ziół gorącą wodą (wrzącą lub lekko ostudzoną do około 90°C). Czas parzenia zwykle wynosi od 5 do 15 minut, w zależności od rodzaju ziół. Napar należy przykryć pokrywką, by uniknąć ulatniania się olejków eterycznych.
3. Odcedzanie: Po zaparzeniu, napar należy odcedzić przez sitko lub gazę, aby usunąć resztki roślin. Napar jest gotowy do picia, może być stosowany także do kompresów czy inhalacji.
4. Zalecenia: Napary najlepiej spożywać zaraz po przygotowaniu, gdyż z czasem tracą swoje właściwości. Można je pić na ciepło lub po ostudzeniu, w zależności od preferencji.

Wywary – gotowanie ziół w wodzie przez określony czas

Wywary to metoda, która polega na gotowaniu ziół w wodzie przez dłuższy czas. Jest to technika stosowana głównie w przypadku twardszych części roślin, takich jak korzenie, kora, nasiona czy niektóre zioła, które wymagają dłuższego kontaktu z wodą, by uwolnić swoje cenne składniki.

1. Wybór ziół: Wywary najlepiej przygotowywać z korzeni, twardych łodyg, nasion, a także niektórych ziół, które wymagają długotrwałego gotowania. Przykłady to pokrzywa, korzeń lukrecji, krwawnik, korzeń imbiru.
2. Gotowanie: Aby przygotować wywar, należy zalać zioła zimną wodą i got-

ować je na małym ogniu przez określony czas. Czas gotowania zależy od rodzaju ziół, zwykle wynosi od 15 do 30 minut. Należy pilnować, by woda nie wyparowała zbyt szybko, i w razie potrzeby uzupełniać ją.
3. Odcedzanie: Po zakończeniu gotowania, wywar należy przefiltrować przez sitko, gazę lub drobne bibułki, by usunąć wszelkie drobiny ziół. Wywar jest gotowy do użycia i może być stosowany wewnętrznie lub zewnętrznie.
4. Zalecenia: Wywarów nie należy przechowywać przez długi czas, ponieważ ich wartości odżywcze i terapeutyczne z czasem maleją. Najlepiej spożywać je od razu po przygotowaniu lub przechować przez maksymalnie jeden dzień w lodówce.

Te dwie techniki – napary i wywary – pozwalają na wydobycie z ziół ich pełnej mocy terapeutycznej. Napary to szybka metoda, idealna na lekkie dolegliwości, natomiast wywary są skuteczniejsze przy stosowaniu twardszych roślin, które wymagają dłuższego gotowania.

Najczęściej stosowane proporcje surowców do wody

Aby uzyskać odpowiednią moc i skuteczność naparów i wywarów, ważne jest, aby zachować właściwe proporcje surowców roślinnych do wody. Proporcje te mogą się różnić w zależności od rodzaju ziół oraz przeznaczenia naparu lub wywaru. Poniżej znajdują się najczęściej stosowane ilości surowców:

1. Zioła na napar: Zwykle stosuje się od 1 do 2 łyżeczek suszonych ziół na filiżankę wody (około 250 ml). Większa ilość ziół daje mocniejszy napar, który może być zalecany w przypadku silniejszych dolegliwości.
2. Zioła na wywar: Dla wywarów zaleca się używanie 1-2 łyżek ziół na szklankę wody (około 250-300 ml). W przypadku twardszych części roślin (korzeni, kory, nasion), większa ilość ziół może być potrzebna, aby uzyskać pełny efekt terapeutyczny.

W przypadku bardziej precyzyjnych przepisów, proporcje te mogą być dostosowywane w zależności od potrzeb.

