

Andrzej Sarwa

Lecznicze napitki



Andrzej Sarwa

**LECZNICZE NAPITKI -
MIODY, KWASY, PIWA, NAPOJE
ZIOŁOWE...
250 przepisów**

Armoryka
Sandomierz

Wydawnictwo ARMORYKA
ul. Krucza 16
27-600 Sandomierz
tel 15 833 21 41
e-mail: wydawnictwo.armoryka@interia.pl
<http://www.armoryka.strefa.pl/>

© Copyright by Andrzej Sarwa, Sandomierz 2013

ISBN 978-83-64145-11-7

SPIS TREŚCI:

CZEŚĆ I

WSTĘP

RODZJE NAPOJÓW

**O DOBROCZYNNYCH MOCACH ZAKŁĘTYCH W
ROŚLINACH...**

CZĘŚĆ II

RECEPTURY

I. KWASY

- 1. Kwas berberysowy**
- 2. Kwas brzozowy I**
- 3. Kwas brzozowy II**
- 4. Kwas z buraków ćwikłowych**
- 5. Kwas z buraków (polski)**
- 6. Kwas bzowy czerwony**
- 7. Kwas chlebowy biały I**
- 8. Starorosyjski biały kwas chlebowy**
- 9. Kwas chlebowy biały z tatarakiem**
- 10. Kwas chlebowy żytni**
- 11. Kwas czeremchowy szkarłatny**
- 12. Kwas z dyni**
- 13. Kwas gruszkowy**
- 14. Kwas z suszonych gruszek**
- 15. Kwas imbirowy**
- 16. Kwas jabłkowy I**
- 17. Kwas jabłkowy II**
- 18. Kwas z suszonych jabłek I**
- 19. Kwas z suszonych jabłek II**
- 20. Kwas jarzębinowy I**
- 21. Kwas jarzębinowy II**
- 22. Kwas karmelowy**
- 23. Kwas klonowy**
- 24. Kwas kminkowy**
- 25. Kwas z lebiodką**
- 26. Kwas litewski**
- 27. Kwas malinowy I**
- 28. Kwas malinowy II**
- 29. Kwas marchwiany I**

- 30. Kwas marchwiany II
- 31. Kwas z melona
- 32. Kwas miodowy - astrachański
- 33. Kwas z miodem i chrzanem - starodawny rosyjski
- 34. Kwas mleczno-miodowy
- 35. Kwas mleczny
- 36. Kwas morwowy rubinowy
- 37. Kwas moskiewski
- 38. Kwas z porostu islandzkiego
- 39. Kwas z porzeczek czerwonych, białych lub różowych
- 40. Kwas z czerwonej porzeczki
- 41. Kwas z czarnej porzeczki
- 42. Kwas z liści czarnej porzeczki
- 43. Kwas pszeniczny
- 44. Kwas rabarbarowy I
- 45. Kwas rabarbarowy II
- 46. Kwas rabarbaru z tatarakiem
- 47. Kwas rodzynekowy
- 48. Kwas różany
- 49. Kwas z owoców dzikiej róży
- 50. Kwas staropolski
- 51. Kwas śliwkowy
- 52. Kwas ukraiński
- 53. Kwas wiśniowy I
- 54. Kwas wiśniowy II
- 55. Kwas żurawinowy

II. MIODY

- 56. „Miód” z miąższu arbuza
- 57. „Krupnik” staropolski
- 58. Miód pruski
- 59. Miód różany
- 60. Duńska miodówka wrzosowa
- 61. Miodówka lipowa, na sposób norweski

- 62. Niemiecki napój miodowy
- 63. Nalewka miodowo - jabłkowa
- 64. Rosyjska miodówka ziołowa
- 65. Rosyjska nalewka miodowo- buraczana
- 66. Miód pitny chmielowy
- 67. Miód bernardyński (trójniak) sycony I
- 68. Miód sycony (warzony) bernardyński (trójniak) II
- 69. Miód litewski (dwójniak) I
- 70. Miód litewski sycony (dwójniak) II
- 71. Miód ruski sycony (dwójniak)
- 72. Miód polski (dwójniak)I
- 73. Miód kasztelański (półtorak) I
- 74. Miód kasztelański warzony (półtorak) II
- 75. Miód dębniak - czyli wytrawny - (czwórniak) I
- 76. Miód dębniak - czyli wytrawny - sycony (czwórniak)

III. PIWA

- 77. „Piwo” brusznicowe
- 78. Piwo jałowcowe I
- 79. Piwo jałowcowe II
- 80. Piwo świerkowe I
- 81. Piwo świerkowe II
- 82. Piwo domowe (przepis starorosyjski)
- 83. Piwo domowe jęczmienne
- 84. Piwo sosnowe
- 85. Piwo domowe pszenne
- 86. Piwo domowe ciemne
- 87. Piwo „aksamitne”
- 88. Piwo imbirowe
- 89. Piwo imbirowo-jabłkowe
- 90. Piwo królewskie I
- 91. Piwo królewskie II
- 92. Piwo z patoki I
- 93. Piwo z patoki II

- 94. Piwo brzozowe I
- 95. Piwo brzozowe II
- 96. Piwo klonowe
- 97. Piwo grejpfrutowe gorzkie
- 98. Piwo z lebiodką
- 99. Piwo jęczmienno-wisniowe
- 100. Piwo jęczmienno-winne
- 101. Piwo jęczmienno-brzoskwiniowe

