

THOMAS EASLEY • STEVEN HORNE

Zioła, które leczą



NOWOCZESNA
ROŚLINNA APTEKA
W TWOIM DOMU



Recenzje książki *Zioła, które leczą*



„Fundamentem książki *Zioła, które leczą* jest bezpośrednia interakcja z żywym królestwem roślin. Do tego dodano konkretne informacje, które zawdzięczamy najnowszym zdobyczom nauki XXI wieku. Precyzyjne wskazówki, które mają korzenie w chemii i fizjologii, zapewniają czytelnikom jednoznaczne odpowiedzi na pytania o metody ekstrakcji, czas czy proces produkcji leków ziołowych. Jeżeli kiedykolwiek zastanawiałeś się, która metoda ekstrakcji sprawdza się najlepiej w przypadku danej rośliny, lub miałeś jakiejkolwiek wątpliwości dotyczące tak zaawansowanych technik jak perkolacja, to przejrzyste i zwięzłe kompendium stanie się twoim zaufanym przewodnikiem. Pozycja obowiązkowa zarówno dla nauczycieli ziołarstwa, jak i lekarzy, a także dla producentów leków naturalnych!”

– GUIDO MASÉ

współzałożyciel i współdyrektor ośrodka Vermont Center for Integrative Herbalism

„Thomas Easley i Steven Horne ponownie dokonali czegoś wielkiego. W książce *Zioła, które leczą* opisali dawne tradycje związane z medycyną naturalną, dzięki czemu wszyscy amatorzy ziołarstwa bez trudu mogą korzystać z potencjału ziołolecznictwa. Znajdziesz tu zarówno zwyczaje ludowe, jak i naukowy punkt widzenia. Szerokie spektrum zagadnień poruszonych przez autorów stanowi inspirujące, kompleksowe i praktyczne źródło wiedzy dla miłośników ziołarstwa, niezależnie od poziomu zaawansowania. Ten przewodnik powinien zagościć w każdej szkole ziołarstwa, domowej apteczce i wytwórni leków ziołowych”.

– EMILY RUFF

dyrektor Florida School of Holistic Living

THOMAS EASLEY • STEVEN HORNE

Zioła, które leczą

NOWOCZESNA
ROŚLINNA APTEKA
W TWOIM DOMU

PRZEŁOŻYŁ:

Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Modern Herbal Dispensatory.
A Medicine-Making Guide

Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Redakcja: Katarzyna Rogowska
Korekta: Anna Godlewska
Projekt okładki: designpartners.pl
Zdjęcie na okładce: © anna_georgievna (depositphotos.com)
Zdjęcia w książce (jeśli nie zaznaczono inaczej): © Terrie Easley
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2016 by Thomas Easley and Steven Horne. All rights reserved.

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-66338-33-3



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

WSTĘP

Kilka słów o ziołolecznictwie 9

ROZDZIAŁ 1

Jak zacząć. Podstawowe zagadnienia związane z ziołarstwem . . 13

ROZDZIAŁ 2

Preparaty ziołowe. Różne sposoby produkcji
i wykorzystania ziół 29

ROZDZIAŁ 3

Stosowanie świeżych roślin.
Zbieranie, suszenie i stosowanie 45

ROZDZIAŁ 4

Suszone zioła. Susz, kapsułki i tabletki 61

ROZDZIAŁ 5

Wstęp do ekstrakcji. Terminologia, sprzęt,
rozpuszczalniki i obliczenia 69

ROZDZIAŁ 6

Podstawowe ekstrakty. Wyciągi na bazie wody,
alkoholu, gliceryny i octu 83

ROZDZIAŁ 7

Zaawansowane metody ekstrakcji.
Perkolacja, wyciągi płynne i przelewowe 99

ROZDZIAŁ 8

Preparaty do użycia miejscowego.

Ekstrakty na bazie olejków i ich zastosowanie 115

ROZDZIAŁ 9

Inne preparaty. Koncentraty, pastylki

i tradycyjne metody medycyny chińskiej 127

ROZDZIAŁ 10

Aromaterapia i esencje kwiatowe.

Dwa wyjątkowe sposoby ekstrakcji i stosowania ziół 135

ROZDZIAŁ 11

Receptury i dawki. Tworzenie przepisów

i skuteczne stosowanie ziół 147

ROZDZIAŁ 12

Przykładowe receptury. Nasze ulubione propozycje 159

ROZDZIAŁ 13

Zioła jednorodne.

