

BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN

WINA I NALEWKI

LECZNICZE



Nakładem Wydawnictwa ASTRUM ukazały się także książki:

- PAWEŁ ALBRZYKOWSKI, *Kuchnia koreańska*
- MAŁGORZATA BORGMAN, *Jedz zgodnie ze swoim charakterem*
- ARTUR CIESIELKA, *Kuchnia włoska z przyprawami leczącymi*
- MARTA FRYDRYK, *Owocowe przysmaki*
- KATARZYNA GRONOWICZ, *Naleśniki na 90 sposobów*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *280 potraw Diety Funkcjonalnej*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Dieta na pamięć i koncentrację*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Dieta odpornościowa*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Dieta pielęgnacyjna. Zdrowa skóra, piękne włosy*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Domowe pierogi*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Domowe wypieki*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Kuchnia alergików*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Kuchnia góralska z przyprawami leczącymi*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Kuchnia kresowa z przyprawami leczącymi*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Kuchnia oszczędnej gospodyni*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Kuchnia polska. Tradycja i nowoczesność*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Kuchnia śląska z przyprawami leczącymi*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Potrawy z jajek*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Salatki dla każdego*
- MARLENA KRZYŻOSTANIAK, *Potrawy pełne witamin*
- ELIZA LAMER-ZARAWSKA, *Owoce egzotyczne*
- STANISŁAWA TRELA, *Kurczak z przyprawami leczącymi*
- ANNA WASILEWSKA, *Kuchnia indyjska z przyprawami leczącymi*
- ADAM WIECZOREK, *Ryby*
- ANNA WOJTOWICZ, *Kawowe przysmaki*
- EWA ZYSEK, *Nastolatki gotują obiady*
- EWA ZYSEK, *Salatki warzywne*

„Zdrowie”

- MAŁGORZATA BORGMAN, *Układ krążenia a żywienie*
- JADWIGA BIERNAT, *Ochrona organizmu. Jak być zdrowym w świecie trucizn?*
- RENATE BUFFALOE, *Jak kobiety przezwyciężają stres i sytuacje kryzysowe*
- BENITA CANTIENI, *52 ćwiczenia zapobiegające wadom sylwetki*
- DIETRICH KOCH-HEINTZELER, WIDMAR PUHL, *Cukrzyca*
- PAUL EDELMANN, UWE LEIENDECKER, *Choroby żył w pytaniach i odpowiedziach*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Alergie. Pytania i odpowiedzi*
- BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN, *Zdrowe oczy. Pytania i odpowiedzi*
- KLAUS KOPP, Hanne Keller, *Choroby nerek*
- ANDREW LAUGHIN, *Bóle kręgosłupa w pytaniach i odpowiedziach*
- ANDREW LAUGHIN, *Cholesterol. Cichy zabójca*
- ANDRZEJ SIERADZKI, *Pokonaj stres*
- KLAUS STRACKHARN, *Leczenie bólów migrenowych*
- LECH TKACZYK, *Dieta Funkcjonalna. Nowe spojrzenie na zdrowe żywienie*
- KAREN VAGO, *Odrutowanie organizmu. Jak zapobiegać zatruciom toksynami*
- CHRISTOPHER VASEY, *101 metod oczyszczania organizmu w medycynie naturalnej*

BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN

WINA I NALEWKI

LECZNICZE

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**

www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCŁAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM,
Wrocław 2003
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja
ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Redakcja techniczna
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki
PAWEŁ TKACZYK/MIDEA.PL



Wydanie II

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób, włącznie z fotokopiowaniem,
nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów,
bez pisemnej zgody wydawcy (art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim
i prawach pokrewnych z dn. 4.02.1994 r.)*

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: astrum@astrum.wroc.pl
tel. (071) 328-19-92, fax (071) 372-18-34
Internetowa Księgarnia Wysyłkowa <http://www.astrum.wroc.pl>
Zapraszamy do Klubu Książki Wydawnictwa ASTRUM Sp. z o.o.
Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-220-6

