

Monika Gajewska-Okonek

napary *z kwiatów i ziół*



Monika Gajewska-Okonek

napary *z kwiatów i ziół*



Tekst: **Monika Gajewska-Okonek**

Redakcja: **Agnieszka Marekwica**

Korekta: **zespół Wydawnictwa SBM**

Projekt makiety, opracowanie graficzne i fotoedycja: **Agata Mościcka**

Projekt okładki: **Aleksandra Zimoch**

Zdjęcia na okładce: Dreamstime.com: © Tatiana Belova, © Marina Ermakova,
© Nafanya1710 (wyklejka)

Zdjęcia w środku: Monika Gajewska-Okonek; Dreamstime.com:

© Martina Osmy (s. 3), © Saharosa (s. 4–5), © Natallia Khlapushyna (s. 6–7),

© Alexander Rath (s. 102–103), © Victoria Shibut (s. 140–141).

Wydawnictwo nie ponosi odpowiedzialności wynikającej z konsekwencji działań podjętych przy wykorzystaniu informacji zawartych w książce. Wiadomości w niej zawarte nie zastąpią fachowej opieki medycznej.

© Copyright for the text, cover and layout by Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., 2021
Warszawa 2021



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8222-576-1

SPIS TREŚCI

OD AUTORA	4
NAPARY Z LIŚCI LUB PĘDÓW	7
NAPARY Z KWIATÓW.....	103
NAPARY Z INNYCH CZĘŚCI ROŚLIN	141
INDEKS	190
BIBLIOGRAFIA	192



OD AUTORA

Pierwszy napar, jak głosi chińska legenda, zaparzył przypadkowo mityczny cesarz Shennong, któremu liście herbaty wpadły do naczynia z gorącą wodą. Wydarzyło się to około 2740 r. p.n.e. Parzenie tego słynnego napoju stało się na przestrzeni wieków rytuałem znanym na całym świecie. Do przygotowania naparu można jednak użyć nie tylko liści chińskiej herbaty, ale też sięgnąć po rośliny, które rosną wokół nas. W naszym otoczeniu jest wiele ziół, które często mijamy lub nawet nieświadomie depczemy, nie zdając sobie sprawy, że zawierają wiele cennych składników korzystnych dla naszego zdrowia.

Napary ziołowe to pierwsze leki znane ludzkości. Najwcześniejsze opisy ziół i sposoby ich stosowania pochodzą sprzed 5000 lat. Sumerowie korzystali z właściwości leczniczych czosnku, mięty, rumianku, babki, piołunu, które wykorzystywali do okładów, inhalacji, a także sporządzania naparów. Swoją wiedzę o ziołach przekazali Asyryjczykom i Babilończykom, a ci z kolei Egipcjanom. Umiejętność stosowania niektórych ziół była znana starożytnym Grekom i Rzymianom. Hipokrates mawiał, że „jeśli w przyrodzie jest choroba, to w przyrodzie trzeba szukać na nią lekarstwa”. Warto więc korzystać z dobrodziejstw natury, ponieważ zioła mają ogromną moc.

Ziołowe kuracje powinno się skonsultować z lekarzem, ponieważ niektóre leki mogą wchodzić w interakcje ze składnikami roślin. Zdrowotne napary można przygotowywać z liści, pędów, korzeni lub owoców. Warto jednak pamiętać, że do zbioru należy wybierać tylko te rośliny, które rosną w czystym środowisku, z daleka od dróg i zabudowań, ponieważ wiele roślin kumuluje w sobie zanieczyszczenia. Można też zaparzać suszone zioła, które dostępne są w sklepach zielarskich.

Większość znanych nam roślin ma potencjał leczniczy. W zależności od gatunku mogą one wspierać pracę układu pokarmowego i serca, regulować produkcję hormonów czy wpływać na nasze samopoczucie. Niektóre rośliny są skuteczniejsze w połączeniu z innymi ziołami, dlatego warto wiedzieć, jak przygotowywać z nich mieszanki na różne dolegliwości.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce przekonacie się, że warto czerpać garściami z wiedzy naszych przodków i wprowadzić w życie codzienny rytuał picia ziołowych naparów.