IV. SBITIENIE

- 102. Sbitień chmielowy
- 103. Sbitień z patoki
- 104. Sbitień wonny warzony
- 105. Sbitień z winem
- 106. Sbitień „moskowskij”
- 107. Sbitień „sandomirskij”
- 108. Sbitień „władimirskij”
- 109. Sbitień „suzdalskij” I
- 110. Sbitień „suzdalskij” II
- 111. Sbitień „popularny” I
- 112. Sbitień „popularny” II
- 113. Sbitień „popularny” III
- 114. Sbitień „popularny” IV
- 115. Sbitień z białym winem
- 116. Sbitień arakowy

V. HERBATY

- 117. Herbata borówkowa
- 118. Herbata bukwicowa
- 119. Herbata wrzosowo-różano-poziomkowa
- 120. Herbata z lebiodki
- 121. Herbata z lebiodki, dziurawca i dzikiej róży
- 122. Herbata poziomkowa

- 123. Herbata z wierzbówką
- 124. Herbata z wierzbówki kiprzycy - „Iwan-czaj”
- 125. Herbata leszczynowa
- 126. Herbata lipowa
- 127. Herbata z miętą
- 128. Herbata jarzębinowa
- 129. Herbata z rdestu ptasiego
- 130. Herbata z macierzanką
- 131. Herbata dereniowa
- 132. Herbata z liści cytryńca chińskiego
- 133. Herbata z liści melisy I
- 134. Herbatka z melisy II
- 135. Herbata ziołowa z marchwią
- 136. Herbatka z kwiatów koniczyzny czerwonej
- 137. Herbatka z koniczyną
- 138. Herbatka z liści jeżyny
- 139. Herbatka z liści jeżyny, maliny i poziomki leśnej
- 140. Herbata z liści cytryńca chińskiego i poziomki leśnej
- 141. Herbata z liści nawłoci i płatków róży pomarszczonej
- 142. Herbata jabłkowo-rabarbarowa

VI. KAWY

- 143. „Kawa” z nasion głogu
- 144. „Kawa” z nasion kaliny koralowej
- 145. „Kawa” z nasion derenia I
- 146. Kawa z nasion derenia II
- 147. „Kawa” z korzeni łopianu
- 148. „Kawa” z korzeni mniszka lekarskiego
- 149. „Kawa” z korzeni cykorii podróżnika
- 150. „Kawa” z ziarna jęczmienia
- 151. „Kawa” z korzeni mniszka lekarskiego i korzeni łopianu
- 152. „Kawa” z korzeni cykorii podróżnika i łopianu
- 153. „Kawa” z korzeni mniszka lekarskiego i cykorii

- podróznika**
- 154. „Kawa” z korzeni łopianu, mniszka i cykorii**
 - 155. „Kawa” żołądźkowa**
 - 156. „Kawa” wyborna I**
 - 157. „Kawa” wyborna I**

VII. KOMPOTY LECZNICZE

- 158. Kompot z aktinidii ostrolistnej**
- 159. Kompot z aronii**
- 160. Kompot z bzu czarnego**
- 161. Kompot jeżyn I**
- 162. Kompot z jeżyn II**
- 163. Kompot z owoców mahonii**
- 164. Kompot z malin**
- 165. Kompot morelowy**
- 166. Kompot morwowy czarnej lub białej**
- 167. Kompot z morwy czerwonej**
- 168. Kompot z owoców pigwowca japońskiego**
- 169. Kompot z róż**
- 170. Kompot z jagody kamczackiej**
- 171. Kompot ze świdosliwy (amelanchiera)**
- 172. Kompot z jabłek i arcydzięgla (litworu)**
- 173. Kompot z melona.**

VIII. NAPOJE LECZNICZE

- 175. Napój borówkowy**
- 176. Napój bżowy**
- 177. Napój wrzosowy**
- 178. Napój z nostrzyka żółtego**
- 179. Napój z lebiodki**
- 180. Napój poziomkowy**
- 181. Napój kalinowy**
- 182. Napój żurawinowy**

- 183. Napój pokrzywowy
- 184. Napój mleczno-pokrzywowy
- 185. Napój z orzechów laskowych I
- 186. Napój z orzechów laskowych II
- 187. Napój lipowy
- 188. Napój łożnianowy
- 189. Napój żurawinowo-miętowy
- 190. Napój rokitnikowo-miętowy
- 191. Napój jarzębinowo-różany
- 192. Napój kasztelański
- 193. Napój z krwawnika
- 194. Napój kalinowo-macierzankowy
- 195. „Wino” wiśniowe
- 196. Jablecznik
- 197. Napój z rozchodnika purpurowego
- 198. Napój ziołowy
- 199. Napój nagietkowy

IX. SOKI LECZNICZE

- 200. Sok z aronii I
- 201. Sok z aronii II
- 202. Sok z ałyczy
- 203. Sok berberysowy I
- 204. Sok berberysowy II
- 205. Sok brzoźowy
- 206. Sok brzoźowy konserwowany na zimę
- 207. Sok z głogu
- 208. Sok brusznicowy I
- 209. Sok brusznicowy II
- 210. Sok z borówki bagienniej (łochynii)
- 211. Sok kalinowy
- 212. Sok żurawinowy
- 213. Sok z pokrzywy
- 214. Sok z pędów łożnianu

- 215. Sok jałowcowy
- 216. Sok z babki lancetowatej lub pospolitej
- 217. Sok jarzębinowy I
- 218. Sok z jarzębiny II
- 219. Sok tarninowy
- 220. Sok z czarnych jagód (borówki czernicy)
- 221. Sok z kiwi (aktinidii - chińskiego agrestu)
- 222. Sok z aktinidii ostrolistnej
- 223. Sok z bzu czarnego
- 224. Sok z jeżyn
- 225. Sok malinowy
- 226. Sok morwowy
- 227. Sok z morwy czerwonej
- 228. Sok owoców pigwowca japońskiego
- 229. Sok z owoców porzeczkoagrestu
- 230. Sok wiśniowy
- 231. „Sok fijołkowy.

