

BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



4

Leki z ogrodu



BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



Leki z ogrodu



© Copyright for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013

© Copyright by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce

© Andrejs Pidjass/Fotolia.com

Redakcja

Monika Marczyk

Koordinacja

Martyna Maroń

Korekta

Zespół redakcyjny AWM

Skład

HAPPY Studio DTP

Projekt okładki i rysunki

Piotr Kozera

Zdjęcia

© Panthermedia (str. 99, 106, 110)

© Shutterstock (str. 97, 107, 112, 114, 119, 121, 128)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski

Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn

tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91

e-mail: awm@morex.com.pl

www.awm.waw.pl

ISBN 978-83-7250-843-0

Spis treści

ZIOŁA I ZIOŁKA, CZYLI ZIOŁOLECZNICTWO W PIGUŁCE	9
Działanie lecznicze ziół	10
Na surowo	13
Napary, odwary i proszki	14
Dawkowanie.	16
Zioła przez skórę – okłady i kąpiele	16
Jak zbierać i suszyć zioła?	17
A jednak... uwaga na zioła!	19
Które zioła na co?	20
 ZIOŁA	 25
Aloes	25
Babka lancetowata	26
Bobrek trójlistkowy.	27
Brzoza	28
Chmiel	29
Czarny bez.	31
Dziewanna.	32
Dzika róża	34
Dziurawiec.	35
Głóg	36
Jemioła	37
Kasztanowiec	38
Kozłek lekarski	39
Krwawnik	42
Lawenda	43
Lipa	44
Lucerna polna	45
Melisa	46
Mięta	47
Mniszek lekarski	49
Nagietek	50
Perz	52

Piołun	53
Pokrzywa	54
Rumianek	55
Rzepik	56
Skrzyp polny.	57
Słonecznik	58
Szałwia	60
Świetlik lekarski.	62
Tatarak	64
Żywotnik (tuja)	65

WARZYWA	67
Brokuły.	67
Brukselka	68
Buraki	69
Cebula	71
Chrzan	72
Cykoria.	74
Czarna rzepa	75
Czosnek	76
Dynia.	78
Kapusta	79
Kukurydza.	81
Marchew.	82
Ogórek	83
Papryka	84
Por	85
Pietruszka	86
Rzeżucha.	87
Rzodkiewka	88
Salata	89
Seler	90
Szpinak.	92
Ziemniaki	93

OWOCE	95
Agrest	95
Cytryna	96

Czarna jagoda	98
Czarna porzeczka	99
Czereśnia	101
Czerwona porzeczka	102
Jabłko	103
Jeżyna	105
Malina	106
Orzechy włoskie	107
Poziomka	109
Truskawka	110
PRZYPRAWY	112
Anyż	112
Bazylia	113
Cynamon	114
Cząber ogrodowy	115
Estragon	116
Gorczyca	117
Goździki	118
Imbir	120
Jałowiec	121
Kminek	123
Kolendra	124
Koper	125
Lubczyk	125
Majeranek	126
Pieprz	127
Tymianek	129
Wanilia	129

Jadwiga Górnicka – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej wyleczyła metodami naturalnymi tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz licznych artykułów w prasie branżowej i popularnej.

OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



ODNOŚNIK

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



RECEPTURA/PRZEPIS



UWAGA!

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje

ZIOŁA I ZIÓŁKA, CZYLI ZIOŁOLECZNICTWO W PIGUŁCE

Jeszcze nie tak dawno temu zwolennicy ziołolecznictwa mieli prawo odczuwać, że zioła są traktowane nieco lekceważąco, jako „babcina farmacja” – nie zaszkodzi, ale i nie pomoże, a prawdziwe leczenie działa tylko, gdy wspierane jest przez farmakologię. Ostatnimi czasy jednak chemia przynosi nam coraz więcej zawodów i rozczarowań, a nawet szkód – warto zatem odkurzyć ziołolecznictwo i w miarę możliwości włączyć do „krwiobiegu” medycyny.

Poza katedrą medycyny powstają nowe nauki, którym początek, jak to często bywa – dają Polacy. Kazimierz Funk w laboratorium Państwowego Instytutu Higieny odkrył pierwszą witaminę, ustalił nazwę tego mikroskopijnego czynnika o olbrzymim znaczeniu. Niemal wiek później nie mówimy już tylko o witaminach syntetycznych, ale o całej ogromnej nauce, zwanej w skrócie witaminologią, o gospodarce witaminami naturalnymi w organizmie ludzkim i ich znaczeniu. Jerzy Fragner już w 1968 roku wyliczył aż 172 choroby związane z niedoborem witamin (awitaminozy) – i to biorąc pod uwagę tylko nasz klimat.

