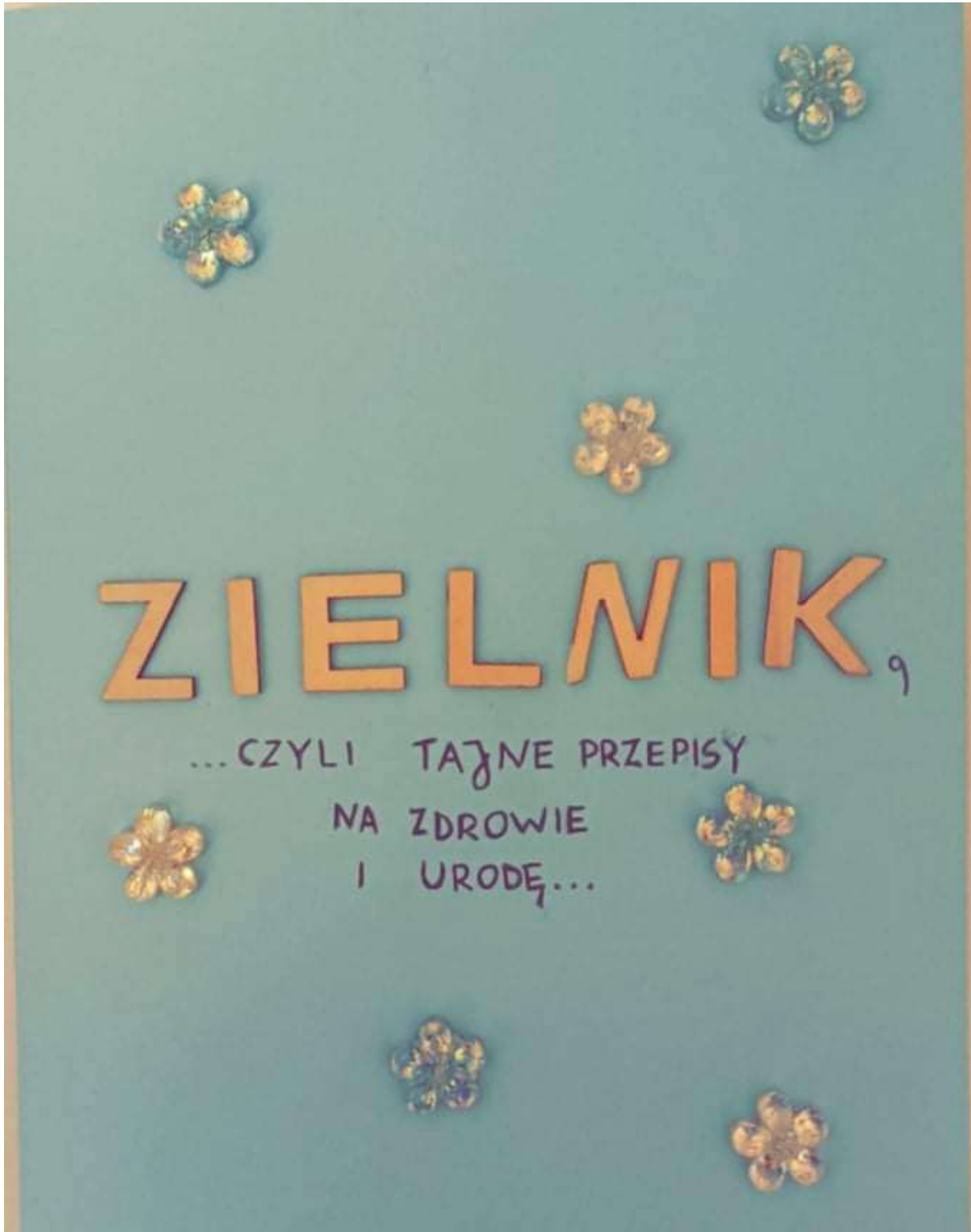




ZIELNIK₉

...CZYLI TAJNE PRZEPISY
NA ZDROWIE
I URODĘ...

