Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Karniowicach

ZIOŁA
W KUCHNI I KOSMETYCE

Karniowice 2016

Opracowanie:

Dział Gospodarstwa Wiejskiego Agroturystyki i Przetwórstwa
MODR Karniowice

Magiczna moc ziół

Obecnie zioła znajdują szerokie zastosowanie w leczeniu i kosmetyce. Zbiorowi i stosowaniu ziół przypisywano magiczne działanie. Zioła zbierane o określonych porach roku i dnia mają większe nasilenie pożądanych składników, również sposób przechowywania ziół i receptura sporządzania z nich naparów ma szczególne znaczenie przy zachowaniu ich właściwości leczniczych. Warunki w jakich rosną rośliny mają duży wpływ na ich właściwości. Znaczenie ma tu rodzaj gleby, środowisko. Pomimo powszechnego zastosowania leków farmakologicznych nadal korzysta się z ziołolecznictwa. Na wiele dolegliwości zioła potrafią pomagać tak samo jak leki. Posiadając odpowiednią wiedzę o ziołach, sposobach ich zbioru i przyrządzaniu można leczyć i zapobiegać różnym chorobom. Sporządzając nalewki i napary z ziół należy dokładnie znać ich właściwości i sposób przyjmowania, ponieważ zioła użyte niewłaściwie zamiast leczyć mogą szkodzić.

Właściwości i zastosowanie ziół

Zioła stosowane są w leczeniu rozmaitych chorób i dolegliwości m.in. w chorobach skóry, układu pokarmowego, moczowego, nerwowego, oddechowego. Swą skuteczność zawdzięczają zawartości wielu cennych związków, z których najważniejsze to:

→ azulany - wskazują właściwości przeciwzapalne, stosowane są m.in. do kompresów na trudno gojące się rany,

→ garbniki - mają działanie ściągające, bakteriobójcze, przeciwzapalne,

→ saponiny - zwiększają przepuszczalność błon komórkowych i ułatwiają wprowadzenie innych związków do skóry,

→ pektyny - działają łagodząco i przeciwzapalnie,

→ związki flawonowe - mają właściwości regenerujące,

→ związki śluzowe - działają przeciwzapalnie i natłuszczające.

Lecznicze wartości ziół

Melisa - działa uspokajająco, wpływa korzystnie na przewód pokarmowy.

Mięta - działa przeciwskurczowo, reguluje trawienie, hamuje rozwój bakterii, stosowana jest jako środek uspakajający.

Szałwia - działa przeciwzapalnie, ściągająco, reguluje trawienie, stosowana do płukania jamy ustnej i gardła. Liście stosuje się do okładów na trudno gojące się rany.

Tymianek - działa bakteriobójczo, wykrztuśnie, przeciwskurczowo.

Ogórecznik - stosuje się go w diecie bezsolnej, ma działanie osłonowe błon śluzowych jamy ustnej i gardła.

Arcydzięgiel - stosowany jest jako środek rozkurczowy w zaburzeniach trawienia jako środek moczopędny, wykrztuśny, uspakajający.

Bazylia - korzystnie wpływa na przewód pokarmowy.

Bylica estragon - poprawia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych w skutek zwiększonego wydzielania soków żołądkowych.

Cząber - poprawia trawienie, jest stosowany jako lek przeciwbiegunkowy.

Hyzop - pobudza wydzielanie soków żołądkowych, ma właściwości wiatropędne, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, ułatwia odkrztuszanie.

Kolendra - poprawia trawienie, działa też jako środek uspakajający.

Koper ogrodowy - działanie lecznicze posiadają nasiona, które stosuje się w zaburzeniach trawienia i diecie bezsolnej.

Lawenda - działa uspakajająco i łagodzi bóle głowy.

Oregano - działa regenerująco na trawienie, moczopędnie, wiatropędnie, przeciwbakteryjnie i przeciwskurczowo.

Lubczyk - stosowany jest jako środek wykrztuśny, zmniejszający nadmierną fermentację jelitową.

Majeranek - działa bakteriobójczo, dezynfekuje drogi oddechowe, stosuje się go przy przeziębieniach, reumatyzmie, migrenie.

Ziołowe kuracje

Ziółka z miętą

Zmieszać równe części liści mięty, kłączy perzu, ziela dziurawca, nasion kolendry, nasion kminku, korzeni mniszka i ziela krwawnika. Łyżkę rozdrobnionych ziół zalać szklanką wrzątku. Odstawić na kilkanaście minut. Wypić szklankę ziół trzy razy dziennie przed jedzeniem.

Napar z kwiatów głogu

Łyżeczkę kwiatów zalać szklanką wrzątku. Odstawić do wystudzenia. Dosłodzić miodem. Wypić w dwu porcjach w ciągu dnia. Pomaga przy pogorszeniu pamięci.

Proszek z jarzębiny

Sproszkować owoce jarzębiny w młynku. Łyżkę rozpuścić w pół szklanki wody osłodzonej lekko miodem. Zażywać dwa razy dziennie przy cierpieniach wątroby, woreczka żółciowego i przewlekłych zapaleniach nerek.

Ziółka przy kolce wątrobowej

Zmieszać po łyżce jaskółczego ziela, liści mięty i nasion kolendry. Zaparzyć szklanką wrzątku. Pić po ½ szklanki co 3 godziny przy kolce wątrobowej.