X. SYROPY LECZNICZE

- 232. Syrop świerkowy
- 233. Syrop tatarakowy
- 234. Syrop berberysowy I
- 235. Syrop z bzu czarnego (dzikiego)I
- 236. Syrop z bzu czarnego (dzikiego) II
- 237. Syrop z bzu czarnego III
- 238. Syrop wrzosowy
- 239. Syrop z jeżyn
- 240. Syrop z pokrzywy
- 241. Syrop jałowcowy I
- 242. Syrop jałowcowy II
- 243. Syrop z babki lancetowatej lub pospolitej
- 244. Syrop tarninowy
- 245. Syrop z czarnych jagód (borówki czernicy)
- 246. Syrop z owoców dzikiej róży

247. Syrop z płatków kwiatowych róży
248. Syrop z róż.
249. Syrop sosnowy
250. Syrop z jagody kamczackiej (*Lonicera edulis*)

LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI ROŚLIN

- AKTINIDIA CHIŃSKA (*Actinidia chinensis*)
AKTINIDIA OSTROLISTNA (*Actinidia arguta*)
AŁYCZA - ŚLIWA AŁYCZA - ŚLIWA WIŚNIOWA
(*Prunus cerasifera*)
ARBUZ, KAWON (*Citrullus lanatus*)
ARCYDZIĘGIEL LITWOR, LEKARSKI (*Archangelica officinalis*)
ARONIA CZARNOOWOCOWA (*Aronia melanocarpa*)
BABKA LANCETOWATA (*Plantago lanceolata*)
BERBERYS ZWYCZAJNY (*Berberis vulgaris*)

BEZ CZARNY (*Sambucus nigra*)
BORÓWKA BAGIENNA (*Vaccinium uliginosum*)
BORÓWKA BRUSZNICA (*Vaccinium vitis-idaea*)
BORÓWKA CZERNICA (CZARNA JAGODA)
BRZOZA BRODAWKOWATA (*Betula pendula*, *B. verrucosa*)
BUKWICA ZWYCZAJNA (*Betonica officinalis*)
BURAK ZWYCZAJNY (*Beta vulgaris* var. *maritima*)
BURAK ĆWIKŁOWY (*Beta vulgaris* var. *rubra*, syn. *Beta vulgaris* var. *conditiva*)
CHMIEL ZWYCZAJNY (*Humulus lupulus*)
CHRZAN POSPOLITY (*Armoracia rusticana*)
CYKORIA PODRÓŻNIK
CYNAMONOWIEC CEJLOŃSKI (*Cinnamomum ceylanicum*)
CYTRYNA (*Citrus limon*)
CYTRYNIEC CHIŃSKI (*Schizandra chinensis*)

CZĄBER OGRODOWY (*Satureja hortensis*)
CZEREMCHA ZWYCZAJNA (*Prunus padus*)
DĄB BEZSZYPUŁKOWY (*Quercus patraea*)
DEREŃ POSPOLITY (*Cornus mas*)
DYNIA ZWYCZAJNA (*Cucurbita pepo*)
DZIURAWIEC ZWYCZAJNY (*Hypericum perforatum*)
FIOŁEK WONNY (*Viola odorata*)
GŁÓG DWUSZYJKOWY (*Crataegus oxycantha*)
GŁÓG JEDNOSZYJKOWY (*Crataegus monogyna*)
GOŹDZIKOWIEC KORZENNY (*Eugenia caryophyllata*)
GRUSZA POSPOLITA (*Pyrus communis*)
GRYKA ZWYCZAJNA (*Fagopyrum tataricum*)
HERBATA CHIŃSKA (*Camellia sinensis*, syn.: *Thea sinensis*)
IMBIR LEKARSKI (*Zingiber officinalis*)
JABŁOŃ DOMOWA (*Malus domestica*)
JAŁOWIEC POSPOLITY (*Juniperus communis*)
JARZĘBINA - JARZĄB POSPOLITY (*Sorbus aucuparia*)
JEŻYNA (*Rubus fruticosus*)
JĘCZMIENŃ ZWYCZAJNY (*Hordeum vulgare*)
KALINA KORALOWA, POSPOLITA (*Viburnum opulus*)
KARDAMON MALABARSKI (*Elettaria cardamomum*)
KAWA ARABSKA (*Coffea arabica*)
KLON ZWYCZAJNY (*Acer platanoides*)
KMINEK ZWYCZAJNY (*Carum carvi*)
KOLENDRA SIEWNA (*Coriandrum sativum*)
KONICZYNA CZERWONA, ŁĄKOWA (*Trifolium pratense*)
KOSACIEC BLADY (*Iris pallida*)
KOZŁEK LEKARSKI (*Valeriana officinalis*)
KRWAWNIK POSPOLITY (*Achillea millefolium*)
LAUR - WAWRZYN (*Laurus nobilis*)
LEBIODKA POSPOLITA (*Origanum vulgare*)
LESZCZYNA POSPOLITA (*Corylus avellana*)
LIPA DROBNOLISTNA (*Tilia platyphyllos*)