Czas parzenia i gotowania

Czas, przez jaki należy parzyć zioła na napar lub gotować je na wywar, ma kluczowe znaczenie dla efektywności ekstrakcji substancji aktywnych. W zależności od rodzaju ziół oraz techniki, czas ten będzie się różnić:

1. Napary: Zioła do naparów należy zaparzać przez 5-15 minut. Krótszy czas parzenia stosuje się w przypadku delikatnych ziół, takich jak melisa, rumianek czy lawenda, aby wydobyć z nich olejki eteryczne. Dłuższe parzenie może być stosowane w przypadku ziół, które wymagają dłuższego kontaktu z wodą, ale należy uważać, by nie przedobrzyć, ponieważ zbyt długi czas może sprawić, że napar stanie się gorzki.
2. Wywary: Zioła do wywarów gotuje się przez 15-30 minut, w zależności od twardości roślin. Dla korzeni, kory czy nasion czas gotowania może wynosić nawet do 30 minut, natomiast dla ziół o miększych częściach, takich jak liście, czas gotowania będzie krótszy – około 15 minut. Ważne jest, by podczas gotowania utrzymywać mały ogień, aby nie utracić cennych składników aktywnych.

Dzięki tym proporcjom i czasom parzenia/gotowania możesz dostosować przygotowanie naparów i wywarów do konkretnych potrzeb, zapewniając optymalną skuteczność. Jeśli masz konkretne przepisy, zawsze warto trzymać się zalecanych proporcji i czasów, aby uzyskać najlepszy efekt.

Przygotowywanie naparów i wywarów to skuteczna i prosta metoda wykorzystywania dobroczynnych właściwości ziół. Kluczowe znaczenie mają odpowiednie proporcje surowców do wody oraz czas parzenia lub gotowania, które wpływają na jakość i skuteczność tych naturalnych preparatów.

Przejdźmy teraz do szczegółowych przepisów na napary, wywary oraz inne ziołowe preparaty, które pomogą Ci w codziennej pielęgnacji i naturalnym leczeniu różnych dolegliwości. Każdy przepis jest starannie opracowany, abyś mógł czerpać jak najwięcej korzyści z mocy roślin.





174. Miód z sokiem malinowym i truskawkowym

Przygotowanie: Zmieszaj 2-3 łyżki soku jagodowego z 1 łyżką miodu.

Zastosowanie: Doustnie pij 3-4 razy dziennie z herbatą po posiłkach.

Działanie: Miód w połączeniu z sokiem malinowym i truskawkowym działa przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie.

175. Olej z kasztanowca na żylaki

Przygotowanie: Zetrzyj około 20 kasztanów na tarce. Dodaj garść rozmarynu oraz kwiatów krwawnika. Umieść całość w szklanej butelce i zalej wybranym olejem (oliwą z oliwek, olejem migdałowym, sezamowym lub kokosowym). Odstaw na około 3 tygodnie w ciepłe miejsce, aby macerat nabrał właściwości. Po tym czasie odcedź olej przez czystą szmatkę.

Zastosowanie: Nacieraj żylaki przygotowanym olejem co najmniej 3 razy dziennie.

176. Napój miodowo-cytrynowy na przeziębienie

Przygotowanie: Rozpuść 1 łyżkę świeżego masła w 2 szklankach gorącego, przegotowanego mleka. Dodaj 1–1,5 łyżki miodu i dobrze wymieszaj.

Można dodać szczyptę sody oczyszczonej. Wypij małymi łykami, najlepiej na noc. Możesz również zmieszać 100 g miodu z sokiem z jednej cytryny i pić łyżkę stołową z gorącą herbatą wieczorem.

Działanie: Łagodzi objawy przeziębienia, pomaga na kaszel i wzmacnia organizm.

177. Mieszanka miodowo-anyżowa na kaszel

Przygotowanie: Zmieszaj 1 łyżeczkę miodu, 2 łyżki nasion anyżu i szczyptę soli. Zalej szklanką wody i zagotuj. Przesącz wywar.

Zastosowanie: Doustnie pij 2 łyżki co 2 godziny.

Działanie: Działa wykrztuśnie, łagodzi kaszel i wspomaga odkrztuszanie.