Na wątrobę i nerwy

Zmieszać równe porcje drapacza lekarskiego, ziela mięty, ziela krwawnika, ziela dziurawca, kwiatów nagietka, kwiatu lipy, korzeni lubczyka, korzeni koziołka lekarskiego, nasion kopru włoskiego. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku. Odstawić na kilkanaście minut. Wypić powoli szklankę ziół, trzy razy dziennie przed jedzeniem.

Koprowa herbata na choroby żołądka

Jedną łyżeczkę kopru włoskiego zalać szklanką wrzątku. Odstawić na kilkanaście minut. Dla wzmocnienia działania koper włoski można zmieszać z nasionami anyżu i kminku w równych porcjach.

Wzmocnienie lubczykiem

Przy przewlekłych chorobach serca, a także w celu jego wzmocnienia, medycyna ludowa wykorzystywała także lubczyk. Odwar z korzeni pija się trzy razy dziennie po ćwierć szklanki. Można również rozpuścić pół szklanki sproszkowanego korzenia w ćwierć szklanki wrzątku.

Zioła przy zaburzeniach pracy serca

Zmieszać 50 g serdecznika i 25 g kwiatów głogu. Tyle samo dodać ziela pięciornika gęsiego, kwiatów lipy oraz po 20 g kwiatów arniki i kwiatów bzu czarnego. 1,5 łyżki ziół zalać 2 szklankami wody. Odstawić na 1 godzinę. Pić ½ szklanki rano i wieczorem po posiłkach.

Napary z dziurawca

Dobroczynne przy depresji bywa picie herbatek z dziurawca, który wskazuje silne działanie antydepresyjne. Jedną łyżeczkę ziół zalewamy szklanką wrzątku. Pijemy trzy szklanki dziennie.

Napar z pokrzywy i mniszka

Korzenie mniszka, pokrzywy, kłącze perzu, ziele dziurawca, liście czarnej jagody, strąki fasoli, liście babki. Łyżkę ziół zaparzyć szklanką wody. Zagotować, parzyć na małym ogniu przez kilkanaście minut. Przecedzić. Pić po ½ szklanki trzy razy dziennie przed jedzeniem. Napar obniża poziom cukru.

Włosy (wypadanie)

Płukać włosy naparami z pokrzywy, tataraku i łopianu.

Włosy (przetłuszczanie)

Jedną łyżkę sproszkowanych nasion kopru zalać wrzątkiem, gotować kilka minut pod przykryciem nie dopuszczając do wrzenia, nacierać skórę głowy.

Magia ziół

Niektóre gatunki ziół mają zbawienny wpływ na nasze samopoczucie. Można z nich tworzyć w ogrodach prawdziwe kąciki do aromaterapii. Zapach cząbru i wrotyczu dodaje energii, a lawendy, melisy czy rozmarynu uspokaja. Listki bazylii, mięty i lubczyku odświeżają w chwilach zmęczenia. Zapach i aromat świeżych ziół doda energii przygotowanym przez nas posiłkom.

Szałwia lekarska - to roślina o wyjątkowo silnym aromacie daje nie tylko napar kojący ból dziąseł, ale jest też znakomitym dodatkiem do mięs i warzyw. Odmiany szałwii o zielonych i buraczkowych liściach pachną intensywniej od odmian pospolitych.

Macierzanka - roślina do wąchania i oglądania szczególnie wiosną, kiedy pokrywa się masą drobnych kwiatków.

Mięta pieprzowa - jej aromat działa orzeźwiająco, warto ją wąchać w chwilach zmęczenia. Parzy się z niej herbatki, przyprawia zupy i desery.

Estragon - wyjątkowo aromatyczne zioło. Część olejków eterycznych zachowuje moc nawet po zasuszeniu listków. Jednak najpiękniej pachnie estragon obficie podlewany, na ogrodowych grządkach. Świeże liście są znakomitym dodatkiem do sałatek.

Rozmaryn lekarski - najlepiej uprawiać go w donicy, na zimę chować do oranżerii lub na werandę.

Rumianek pospolity - jego kojący zapach towarzyszy początkowi lata. Roślina nadająca się na każde podłoże.

Hyzop lekarski - warto sadzić go nie tylko na ziołowych grządkach, ale i wśród bylin, bo latem obsypuje się pięknymi, szafirowymi kwiatami. Ma charakterystyczny lekko kamforowy zapach.

Pokrzywa - zawiera wyjątkowo dużo cennych składników pokarmowych, posiada przewagę nad nowalijkami, ponieważ nie jest uprawiana w środowisku przenawożonym. Liście pokrzywy można dodawać do wiosennych sałatek jak również sporządzać napary.

Literatura:
K. Mikołajczyk, A. Wierzbicki – Poznajemy zioła. Chemil, Warszawa 1988r
Andrew Laughin- Wszystko o ziołach. Wyd. Astrum, Wrocław 1996r

Wydawca**: Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Karniowicach**
32-082 Bolechowice, Karniowice os. 35-lecia PRL 9; tel. 12-285-21-13/14, fax 12-285-11-07; **www.modr.pl**
Skład komputerowy: Dział Promocji i Wydawnictw - Halina Knap