

**LEKI PROSTO
Z NATURY**

CZ. 23

**NATURALNE
ANTYBIOTYKI CZ. 2
PRZEPISY LECZNICZE**

Wydawnictwo PRINTEX

Copyright ©

Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Handlowe „PRINTEX” Copyright

Seria „Narodnyj lekar. Specwypusk”

Kopiowanie lub publikowanie całości

lub części niniejszej publikacji

w jakiegokolwiek formie jest zabronione

bez pisemnej zgody wydawcy.

Autorzy – konsultanci:

Andriej Załomlienkow – fototerapeuta

Lidia Diakonowa – farmaceuta, zielarz

Sergej Bondarjew - fitoterapeuta

Barbara Snarska - dietolog

Skład i łamanie oraz projekt okładki:

Łukasz Kononiuk

Wydanie I 2024 r.

ISBN: 9788364391194

Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Handlowe „PRINTEX”

tel. kom. 660 79 91 12

e-mail: wydawnictwo-printex@wp.pl

Drodzy Czytelnicy! Książka ta ma charakter informacyjny;
Należy zdawać sobie sprawę z tego, że każdy organizm ma charakter indywidualny – to, co korzystne jest dla jednego człowieka może być odmienne dla drugiego, w związku z tym, przed zastosowaniem praktycznym jakiegokolwiek przepisu czy porady leczniczej z tej książki, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem i tylko pod jego nadzorem może odbywać się zażywanie bądź stosowanie tych przepisów i porad.

SPIS TREŚCI

GRZYBY SHITAKE	4
CZAGA	7
JAŁOWIEC	12
CZEREMCHA	14
JAŚMINOWIEC	19
BYLICA PIOŁUN	20
KURKUMA.....	23
KORA LAPACHO	27
IMBIR.....	30
OLEJEK Z OREGANO.....	34
TYMIANEK	39
CHRZAN	42
BORÓWKA BRUSZNICA	48
PIĘCIORNIK RÓŻOWY (KRZEWIASTY)	54
SOK MLECZNY Z SAŁATY SIEWNEJ	57
PASTA POMIDOROWA I KETCHUP W PROFILAKTYCE	
NOWOTWORÓW	58
KOKTAJL LECZNICZY „ZIMOWY OGIEŃ”	61
CZOSNEK ŚRODKIEM LECZNICZYM NA BRODAWKI.....	62
WINOGRONOWA MĄCZKA LECZNICZA.....	62

SHITAKE (twardziak jadalny, twardnik japoński)

Grzyby shitate to jeden z podstawowych produktów wykorzystywanych w medycynie chińskiej. Jest to jeden z najstarszych gatunków grzybów uprawianych przez człowieka. Medycyna chińska przedstawia je jako klucz do długowieczności. Jest to produkt bezpieczny dla zdrowia, ale nie rekomendujemy zbyt częstego spożywania tych grzybów, bo może dochodzić do reakcji alergicznej, biegunki, nudności i innych dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Ponadto grzyby te przeciwwskazane są kobietom ciężarnym, karmiącym piersią, dzieciom, osobom chorym na kamice nerkową i cierpiącym na choroby autoimmunologiczne.

Jest to gatunek grzyba o niezwykle wysokiej gęstości odżywczej, czyli bardzo dużej zawartości witamin i minerałów oraz substancji aktywnych biologicznie; wykazuje właściwości przeciwwirusowe, antybakteryjne i przeciwzapalne, a dzięki zawartości różnorodnych steroli pomaga ograniczać absorpcję zbyt dużych ilości tłuszczów pochodzących z diety i ma korzystny wpływ na regulację wytwarzania cholesterolu przez wątrobę. Pomaga też zwalczać drobnoustroje chorobotwórcze i wykazuje właściwości przeciwnowotworowe.

Grzyby shiitake wzmacniają ponadto układ immunologiczny – w znacznym stopniu poprzez obecność beta-glukanów w ich składzie. Warto również wspomnieć o korzystnym ich wpływie na skórę – poprzez ich spożywanie (przede wszystkim w formie ekstraktów, suplementów diety) **poprawiamy elastyczność i nawilżenie skóry, spowalniając jej starzenie, co daje wizualnie efekt odmładzający**. Są one bez wątpienia cennym produktem wspomagającym leczenie wielu chorób, ale należy pamiętać, że nie mogą być jedynym i podstawowym środkiem leczniczym, nie zastąpią medycyny tradycyjnej.

PORADY ORAZ PRZEPISY LECZNICZE I KULINARNE

Jeżeli chcemy mieć świeże grzyby o dobrej jakości odżywczej, to wybierajmy te posiadające grube, mięsiste, lekko zawijane, kopulaste kapelusze. I nie powinny być śliskie (śluzowate)! Uważa się też, że najlepsze kapelusze powinny posiadać charakterystyczny białawy wzór.

Jeśli chcemy je zachować na dłużej niż kilka dni, to należy wyjąć grzyby z opakowania, owinąć papierowym ręcznikiem, włożyć do torby papierowej i umieścić w lodówce. W takiej postaci mogą poleżeć przez tydzień. Grzyby suszone przechowujemy w hermetycznym, plastikowym pudełku w suchym, chłodnym miejscu, ale nie dłużej jak 6-9 miesięcy.

Przygotowanie kulinarne

Przed zastosowaniem kulinarnym suszonych grzybów shiitake należy je najpierw namoczyć. Najczęściej robi się to poprzez namaczanie na 20-25 minut w gorącej, przegotowanej wodzie, choć niektórzy dietetycy rekomendują całą godzinę, a najlepiej

podobno jest je pozostawić na noc w chłodnej wodzie. Następnie grzyby wyjmujemy z wody i ostrożnie z niej wyciskamy.

Grzyby shiatake zaleca się włączać do potraw osobom na diecie wegetariańskiej, którym brakuje witaminy D i białek.

PRZEPISY KULINARNE

FILET Z KURCZAKA Z RYŻOWYM MAKARONEM

Składniki: pół kilo filetu z piersi kurczaka, 250 g makaronu ryżowego, kilka „kielichów” brokułów, 100 g fasolki szparagowej, 150 g grzybów shiatake, jedna cebula, ząbek czosnku, sos rybny, sól i pieprz.

Przygotowanie: na początek gotujemy makaron (zgodnie z instrukcją na opakowaniu), po czym przekładamy do durszlaka. Filet kroimy na małe paski, obsmażamy na patelni do zrumienienia i wykładamy na oddzielny talerz. Na tej samej patelni obsmażamy pokrojoną cebulę, fasolkę, brokuły, rozgnieciony czosnek i przygotowane wcześniej grzyby shiatake. Dodajemy mięso i makaron, dolewamy sos rybny, solimy i pieprzymy do smaku, możemy też dodać ulubione przyprawy. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem do miękkości warzyw.

ZUPA Z ŁOSOSIEM

Jest to tradycyjna zupa japońska, a łososa zastąpić można inną czerwoną rybą, choć najsmaczniejsza jest właśnie zupa łososiowa.

Składniki: 300 g łososa, 4 sztuki grzybów shiatake, 1 litr gotowego bulionu dashi (dostępny w hipermarketach), 1 ły-

zeczka zmielonego świeżego korzenia imbiru, 3 łyżki stołowe gotowej pasty miso (wytwarzanej z ryżu i soi), sok z cytryny, 200 g makaronu ryżowego, wodorosty spożywcze (algi), sos sojowy, pieprz chili w proszku.

Przygotowanie: Łososia zalewamy sokiem z cytryny i pozostawiamy na 10 minut na marynatę. Następnie filet dokładnie nacieramy imbirem i pieczemy w piekarniku. Zależnie od gustu rybę można również obsmażyć, ale potrawa staje się wówczas bardziej kaloryczna i mniej odżywcza. Pieczemy przez ok. 15 minut (przy smażeniu wystarczy mniej czasu), po czym przy pomocy pędzelka smarujemy sosem sojowym.

Bulion gotujemy do zakipienia i wrzucamy do niego wcześniej pokrojone kapelusze grzybów oraz suche wodorosty. Po zakipieniu gotujemy na małym ogniu, powoli dodając cały czas pastę miso. Po kilku minutach bulion zdejmujemy z ognia i pozostawiamy na krótko, żeby „nasiąknął” składnikami. Makaron gotujemy, zlewamy wodę i podajemy w głębokich talerzach, dodajemy pokrojoną na małe kawałki rybę i zalewamy bulionem. Na koniec dodajemy do smaku papryczkę chili.

CZAGA (błyskoporek podkorowy)

Jest to grzyb rosnący nie tylko na korze brzozy, ale również na olchach, klonach czy wiązach. Sterylna forma czagi rozwija się w rezultacie zarażenia drzewa-żywiciela zarodnikami grzyba pasożyta. Narośla nakorowe posiadają nieregularny kształt, zwykle czarną barwę, a na powierzchni mają charakterystyczne pęknięcia, szczeliny.

W Starożytności czaga wykorzystywana była jako środek przydatny w leczeniu trudno gojących się ran i uszkodzeń skórnych oraz do neutralizacji stanów zapalnych w okolicach narządów płciowych. Na bazie czagi wytwarzało się odvary, którymi przecierało się chore miejsca na skórze bądź na błonach śluzowych lub też stosowano do płukania jamy ustnej. Ponadto preparaty z czagi stosowano również wewnętrznie jako pomoc przy leczeniu dolegliwości żołądkowo-jelitowych oraz wątroby, głównie w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy.

Czaga to prawdziwa skarbnica substancji aktywnych biologicznie. Jej grzybnia zawiera znaczne ilości polisacharydów, fitosteroli, kwasów fenolowych, garbników, flawonoidów, lignanów i innych przeciwutleniaczy **spowalniających starzenie się organizmu**. Dzięki nim **czaga wykazuje również działanie przeciwnowotworowe, regulujące poziom cholesterolu, trójglicerydów i cukrów w organizmie, wspomagających też procesy antymiażdżycowe**. Ponadto czaga jest w stanie stymulować wytwarzanie specyficznych białek – **cytokin, które wzmacniają układ immunologiczny, przeciwdziałają rozwojowi bakterii chorobotwórczych i wirusów** (*Immunomodulatory Activity of the Water Extract from Medicinal Mushroom Inonotus Obliquus* – „Mycobiology”, 2005 september)

Obecnie dostępne są w sprzedaży suplementy diety wytwarzane z czagi i mają formę proszku, kapsułek lub syropu. Posiadają właściwości immunostymulujące, dzięki czemu mają za zadanie przede wszystkim wzmacniać odporność organizmu, działać przeciwbakteryjnie, antywirusowo i antyoksydacyjnie. Czaga jest też coraz powszechniej stosowana w kosmetyce, zwłaszcza **w produkcji kremów przeciwstarzeniowych do skóry twarzy**.

OLEISTY ROZTWÓR LECZNICZY Z CZAGI

Można go z powodzeniem przygotować w warunkach domowych, a podstawowymi produktami są tu: oliwa z oliwek i wywar z grzyba. Roztworem możemy wspomagać leczenie zapalenia zatok poprzez smarowanie nozdrzy.

Przygotowanie: 2,5 łyżki stołowej oliwy z oliwek mieszamy z 1 łyżeczką do herbaty wywaru z czagi i umieszczamy w chłodnym i ciemnym miejscu na 24 godziny.

Przez ten czas substancje prozdrowotne znajdujące się w grzybie nasycą olej leczniczymi substancjami aktywnymi biologicznie, w tym posiadającymi właściwości przeciwnowotworowe. **Roztworem można ponadto smarować ranki i owrzodzenia skórne** (w tym troficzne), **neutralizować bóle mięśni oraz stawów.** **Poza tym wzmacnia układ naczyniowy,** w tym naczynka włosowate.

Zastosowanie roztworów olejowych wytwarzanych z czagi może być pomocne przy leczeniu niektórych odmian raka, jak: rak skóry, szyjki macicy, gruczołów mlecznych, trzustki czy odbyticy. Te formy nowotworowe rozłokowane powierzchwnie można smarować również maściami z czagi.

ROZTWÓR NA NIEŻYT I OWRZODZENIA ŻOŁĄDKA, NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

Przygotowanie: ścieramy na tarce drobnutko 200 g czagi (ewentualnie blendujemy), dodajemy 100 g pączków sosny, 100 g owoców dzikiej róży, 5 g piołunu gorzkiego, 20 g ziół dziurawca, 10 g korzenia lukrecji. Całość mieszamy i zalewamy na dwie godziny trzema litrami chłodnej wody (przeczyszczonej,

odfiltrowanej). Następnie całość podgrzewamy do zakipienia na małym ogniu, po czym zdejmujemy z płyty i starannie owijamy ciepłą tkaniną (kocem), aby jak najdłużej zachować ciepło – umieszczamy na dobę w ciepłym miejscu. Następnie wywar przecedzamy i dodajemy 200 g soku z aloesu (mającego od 3 do 5 lat), 250 g koniaku i 500 g miodu. Całość należy dokładnie wymieszać i odstawić na 5 godzin.

Przez pierwsze 6 dni przyjmujemy po 1 łyżeczce do herbaty trzy razy dziennie na dwie godziny przed posiłkami, a w następnych dniach po 1 łyżce stołowej trzy razy dziennie na godzinę przed posiłkami. Cykl leczniczy wynosi od 2-3 tygodni do czterech miesięcy. W procesie leczenia nowotworu odbytnicy można stosować ciepłe lewatywy – po 50-100 ml.

WYWAR NA ROZROST PROSTATY

Przygotowanie: łyżeczkę do herbaty **suszonej czagi mieszamy z 1 łyżką stołową suszonych liści leszczyny** i zalewamy dwiema szklankami wody, po czym gotujemy na zakipieniu przez 5 minut, przecedzamy; przyjmujemy po 2 łyżeczki do herbaty wywaru 3 razy dziennie na pół godziny przed posiłkami. Cykl terapeutyczny trwa dwa tygodnie i stosowany jest raz na pół roku.