Spis treści

Wstęp	7
Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka (DFLT), czyli o tym, jak zachować zdrowie i świetną formę	9
Podstawowe założenia Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka	10
Zioła przyprawowe jako ważny komponent win, nalewek, olejów i octów w Diecie Funkcjonalnej	16
Wina domowe	29
Podział win	30
Naczynia i sprzęt potrzebne do wyrobu wina w domu	31
Etapy wyrobu wina domowego	32
Jak zrobić ziołowe wino typowo lecznicze	34
Zdrowotne właściwości wina	35
<i>Przepisy na wina z przyprawami leczącymi wykorzystywanymi w DFLT</i>	38
Wina owocowe i ziołowe o właściwościach leczniczych	38
Wina ziołowe typowo lecznicze	47
Nalewki	57
Podział nalewek	58
Podstawowe zasady wyrobu nalewek	60
Zdrowotne właściwości nalewek	60
<i>Przepisy na nalewki z przyprawami leczącymi wykorzystywanymi w DFLT</i>	62
Nalewki smakowe („stołowe”) o właściwościach leczniczych	62
Nalewki ziołowe typowo lecznicze	83
Oleje	102
Rodzaje oleju	102
Zdrowotne właściwości olejów z przyprawami leczącymi	104
<i>Przepisy na oleje z przyprawami leczącymi wykorzystywanymi w DFLT</i>	106

Octy	112
Zdrowotne właściwości octów z przyprawami leczącymi	112
<i>Przepisy na octy z przyprawami leczącymi wykorzystywanymi</i> <i>w DFLT</i>	114
Bibliografia	121
Indeks	123

Wstęp

Już w pierwszych wiekach cywilizacji ludzie szukali sposobów uśmierzenia bólu i zwracali się ku naturze, by znaleźć lekarstwo na różne dolegliwości. Kolejno poznawano charakter roślin, oceniając ich przydatność i specyficzne właściwości. Aby przedłużyć działanie tych roślin i dla łatwiejszego ich użycia, opracowano metodę maceracji i destylacji.

Prawdopodobnie około VIII wieku naszej ery arabscy alchemicy pierwsi dokonali destylacji wina, uzyskując napój wysoko-procentowy. Zaprawiając go miodem, ziołami i innymi dodatkami, tworzyli tzw. eliksiry. Były one wówczas najcenniejszymi lekami. Obecnie wiemy, że alkohol znakomicie konserwuje lecznicze wyciągi z ziół. Sposób wyrobu poszczególnych eliksirów był pilnie strzeżoną przez stulecia tajemnicą średniowiecznych medyków.

Przy wszystkich klasztorach zakładane były ogrody pełne roślin i owoców. Aptekarze i mnisi, z których wielu interesowało się sztuką alchemiczną, w swojej pracy pełnej wzlotów i upadków zaspokajali głód wiedzy, a często i żądzę sławy, jeśli udało im się wynaleźć jakiś „magiczny” lek.

Znanymi i cenionymi na całym świecie specjalistami w leczeniu ziołami są od niemal 500 lat bonifratrzy. Za bardzo skuteczną formę utrwalania leczniczych właściwości ziół uważają oni nalewki alkoholowe.

Mnisi francuscy już w średniowieczu byli prawdziwymi mistrzami w sporządzaniu win korzennych. Są oni twórcami wina Hipokratesa (*vinum hippocraticum*), które uważano za najlepszy środek leczniczy na wszystkie dolegliwości.

We Włoszech – niezależnie od osiągnięć Francuzów – rozpoczęto wytwarzanie win ziołowych z muszkatu. Do sporządzania popularnych do dzisiejszego dnia wermutów używa się byli-

cy piołunu, korzenia goryczki, centurii pospolitej, korzenia arcydzięgla litwora, tataraku zwyczajnego, kolendry siewnej, cynamonu i innych ziół. Proporcje tych mieszanek są starannie skrywaną tajemnicą producentów win ziołowych.