Instrukcje przygotowania ziół jednego rodzaju 183

DODATEK 1

Hydroterapia ziołowa.

Lecznicze połączenie ziół i wody 347

DODATEK 2

Polecani dostawcy. Dobre źródła ziół,

nasion, butelek, gliceryny i innych produktów 359

Polecana lektura 363

Podziękowania 367

O autorach 368

Kilka słów o ziołolecznictwie



Zielarstwo to jedna z najstarszych form medycyny. Było ono i zawsze będzie medycyną dla ludu. Niezależnie od tego, jaka partia sprawuje aktualnie władzę, jakie rośliny są uznawane za legalne lub nielegalne i jakie przepisy wprowadzają organy regulujące, nic nie powstrzyma ludzi przed produkcją darmowych i naturalnych remediów. Leki ziołowe istnieją i nic tego nie zmieni, ponieważ żyjemy w symbiozie ze światem roślin. Jak powiedział zielarz Sam Coffman, za każdym razem, gdy bierzemy oddech, natura dokonuje na nas resuscytacji. Rośliny są tu dłużej niż my. Nauczyły się, jak żyć i dostosować się do środowiska, a jednocześnie wykształciły wspólną mowę, za pomocą której mogą się dzielić swoją wiedzą z innymi roślinami, zwierzętami i grzybami. Związki chemiczne wytwarzane przez te rośliny – ich biochemiczne języki – są tak bardzo skomplikowane, że chociaż zbadaliśmy tysiące roślin (a dziesiątki tysięcy następnych wciąż czekają na zbadanie), nadal nie potrafimy do końca zrozumieć, z czym mamy do czynienia.

Choć nie wiemy jeszcze, w jaki sposób substancje chemiczne obecne w roślinach wpływają na nasz organizm, to od lat wykorzystywaliśmy je jako źródło pożywienia oraz lekarstwa i zastosowania te są dobrze udokumentowane. Dziś, gdy dążymy do coraz bardziej zrównoważonego wykorzystywania zasobów naturalnych – produkujemy coraz więcej czystej energii, jemy

uprawianą lokalnie żywność ekologiczną i działamy na rzecz ochrony przyrody – musimy w ten sam sposób przyjrzeć się naszym obecnym poglądom na medycynę. Dzisiejszy świat jest całkowicie uzależniony od drogich leków, które są kontrolowane przez nastawione wyłącznie na zysk międzynarodowe koncerny farmaceutyczne. Tym samym staliśmy się zniewoleni przez te same instytucje, które przyczyniły się do zatrucia naszego środowiska.

Rozsądne korzystanie z dobrodziejstw współczesnej medycyny pozwala leczyć wiele poważnych chorób. Mimo to nasz system opieki zdrowotnej zdaje się być nastawiony raczej na dbanie o choroby niż o pacjentów. Każdy system, który odcina się od holistycznego podejścia do kwestii związanych ze zdrowiem, w tym także do produkcji żywności, ekologii, zdrowia społecznego i emocjonalnego, można porównać do przykładania bandaża na ranę postrzałową. To jedynie wygodne maskowanie prawdziwych problemów, przez które powoli się wykrwawiamy. Rosnące koszty leczenia i brak powszechnego dostępu do opieki zdrowotnej odciskają piętno na wszystkich, a mniejszości i grupy znajdujące się w gorszej sytuacji społecznej płacą za to najwyższą cenę. W Ameryce choroby są główną przyczyną zapaści finansowej: każdego roku prawie dwa miliony osób ogłasza bankructwo właśnie z powodu wysokich rachunków za opiekę zdrowotną.

Wykorzystywanie ziół jako lekarstw

Rośliny o właściwościach leczniczych są powszechnie dostępne – bez problemu można je zebrać lub kupić, a kosztują ułamek tego, co współczesne leki. Nauka samodzielnej produkcji leków ziołowych jest równie prosta jak nauka gotowania. Nasza książka ma za zadanie zachęcić cię do wykorzystania mocy ukrytej w ziołach. Dzięki temu pomożesz sobie, swojej rodzinie i bliskim.

Opanowanie sztuki zielarstwa do perfekcji wymaga sporych nakładów pracy. Różne zioła o całkowicie odmiennych właściwościach często mają taką samą nazwę zwyczajową. Poza tym to samo ziele może mieć wiele różnych nazw, zależnie od tego, którą książkę masz w ręku. Nauka łacińskich (botanicznych) nazw roślin jest dobrym początkiem w rozpoznawaniu właściwych ziół, ale zdobycie tej umiejętności jest dopiero pierwszym krokiem.