PŁUKANKA NA KRWAWIĄCE DZIAŚŁA

W takim przypadku, do płukania jamy ustnej i dziąseł stosować możemy **mieszanekę naparów czagi i rumianku** – codziennie, ale nie dłużej jak przez 7 dni. ! łyżeczkę do herbaty rumianku i 1 łyżeczkę czagi zalewamy dwiema szklankami wrzątku, przykrywamy i odstawiamy na 3 godziny, po czym przecedzamy.

NAPAR NA CHRONICZNY NIEŻYT ŻOŁĄDKA

1 łyżkę stołową sproszkowanej suszonej czagi wsypujemy do szklanki, zalewamy ciepłą przegotowaną wodą (40-50 stopni C) i odstawiamy pod przykryciem do zaparzenia na 5 godzin. Cały napar wypijamy powoli, małymi łykami 3 razy dziennie na 30 minut przed jedzeniem. Cykl terapeutyczny 5-6 miesięcy.

CZAGA PRZY ODCHUDZANIU

Przyjmowanie preparatów czagi w procesie walki z otyłością sprzyja normalizacji metabolizmu w organizmie ułatwiając przemianę materii. W tym celu możemy małą **kulkę propolisu zalać szklanką naparu z czagi**: 20 g suszonej czagi zalewamy szklanką wody o temperaturze 40-50 stopni i dodajemy 2 łyżeczki do herbaty miodu. Preparat pijemy na czczo każdego ranka, przy czym równocześnie należy przestrzegać odpowiedniej diety opartej przede wszystkim o świeże produkty roślinne.

Przeciwwskazania do spożywania preparatów z czagi: choroby nerek (czaga w znacznej części zawiera szczawiany, które mogą być niebezpieczne przy problemach z nerkami), osteoporoza (szczawiany zmniejszają mineralizację tkanki kostnej poprzez wiązanie wapnia i usuwanie go z organizmu), lekarstwa rozrzedzające krew, ponieważ wzrasta wówczas ryzyko niekontrolowanych krwawień; pacjenci przyjmujący leki hipoglikemiczne (na niedocukrzenie) – rośnie ryzyko niebezpiecznego obniżenia poziomu glukozy we krwi; choroby autoimmunologiczne.

JAŁOWIEC

Charakterystyczną cechą jałowca jest jego silne nasączenie leczniczymi **olejkami eterycznymi**; nie gnije i nie ulega próchnicy, ponieważ robaki i inne szkodniki jałowiec omijają ze względu na intensywne wydzielanie olejków lotnych.

W obecnych czasach **do celów leczniczych wykorzystujemy również owoce jałowca** – dojrzałe przybierają barwę ciemnognatową i mają lekko woskowaty nalot; w takiej postaci najlepiej je zbierać po pierwszych przymrozkach - zwykle na przełomie września i października, o ile zamierzamy wykorzystać ich właściwości antybiotyczne przydatne w leczeniu **infekcji i chorób wirusowych, w przeziębieniach, grypie czy chorobach gardła i górnych dróg oddechowych, w celu wzmocnienia układu immunologicznego.**

Ilość fitoncydów znajdujących się w składzie jałowca aż sześciokrotnie przewyższa ilości leczniczych substancji lotnych z boru sosnowego (na takiej samej powierzchni lasu).

Coraz bardziej popularne na całym świecie stają się tzw. **kąpiele leśne, które wspomagają rehabilitację po chorobie, sprzyjają normalizacji ciśnienia krwi, poziomowi cukru we krwi, lepszej pracy układu nerwowego, wzmocnienia odporności organizmu, przeciwdziałania depresjom i lękom.** W trakcie takich spacerów możemy się wyciszyć, odprężyć, przywrócić stan równowagi emocjonalnej. „Kąpiele leśne” to nie tylko korzyści zdrowotne, ale również pozytywne doświadczenia zmysłowe, takie jak widok drzew, zapachy i dźwięki leśne, co pozwala na **wyostrzenie naszych zmysłów węchu, słuchu, dotyku**, a to się przekłada na życie codziennie, bowiem lepiej słyszymy, lepiej czujemy i widzimy.

Przeciwwskazania: stany zapalne przewodu pokarmowego, pęcherzyka żółciowego, choroby nerek, marskość wątroby, wrzody żołądka i dwunastnicy, ciąża, karmienie piersią.

NALEWKA NA WÓDCE Z MIODEM I OWOCAMI JAŁOWCA

Jest to dość prosty przepis. Przemycamy 10 g jagód jałowca i zalewamy litrem wódki czystej. Dodajemy 50 g miodu i odstawiamy w ciemne, chłodne miejsce na dwa tygodnie. Nalewkę przyjmujemy **w celu wzmocnienia organizmu** – po 1 łyżce stołowej dwa razy dziennie przynajmniej na pół godziny przed posiłkami. Można do tego dodawać 50 g nasion kopru.

NALEWKA NA SPIRYTUSIE

Nalewka w smaku przypomina *jałowcowy dżin*.

Przygotowanie: Bierzymy 600 ml spirytusu 90%-go i dzielimy go na dwie części. Jedną część rozcieńczamy 70 ml wody i dodajemy 25 g jagód jałowca. Drugą część również rozcieńczamy wodą, ale umieszczamy w niej kmin i kolendrę – po 2 łyżeczki do herbaty.

Obie części trzymamy oddzielnie przez pięć dni. Przy czym od czasu do czasu należy je wstrząsać, mieszając zawartość. Następnie mamy etap filtracji i destylacji (pędzenia), ale przedtem należy obie części rozcieńczyć wodą na tyle, aby objętość zawartości zwiększyła się na półtora raza. Następnie obie części łączymy i dodatkowo dodajemy litr przegotowanej wody. Tak przygotowaną nalewkę trzymamy w lodówce przez tydzień i dopiero wówczas napój jest gotowy do spożycia.

Nalewki na jagodach jałowca możemy wykorzystywać **przy leczeniu rwy kulszowej i reumatyzmu**. W pierwszym przypadku nalewkę dodajemy do ciepłej **kąpieli w wannie** (4-5 stołowych łyżek) lub wykorzystujemy ją **w postaci ciepłych kompresów** leczniczych. Natomiast **w celu neutralizacji bólów reumatycznych** kilka łyżek nalewki rozcieńczamy gorącą wodą, wlewamy do miednicy i trzymamy w niej nogi.

Przy zapaleniu oskrzeli możemy wypijać szklankę gorącego mleka z jedną łyżeczką nalewki i łyżeczką miodu. **Przy anginie** nalewkę można dodawać do przygotowanej wody do płukania gardła.

Przy odmiedniczkowym zapaleniu nerek pomocny może być wywar z suszonych ziół rdestu i nalewki jałowcowej. Na jedną szklankę wywaru dodajemy łyżeczkę nalewki, przyjmujemy po 2-3 szklanki wywaru dziennie.

SOK ZE ŚWIEŻYCH JAGÓD JAŁOWCA

Stosowany jest między innymi **w leczeniu zgagi (nadkwasoty) i meteoryzmu (wzdęć)**, a ponadto **poprawia trawienie, stymuluje wytwarzanie żółci i posiada właściwości moczopędne**. Przyjmujemy po 1 łyżce stołowej 3-4 razy dziennie. Sokiem można również przecierać skórę w przypadku wysypki, egzemy czy lekkich uszkodzeń skórnych.

CZEREMCHA

Czeremcha zwyczajna może zarówno w smaku, jak i w wyglądzie przypominać aronię. Posiada cierpko-słodki smak o silnym aromacie. Ale to nie ze względu na smak jest cenionym produktem, lecz z uwagi na właściwości zdrowotne. Zawiera w swym

składzie wiele istotnych dla zdrowia mikroelementów, witamin i kwasów organicznych.

Istnieją różne gatunki czeremchy. Oprócz tej najpopularniejszej – zwyczajnej – mamy na przykład **czeremchę białą, dysponującą dużą ilością żelaza, manganu, miedzi, cynku, kobaltu, witamin A, C, E i P. Z kolei czeremcha czerwona jest ceniona ze względu na silne właściwości przeciwzapalne i bakteriobójcze.**

NAPAR Z CZEREMCHY

Jest spożywany przede wszystkim jako **środek uspokajający, stymulujący aktywność**, a nawet pobudzający seksualnie. W przypadku samodzielnego przygotowywania naparu lub też w razie zakupu surowca w sklepie należy przestrzegać kilku ważnych zasad, aby w pełni cieszyć się jego właściwościami zdrowotnymi.

- Należy wybierać produkt o dobrej jakości – najlepiej, żeby to była **czeremcha zbierana z terenów czystych ekologicznie. Zbieranie czeremchy rozpoczynamy z przyjściem wiosny.** To właśnie do czasu kwitnięcia w korze rośliny gromadzi się maksimum składników odżywczych, dlatego tak ważny jest dokładnie ten czas zbierania owoców i innych części rośliny.

- **W postaci suszonej** przez długi czas zachowa swoje właściwości, jeśli sam proces suszenia będzie zastosowany poprawnie technologicznie i surowiec nie był poddany jakiegokolwiek obróbce chemicznej.

- Ważne, żeby napar nie zawierał jakichkolwiek sztucznych aromatyzatorów i barwników.

- Od etapu fermentacji zależą: intensywność (nasycenie) składnikami odżywczymi naparu i jego właściwości smakowe.

Właściwości prozdrowotne czarernchy:

1. Taniny zawarte w składzie chemicznym owoców czarernchy – zwykle w postaci naparów i nalewek - posiadają **właściwości przeciwpalne**.

2. Dowiedziono naukowo, że jagody czarernchy to **naturalne antyoksydanty, hamujące procesy starzenia się organizmu**. Na przykład - ilość cennych antocyjanów jest wyższa niż w żurawinie, uważanej za prawdziwą skarbnicę antyoksydantów.

3. Owoce czarernchy **stymulują wytwarzanie melatoniny, która działa uspokajająco, ułatwia zasypianie i wspomaga zdrowy sen**. Antocyjaniny – antyoksydanty o silnym działaniu - w jagodach czarernchy są czerwonym pigmentem występującym również w innych owocach i stanowią cenny produkt **przy leczeniu cukrzycy drugiego typu i w chorobach układu sercowo-naczyniowego**.

4. Czarerncha **pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi, wzmacnia naczynia krwionośne, stymuluje układ immunologiczny** i jest również produktem moczopędnym. A preparaty z kory czarernchy poprawiają apetyt.

5. Jako produkt homeopatyczny czarerncha jest również wykorzystywana jako **środek przeciwbólowy przy bólach żołądka**.

6. Jest też czarerncha cennym środkiem **przy leczeniu nerkowych kamieni ropnych, zapaleniu oskrzeli, anemii (duża ilość żelaza) i innych stanów zapalnych**.

7. Wywary z owoców czarernchy wykorzystywane też są **w leczeniu dolegliwości ginekologicznych, zwłaszcza przy obfitych i bolesnych krwawieniach menstruacyjnych** – działają jak analgetyk. Pomagają powstrzymać różnego rodzaju krwawienie, w tym po porodzie.

8. Herbatka z liści i kwiatków czeremchy łagodzi objawy gorączki i dolegliwości występujące **przy zapaleniu płuc**.

9. **Na anginę – napar z owoców czeremchy**. 1 łyżeczkę do herbaty suszonych jagód czeremchy wysypujemy do szczelnie zamykanego słoika i zalewamy 400 ml wrzątku. Po dokładnym zakręceniu słoika dodatkowo należy go mocno owinąć na przykład kocem na 8-10 godzin. Tak przygotowany napar wykorzystujemy **do płukania gardła**.

10. **Na biegunkę** – przygotowanie wywaru. Przy przygotowaniu wywaru lub naparu przeciw biegunce należy uważnie pilnować, żeby pesteczki owoców nie ulegały przypadkowemu uszkodzeniu, w przeciwnym razie zawarta w nich **trująca amigdalina zacznie wydzielać cyjanowodór**.

11. W przypadku leczenia biegunki możemy przygotować **wywar**: 100 g suszonych owoców czeremchy zalewamy 250 ml wody i dusimy na małym ogniu przez 15 minut, a po ostygnięciu przyjmujemy po 100-120 ml 2 razy dziennie.

Uwaga! Kwas cyjanowodorowy, nadający naparowi z owoców czeremchy charakterystyczny gorzkawy posmak spożyty w nadmiernej ilości jest trujący – może utrudniać oddychanie a nawet w skrajnym przypadku doprowadzić do śmierci. W ilościach umiarkowanych czeremcha nie zaszkodzi, a wręcz przeciwnie – korzystnie wpłynie na zdrowie i samopoczucie; **pomoże unormować pracę układu żołądkowo-jelitowego i oddechowego**.

Istnieją też poglądy, że kwas ten w owocach czeremchy mógłby się okazać pomocny w leczeniu niektórych chorób nowotworowych, ale potwierdzonych, klinicznych badań naukowych na razie w tym temacie nie ma.

Zdecydowane przeciwwskazania: ciąża, spożywanie przez dzieci do 3-go roku życia.

WYWAR NA PROBLEMY ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE

1. Ten rodzaj wywaru stosowany jest wewnętrznie przy różnego rodzaju dolegliwościach żołądkowo-jelitowych.

Przygotowanie: mieszamy suszone owoce czeremchy z suszonymi czarnymi jagodami w proporcji 3:2. 2 łyżki stołowe takiej mikstury zalewamy 2 szklankami wrzątku i dusimy na małym ogniu przez 20-25 minut. Wywar studzimy, przecedzamy i przyjmujemy 2-3 razy dziennie po 2 łyżki stołowe.