ŁOPIAN WIĘKSZY (*Arctium lappa*)
MACIERZANKA PIASKOWA (*Thymus serpyllum*)
MAHONIA POSPOLITA (*Mahonia aquifolium*)
MALINA CZARNA (*Rubus nigra*)
MALINA CZERWONA - MALINA WŁAŚCIWA (*Rubus idaeus*)
MARCHEW ZWYCZAJNA (*Daucus carota*, syn.: *Daucus sativus*)
MELISA LEKARSKA (*Melissa officinalis*)
MELON (*Cucumis melo*)
MIĘTA KĘDZIERZAWA (*Mentha crispa*)
MIĘTA PIEPRZOWA (*Mentha piperita*)
MIÓD
MNISZEK LEKARSKI (*Taraxacum officinale*)
MORELA ZWYCZAJNA (*Armeniaca vulgaris*)
MORWA BIAŁA (*Morus alba*)
MORWA CZARNA (*Morus nigra*)
MORWA CZERWONA (*Morus rubra*)
MUSZKATOŁOWIEC WONNY (*Myristica fragrans*)
NAGIETEK LEKARSKI (*Calendula officinalis*)
NOSTRZYK ŻÓŁTY (*Melilotus officinalis*)
PIGWOWIEC JAPOŃSKI (*Chaenomele japonica*)
PIMENTA - „ANGIELSKIE ZIELE” (*Pimenta officinalis*)
POKRZYWA ZWYCZAJNA (*Urtica dioica*)
POROST ISLANDZKI (*Cetraria islandica*)
PORZECZKA CZARNA (*Ribes nigrum*)
PORZECZKA CZERWONA (*Ribes rubrum*)
POZIOMKA POSPOLITA (*Fragaria vesca*)
PSZENICA (*Triticum sp.*)
RABARBAR - RZEWIEŃ OGRODOWY (*Rheum rhaponticum*)
RDEST PTASI (*Polygonum aviculare*)
ROKITNIK ZWYCZAJNY (*Hippophae rhamnoides*)
ROZCHODNIK PURPUROWY (*Sedum purpureum*)
RÓŻA DZIKA (*Rosa canina*)

SELER ZWYCZAJNY (*Apium graveolens*)
**SUCHODRZEW JADALNY („JAGODA
KAMCZACKA”)** (*Lonicera edulis*)
SZAFRAN UPRAWNY (*Crocus sativus*, syn.: *Crocus
officinalis*)
ŚLIWA DOMOWA (*Prunus domestica*)
ŚLIWA TARNINA (*Prunus spinosa*)
**ŚWIDOŚLIWA KANADYJSKA, AMELANCHIER,
BORÓWKA KANADYJSKA** (*Amelanchier canadensis*)
ŚWIERK POSPOLITY (*Picea excelsa*)
TATARAK ZWYCZAJNY (*Acorus calamus*)
TURÓWKA WONNA („ŻUBRÓWKA”) (*Hierochloë
odorata*)
TYMIANEK POSPOLITY (*Thymus vulgaris*)
WANILIA PŁASKOLISTNA (*Vanilla planifolia*)
WIERZBÓWKA KIPRZYCA (*Epilobium angustifolium*,
syn.: *Chamaenerion angustifolium*)
WINOROŚL WŁĄŚCIWA (*Vitis vinifera*)
WIŚNIA POSPOLITA (*Cerasus vulgaris*)
WRZOS ZWYCZAJNY (*Calluna vulgaris*)
ŻURAWINA BŁOTNA (*Oxycoccus quadripetalus*, syn.:
Oxycoccus palustris)
ŻYTO ZWYCZAJNE (*Secale cereale*)

**Uwaga! Porady zamieszczone w tej książce nie mają na celu
zastąpienia medycznych porad lekarza. Skonsultuj się więc
z nim, zanim zastosujesz propozycje tu przedstawione.
Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za
szkody, straty lub choroby spowodowane leczeniem się na
własną rękę.**

CZEŚĆ I

WSTĘP

W obecnej dobie jesteśmy atakowani agresywną, nachalną reklamą przekonującą nas, że poza produkowanymi dostępnymi w sprzedaży napojami, nic więcej nie ugasi pragnienia, nic nie jest smaczne i nic nie jest wartościowe. Tymczasem prawda o tych „wpychających” się do naszych i domów i do naszej świadomości napojach, jest niekoniecznie taka, jak ją owe reklamy przedstawiają. Wystarczy bowiem dokładnie poczytać co też w składzie tych napojów się znajduje, a okaże się, iż reklamy jakoś nie do końca mówi prawdę. Znajdziemy tam bowiem: konserwanty (oczywiście - jak głoszą niektórzy „naukowcy” całkowicie bezpieczne dla zdrowia), substancje słodzące, aromaty identyczne z naturalnymi, sztuczne barwniki i tym podobne pyszności.

Być może owe „chemiczne cuda” nie wtargnęłyby tak głęboko w nasze życie i nie zagnieździły się w naszej świadomości, gdyby nie kilka czynników, z których najważniejsze to to, iż przez dziesięciolecia byliśmy spragnieni tych nektarów Zachodu :-) Po drugie, łatwiej kupić coś gotowego, niż wysilać się nad przygotowaniem i smacznego i wartościowego napoju w domu. Najlepiej - napoju, który posiada nie tylko walory smakowe, ale także znaczenie lecznicze.

Oczywiście zdaję sobie sprawę z tego, że bez napojów, które kupuje się w sklepach i supermarketach już się nie obędziemy, ale do tego by czasem je zastępować, a czasem tylko uzupełniać napojami posiadającymi właściwości lecznicze, które tanio i dość łatwo możemy przygotować w domu, jak najbardziej zachęcam.

Rodzajów „leczniczych napitków” jest sporo. W tej książeczce zaprezentuje receptury dziesięciu ich rodzajów, z których za najsmaczniejsze i za najbardziej wartościowe dla naszych organizmów uznaje kwasy, miody, piwa, sbitienie i herbaty ziołowe.