Maści, Kremy, Kompresy i Inne Naturalne Preparaty Ziołowe

W trzeciej części tego rozdziału skupimy się na różnorodnych preparatach ziołowych, które wykorzystywane są w formie maści, kremów, kompresów, inhalacji, okładów, olejów i octów. Każda z tych form ma swoje unikalne właściwości i zastosowanie, pozwalając na precyzyjne dopasowanie terapii do indywidualnych potrzeb. W tej części zaprezentujemy sprawdzone przepisy, które umożliwią Ci tworzenie naturalnych, skutecznych preparatów do pielęgnacji ciała i wspierania zdrowia. Dzięki tym prostym technikom, możesz łatwo wprowadzić moc ziół do swojej codziennej rutyny, korzystając z ich dobroczynnych właściwości w różnych formach aplikacji.

Niezbędnik do samodzielnego przygotowywania maści i kremów

Przygotowanie maści i kremów z wykorzystaniem ziół to doskonały sposób na tworzenie naturalnych, skutecznych preparatów pielęgnacyjnych i leczniczych. Wymaga to nie tylko znajomości odpowiednich proporcji składników, ale również odpowiedniego wyposażenia, które pozwala na precyzyjne przygotowanie i zachowanie jakości gotowych preparatów. Oto podstawowy zestaw narzędzi i akcesoriów, które będą potrzebne do stworzenia własnych maści i kremów:

1. Słoiki i pojemniki na maści i kremy: Wybór odpowiednich pojemników jest ważny, aby przechować gotowe maści i kremy w sposób higieniczny i bezpieczny. Najlepiej sprawdzą się słoiki ze szczelnymi pokrywkami, które zapewnią odpowiednią trwałość preparatów.
2. Waga i miarki – precyzyjne odmierzanie składników: Dokładne odmierzenie składników, takich jak wosk pszczeli, oleje roślinne czy masła, jest kluczowe, aby maść lub krem miały odpowiednią konsystencję i skuteczność.
3. Łyżki i szpatułki do mieszania składników: Do mieszania składników używaj

łyżek i szpatułek, które ułatwiają równomierne połączenie wszystkich substancji. Warto, aby były wykonane z materiałów, które nie wchodzą w reakcję z preparatami (np. drewniane lub silikonowe).

4. Szklane naczynia do topienia wosku, tłuszczów, olejów: Topnienie wosku pszczelego oraz tłuszczów roślinnych wymaga odpowiednich naczyń, które dobrze znoszą wysokie temperatury, jak szklane naczynia. Dzięki temu składniki roślinne zachowają swoje właściwości.
5. Filtry do oddzielania ziół: Filtry, sitka lub gazę należy wykorzystać do oddzielania ziół od tłuszczów lub olejów w procesie przygotowywania maści lub kremów. To pozwala na uzyskanie gładkiej konsystencji bez fragmentów roślinnych.

Podstawowe techniki przygotowywania maści i kremów

Przygotowanie maści i kremów na bazie ziół to doskonały sposób na wykorzystanie ich leczniczych i pielęgnacyjnych właściwości w formie aplikacyjnej. Oto podstawowe techniki, które pozwalają stworzyć skuteczne preparaty do stosowania na skórę:

Jak przygotować maść na bazie olejów roślinnych i wosku pszczelego

Maść jest jednym z najstarszych i najprostszych preparatów ziołowych. Do jej przygotowania używa się olejów roślinnych (np. oliwy z oliwek, oleju kokosowego, czy oleju migdałowego) oraz wosku pszczelego, który nadaje maści odpowiednią konsystencję i umożliwia jej łatwą aplikację na skórę.

1. Baza olejowa: Najpierw należy przygotować bazę olejową, topiąc odpowiednią ilość wosku pszczelego w oleju roślinnym. Proporcje zależą od pożądanej gęstości maści, ale zazwyczaj stosuje się 1 część wosku pszczelego na 4-5 części oleju.
2. Podgrzewanie składników: Składniki należy podgrzewać w szklanym naczyniu w kąpieli wodnej, aby uniknąć ich przegrzania. Temperatura nie powinna przekraczać 60°C, aby zachować wszystkie właściwości olejów roślinnych.
3. Chłodzenie i mieszanie: Gdy wosk całkowicie się roztopi, należy dokładnie wymieszać składniki i pozostawić do wystudzenia. Po ostygnięciu maść powinna uzyskać odpowiednią konsystencję, gotową do użycia.