2. **Na zapalenie jelit, zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy.** Do przygotowania wywaru bierzemy 10 g suszonych jagód czeremchy, które umieszczamy w emaliowanym, porcelanowym lub szklanym naczyniu, a następnie zalewamy 200-250 ml wrzątku i dusimy na parze przez 20 minut, ale nie należy przy tym doprowadzać do kipienia! Gotowy wywar po ostygnięciu przecedzamy; przyjmujemy raz dziennie po 100 ml na 30-40 minut przed posiłkiem.

3. **Wywar wzmacniający organizm i układ immunologiczny (na przykład regenerujący utracone siły po chorobie).** Zalewamy suszone owoce czeremchy wodą w proporcji 1:20 i dusimy na małym ogniu lub na parze przez 20-25 minut, następnie wywar schładzamy, przecedzamy i przyjmujemy 1-2 razy dziennie na 20-30 minut przed posiłkiem. Wywar można przetrzymywać nie dłużej jak przez 72 godziny w ciemnym i chłodnym miejscu. W okresie letnim zaleca się taki wywar przygotowywać codziennie.

JAŚMINOWIEC

Jest to roślina z rodziny hortensjowatych, dość popularny w Polsce krzew ogrodowy (nie mylić z jaśminem, który z pochodzenia jest rośliną tropikalną i z jaśminowcem nie jest spokrewniony – rośliny te należą do różnych rodzin), który w okresie kwitnięcia wydziela charakterystyczny, intensywny, aromatyczny zapach. M.in. dzięki temu aromатовi wykazuje działanie terapeutyczne, przeciwstresowe, uspokajające.

Z kwiatów pozyskuje się leczniczy olejek eteryczny. Zarówno kwiaty jak i liście jaśminowca posiadają silne właściwości lecznicze – przede wszystkim **dzięki zawartości kumaryny w składzie chemicznym jaśminowca wykazują działanie przeciwzapalne, antynowotworowe, antybakteryjne, przeciwwirusowe**, a ponadto rozrzedzają krew, dzięki czemu ograniczają ryzyko tworzenia się zakrzepów. Poza tym **sprzyjają normalizacji poziomu cukru we krwi**. W jaśminowcu znajdziemy ponadto flawonoidy i fitosterole, dzięki czemu ograniczona zostaje absorbcja cholesterolu z posiłków. Dotyczy to również cholesterolu wytwarzanego przez wątrobę, tym samym **jaśminowiec sprzyja normalizacji poziomu cholesterolu, a poza tym pomaga obniżać ciśnienie krwi**.

Jaśminowiec wykorzystywany jest również **przy leczeniu niektórych chorób wątroby**, jak marskość czy stany zapalne. Do tego pomaga w odchudzaniu, ponieważ stymuluje przemianę materii.

HERBATKA Z KWIATKÓW JAŚMINOWCA

- Suszone kwiatki i listki jaśminowca rzadko wykorzystywane są do przygotowania herbatki same; na ogół zaparzane są razem z czarną lub zieloną herbatą.

- **Można również zaparzać świeże kwiatki**, zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem na pół godziny; herbatka pomaga w normalizacji snu.

- Działanie terapeutyczne takiej herbatki można wzmocnić jeśli dodamy do niej 1-2 łyżki **miodu zebranego z liści jaśminowca**.

Zbieranie i suszenie kwiatków jaśminowca

Należy pamiętać, że zbierać należy tylko rozkwitłe kwiatki w suchą pogodę i najlepiej robić to wczesnym rankiem. Zebrane kwiatki rozkładamy w ciepłym pomieszczeniu i od czasu do czasu należy je przewracać, aby sprawdzać ich jakość. Jest to długi proces, ale warto go przestrzegać, aby zachować w surowcu jak najwięcej olejków eterycznych. Niektórzy zbieracze chcą przyspieszyć ten proces i suszą kwiatki w piekarniku. W takim przypadku temperatura nie powinna przekraczać 40 stopni C.

BYLICA PIOŁUN (psia ruta, absynt)

Jest popularną rośliną leczniczą, której najcenniejszą zawartością są olejki eteryczne i flawonoidy. Wykorzystywana jest również jako roślina jadalna. Jeśli chodzi o właściwości lecznicze, to **sprzyja przede wszystkim normalizacji pracy układu pokarmowego, wykazuje działanie przeciwskurczowe i żółciopędne, stosowana jest w preparatach odkażających, bakteriobójczych i przeciworobaczych, posiada ponadto właściwości przeciwzapalne, wspomaga oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego.**

Zawiera antyalergiczną substancję o nazwie chamazulen, która wykazywać również może właściwości przeciwnowotworowe

i z tego względu piołun, jako produkt spożywczy, warto włączyć do diety.

Poza tym **posiada właściwości uspokajające, przeciwbólowe, odkrztuśne i przeciwkrwotoczne**. Goryczki piołunu stymulują pracę układu żołądkowo-jelitowego i korzystnie wpływają na wytwarzanie enzymów trzustkowych.

Przeciwwskazania: ciąża, karmienie piersią, niezbyt żołądka, owrzodzenie żołądka przy podwyższonej kwasowości, dzieci do 7 roku życia.

NA ZATRUCIA POKARMOWE I LEPSZE TRAWIENIE

1. **Wywar.** Bierzemy jedną łyżkę stołową suszonego piołunu i zalewamy 300 ml wody, a następnie stawiamy na ogień i doprowadzamy do kipienia, po czym gotujemy na małym ogniu przez trzy minuty i odstawiamy pod przykryciem na 40 minut. Przyjmujemy po pół szklanki trzy razy dziennie przed posiłkami. Wywar można stosować przy ciężkich zatruciach, kiedy nie pomagają środki farmaceutyczne.

2. **Herbatka na apetyt.** 80 g suszonych liści piołunu mieszamy z 20 g liści krwawnika, po czym 10 g mieszanki zalewamy dwiema szklankami wrzątku.

3. **Proszek z suszonych liści piołunu.** Wspomaga pracę układu trawiennego i oczyszcza wątrobę. Przyjmujemy nie więcej jak 1 g trzy razy dziennie.

4. **Kąpiel przy podagrze (dna moczanowa) i reumatyzmie stawów.** Wiadrem wody zalać 1 kg liści piołunu i gotować przez 15 minut, a następnie odstawić do ostygnięcia. Cały wywar wlewamy do wanny z ciepłą wodą – temperatura 36-38 stopni i bierzemy kąpiel przez 15-20 minut.

5. **Przy nieżycie i owrzodzeniu żołądka.** W termosie łyżeczkę do herbaty suszonego piołunu zalewamy 400 ml wrzątku, zakręcamy i po kilku godzinach możemy przyjmować po 50 ml wywaru przed każdym posiłkiem. Ważne, żeby łączyć to z dietą i spożywać po 4-5 posiłków dziennie.

6. **Nalewki na pasożyty i helminty.** Nalewka jest w stanie skutecznie przeciwdziałać namnażaniu się pasożytów chorobotwórczych, a nawet stopniowo je likwidować. Najbardziej znaną jest następująca nalewka trzyskładnikowa: **piołun, goździki i wrotycz w proporcji 1:2:4; może też być piołun z goździkami lub piołun z wrotyczem.** Suszoną mieszankę należy dokładnie rozdrobnić na proszek. Łyżeczkę do herbaty proszku bierzemy do ust i popijamy wodą. Przez kilka pierwszych dni dawkę tą rozbijamy na kilka części na cały dzień – przyjmujemy na pół godziny przed posiłkami. Czas trwania terapii 30 dni.

ZASADY ZBIORU I PRZYGOTOWANIA ZAPASÓW

- Pierwszy zbiór piołunu można przeprowadzać już na przełomie maja i czerwca, ale w tym okresie ścinać można tylko liście dolne, bez ogonków, w których znajduje się mniej aktywnych biologicznie substancji, jak kwas chlorogenowy czy artemizynina, niż w niełupkach – owocach piołunu.

- **Owoce najlepiej jest zbierać w okresie aktywnego kwitnięcia piołunu,** czyli mniej więcej w końcu czerwca.

- **Owoce ścinać należy razem z kwiatostanem, listkami i gałązkami** – na długość 25-30 cm, a ścinanie powinno się odbywać słonecznym rankiem, kiedy już rośliny całkowicie przeschną od rosy i wilgoci.

- **Suszymy w pomieszczeniu o niezbyt wysokiej temperaturze** – im cieplej tym więcej olejków eterycznych ulatnia się z piołunu.

- Przechowujemy wysuszony surowiec w pudełku kartonowym, torbie papierowej lub woreczku z tkaniny naturalnej. Maksymalny czas przechowywania – nie dłużej jak 2 lata; najlepiej w temperaturze 18-21 stopni C.

KURKUMA (szafran indyjski)

To, że kurkuma uważana jest jako naturalny antybiotyk zawdzięcza przede wszystkim **silnym właściwościom przeciwzapalnym i antybakteryjnym**. Najważniejszą prozdrowotną substancją w kurkumie jest **kurkumina** (związek chemiczny z grupy kurkuminoidów) – silny przeciwutleniacz wykazujący **działanie przeciwzapalne, antywirusowe i antyseptyczne, a nawet przeciwdepresyjne, żółciopędne i przeciwnowotworowe, stymuluje poza tym enzymy trzustkowe**.

Najczęściej wykorzystywana jest przy leczeniu dolegliwości układu trawiennego, ale też profilaktycznie **w celu zwiększenia odporności organizmu na infekcje** wirusowe i bakteryjne. Hamuje rozprzestrzenianie się w organizmie wirusów i co ważne – jest łatwo przyswajana przez organizm.

Żeby wzmocnić jej działanie i lepsze wchłanianie, to można spożywać kurkumę wraz z czarnym pieprzem. Warto również pamiętać, że kurkumina rozpuszcza się w tłuszczach, czyli najlepiej przyjmować ją z posiłkami. Kurkuma wykazuje silne właściwości przeciwzapalne. Potrafi być na tyle skuteczna, że jest w stanie dorównywać niektórym farmaceutycznym

preparatom przeciwzapalnym, przy czym nie powoduje szkodliwych efektów ubocznych (*National Library of Medicine, Altern Med Rev* 2009 June: *Antiinflammatory properties of curcumin*).

Inne właściwości prozdrowotne tej przyprawy:

- kurkuma **może być cennym produktem wspomagającym odchudzanie – przyspiesza metabolizm oraz stymuluje wydzielanie soków trawiennych**, a także poprawia pracę wątroby, dzięki czemu może ona szybciej usuwać toksyny i inne zbędne produkty przemiany materii; można ponadto dodawać proszek z kurkumy do posiłków, co pomaga w spalaniu kalorii, usunięciu nadmiaru wody z organizmu i poprawie krążenia krwi;
- wspomaga normalizację poziomu cholesterolu i **obniża poziom „złego” cholesterolu**;
- **przeciwdziała rozwojowi miażdżycy** wywierając tym samym korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy;
- pomaga zwalczać zgagę i wzdęcia;
- może być stosowana **w profilaktyce wrzodów żołądka**;
- **może też wykazywać działanie przeciwnowotworowe** i ograniczać możliwość pojawienia się przerzutów; jak wykazały badania naukowe – kurkuma może wpływać na rozrost i przebieg rozprzestrzeniania się (*National Library of Medicine AAPS J*, 2009 September: *Curcumin and Cancer Cells*) raka na poziomie molekularnym.
- **sprzyja neutralizacji stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej**, głównie dziąseł, przeciwdziała rozwojowi płytki nazębnej i aftów;
- **wspomaga leczenie reumatyzmu i stanów zapalnych stawów**;

- poprawia funkcjonowanie układu nerwowego: **usprawnia pracę mózgu i może hamować rozwój choroby Alzheimera oraz przeciwdziałać depresji**, nawet depresji klinicznej; badacze potwierdzili związek pomiędzy depresją i chronicznym stanem zapalnym (*PMC PubMed Central 2017 August 3: The role of inflammation in depression*);

- może być również stosowana zewnętrznie w formie **okładów przydatnych w leczeniu oparzeń lub podrażnień skórnych**.

Sok z kurkumy jest powszechnie wykorzystywany w medycynie Dalekowschodniej Azji w leczeniu wielu chorób, zwłaszcza **w dolegliwościach kobiecych**. Pomaga na przykład w regeneracji macicy po porodzie czy w normalizacji cyklu miesiączkowego.

Przeciwwskazania: choroby pęcherzyka żółciowego, wirusowe zapalenie wątroby, choroby układu żółdkowo-jelitowego, przyjmowanie leków przeciwcukrzycowych, leczenie antykoagulantami, ciąża, karmienie piersią, alergia na kurkumę, dzieci do 3 roku życia.

PRZEPISY KULINARNO-LECZNICZE

Najbardziej popularnym wykorzystywaniem kurkumy w celach leczniczych jest jej **łączenie z miodem; uważa się, że oba te produkty wykazują znacznie lepsze działanie prozdrowotne razem niż osobno**.

1. Na przeziębienie

Łączymy: pół łyżeczki do herbaty proszku kurkumy, pół łyżeczki miodu i 30 ml mleka. Kurkumę i miód rozpuszcza-

my w ciepłym, przegotowanym mleku i dokładnie mieszamy. Przyjmujemy 3-4 razy dziennie aż do pełnego wyzdrowienia. Jest to produkt przeciwzapalny niszczący organizmy chorobotwórcze.

2. Na nieżyt żołądka

Składniki: 1 tabletką węgla aktywnego, 1 łyżeczka kurkumy i 1 łyżeczka miodu. Węgiel rozcieramy na proszek i dokładnie mieszamy z kurkumą i miodem. Przyjmujemy przed snem w okresie 14 dni. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przyspiesza procesy przetwarzania błonnika pokarmowego. Jednak nie należy stosować go przy obniżonym zakwaszeniu soku żołądkowego.

