ZIOŁOLECZNICTWO - podstawy

podsumowanie lekcji –

kurs Różne kierunki w medycynie naturalnej - podstawy –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

Wykaz podstawowych ziół oraz ich działania i zastosowania

Aloes

Jednym z cennych składników tej rośliny są substancje biogenne. Działają one aseptycznie, przeciwbólowo i, odżywczo. Ponadto stymulują one układ odpornościowy. Aloes działa też żółciopędnie i przeczyszczająco. Regeneruje skórę i nabłonek.

Babka lancetowata

Babka zawiera liczne sole mineralne, w tym cynk i krzem oraz substancje bakteriobójcze. Działa przeciwzapalnie, osłaniająco i bakteriostatycznie. Ponadto roślina ta zawiera związki pobudzające odporność organizmu. Stymulują one produkcję substancji zwanej *interferonem*. *Interferon* zabija bakterie chorobotwórcze, grzyby i wirusy, również te odpowiedzialne za rozwój niektórych nowotworów.

Babkę stosuje się na uszkodzenia nabłonka i skóry oraz przy nieżytach układu pokarmowego. Napar możemy wykorzystać również do okładów w stanach zapalnych i uszkodzeniach skóry oraz w infekcjach oczu.

Bez czarny

Surowcem leczniczym w przypadku bzu są jego kwiaty, liście i owoce.

Kwiaty są bogactwem flawonoidów, w tym *kwercetyny* – silnego wymiatacza wolnych rodników, które uszkadzają komórki. Ponadto jest tu sporo soli mineralnych i pewna ilość leczniczego olejku. Ta część rośliny działa napotnie, warto więc stosować ją przy gorączce. Ponadto kwiaty bzu dobrze wpływają na naczynia krwionośne, uszczelniając je.

Owoce bzu zawierają dużo witamin z grupy B, witaminę C, karoten, sole mineralne i garbniki, które są substancjami ściągającymi. Działają też napotnie, a dodatkowo przeczyszczająco, przeciwbólowo i pomagają organizmowi uwolnić się od toksyn, – odtruwając go.

Liście natomiast zwiększają odporność na choroby.

Brzoza brodawkowata
Surowcem leczniczym są liście tego drzewa. Zawierają flawonoidy, które walczą z rodnikami, olejek leczniczy i sole mineralne. Odtruwają i działają moczopędnie, pomagają więc w leczeniu dróg moczowych przy ich stanach zapalnych, w obrzękach i kamicy nerkowej.

Cebula.
Okłady z cebuli można stosować na okolice objęte bólem reumatycznym.

Czosnek
Zawiera siarkę, wiele witamin i soli mineralnych oraz związki siarkowe i bioflawonoidy. Niszczy grzyby, bakterie, wirusy i robaki jelitowe, które – uodparniają się one na sztucznie wytwarzane antybiotyki, a na czosnek nie. Ponadto wspomaga przyswajanie składników pokarmowych, polepsza trawienie, wzmaga wydzielanie żółci, dobrze wpływając na wątrobę. Zmniejsza także stany zapalne oraz nadmierne ciśnienie krwi. Łagodzi też bóle reumatyczne, a także obniża poziom cholesterolu. Poza tym podnosi odporność i działa przeciwbiegunkowo, leczy anginy i zapalenia dziąseł.

Dąb szypułkowy
Ma mnóstwo działających ściągająco garbników oraz bioflawonoidy. Odwar z kory tego królewskiego drzewa najlepiej jest stosować zewnętrznie na skaleczenia i stany zapalne, a ponadto do płukania jamy ustnej i przemywania chorych okolic intymnych. Używany w płukance na włosy lekko je przyciemnia.

Dziurawiec zwyczajny
Ziele dziurawca zawiera flawonoidy, sole mineralne, garbniki. Działa przeciwzapalnie, ściągająco i żółciopędnie. Uszczelnia naczynka krwionośne i rozkurcza mięśnie gładkie. Wykazuje też właściwości bakteriobójcze, moczopędne oraz antydepresyjne i uspokajające. Stosujemy go w stanach zapalnych układu pokarmowego, moczowego i jamy ustnej oraz w przypadku kamicy żółciowej i nerkowej, kłopotach z trawieniem, depresjach, nerwowości, wrzodach na skórze, skaleczeniach, odmrożeniach.

Fasola zwyczajna
Leczniczo działa strąk fasoli. Zawiera witaminy A i E, sole mineralne, krzemionkę i inne związki. Wpływa znakomicie na drogi moczowe, w tym na nerki, poprzez działanie moczopędne. Odtruwa organizm i obniża poziom cukru we krwi, dlatego stosujemy go w schorzeniach dróg moczowych, a - także w kamicy nerkowej oraz początkowych stadiach cukrzycy.