Kremy – jak tworzyć emulsyjne konsystencje (emulgatory, wodna i tłuszczowa baza)

Kremy, w przeciwieństwie do maści, mają lżejszą konsystencję i składają się z dwóch podstawowych baz: wodnej (np. hydrolaty, woda destylowana) i tłuszczowej (oleje roślinne, masła, wosk). Aby połączyć te dwie bazy, używa się emulgatorów, które pozwalają na ich trwałe połączenie, tworząc stabilną emulsję.

1. Baza tłuszczowa: Podobnie jak przy maściach, należy przygotować bazę tłuszczową z olejów roślinnych i masła (np. masło shea czy masło kakaowe). Składniki te topnieją w temperaturze około 40-50°C.
2. Baza wodna: W tym samym czasie, w osobnym naczyniu, należy podgrzać składniki wodne, takie jak hydrolaty, woda destylowana lub napary z ziół, do temperatury 40-50°C.
3. Łączenie baz: Gdy obie bazy osiągną odpowiednią temperaturę, należy powoli wlewać bazę wodną do bazy tłuszczowej, ciągle mieszając. Emulgator (np. lecytyna roślinna, guma ksantanowa, wosk candelilla) dodaje się do bazy tłuszczowej, aby umożliwić tworzenie stabilnej emulsji. Proces mieszania i łączenia baz powinien odbywać się delikatnie, aby nie wprowadzić powietrza do emulsji.
4. Mieszanie i chłodzenie: Po połączeniu składników, krem należy mieszkać, aż uzyska gładką, jednolitą konsystencję, a następnie pozostawić do wystygnięcia. W tym momencie można dodać olejki eteryczne lub witaminy, które wzmocnią działanie kremu.

Techniki podgrzewania i mieszania składników w odpowiednich temperaturach

Podczas przygotowywania maści i kremów, bardzo ważne jest podgrzewanie składników w odpowiednich temperaturach, aby zachować ich terapeutyczne właściwości oraz zapewnić ich stabilność. Kluczowe zasady to:

1. Kąpiel wodna: Podgrzewanie składników należy przeprowadzać w kąpieli wodnej, aby uniknąć bezpośredniego kontaktu składników z płomieniem. Kąpiel wodna pozwala na równomierne podgrzewanie, co zapobiega przegrzaniu roślinnych olejów i wosków.
2. Temperatura: Woski pszczele i masła topnieją w temperaturze około 50-60°C, natomiast większość olejów roślinnych powinno być podgrzewane

do temperatury nieprzekraczającej 40°C, by nie zniszczyć cennych składników.
3. Mieszanie: Po podgrzaniu, składniki należy dokładnie wymieszać, aby zapewnić równomierne połączenie olejów, masła i wosku. Mieszanie powinno być powolne i delikatne, by nie wprowadzać powietrza i nie tworzyć pęcherzyków.

Te techniki pozwalają na stworzenie wysokiej jakości maści i kremów, które są łatwe w użyciu i skuteczne w pielęgnacji skóry. Kluczowym elementem jest odpowiednia temperatura i staranność przy mieszaniu składników, co zapewnia stabilność i efektywność końcowego preparatu.

Techniki przygotowywania kompresów i okładów

Kompresy i okłady to efektywne metody stosowania ziół w leczeniu różnych dolegliwości skórnych i bólowych. Pozwalają one na bezpośrednią aplikację ziół na skórę, co umożliwia szybkie wchłanianie ich cennych składników aktywnych.

Jak przygotować kompresy z ziół do stosowania na skórę

Aby przygotować kompres, należy przygotować napar lub wywar z wybranych ziół, które mają właściwości łagodzące, przeciwzapalne lub przeciwbólowe. Kompresy stosuje się najczęściej na skórę, aby złagodzić stany zapalne, podrażnienia lub bóle.