3. Jako środek na oczyszczanie płuc z produktów smo-listych i śluzów

Składniki: 2 łyżeczki do herbaty startego świeżego korzenia imbiru, 2 łyżeczki kurkumy, 400 g miodu, 400 g posiekanej cebuli i litr kipiącej wody. Posiekaną cebulę wraz z imbirem wsypujemy do kipiącej wody, następnie dodajemy kurkumę i na małym ogniu gotujemy miksturę dotąd, aż jej ilość zmniejszy się o połowę. Przecedzamy i ostudzamy. Miód dodajemy bezpośrednio przed spożyciem mikstury. Przyjmujemy dwa razy dziennie po 2 łyżki stołowe, najpierw z rana na czczo, a następnie po obiedzie.

4. **Przy odchudzaniu.** Kurkuma wraz z miodem mogą też tworzyć produkt pomocny przy odchudzaniu. 1 łyżeczkę miodu mieszamy z pół łyżeczki kurkumy i 200 ml najlepiej beztłuszczowego kefiru. Składniki miksujemy; wypijamy napój w 1-2 dawkach w ciągu dnia. Taki zestaw składników delikatnie oczyszcza układ jelitowy, a **kurkuma nie tyl-**

ko rozkłada istniejące komórki tkanki tłuszczowej, ale i przeciwdziała tworzeniu się nowych.

5. **Zestaw z cytryną na odchudzanie.** Składniki: 1 łyżeczka do herbaty miodu, pół łyżeczki kurkumy, ¼ cytryny, 200 ml przegotowanej wody. Wyciskamy sok z cytryny i dodajemy go wraz z miodem i kurkumą do ciepłej wody, po czym całość miksujemy. Miksturę przyjmujemy z rana na czczo. Produkt wspomaga perystaltykę jelit i rozszczepia tkankę tłuszczową. Oba wymienione wyżej produkty na dłuższy czas przynoszą uczucie sytości.

6. **Woda z kurkumą – właściwości lecznicze (poza odchudzaniem):**

- przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu;
- sprzyja normalizacji procesów przemiany materii;
- hamuje zużywanie się tkanki chrzęstnej;
- przeciwdziała gromadzeniu się blaszek cholesterolowych na ściankach naczyń krwionośnych;
- poprawia procesy myślenia, pamięć i koncentrację;
- wykazuje korzystny wpływ na stan skóry, paznokci i włosów.

KORA LAPACHO

Lapacho (przede wszystkim l. czerwone), czyli drzewo mrówkowe to egzotyczna roślina rosnąca przede wszystkim w tropikalnych lasach Ameryki Łacińskiej. Jej liście, kwiaty, a przede wszystkim kora to cenny surowiec o naturalnych właściwościach antybiotycznych – przeciwwirusowych, przeciwzapalnych, przeciwgrzybiczych, wzmacniających układ immunologiczny i sercowo-naczyniowy, a nawet przeciwnowotworowych - wykorzystywany do produkcji preparatów leczniczych, przy czym

najwięcej substancji aktywnych biochemicznie mieści się w najmłodszej warstwie kory drzewa.

Pierwszymi „degustatorami” tej cennej rośliny były plemiona tubylcze zamieszkujące lasy tropikalne i stopniowo roślina zaczęła zyskiwać popularność niemalże na wszystkich kontynentach w postaci produktu leczniczego, ale odkryta została przez badaczy europejskich w 1873 roku, choć jej lecznicze właściwości zostały docenione znacznie później. Wcześniej tylko Indianie potrafili lapacho wykorzystywać do celów medycznych.

Preparaty lapacho coraz częściej są **wykorzystywane w leczeniu miażdżycy, zakrzepicy, w stanach zapalnych wątroby, układu moczowego, dróg moczowych, w chorobach górnych dróg oddechowych, w chorobie wrzodowej żołądka.**

Tak więc znajdziemy tu: flawonoidy, kwasy hydrobenzoesowe, alkaloidy, glikozydy, chinony (substancje o specyficznych właściwościach aromatycznych), substancje garbnikowe, kumaryny i witaminy. Najbardziej charakterystyczną substancją aktywną biologicznie jest tu **lapachol posiadający właściwości immunomodulacyjne i przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwmalaryczne, może też być w stanie chronić przed uszkodzeniami komórki DNA.**

Lapacho to prawdziwa składnica antyoksydantów i innych substancji leczniczych. Jako suplement diety możemy w aptekach znaleźć preparaty w postaci proszku, kapsułek, płynów lub tabletek.

Takim domowym sposobem wykorzystania lapacho jest **herbatka – egzotyczny napój z wewnętrznej kory drzewa mrówkowego**, który – o ile uda się nam kupić odpowiedni surowiec – możemy przygotować samodzielnie. **Herbatka może być pomocna w profilaktyce artretyzmu, cukrzycy, infek-**

cji pęcherza moczowego, zaparc, tocznia, choroby Parkinsona, łuszczycy;

- w leczeniu infekcji wirusowych i stanów zapalnych;
- w regeneracji szpiku kostnego;
- w poprawie funkcjonowania układu krążenia;
- w łagodzeniu objawów grypy, gorączki, drożdżycy.

Jeśli będziemy pić herbatkę regularnie – 1-2 razy dziennie, to **możemy poprawić stymulację wytwarzania erytrocytów – czerwonych krwinek**, co wspomogę regenerację wszystkich tkanek organizmu i pozwoli na lepsze wchłanianie tlenu. Dla ułatwienia transportowania tlenu w organizmie niezbędna jest odpowiednia ilość żelaza, a co prawda w herbatce lapacho żelazo się znajduje, lecz w niewystarczającej ilości. Lepszym jego źródłem jest **herbata zielona – mate**, wytwarzana z suszonych liści i kłączy ostrokrzewu paragwajskiego. Dlatego **warto jest obie herbatki mieszać** i zaparzać, to będziemy w ten sposób mogli polepszyć obieg tlenu w organizmie.

A jeżeli zechcemy wykorzystać korę lapacho **jako środek uspokajający i na zaparcia**, to można zaparzać korę z mlekiem i taki napój wypijać na 40-50 minut przed pójściem spać; jednocześnie jest to dobry napój na bezsenność.

Zaparzanie herbatki lapacho: do jednego litra wody wysypujemy dwie łyżeczki do herbaty kory lapacho, całość mieszamy w naczyniu emaliowanym i gotujemy na niedużym ogniu przez 5-10 minut. W tym czasie herbatkę należy doprowadzić do zakipienia, a następnie odstawić pod przykryciem na 15 minut owijając szczelnie naczynie kocem, aby zachować ciepło. Następnie napój przecedzamy; pić można zarówno na gorąco jak i na zimno. Substancje prozdrowotne w pełni zachowane zostaną w obu przypadkach.

Przeciwwskazania: hemofilia (lapacho rozrzedza krew, czyli hamuje jej krzepnięcie) i w przypadku przyjmowania preparatów rozrzedzających krew, alergia, nerwice, migrena, ciąża, karmienie piersią, bezpośrednio przed zabiegami i operacjami chirurgicznymi.

IMBIR

Jest to przede wszystkim źródło silnych antyoksydantów, spośród których właściwościami leczniczymi wyróżniają się gingerole (*PubMed: Biological properties of 6-gingerol, a brief review 2014 July 9*). Korzeń imbiru to roślina pomocna **w leczeniu chorób górnych dróg oddechowych, przeziębień, dolegliwości żołądkowych, pobudzająca apetyt; stymuluje wydzielanie żółci, soku trzustkowego i soków trawiennych, wykazująca działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwbólowe (głównie w przypadku bólów stawów i mięśni), odtruwające, przeciwwymiotne, rozgrzewające. Wspomaga odporność, sprzyja normalizacji poziomu cholesterolu** obniżając poziom cholesterolu LDL, poprawia trawienie. Herbatki i napoje z dodatkiem imbiru warto stosować w profilaktyce przeziębień.

Imbir wspomaga także odchudzanie poprzez pobudzania procesów przemiany materii, co ułatwia między innymi spalanie brzusznej tkanki tłuszczowej. W tym celu można stosować **wodę imbirową** – do szklanki z przegotowaną schłodzoną wodą wsypujemy 1-2 łyżeczki do herbaty proszku imbirowego (startego lub zblendowanego korzenia), dodając sok z jednej niedużej cytryny i szczyptę cynamonu; całość dokładnie mieszamy i lekko podgrzewamy przed wypiciem, a przy przeziębieniu można w miejsce wody dać ciepłe przegotowane mleko.

MIKSTURA NA PRZEZIĘBIENIE

Skład i przygotowanie: 200 g świeżego korzenia imbiru, 200 g soku z cytryny i 200 g płynnego miodu. Imbir dokładnie oczyszczamy i myjemy, następnie kroimy na plasterki i umieszczamy w głębokiej misce. Cytryny również starannie myjemy i kroimy w niezbyt duże kawałki, które dodajemy do imbiru. Całość polewamy miodem, następnie wkładamy do blendera i miksujemy na jednolitą masę, którą rozkładamy do małych suchych słoiczków (na przykład po piure dla dzieci) i przechowujemy w lodówce.

W profilaktyce przeziębień każdego ranka na czczo, na 15-20 minut przed posiłkiem spożywamy 1 łyżeczkę do herbaty takiej mikstury popijając szklanką ciepłej przegotowanej wody. Możemy też dodawać miksturę do ciepłej herbaty, ale nie do wrzątku!

KURCZAK W SOSIE IMBIROWYM

Składniki: 4 piersi z kurczaka, ok. 3-4 cm korzenia imbiru, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka sproszkowanej czerwonej papryki, 1 łyżka stołowa sproszkowanej kolendry, 1 limonka, 2 łyżki stołowe oleju roślinnego, 1 cebula, 1 papryczka chili, 1 łyżeczka do herbaty kurkumy, 300 ml gęstej śmietany, pół cytryny, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: kroimy filety z kurczaka w kostkę. Imbir oczyszczamy, a następnie siekamy, również czosnek. Do miski wkładamy pokrojone filety z kurczaka, imbir, czosnek, paprykę w proszku, kolendrę, sok z limonki i łyżkę stołową oleju, po czym całość mieszamy. Pozostawiamy na 15 minut, po czym kurczaka razem z marynatą wykładamy na rozgrzaną

patelnię i obsmażamy przez 6-8 minut od czasu do czasu mieszając kawałki mięsa.

Pozostały olej rozgrzewamy na drugiej patelni i obsmażamy posiekaną cebulę i chili przez 3-4 minuty. Dodajemy kurkumę i dokładnie mieszamy. Zmniejszamy ogień, wlewamy śmietanę i dusimy przez 2-3 minuty. Następnie dodajemy mięso z marynatą i dusimy jeszcze przez 5 minut. Na koniec polewamy sokiem z cytryny i przyprawiamy solą. Potrawa równie dobrze łączy się z ryżem.

SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA W SOSIE IMBIROWO-MIODOWYM

Składniki: 4 łyżki stołowe płynnego miodu, 2 łyżki sosu sojowego, 1 papryczka chili, 1 cebula, 2 cm korzenia imbiru, 20 skrzydełek kurzych, kilka gałązek tymianku.

Przygotowanie: łączymy posiekaną cebulę, miód, sos sojowy i cienko pokrojoną papryczkę chili, starty imbir i tymianek. Skrzydełka układamy jednowarstwowo w prodiżu metalowym lub szklanym, zalewamy marynatą, owijamy folią spożywczą i wstawiamy na dobę do lodówki.

Wykładamy skrzydełka z marynatą na rozgrzaną patelnię i smażymy przez 15-20 minut często przewracając, aż do pojawienia się rumianej skórki. Na koniec wstawiamy patelnię na 10-15 minut do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika.

CHLEBEK IMBIROWO-DYNIOWY

Składniki: 180 g masła, 130 g płynnego miodu, 250 g oczyszczonej dyni, 1 jajko, 100 g cukru brązowego, 350 g mąki, 1 łyżeczka herbaciana proszku do pieczenia, 1 łyżka stołowa zmielonego imbiru.

Przygotowanie: łączymy masło, miód, jajko i starty (zblendowany) mięksisz dyni, po czym dodajemy pozostałe składniki i miesimy całość na jednorodne ciasto, które układamy w dłuższej formie do pieczenia pokrytej papierem do pieczenia. Chlebek pieczemy w temperaturze 180 stopni przez ok. godzinę, aż do zrumienienia.

KAWA MLECZNO-IMBIROWA

Składniki: 7 łyżek świeżo zmielonych ziaren kawy, 4 łyżeczki herbaciane cukru, 1,5 łyżeczki zmielonego imbiru, 250 ml wody, mleko – według uznania.

Przygotowanie: w garnku umieszczamy składniki suche, zalewamy wodą i stawiamy na ogień. Kiedy zacznie się pojawiać pianka, zdejmujemy naczynie z ognia. Po kilku minutach ponownie stawiamy garnek na płytę. Powtarzamy te czynności jeszcze dwa razy. Na koniec dodajemy mleko.

AROMATYCZNY NAPÓJ OWOCOWO-IMBIROWY

Napój ma delikatny smak i apetyczny aromat poprzez dodanie liści czarnej porzeczki.

Przygotowanie: do 1,5 litra kipiącej wody wrzucamy garść suszonych jabłek, 2 łyżeczki herbaciane suszonych liści czarnej porzeczki, starty korzeń imbiru (o długości 4-5 cm), po 1 łyżce stołowej skórki pomarańczy i cytryny oraz szczyptę kardamonu. Napój gotujemy przez 3-4 minuty, a następnie dolewamy sok z jednej pomarańczy i odstawiamy, po czym przecedzamy przez sito o drobnych oczkach. Podajemy z nakrojonymi plasterkami świeżego jabłka i pałeczką cynamonu. Napój nie

tylko stanowi świetną profilaktykę przeziębień, ale również działa pobudzająco na organizm – z rana z powodzeniem zastępować może filiżankę kawy.

