



# ZIOŁA MAJĄ MOC

Agnieszka Winiarz-Krawczyk





# Po co nam zioła?

- Przywracają równowagę organizmu – zioła nie działają objawowo jak leki syntetyczne, lecz wspierają cały organizm w powrocie do homeostazy. Pomagają przywrócić naturalne mechanizmy samoleczenia.
- Działają holistycznie – zioła wspierają nie tylko konkretne narządy, ale wpływają na cały organizm: układ odpornościowy, trawienny, nerwowy i hormonalny. Działają łagodnie, ale skutecznie.
- Mają właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne – wiele ziół (np. kurkuma, lukrecja, rumianek) redukuje stany zapalne i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, który leży u podstaw wielu chorób przewlekłych.
- Wzmacniają odporność – zioła takie jak jeżówka, czystek, czarny bez czy astragalus skutecznie wspierają odporność i pomagają szybciej zwalczyć infekcje.
- Pomagają w oczyszczaniu organizmu – zioła oczyszczające (np. pokrzywa, mniszek lekarski, ostropest) wspierają wątrobę, nerki i limfę w usuwaniu toksyn i metabolitów.
- Regulują pracę jelit i wspierają mikrobiotę – zioła goryczkowe i przeciwbakteryjne (np. mięta, melisa, piołun, oregano) wspierają trawienie, eliminują szkodliwe drobnoustroje i łagodzą objawy dysbiozy.
- Koją układ nerwowy i wspomagają sen – zioła takie jak lawenda, passiflora, kozłek lekarski czy melisa pomagają się wyciszyć, zredukować napięcie i poprawić jakość snu.
- Regulują gospodarkę hormonalną – wiele ziół wspiera równowagę hormonalną u kobiet (np. niepokalanek, pluskwica groniasta, macierzanka) i mężczyzn (np. palma sabalowa).



# Jaka jest najlepsza metoda ekstrakcji?

Nie ma jednej najlepszej – wszystko zależy od rodzaju substancji czynnych w danym surowcu roślinnym. W zależności od tego, czy są one rozpuszczalne w wodzie, alkoholu czy tłuszczu – wybieramy odpowiednią metodę ekstrakcji.





# Ekstrakcja wodna (napary, odwary) - co się rozpuszcza w wodzie?

- flawonoidy (np. kwercetyna, rutyna – zawarte w kwiatach lipy, rumianku, nagietku),
- garbniki (np. z liści malin, kory dębu – działają ściągająco i przeciwbiegunkowo),
- słuzy roślinne (np. z prawoślazu, babki lancetowatej – działają osłonowo i łagodząco),
- witamina C (np. z dzikiej róży – ale uwaga, wrażliwa na wysoką temperaturę),
- część soli mineralnych i związków gorczycowych.





# Ekstrakcja alkoholowa (nalewki, tinktury) - co się rozpuszcza w alkoholu?

alkaloidy (np. z dziurawca, lobelii, krwawnika - działają silnie farmakologicznie),

gorycze (np. z tysięcznika, arcydzięgla, piołunu - pobudzają trawienie),

niektóre flawonoidy i kwasy fenolowe (np. z tarczycy bajkalskiej),

olejki eteryczne (np. z oregano, piołunu, goździków, tymianku),

saponiny triterpenowe i steroidowe (np. z żeńszenia, lukrecji),

żywice i substancje balsamiczne (np. z propolisu, żywicy mirry)





# Czy można mieszać metody ekstrakcji?

Tak – i czasem to wręcz konieczne, aby uzyskać pełne spektrum działania zióła. Przykłady:

- Zioła wieloskładnikowe (np. lukrecja, nagietek, dziurawiec) – można przygotować wyciąg dwufazowy: najpierw wodny (napar/odwar), a potem alkoholowy (nalewka). Albo zastosować macerację alkoholowo-wodną (np. 50% etanol).
- Preparaty lecznicze i ziołowe mieszanki apteczne – często zawierają ekstrakty standaryzowane z obu metod: np. nalewka + wyciąg suchy z naparu.





❖ Domowy preparat ziołowy „Na  
odporność i gardło”  
Połączenie naparu ziołowego i nalewki  
z propolisu

/// Składniki:

Do naparu (ekstrakcja wodna):

- 1 łyżka suszonego prawoślazu lekarskiego
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżka kwiatu czarnego bzu
- 300 ml wody

Do ekstraktu alkoholowego:

- Nalewka z propolisu – 20–30 kropli (lub 1 łyżeczka)
- (można użyć gotowej aptecznej 10–20% lub przygotować samodzielnie)







# Tak to zrobić?



## /// Wykonanie:

### 1. Napar:

- Ziola zalej wrzątkiem (300 ml), przykryj i parz pod przykryciem przez 15 minut.