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie
2. Bkrywa zuzragma
3. Knaunik pnpolity
4. Dziwniec zuzragmy
5. Iumianek pnpolity
6. Skrzyp polny

Do stworzenia tego zielnika zainspirowała
mnie Pani Iza - koleżanka mojej mamy, która
jest zielarką. To mądra i mądrymi od niej wiem
o działaniach ziół. Nie ukrywam, że bardzo
spodobał mi się ich temat, i to, jak na codzień
zapominamy o ich właściwościach. Tak napisałam
tylko dzięki osobom starszym i młodym, jak bardzo
ich podziwiamy. Wiele lekarstw jest ziołowe
i zioła z ziół. Chciałabym dzięki temu
zielnikowi, mam przepisom i informacjom
przybliżyć światu ich temat. Rysunki są
jedynie rysunkami poglądowymi. Mam
nadzieję, że podoba się światu mój sposób
ukazania tych roślin.

Mam ziołami informacje takie:
Wikipedia internetowa, oraz książki takie jak:
"Zioła jak zherac, metemac, storac"
Magdalena Gontkowska, i "Wielki zielnik
roślin leczniczych" autorstwa Francois Couplan
i Gerardo Deluigne.

Zuzanna Solarska

POKRZYWA ZWYCZAJNA

Występowanie: nenne i wilgotnych lasach
i zaroślach oraz w lasach
wzrost, jako gatunek epifityczny
na żywych i martwych
miejscach

Działanie: działa moczopędnie, kłótnie,
wypróżniające i przeciwnowotworowe

Roślina młoda: Ustawa dwa

Roślina: pokrzywa
Roślina: roślina



DALEJ O POKRZYWIE...

Którzy nie lubi dłuższych kontaktów z tą rośliną. Ma ona jednak mnóstwo właściwości dobroczynnych, zarówno dla naszego zdrowia jak i dla urody. To bogactwo zielarsa, potasu, wapnia, oraz witamin takich jak C, A, oraz witamin z grupy B. Jest także świetnym dodatkiem do potraw, nalewek, czy soków. Można zrobić z niej macerat, który działa przeciwbakteryjne, reumatyczne, normalizujące, oraz zamykające pory skóry. Jest świetny do olejowania włosów. Przepis na macerat pokrzywowy:

Szklankę karmienia lub ziela zielonego i zmielonego naleśy zalać trzema szklankami chłodnej wody przegotowanej, a następnie odstawić na 6 do 8 godzin, później przecedzić. Zażywać maksymalnie trzy razy dziennie po jednej łyżce. Stosować przez tydzień, pomiędzy kuracjami robić 1-3 tygodniowe przerwy.

■ KRWAOWNIK POSPOLITY ■

Wydywanie: krewawnik pol. pospolitym
 krewawnik, krewawnik na
 mierzynkach, przydrożach,
 murawach, pastwiskach,
 łąkach, łąkach na
 mierzynkach, łąkach,
 polach i łąkach

Działanie: działa przeciwnowotworowe,
 przeciwbólowe,
 przeciwnapadowe, rozkurczowe,
 przeciwalergiczne oraz
 inne

Nazwa naukowa: Achillea millefolium

Rodzina: podobna z rodziny astrowatych

Krośnienie: krośnienie

Uwaga: rośliny naczyniowe



DALEJ O KRWAWNIKU...

Z krownika pospolitego można zrobić między innymi nalewkę, herbatę, łądzi masę.

A oto przepis na tę stawnie masę:
100 gram masła należy rozgnieć,
dodać rozdrolnione kłiaty krownika,
pomieszać. Następnie złożyć z ognia,
oraz pociąć rozmiar przez mierną
siateczkę. Wystygniętą masę umieszcza się
w tulkach łądzi stawkach, i używamy
według potrzeb. Jest ona dobra na
delikatne otarcia, blizny, ukłócenia
owadów, łądzi na suchą i delikatną
skórę.