OLEJEK Z OREGANO

Oregano to przyprawa, a zarazem cenny naturalny produkt leczniczy – przede wszystkim pod postacią olejku - o **właściwościach przeciwbakteryjnych, przeciwbólowych, przeciwgrzybiczych, antywirusowych. Wspomaga pracę układu trawiennego, stymuluje wytwarzanie soków żołądkowych** i żółci, pomaga w zwalczaniu niestrawności i wzdęć, w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, w atonii jelitowej. Ponadto **poprawia jakość skóry**, jest wykorzystywana w leczeniu m.in. świądu, uszkodzeń skórnych, egzemy. Sprzyja szybszemu gojeniu się ran. Pomaga w neutralizacji zatruc pokarmowych i biegunki.

Jest też oregano delikatnym produktem spazmolitycznym; **pomaga likwidować skurcze oraz bóle mięśni, bóle głowy, stawów, a nawet zębów** – pomaga tampon z kilkoma kroplami olejku przyłożony do bolącego zęba. Natomiast olejkiem nacierać można kręgosłup przy reumatyzmie i rwie kulszowej.

Znajdziemy również w składzie oregano takie substancje jak **tymol i karwakrol, które wykazują silne działanie antyhistaminowe i antyseptyczne.**

W swoim składzie chemicznym oregano posiada również antyoksydanty, które sprzyjają **lepszemu funkcjonowaniu układu sercowo-naczyniowego.** Przyczyniają się do tego przede wszystkim liczne substancje fenolowe. Jako przyprawa bardzo dobrze łączy się z rozmarynem, bazylią, majerankiem, miętą, pieprzem.

Olejek z oregano **pomaga również w zaburzeniach układu nerwowego, działa uspokajająco, pomaga w zwalczaniu bezsenności, podnosi poziom tryptofanu w organizmie, który łagodzi napięcia nerwowe.** Z tego względu olejek oregano często jest wykorzystywany w terapiach dzieci.

Do celów medycznych wykorzystywane są praktycznie wszystkie części tej rośliny, czyli kwiatki, liście oraz kłaczka. Wytwarzane są z nich nalewki, wywary, napary, kompresy, okłady lecznicze, jak również regenerujące kąpiele z olejkiem oregano.

OLEJEK Z OREGANO – samodzielne przygotowanie

Olejek można przygotować w warunkach domowych i nie ma wówczas potrzeby wchodzić w znaczne koszty przy zakupie olejku w sklepie lub aptece. Całkowicie czysty olejek eteryczny oregano jest trudno pozyskać w przygotowaniu domowym, ponieważ do tego niezbędne są specjalistyczne warunki produkcji. Niemniej jednak można wytworzyć roztwór oleisty rośliny, który zachowa wszystkie podstawowe właściwości lecznicze oregano.

PRZEPIS: 200 g suszonych ziół oregano rozdrabniamy lub blendujemy; stawiamy na ogień szklankę oliwy z oliwek lub innego bazowego oleju roślinnego. Jak tylko olej zakipi to wrzucamy do niego przygotowane zioła oregano i dokładnie całość mieszamy. Naczynie zdejmujemy z ognia, szczelnie zamykamy i odstawiamy w ciemne miejsce na dwa tygodnie. I to wszystko. Olej wykorzystywać można wewnętrznie, jak i zewnętrznie.

Przeziębienie, kaszel, katar, objawy grypy

Przy pierwszych objawach przeziębienia można spożywać cukier z olejkiem oregano. Na kostkę lub łyżkę cukru zakrapiamy

4-5 kropel olejku – przyjmujemy trzy razy dziennie. Możemy także cukier zastąpić miodem, to produkt będzie jeszcze bardziej pomocny.

Kilka kropel olejku oregano wkrapiamy do dyfuzora (aromatyzująca lampa domowa) i włączamy go na godzinę. Jest to również **dobry środek w profilaktyce infekcji wirusowych i bakteryjnych**. Ponadto olejek stosować możemy **do inhalacji lub do płukania gardła** – na przykład w przypadku anginy; 2 krople olejku dodajemy do szklanki wody i płuczemy gardło, można także taki roztwór wypić.

Infekcja ucha

Masujemy tylną część małżowiny usznej z wykorzystaniem roztworu: 2 krople olejku oregano łączymy z taką samą ilością olejku bazowego.

Reumatyzm

Pół szklanki nasion lnu zaparzamy w szklance wody. Jak tylko roztwór ostygnie, to dodajemy 7-8 kropel olejku oregano i wykonujemy kompresy na bolące miejsca.

Choroby skóry (brodawczaki i inne)

Przyrządzamy miksturę z połączenia równych części – olejku kokosowego (lub innego o podobnych właściwościach) oraz olejku oregano i przy pomocy wacika smarujemy brodawki dwa razy dziennie aż do ich usunięcia z powierzchni skóry. Można też 1 kroplę olejku oregano rozcieńczyć olejkim nośnikowym, namoczyć wacik i przyłożyć do chorego miejsca, a następnie opatrunek przymocować bandażem.

Łuszczyca

Mieszmamy olejek oregano z olejkiem nośnikowym i wykonujemy okłady dwa razy dziennie. Dla wzmocnienia efektu leczniczego można równocześnie przyjmować olejek wewnętrznie rozpuszczając 3-6 kropel olejku w szklance przegotowanej wody. W razie wystąpienia jakiegoś dyskomfortu terapię należy przerwać i skonsultować się z lekarzem.

Wzmocnienie odporności

Mieszmamy kilka kropel olejku oregano z olejkiem bazowym i umieszczamy w pustej kapsułce żelatynowej. Przyjmujemy raz dziennie po 1 kapsułce po posiłku.

Bóle stawów

Dzięki właściwościom przeciwzapalnym olejek oregano jest pomocnym środkiem w leczeniu bólu stawów i mięśni. Olejek mieszmamy z równą ilością olejku bazowego i wcieramy w skórę.

Włosy i twarz

W razie wystąpienia pryszczy lub przy cerze trądzikowej można przyrządzić naturalny balsam i delikatnie oczyszczać nim skórę (najlepiej z rana i wieczorem). Taki **balsam dzięki właściwościom antybakteryjnym będzie hamował rozwój bakterii powodujących stany zapalne na skórze twarzy.**

Aby taki balsam przygotować należy zmieszać 1 łyżkę stołową żelu aloesu vera z 8-10 kroplami olejku oregano i nanosić przy pomocy wacika bezpośrednio na pryszcze. Aby **wzmocnić działanie szamponu przeciwłupieżowego** można przy

myciu włosów dodawać po kilka kropel olejku – unikać przy tym należy przedostania się do oczu.

Przeciwbakteryjna emulsja do rąk

Składniki: 200-220 ml żelu aloesu, witamina E – ¼ łyżeczki do herbaty (jako środek konserwujący), 1 łyżka stołowa olejku hamamelisu (oczar), 30 kropel olejku oregano. Wszystkie składniki łączymy w buteleczce z rozpylaczem i spryskujemy dłonie. Zależnie od gustu, można dodawać inne olejki eteryczne, na przykład cytrynowy, cynamonowy, lawendowy, miętowy, co wzmocni efektywność produktu.

Jak prawidłowo stosować olejek oregano

W przypadku tego olejku można powiedzieć – im go mniej, tym lepiej. Chodzi o to, żeby nie przesadzić, nie przedobrzyć. Organizm reagować może alergicznie i wykazywać różne nieprzyjemne objawy wskutek kontaktu zewnętrznego czy wewnętrznego, dlatego należy dodawać go stopniowo i obserwować czy nie dzieje się coś niepokojącego.

Przy pierwszym zastosowaniu zaczynać należy z dozy minimalnej. **Ważne! Do zastosowania wewnętrznego stosować należy tylko olejek z dzikiego oregano.** Zwykle olejek ten wytwarzany jest w krajach śródziemnomorskich. Inne olejki oregano mogą być nieskuteczne, a nawet niebezpieczne dla zdrowia. Jako olejki bazowe należy korzystać z olejów wysokiej jakości. **Olejki dzikiego oregano uważane są za silny naturalny antybiotyk i produkt przeciwrzybczy.**

Przy stosowaniu wewnętrznym toksyny przedostają się do krwi, co powodować może zmęczenie i symptomy grypopodobne oraz wysypkę skórą. Aby uniknąć takiego dyskomfortu lub przynajmniej go złagodzić, należy wypijać w ciągu dnia przynajmniej 6-8 szklanek czystej przegotowanej wody; w ten sposób organizm szybciej pozbędzie się toksyn. Przy silnej reakcji organizmu należy zmniejszyć dawkę olejku, a kiedy sytuacja się unormuje, to można wrócić do wcześniejszych dawek.

Przeciwwskazania: alergia na olejek, ciąża, karmienie piersią.

TYMIANEK

Roślina ta jest nie tylko aromatyczną przyprawą kulinarną, ale również znanym od tysięcy lat produktem leczniczym popularnym w medycynie ludowej. Oto **bogaty skład chemiczny tymianku i jego właściwości lecznicze i składniki odżywcze**.

W 100 g suszonego tymianku (bo przede wszystkim z takim mamy do czynienia) mamy: 276 kcal, 9,1 g białka, 7,4 g tłuszczu, 30 g węglowodanów, 37 g błonnika.

Jeśli jesteśmy w stanie zebrać odpowiednio dużą ilość tymianku, to z pewnością warto jest go zasuszyć.

1. Suszenie naturalne.

Zebrane ziele suszymy w temperaturze pokojowej na podwieszeniu. Jest to metoda tradycyjna suszenia na świeżym powietrzu (o ile mamy taką możliwość), która polega na tym, że gałązki tymianku wiążujemy przy pomocy szpagatu lub gumki w małe pęczki i zawieszamy je w ciepłym, ciemnym miejscu o dobrej cyrkulacji powietrza i niskiej wilgotności. Po 1-2 tygodniach, kiedy już listki całkowicie wyschną, zdejmujemy

je z łyżek i przechowujemy w słoikach lub w hermetycznym pojemniku.

2. Suszenie w piekarniku.

Jest to metoda znacznie szybsza od poprzedniej. Gałązki tymianku układamy w jedną warstwę w prochu wysłanym papierem do pieczenia. Suszymy powoli w temperaturze 35-40 stopni przez 24 godziny. Kiedy gałązki ostygną do temperatury pokojowej, zdejmujemy z nich listki i przechowujemy tak samo jak w wariantcie nr 1.

3. Suszenie tymianku w dehydratorze (odwadniaczu).

Jest to **najszybszy sposób suszenia**. Umieszczamy gałązki świeżego tymianku w dehydratorze rozgrzanym do temperatury 35 stopni na 1-2 godziny aż do całkowitego wyschnięcia listków. Ponownie listki zdejmujemy z gałązek i przechowujemy jak wyżej.

Jeśli chodzi o samo **przygotowanie kulinarne** zasuszonego tymianku, **to zaleca się go łączyć z jakimś wilgotnym składnikiem lub stosować samodzielnie**. Na przykład dodając do tymianku wino przy duszeniu potrawy, co pozwoli na uwolnienie całego potencjału zapachowego suszonego tymianku. Należy jednak uważać, żeby nie przesadzać ilościowo z jego wykorzystywaniem. **W przypadku zamiany świeżego tymianku na suszony przy przygotowaniu potrawy, stosować należy 1/3 objętości tymianku świeżego jaki znajdziemy w przepisie**, ponieważ smak przyprawy suszonej jest znacznie silniejszy.

Skład chemiczny tymianku to przede wszystkim:

1. **Karwakrol – naturalny antybiotyk, potrafiący skutecznie niszczyć bakterie chorobotwórcze.**

2. **Olejki eteryczne**, wśród których wyróżnić należy **tymol**, wykazujący właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne.

3. **Kwasy organiczne** – ursolowy, kawowy, chlorogenowy, oleinowy.

4. **Askarydol**. Jest to substancja organiczna stosowana **do zwalczania pasożytów jelitowych**. Jest trujący, dlatego należy obserwować zachowanie organizmu.

5. **Cholina**. Związek witaminopodobny, mający **korzystny wpływ na układ nerwowy**.

6. **Flawonoidy**. Substancje wzmacniające układ sercowo-naczyniowy.

7. **Borneol** – naturalny spirytus stosowany **w celu szybkiego gojenia skaleczeń, ukąszeń** owadów i likwidowania siniaków.

8. **Substancje garbnikowe oraz terpineol (terpen)** – kolejny naturalny spirytus o właściwościach **przeciwbakteryjnych**.

Właściwości lecznicze tymianku:

- **Działa antyseptycznie** w leczeniu stanu zapalnego przydatków macicy, przy anginie, zapaleniu migdałków, zapaleniu jamy ustnej, ostrym zapaleniu gardła, nieprzyjemnym zapachu z ust, w opryszczce, zapaleniu krtani.

- Posiada **właściwości wykrztuśne**, wspomagające oskrzela, dlatego jest stosowany w leczeniu zapalenia oskrzeli i koklusu.

- **Wykazuje działanie napotne**, stosowany w czasie upałów.

- **Likwiduje skurcze i bóle** różnego pochodzenia.

- Może być wykorzystywany **w leczeniu reumatyzmu, choroby zwyrodnieniowej stawów**, dny moczanowej.

- Likwiduje dysbakteriozę, **pomaga leczyć choroby żołądka i układu jelitowego**.

