

Lecznicze mieszanki ziołowe

Wpisany przez Administrator
wtorek, 30 listopada 2010 19:33 -

Lecznicze mieszanki ziołowe:

W mieszankach ziołowych o zamierzonym działaniu zwykle jedna roślina stanowi podstawę. Można ją uzupełniać dwoma lub trzema podobnie działającymi roślinami, a także wzbogacać innymi dodatkami takimi jak: koper włoski, mięta pieprzowa, lukrecja, głóg i inne, aby uzyskać pożądany smak.

Substancje roślinne zażywamy w małych porcjach, rozłożonych na wiele godzin. Przed południem zażywamy środki na serce i nerki, po południu - środki uspokajające, działające na wątrobę i pobudzające trawienie.

Samodzielne leczenie można prowadzić po uprzednim badaniu i konsultacji z lekarzem.

stany depresyjne:

dziurawiec 40g
korzeń kozłka 40g
liście melisy 10g
kwiat rumianku 10g
2łyżeczki zimnej nalewki krótko gotować z 1/4l wody i zostawić do naciągnięcia pod przykryciem na 10minut.

zaburzenia snu:

korzeń kozłka 30g
kwiaty lawendy 10g
szyszki chmielowe 10g
przyrządzać jak wyżej

korzeń kozłka
liście bobrka
liście mięty
po pół łyżeczki- zalać 2 szklankami wrzątku, gotować 10minut, odcedzić, pić 2-3 razy dziennie

przy biegunce:

pięciornik kurzyślą 10g
bodziszek cuchnący 10g
kuklik 10g
kora dębowa 10g
tymianek właściwy 10g
gotować na słabym ogniu 5 minut

kwiat rumianku

Lecznicze mieszanki ziołowe

Wpisany przez Administrator
wtorek, 30 listopada 2010 19:33 -

kora wierzby

kora dębu

ziele rdestu ptasiego

po łyżeczce zalać szklanką wrzątku, parzyć 10min, odcedzić, pić 1-4 razy dziennie

przy zaparciu:

(stosować nie dłużej niż 3-4 dni)

kora jesionu 10g

kora kruszyny 10g

owoce szalkaku 10g

kora dzikiego bzu czarnego 10g

w południe i wieczorem wypić filiżankę przed jedzeniem

przyrządzać jak przy stanach depresyjnych

kora szalkaku

liście orzecha włoskiego

korzeń rzewienia

po łyżeczce, zalać 2 szklankami wrzątku, gotować 10 minut, odcedzić, pić 1-2 razy dziennie

na wątrobę:

owoce ostropestu 20g

ziele dymnicy 10g

ziele mniszka z korzeniem 10g liście mięty pieprzowej 10g

w południe i wieczorem wypić filiżankę przed jedzeniem

na woreczek żółciowy:

ziele dymnicy 10g

korzeń lepieźnika 10g

liście mięty 10g

ziele bylicy piołun 10g

pięciornik gęsi 10g

2łyżeczki zalać 1/4l wrzącej wody, naciągnąć pod przykryciem przez 3 minuty, pić na gorco małymi łykami możliwie 20 minut przed jedzeniem

moczopędna na nerki:

ziele nawłoci pospolitej 20g

korzeń wilżyny 10g

kora dzikiego bzu czarnego 10g

korzeń mniszka 10g

1-2 łyżki zimnej nalewki krótko gotować i pozwolić naciągnąć pod przykryciem przez 5 minut

Lecznicze mieszanki ziołowe

Wpisany przez Administrator
wtorek, 30 listopada 2010 19:33 -

ziele skrzypu

owoc jałowca

liście bzu

liście czarnej porzeczki

po łyżeczce, drobno posiekać, zalać 2 szklankami wrzątku, gotować 10 minut, odcedzić, pić 1-2 razy dziennie

ziele fioła trójbarwnego,

nasienie anyżu,

nasienie pietruszki,

owoc jałowca

po łyżeczce, przyrządzić jak wyżej

owoc głogu

liść pokrzywy

korzeń pietruszki

owoc jałowca

po łyżeczce, stosować jak wyżej

zapalenie dróg moczowych:

liście mącznicy 20g

liście borówki brusznicy 10g

ziele wrzosu 10g

skrzyp polny 10g

zimna nalewka przez noc; krótko, mocno rozgrzać, odcedzić i pić 2 filiżanki dziennie z 2 szczyptami sody oczyszczonej

na kaszel:

ziele tymianku 20g

liście bluszczu 10g

ziele rosiczki 10g

owoce kopru włoskiego (rozgniecione) 5g

owoce biedrzeńca anyżu (rozgniecione) 5g

2 łyżeczki naparu naciągać pod przykryciem przez 5 minut, 3 razy po 1-2 filiżanki

korzeń lukrecji

korzeń prawoślazu

nasienie kopru

po łyżeczce, zalać 2 szklankami wrzątku, gotować 10 minut, pić 1-3 razy dziennie

chroniczny nieżyt oskrzeli:

liście babki lancetowatej 10g

skrzyp polny 10g

Lecznicze mieszanki ziołowe

Wpisany przez Administrator
wtorek, 30 listopada 2010 19:33 -

liście i kwiaty podbiału 20g

płucnica islandzka 10g

kwiaty głogu 10g

korzeń lukrecji 20g

3 filiżanki dziennie, po 2 tygodniach 1 tydzień przerwy, w tym tygodniu można pić następującą mieszankę:

korzeń omanu 20g

miodunka 10g

korzeń pierwiosnki lekarskiej 10g

owoc kopru włoskiego 10g

2 łyżeczki zimnej nalewki na 1/4l wody, 3 filiżanki dziennie

niskie ciśnienie krwi i brak energii:

liście rozmarynu 20g

liście mate 10g

owoce dzikiej róży 10g

goryszał miar 10g

3 filiżanki dziennie, 2 łyżeczki krótko gotować z 1/4l wody, naciągać przez 10 minut

wspomagająca serce:

owoce głogu 20g

kwiaty gogu 30g

kwiaty arniki 5g

ziele serdecznika 25g

ziele jemioli 20g

korze kozka 10g

mieszanki tej można używać jako wina leczniczego: w aptece należy się zaopatrzyć w litr zaczynu winnego(Złoty Muskat, Xeres), wsypać do niego 100g tej mieszanki i pozostawić na tydzień. Zaczynem należy codziennie potrząsać, a na koniec dokładnie wycisnąć przez lnianą szmatkę. Najwięcej treści mają świeże rośliny. Dawkowanie: rano i w południe kieliszek likierowy po jedzeniu.

zmniejszająca apetyt:

ziele skrzypu

kora kruszyny

pączki brzozy

korze lubczyka

ziele krwawnika

ziele dziurawca

ziele pokrzywy

liście jeżyn

owooc jałowca

po łyżce, dobrze wymieszać, łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 10

Lecznicze mieszanki ziołowe

Wpisany przez Administrator
wtorek, 30 listopada 2010 19:33 -

minut, pić 2 razy dziennie

choroby żołądka:

bylica piołun 30g

kwiaty rumianku 10g

biedrzeniec anyż - owoce 5g

korzeń lukrecji 5g

2łyżeczki krótko gotować z 1/4l wody, naciąga przez 5 minut

pobudzająca żołądek:

drapacz lekarski 10g

korzeń arcydzięgla 15g

gorzys miarz 15g

owowce kopru włoskiego 10g

przyrządzać jak wyżej, naciągać 10 minut

przy wzdęciach:

owoce kopru rozgniecione 10g

owoce kminku (rozgniecione) 10g

owoce kolendry (rozgniecione) 10g

liście mięty pieprzowej 10g

centuria (tysiącznik) 10g

przyrządzać jak wyżej

Przygotowała Pasqda - na podstawie książek:

"Zioła i ich zastosowanie" B.Kuźnicka, M.Dziak

"Rośliny lecznicze stosowane u dzieci"

W.Olechnowicz-Stępień, E.Lamer-Zarawska,

"Rośliny lecznicze" Jaroslav Kresanek