■ DZIURAWIEC ZWYCZAJNY ■

Wyglądanie: W Polsce rośnie to
głównie na łąkach,
lesnych polanach,
łąkach zielnych
podmyślach. Jest
kusturalna, ciemnoczerwona
purpurowa na dnie
tęli, ciemna do
ciemnej, widać
mieszanie kolorów, jest
kwaśny o żółtych kwiatach.

Rośliny: ciemnoczerwona,
ciemnoczerwona
złota, ciemnoczerwona
ciemnoczerwona.

Nazwa naukowa: *Hypericum perforatum*

Rodzina: dzwoniczowate

Kształt: roślina

Cyprus: roślina nasienne



DALEJ O DZIURAWCU...

Zdrowotne właściwości dziurawca znane i wykorzystywane były od wieków. Niektórzy, głównie starsi ludzie, do dzisiaj korzystają z jej soków leczniczych, przygotowując nalewki i olej z dziurawca.

Olej z dziurawca:

Ustnie jest zeznanie niemieckich kwiartów. Zebrana roślina (około stu gramów) należy umieścić w słoiku i zalać dwoma litrami wódki, a następnie zostawić na 15 minut, aby uodłnić się z nich barwnik. Po tym czasie do słoika należy podgrzewać olej (mamy ładnie słonecznikowy, i zalewamy nieco). Następnie ugotujemy na 100°C. Po 10 dniach goty olej przedamy przez gazę i ulewamy do czystych butelek. Można stosować go na trądzik, rany, oparzenia, bolący kręgosłup czy jelitowe.

RUMIANEK POSPOLITY

Wykazanie: Rumianek pospolity
 adne nienie na
 gubach, pasciayplich
 glendatych.
 Nafkacisay "lute"
 gely, cetyl upawane
 zypne, pasciayplich
 a domiayplich pasciayplich
 a nudy, zandayplich
 rypne. Gely na
 mupia adne
 adnecisayplich.

Analiza: Na analize
 pasciayplich,
 pasciayplich,
 pasciayplich,
 pasciayplich,
 pasciayplich na
 upscayplich.

Nazwa naukowa: Matricaria chamomilla

Rodzina: astrowate

Kształt: roślina

Gromada: roślina nasienne



DALEJ O RUMIANKU...

Kwiaty rumianku powinny zierać się, kiedy ich płatki ułożone są poziomo a dno nie przykrywa jeszcze formy stoika, w dni słoneczne, suche i pogodne.

Mozna z niego zrobić okłady lub też napar (1 łyżkę mrożonych korzynek rumianku zalać 250 ml kumarku. Odstawić pod przykryciem na 10 do 15 minut.

Pić 2-3 razy dziennie).

Napar ten ma działanie polepszające przemianę materii, dezodoryzujące, przeciwpalne i przeciwbakteryjne, na skórze przyspiesza gojenie ran.

■ SKRZYP POLNY ■

Użytkowanie: Skrzyp polny ma wiele
właściwości leczniczych.
Znajduje zastosowanie
w chorobach:
krociwiskich,
gryźliwych,
kłamliwych,
niedługożytnych.

Rośliny: drzewa, krzewy,
trawy z kłosem
i kwiatami. Organizmy
głównie ziemne,
młode, kłosem
kłosy i kwiaty.
Ważne kłosem.

Skazanie: Skrzyp polny

Krociwiskich: niedługożytnych

Gryźliwych: kłamek



DALEJ O SKRZYPIE POLNYM...

Przepis na skrzypnąz pturkankę na stopy:

Do zrobienia tej pturkanki będą nam potrzebne jedynie 2 typiki ziela skrzyppu polnego i 3 szklanki wody. Skrzyp wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do wrenia, a potem jeszcze około 5 minut. Pastatę wywar odcedzamy, studzimy, i pturkamy nim stopy zaraz po umyciu. Pturkanka ta nadaje stopom pturysk, likwiduje ich tamliwość. Jest również bardzo przydatna w walce z tuleriem i pturkuszowaniem się stop.