- **Działa uspokajająco** i pomaga w leczeniu bezsenności.
 - **Sprzyja usuwaniu obrzęków na nogach** oraz po ukąszeniach pszczoł.
 - **Pomaga w leczeniu alkoholizmu i przy odtruciacz alkoholowych** – stymuluje usuwanie produktów rozkładu etanolu.
- Przeciwwskazania:** migotanie przedsionków, postępująca miażdżycza układu naczyniowego i mózgowego.

CHRZAN (słowiański żeńszeń)

Właściwości lecznicze

- W celach leczniczych **wykorzystywać można zarówno korzeń, jak i liście chrzanu**. Korzeń od wieków wykorzystywany jest przede wszystkim jako **produkt przeciwbakteryjny i przeciwzapalny** w leczeniu opryszczki. To przede wszystkim **dzięki znacznej zawartości fitoncydów w składzie chemicznym zalicza się chrzan do naturalnych antybiotyków** – substancji wolnych od „wad” typowych dla antybiotyków syntetycznych.
- Chrzan poza tym oddziałuje na organizm w całości – na wszystkie systemy i narządy. Przy prawidłowym i odpowiednio zbilansowanym, umiarkowanym stosowaniu **poprawia apetyt, podwyższa poziom zakwaszenia soku żołądkowego, a nawet pomaga obniżyć poziom cukru we krwi oraz tętnicze ciśnienie krwi**.
- Jest cennym **źródłem witaminy C**, jednego z najsilniejszych naturalnych antyoksydantów, który wzmacnia układ immunologiczny; likwiduje wirusy i bakterie chorobotwórcze, łagodzi chroniczne stany zapalne jakie pojawiają się w organizmie.

- Posiada również **znaczne ilości witamin z grupy B, równie ważnych dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, układu nerwowego i mózgu.** Witaminy te biorą poza tym udział w procesach metabolizmu komórkowego i wytwarzania zasobów energetycznych w organizmie.

- **Wykazuje działanie moczopędne i żółciopędne**, a do tego traktuje się go w medycynie ludowej jako naturalny afrodyzjak.

- **Potas z kolei to niezbędny składnik funkcjonowania układu nerwowego, mięśniowego; ma korzystny wpływ na kurczliwość mięśni, w tym mięśnia sercowego,** co ma istotne znaczenie dla zdrowia serca. Ponadto normalizuje równowagę płynową oraz **sprzyja utrzymywaniu prawidłowego ciśnienia krwi i poziomowi cukru.**

- **Przy zaparciach** i zapaleniu okrężnicy chrzan dodany do posiłku nasila perystaltykę jelit, co **sprzyja szybszemu oczyszczeniu układu jelitowego, zwłaszcza przy odchudzaniu.**

Dolegliwości i choroby, przy których pomaga chrzan: opryszczka, kaszel, angina, otyłość, cukrzyca, zaburzenia układu trawienia, przy nadciśnieniu; rwie kulszowej, podagrze, reumatyzmie - **jako środek do zastosowania zewnętrznego (okłady ze startego korzenia).** Regularne przyjmowanie chrzanu wzmacnia ogólną formę organizmu i stanowi cenny środek profilaktyki opryszczki, dostarcza energii, a zawarte w składzie chrzanu substancje pomagają zwalczać infekcje i przeziębienia. Profilaktycznie można też wykonywać z chrzanu ciepłe okłady na stopy i golenie.

Przeciwwskazania: przewlekłe choroby układu żołądkowo-jelitowego oraz dolegliwości związane ze zbyt wysokim zakwaszeniem soku żołądkowego, w chorobach nerek i wątroby, skłonność do alergii, dzieci do lat 7, ciąża, karmienie piersią.

Należy uważać, żeby preparaty z chrzanu nie trafiły na uszkodzenia skórne, co może spowodować miejscowe podrażnienie i ból.

Terapeutyczne (ilościowe) spożywanie chrzanu

Spożywanie chrzanu przynosi korzyści dla organizmu jedynie wówczas, kiedy dodawać będziemy chrzan do posiłków i w umiarkowanych ilościach. W ciągu doby nie zaleca się spożywać więcej jak ½-1 łyżeczki herbacianej chrzanu (czyli mniej więcej 3-5 g). Jeśli nie będziemy przestrzegać tej rekomendacji, to można doprowadzić do pogorszenia samopoczucia, mdłości a nawet do wymiotów, zaczerwienienia skóry twarzy, nadmiernej potliwości i reakcji alergicznej. Natomiast, żeby łagodzić wpływ chrzanu na organizm, można mieszać go ze śmietaną w proporcji 1:1.

Praktyczne zastosowanie chrzanu jako produktu leczniczego

1. **Na kaszel.** Mielimy (blendujemy) korzeń chrzanu i mieszamy w równych ilościach z cukrem lub miodem. Spożywamy 2-3 razy dziennie po pełnej łyżeczce do herbaty.

2. **Na cerę trądzikową i opryszczkę.** Ścieramy korzeń na tarce o małych oczkach i wyciskamy sok. Jedną łyżkę stołową soku łączymy z jedną łyżką śmietany i odstawiamy na 1-2 dni w lodówce. Na noc myjemy twarz i delikatnie wcieramy w skórę twarzy przygotowaną papkę. Przed snem poduszkę zaściewamy tkaniną, żeby na nawlecze nie pozostawić śladów. Procedurę powtarzamy 2-3 razy.

3. **Przy anginie.** Ścieramy na tarce (blendujemy) korzeń chrzanu, a otrzymaną papkę mieszamy z jedną łyżką stołową miodu i umieszczamy w lodówce na 12 godzin. Przecedzamy

i otrzymany płyn przyjmujemy po jednej łyżce stołowej 3-4 razy dziennie przed posiłkami.

4. **Na bóle stawów.** 1 kg korzenia chrzanu przepuszczamy przez maszynkę do mięsa, zalewamy 4 litrami wody i przez 5 minut gotujemy (wrzątek) na małym ogniu. Po ostudzeniu do wywaru dodajemy pół kilo miodu i dokładnie mieszamy. Miksturę przechowujemy w lodówce. Terapeutycznie pijemy po szklan-
ce tak długo, aż wypijemy cały roztwór. Procedurę stosujemy dwa razy w ciągu roku – na wiosnę i jesień.

5. **Mikstura na odchudzanie i profilaktyka przeciwwirusowa.** Składniki: 130 g chrzanu, 4 cytryny, 3 łyżki stołowe miodu, 2 łyżki cynamonu, 2 cm świeżego korzenia imbiru. Chrzan i imbir kroimy na małe kawałki i blendujemy. Do tego dodajemy wyciśnięty sok z cytryn, miód i pozostałe składniki. Miksturę przyjmujemy po 1 łyżce stołowej na czczo i ewentualnie 1 łyżkę na pół godziny przed obiadem.

6. **Świeże liście chrzanu w sałatkach i preparatach leczniczych: pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi i wzmacniają naczynia, przy kaszlu działają wykrztuś-
śnie, ułatwiają oddychanie przy katarze, normalizują ci-
śnienie krwi, wykazują działanie przeciwmiażdżycowe, Sprzyjają regeneracji więzadeł i tkanki chrzęstnej, pomagają usuwać z tkanek toksyny, złoży i metale ciężkie, stymulują trawienie i przyspieszają metabolizm, łagodzą chroniczną migrenę i procesy starzeniowe, sprzyjają lepszemu wzrostowi włosów, poprawiają elastyczność skóry.**

7. **Suszone liście chrzanu: stymulują wytwarzanie en-
zymów trawiennych, zwalczają procesy zapalne i infekcje chorobotwórcze, pomagają neutralizować infekcje grzybi-
cze, poprawiają sprawność układu szkieletowego i rucho-**

wego, oczyszczają z toksyn wątrobę i regenerują ją, łagodzą objawy przy zapaleniu zatok i zapaleniu oskrzeli. Suszone liście chrzanu można również wykorzystywać w profilaktyce gromadzenia się soli w stawach, dlatego **regularne przyjmowanie chrzanu (lub preparatów) może przeciwdziałać rozwojowi reumatyzmu i osteochondrozy.**

8. Liście dla zdrowia stawów u nóg. Przy zapaleniu stawów i chorobie zwyrodnieniowej stawów możemy świeże liście chrzanu stosować do przygotowania kompresów, które przykładamy do chorych stawów i pozostawiamy na kilka godzin. Kompresy neutralizują objawy dyskomfortu, pomagają pozbyć się obrzęków i stanu zapalnego.

9. W podobny sposób możemy leczyć żylaki: liście chrzanu najpierw nasycamy parą i przykładamy do łydek mocując opaską z bandaża. Przy regularnym stosowaniu kompresów następuje poprawa stanu jakościowego układu naczyniowego w tym miejscu, zanika uczucie ciężkich nóg, przeciwdziała pojawieniu się tzw. drobnych gwiazdek naczyniowych i nieestetycznych wybrzuszeń.

10. Liście w saunie lub rosyjskiej „bani”. W saunie liście wykorzystywane są przede wszystkim jako środek aromatyzujący parę wodną. Świeże poławie liści zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na pół godziny, a następnie przecedzamy. Przy wykorzystaniu otrzymanego naparu od czasu do czasu wylewamy go (przepłukujemy) na kamienie, aby wypełnić pomieszczenie przyjemnym, „przyprawowym” aromatem. Taki aromat, ze względu na to, że zawiera dużą ilość cennych fitoncydów i olejków eterycznych, korzystnie wpływa na układ odpornościowy i pomaga zwalczać dolegliwości przebiegniowe, jak kaszel czy katar, pomaga także w usuwaniu toksyn. **Uwaga!** Cenne

substancje lecznicze znajdujące się w liściach w saunie trafiają na ciało razem z parą, co przynosi szczególną korzyść w leczeniu łuszczycy i innych chorób skórnych.

11. Nalewka na obrzęki. Liście chrzanu posiadają właściwości moczopędne i łagodzą obrzęki. W razie usuwania nadmiaru płynów w organizmie możemy wykorzystywać następujący produkt: zmielone liście chrzanu – 100 g umieszczamy w słoiku, zalewamy 500 ml wódki czystej, szczelnie zamykamy naczynie i stawiamy na tydzień w ciemnym miejscu, po czym przecedzamy. Tak przygotowany produkt przyjmujemy po 15 ml 2-3 razy dziennie, na czczo; można też rozcieńczyć odrobiną wody.

12. Na zwyrodnienia stawów łokciowych i kolanowych. Stosuje się w tym celu specjalne metody wcierania preparatu leczniczego. **Przygotowanie:** suszone liście chrzanu mielimy do 25 g, po czym zalewamy 600 ml wrzątku i odstawiamy do ostygnięcia. Następnie płyn odlewamy z naczynia, a pozostałe mokre liście układamy na kilkuwarstwowym kawałku gazy, umieszczamy w formie okładu na bolącym miejscu i mocujemy opaską z bandaża. Taki kompres stosować można nie częściej jak 5 razy dziennie, przy czym ostatni raz powinien mieć miejsce na krótko przed snem, a najlepiej pozostawić kompres na noc.

BORÓWKA BRUSZNICA

**(borówka czerwona, zwana również jagodą
nieśmiertelności ze względu na wartość
składników odżywczych)**

Do celów leczniczych nadają się zarówno owoce, jak i liście tej rośliny, które uważane są nawet za bardziej odżywcze od owoców. Brusznica wykorzystywana jest w leczeniu różnych chorób. Najbardziej charakterystyczną, jak również odżywczą substancją w składzie chemicznym borówki brusznicy **jest arbutyna – glikozyd o silnych właściwościach antyseptycznych i moczopędnych**, choć równie ważne pod względem leczniczym są antyoksydanty, kwasy organiczne, substancje garbnikowe, tanina, flawonoidy i moc witamin.

Przechowywanie

Transportować owoce borówki brusznicy najlepiej jest w plecionych koszach przykrytych grubą naturalną tkaniną, a warstwa owoców nie powinna przekraczać 30 cm. Owoców niedojrzałych nie należy przechowywać, bowiem dają gorycz. Przechowujemy tylko owoce dojrzałe.

Idealna temperatura przechowywania to przedział 3-5 stopni C – wówczas owoce trzymać możemy nie dłużej jak dwa miesiące. W warunkach domowych, w temperaturze pokojowej 18-25 stopni C owoce trzymać można do 10 dni. Natomiast w ciemnym, suchym, chłodnym miejscu, jakim na przykład jest piwnica, świeże owoce przechowywać możemy dość długo, nawet całą zimę.

Można również przechowywać borówkę **w soku własnym**, przy czym najlepszym naczyniem będzie w tym przypadku drewniana beczułka. Owoce dokładnie płuczemy, precedzamy i osuszamy. Warstwa po warstwie owoce ugniatamy przy pomocy drewnianego tłuczka lub drewnianą łyżką do takiego stopnia, aby sok własny przykrył owoce. Warstwę najwyższą przykrywamy czystą tkaniną naturalną, a na wierzchu beczułki umieszczamy obciążenie. Po 4-6 dniach, kiedy owoce zgęstnieją i osiadą, naczynie należy dopełnić nowymi owocami, zamknąć i postawić w chłodnym miejscu.