Poszczególne części tej samej rośliny mogą mieć zróżnicowane działanie na różne części ciała. Z korzenia mniszka lekarskiego przygotowuje się

wspaniały napój na przyspieszenie trawienia, który wzmacnia jednocześnie pierwszą fazę detoksykacji wątroby. Liście tej rośliny mają natomiast silne właściwości moczopędne, a kwiaty, przyrządzone w postaci esencji kwiatowej lub wina, pomagają osobom nadmiernie ambitnym i zestresowanym, które niechętnie płyną z prądem.

Sposób zastosowania ziela decyduje o jego oddziaływaniu na ludzki organizm. Określone części roślin rozpuszczają się w różnych substancjach – niektóre wyłącznie w alkoholu, inne tylko w wodzie. Krwawnik pospolity obniży gorączkę, jeżeli poda się go jako gorący napar (herbatę) z kwiatów. Napar pozwala wydobyć aromatyczne właściwości tej rośliny, które pobudzają krążenie i wspomagają proces pocenia. Natomiast wywar z krwawnika pozwala wydobyć z niego bardziej gorzkie i cierpkie nuty. Wielu rdzennych mieszkańców Ameryki stosowało ostudzone wywary z tego ziela (zarówno z kwiatów, jak i liści), traktując je jako napój wspomagający trawienie.

Suszone liście doskonale powstrzymują krwawienie, a krwawnik w kapsułkach łagodzi objawy infekcji przewodów moczowych. Olejki eteryczne zawarte w krwawniku pospolitym mają właściwości przeciwzapalne, ale podczas suszenia ziela w większości się ulatniają. Esencja z kwiatów krwawnika pomaga osobom wrażliwym, które zbyt mocno angażują się w cudze problemy (to cecha często spotykana u wielu zielarzy).

W niektórych źródłach można przeczytać, że krwawnik pospolity jest skuteczny w zwalczaniu bólu zębów. Ludność Diné (Nawahowie) i inne rdzennie amerykańskie plemiona wykorzystują to ziele właśnie w tym celu. Warto jednak wiedzieć, że połknięcie kapsułki lub wypicie nalewki z krwawnikiem nie pomoże na ból zęba, podobnie jak żucie suszonych dojrzałych liści tej rośliny. Ból zęba uśmierza jedynie fioletowa część młodych liści, które zawierają analgetyk o działaniu miejscowym. Jak widać, wiedza na temat sposobu przygotowania rośliny i wpływu tego procesu na jej właściwości jest bardzo istotnym elementem ziołolecznictwa.

Wiele informacji na temat właściwego przygotowywania i podawania roślin leczniczych zostało bezpowrotnie utraconych, ponieważ coraz więcej osób skłania się ku komercyjnym preparatom ziołowym. Tradycyjni zielarze dokładają jednak starań, aby ta wiedza nie zginęła całkowicie. W tej książce przedstawiamy różne metody przygotowywania i stosowania ziół, dzięki którym uzyskasz pożądane efekty. Mamy nadzieję, że dzięki zawartym tu informacjom nauczysz się wykorzystywać zioła w nowy, kreatywny sposób.



ROZDZIAŁ 1

Jak zacząć



Podstawowe zagadnienia związane z ziołarstwem

Książka traktuje o lekach ziołowych, więc jeżeli chcesz samodzielnie wytwarzać lecznicze mieszanki ziołowe, musisz poznać kilka podstawowych zagadnień.

Energetyka ziołowa

Główne składniki odpowiadające za właściwości poszczególnych ziół łatwo rozpoznać za pomocą zmysłów. Wpływ tych komponentów można odczuć i zaobserwować na własnym ciele. Zachodni ziołarze określają to właśnie mianem energetyki.

Zioła dzielimy na zasadnicze kategorie energetyczne na podstawie ich smaku, części składowych i całościowego wpływu na ludzki organizm. Nauka tych bazowych kategorii jest jak poznawanie alfabetu lub nut: są one podstawą do zrozumienia języka ziołarstwa. Podobnie jak zestawione ze sobą nuty mogą tworzyć nieskończoną liczbę utworów muzycznych, tak właściwości energetyczne ziół mieszają się, tworząc tysiące niepowtarzalnych kombinacji.

Dwanaście podstawowych kategorii ziół, które chcemy ci przedstawić, ma ze sobą wiele wspólnego. Podobieństwa można opisać za pomocą 3 zestawów podanych poniżej cech.