Wydaje mi się za ważne w dzisiejszej dobie zapoznanie z

możliwościami wykorzystania części roślin do wyrobu leczniczych napojów, podanie receptur wielu bardzo wartościowych miodów, kwasów, piw i napojów ziołowych, z których wszystkie będą posiadały większe bądź mniejsze wartości lecznicze, a ponadto zdecydowana większość z nich będzie dobrze smakować. Tak więc będą to lecznicze napoje nie tylko dla „ciała”, ale i dla „ducha” (jeśli można użyć takich określeń). Oczywiście najważniejsze będzie zastosowanie leczniczych napojów w kuracji rozmaitych chorób, nie jako leków głównych, zasadniczych, ale pomocniczych, wspierających terapię. Istotne również będzie, ich wykorzystanie w profilaktyce medycznej. Nie mniej istotna będzie również ich wartość spożywcza.

RODZJE NAPOJÓW

Ponieważ wszystkie składniki proponowanych do przygotowania domowym sposobem napitków są powszechnie i łatwo dostępne, nie widzę większego problemu, aby na co dzień gościły w naszej kuchni.

W niniejszej książce omówiono dziesięć grup leczniczych napitków. Oto kilka zdań wyjaśniających czym dany napitek jest:

Herbaty - to nic innego, tylko napary (rzadziej wywary lub odwary) z ziela, liści, kory bądź kwiatów (do ziół zalicza się również herbatę chińską, czyli tę prawdziwą. **Napar** to postać stosowana najczęściej i najłatwiejsza do przygotowania w warunkach domowych. Sporządza się go w ten sposób, iż określoną ilość ziół zalewamy wrzącą wodą, przykrywamy i czekamy przez około 15 - 20 minut, aż naciągną, później zaś precedzamy i możemy używać. **Odwar** powstaje w wyniku gotowania ziół pod przykryciem w czasie od 2 do 4 minut od zawrzenia; w wyniku gotowania przedostają się z surowca zielarskiego te substancje, które na skutek parzenia przedostać by się nie mogły. **Wywar** tym

tylko się różni od odwaru, iż od momentu zawrzenia, do końca przygotowania go, musi minąć od 5 do 10 (rzadko dłużej) minut.

Kawy - to, podobnie jak herbaty, napary, odvary lub wywary ziołowe, tyle że otrzymywane nie z liści, kwiatów bądź ziela, ale z na ogół z korzeni lub nasion.

Kompoty - uzyskuje się przez ugotowanie owoców w wodzie. Można je ewentualnie posłodzić lub doprawić „korzeniami”.

Kwasy - są to tradycyjne rosyjskie, białoruskie i ukraińskie napoje orzeźwiające przygotowywane na ogół z jęczmiennego lub żytniego słodu, żytniego (rzadziej pszennego) chleba, mięty, a także - w rozlicznych wariantach - dodatku rozmaitych dodatków smakowych i zapachowych. O kwasach obok piwa i miodu - wspomina się w literaturze ruskiej już z okazji uczty wydanej po chrzcie księcia Włodzimierza Wielkiego.

Miody - „najdawniej znane, o wspaniałej tradycji, doskonałe napoje winne, z których wyrobu słynęły niegdyś Polska i Litwa, są napojami alkoholowymi otrzymywanymi przez fermentację alkoholową brzezki miodowej z ewentualnym dodatkiem chmielu i innych przypraw ziołowo-korzennych. Miody pitne zawierają 9-18% alkoholu.”¹

Napoje - uzyskuje się z ziół, soków owocowych, wody i ewentualnie cukru lub miodu, przez macerację, gotowanie, parzenie, lub po prostu mieszanie świeżych soków z wodą i dodatkami smakowymi i zapachowymi.

Piwa - „Definicja piwa jest prosta, głosi, że jest to napój o niskiej mocy, otrzymywany w drodze fermentacji alkoholowej brzezki piwnej przygotowywanej ze słodu, chmielu i wody przy użyciu drożdży. (...) Piwo jest napojem orzeźwiającym, o niskiej zawartości alkoholu, lekko podniecającym, a dzięki przyjemniej goryczce chmielowej,

¹ Zdzisław T. Nowicki, Domowe piwa, cydry, wina, nalewki, likiery, kremy, Gdynia-Warszawa 1997, s. 119.

pienistości i wydzielaniu się dwutlenku węgla dobrze zaspokaja pragnienie, wzmacnia wspaniałe apetyt oraz przyspiesza trawienie.”²

Sbitienie - to tradycyjnie rosyjskie (rzadziej ukraińskie) gorące napoje. Przygotowywane z gorącej wody, rzadko słabego piwa lub wina, z dodatkami licznych mocno aromatycznych „korzeni” tak „zamorskich”, jak i ojczystych - np. liścia laurowego, cynamonu, goździków, czy kłącza tataraku. Dawniej - często do sbitieni dodawano spirytus. Sbitienie były popularne na terenie Rosji aż do początków XX stulecia, później zostały wyparte przez inne napoje, przede wszystkim herbatę. To dla przygotowywania sbitieni, nie zaś herbaty, wynaleziono samowar.

Soki - na ogół otrzymuje się przez wyciśnięcie płynu ze świeżych owoców, bądź liści, albo łodyg roślin.

Syropy - syrop można przygotowywać na trzy sposoby: w wyniku odparowania bardzo mocno osłodzonego wywaru; przez gotowanie świeżych i silnie rozdrobnionych części roślin leczniczych w syropie złożonym z wody i cukru (musi ich być wagowo 1:1); bądź wreszcie w wyniku zasypiania cukrem krystalicznym świeżego surowca zielarskiego (dokładnie tak samo, jak czyni się to z owocami) i po „puszczeniu” soku, zlania go do oddzielnych naczyń (sok powstaje przez wyciśnięcie go ze świeżego surowca zielarskiego, którym mogą być nie tylko bogate w wodę owoce, ale również i inne części roślin).

