



KUJAWSKO-POMORSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
w Minikowie



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu

ZIOLA DOBRE NA ... WSZYSTKO

Ilona Oleś

Zioła dobre na ... wszystko

Opracowanie i zdjęcia: Ilona Oleś

Skład i grafika: Jarosław Domiński

Wydawca: Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie

89-122 Minikowo

tel. 52 386 72 14; fax 52 386 72 27

email: sekretariat@kpodr.pl www.kpodr.pl

ISBN 978-83-65181-47-3

Nakład: 2000 szt.

Broszura bezpłatna wydana ze środków WFOŚiGW w Toruniu



**Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu**

2018

Zioła dobre na ...wszystko. Taki jest temat broszury, którą trzymacie Państwo w dłoniach. Każdy z nas pewnie kiedyś słyszał powiedzenie, że jak coś jest do wszystkiego, to jest do niczego. Na szczęście zioła są wyjątkowe i wymykają się tej teorii. Mają niesamowite właściwości i odgrywają wielką rolę w naszych ogrodach, w kuchni, kosmetyce, a także w domowej apteczce. Aby wiedzieć dlaczego są takie wsłaniałe, warto je zdefiniować. Mianowicie istnieje wiele definicji ziół. Jedna z nich mówi, że są to rośliny zielne, jednoroczne, dwuletnie lub byliny, których części nadziemne zanikają na zimę. Co jednak z korą dębu, która jest niezastąpiona w stanach zapalnych różnego pochodzenia, odmrożeniach, odparzeniach. Podobnie kora wierzby, która zawiera kwas salicylowy uszczelniający naczynia krwionośne, działający przeciwzakrzepowo, przeciwzapalne, przeciwgorączkowo. Nie możemy zapomnieć także o soku z brzozy, który na przednówku jest niezastąpioną bombą witaminową, wsłaniałe wzmacniającą układ odpornościowy oraz oczyszczającą organizm. Również kwiaty i owoce czarnego bzu są po prostu nieodzowne w okresie zwiększonej zachorowalności. Myślę, że śmiało można powiedzieć, że zioła są to wszystkie rośliny, które zawierają substancje pozytywnie wpływające na metabolizm człowieka. Na świecie jest około 400 tysięcy gatunków roślin, z czego 40 tysięcy wykorzystywanych jest leczniczo, w Polsce natomiast specjaliści podają liczbę 2 tysięcy roślin, a użytkowanych leczniczo jest ok 500. Jest zatem z czego wybierać. A ile my stosujemy ziół na co dzień?

Poza niezaprzeczalnymi właściwościami leczniczymi zioła mają również wiele innych funkcji. A mianowicie mają zastosowanie w kosmetyce, w kuchni, zwiększając bioróżnorodność biologiczną. W rolnictwie ekologicznym są stosowane jako ochrona przed szkodnikami i chorobami w postaci różnego rodzaju wyciągów i gnojówek. Również niezaprzeczalna jest funkcja dekoracyjna ziół.

ZIOŁA LECZNICZE

Nie spełniły się marzenia o tym, że wraz z postępowaniem medycyny i rozwojem farmacji ludzie staną się zdrowsi. Żyjemy szybko, chcemy natychmiastowych efektów, nie pozwalamy sobie na dłuższą niedyspozycję, sięgamy po reklamowane leki i suplementy. Chcemy być zdrowi, silni, niezawodni, niestety efekt jest odwrotny do zamierzonego. Nadużywając leków, szczególnie antybiotyków narażamy się nie tylko na szereg skutków ubocznych, ale również na sukcesywną utratę odporności. A człowiek żyje tak długo jak długo potrafi się chronić przed zagrożeniami. Bez sprawnego układu odpornościowego stajemy do nierównej walki z infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi, grzybiczymi, a także z wzrastającym zanieczyszczeniem środowiska. Dlatego tak ważne jest żeby jak najwięcej czerpać siły, energii i witalności z natury. A jest naprawdę z czego. Oto tylko kilka propozycji z setek ziół o wspaniałych właściwościach.

Jeżówka purpurowa

Jeżówka purpurowa jest tak wspaniałą rośliną, że preparaty na bazie wyciągu z jeżówki od wielu lat są przedmiotem szczegółowych badań klinicznych. Jest zaliczana do najbardziej znanych immunostymulatorów, czyli substancji, które pobudzają komórki układu odpornościowego organizmu. Ma właściwości łagodzące stany zapalne dróg oddechowych i stawów. Wykazuje działanie przeciwwirusowe (przeziębienie, grypa, opryszczka, różyczka, ospa, odra), przeciwbakteryjne (angina, zapalenie zatok, płuc, ucha środkowego wywołane przez groźną bakterię *Pseudomonas aeruginosa*), grzybobójcze (zwalcza m.in. odporne grzyby *Candida albicans*). Niektóre badania dowodzą, że jeżówka ma także działania przeciwnowotworowe, szczególnie w przypadku jelita grubego. Również w problemach skórnych jeżówka jest bardzo pomocna, głównie w łuszczycy, egzemie oraz trudno gojących się ranach.

Jeżówka purpurowa jest byliną dorastającą nawet do 100 cm, łodygi są sztywne, wzniesione, słabo rozgałęzione, liście szorstkie, duże, ogonkowe, kształtu jajowato-lancetowatego. Kwiaty są duże, dekoracyjne, przypominają jeża, stąd też nazwa rośliny. Kwitnie obficie i długo, od lipca do jesieni. Jest wspaniałą rośliną ozdobną, której kwiaty są wyjątkowo trwałe, zachowując świeżość w wazonie do 3 tygodni. Ziele zbiera się od lipca drugiego roku

uprawy, kiedy rośliny są już rozrośnięte. Jeżówka purpurowa lubi stanowisko słoneczne, ale dość wilgotne. Surowcem jest cała roślina, czyli liście, łodygi, kwiaty oraz korzenie.

Ze świeżego ziele (nadziemna część rośliny) można wycisnąć sok, również suszone ziele lub same płatki języczkowate można zaparzać i pić w postaci herbatki, natomiast z korzeni jeżówki można przygotować odwar lub nalewkę. W sklepach zielarskich są również dostępne tabletki z suchym wyciągiem z ziele jeżówki. Aby kuracja jeżówką lub preparatami z tej rośliny była skuteczna powinna być stosowana przez ok. 10 dni codziennie lub 20 dni co drugi dzień, można ją powtórzyć po upływie miesiąca. Badania jasno wykazały, że jeżówka w małych dawkach, podawana przez krótki okres działa najskuteczniej. Natomiast nadużywanie jej okresowo hamuje układ odpornościowy, zamiast go pobudzać.



Jeżówka purpurowa

Przykładowe formy zastosowania

Odwar z korzeni jeżówki

1 łyżkę rozdrobnionych korzeni zalać szklanką wody. Zagotować i trzymać pod przykryciem na małym ogniu przez 10-15 minut. Odstawić na 15 minut, odcedzić, wypić 3 porcje w ciągu dnia w dolegliwościach górnych dróg oddechowych, w przeziębieniu, grypie, przy męczącym kaszlu, nieżyście nosa, zapaleniu zatok oraz w stanach wyczerpania i osłabienia organizmu.