Fiołek trójbarwny
Zawiera liczne związki czynne, w tym bioflawonoidy i witaminę C. Odtruwa krew. Szeroko jest znane jego pozytywne działanie w schorzeniach skórnych. Poprawia też on stan naczyń krwionośnych oraz usprawnia przemianę materii. Poza tym działa

lekko moczopędnie, co ma znaczenie w stanach zapalnych układu moczowego. Nieznacznie przeczyszcza jelita.

Głóg dwuszyjkowy
Surowcem są owoce i kwiaty. Obie części rośliny mają podobne działanie i składniki. Działają rozkurczowo, wzmacniają serce, zwalczają uczucie zmęczenia i mają pozytywny wpływ na mózg, co jest ważne szczególnie dla osób starszych.

Herbata chińska
W składzie tej rośliny znajdziemy bioflawonoidy, garbniki i sole mineralne oraz wiele innych pożytecznych związków. Herbata nieznacznie pobudza, a ponadto działa przeciwbiegunkowo oraz bakteriobójczo.
Herbatę chińską, czyli zieloną stosujemy przy zmęczeniu, zapaleniu spojówek (jak okład), w przypadku nieżytu układu pokarmowego. Możemy także przemywać skórę naparem, a zużyte torebki przykładać na oczy w celu usunięcia stanów zapalnych.

Jeżyna fałdowana
Właściwości lecznicze mają liście i owoce tej rośliny. Ich skład jest dość podobny., Zawierają między innymi zawierają one bioflawonoidy, witaminę C i sole mineralne. Specyfiki z liści pomagają przy biegunkach, zbyt obfitym krwawieniu miesięcznym, a ponadto zwiększają przemianę materii i wydalanie moczu. Działają też napotnie i przeciwbakteryjnie, usuwają toksyny z organizmu. Można również ich używać do okładów na wypryski oraz do płukania gardła i dziąseł. Owoce, oprócz wymienionych właściwości, dodatkowo wykazują działanie przeciwgorączkowe.

Koniczyna łąkowa
Surowcem są jej kwiaty. W swym składzie mają one flawonoidy, witaminę C i E, olejek, i karoten. Pomagają przy schorzeniach moczowodu, wzmacniają wątrobę, zapobiegają zaparciom, i zwiększają apetyt. Działają też wykrztuśnie, a oprócz tego przeciwbólowo, przeciwzapalnie i łagodzą swędzenie skóry.
Z kwiatów robimy odwar, który stosujemy wewnętrznie przy schorzeniach dróg moczowych, oddechowych i układu pokarmowego, albo zewnętrznie przy świądzie, stłuczeniach i wypryskach.

Krwawnik pospolity
Surowcem leczniczym jest ziele oraz kwiaty. Zawiera ono sporo olejków eterycznych, soli mineralnych, a zwłaszcza manganu, witaminę C i, flawonoidy.
Krwawnik pomaga uwolnić się od mikrokrwawień, ma działanie żółcio- i moczopędne, oraz odtruwa. Zmniejsza bolesność w trakcie okresu, pobudza trawienie.
Używamy naparu z tego ziela w nieżycie i stanach zapalnych przewodu pokarmowego, braku apetytu, w niewielkich krwawieniach, problemach w trawieniu i nieprawidłowej przemianie materii.

Lipa drobnolistna

Surowcem są jej kwiaty. W jej składzie wyróżniamy między innymi flawonoidy i sole mineralne. Używamy jej w postaci naparu, który pijemy 2-3 razy dziennie po pół 1/2 do 2/3 szklanki. Wspomaga on organizm przy przeziębieniach poprzez działanie napotne, uspokajające i przeciwgorączkowe. Lipa stosowana na skórę zmiękcza ją, działa przeciwzapalnie, łagodząco i przeciwświądowo.

Łopian
Surowcem leczniczym są korzenie tej rośliny. Zawierają one sporą dawkę soli mineralnych i białka. Ziele to wspomaga wydzielanie enzymów trzustkowych, żółci i soków żołądkowych, a tym samym poprawia więc trawienie i przemianę materii. Działa także moczopędnie, dzięki czemu zwiększa usuwanie szkodliwych substancji z organizmu. Pomaga też w cukrzycy i w problemach skórnych.
Stosuje się odwar z tej rośliny, który można używać zewnętrznie – do obmywaniań skóry objętej wypryskami – lub wewnętrznie. Pijemy go 3 razy dziennie po połowie szklanki.
Z odwaru z łopianu można również robić płukanki wzmacniające włosy.

Malina
Surowcem są liście tego krzewu oraz jego owoce. Robimy z nich napary. Zawierają one sole mineralne i witaminę C. Działają napotnie i przeciwgorączkowo. Liście dodatkowo mają właściwości przeciwzapalne, ściągające i, antybakteryjne. Stosujemy je w stanach zapalnych, biegunkach oraz w nieżytach układu pokarmowego.