Współczesna nauka potwierdziła lecznicze właściwości roślin przyprawowych, a także sposoby utrwalania czy wręcz wywoływania tych właściwości poprzez wyrób nalewek, win, a także ziołowych olejów i octów.

Ziołowe leki niekoniecznie muszą być niesmaczne. Dowodem na to są właśnie nalewki i wina, które w większości wypadków nie tylko ładnie pachną, ale również doskonale smakują. Książka, którą oddaję w Państwa ręce, zawiera receptury łatwych do wykonania domowym sposobem trunków, które nie tylko mają właściwości lecznicze, ale którymi miło jest delektować się w długie jesienne i zimowe wieczory.

Oprócz przepisów na nalewki i wina przedstawiam także receptury na maceraty olejowe i octowe, które są pysznym i zdrowym dodatkiem do innych potraw. Ważnym komponentem proponowanych trunków oraz olejów i octów ziołowych są przyprawy lecznicze dodawane zgodnie z zaleceniami Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka. Ich przygotowanie z pewnością okaże się wspaniałym relaksem, źródłem radości tworzenia i eksperymentowania.

Mam nadzieję, że *Nalewki i wina lecznicze* będą służyć wszystkim, którzy zainteresowani są profilaktyką oraz leczeniem za pośrednictwem przypraw ziołowych. A zatem, wykorzystajmy uzdrawiające moce zaklęte w roślinach i... cieszymy się zdrowiem!

Barbara Jakimowicz-Klein

Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka (DFLT), czyli o tym, jak zachować zdrowie i świetną formę

Istotą Diety Funkcjonalnej jest dodawanie do codziennych posiłków leczniczych ziół przyprawowych. Systematyczne uzupełnianie potraw zgodnie z naszymi potrzebami zdrowotnymi, według prostych, a zarazem skutecznych zasad uwzględniających piramidę zdrowego żywienia, gwarantuje nam korzyść w postaci wydłużenia życia, wzmocnienia witalności i pomocy w leczeniu wielu schorzeń.

Dieta Funkcjonalna opiera się na ziołach dodawanych do potraw – bądź to pojedynczych, bądź w mieszankach przyprawowych i herbatach. W Diecie Funkcjonalnej zioła dodaje się do potraw z umiarem, tak by potrawa nie zatraciła swego właściwego smaku i zapachu, oraz by dawka przypraw nie była szkodliwa dla zdrowia.

Oprócz wielu przypraw – ziół suszonych lub świeżych – w diecie tej wykorzystać można także ziołowe maceraty olejowe i octowe. Ich stosowanie w kuchni przynosi znakomite efekty lecznicze oraz podnosi walory smakowe i zapachowe przyrządzanych potraw.

W Diecie Funkcjonalnej ziołowe przyprawy lecznicze wykorzystuje się również do wyrobu domowym sposobem trunków o właściwościach leczniczych – nalewek i win. Cechą wspólną tych napojów jest to, iż nie są one niczym innym, tylko alkoholowymi wyciągami z owoców, korzeni i ziół. Sam alkohol w tych napojach odgrywa rolę drugorzędą, w przeciwieństwie do substancji biologicznie aktywnych, które dzięki niemu „wydobywamy” z przypraw ziołowych.