Nalewka z korzenia lub ziela jeżówki

100 g wysuszonych i zmielonych ziół zalać 500 ml 40% wódki. Butelkę zamknąć i umieścić w ciepłym miejscu, wstrząsać 2 razy dziennie przez 2 tygodnie. Następnie nalewkę zlać, a pozostały osad przesączyć i wycisnąć przez bawełniany materiał. Nalewkę przechowywać w szczelnie zamkniętej, ciemnej butelce. Stosować po 2-5 ml nalewki co 2-3 h przy infekcji oraz dla wzmocnienia sił obronnych organizmu. Rozcieńczoną (10 ml w szklance ciepłej wody) stosować zewnętrznie np. do płukania gardła.

Miód z jeżówką

Do słoika miodu (250g), najlepiej lipowego, akacjowego lub spadziowego w formie płynnej dodać 1 buteleczkę (50ml) soku z jeżówki (dostępny w sklepach zielarskich i w aptece) oraz 3-5 łyżek zmielonego pyłku kwiatowego. Całość starannie wymieszać, odstawić na 7-10 dni, tak aby połączyły się wszystkie składniki. Przechowywać w lodówce, przed zastosowaniem miód dobrze wymieszać, dorośli stosować po 1 łyżeczce 3-4 razy dziennie, dzieci po pół łyżeczki 2 razy dziennie. Miódowa kuracja powinna trwać 10 dni.

Tymianek pospolity

Tymianek pospolity wykazuje wysoką, porównywalną z antybiotykami skuteczność w zwalczaniu różnych patogenów górnych dróg oddechowych. Ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne. Ziele tymianku wzmacnia wydzielanie śluzu, upłynnia zalegającą wydzielinę, jednocześnie pobudza samoistne ruchy rzęsek nabłonka górnych dróg oddechowych. Dzięki temu ma silne właściwości wykrztusne. Zawarte w tymianku flawonoidy rozkurczają drogi oddechowe i ułatwiają odkrztuszenie zalegającej wydzieliny. Ponadto tymianek hamuje rozwój grzybów chorobotwórczych na błonach śluzowych jamy ustnej, gardła, przewodu pokarmowego, miejsc intymnych oraz skóry. Dzięki szerokiemu spektrum działania, ziele tymianku daje wspólny efekt w przypadku nawet poważnych infekcji. Ziele tymianku pobudza również wydzielanie soku żołądkowego i żółci wspomagając trawienie, a tym samym ułatwia przyswajanie składników odżywczych z pokarmu. Działa również lekko rozkurczowo. Tymianek jest składnikiem past do zębów, maści przeciwreumatycznych oraz wielu kosmetyków (działa przeciwtrądzikowo, odkażająco na skórę, przeciwłupieżowo, wzmacnia włosy).

Tymianek pospolity jest rośliną bardzo mało wymagającą, można ją uprawiać zarówno w gruncie, jak i w doniczce na parapecie. Jest krzewinką o rozgałęzionych drobnych łodygach, od dołu drewniejących, dorasta do 40 cm. Liście są drobne, lancetowate od spodu szarzielone i owłosione. Kwiaty drobne, różowofioletowe zebrane na szczytach pędów. Tymianek jest rośliną miododajną, kwitnie od maja do września. Zapach, ze względu na dużą ilość olejku eterycznego (do 3,5 %) jest bardzo intensywny. Tymianek jest rośliną wieloletnią, jednak na zimę dobrze jest rośliny obredlić, a ostatnie cięcie wykonać w pierwszej dekadzie września. Zapewni to dobre przezimowanie roślin. Surowcem jest ziele tymianku (liście, łodyga i kwiat).

Przykładowe formy zastosowania

Napar

1 łyżkę ziela zalać szklanką wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem przez 10 minut. Pić 2-3 razy dziennie przy niestrawności, infekcjach różnego pochodzenia, bolesnym miesiączkowaniu. Inhalacje z naparu stosować w zapaleniu oskrzeli, w suchym kaszlu, astmie, katarze.

Syrop Tymiankowy

50 g tymianku zalać 250 ml gorącej wody, przykryć i pozostawić na 10 minut do naciągnięcia. Następnie kilkakrotnie przefiltrować napar przez gazę a resztki dobrze wycisnąć. Dodać 4 łyżki miodu i sok z jednej cytryny. Całość gotować powoli przez 15 minut. Stosować 3-4 razy dziennie po jednej łyżeczce preparatu.

Miód Tymiankowy

Do słoika wsypać dwucentymetrową warstwę drobno posiekanego tymianku, najlepiej z kwiatkami. Zioła zalać warstwą miodu, następnie włożyć kolejną warstwę ziół i przykryć miodem. W ten sposób napętnić słoik, odstawić na 14 dni w ciemne miejsce. Po 2 tygodniach zawartość przefiltrować przez sitko i zlać do innego słoika. Dorośli stosować 3 łyżeczki dziennie, dzieci 1 łyżeczkę.

Krwawnik

Krwawnik pospolity jest rośliną leczniczą, bez której trudno się obejść. Należy do najbardziej popularnych, a zarazem do najbardziej pożytecznych roślin zielarskich. W tej niepozornej roślinie, która występuje bardzo licznie na łąkach, pastwiskach, ugorach i zaroślach ukryta jest wielka lecznicza siła. Krwawnik dzięki bogatemu składowi chemicznemu wykazuje wielokierunkowe działanie. Znany jest jako środek powstrzymujący krwawienia, stąd jego polska nazwa. Poza tym działa żółciopędnie, przeciwzapalnie, odkażająco, rozkurczająco oraz bakteriostatycznie. Stosowany jest w stanach gorączkowych, grypie, przeziębieniu, w bólach reumatycznych, w nieżytach i stanach zapalnych przewodu pokarmowego, takich jak wrzody, krwawienia, schorzenia wątroby, skurcze jelit. Dobre efekty daje także w walce z migrenami. Atak migreny wywołany nagłą zmianą pogody lub silnym wiatrem często zażegna jedna szklanka gorącej herbatki z krwawnika, którą należy pić małymi łykami. Niezwykle ważne jest działanie krwawnika polegające na oczyszczaniu krwi. Taka właściwość jest szczególnie pomocna, gdy dolegliwości się na siebie nakładają. Oprócz zastosowania w leczeniu krwawnik świetnie sprawdza się jako roślina ozdobna w ogrodzie, gdyż jego kwiaty zazwyczaj białe z delikatnym różowym odcieniem zebrane w baldachy kwitną od czerwca aż do późnej jesieni. Surowcem jest ziele krwawnika (kwiaty i liście). Krwawnik jest ziołem o tak szerokich właściwościach, że świetnie sprawdzi się również w kuchni.



Krwawnik pospolity

Przykładowe formy zastosowania

Herbatka (napar) z ziela lub z kwiatków

1 łyżkę rozdrobnionego ziela, zalać wrzątkiem, zaparzać pod przykryciem ok. 10 minut. Pić 2-3 razy dziennie w dolegliwościach trawiennych, zaburzeniach związanych z krwawieniem, w kuracjach oczyszczających organizm.