- Przecedź.

### 1. Dodanie ekstraktu alkoholowego:

- Do lekko przestudzonego naparu (nie wrzącego, ok. 40°C) dodać nalewkę z propolisu.

## /// Stosowanie:

- Dorośli: pić 2 razy dziennie po 150 ml – najlepiej rano i wieczorem, przez 5–7 dni.
- Dzieci: można pominąć propolis (alkohol), a dać sam napar – z dodatkiem miodu.



# Jak w praktyce połączyć te 2 metody?

💡 Jak to połączyć w praktyce?

/// Metoda 1 – Osobne ekstrakty, połączone razem

1. Przygotowujesz napar lub odwar z ziół wodnych.
2. Osobno robisz nalewkę (alkoholową) z ziół rozpuszczalnych w alkoholu.
3. Gdy napar ostygnie (poniżej 40°C), łączysz je razem – w wybranych proporcjach.

→ ☐ To sposób bardzo precyzyjny i stabilny. Można przechowywać taki połączony produkt w lodówce przez kilka dni.

/// Metoda 2 – Sekwencyjna ekstrakcja (np. tak jak robi się z grzybami Reishi czy Chaga):

1. Najpierw gotujesz surowiec w wodzie (np. 30 minut – jak korę, grzyby, korzeń).
2. Przecedzasz – odkładasz wodny ekstrakt.
3. Te same zioła zalewasz alkoholem na 2–3 tygodnie.
4. Po maceracji łączysz oba ekstrakty – wodny i alkoholowy – w jednym naczyniu.

→ ☐ ciemne szkło, chłodne pomieszczenie ewentualnie lodówka, szczelnie zamknięte, aby alkohol nie wyparował, trwałość nawet do roku, a na pewno 3–6 miesięcy





## ! Co wpływa na trwałość?

### CUKIER/MIÓD

Jeśli dodasz miód - skraca to trwałość do ok. 2-4 tygodni w lodówce, bo miód jest pożywką dla drobnoustrojów, jeśli nie ma wystarczającej ilości alkoholu.

### ALKOHOL

Im więcej alkoholu dodasz do gotowego połączenia (min. 20% obj.), tym dłużej ekstrakt się utrzyma - bez pleśni, fermentacji czy rozkładu.

### HIGIENA

Zioła muszą być świeże, dobrze wysuszone, sprzęt - wyparzony lub dokładnie umyty. Praca w czystych warunkach = większa trwałość.








# NALEWKA Z PROPOLISU

- 20 g propolisu (czysty, najlepiej rozdrobniony)
- 100 ml alkoholu 70% (spiryтус rozcieńczony z wodą)

## Przygotowanie:

1. Propolis włożyć do czystego, szklanego słoika.
2. Zalać 70% alkoholem (jeśli masz spirytus 95%, rozcieńczyć go z wodą w proporcji: 74 ml spirytusu + 26 ml wody = 100 ml alkoholu 70%).
3. Zakręcić, postawić w ciemnym miejscu na 10–14 dni.
4. Codziennie wstrząsać.
5. Po tym czasie przecedzić przez filtr do kawy lub gazę, przelać do butelki z ciemnego szkła.

## Dawkowanie:

- dorośli: 10–15 kropli 2–3x dziennie
  - dzieci: połowa dawki od 3 roku życia jeśli nie ma uczulenia
- 





# Zastosowanie odwarów

- 1. KĄPIELE ZIOŁOWE
  - Odwar z 100 g rumianku, 50 g szatwii, 50 g nagietka
  - Gotuj 30 min, przecedź i dodaj do wanny z ciepłą wodą.
  - Kąpiel trwa 15-20 minut, pomaga na stany zapalne skóry, łagodzi podrażnienia, przy infekcjach grzybiczych.
  - 2. MAŚCI ZIOŁOWE
  - Odwary można stosować jako bazę do przygotowania maści, zwłaszcza po odparowaniu części wody, mieszając z tłuszczem (np. olejem kokosowym, masłem shea).
  - Na rany, oparzenia, egzemy, ukąszenia
  - Odwar z nagietka, lawendy i kory dębu dobrze się sprawdzi.
- 