O DOBRODZYNNYCH MOCACH ZAKŁĘTYCH W ROŚLINACH...

Rośliny towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. To one właśnie zawsze stanowiły podstawę naszej diety, w której mięso i jego przetwory odgrywały mniejszą rolę.

² Tamże, s. 25-26.

Obcując od wieków z roślinami, stopniowo odkrywaliśmy także inne ich zalety i wartości. Nauczyliśmy się je wykorzystywać do sporządzania ubiorów, niektóre z nich stosować jako środki kosmetyczne, innych używać do poprawiania smaku i aromatu niezbyt wykwintnych potraw, do konserwowania żywności, garbowania skóry, sporządzania farby... Znalazły się wśród nich takie, którym przypisaliśmy znaczenie magiczne bądź zarezerwowaliśmy je na ofiary składane siłom nadprzyrodzonym.

Właściwości pewnych roślin lub ich przetworów, które nas odurzały i sprowadzały halucynacje, uznaliśmy za wyjątkowo cenne, bo pozwalające choćby na krótko oderwać się od szarzyzny codzienności, zapomnieć o lękach, smutkach, niedolach. Uwierzyliśmy, iż mają moc przenoszenia nas do innego, lepszego świata.

Nie sposób wreszcie pominąć roli, jaką odegrały w zaraniu naszej cywilizacji.

Otóż, gdy nauczyliśmy się je uprawiać (a nie tylko zbierać rosnące naturalnie), stało się możliwe życie osiadłe - powstały miasta, rozwinęły się rzemiosła, rozkwitła nauka i sztuka.

Nie może się tedy wydawać dziwne, że w trakcie wielopokoleniowych obserwacji dokonaliśmy również najwartościowszego dla nas odkrycia, że pewne przetwory roślinne przyjęte doustnie potrafią nas uwolnić od wielu chorób i dolegliwości albo przynajmniej je złagodzić.

W miarę upływu czasu naszym oczom odsłaniały się tajemnice poszczególnych gatunków. Odkrywaliśmy, w których i jakie dobroczynne moce są zakłète, ale również, które spośród nich swymi j a d a m i mogą zabijać. Wreszcie nauczyliśmy się korzystać także z owych jądów, które odpowiednio dawkowane okazały się cennymi lekami.

Zaczątki wiedzy medycznej, tajemnicę leczniczych mocy roślin poznano, zanim człowiek nauczył się uprawiać rolę, rozwijając ją aż po dzień dzisiejszy...

Doświadczenia tamtej „prymitywnej” (jak to się dziś określa) medycyny były duże. W starożytnym Egipcie i Mezopotamii powstały potężne centra, z których osiągnąć pełnymi garściami czerpali Grecy, a za ich pośrednictwem Rzymianie. Gdy zaś imperium rzymskie padło pod naporem barbarzyńskich hord, mnisi, zielarze, znachorzy, zamawiacze-owczarze, szeptunki i kto tam jeszcze przejęli funkcje dawnych lekarzy do czasu, gdy nowo otwarte uniwersytety wydały pierwszych doktorów medycyny...

Potem przyszły czasy, kiedy w Europie *rerum medicarum scientia* zakazała roślinom leczyć.

A dziś? Roślinom się wciąż nie dowierza. Tymczasem są one naprawdę niezastąpione, cudowne, wspaniałe...

Na Wschodzie tajniki ziół poznali doskonale Chińczycy, Tybetańczycy, Hindusi, Japończycy, ludy zamieszkujące Syberię, Koreę... W Ameryce zaś Majowie, Aztekowie, Inkowie, mieszkańcy północnoamerykańskich prerii, puszczy i lodowych pustkowi... I tam zresztą po dziś dzień wiedzę dawno odeszłych do wieczności przodków wykorzystuje medycyna, nie zawsze tylko ta nieoficjalna...

Obecnie w kręgu cywilizacji euro-amerykańskiej rozpoczął się renesans ziołolecznictwa. Przybywa leków ziołowych (niektórych wprost nie da się zastąpić preparatami chemicznymi), rośnie zaufanie do nich.

W różnych częściach roślin znajdują się substancje biologicznie czynne, dzięki którym można przywracać rozstrojone przez chorobę prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zapobiegając powstawaniu chorób i wspomagając jego siły obronne, albo wspomagając działanie innych leków, niezbędnych, zasadniczych i niezastąpionych w danej kuracji.

I w tym miejscu rodzi się pytanie: Czy leki ziołowe muszą być wstrętne i niesmaczne? Łatwo domyślić się odpowiedzi: Oczywiście nie! Chociaż - niczego nie ukrywając, powiedzieć muszę - niektórych w żaden sposób nie da się przyjmować ze smakiem i radością. Ale czy tego samego nie

można powiedzieć o „lekach chemicznych”?

Istnieje jednak spora liczba leków ziołowych - nas będą teraz interesować tylko te w postaci nalewek i innych trunków (w tym miodów, piw, kwasów...) - które doskonale (albo przynajmniej ciekawie) smakują, wyglądają, pachną, ale także albo same leczą, albo wspomagają leczenie najrozmaitszych chorób innymi lekami.