I gdzież się taka nauka miała zakotwiczyć, jak nie przy ziołolecznictwie? Zastosowanie witamin syntetycznych nie spełniło nigdy pokładanych w nich nadziei, a przecież stężenie prawie każdej witaminy w takiej czy innej pigułce było wielokrotnie większe niż w jakimkolwiek produkcie naturalnego pochodzenia. W dodatku wita-

Odkrycie
Funka

Niezbędne
substancje

miny nigdzie w naturze nie występują pojedynczo (jak w pigułkach) i samodzielnie, bez towarzystwa innych związków chemicznych, które dla wygody nazwaliśmy mikroelementami. Są to więc minerały – wyliczmy najważniejsze i najczęściej spotykane: żelazo, miedź, cynk, fosfor, mangan, kobalt, magnez, sód, potas, fluor, jod, wapń i chlorki. Oprócz nich – aminokwasy: izoleucyna, leucyna, walina, metionina, cysteina, fenyloalanina, tyrozyna, treonina, tryptofan, lizyna, histydyna i arginina, a ponadto kwasy tłuszczowe, których jest też kilkanaście. Każdy z tych mikroelementów odgrywa ważną rolę w organizmie ludzkim, w prawidłowym działaniu poszczególnych organów wewnętrznych, we właściwym składzie i działaniu krążących w organizmie hormonów czy poszczególnych składników naszej krwi.

Działanie lecznicze ziół

Jeśli chodzi o działanie, nie ma granicy między ziołami leczniczymi a podawanymi samodzielnie leczącymi potrawami, względnie surowcami typowo kuchennymi. Lecznicze działanie pietruszki, selera, pieczarki, czarnuszki – w sprawach reumatycznych, czy cebuli, czosnku, cytryny – w nadciśnieniu tętniczym, a wreszcie kminku, majeranku, pieprzu i kilkudziesięciu innych przypraw trawiennych – jest tak wyraźne, że nie wolno nam tego nie doceniać.

Pochodzenie
zioł

Wykorzystując w leczeniu zioła, powinniśmy zwracać uwagę na to, skąd pochodzą ich uprawy. Na ich właściwości ma bowiem ogromny wpływ klimat. Najpo-

spolitsze chyba ziele polskie – krwawnik – na Południu jest tzw. zielem alkaloidowym, podobnie jak nasza naparstnica, i musi być ostrożnie dawkowane do celów wewnętrznych, bo achilleina, którą zawiera, jest alkaloidem bardzo mocnym. W naszym krwawniku natomiast achilleiny nie ma i możemy napar z łyżki ziela na szklankę wrzątku pijać bez obawy nawet 3 razy dziennie. Tojad jest u nas ziele trującym – w Szwecji już nie ma w nim akonityny, nie truje więc ani ludzi, ani zwierząt.

Równie ważne jest występowanie rośliny, czyli jej „adres”. Występowanie „na poboczach dróg”, „na nieużytkach”, „na polach” nic nie mówi poszukującemu, bo roślina rośnie na takiej lub innej glebie, a nie na takiej lub innej konfiguracji terenu. Każdy rolnik to potwierdzi. Istotne są warunki ekologiczne rośliny, a więc w pierwszej kolejności glebowe. Weźmy dla przykładu białą gorczycę. Promieniowanie molekularne nasion białej gorczycy, wyraźnie pomagające w schorzeniach reumatycznych, trwa zazwyczaj 4 lata, ale na niektórych gatunkach gleby nawet do 10 lat.

Inny przykład? Od wielu lat człowiek uprawia miętę. Ale mało który rolnik zwraca uwagę na jej migrację: mięta po 2–3 latach „opuszcza” plantację i „wędruje” w różne strony. Powstaje pytanie, czy ta „wędrująca” mięta ma większą wartość od uprawianej, czy mniejszą? Otóż dużo większą! I wiele badań należałoby jeszcze przeprowadzić, żeby odpowiedzieć na pytanie, w jakich warunkach ziele uprawiane jest lepsze od ziela dziko rosnącego. Tendencja przenoszenia do uprawy ziół zagrożonych wytępieniem jest oczywiście ze wszech miar mądra, ale czy uzyskamy to samo? Trudno przewidzieć,



„Adres”
zioła



Wędrownica
mięty



bywa różnie. Jedno jest natomiast pewne - zioła, warzywa i owoce rosnące na glebie nawożonej naturalnym nawozem mają niemal dwukrotnie więcej składników odżywczych i leczniczych niż te, które rosną na glebach nawożonych sztucznymi nawozami.

Jedzenie
a leczenie

W ziołolecznictwie trudno o wyraźną granicę, przy której można byłoby powiedzieć, że dokładnie tu się kończy leczenie, a zaczyna żywienie. Działanie lecznicze wielu artykułów kuchennych jest tak wyraźne, że nie sposób nie brać go pod uwagę. Warto więc zgłębiać wiedzę na temat ich właściwości i świadomie ją wykorzystywać.