1. Przygotowanie naparu lub wywaru: W zależności od rodzaju ziół, należy przygotować napar (np. z rumianku, nagietka, lawendy) lub wywar (np. z pokrzywy, krwawnika, skrzypu). Zioła zalewa się gorącą wodą i parzy przez kilka minut, a następnie odcedza.
2. Przygotowanie materiału: Po przygotowaniu naparu lub wywaru, zwilżamy czysty materiał (np. gazę, bawełnianą ściereczkę) w ciepłym płynie.
3. Aplikacja na skórę: Kompres należy nałożyć na bolesne miejsce lub zmienioną skórę, pozostawiając go na 15-20 minut, w zależności od potrzeb. W razie potrzeby, można powtarzać aplikację kilka razy dziennie.

Okłady na bolące stawy, mięśnie, ból głowy

Okłady to doskonały sposób na leczenie lokalnych dolegliwości, takich jak bóle stawów, mięśni czy głowy. Działają one poprzez zastosowanie ciepła i właściwości leczniczych ziół, które pomagają w redukcji bólu i stanów zapalnych.

1. Wybór ziół: Do produkcji olejów ziołowych najlepiej nadają się zioła o działaniu leczniczym.
2. Proces maceracji: Zioła należy umieścić w szklanym naczyniu i zalać olejem roślinnym (np. oliwą z oliwek, olejem kokosowym). Naczynie powinno być szczelnie zamknięte i przechowywane w ciemnym miejscu przez około 2-3 tygodnie, regularnie potrząsając naczyniem.
3. Filtracja: Po upływie czasu maceracji, olej należy przecedzić przez gazę lub sitko, aby usunąć resztki roślin. Gotowy olej jest gotowy do stosowania.

Ocet ziołowy – sposób przyrządzania octów z ziół

Ocet ziołowy to naturalny preparat, który ma wiele zastosowań w pielęgnacji skóry, łagodzeniu stanów zapalnych oraz poprawianiu krążenia.

1. Przygotowanie octu ziołowego: Do przygotowania octu ziołowego należy umieścić wybrane zioła w szklanym słoiku i zalać je octem jabłkowym. Zioła powinny być całkowicie zanurzone w occie.
2. Maceracja: Słoik należy szczelnie zamknąć i przechowywać w ciepłym, ciemnym miejscu przez 2-3 tygodnie. Codziennie należy wstrząsnąć słoikiem, aby składniki mogły się równomiernie połączyć.
3. Odcedzanie i stosowanie: Po upływie czasu maceracji, ocet należy przecedzić, a gotowy produkt jest gotowy do użycia jako tonik do skóry, środek na ból stawów lub wzmocnienie włosów.

Te techniki pozwalają na przygotowanie naturalnych, skutecznych preparatów ziołowych do stosowania na skórę, w leczeniu dolegliwości bólowych czy problemów z układem oddechowym. Każda z metod ma swoje wyjątkowe właściwości, które wspierają zdrowie w sposób naturalny.

Zalecenia dotyczące stosowania maści i kremów

Maści i kremy ziołowe to skuteczne preparaty, które mogą wspierać zdrowie i pielęgnację skóry, a ich efektywność zależy od odpowiedniego stosowania. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, ważne jest przestrzeganie zalecanej częstotliwości aplikacji oraz wyboru odpowiedniej formy preparatu do konkretnych dolegliwości.

Maści i kremy ziołowe należy stosować regularnie, zwykle 2-3 razy dziennie, w zależności od rodzaju problemu. W przypadku stanów zapalnych, bólów

mięśniowych lub stawowych, można aplikować preparaty na skórę kilka razy dziennie. Jeśli preparaty mają działać łagodząco na skórę (np. w przypadku podrażnień, suchych plam), wystarczy ich codzienna aplikacja rano i wieczorem. Należy pamiętać, by nie stosować preparatów zbyt często, aby skóra miała czas na regenerację.