CZĘŚĆ II

RECEPTURY

Poniżej przedstawiam receptury leczniczych napitków wraz z informacjami: jaki wygląd ma dany napitek, jaki ma zapach i smak, a także - przy każdym z napojów - informacja na jakie choroby i dolegliwości pomaga:

I. KWASY

1. Kwas berberysowy

owoce berberysu - 1,1 kg

cukier - 620 g

cukier wanilinowy - 8 g

kora cynamonowa - kawałek wielkości paznokcia

kardamon - na koniec noża

woda - 4,5 l

W pełni dojrzałe, zdrowe owoce berberysu umyć, oczyścić z szypulek, wsypać do garnka, zalać wodą i gotować do miękkości. Następnie ostudzić, owoce wycisnąć dokładnie przez gazę, do miazgi dodać wodę, w której berberys się gotował i przelać do szklanego naczynia. Z wody, cukru i cukru wanilinowego sporządzić syrop, dolać go - gdy będzie miał temperaturę pokojową - do berberysu, a na koniec

wrzucić cynamon i kardamon. Naczynie zakryć i odstawić na 2 doby, aż rozpocznie się fermentacja. Po tym czasie płyn przecedzić, przelać do butelek, zatkać je i ustawić w chłodnym i ciemnym miejscu. Napój działa przeciwwgorączkowo, zalecany jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

2. Kwas brzozowy I

świeży sok brzozowy
ziarno jęczmienne - 35 g
kardamon - szczypta

Sok wlać do ceramicznego lub szklanego naczynia, zaszpuntować je mocno i wynieść w ciemne, chłodne miejsce, gdy sok lekko zakiśnie dodać doń z lekka uprażone ziarno jęczmienne (można je uprażyć np. na patelni) oraz kardamon, naczynie ponownie zamknąć, odstawić na 24 godziny, a potem płyn zlać, przecedzić i pić ochłodzony. Napój działa ogólnie wzmacniająco, oczyszcza organizm z toksyn rozmaitego pochodzenia, poprawia przemianę materii, zalecany też bywa pomocniczo w kamicy nerkowej.

3. Kwas brzozowy II

świeży sok brzozowy - 3,2 l
drożdże - 35 g

Sok podgrzać tak, aby był letni, najlepiej o temperaturze ludzkiego ciała, a następnie dodać doń rozpuszczone drożdże. Naczynie zamknąć i wynieść go w ciemne, chłodne miejsce. Gdy przestanie się burzyć, rozlać go do butelek, zakorkować je mocno i ustawić bądź w zimnej piwnicy, bądź w chłodniarce. Jest bardzo smaczny, orzeźwiający, a można go przechowywać nawet 3 miesiące. Napój działa ogólnie

wzmacniająco, oczyszcza organizm z toksyn rozmaitego pochodzenia, poprawia przemianę materii, zalecany też bywa pomocniczo w kamicy nerkowej.

4. Kwas z buraków ćwikłowych

buraki - 2,5 kg
drożdże - 30 g
chleb żytni razowy - 1 kromka
kora cynamonu - kawałek 3 - 4 cm dł.
sok z ½ cytryny
cukier 500 g
woda 3,75 l

Buraki utrzeć, zalać wrzątkiem, dodać cukier, sok z cytryny, drożdże rozpuszczone w niewielkiej ilości lekko osłodzonej wody i rozmoczony wrzątkiem, dobrze roztarty chleb. Naczynie zamknąć i postawić w ciepłym miejscu. Gdy płyn zacznie fermentować należy go zlać, przecedzić, rozlać do butelek, te zakorkować i postawić w w chłodnym miejscu. Kwas nadaje się do spożycia po około 24 godzinach, od zabutelkowania.

5. Kwas z buraków (polski)

1 kg buraków ćwikłowych, 2 l wody, 5 dkg chleba razowego.

Buraki wyszorować szczotką, opłukać, obrać cienko, pokrajać w plastry, włożyć do kamiennego garnka lub słoja ze szkła. Zalać przegotowaną ciepłą wodą. Dodać kawałki chleba razowego ze skórą, przykryć pokłutym papierem, pozostawić w ciepłym pomieszczeniu (18 - 20°C). Po kilku dniach, gdy jest kwaskowy, zlać do butelek, szczelnie zakorkować. Pozostałe buraki można ponownie zalać wodą. (*Kuchnia polska*, Warszawa 1984, s. 294). Napój działa

ogólnie wzmacniająco, oczyszcza organizm z toksyn rozmaitego pochodzenia, poprawia przemianę materii, wzmacnia serce, wątrobę, nerki.

6. Kwas bzuwowy czerwony

owoce dzikiego bzu czarnego - 1,5 kg

drożdże - 30 g

cukier - 550 g

kwasek cytrynowy - 3 g

goździk korzenny - 2 szt.

chleb żytni - 1 kromka

woda - 10,5 l

Owoce bzu umyć, wsypać do naczynia, zasypać cukrem i dobrze je z cukrem wymieszać rozgniatając, zalać wrzątkiem, dodać kwasek cytrynowy, ochłodzić, dodać goździki, drożdże utarte z cukrem i kromkę żytniego chleba. Naczynie przykryć, odstawić w ciepłe miejsce na 10 godzin. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić, rozlać do butelek, te zakorkować i postawić w ciepłym miejscu na 24 godziny, po tym czasie wynieść w chłodne miejsce. Kwas ma piękną czerwoną barwę. Napój ma działanie odtruwające jest on jednocześnie słabym środkiem przeciwbólowym, i wspaniałym naturalnym środkiem ułatwiającym wypróżnianie się.