Monika Gajewska-Okonek





A glass cup filled with a dark red liquid, possibly a herbal infusion, sits on the left side of the frame. The background is a dark, textured stone surface. In the bottom right corner, there are fresh herbs, including a bunch of red-leafed plants and some yellow flowers with green leaves.

NAPARY Z LIŚCI LUB PĘDÓW

Agrest był bardzo cenionym owocem przez Brytyjczyków, którzy tworzyli nowe odmiany tej rośliny. Wyhodowali nawet owoc wielkości jaja kurzego.





NAPAR Z LIŚCI AGRESTU

SKŁADNIKI

- ☼ 3 łyżki suszonych liści agrestu
- ☼ miód, cytryna, imbir lub mięta (opcjonalnie)
- ☼ 2 szklanki wrzątku

PRZYGOTOWANIE

3 łyżki suszonych liści agrestu zalewamy 2 szklankami wrzątku i zostawiamy pod przykryciem na 5–10 minut. Po tym czasie napar przeceudzamy. Możemy dodać do niego także miód, cytrynę, imbir lub miętę. Pijemy trzy razy dziennie po pół szklanki.

WŁAŚCIWOŚCI I PRZECIWWSKAZANIA

Owoce agrestu są wykorzystywane do zapobiegania i leczenia nadciśnienia, miażdżycy tętnic i innych chorób układu sercowo-naczyniowego. W medycynie ludowej stosuje się także liście tej rośliny, z których napar ma działanie antybakteryjne, zmniejsza stany zapalne i zapobiega anemii. Zalecany jest przy awitaminozie, niedożywieniu, w okresie rehabilitacji po kontuzjach, antybiotykoterapii, w kompleksowej terapii kamicy moczowej i oczyszczaniu organizmu z toksyn.

Ze względu na silne działanie moczopędne naparów z liści agrestu ich długotrwałe stosowanie może doprowadzić do wypłukania soli mineralnych z organizmu. Przeciwwskazaniem są także niektóre choroby układu pokarmowego, takie jak wrzody, zapalenie jelita grubego i zapalenie jelit.

CO ZAWIERA?

Witaminy C i E, z grupy B, prowitaminę A, a także wapń, potas, fosfor, sód, magnez i żelazo.

A still life composition featuring a potted aloe vera plant, a decorative metal stand with a white egg, a cup of tea, and a strainer. The aloe vera plant is in a green ceramic pot with a decorative pattern. The metal stand is ornate, with a white egg perched on top. A cup of tea is in the foreground, wrapped with a blue and white checkered cloth. A metal strainer is also visible. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

Aleksander Wielki podbił wyspę Sokotra, aby jego
żołnierze mogli leczyć swoje rany w tamtejszych
gajach aloesowych.



MIESZANKA ALOESOWA

SKŁADNIKI

- ✿ kilka liści aloesu
- ✿ 1 łyżeczka liści szalwii
- ✿ 1 łyżeczka kwiatów nagietka
- ✿ 1 łyżeczka liści babki lancetowatej (opcjonalnie)
- ✿ 1½ szklanki wrzątku

PRZYGOTOWANIE

Kilka większych liści z roślin myjemy, osuszamy i przechowujemy w lodówce 7–10 dni. Następnie kroimy je na drobne kawałki i wkładamy do termosu. Dodajemy łyżeczkę liści szalwii i kwiatów nagietka lub liści babki lancetowatej. Całość zalewamy 1½ szklanki wrzącej wody. Pozostawiamy pod przykryciem na godzinę. Napar stosujemy do płukania jamy ustnej i do przemywania podrażnionej skóry.

WŁAŚCIWOŚCI I PRZECIWSKAZANIA

Aloes wzmacnia organizm, regeneruje, poprawia apetyt i trawienie. Roślina wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Napar z liści stosuje się do płukania jamy ustnej i gardła przy anginie i chorobach górnych dróg oddechowych, a także przy paradontozie i aftach. Zalecany jest również do okładów na wrzody i trudno gojące się rany.

Aloes może wywoływać alergie, dlatego przed jego zastosowaniem należy wykonać test skórny.

CO ZAWIERA?