Nalewka z krwawnika

Kwiaty krwawnika ułożyć luźno w litrowym słoiku, zalać 40% wódką, odstawić na około 2 tygodni w ciemne i ciepłe miejsce. Następnie przelać przez gazę do innej butelki. Stosować w zaburzeniach trawiennych, bólach miesiączkowych oraz ogólnym osłabieniu.

Maść z krwawnika

90 g nie solonego masła lub smalcu rozgrzać na patelni, dodać 15 g drobno posiekanych świeżych kwiatków krwawnika i 15 g liści malin, zamieszać i po chwili zdjąć z kuchenki. Następnego dnia całość lekko ogrzać, przetrzeć przez lnianą ściereczkę, przełożyć do słoików, przechowywać w lodówce. Maść wspomaga gojenie ran, łagodzi stany zapalne, bóle reumatyczne, wspomaga regenerację naskórka.

Sok ze świeżego ziela krwawnika

Wycisnąć sok z 0,5 kg świeżo zebranego kwitnącego ziela krwawnika. Uzyskany sok precedzić przez gazę. W celu utrwalenia do wyciśniętego soku dodać 40% wódki w proporcji 2:1. Sok przechowywać w lodówce, pić po 2 łyżki rozcieńczone wodą lub sokiem 2-3 razy dziennie. Stosować w stanach gorączkowych, przeziębieniu, grypie, w dolegliwościach żołądkowych oraz bolesnym miesiączkowaniu.

Kąpiel

100 g krwawnika zalać zimną wodą i zostawić na noc. Następnego dnia ogrzać do wrzenia i dodać do kąpeli. Stosować przy świądach różnego pochodzenia, w bólach reumatycznych, przy zapaleniu nerwów kończyn górnych i dolnych.

ZIOŁA W KOSMETYCE

Wiele ziół, oprócz działania wewnętrznego wykazuje również działanie zewnętrzne i można śmiało z nich korzystać dbając o naszą urodę i dobre samopoczucie. Warto po nie sięgać, nie tylko w sytuacji, gdy mamy problem ze skórą, ale również na co dzień, gdyż wiele ziół wspaniale nawilża, odżywia, zwiększa ukrwienie czy też przyspiesza tworzenie nowego naskórka. Naturalne kosmetyki według ziołowych receptur, bez względu na to, jak tajemnicze mogą wydawać się przepisy i użyte w nich składniki często są proste w przygotowaniu, więc śmiało można je zrobić samemu. Z pomocą natury można skutecznie pielęgnować urodę i zastąpić często drogie, nieskuteczne, czy wręcz szkodliwe kosmetyki, które mamy w łazienkach zdrowymi, świeżymi, naturalnymi preparatami, które w dodatku możemy sami przygotować. Robiąc własne ziołowe kosmetyki mamy pewność, co do ich jakości i bezpieczeństwa, jak i satysfakcję, że jesteśmy bliżej natury. Poniżej kilka prostych przepisów na wykorzystanie ziół w domowym SPA.

Nagietek

Nagietek jest dobrze znaną rośliną ze względu na swój charakterystyczny, długo kwitnący kwiat barwy zazwyczaj od ciemnożółtej do pomarańczowej. Powszechnie występuje w wiejskich ogrodach przydomowych, a także w stanie naturalnym, na nieużytkach, poboczach dróg. Ma właściwości przeciwzapalne, pobudza regenerację skóry, sprzyja gojeniu się oparzeń, blizn, skaleczeń i innych uszkodzeń skóry.



Suszone płatki nagietka

Przykładowe formy zastosowania

Napar z nagietka

1 łyżkę suszonych kwiatków nagietka zalać 1 szklanką wrzątku. Przykryć i odstawić na 15 minut. Napar stosować do higieny intymnej w formie podmywań, nasiadówek, likwiduje podrażnienia i świąd. Jako płukanka do włosów działa wzmacniająco, regenerująco, łagodzi i przeciwłupieżowo.

Oliwka lub maść nagietkowa

Garść świeżych (większe ryzyko, że pojawi się pleśń) lub suszonych płatków nagietka wrzucić do słoika (1/3 objętości) zalać ok. 250 ml oleju (może być migdałowy, słonecznikowy, ryżowy lub inny). Odstawić na 14 dni w ciepłe miejsce, raz dziennie wstrząsnąć. Po tym czasie zlać przez gazę i mamy gotową oliwkę. Możemy też wykonać szybszą wersję, a mianowicie zrobić macerat w kąpieli wodnej. W tym celu słoik z płatkami nagietka zalany olejem lub oliwą wstawić do kąpieli wodnej (słoik musi być zalany do 1/3 wysokości wodą i podgrzewamy przez 3 h na bardzo małym ogniu). Po tym czasie otrzymujemy gotowy olej nagietkowy. Jeśli chcemy zrobić maść nagietkową to do ciepłego oleju dodajemy 30 g wosku pszczelego i dokładnie mieszamy. Jeśli wosk się nie rozpuszcza to podgrzewamy wosk lub macerat w kąpieli wodnej i ciepłe składniki łączymy ze sobą. Przelewamy do mniejszych pojemniczków i przechowujemy w ciemnym miejscu do 6 miesięcy. Nagietkowa oliwka oraz maść jest pomocna nie tylko przy otarciach i drobnych urazach skóry, ale także w poważniejszych, takich jak odleży, odmrożenia, stany zapalne związane z żyłakami. Preparat jest doskonały na rozstępy, łuszczącą się skórę, idealny do masażu, można stosować go już u niemowląt (działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie). Wsmarowany w zniszczone końcówki włosów działa regenerująco.

Saszetka do kąpieli

2 łyżki kwiatków nagietka, 2 łyżki płatków owsianych umieścić na kawałku gazy wielkości około 20 x 20 cm, skropić je 1 łyżeczką oleju sezamowego, uformować woreczek, związać sznureczkiem. Gotową saszetkę wrzucić bezpośrednio do kąpieli, albo powiesić na kranie, aby przepływała przez nią ciepła woda. Kąpiele z taką saszetką koją podrażnienia, łagodzą świąd, działają antybakteryjnie i przeciwzapalnie.

Peeling nagietkowo – owsiany

Garść suszonych kwiatów nagietka, garść płatków owsianych, zmielić tak żeby zostały dość grube części, dodać łyżkę miodu i łyżkę oliwy, wymieszać i stosować na wilgotną skórę.