Podstawowe założenia Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka

- W Diecie Funkcjonalnej konieczne jest dodawanie do posiłków ściśle określonych pojedynczych przyprawowych ziół leczniczych lub mieszanek, które nadają posiłkom nową wartość potrzebną do podniesienia zdrowotności, a także kondycji fizycznej i psychicznej.
- Dieta Funkcjonalna oparta na samoleczeniu ziołami jest bardziej ekonomiczna niż terapia lekami.
- DFLT wspomaga inne metody leczenia, niejednokrotnie je zastępując (walka z nadwagą, miażdżycą itp.).
- Odpowiednio stosowana Dieta Funkcjonalna reguluje przemianę materii w organizmie, pomaga w odchudzaniu, odtruwaniu i odmładza organizm.
- DFLT poprawia witalność, sprawność i wydolność umysłu.
- Dieta Funkcjonalna przyczynia się do spowolnienia procesów starzenia, a w konsekwencji do wydłużenia średniej wieku życia w pełnym zdrowiu.
- DFLT oparta jest na podziale ziół przyprawowych ze względu na ich właściwości lecznicze oraz podziale konsumentów wg ich potrzeb zdrowotnych: wiek, płeć, waga, wzrost, stany chorobowe, potrzeby zawodowe i inne preferencje indywidualne.
- W DFLT do posiłków można dodawać zarówno pojedyncze zioła, jak i grupy ziół (mieszanki z danej kategorii zdrowotnej). Dieta Funkcjonalna ma charakter dynamiczny, to znaczy, że można ją modyfikować indywidualnie w zależności od znajomości własnego organizmu, jego tolerancji na niektóre zioła (np. stany alergiczne), a także preferencji organoleptycznych (smakowo-zapachowych) i kulinarnych.
- Dieta Funkcjonalna nie wymaga dużych nakładów finansowych, czyli jest dietą niskobudżetową.
- Dieta Funkcjonalna składa się z dwóch bloków:

- tzw. **bloku bazowego** – podstawowy posiłek (np. zupa, sztuka mięsa, sałatka warzywna itp.)
oraz
- tzw. **bloku dopełniaczy funkcjonalnych** dla danej bazy w postaci odpowiednich przypraw leczniczych*, które należy dodać do posiłku.
- Blok bazowy każdego człowieka oparty jest na piramidzie zdrowego żywienia, która jest najprostszym przewodnikiem po tym, co i w jakiej ilości należy codziennie jeść.
- Posiłek bazowy powinien być różnorodny, tzn. można jeść wszystko (w tym tłuszcze, węglowodany), ale w odpowiednich proporcjach.

Uwaga: Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka, dzięki wykorzystaniu odpowiednich ziół leczniczych w posiłkach, pozwala w sposób dosłowny traktować hasła dotyczące racjonalnego odżywiania:

Jesz, co chcesz, zdrowiejesz i nie tyjesz!

A oto podział grupowy przypraw:

- **odtruujące i odmładzające – antynowotworowe, hamujące procesy starzenia** – oczyszczają wątrobę, nerki, pęcherz moczowy, „wychwytyją” wolne rodniki, czyli działają antyoksydacyjnie, hamują procesy starzenia; wzmacniają organizm, przywracając mu, wcześniej zablokowane przez choroby, funkcje;
- **dobrej przemiany materii i radości życia – odchudzające** – regulują wszelkie procesy w obrębie układu trawiennego, wspomagają leczenie chorób przewodu pokarmowego, przyspieszają przemianę tłuszczów, przez co jesteśmy mniej otyłymi, bardziej radośni i uśmiechnięci;

* Szukaj ziół i mieszanek przyprawowych w torebkach lub słoikach z logo Dieta Funkcjonalna Lecha Tkaczyka. Zamówić je też możesz w Centrum Medycyny Naturalnej „ZDROWIE”, 58-260 Bielawa, skr. poczt. 3, tel. (074) 83-40-131. Więcej na temat DFLT w książce Lecha Tkaczyka *Dieta Funkcjonalna. Samoleczenie ziołami w kuchni* (Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 2003).