Zapach leczy

Należy też pamiętać, że to, co pachnie, bez względu na to, czy jest to seler, pietruszka, rumianek czy mięta, jest zdrowe – zapach jest lekiem. Kiedy więc kminek zmieszany z majerankiem (najlepszy środek przeciw wzdęciom) traci zapach po jakimś czasie – traci również swoje działanie.



Żadnych pachnących środków ziołowych czy spożywczych nie należy zatem przechowywać w nieszczelnych opakowaniach, a i w szczelnych nie za długo. Nie powinno się też za długo ich gotować, ponieważ przez gotowanie „wypędzamy” lek z naszej potrawy. A więc wszystkie pachnące przyprawy (majeranek, kminek, kolendra itp.) dodajemy albo pod koniec gotowania, albo po ugotowaniu lub upieczeniu danej potrawy. Warto tę zasadę zapamiętać i sumiennie ją stosować.

Uwaga
na słońce

Kolejna zasada dotyczy nasłonecznienia. W czymkolwiek domyślamy się witamin, tego nie trzymamy na świetle, a tym bardziej na słońcu. Nie ma ono dobrego wpływu zarówno na świeżo zerwane, jak i na suszone zioła i owoce.

Na surowo

Często spotykany błąd to gotowanie lub pieczenie tych produktów, które dają się zjeść na surowo, i nie są przez to ani mniej smaczne, ani ciężiej strawne. Weźmy np. szpinak. Są ludzie, którzy za nic nie zjedzą surowego szpinaku, przyzwyczajeni do gotowania zamieniającego go w mało apetyczną, zieloną papkę. I przez to tracą dużo środków leczących i odżywczych. Drobnopokrojony szpinak z małym dodatkiem miodu lub cukru, a bezwarunkowo pieprzu, jest znakomitą surówką dla rekonwalescentów, a także bezcennym lekiem dla dzieci i młodzieży w wieku rozwojowym, a więc od 2. do 20. roku życia.

W ten sam sposób przyrządzona surówka z selera, pietruszki, kalafiora, pieczarek czy czerwonych buraków (oczywiście, nie wszystkie te produkty na raz – wystarczy jeden lub dwa) będzie najlepszym środkiem leczniczym przy kłopotach z nerkami.

Marchew, która w naszym wyżywieniu powinna występować możliwie często, przez gotowanie traci bardzo wiele, a jednocześnie nie zyskuje lekkostrawności, jak to się ogólnie sądzi. Gotując marchew, rozbijamy jej cały, bardzo bogaty zestaw witaminowy, zostaje nam tylko kaloryczna wartość tego produktu, a to już bardzo mało.

Takim samym nonsensem jest pieczenie lub gotowanie jabłek, gotowanie śliwek i innych owoców, obieranie pomidorów ze skórki... Jeżeli chodzi o ten ostatni zabieg, warto pamiętać: w kalafiorze i innych kapustnych najwięcej witamin jest w głębie, zaś we wszystkich owo-



Owoce
ze skórką

cach okrytych jakąkolwiek skórą – najwięcej witamin gromadzi się w skórcie i tuż pod nią.



Te kilka ostatnich akapitów można by streścić następująco: **co tylko można zjeść na surowo, należy zdecydowanie jeść na surowo.**

Napary, odvary i proszki

Jeśli chodzi o właściwe zioła lecznicze, nie parzymy ich i nie gotujemy. Przygotowujemy z nich napary, odvary, maceraty albo je proszkujemy.



Istnieją oczywiście wyjątki. Ziele świetlika i ziele dziurawca pijamy tylko parzone, a korzeń arcydzięgla tylko gotowany. Zazywane w postaci proszku środki te mają niekorzystne uboczne działanie.

Napar,
odwar
i macerat

Napar to łyżka drobno pociętego zioła na szklankę wrzątku, a więc coś w rodzaju herbatki. Odwar to w tej samej proporcji krótsze lub dłuższe zagotowanie wskazanego dla danej choroby zioła. Najrzadziej – zalewamy łyżkę ziela szklanką zimnej przegotowanej wody na kilka godzin, np. na noc, i tak otrzymujemy macerat.

Zioła
w proszku

Ostatni wreszcie sposób to zazywanie sproszkowanych ziół, co trzeba omówić dokładniej. Zioła wskazane dla danej dolegliwości można niekiedy sproszkować i zazywać przy zachowaniu następujących zasad bezpieczeństwa: należy pamiętać, że szklanka odwaru lub naparu, jeżeli chodzi o siłę działania, odpowiada mniej więcej jednemu gramowi sproszkowanego zioła, a więc ilości, która zmieści się na końcu okrągłego zakończonego noża.