Lawenda lekarska

Lawenda jest piękną krzewinką dorastającą do wysokości 0,6 m o pędach wzniesionych i drewniejących u nasady. Kwitnie od czerwca do września na niebiesko i liliowo, wydziela intensywny, bardzo charakterystyczny zapach. Sadzenie lawendy w ogródkach i na parapetach to nie tylko moda ostatnich lat, gdyż lawenda była uprawiana już w starożytności i wykorzystywana nie tylko do celów ozdobnych, ale leczniczych, a także do aromaterapii. Faktycznie lawenda ze względu na wysoką zawartość olejków eterycznych świetnie się do tego nadaje. Olejki eteryczne zawarte w lawendzie pozytywnie wpływają na układ nerwowy, działają rozluźniająco i uspokajająco. Związki czynne lawendy wpływają również na pracę układu pokarmowego gdyż wzmagają wydzielanie żółci i hamują nadmierny rozwój bakterii jelitowych. Dzięki temu przynoszą ulgę w kolkach jelitowych. Pomimo szerokiego zastosowania w ziołolecznictwie lawenda głównie wykorzystywana jest w kosmetyce. Jej działanie aseptyczne sprawdza się w walce z niestety wciąż obecną wszawicą, w problemach z trądzikiem, łupieżem, a także z łuszczycą, grzybicą i liszajem.



Lawenda lekarska

Maseczka z lawendy i glinki

¼ kubka suszonych kwiatów lawendy zalać 100 ml wrzątku, przykryć i odstawić na 10 minut do zaparzenia. Po ostudzeniu naparu dodać 1-2 łyżki glinki kosmetycznej. Jeśli konsystencja jest zbyt rzadka dodać więcej glinki, tak aby otrzymać konsystencję gęstego jogurtu. Maseczkę nałożyć na czystą twarz, omijając okolice oczu, przykryć gazą lub ręcznikiem, żeby kwiaty nie spadały. Po 15 minutach gdy glinka zaschnie należy zmyć maseczkę letnią wodą. Maseczka świetnie się sprawdzi przy skórze z zaskórniakami i rozszerzonymi porami. Po zastosowaniu maseczki skóra jest wspaniale odżywiona, dotleniona i odprężona.

Maseczka z lawendy i mięty

1 łyżkę suszonej lawendy, 1 łyżkę suszonej mięty zalać 100 ml wrzątku. Po zaparzeniu i ostygnięciu dodać łyżkę mąki, do wyboru kukurydziana, ryżowa lub ziemniaczana. Maseczkę nakładać jeszcze lekko ciepłą na czystą twarz, szyję i dekolt. Po upływie 20 minut zmyć letnią wodą. Maseczka z lawendy i mięty wspaniale koi i tonizuje skórę. Sprawdza się również przy zmęczonej skórze, ponadto rozjaśnia i wygładza blizny, działa przeciwzapalnie i uspakajająco.

Szałwia lekarska

Szałwia lekarska jest wieloletnią rośliną aromatyczną o szaro-zielonych liściach i niebieskich kwiatach, kwitnie od maja do lipca. Jest dość popularnym ziołem, kojarzonym głównie z płukankami na bóle zębów, jednak jej możliwości są znacznie większe. Nazwa łacińska szalwii brzmi salvia i pochodzi od słowa salvare, czyli leczyć, wyzdrowieć. Roślina ta ma wspaniałe właściwości, wykorzystywane zarówno w lecznictwie, jak i w kosmologii. W medycynie tradycyjnej stosowana do leczenia stanów zapalnych gardła, jamy ustnej, dziąseł. Zainteresowanie naukowców budzi możliwość stosowania szalwii do poprawy pamięci, co mogłoby łagodzić objawy w chorobie Alzheimera. Świetnie sprawdza się także w przypadku różnorodnych problemów skórnych. Dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym oraz przeciwutleniającym szalwia znakomicie nadaje się do pielęgnacji cery z problemami trądzikowymi. Wspaniale tonizuje i oczyszcza skórę, działa przeciwopotnie, a także zwęża pory. Wzmacnia skórę głowy i sprzyja porostowi włosów. Płukanka do włosów działa przeciwłupieżowo. Przy regularnym stosowaniu szalwii delikatnie przyciemnia włosy. Kąpiele stóp w naparze z szalwii działają przeciwgrzybiczo i relaksująco.



Szałwia lekarska

Maseczka szalwiowa

Garść świeżych kwiatów szalwii rozgnieść i wymieszać z ok. 200 g śmietany. W zależności od rodzaju cery dodać ubite białko (cera tłusta) lub żółtko (cera sucha). Nałożyć na twarz, szyję, dekoltnę na 15 minut. Maseczka wspaniale odświeża, wygładza, uelastycznia skórę. Ponadto działa antybakteryjnie i łagodzi podrażnienia.

Szałwiowa farba do włosów

1 łyżkę szalwii i czarnej herbaty liściastej, zalać 2 szklankami wrzątku, gotować na małym ogniu przez ok. godzinę. Po ostudzeniu, przecedzić, dodać kieliszek wódki i wymieszać. Wcierać we włosy przez tydzień, włosy zabarwią się na brązowy kolor oraz wzmocnią.

Dezodorant szalwiowy

Przygotować mocny napar z szalwii (2 łyżeczki ziela zalać 50 ml wrzątku). Wymieszać 4 łyżeczki sody oczyszczonej, 4 łyżeczki mąki ziemniaczanej, 6 łyżeczek podgrzanego w kąpielii wodnej oleju kokosowego. Do tego dodać 4 łyżeczki naparu z szalwii i 10 kropli olejku szalwiowego. Całość wymieszać, tak aby uzyskać gładką masę. Stosować rano po kąpielii, smarując pod pachami. Dezodorant zapewni przyjemny zapach oraz świeżość na cały dzień.

ZIOŁA W KUCHNI

Pomimo pozornie ogromnej dostępności do szerokiej oferty żywności na rynku, nasza dieta staje się coraz mniej różnicowana, a tym samym pogarsza się stan naszego zdrowia. Produkty proponowane nam w sklepach, czy na straganach, nie zawsze są najlepszej jakości. Poza tym wybór produktów żywnościowych jest bardzo skromny, szczególnie w porównaniu do tego jak ludzie dawniej się żywili jedząc to co dała natura. Ponadto ludzka natura, która stawia na wygodę i przyzwyczajenie powoduje, że spożywamy te same produkty przez większość naszego życia. Antidotum na tę niezbyt zdrową i mało urozmaiconą dietę mogą być zioła. Warto zaprosić zioła do swojej kuchni, gdyż mają ogromne wartości odżywcze, są skarbnicą witamin, błonnika, węglowodanów, przeróżnych fitoskładników o wspaniałym działaniu. Oprócz tego, że wpływają na nasze samopoczucie i zdrowie poprawiają walory smakowe naszych potraw. Sprawiają, że dania, które przygotowujemy od lat nabierają nowego charakteru. Śmiało możemy eksperymentować, łączyć smaki potraw, które już znamy z ziołami, których dotąd nie używaliśmy w naszej kuchni. Najlepszym pomysłem jest dodawanie ziół wyhodowanych we własnym ogródku lub pozbieranych z łąk lub pól, gdzie mamy pewność, że rolnicy nie stosują zabiegów chemicznych. Dodając do potraw świeże i suszone zioła wzbogacamy smak i aromat naszych potraw oraz dostarczamy sobie niezbędnych witamin i mikroelementów.