Zioła wpływające na produkcję energii

- **Rozgrzewające** pobudzają lub przyspieszają metabolizm, zwiększają produkcję energii i ciepła, a także dopływ krwi i sił witalnych do si-nych, wyziębionych tkanek.
- **Chłodzące** spowalniają metabolizm i obniżają produkcję energii, jednocześnie schładzając tkanki oraz łagodząc podrażnienia i zaczerwienienia.
- **Neutralne**, czyli niemające właściwości rozgrzewających ani chłodzących. Zioła o takim działaniu nie wpływają w widoczny sposób ani na krążenie, ani na metabolizm komórek.

Zioła wpływające na gęstość tkanek

- **Nawilżające** to termin odnoszący się do ziół, które zwiększają zawartość wody w tkankach. Zioła o działaniu nawilżającym natłuszczają i zmiękczają suche, łamliwe lub stwardniałe tkanki.
- **Wysuszające** zioła odprowadzają nadmiar płynu z tkanek, dzięki czemu tkanki stają się bardziej sprężyste i gęste, a przez to mniej zawilgocone i opuchnięte.
- **Równoważące** to termin określający zioła, które przywracają równowagę minerałów w zbyt wilgotnych lub zbyt suchych tkankach.

Zioła wpływające na napięcie mięśni, przepływ i wydzielanie płynów

- **Obkurczające** to cecha ziół, które zwiększają napięcie mięśni i innych tkanek, a także hamują nadmierny przepływ i wydzielanie płynów ustrojowych. Takie zioła napinają nadmiernie rozluźnione i osłabione tkanki, które przepuszczają np. krew lub śluz.
- **Rozluźniające** działanie ziół polega na łagodzeniu skurczów i spazmów mięśni poprzez niwelowanie nadmiernego napięcia tkanek. Usprawnia to przepływ płynów i ruch oraz zwiększa zdolność wydzielania płynów.
- **Odżywcze** zioła zapewniają niezbędne składniki odżywcze, które wspomagają regenerację tkanek, poprawiają ich strukturę i optymalizują czynność.

Dwanaście kategorii ziół

Kiedy już znasz podstawowe podziały, pora na zapoznanie się z opisanymi tu 12 kategoriami ziół. Pamiętaj, że niektóre zioła mogą być przyporządkowane do więcej niż jednej kategorii.

Zioła ostre

Mają pikantny smak i zazwyczaj bardzo intensywny aromat. Wykorzystuje się je np. do przyprawiania dań – tak jest w przypadku pieprzu cayenne, imbiru, gorczycy czy cebuli. Zioła z tej kategorii zawdzięczają mocny smak obecności żywicy, alkalamidów, siarczku allilu lub olejków eterycznych, które zawierają monoterpeny.

Zioła o ostrym smaku mają właściwości rozgrzewające i wysuszające. Doprowadzają krew (a wraz z nią energię) do mózgu oraz odprowadzają ją z centralnej części ciała w kierunku skóry i błon śluzowych. Oznacza to, że pomagają w zwalczaniu stagnacji, pobudzają pocenie się i stymulują krążenie krwi. Zwiększają także produkcję płynów, które umożliwiają trawienie pokarmu, co zwiększa apetyt i wydzielanie gazów oraz poprawia perystaltykę jelit.

Zbyt częste sięganie po zioła o ostrym działaniu wyczerpuje zapasy energii w organizmie i doprowadza do jego schłodzenia. Niektórzy ludzie mogą też doświadczać podrażnienia układu trawienia. Ostre zioła są niewskazane dla osób o zaczerwienionej skórze, cierpiących na napady gorąca i łatwo wpadających w złość.

Zioła aromatyczne

Zawierają olejki eteryczne, które wyparowują pod wpływem ciepła i światła. Podobnie jak zioła ostre duża część ziół aromatycznych również pełni funkcję przypraw. Wiele należy do rodziny jasnotowatych lub selerowatych, np. koper włoski, mięta i melisa lekarska.

Zioła aromatyczne mają zazwyczaj właściwości rozgrzewające i wysuszające, ale działają znacznie łagodniej niż zioła ostre. Najczęściej wyrażnie wpływają na pracę układu nerwowego – uspokajająco lub pobudzająco. Wiele olejków eterycznych ma działanie przeciwbakteryjne, dzięki czemu zioła aromatyczne są przydatne w walce z infekcjami. Zioła aromatyczne, np. w postaci gorącej herbaty, mogą sprzyjać poceniu się oraz pobudzać krążenie krwi i wydzielanie gazów.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059