

# 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 przeciwwzapalne 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, eliminując 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, pluskwicu groniasta, macierzanki) i mężczyzn (np. palma sabałowa).

# 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 tłuszczy – 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),
- śluzy roślinne (np. z prawoślazu, babki lancetowej – 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, tintury) - co się rozpuszcza w alkoholu?*

- alkaloidy (np. z dziurawca, lobelii, krwawnika – działają silnie farmakologicznie),
- gorycze (np. z tysięcznika, arcydziegla, piołunu – pobudzają trawienie),
- niektóre flavonoidy i kwasy fenolowe (np. z tarczycy bajkalskiej),
- olejki eteryczne (np. z oregano, piołunu, goździków, tymianku),
- saponiny triterpenowe i steroidowe (np. z żeńszenią, 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 zioła. Przykłady:

- Zioła wieloskładnikowe (np. lukrecja, nagietek, dziurawiec) – można przygotować wyciąg dwufazowy: najpierw wodny (napar/odwarz), 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 łyżeczkę)
- (można użyć gotowej aptecznej 10–20% lub przygotować samodzielnie)

# Jak to zrobić?

## ◆ Wykonanie:

### 1. Napar:

- Zioła 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. Przedzasz – 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?

### CIKIER / MIÓD

Jeśli dodajesz 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 PROPOLUŚU

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

## Przygotowanie:

1. Propolis włożyć do czystego, szklanego słoika.
2. Zalać 70% alkoholem (jeśli masz spirytus 95%, rozcieńcz 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 szalwii, 50 g nagietka
  - Gotuj 30 min, przecedź i dodaj do wannы 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.