Rozmaryn

Rozmaryn jest rośliną wieloletnią, w stanie dzikim dorastającą nawet do 2 m. Kwitnie od czerwca do sierpnia, kwiaty drobne wyrastające na szczytowych pędach, koloru jasnioletowego lub niebieskiego. Roślina jest bardzo odporna na suszę, natomiast słabo odporna na mróz. W naszym klimacie rozmaryn powinien być dobrze zabezpieczony na zimę, co nie zawsze gwarantuje dobre przezimowanie. Najlepiej hodować roślinę na zewnątrz, tak żeby można było schować ją na zimę do pomieszczenia. Powszechnie hoduje się rozmaryn w warunkach domowych jako roślinę doniczkową, wtedy dorasta do ok. 50 cm.

Rozmaryn jest jednym z najbardziej aromatycznych ziół. Kulinarne zastosowanie rozmarynu jest bardzo szerokie. Można wykorzystywać zarówno świeży, suszony, jak i zamrożony. Sztywne, podobne do igiełek liście mają bardzo charakterystyczny sosnowy aromat i silny smak. Rozmaryn podkreśla smak pieczeni z dziczyzny, baraniny, drobiu, ryb. Można podłożyć całe gałązki

pod mięso podczas pieczenia. Świetnie komponuje się także z pieczonymi ziemniakami, batatami, oraz potrawami z grzybów, również dobrze pasuje do pomidorów, sera, jaj. Drobno posiekane listki można używać do pieczenia chleba, ciastek. Duża ilość olejków eterycznych w rozmarynie pozwala na aromatyzowanie syropów cukrowych, którymi np. można polać owoce. Rozmarynem aromatyzowane są również marynaty octowe oraz olejowe. Świetnie sprawdzi się także jako dodatek do różnych alkoholi, takich jak: wino, wódka, likier. Spotyka się również aromatyzowane rozmarynem piwo. Oprócz listków można również dodawać świeże kwiaty do sałatek, a kandyzowane mogą służyć do ozdabiania ciast, tortów. Gałązki, szczególnie te grubsze mogą posłużyć jako aromatyczna szpilka do robienia szaszłyków.

Warto również wiedzieć, że rozmaryn oprócz tego, że wspaniale urozmaica różne potrawy, to również pozytywnie wpływa na nasze zdrowie, mianowicie reguluje pracę układu trawiennego, łagodzi bóle mięśniowe, wzmacnia system nerwowy, pobudza krążenie krwi.



Ziemniaki z rozmarynem przygotowane do pieczenia

Cząber ogrodowy

W stanie dzikim rośnie w południowo-wschodniej Europie. Obecnie uprawiany z nasion w wielu rejonach świata, w tym również coraz chętniej w Polsce i to na znacznych obszarach. Cząber jest niewielką rośliną jednoroczną, dorastającą do 60 cm. Jego liście są wąskie, bezogonkowe, ciemnozielone, kwiaty drobne, fioletowo-różowe lub białe. Jest rośliną miododajną, kwitnie w lipcu i sierpniu. Ziele cząbrzu ma aromatyczny zapach i korzenny, gorzki, delikatnie ostry smak. Cząber jako przyprawa jest wprost niezastąpiony. Zwykle używa się świeżego lub suszonego ziele do przyprawiania warzyw strączkowych takich jak fasola i groch. Dodaje się go także do kapusty, głównie ze względu, na to, że przeciwdziała nadmiernej fermentacji. Ma właściwości przeciwbakteryjne, jest pomocny w niestrawności. Cząber jest nieodzowną przyprawą do mięs o neutralnym smaku, takich jak drób i cielęcina. Świetnie sprawdzi się również do wszelkich dań zawierających w swoim składzie grzyby. Pomidory i ogórki również dobrze komponują się cząbrem. Po dodaniu cząbrzu potraw nie powinno się gotować.

Czosnek Niedźwiedzi

Jest gatunkiem czosnku dziko rosnącym. W Karpatach i Beskidach rośnie w cienistych lasach górskich, na terenach nizinnych występuje rzadko. Jednak czosnek niedźwiedzi występujący w naszych górach jest pod częściową ochroną i nie można go pozyskiwać ze stanu naturalnego bez zgody regionalnego dyrektora ochrony środowiska. Wiele osób uprawia czosnek niedźwiedzi na działkach, czy w ogródkach przydomowym, trzeba jednak pamiętać, że stanowisko idealne dla czosnku, to miejsce zacienione. Czosnek niedźwiedzi to wieloletnia roślina cebulowa o wysokości 20-50 cm. Cebula jest podłużna, liście dość szerokie i długie, jajowatolancetowate, błyszczące. Kwitnie w maju i w czerwcu, kwiaty małe, śnieżnobiałe, zebrane w luźny baldaszek. W medycynie i w kuchni najczęściej wykorzystuje się liście, rzadziej cebulki. Liście najlepiej zbierać jeszcze przed kwitnieniem, czyli najczęściej w kwietniu i spożywać świeżo zebrane. Później stają się włókniste, mniej smaczne oraz tracą część wartości odżywczych. Liście powinno się suszyć w nagranych piekarnikach lub w mini suszarniach domowych, bo w warunkach naturalnych schną dość długo, a powstały surowiec jest żółty i bez większych wartości odżywczych. Dobrze wysuszony surowiec powinno się przechowywać w szczelnych pojemnikach. Ususzenie odpowiedniej ilości liści gwarantuje nam dostęp do surowca przez cały rok. Liście czosnku niedźwiedziego, podobnie

jak ogórki można kisić. Z pewnością każdy ma swoją recepturę, która również sprawdzi się przy konserwowaniu dzikiego czosnku. Kolejną formą konserwowania może być marynowanie w oliwie z oliwek lub innym ulubionym oleju. Świeże liście czosnku mogą być składnikiem surówek, zup warzywnych, sosów, pieczeni, pasztetów, past warzywnych. Można je dodawać do twarożku lub przygotować pesto. Czosnek niedźwiedzi świetnie sprawdzi się przy robieniu masła ziołowego, szczególnie wiosną, gdy czosnek obrodzi możemy przygotować większą ilość masła, poporcjować i zamrozić. W ten sposób zachowamy cenne składniki czosnku, a w sezonie grillowym będziemy mieć gotowe smaczne masło do pieczywa.

Przepis na pesto z liści czosnku

0,5 kg młodych, świeżych liści, 1 szklanka oliwy z oliwek, 15 dag ulubionych orzechów, mogą być włoskie, piniowe, nerkowce, 1 łyżeczka soli

Wszystkie składniki wrzucić do blendera, zmiksować na gładką masę, przełożyć do wyparzonych słoiczków, przechowywać w lodówce. Jeśli chcemy pesto dłużej przechowywać to należy je poddać krótkiej pasteryzacji. Pesto o takim składzie będzie wspaniałym dodatkiem do pizzy, jajecznicy, twarożku, makaronu oraz jako urozmaicenie do kanapek.

Wprowadzenie do diety czosnku niedźwiedziego nie tylko urozmaici nasz jadłospis, ale również pozytywnie wpłynie na stan naszego zdrowia, gdyż liście zawierają duże ilości związku o nazwie adenozyne. Substancja ta ma działanie rozkurczające mięśnie oraz wpływające na stan naczyń krwionośnych. Jest szczególnie pomocna w przypadku nadciśnienia tętniczego oraz w zaburzeniach krążenia mózgowego (migrenowe bóle głowy, szumy w uszach, zawroty głowy).