Witaminy C, A i z grupy B oraz minerały, m.in. magnez, sód, potas, chrom, wapń, żelazo.



MIESZANKA Z BABKĄ LANCETOWATĄ

SKŁADNIKI

- ☼ 20 g liści suszonej babki
- ☼ 10 g kwiatów jasnoty białej
- ☼ 20 g kwiatów malwy czarnej
- ☼ 10 g kwiatów rumianku

PRZYGOTOWANIE

Należy zmieszać po 20 g liści babki lancetowatej i kwiatów malwy czarnej oraz po 10 g kwiatów jasnoty białej i rumianku. Połowę łyżki przygotowanej mieszanki zalewamy $\frac{2}{3}$ szklanki wrzącej wody. Zaparzamy 15–20 minut. Po tym czasie odstawiamy na 10 minut i precedzamy. Mieszanka jest przydatna w leczeniu zapalenia spojówek i powiek. Okład z naparu przykładamy na oczy i trzymamy przez kilka minut.

WŁAŚCIWOŚCI I PRZECIWWSKAZANIA

Babka lancetowata ma właściwości wykrztuśne i rozkurczowe, dlatego stosowana jest w zapaleniu tchawicy, oskrzeli i płuc. Napar z suszonych liści jest zalecany w przewlekłym nieżycie żołądka i jelit oraz w stanach zapalnych błon śluzowych przewodu pokarmowego. Pomaga zwalczyć wrzody żołądka i dwunastnicy, a także biegunkę. Zewnętrznie stosuje się ją do leczenia czyraków i trudno gojących się ran. Świeżym, zmiążdżonym liściem naciera się miejsca po ukąszeniach owadów.

Naparu z babki nie powinny spożywać dzieci oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Dzięki zawartości cynku w liściach babki lancetowatej ból i obrzęk szybciej mijają.



CO ZAWIERA?

Witaminy C i K, potas, magnez i cynk, śluz, garbniki i inne substancje o działaniu antybiotycznym, przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym.



NAPAR Z LIŚCI BAZYLI

SKŁADNIKI

- ☼ 1 łyżka suszonych liści bazylii
- ☼ 1 szklanka wrzątku

PRZYGOTOWANIE

Łyżkę suchych liści bazylii zalewamy szklanką wrzącej wody i pozostawiamy pod przykryciem na około 15 minut. Napar pijemy 3–4 razy dziennie po pół szklanki między posiłkami.

WŁAŚCIWOŚCI

Napary z liści bazylii zalecane są przy zaburzeniach pracy żołądka, wątroby i jelit. Łagodzą skurcze żołądka, wzdęcia, kolkę i niestrawność. Ziele bazylii ma również właściwości przeciwbólowe, dlatego stosuje się je przy chorobach reumatycznych. Działa także przeciwdepresyjnie, poprawia nastrój i redukuje stresy. Poza tym pozytywnie wpływa na pracę układu odpornościowego. Zewnętrznie naparu z bazylii używa się do przemywania skóry przy stanach zapalnych, grzybicy, świerzbie, trądziku młodzieńczym i ukąszeniach owadów, a także do płukania jamy ustnej po zabiegach stomatologicznych.

Bazylia wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwskurczowe.



CO ZAWIERA?

Zawiera olejki eteryczne, sole mineralne (wapń, magnez, żelazo, potas), a także witaminy A, C, B₅.

Źle dawkowany bluszcz jest trujący, dlatego w przypadku wewnętrznego stosowania bezpieczniej jest korzystać z gotowych preparatów.





NAPAR Z BLUSZCZU

SKŁADNIKI

- ☼ ½ łyżeczki suszonych liści bluszczu
- ☼ ½ łyżeczki suszonych kwiatów krwawnika
- ☼ ½ łyżeczki suszonego ziela przywrotnika
- ☼ ½ łyżeczki suszonych kwiatów słonecznika
- ☼ 1 szklanka wrzątku

PRZYGOTOWANIE

Mieszmamy równe ilości bluszczu, kwiatów krwawnika, ziela przywrotnika i kwiatów słonecznika. Łyżkę ziół zalewamy szklanką wrzącej wody i parzymy pod przykryciem 20 minut. Po tym czasie napar przecedzamy, zamaczamy w nim gazę i przykładamy na bolące miejsca. Mieszkankę stosuje się przy bólach reumatycznych.