Właściwości lecznicze:

1. **Regeneruje mikroflorę układu jelitowego.** Systematyczne spożywanie borówki brusznicy **stwarza jelitom barierę ochronną przed stanem zapalnym**, a chroniczny stan zapalny zwiększa ryzyko rozwoju choroby sercowo-naczyniowej, cukrzycy drugiego typu, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, a nawet demencji starczej. Dzięki dużej zawartości błonnika pokarmowego i naturalnych kwasów (jabłkowy i cytrynowy) **obniża poziom pH soku żołądkowego, poprawia perystaltykę jelit i normalizuje pracę układu trawiennego i wspomaga usuwanie toksyn.**

2. **Chroni przed rozwojem cukrzycy.**

Przy pomocy ekstraktu pozyskanego z owoców borówki można w pewnym stopniu kontrolować poziom glukozy we krwi, co wynika z wysokiej zawartości polifenoli i błonnika w tych owocach. W trakcie jednego z eksperymentów naukowych dorośli mężczyźni codziennie spożywali jogurt, do którego dodawano dwie łyżki stołowe sproszkowanych borówek. Wskaźniki insuliny i glukozy we krwi w tej grupie były takie

same jak w grupie, która spożywała jogurt bez dodatku sproszkowanych borówek (*PubMed Nutr Res 2012 July 32 – The fiber and polyphenols present in lingonberries...*).

3. Podobne badanie przeprowadzone zostało z udziałem kobiet, Eksperymentalna grupa codziennie dodawała do posiłków 150 g startych borówek z trzema łyżkami stołowymi cukru. Pomiar szczytowego poziomu insuliny po posiłku był o 17% niższy niż w grupie kontrolnej, która spożywała cukier bez dodatku borówek.

4. Tym samym uczeni doszli do wniosku, że kontrolowanie wskaźników insuliny, przede wszystkim **zmniejszenie ryzyka skoków insuliny z wykorzystaniem borówek pomaga zachować wrażliwość na insulinę**. Połączenie tych parametrów minimalizuje rozwój cukrzycy drugiego typu oraz otyłości.

5. **Pomaga kontrolować wagę ciała**. Jest to owoc niskokaloryczny – w 100 g świeżych owoców znajdują się tylko 54 kalorie, co oznacza że z powodzeniem można je spożywać w dietach odchudzających. Surowiec sprzyja stymulacji przemiany materii oraz stymuluje lipolizę (rozszczepianie tłuszczów w celu pozyskania energii). Ponadto **brusznica posiada właściwości oczyszczające ścianki naczyń, co przyspiesza metabolizm** i usuwanie produktów przemiany materii.

6. **Wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego**. Dzięki znacznej zawartości antyoksydantów, pektyn i właściwościom przeciwzapalnym regularne spożywanie borówki brusznicy **pomaga obniżyć poziom „złego” cholesterolu we krwi, jak również przeciwdziała rozwojowi miażdżycy i zmniejsza ryzyko zawału mięśnia sercowego**. Ponadto brusznica zawiera związki, które mogą obniżać tętnicze ciśnienie krwi i wspomagać funkcjonowanie śródbłonna.

7. **Ma korzystny wpływ na pracę układu nerwowego.** Dzięki dużej zawartości witaminy C i flawonoidów brusznica **chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniami powodowanymi wolnymi rodnikami, które pogarszają pamięć i koncentrację.** Poza tym witamina C odgrywa istotną rolę w syntezie neuroprzekazników (**serotonina i nonadrenalina**) **odpowiadających za nastrój i stany emocjonalne człowieka.** Ponadto flawonoidy działają uspokajająco na układ nerwowy, łagodzą niepokoje i lęki, a także poprawiają jakość snu.

8. **Wspomaga leczenie chorób układu moczowego.** Brusznica zawiera związki fenolowe (antocyjany, flawonoidy), które działają przeciwzapalnie i pomagają zwalczać infekcje układu moczowego, na przykład **odmiedniczkowe zapalenie nerek, zapalenie pęcherza moczowego.** W przypadku tej ostatniej choroby lekarze zalecają przyjmować jak najwięcej płynów, aby jak najlepiej oczyszczać pęcherz moczowy z bakterii. Kompoty i napary z brusznicy są tu jak najbardziej wskazane.

9. **Owoce brusznicy tundrowej zawierają dwa razy więcej witamin niż owoce brusznicy z tajgi.**

10. **Przeciwwskazania na liście brusznicy:** ostra niewydolność nerek, ostry lub chroniczny nieżyt żołądka, podwyższone zakwaszenie soku żołądkowego, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zbyt niskie ciśnienie krwi, kamica moczowa.

11. **Liście borówki brusznicy należy zbierać na wiosnę** – zaraz po stopieniu się śniegu i przed zakwitnięciem rośliny. Jesienią zbieranie można kontynuować.

Preparaty lecznicze przygotowujemy tylko z liści, które przezimowały i nie należy brać do tego liści skrzęconych o barwie ciemnoczerwonej, co jest oznaką choroby rośliny. Zebrane li-

ście suszymy w pomieszczeniu dobrze wietrzonym, na wolnym powietrzu. Nie wolno dopuszczać przenikania do liści bezpośrednich promieni słonecznych.

Nie należy zrywać ponownie wyrosłych młodych liści, ponieważ przy suszeniu będą czarnieć i utracą swoje właściwości lecznicze. Zbierać liście można razem z łodygami obcinając je nożyczkami i w takiej postaci można je suszyć – wyschnięte liście lepiej wówczas odchodzą od łodyg.

PRZEPISY NA BAZIE BORÓWKI BRUSZNICY

1. **Borówkowy sos do mięsa.**

2. **Składniki:** 200 g świeżych owoców borówki, 100 g cukru, 20 g skórki cytrynowej, 100 g soku z cytryny, 30 g imbiru, zioła prowansalskie.

3. **Przygotowanie:** ścieramy imbir na tarce o drobnych oczkach, mieszamy go z borówkami i aromatycznymi ziołami, po czym gotujemy przez 10-15 minut mieszając, a następnie blendujemy do jednorodnej masy. Dodajemy pozostałe składniki i przez 20-25 minut gotujemy sos na małym ogniu aż do żelopodobnego zgęstnienia.

4. **Deser twarogowy z borówek.**

5. Skład: 100 g borówek, 150 g twarogu, 100 g tłustej śmietany, cukier lub zamiennik cukru, 2-3 plasterki cytryny, aromatyczne przyprawy, 30 g gorzkiej czekolady. Wszystkie składniki, oprócz czekolady, razem blendujemy do jednorodności, dodajemy startą czekoladę i przekładamy deser do naczynia.

6. **Nalewka na spirytusie na artretyzm i osteochondrozę.**

7. Bierzemy 100 g suszonych liści brusznicy i zalewamy 2,5 litra wrzątku, przykrywamy pokrywką i owijamy ciepłą, grubą tkaniną (kocem) na dwie godziny, żeby się dobrze zaparzy-

ły. Następnie przecedzamy i dodajemy szklankę wódki czystej, stawiamy na płytę i dusimy na małym ogniu przez 15 minut, ale nie doprowadzamy do kipienia. Terapeutycznie przyjmujemy po 1/3 szklanki 3 razy dziennie na pół godziny przed posiłkami w okresie 6 miesięcy.

8. Wywar z owoców i liści na nietrzymanie moczu (moczzenie mimowolne).

9. Najczęściej w przypadku nietrzymania moczu u dzieci ten przepis ma zastosowanie. Dwie łyżki stołowe mieszanki owoców i suszonych liści brusznicy zalewamy dwiema szklankami wrzątku i gotujemy na zakipieniu na małym ogniu przez 10 minut, po czym studzimy i przecedzamy. Dziecko powinno wypić jedną szklankę wywaru w ciągu dnia w kilku dawkach, a drugą przed snem.

10. Herbatka na odchudzanie.

11. 40 g suszonych liści brusznicy zalewamy litrem wody i gotujemy na parze przez 20 minut, następnie studzimy i przecedzamy. Pijemy bez cukru!

12. Można też łyżkę stołową owoców brusznicy i mały kawałek korzenia imbiru zalać litrem wrzątku i odstawić pod przykryciem na 15 minut. Możemy pić z dodatkiem odrobiny miodu.

13. Napar do płukania gardła.

14. 2 łyżki stołowe suszonych liści zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na pół godziny. Przyjmujemy po 1-2 łyżki stołowe naparu do 6 razy dziennie przy przeziębieniach i grypie lub płuczemy nim gardło przy anginie i stanach zapalnych śluzówki jamy ustnej, ale w tym przypadku robimy roztwór z wódką w stosunku 1:1.

15. Herbatka z liści na obrzęki, problemy z trawieniem, przy chronicznym zmęczeniu, w profilaktyce przeziębienia.

16. Zaparzamy w termosie 2 łyżki stołowe suszonych liści w szklance wrzątku, zakręcamy termos i odstawiamy na 10-15 minut. Pijemy z miodem 3-4 razy dziennie, ale nie dłużej jak przez dwa tygodnie – należy zrobić 10 dni przerwy.

PIĘCIORNIK RÓŻOWY (KRZEWIASTY) – nie tylko na chore stawy i kręgosłup

Zwany również błotnistym lub szablistym to popularna w niektórych krajach Europy i Azji roślina lecznicza, często używana jako składnik w preparatach do leczenia stawów. Rośnie głównie na nizinach, w okolicach rzek i na terenach błotnistych. W Polsce raczej mało znana. Istnieje teoria, że nazwa szablisty wzięła się stąd, że niczym szabla swoim ostrzem potrafi „wyciąć” każdą chorobę, z którą ma do czynienia.

W celach leczniczych przygotowuje się z pięciornika preparaty z zebranego jeszcze podczas kwitnienia kwiatostanu (czerwiec-lipiec) oraz z kłączy, które wykopuje się późną jesienią, po przymrozkach. Korzenie i kłącza myje się w chłodnej wodzie bieżącej, po czym suszy w dobrze wietrzonych pomieszczeniach lub w suszarniach przy temperaturze 30-35 stopni. Prawidłowo przygotowane korzenie i kłącza mają ciemny, prawie czarny kolor.

JAKIE CHOROBY LECZY PIĘCIORNIK

Od wieków roślina ta była stosowana głównie w leczeniu chorób stawów, kręgosłupa, nowotworów, chorób kobiecych, ropiejących ran. Pięciornik posiada właściwości przeciwbakteryjne, prze-

ciwzapałne, przeciwwgorączkowe, napotne, przyspieszające gojenie się ran, przeciwkrwotoczne, przeciwbólowe, przeciwświerzbowe, czy też antynowotworowe. Badacze od dawna podejrzewali, że narody północnych krajów europejskich, zwłaszcza skandynawskich wykorzystujące nadziemne części pięciornika (liście i kwiatki z łodygami zebrane w okresie kwitnięcia) w zastępstwie herbaty nie chorują na choroby nowotworowe. Kiedy uczeni potwierdzili ten fakt, okazało się, że pięciornik posiada w swoim składzie chemicznym substancje garbnikowe, żywiczne, kwasy organiczne. Jego liście bogate są w kwas askorbinowy, karoten, saponiny, flawonoidy, kemferol, kwercetynę, olejek eteryczny, gumę naturalną, śluzówki, a także szeroką gamę substancji mineralnych.

Pięciornik różowy, czy jak kto woli – szabelnik jest jedną z bardziej skutecznych roślin w leczeniu chorób układu mięśniowo-szkieletowego i stawów, jak: stany zapalne stawów, reumatyzm, rwa kulszowa, zwapnienia kości, przepuklina kręgosłupowa. Preparaty z pięciornika formują oraz wzmacniają strukturę tkanki chrzęstnej, zapewniają jej twardość, spoistość i elastyczność, odbudowują skład płynów stawowych i likwidują stany zapalne.

Zauważono również, że pięciornik wzmacnia układ immunologiczny i stanowi świetny środek w profilaktyce dolegliwości przedgrypowych, przedopryszczkowych, w okresie przeziębień. Poza tym wyostrza wzrok. Zaleca się: w trakcie przeziębień łyżkę stołową zasuszonych ziół pięciornika zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy na godzinę i przecedzamy. Otrzymany napar wypijamy w kilku dawkach w ciągu dnia. Szczególnie dobry efekt leczniczy w leczeniu przeziębień przynosi mieszanka pięciornika z korzeniem tataraku.

PIĘCIORNIK W LECZENIU NOWOTWORÓW

Szczególnie godne uwagi jest to, że preparaty z pięciornika skuteczne są w leczeniu nowotworów krwi oraz układu kostnego. Oprócz tego pięciornik często jest stosowany w zwalczaniu nowotworów gruczołów wydzielania wewnętrznego, jak tarczycy, prostaty czy gruczołów mlecznych. Tego rodzaju choroby leczone są długookresowo, nieraz przez lata, ale ważne jest, że pięciornik nie wykazuje działania toksycznego na organizm chorego, tak więc można go stosować również długo. Oprócz naparów czy wywarów można stosować 10%-wą nalewkę po jednej łyżeczce do herbaty 3 razy dziennie na czczo po rozcieńczeniu w 30-50 ml przegotowanej wody.

W celu przygotowania odwaru należy 1-2 łyżki stołowe zmielonych łodyg pięciornika zalać szklanką wrzątku w termosie i odstawić na noc. Otrzymany wywar pijemy po 1-2 łyżki stołowe 3-5 razy dziennie przed jedzeniem.

W leczeniu raka odbytnicy najlepiej jest przygotować mieszanekę z ciemiernikiem kaukaskim i stosować w postaci mikroklewatywy. W celu przygotowania lekarstwa należy do 500 ml ciepłej wody dodać 50 kropel nalewki z pięciornika i 5 kropel nalewki z ciemiernika. Chorego układamy na jego prawym boku, aby wprowadzić lekarstwo do odbytu (po uprzednim oczyszczeniu jelit) na 20 minut. Zabieg ten można wykonywać 2-3 razy dziennie aż do pełnego wyleczenia, przy czym wykonuje się lewatywy przez 3 tygodnie, następnie jest tydzień przerwy i cykl powtarzamy itd.