Łosoś z tymiankiem gotowy do pieczenia

ZIOŁA W ROLNICTWIE EKOLOGICZNYM

Rolnictwo ekologiczne jest najbardziej naturalnym systemem produkcji rolniczej. W systemie tym nie korzysta się ze sztucznych substancji w postaci środków ochrony roślin, nawozów, regulatorów wzrostu, czy też syntetycznych dodatków do pasz. Dlatego tak ważna jest wiedza o właściwościach roślin, gdyż mamy do dyspozycji to, co dała nam natura. Wydawać by się mogło, że jest to znaczne ograniczenie, jednak świat roślin jest tak bogaty, że naprawdę jest z czego czerpać. Poza tym ochrona roślin według zasad rolnictwa ekologiczne jest jedynym słusznym rozwiązaniem zarówno dla zdrowia konsumenta, jak i dla całego środowiska przyrodniczego. Z pomocą przychodzi nam zjawisko allelopatii, które polega na wzajemnym oddziaływaniu różnych roślin na siebie.



Allelopatia w praktyce

Oddziaływanie to może być zarówno korzystne, jak i szkodliwe. Rośliny dla własnej ochrony wydzielają poprzez wszystkie swoje części, zarówno nadziemne, jak i podziemne naturalne substancje chemiczne o różnym działaniu, np. grzybobójczym czy owadobójczym. W ten sposób wokół siebie wytwarzają specyficzne środowisko oraz kształtują życie mikrobiologiczne gleby. Mechanizmy te wykorzystuje się od pokoleń w rozwiązywaniu problemów ze szkodnikami na plantacjach roślin uprawnych. Celowo sadi się obok siebie niektóre gatunki, aby stymulowały wzajemnie swój wzrost lub przeciwnie – hamowały go. Dobrym przykładem takiego oddziaływania może być uprawa czosnku i cebuli na plantacji truskawek. Lotne substancje wydzielane przez czosnek i cebulę ograniczają porażenie truskawek przez groźną chorobę grzybową jaką jest szara pleśń. Większość znanych nam i powszechnie uprawianych ziół ma pozytywne allelopatyczne działanie na hodowane w gospodarstwie rośliny. Siejąc tak piękne i zarazem użyteczne zioła jak lawenda, cząber, nagietek, ogórecznik, szalwię chronimy bezpośrednio uprawy

w gospodarstwie, ale również tworzymy miejsce atrakcyjne dla owadów, ptaków i małych ssaków, które są wspianymi sprzymierzeńcami w walce o zdrowe plony. Do ochrony plantacji w rolnictwie ekologicznym można jeszcze w inny sposób wykorzystać zioła. Mianowicie można przygotować z nich różnego rodzaju wywary, wyciągi i gnojówki. Ziół, które mają zastosowanie w rolnictwie ekologicznym w postaci wywarów, czy gnojówek jest naprawdę dużo i przede wszystkim są łatwo dostępne. Królową wśród nich jest bezsprzecznie pokrzywa, ale w działaniu nie ustępuje jej także skrzyp polny, wrotycz, bez czarny, bylica, krwawnik pospolity i wiele innych znanych i mniej znanych ziół.



Uprawa współrzędna

Pokrzywa

Pokrzywę znają niemalże wszyscy i pewnie większość osób miała z nią bezpośredni kontakt, więc nie trzeba nikogo przekonywać, że włoski gruczołowe pokrzywy są parzące (zawierają kwas mrówkowy). Pokrzywa jest bardzo wartościową rośliną, zawiera wiele minerałów (potas, magnez, fosfor, wapń, żelazo), witamin (A, C, K, z grupy B) oraz przyswajalną krzemionkę, która ma działanie wzmacniające. Tak bogaty skład zapewnia pokrzywie wszechstronne działanie. Stosowana jest w kosmetyce, lecznictwie, a także w ochronie upraw ekologicznych. W rolnictwie ekologicznym można wykorzystać zarówno wywar, wyciąg jak i gnojówkę. Bez względu na to, jaką formę wybierzemy, działanie pokrzywy wspaniale wzmacnia i uodparnia rośliny oraz chroni przed chorobami i szkodnikami. Ze względu na duże ilości azotu zalecana jest również do nawożenia pogłównego np. pomidorów, ogórków, selerów, roślin kapustnych, także kwiatów jednorocznych, bylin oraz drzew owocowych. Sposób przygotowania preparatów na bazie pokrzywy jest bardzo prosty.

Gnojówka

Do pojemnika włożyć 1 kg świeżego ziela pokrzywy lub 200 g suszonego, zalać 10 l wody, najlepiej deszczowej, odstawić na 2 tygodnie. Można dodać garść nawozu wapniowego, kompostu lub nawozu zwierzęcego. Codziennie zamieszać, po 2 tygodniach rozcieńczyć 10-krotnie wodą i podlewać rośliny.

Wywar

Kilogram świeżego ziela lub 200 g suszonego zalać 10 litrami wody. Doprowadzić do wrzenia i 30 minut gotować. Wywar rozcieńczyć wodą w proporcji 1:5, stosować w postaci oprysku do zwalczania chorób grzybowych, takich jak zamieranie pędów malin, szara pleśń, mączniak, rdza, a także np. na rozsadę kapusty przeciwko kile oraz chowaczom łądługowym i mączlikowi.

Wyciąg

Kilogram świeżego ziela lub 200 g suszonego zalać 10 litrami gorącej wody na 12-24 h. Opryskiwać bez rozcieńczenia rośliny przeciwko przędziorkom i mszycom. Preparat należy nanosić dokładnie na obie strony liści.

Skrzyp polny

Skrzyp polny jest byliną o kształcie małej choinki, przy zrywaniu skrzypi, stąd jego nazwa. Skrzyp bardzo licznie rośnie na polach, miedzach, łąkach. Z tego powodu jest traktowany jako wyjątkowo uporczywy chwast. Możemy jednak zrobić z niego pożytek, gdyż zawiera bardzo dużo krzemu. Gnojówka ze skrzypu wzmacnia rośliny dzięki czemu są one odporne na choroby grzybowe.

Gnojówka

Rośliny skrzypu wrzucić luźno do wiadra, zalać wodą (najlepiej deszczówką). Odstawić w zacienione miejsce, po upływie tygodnia, pojawią się bąbelki, co świadczy o tym, że nastąpiła fermentacja. Gnojówka na takim etapie może służyć do walki ze szkodnikami. W tym celu należy ją rozcieńczyć w proporcji 1:50, czyli 1 część gnojówki, 50 wody. Stosować profilaktycznie na liście, w celu ochrony przed mszycami, przędziorkami, tarcznikami.

Wywar

Kilogram świeżego zieleń lub 200 g suszonego zalać 10 litrami wody, odstawić do następnego dnia. Potem całość gotować przez 30 minut. Po wystygnięciu, przecedzić, rozcieńczyć w proporcji 1:3, opryskiwać rośliny przeciwko takim chorobom jak szara pleśń, mączniak prawdziwy i rzekomy, parch jabłoni, kędzierzawość liści brzoskwini.