Jakie formy preparatów najlepiej stosować przy określonych dolegliwościach:

1. Maści są idealne do stosowania na miejsca, które wymagają intensywnego nawilżenia lub ochrony (np. suche, pękające dłonie, poparzenia, rany).
2. Kremy są lżejsze i nadają się do stosowania na większe powierzchnie ciała, na przykład na skórę twarzy, gdyż nie pozostawiają tłustych śladów.
3. Maści ziołowe o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, jak np. maść z żywokostu, najlepiej stosować na bolące stawy lub mięśnie.

Przechowywanie maści, kremów i innych preparatów

Aby przygotowane maści, kremy i inne preparaty ziołowe zachowały swoje właściwości przez jak najdłuższy czas, należy zadbać o odpowiednie warunki ich przechowywania. Oto najważniejsze zasady, które pomogą utrzymać ich skuteczność:

1. Jak prawidłowo przechowywać przygotowane maści i kremy: Maści i kremy ziołowe powinny być przechowywane w chłodnym, ciemnym miejscu, aby uniknąć ich degradacji pod wpływem światła i ciepła. Optymalna temperatura przechowywania to 15-25°C. W przypadku kremów zawierających naturalne składniki, warto przechowywać je w lodówce, aby przedłużyć ich trwałość, zwłaszcza jeśli zawierają wodę, która może sprzyjać rozwojowi bakterii.
2. Wybór odpowiednich pojemników na preparaty: Należy przechowywać maści i kremy w szczelnych pojemnikach, które chronią je przed dostępem powietrza. Najlepiej sprawdzają się pojemniki szklane lub plastikowe z ciemnego szkła lub plastiku, które zapobiegają szkodliwemu działaniu światła. Słoiki z zakrętkami lub tubki z dozownikami będą najlepszym rozwiązaniem. Warto również oznaczyć datę produkcji preparatu, aby mieć pewność, że stosujemy go w odpowiednim czasie.

424. Miodowy tonik z ogórków na twarz



Przygotowanie: Zalej 3 łyżki posiekanych ogórków szklanką wrzącej wody, odstaw na 2-3 godziny, przefiltruj i dodaj 1 łyżeczkę miodu.

Zastosowanie: Zwilż twarz tonikiem, po pół godzinie umyj zimną wodą.

425. Woda miodowa na twarz

Przygotowanie: Rozpuść 1 łyżkę miodu w 2 szklankach ciepłej wody.

Zastosowanie: Przemywaj twarz wodą miodową rano i wieczorem przez 5-7 minut. Po zakończeniu przemywania spłucz twarz ciepłą wodą. Skóra staje się odżywiona, a zmarszczki są mniej widoczne.

426. Kąpiel miodowa

Przygotowanie: Dodaj 200-250 g miodu do wody w wannie.

Zastosowanie: Kąpiele te są szczególnie skuteczne po kąpieli w łaźni i mogą być stosowane w leczeniu zapalenia korzonków nerwowych. Przebieg leczenia wynosi 12-15 kąpieli.



427. Maseczka z obnóżem pyłkowym

Przygotowanie: Wymieszaj 2 łyżki obnóża pyłkowego, 2 łyżki miodu, 1 żółtko i 1 łyżkę twarogu.

Zastosowanie: Nałóż maseczkę na oczyszczoną skórę twarzy i szyi, pozostaw na 30 minut, a następnie zmyj letnią wodą.

454. Domowa maseczka wygładzająca

Przygotowanie: Łyżkę zmielonych płatków owsianych, 2 łyżeczki rozgrzanego miodu i jedno żółtko dokładnie wymieszaj,

Zastosowanie: Nałóż masę na twarz, szyję i dekolt, Po 10 minutach zmyj maseczkę letnią, a następnie zimną wodą.

455. Domowa maseczka owocowa



Przygotowanie: Rozetrzyj na miazgę trzy duże truskawki i kilka malin, Dodaj 1 łyżeczkę świeżej śmietanki, Rozprowadź na twarzy i szyi, zmyj po 15 minutach.

Zastosowanie: Stosować na suchą cerę, Ta maseczka może uczulać — zrób próbę z niewielką ilością położoną np. za uchem lub w zgięciu ręki.

