



LATO TO W NASZYM KLIMACIE WYSYP SMACZNYCH, RODZIMYCH OWOCÓW ORAZ BOGACTWO LECZNICZYCH ZIOŁ. BALKON UKWIECONY ZIOŁAMI LUB ZIOŁOWA GRZĄDKA W OGRÓDKU - CZY TO NIE CIEKAWY PATENT NA ZDROWIE?

Pora na zioła!

Wśród wielu ziół są i takie, które można hodować samodzielnie - czy to w doniczce, czy to w ogródku, na działce. Nie wymagają one zbyt wielu zabiegów, więc dzięki naprawdę niewielkiemu wysiłkowi będziemy dysponowali naturalną apteczką tuż pod ręką. Co zatem warto mieć w doniczkach na parapecie, na balkonie, na działce?

Na pewno **bazylię pospolitą**. Ładnie kwitnie, doskonale się uprawia. Łacińska nazwa tej rośliny wywodzi się od greckiego słowa *basilikos* (król). Wierzą, iż tylko sam król godzinami jest zbierać to zioło. Powszechnie uważa się, że bazylię poprawia nastrój i dodaje siły, działa silnie pobudzająco. Niektóre jej gatunki bardziej nadają się na przyprawy, inne są skuteczniejsze w leczeniu. I tak: liście bazylii można dodać do wieczornej kąpieli - pobudzi krążenie krwi i uspokoi system nerwowy. Roztarta na dłoni działa kojąco i uspakajająco na system nerwowy. Herbatka bazyliowa pomoże w przemianie materii, zaś liście bazylii namoczone przez parę godzin w winie utworzą tonik, znakomity w... pielęgnacji twarzy.

Melisa też dobrze się hoduje w doniczce i na grządce. To ziołko

wyróżnia się przyjemnym, cytrynowym zapachem. Liście zbiera się w lipcu i suszy w przewiewnym, zacienionym miejscu. Melisa cudownie uspokaja i relaksuje, kojarzy nerwy, pomaga zasnąć (w tym celu używano jej od średniowiecza). Pomaga kobietom w bólach głowy, bolesnych menstruacjach i zespole przewlekłego zmęczenia (również u panów...). Melisa może z powodzeniem zastąpić syntetyczne leki uspokajające, jest więc najnaturalniejszym sposobem na stres. Działa też przeciwskurczowo i zwiększa wydzielanie soków trawiennych, dlatego zalecana jest w zaburzeniach trawienia, przeciw wzdęciom. Ma sprawdzone działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne.

Nie obejdziemy się bez **mięty**. Pliniusz Starszy zalecał napar z mięty jako środek łagodzący migrenę. „Muzykalni” benedyktyni popijali herbatę miętową wierząc, że daje ona głosowi czystość brzmienia. Napar z mięty jest najpowszechniej stosowanym ratunkiem przy małych niedyspozycjach przewodu pokarmowego. Działa orzeźwiająco, dezynfekująco, rozkurczowo i wiatropędnie. Napary stosujemy w bólach żołądka, kolce jelitowej, braku łaknienia, chorobach wątroby i dróg żółciowych. Mięta należy do

reklama

jednych z bardziej wszechstronnych i najczęściej stosowanych ziół. Jej napar jest też doskonałym napojem po obfitym posiłku, ponieważ przynosi natychmiastową ulgę. Liście mięty posiadają właściwości przeciwbakteryjne, dlatego jest pomocna w leczeniu przeziębień i grypy. Najwspanialej smakuje mięta z własnej doniczki czy ogródka, zbiera się liście z roślin, które jeszcze nie kwitną, suszy się możliwie szybko w zacienionym miejscu. Jeśli komuś nie chce się jej hodować samodzielnie, zawsze znajdzie preparaty z mięty dostępne czy to w aptece, czy w osiedlowym supermarkecie...

Dawniej mówiło się: „u kogo szalwia w ogrodzie, tego śmierć nie ubodzie”. **Szalwia** (po łacinie *Salvia*) oznacza samo... zdrowie. W starożytności przypisywano jej wręcz magiczne właściwości. Grecy i Rzymianie stosowali ją jako lekarstwo na ukąszenia węża, problemy ze wzrokiem, utratę pamięci. W średniowieczu stosowano ją jako lek na przeziębienia, gorączkę, padaczkę, choroby wątroby i zaparcia. Przypisywano jej także właściwości afrodyzjakalne. Arabscy uczeni twierdzili, iż spożywanie szalwy przedłuża życie. Zioło poprawia pracę układu trawiennego (dlatego często jest stosowana jako dodatek do tłustych mięs i ryb), obniża poziom cukru we krwi,

a napary łagodzą zapalenia gardła, dziąseł i jamy ustnej. Produkuje się z niej olejki używane w medycynie i kosmetyce. Ponadto działa kojąco na depresję, zmęczenie, wyczerpanie. Jest ziołkiem, które można z powodzeniem uprawiać samodzielnie.