Wrotycz pospolity

Wrotycz jest rośliną wieloletnią, dorastającą do 1m wysokości. Kwiaty w postaci koszyczków, kwitną na żółto od lipca do września. Jest gatunkiem pospolitym, występuje w całym kraju na miedzach, przydrożach i brzegach lasów. Wrotycz ma działanie przeciwwrobacze (glisty, owsiki), pomaga w zwalczaniu wszawicy, świerzbu, ponadto stosowany jest jako środek owadobójczy i dezynfekujący. Badania wykazały, że wrotycz zawiera toksyczny beta-tujon, dlatego nie powinien być stosowany wewnętrznie, za to świetnie się sprawdza do walki ze szkodnikami. Dlatego w rolnictwie ekologicznym jest cennym surowcem do ochrony plantacji. Wczesną wiosną z suszonych roślin można stosować preparat do opryskiwania drzew i krzewów w celu zniszczenia zimowych form szkodników. Latem natomiast warto przygotowywać preparaty ze świeżych roślin.



Wrotycz pospolity

Gnojówka

1 kg pociętego ziela zalać 10 l wody, odstawić na około 2 tygodnie, codziennie mieszać. Stosować bez rozcieńczenia na glebę, zwalczą pędraki, nicienie, drutowce.

Wyciąg

300 g wrotyczu zalać 10 l ciepłej wody. Odstawić na dobę. Rozcieńczyć wodą w proporcji 1:2. W postaci oprysku stosować do zwalczania mszyc, śmietek, bawełnicy korówki, gąsienic bielinków oraz owocówki jabłkówekczki.

Wywar

500 g rozdrobnionego ziela lub 75 g suszonego zalać 10 l wody, zostawić na 24 h, następnie gotować 30 minut. Po wystygnięciu przecedzić i rozcieńczyć w proporcji 1:5. Wywar stosować zapobiegawczo i przy porażeniu roślin przez takie szkodniki jak: pchełki, mączlik szklarniowy, opuchlaki, kwieciki, roztoc truskawkowy i mrówki.

Do wszelkiego rodzaju wywarów i wyciągów roślinnych warto dodać potasowe mydło ogrodnicze w ilości 10-20 g na litr ciepłej wody lub szare mydło w kostce, ale uprzednio starte. Mydło dodane do preparatów roślinnych tworzy błonkę na powierzchni opryskiwanych roślin, ułatwiając przyleganie i wydłużając działanie ochronne.

ZIOŁA A BIORÓŻNORODNOŚĆ

Bioróżnorodność i rolnictwo są ze sobą ściśle powiązane. Chwasty, które bardzo często występują na polach, łąkach i nieużytkach są cennym surowcem zielarskim. Możemy się o tym przekonać obserwując zwierzęta żyjące na wolności, które w sytuacji choroby potrafią instynktownie znaleźć sobie antidotum zawarte w roślinach. Kozica ukąszona przez żmiję zjada wilczomlecze, których normalnie nie je, wilk natomiast gdy jest zatruty wygrzebuje i zjada kłącza rdestów. Zwierzęta wiedzą jakie rośliny zjeść żeby pozbyć się toksyn z organizmu. Ludzie wiele lat temu również stosowali zioła intuicyjnie, wiedzę o ziołolecznictwie przekazywano z pokolenia na pokolenie. W dzisiejszych czasach rośliny poddawane są szczegółowym analizom, by poznać substancje czynne, które będą pomocne w walce z coraz to groźniejszymi chorobami. Jednak jest jeszcze

wiele roślin o nieodkrytych właściwościach. Dlatego tak ważne jest zachowanie bioróżnorodności, szczególnie na miedzach, łąkach, polach. Intensyfikacja rolnictwa polegająca na ciągłym wzroście zużycia nawozów, pestycydów, oraz stosowaniu monokultury na dużych areałach skutecznie ogranicza ilość gatunków roślin, a tym samym zasoby genetyczne. Takie działania przekreślają nasze szanse na poznanie cennych właściwości danej rośliny. Pospolite, jak i te mniej znane chwasty, które często postrzegane są tylko jako konkurenci roślin uprawnych są również częścią cennej różnorodności biologicznej. Być może skrywają w sobie niezrównaną moc, która czeka na odkrycie. Tracąc kolejne gatunki roślin bezpowrotnie pozbawiamy się porcji informacji genetycznej o możliwościach, o których nie wiemy i nigdy się nie dowiemy. Wiele roślin, zaliczanych jako chwasty ma właściwości lecznicze, więc śmiało można nazwać je ziołami. Wystarczy przeczytać skład mieszanek ziołowych proponowanych w sklepach zielarskich czy w aptekach. Znajdziemy tam najpospolitsze, a czasem uciążliwe chwasty, takie jak perz, skrzyp polny, tasznik pospolity i jasnota biała. Zioła oprócz bezsprzecznych właściwości leczniczych mają także duże znaczenie dla ekosystemu rolniczego. Pełnią funkcję bioindykatorów wskazujących na określone warunki środowiska, są pokarmem dla zwierząt, dają im schronienie i miejsca lęgowe. Wiele ziół występujących w naturze, często postrzeganych jako chwasty wspaniale sprawdzi się w ogrodach. Zapraszając stare gatunki chwastów na nasze „podwórko” wspieramy różnorodność biologiczną przyczyniając się do zachowania cennej informacji genetycznej. Tym samym urozmaicamy krajobraz, zapraszamy zapylacze, a przede wszystkim zyskujemy cenny surowiec zielarski. Jednym z wielu takich gatunków, które są niezwykle urocze i bardzo długo kwitną jest opisana w części dotyczącej roślin leczniczych jeżówka purpurowa. Posadzenie w ogrodzie jeżówki purpurowej gwarantuje nam odwiedziny motyli różnych gatunków. Musimy pamiętać, że motyle oprócz pszczoł są także bardzo cennymi zapylaczami, a zapylacze w dobie chemizacji rolnictwa zasługują na szczególną ochronę. Stwarzanie im warunków do rozwoju w naszym ogrodzie jest niemalże obowiązkowe.



Rośliny kwitnące w szklarni zaproszeniem dla zapylaczy

Dobrym i prostym pomysłem na wspieranie bioróżnorodności może być założenie małego fragmentu naturalistycznego ogrodu np. kącika dla starych gatunków i odmian chwastów. Przykładowa mieszanka może zawierać takie gatunki jak: kąkol polny, czarnuszka polna, ostróżeczka polna, mak polny i piaskowy, kurzyślak polny, rumian i rumianek polny, chaber bławatek, fiołek polny, groszek bulwiasty, dymnica pospolita, drobnokwiatowa, Inicznik siewny czy miłek letni. Każde wprowadzenie do naszego ogrodu rodzimych roślin kwitnących jest cegiełką budującą różnorodność biologiczną.