Pięciornik potrafi być przydatny również w leczeniu raka żołądka; w tym przypadku nalewkę lub wywar przyjmować należy na czczo na pół godziny przed jedzeniem. Starożytni powiada-

li, że „nie ma chorób nie do wyleczenia, są tylko ludzie, którzy się nie leczą”. Tak więc, jeśli zachorujecie na groźną chorobę, to nie rozpaczajcie, tylko poproście o pomoc Matkę Naturę! Szukajcie swego lekarstwa z jej pomocą! A wówczas macie dużą szansę, że pokonacie chorobę!

SOK MLECZNY Z SAŁATY SIEWNEJ

Skoncentrowany sok mleczny z sałaty siewnej, znanej także pod nazwą głąbik krakowski bardzo aktywnie wykorzystywany był w medycynie wielu europejskich krajów zachodnich w pierwszej połowie XX wieku. Dziko rosnąca sałata siewna, w przeciwieństwie do odmiany hodowlanej jest dość toksyczna, ale w medycynie naturalnej zawsze była stosowana w określonych proporcjach i połączeniach z innymi składnikami. Już nawet wielki uczoney Awicenna wspominał w swoich rozprawach o tym, że przy ukąszeniu karakurta (jeden z najjadowitszych pająków) czy też skorpioną, najlepszą odtrutką na jad był właśnie sok z dzikiej sałaty siewnej, przyjmowany wewnętrznie. W Polsce sałata siewna praktycznie nie występuje w stanie dzikim. Lubi miejsca nasłonecznione i żyzną glebę o dużej zawartości próchnicy. Odmiana ta posiada właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze, przyspieszające gojenie się ran. Zawiera w swym składzie witaminy z grupy B, niezbędne w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, aktywizujące sprawność umysłową i intelektualną. Z kolei witamina E, która jest silnym antyoksydantem likwiduje wolne rodniki, przeciwdziałając szybkiemu starzeniu się organizmu, obniża też ryzyko anemii. Zawiera też luteinę i zeaksantynę – również silne przeciwutleniacze, chroniące przed zwyrodnieniem płamki żółtej.

Mamy tu też spore ilości witaminy C, beta-karoten, potas, żelazo, mangan, magnez, cynk, sód oraz kwasy organiczne, przez co roślina ta zalecana jest jako środek leczniczo-profilaktyczny przy nadciśnieniu i chorobach nowotworowych. Sałata działa odkwaszająco, usprawnia też pracę układu żołądkowo-jelitowego, przyspiesza przemianę materii. Posiada również właściwości uspokajające, mające pozytywny wpływ m.in. na nasz zdrowy sen. Jest też polecana osobom będącym na diecie odchudzającej, ponieważ jest niskokaloryczna.

Kupując sałatę zwracajmy uwagę na to, aby liście i główki nie były szerniałe czy przygniłe. I dobrze jest, jeśli jest to odmiana gruntowa z ekologicznej uprawy. Najlepiej ją zjadać od razu po zerwaniu, ponieważ leżąc (choćby w lodówce) dość szybko traci swoje właściwości zdrowotne. Nie należy też kroić jej stalowym nożem, ponieważ metal wchodzi w reakcję z enzymami sałaty nadając jej gorzki smak. Najlepiej po prostu liście delikatnie rwać palcami. Nie należy też moczyć liści w wodzie, ponieważ w ten sposób pozbawiamy je wielu cennych witamin i minerałów.

Przeciwwskazania do przyjmowania soku: podagra, predyspozycje organizmu do tworzenia się kamieni w nerkach, ostre stany zapalne nieżytu żołądka i zapalenia okrężnicy.

PASTA POMIDOROWA I KETCHUP W PROFILAKTYCE NOWOTWORÓW

Stare powiedzenie mówi, że jesteśmy tym, co spożywamy w dosłownym znaczeniu tego słowa. Uczeni w wielu krajach – badacze sposobów i metod walki z rakiem doszli do wniosku, że podstawową przyczyną zachorowań, jeśli chodzi o choroby no-

wotworowe, jest niewłaściwe odżywianie się i postanowili skupić swoje wysiłki m.in. właśnie na wyszukiwaniu produktów naturalnych, które byłyby w stanie w istotny sposób ograniczyć ryzyko zachorowań, a nawet im zapobiegać; czyli na profilaktyce chorób nowotworowych. Nie od dziś wiadomo, że warzywa i owoce o barwie pomarańczowej i czerwonej są bogate w antyoksydanty, które chronią nasz organizm przed szkodliwym oddziaływaniem kancerogenów.

Jednym z najsilniejszych antyoksydantów jest LIKOPEN, który powstrzymuje starzenie się skóry i całego organizmu, obniża ryzyko powstawania i rozrostu komórek nowotworowych, pomaga unormować właściwy poziom cholesterolu, zapobiegając tym samym powstawaniu blaszek miażdżycowych i rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego. Likopen możemy znaleźć m.in. w arbuzie, morelach, grejpfrutach, dyni, hurmie, ale szczególnie dużo jest go w pomidorach. Co ciekawe, grejpfruty, oprócz likopenu zawierają również monoterpeny – substancje, które także skutecznie przeciwstawiają się kancerogenom.

Badania naukowe wykazały, że już jedna łyżka dziennie pasty pomidorowej, w której mamy silnie skoncentrowany likopen, znacznie obniża ryzyko zachorowania na raka, szczególnie prostaty, układu żołądkowo-jelitowego i narządów płciowych, a poza tym spożywanie takiej pasty jest świetną profilaktyką w chorobach układu sercowo-naczyniowego. Oprócz pasty, skoncentrowany likopen znajdziemy w ketchupie, soku pomidorowym i podobnych przetworzonych produktach pomidorowych. I warto zdawać sobie sprawę, że w wymienionych produktach jest nawet kilkadziesiąt razy więcej likopenu niż w świeżych pomidorach! I należy przy tym wiedzieć, że odnosi się to przede

wszystkim do produktów domowego przygotowania, w których nie ma konserwantów i innych niezdrowych dodatków chemicznych.

Badania wykazały również, że likopen najlepiej się wchłania właśnie w postaci przetworzonej, czyli na przykład w ketchupie, a nie ze świeżych pomidorów. Poza tym, w każdym koncentracie pomidorowym białko działa moc�opędnie, uśmierza ból mięśni i wzmacnia kości. Najsilniejsze właściwości przeciwutleniające posiada na ogół ketchup z upraw ekologicznych, w przeciwieństwie do masowych produktów sprzedawanych w hipermarketach i innych „sieciówkach”. Warto też nadmienić, że im większy jest udział koncentratu pomidorowego w produkcji ketchupu, tym większa jest aktywność przeciwutleniająca produktu.

Podobnie jak likopen, choć z mniejszą siłą, działają inne przeciwutleniacze zawarte w ketchupie, jak: karotenoidy, kwas askorbinowy, związki polifenolowe. Należy też wiedzieć, że ketchupy łagodne będące w powszechnej sprzedaży mogą różnić się zawartością likopenu i zdolnością usuwania wolnych rodników nawet kilkakrotnie. Dla zdrowia kupujmy ketchupy o większej zawartości koncentratu pomidorowego. Z kolei ilość (waga) pomidorów zużytych do produkcji ketchupu nie stanowi o zawartości likopenu w produkcie, ponieważ nie znamy jakości i odmiany zużytych do tego pomidorów.

Kolejny znany silny przeciwutleniacz to BETA-KAROTEN, który w organizmie przekształca się w prowitaminę A. Jest on składnikiem warzyw i owoców o intensywnej barwie żółtej lub pomarańczowej, na przykład w żółtej papryce, marchwi, słodkich ziemniakach, brzoskwiniach, dyni, morelach czy bananach. Jeszcze innym godnym uwagi antyoksydantem jest INDOL, którego największe ilości znajdziemy w brokułach, warzywniej

kapuście głowiastej, brukselkach, kapuście kolorowej. Indol powstrzymuje tworzenie się estrogenów w nadmiernych ilościach, które wówczas mogą się stać przyczyną raka, a szczególnie dotyczy to nowotworów gruczołów mlecznych. Aby w jak największym stopniu zachować substancje lecznicze indolu, warzywa najlepiej jest jeść na surowo (można na przykład wyciskać z nich świeże soki, łącząc je ze sobą), ewentualnie po krótkiej obróbce termicznej na parze. Codziennie warto jest, dla profilaktyki, spożywać minimum ćwierć kilo warzyw i owoców wyżej wymienionych.

KOKTAJL LECZNICZY „ZIMOWY OGIEŃ”

Chciałabym podzielić się z czytelnikami przepisem na specjalny koktajl leczniczy, który od kilku lat jest w naszej rodzinie jednym z najbardziej lubianych naturalnych środków wspomagających nasze zdrowie. Jego wyjątkowe korzyści lecznicze charakteryzują się m.in. bogatym składem witaminowym, którego podstawowym składnikiem jest imbir.

Po pierwsze, koktajl ten **znakomicie wspomaga trawienie**. Przepis ten znany był już setki lat temu, a w kręgach szlacheckich był swego rodzaju napojem powitalnym dla szczególnych gości. Po drugie, zawiera substancję zwaną „zimowy ogień”, a konkretnie są to duże ilości biologicznego „ognia”, rozgrzewającego zimą i wspomagającego przemianę materii. Po trzecie, imbir to roślina młodości. Do tego, **napój znacząco wspomaga system odpornościowy organizmu i chroni przed łatwym przeziębieniem**. Poza tym, imbir należy do tych rzadkich produktów, których substancje lecznicze nie ulegają zniszczeniu czy

uszkodzeniu w okresie długotrwałych mrozów. Jeżeli korzeń imbirowy pokroimy cienkimi plasterkami i ugotujemy je w syropie cukrowym, otrzymamy ostre w smaku i aromatyczne cykaty, które pomogą w leczeniu bólu gardła.

Do przygotowania koktajlu potrzebować będziemy mleczko z kielków pszenicy. Mleczko przygotowujemy z jednej szklanki takich ziaren i 4 szklanek wody. Ziarna należy dokładnie zmielić (dodając po trochu wcześniej przygotowanej wody), po czym dolewamy 2 szklanki wody. Całość mieszamy i przecedzamy przez sitko (ewentualnie przecieramy) lub wyciskamy przez gazę. Następnie dolewamy pozostałą wodę. Makuchy, jakie pozostały po wyciśniętym mleczku można (i trzeba!) wykorzystać dla przygotowania na przykład smacznych, zdrowych ciastek, ciasta lub chlebka. Natomiast do uzyskanego z kielków mleczka dodajemy dwa banany, 1 łyżeczkę do herbaty soku z korzenia imbiru, 1 łyżeczkę kakao w proszku, 1 łyżeczkę cynamonu i 1 łyżkę stołową miodu. Można też, zależnie od gustu korzystać wymiennie z innych przypraw, jak kardamon, wanilia lub anyż. Wszystkie komponenty po połączeniu dokładnie miksujemy. Na zdrowie!

CZOSNEK ŚRODKIEM LECZNICZYM NA BRODAWKI – radzi fitoterapeuta

Jak dobrze wiemy, **czosnek posiada silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, a także wzmacnia układ odpornościowy**. W celu przygotowania środka leczniczego kilka ząbków czosnku dokładnie mielimy i mieszamy ze słodkim kremem dla dzieci w równych częściach, po czym наносimy

tak gotową maź na brodawki (czy też kurzajki) grubą warstwą i okrywamy polietylenową taśmą. Trzymamy tak tę maź przez dwie godziny. Taki zabieg wykonujemy dwa razy dziennie, z rana i wieczorem. Cykl leczniczy trwa przez cały tydzień, codziennie, po czym robimy 3 dni przerwy i cykl powtarzamy. Po naniesieniu maści będzie odczuwalne lekkie pieczenie w tym miejscu. Jeśli komuś wyda się taki zabieg nieprzyjemny i nie do zaakceptowania, to z tej metody może zrezygnować.

Po usunięciu brodawek może pozostać nieduża blizna, dlatego na przykład na twarzy lepiej tego środka nie stosować. Tym bardziej nie stosować go dla usunięcia kurzajek na powiekach, ponieważ czosnek może spowodować oparzenie gałki ocznej. Ponieważ pojawienie się brodawek wywoływane jest przez ludzki wirus brodawczaka, w celu podwyższenia poziomu układu odpornościowego i obniżenia ryzyka ponownego pojawienia się brodawek, warto spożywać czosnek po 1-2 ząbki dziennie.

WINOGRONOWA MĄCZKA LECZNICZA

Zawsze czekamy niecierpliwie na sezon zbierania dojrzałych winogron, jakie rosną w naszym ogrodzie. Przygotowujemy wówczas na zimę specjalny produkt leczniczy. Moje winogrona są pełne antyoksydantów, które, jak wiadomo, przedłużają nam życie i chronią przed rakiem, wzmacniają układ immunologiczny i naczynia krwionośne, są przydatne w profilaktyce przeziębień i grypy.

W celu przygotowania proszku najlepiej jest korzystać z odmian czerwonych i granatowych. Ich słodkość nie ma tu znaczenia; można do tego, ewentualnie dodawać również kwaśne odmiany. Potrzebować będziemy mięksizu winogron, który jest

też bardzo pożyteczny dla nerek. Natomiast wycłoczn skórki, które zostaną w wyżymarce wyrzucać nie należy. Rozkładamy je na czystym płótnie lub deseczce, suszymy w niezbyt gorącym piekarniku i po wysuszeniu przecieramy na proszek. W celach profilaktycznych spożywamy go w 3-tygodniowych cyklach po 1 łyżeczce do herbaty raz dziennie popijając odrobiną wody, zaczynając od początku października. Robimy następnie tydzień przerwy i cykl powtarzamy. Można dodawać proszek do napojów, mieszać z kefirem i z kwaśnym mlekiem, sypać do sałatek. To prawdziwy koncentrat witamin, minerałów i antyoksydantów!