7. Kwas chlebowy biały I

słód żytni - 500 g

słód jęczmienny - 250 g

mąka żytnia - 2 kg

mąka gryczana - 500 g

mąka pszenna - 500 g

drożdże - ¼ szklanki

mąka pszenna dla sporządzenia zakwasu - 40 g

prosta wzniesiona łodyga, pokryta lancetowatymi liśćmi. Wierzchołki pędów wieńczą okazałe kwiatostany złożone z licznych purpurowoczerwonych bardzo ładnych kwiatów. Owoc to torebka. Jest to roślina krajowa, którą spotkać można na porębach, przydrożach, obrzeżach lasów. Surowiec stanowią liście, zawierające m. in.: garbniki, witaminę C, flawonoidy, alkaloidy, pektyny, cukry i nieco śluzu. Herbatka z liści to specyfik o działaniu uspokajającym, zalecany w bezsenności, bólach na tle migrenowym i depresji. Prócz tego stosuje się go również w zaburzeniach trawienia. Znaczenie lecznicze posiadają także kłaczka wierzbowki, których żucie zaleca się w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, a także w krwawieniach z dziąseł.

WINOROŚL WŁAŚCIWA (*Vitis vinifera*). Świeży sok zawiera do 20 proc. cukrów, witaminy B₁, B₂, B₁₂, C, P, PP. Mamy tam związki wapnia, potasu, magnezu, kobaltu, manganu, żelaza, kwasy organiczne (głównie kwas jabłkowy), pektyny, enzymy, śladowe ilości olejków eterycznych. Działanie lecznicze świeżego soku i całych jagód jest dość różnorodne. Spożywanie ich zalecane jest w nieżytach przewodu pokarmowego, uporczywych zaparciach, zaburzeniach przemiany materii i lekkich zatruciach pokarmowych. Ale to nie wszystko, kuracja winogronowa zalecana jest bowiem również w chorobach nerek, wątroby, przeziębieniu (działanie napotne i wykrztuśne). Pomocniczo można ją też stosować w anemii, astmie oskrzelowej, przy hemoroidach, nerwicach wegetatywnych i ogólnym wyczerpaniu nerwowym. Prócz soku i jagód również nie sfalszowanych wytrawnych win gronowych można używać jako cennego leku, mają bowiem działanie bakteriobójcze. Ponieważ niszczą m.in. pałeczki okrężnicy, można je stosować np. w biegunkach, zapaleniu pęcherza czy nerek spowodowanych przez te drobnoustroje. Wina gronowe działają też ogólnie wzmacniająco na ustrój, regulując

ciśnienie krwi, a co bardzo ważne, sprzyjają obniżeniu poziomu cholesterolu.

WIŚNIA POSPOLITA (*Cerasus vulgaris*). Surowiec stanowią owoce. Zawartość: cukry, kwasy organiczne (głównie jabłkowy i cytrynowy), pektyny, garbniki, prowitamina A, witaminy C, B, PP oraz sole mineralne (potas, magnez, żelazo). Owoce i przetwory z nich zalecane są przy uporczywych zaparciach, w chorobach przebiegających z podwyższoną temperaturą.

WRZOS ZWYCZAJNY, albo **pospolity** (*Calluna vulgaris*) to niewielka krzewinka spotykana na terenie całego kraju na glebach piaszczystych i torfowiskach. Pędy ma sztywne, wzniesione. Okrywają je drobniutkie listeczki. Kwitnie na fioletowo. Surowiec stanowią kwiaty, które zawierają m.in. kwasy organiczne, olejki eteryczne, gorycze, glikozydy i sole mineralne. Odwar z kwiatów to środek moczopędny, bakteriobójczy, pobudzający wydzielanie soków żołądkowych. Zaleca się go przede wszystkim w rozmaitych schorzeniach nerek, pęcherza moczowego, kamicy nerkowej i moczowej i pomocniczo w reumatyzmie, kaszlu, przeziębieniu, grypie, anginie i wyczerpaniu nerwowym.

ŻURAWINA BŁOTNA (*Oxycoccus quadripetalus*, syn.: *Oxycoccus palustris*) to półkrzew. Pędy ma długie, pełzające. Okrywają je niewielkie skórzaste, jajowato lancetowate listki o podwiniętych brzegach. Małe różowawe kwiatki wyrastają po kilka u szczytów pędów i po przekwitnięciu wiążą się w owoce typu jagody o białej bądź czerwonej barwie. Jagody owe są jadalne i cenione w kuchni. Jest to roślina krajowa. Surowiec stanowią owoce i liście. Zawierają one: w liściach - glikozyd fenolowy arbutyna, w owocach - cukry, kwasy organiczne, witamina C, pektyny.

Sok ze świeżych jagód jest zalecany do leczenia zapalenia nerek, pęcherza i moczowodów. Jest on ponadto środkiem napotnym i przeciwgorączkowym. Naparu z liści można używać jako leku pomocniczego w dnie, reumatyzmie, mało nasilonej bieguncie i krwawieniach w obrębie przewodu pokarmowego. Podobne działanie i zastosowanie mają trunki sporządzone z bazy owoców żurawiny.

ŻYTO ZWYCZAJNE (*Secale cereale*). „Żyto jest dobrym pokarmem wzmacniającym, energetycznym. Pożyteczne bywa przy osłabieniu organizmu, anemii, otyłości. Zawiera witaminy i sole mineralne. Można stosować przez 15-20 dni w odstępach co 2-3 miesiące kurację następującą: wymyte ziarna namoczyć przez 24 godziny w letniej wodzie, ułożyć w płaskim naczyniu z małą ilością wody. Stałe utrzymywać wilgoć i raz na dzień przepłukiwać czystą wodą, po 2-4 dniach żyto skiełkuje. Dodawać w całości 1-3 łyżeczki dziennie do pokarmów. Każdego dnia zboże musi być świeżo skiełkowane (...) Ostrożnie należy ten typ leczenia stosować przy nadciśnieniu”. (*Leczenie jarzynami - owocami - zbożem, brak miejsca i roku wydania, s. 21*).

* * *