Tymianek był niegdyś składnikiem napojów uzdrawiających, Grecy sporządzali z tymianku również napoje chłodzące. Jego użycie jako środka bakteriobójczego przez Samarytan zostało zanotowane 3000 lat p.n.e! Nazwa ziółka pochodzi od greckiego słowa *thymon* znaczącego odkażać. We Francji wino tymiankowe było uważane za remedium na choroby głowy, piersi, płuc, wątroby, przewodu pokarmowego, żołądka, śledziony i nerek. Ta ceniona roślina przyprawowa ma też zastosowanie w farmacji - wyciągi z tymianku wchodziły w skład środków wykrztuśnych i są składnikiem wielu syropów przeciwko kaszlowi. Olejek tymiankowy ma działanie bakterio- i grzybobójcze, głównie dzięki zawartości tymolu. Posiada duże znaczenie jako środek o właściwościach antybiotycznych w przemyśle farmaceutycznym i środków kosmetycznych (pasty do zębów, wody do ust itp), płukanka z tymianku może pomóc w stanach zapalnych jamy ustnej i leczeniu drobnych otarć, skaleczeń.

Nawet **pokrzywa** ma cenne właściwości lecznicze – to ludowy środek na katar sienny i alergie w ogóle. Jest też doskonałym ziołem dla kobiet – remedium na zapalenie pochwy (w drożdżycy) i przy nadmiernych krwawieniach miesięczkowych. Ma dużo żelaza, dzięki któremu zapobiega anemii. Zwiększa laktację u karmiących i jest cenna dla diabetyków – obniża bowiem poziom cukru we krwi. Dzięki silnemu działaniu moczopędnemu stosowana jest w gaszeniu zapalenia dróg moczowych, a nawet wspomagająco podczas odchudzania...

Chmiel – a raczej jego szyszki dzięki zawartej w nich lupulinie skutecznie ułatwiają zasypianie, nie powodując przy tym niebezpiecznych uzależnień... Ziele kojarzy się głównie z piwem, ale to bardzo „kobieca” roślina. Koi nerwy, a niektóre substancje zawarte w wyciągach z szyszek chmielu mają działanie estrogenne. Związki te przenikają również przez skórę. Badania wykazały, że mogą one przyspieszać menstruację. U kobiet pracujących przy zbiorze chmielu często pojawia się miesiączka (niezależnie od dnia cyklu). Ponieważ chmiel zwiększa wydzielanie kobiecych hormonów, może poprawiać samopoczucie kobiet w czasie menopauzy. Ma też duże znaczenie w kosmetyce jako środek przeciw wypadaniu włosów oraz łupieżowi. Bardzo często wykorzy-

stuje się go jako składnik szampoonów. Najprostszym sposobem na nadanie włosom blasku jest płukanie ich w piwie. Dawniej chmiel porastał leśne zagajniki, obecnie można go znaleźć tylko na plantacjach producentów piwa...

Rumianek stosowany jest w ziołolecznictwie w stanach zapalnych układu pokarmowego i oddechowego, jamy ustnej i gardła, a także w schorzeniach skóry i w celu poprawy stanu włosów. Rumianek działa antybakteryjnie, rozkurczowo i wiatropędnie. Stosuje się go przy świądzie i zapaleniu pochwy, a także przy hemoroidach. Znajduje zastosowanie również w stanach niepokoju i problemach ze snem. Napar z rumianku może być stosowany zewnętrznie i wewnętrznie. W warunkach domowych znajduje szczególne zastosowanie jako bezpieczny środek higieniczno-leczniczy dla małych dzieci i osób starszych. W przemyśle perfumeryjnym rumianek jest surowcem używanym do produkcji mydeł, szampoonów, kremów, toników, maseczek i płynów kąpielowych.

Zioła są skuteczne i bezpieczne nie tylko na drobne, codzienne dolegliwości, ale również w przewlekłych schorzeniach organizmu. Wypróbujmy ich moc, właśnie nadeszła ich pora!

reklama



Cukierki melisowe - z ekstraktem melisy ...

Reutter

... nerwy uspokoi i do snu ukoi

Reutter

w milionach ust na świecie ! dla całej rodziny !

Tylko w aptekach i zielarniach
Producent: Reutter

Produkty firmy Reutter gwarantem najwyższej jakości !