- **antystresowe** – wpływają na polepszenie samopoczucia i podniesienie wydolności fizycznej i psychicznej;
- **koncentracji i sprawności umysłu** – polecane zarówno starszym mającym problemy z tego typu schorzeniami, jak i młodzieży w fazie intensywnego wzrostu; dobre dla uczących się i tych, których praca związana jest z intensywnym wysiłkiem umysłowym (zwiększają ukrwienie i dotlenienie mózgu, wspomagają rozprowadzanie składników potrzebnych do jego jasnego funkcjonowania, ponadto poprawiają ukrwienie siatkówki oka, a w konsekwencji poprawę wzroku); zalecane młodym ludziom w czasie egzaminów i sesji naukowych;
- **sił witalnych – wzmacniające i zwiększające odporność organizmu, afrodyzjaki** – wspomagają prawidłową gospodarkę lokowania składników odżywczych w organizmie, uzupełniają brakujące mikroelementy, sole mineralne i witaminy, co sprawia, że podnosi się sprawność fizyczna i umysłowa, ponadto pomagają wytwarzać właściwą danemu organizmowi liczbę antyciał pozwalających zwalczać choroby;
- **antymiażdżycowe** – zmniejszające ryzyko zapadnięcia na choroby układu krążenia – poprawiają pracę układu krążenia, pracę serca oraz oczyszczają i przywracają prawidłową elastyczność naczyniom krwionośnym, a także usprawniają pracę wątroby, trzustki i nerek; walczą z tzw. szkodliwym cholesterolem oraz z toksynami wprowadzanymi do organizmu wraz z pokarmem;
- **zdrowego układu oddechowego** – uzupełniają organizm w niezbędne składniki odżywcze, a przede wszystkim w mikroelementy stanowiące o prawidłowej pracy gardła, tarczycy i płuc; wspomagają także leczenie stanów alergicznych, astmy, chronicznego kaszlu i innych schorzeń dróg oddechowych, których źródłem jest właśnie brak tych składników w organizmie;
- **zdrowej skóry i silnych włosów** – wzmacniają słabą odporność organizmu, powodującą takie schorzenia, jak grzybice, egzema, bielactwo, skazy, brodawki i wiele innych wykwitów skórnych; uzupełniają w organizmie mikroelementy, których niedobór często trudno wykryć w standardowych badaniach;

- **antyreumatyczne – spowalniające proces postępowania osteoporozy** – należy obalić mit o tym, że stosowanie odpowiednich przypraw nie ma nic wspólnego z leczeniem zmian reumatycznych – przecież wynikają one z wielu innych schorzeń i braków w organizmie: od nieprawidłowego krążenia zaczynając, na niewłaściwym transporcie składników odżywczych (w tym wapnia) kończąc.

Do poszczególnych grup zaliczono niżej wymienione zioła przyprawowe, a co ważniejsze, stworzono wieloskładnikowe ziołowe mieszanki, które dodawane do potraw nie tylko podniosą ich walory smakowe, ale także zdrowotne.

Grupa	Zioło
zioła odtruwające, odmładzające, hamujące procesy starzenia, antynowotworowe Ziołowa mieszanka przyprawowa „ZDROWIE” Herbata „ZDRÓWKO”	boże drzewko, fiołek trójbarwny, lubczyk, lukrecja gładka, ostrożeń wazrywny, sosna zwyczajna, jemiola, jałowiec, nagietek lekarski, werbena;
zioła dobrej przemiany materii i radości życia – odchudzające Ziołowa mieszanka przyprawowa „KALORIA”	boże drzewko, bobrek trójlistkowy, cykoria podróżnik, nieśmiertelnik żółty, lubczyk, rzepik pospolity, drapacz lekarski (bernardynek), jeżówka wąskolistna, draganek (estragon), szalwia lekarska, szanta zwyczajna, boża trawka, jałowiec, lukrecja gładka i wiele innych;
zioła antystresowe Ziołowa mieszanka przyprawowa „RELAKS”	werbena, bazylia (bazylek), miodownik (melisa), mięta, ruta zwyczajna, kalina koralowa, jemiola;
zioła koncentracji i sprawności umysłu Ziołowa mieszanka przyprawowa „DOBRA” Herbata „PRYMUS” JASNY UMYŚL – DOBRY WZROK	barwinek pospolity, werbena, miodownik (melisa), ruta zwyczajna, jałowiec, nagietek lekarski, sosna zwyczajna, dziurawiec, cynamon, kardamon, głóg, oman wielki, imbir, kasztanowiec;