Miododajne kwiaty ogórecznika

Również pozostawienie oczek wodnych, miedz, zakrzaczeń i zadrzewień jest niezwykle istotne dla zachowania równowagi biologicznej. Ograniczanie, a najlepiej rezygnacja ze stosowania środków ochrony roślin, czy też sztucznych nawozów też będzie dobrym krokiem w kierunku bioróżnorodności. Oby tych kroków w dobrą stronę było jak najwięcej. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nasze małe, codzienne starania mają sens. Od nas zależy w jakim świecie będziemy żyć. Czy wybierzemy świat pełen kolorów, smaków i zapachów czy postawimy na chemiczne substytuty. Pamiętajmy różnorodność biologiczna oznacza życie. Życie każdego z nas.



Bioróżnorodność w ogrodzie

Piśmiennictwo

Zbigniew T. Nowak „Zdrowie i odporność. Reaktywacja”, Wydawco Fronda, Warszawa 2018

Mateusz Emanuel Senderski „Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie”, Mateusz E. Senderski, Podkowa Leśna 2017

Emilia Grzędzicka „Atlas Ziół”, Buchamann Sp. z o.o., Warszawa 2011

Patrycja Machałek „Siła Ziół” Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2018

Claudia Ritter „Naturalne antybiotyki” Wydawnictwo Muza S.A., Warszawa 2018

Maria Treben „Apteka Pana Boga” Wydawca Andrzej Frukacz – Ex Libris, Galeria Polskiej Książki, Warszawa 2016

Bioróżnorodność obszarów wiejskich. Skarb, który warto chronić. Fundacja Ziemia i Ludzie.

Jan Rogala, Robert Maciej „Zielnik dla każdego”, Firma Księgarska Olesiejuk, 2014

Aleksandra Halarewicz „Atlas ziół”, Wydawnictwo SBM Sp. z o. o., Warszawa 2015

Arkadiusz Iwaniuk „Atlas ziół krajowych”, Wydawnictwo Bellona S.A., Warszawa 2016

Zbigniew T. Nowak „Zioła, które podbiły medycynę”, Wydawnictwa AA s.c., Kraków 2015

Sergei Boutenko „Dzika Spizarnia...czyli zbieractwo dla początkujących, Wydawnictwo Vivante, Białystok 2016

Monique Simmonds, Melanie – Jayne Howes, Jason Irving „Przewodnik po roślinach leczniczych” Oficyna Wydawnicza Alma-Press Sp. z o.o., Warszawa 2018

Rachel Landon „Dobre zioła” , Wydawnictwo KobiECE, Białystok 2018

Monika Fijołek „Zioła w domowym ogrodzie”, Wydawnictwo Esprit Sp. z o.o., Kraków 2017

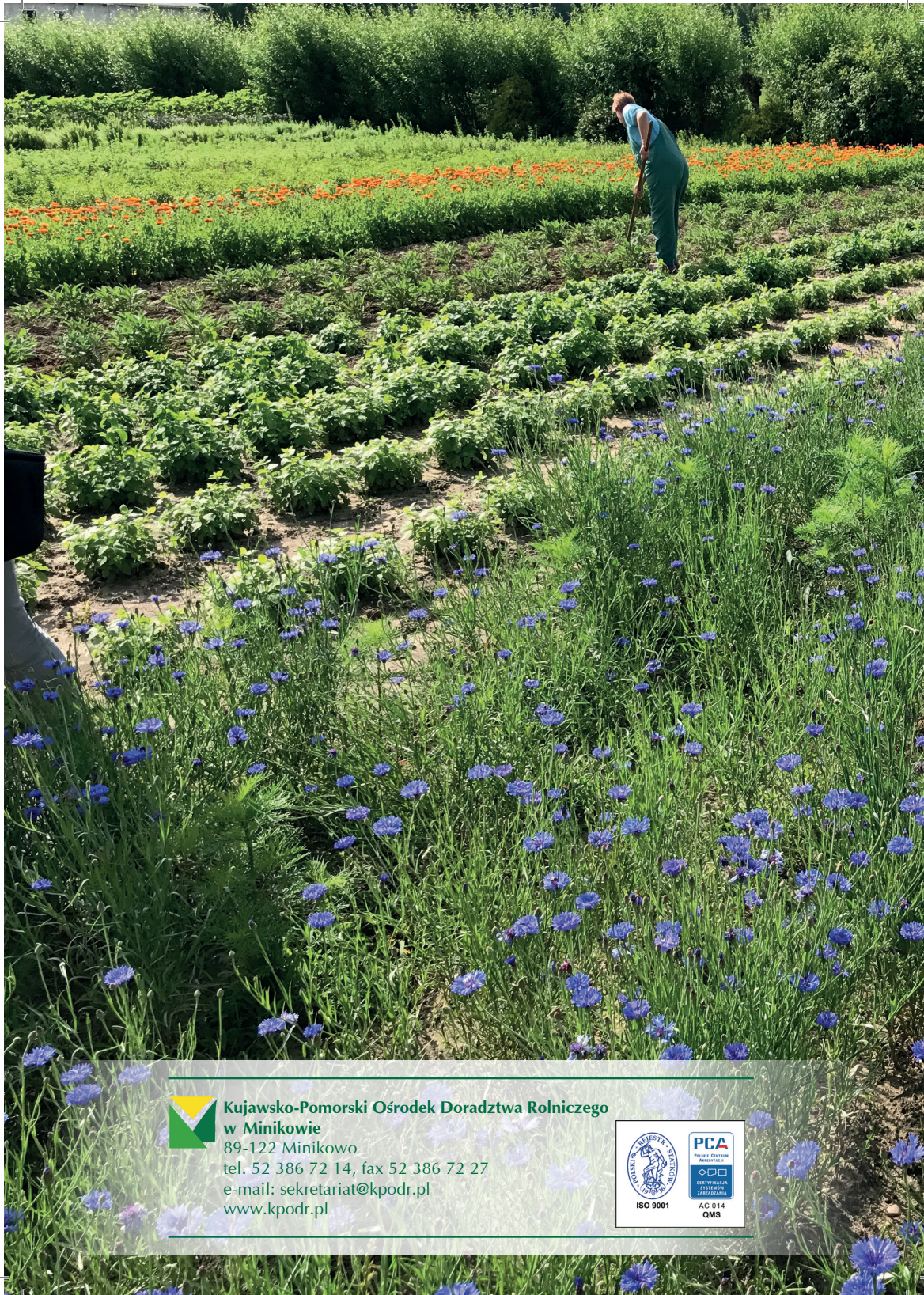
Małgorzata Kaczmarczyk „Zioła dla smaku, zdrowia i urody”, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2017

Małgorzata Mederska, Paweł Mederski „Atlas dzikich kwiatów”, Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2015

Lena Sokolovska, Jovita Vyšniauskienė, Miglė Tylaitė „Kosmetyki Naturalne DIY” Wydawnictwo Vivante, Białystok 2016

www.ziolowawyspa.pl

www.agnieszkamaciąg.pl



**Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Minikowie**

89-122 Minikowo
tel. 52 386 72 14, fax 52 386 72 27
e-mail: sekretariat@kpodr.pl
www.kpodr.pl