456. Domowa maseczka z marchwi i twarożku

Przygotowanie: Łyżkę utartej marchwi zmieszaj z jednym żółtkiem i łyżeczką twarożku. Dodaj kilkanaście kropli witaminy A. Dobrze wymieszaj masę i nałóż na twarz, szyję i dekolt. Zdejmij maseczkę po około 20 minutach, opłucz skórę zimną wodą i przetrzyj tonikiem.

Zastosowanie: Stosować w celu nawilżenia skróry.

457. Domowa maseczka bananowa

Przygotowanie: Rozgniecionego banana wymieszaj starannie z kilkoma kroplami oliwy z oliwek i kilkoma kroplami soku z cytryny.

Działanie: Nawilża, wygładza, likwiduje podrażnienia.

458. Domowa maseczka z pietruszki

Przygotowanie: 3 łyżki stołowe twarogu wymieszaj z garścią świeżo posiekanej zielonej pietruszki. Nanieś na twarz i szyję. Zmyj maseczkę po około 20 minutach.

Działanie: Odświeża, uspokaja, odżywia.

ZASTOSOWANIE PREPARATÓW

Choroby układu oddechowego

Odkażanie jamy ustnej i gardła, leczenie stanów zapalnych gardła i dziąseł

Nalewka szałwiowa (2)

Wyciąg płynny szałwiowy (3)

Nalewka bukowa (32)

Nalewka z dębianek (34)

Nalewka topolowa (39)

Nalewka z żyworódki na chrypkę i gardło (73)

Nalewka z doględy wielkiej (74)

Nalewka na ziarnach pieprzu (92)

Antybakteryjna nalewka czosnkowa (98)

Nalewka z jeżówki (101)

Nalewka słonecznikowa (126)

Nalewka z kwiatów jasnoty białej (133)

Nalewka z korzenia dziewięćsiłu (154)

Wino z korzenia dziewięćsiłu (155)

Zioła szwedzkie na zapalenie dziąseł (156)

Lek na ból gardła (159)

Leczenie bólu gardła (196)

Wywar z kory dębu, lipy i rumianku z miodem (197)

Napar z szałwii i miodu na stany zapalne jamy ustnej (248)

Propolis na choroby zębów (264)

Preparat propolisowy na zapalenie gardła (269)

Napar z dziurawca z propolisem na zapalenie gardła (270)

Napar z kwiatów wierzbowych (288)

Napar z krwawnicy (293)

Nota prawna

Książka ta nie jest podręcznikiem medycyny ani nie służy do diagnostyki lekarskiej. Jest tylko zbiorem informacji dotyczących leczenia wielu chorób. Sugestie zawarte w tej książce są tylko i wyłącznie informacją, która może oczywiście być wykorzystana, ale każdy organizm może reagować inaczej. Mimo podobieństw, różnimy się. Każde użycie opisanych substancji musi być skonsultowane. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za skutki zastosowania zawartych w książce informacji do leczenia przez Czytelników siebie lub osób trzecich.

Cała książka:
Zielona Apteka. 460 prostych przepisów

W tym fragmencie pokazaliśmy zasady pracy, proporcje i techniki oraz kilka przepisów. Pełne wydanie ma trzy części: kwestie techniczne (higiena i sterylizacja, narzędzia, przybory pomiarowe, składniki, przechowywanie), ziołowe receptury (nalewki i wina, napary i wywary, maści, kremy, kompresy, inhalacje, oleje, octy i maseczki) oraz spis przepisów według zastosowań. Przy każdym przepisie są składniki z ilościami, opis przygotowania i sposób użycia.

E-book (PDF)	**57 zł**
Książka (druk)	**127 zł**
E-book + książka	**174 zł**

Kliknij wybraną pozycję, aby przejść do sklepu ziolowaprzystan.pl. Ceny brutto według sklepu z 26.10.2026.

© Ziołowa Przystań · Aleksandra Kitaszewska i Konrad Kitaszewski. Bezpłatny fragment do użytku osobistego.