WŁAŚCIWOŚCI

Liście bluszczu mają działanie wykrztuśne, rozkurczowe i przeciwzapalne. W medycynie naturalnej stosuje się je w leczeniu uciążliwego kaszlu, nieżytowym zapaleniu oskrzeli, a także astmie. Przyspieszają miesiączkę i działają oczyszczająco na narządy rodne kobiet przy mięśniakach i torbielach. Napary z liści bluszczu można stosować zewnętrznie do przemywania obrzęków i owrzodzeń. Stosuje się je także przy łupieżu. Właściwości przeciwbólowe bluszczu sprawiają, że przynosi ulgę osobom zmagającym się z reumatoidalnym zapaleniem stawów.

CO ZAWIERA?

Saponiny trójterpenowe, flawonoidy, sterole, kwasy fenolowe, rutynę, kumaryny i olejek eteryczny.



NAPAR Z LIŚCI BORÓWKI AMERYKAŃSKIEJ

SKŁADNIKI

- ☼ 1 łyżeczka suszonych liści borówki amerykańskiej
- ☼ $\frac{2}{3}$ szklanki wrzątku

PRZYGOTOWANIE

Łyżeczkę suszonych liści zalewamy filiżanką wrzątku. Parzymy pod przykryciem około 6 minut.

WŁAŚCIWOŚCI

Owoce pozytywnie wpływają na pracę jelit, poprawiają wzrok, obniżają poziom złego cholesterolu i mają właściwości przeciwnowotworowe. W medycynie naturalnej napar z liści borówki amerykańskiej zaleca się po zjedzeniu tłustych i ciężkostrawnych potraw. Obniża poziom cukru we krwi, dlatego stosowany jest w początkowych stadiach cukrzycy. Jest również pomocny przy stanach zapalnych układu moczowego. Zawarte w nim kwasy chlorogenowe pomagają leczyć stany zapalne skóry. Zewnętrznie stosuje się go do przemywania skóry przy egzemie i łuszczycy, oparzeniach i owrzodzeniach.

Rdzenni Indianie herbatę z jagód stosowali przy leczeniu kaszlu, natomiast napar z korzenia jako środek zwiotczający w czasie porodu.



CO ZAWIERA?

Witaminy z grupy B, a także E, C, K, miedź, antyoksydanty i kwasy chlorogenowe.



NAPAR Z LIŚCI BUKU

SKŁADNIKI

- ☼ 1 łyżeczka suszonych liści buku
- ☼ 2 szklanki wrzątku

PRZYGOTOWANIE

Łyżkę suchych i rozdrobnionych liści zalewamy 2 szklankami wrzącej wody. Zaparamy pod przykryciem około 15–20 minut. Po tym czasie napar przecedzamy. Pijemy 2–3 razy dziennie nie więcej niż pół szklanki jednorazowo.

WŁAŚCIWOŚCI

Napar z liści buku działa odkażająco, antyalergicznie, uszczelnia naczynia krwionośne. Ma także działanie uspokajające. Zaleca się go przy problemach z trawieniem i małym apetycie. Stosuje się go w stanach zapalnych gardła i jamy ustnej. Napar należy jednak stosować z umiarem, ponieważ przedawkowanie objawia się zwiększoną sennością.



Prażone orzeszki bukowe to dodatek do ciast, deserów i salatek. We Francji sporządzało się z nich napój będący substytutem kawy.



CO ZAWIERA?

Saponinę, sole mineralne, liczne związki fenolowe oraz flawonoidy: kwercynę, mirycetynę i kemferol.

A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a golden-yellow liquid, likely birch tea. The cup sits on a brown woven placemat. In the background, a white ceramic teapot with gold-colored floral patterns is visible. To the left, a small glass dish holds fresh green birch leaves. The top of the image is blurred, showing more green leaves and small white flowers with yellow centers.

Z liści i pączków brzozy od wieków przyrządzano zdrowotne napary, a z jej pnia pozyskiwano wzmacniający sok.