Marchew. Surowcem jest korzeń marchwi. Zawiera on beta karoten, czyli prowitaminę A wpływającą zbawiennie na zmysł wzroku oraz na skórę, ponadto witaminy z grupy B, wspomagający jelita błonnik, siarkę, wapń, miedź oraz, mangan. W składzie marchwi znajdziemy też substancje, które działają na organizm podobnie, jak insulina – obniżają poziom cukru we krwi.
Marchew odżywia i wzmacnia ciało, poprawia trawienie, zmniejsza poziom cholesterolu, dobrze wpływa na serce. Pomocniczo stosuje się ją też do zwalczania robaków jelita grubego.

Melisa lekarska
Surowcem leczniczym jest tu ziele. Zawiera ono flawonoidy, sole mineralne, olejki eteryczne oraz inne związki.
Melisa działa uspokajająco, wspomaga zasypianie, rozkurcza mięśnie gładkie narządów wewnętrznych, zwalcza bakterie i wirusy i pobudza trawienie.

Mniszek pospolity
Jest to bardzo cenne zioło, którego surowcem leczniczym są liście, kwiaty i korzeń. Mniszek zawiera witaminy, olejek eteryczny, garbniki oraz substancje zwiększające odporność organizmu na choroby. Ponadto ma wiele soli mineralnych. Wśród nich znajdziemy: wzmacniający cynk, uspokajający magnez, znakomity na włosy krzem i siarkę.

Spożywanie preparatów z tej rośliny zwiększa wydzielanie żółci i soków trawiennych, wspomaga trawienie pokarmów, działa moczopędne, odtruwa organizm, zmniejsza poziom cukru we krwi oraz leczy wypryski. Stosowanie go w postaci okładu na skórę odżywia ją i przyspiesza regenerację, zmniejsza poziom cukru we krwi. Niektóre źródła podają, że liście i kwiaty mniszka poprawiają potencję u mężczyzn, a stosowanie go w postaci okładu na skórę odżywia ją, przyspiesza regenerację.

Nagietek lekarski

Surowcem są jego kwiaty. Zawierają one karoten, flawonoidy, sole mineralne oraz olejek eteryczny. Działają przeciwzapalnie, zwalczają bakterie, grzyby i wirusy, odtruwają organizm, pielęgnują układ pokarmowy, pomagają przy chorobach wrzodowych, wzmacniają odporność organizmu, zmniejszają bolesność miesiączek.
Napar z kwiatów stosowany zewnętrznie zwalcza stany zapalne skóry i błony śluzowej oraz regeneruje suchą, zranioną, zakażoną i pękającą skórę. Pomaga też wyleczyć łuszczenie się oraz łupież.

Perz właściwy

Surowcem są jego kłącza. Zawierają one sole mineralne, cukry i inne związki.
Perz działa moczopędnie, bardzo dobrze usuwa szkodliwe metabolity z krwi, pozytywnie wpływa na naczynia krwionośne. Ponadto obniża poziom tłuszczów w organizmie (w tym cholesterolu), ułatwia wypróżnianie się i, usprawnia trawienie.

Pokrzywa zwyczajna

Surowcem leczniczym są jej korzenie i ziele.
Pokrzywa zawiera dużo soli mineralnych, witamin i innych cennych związków. Poprawia trawienie, oczyszcza organizm z toksyn, wzmacnia odporność, a także działa moczopędnie. Ponadto zmniejsza krwawienia (w tym miesiączkowe), pomaga przy biegunkach, przynosi ulgę w przypadku złego trawienia i niewłaściwego przyswajania pokarmów. Preparaty z tego zioła witaminizują i odżywiają, a także zwiększają potencję -– zwłaszcza po zmieszaniu z nagietkiem i dziurawcem. Do mikstury na wzmocnienie sił płciowych można również dodać liście mniszka lub jego kwiaty. Gdy pokrzywę połączymy z łopianem i miętą, otrzymamy mieszankę pozytywnie działającą na wątrobę.

Rdest ptasi

Surowcem leczniczym jest ziele tej rośliny. Zawiera ona flawonoidy, cukry, garbniki i sole mineralne -– w tym krzemionkę.
Rdest chroni wątrobę, działa moczopędnie, oczyszcza organizm z toksyn, usuwa problemy skórne oraz przeciwdziała kamicy nerkowej. Wykazuje on także działanie zmniejszające nasilenie biegunki i poprawiające przemianę materii. Poza tym rdest mineralizuje, dzięki czemu zapobiega wypadaniu włosów i pomaga przy chorobach płuc. Jest antyseptykiem – hamuje rozmnażanie się bakterii i zmniejsza stany zapalne narządów przewodu pokarmowego. Stosowany zewnętrznie łagodzi zapalenie skóry.

Róża dzika
Surowcem jest jej owoc. Zawiera on witaminy z grupy B, a ponadto: A, C, K oraz P, K.
Przetwory z owoców dzikiej róży witaminizują, zwiększają odporność na infekcje, zwalczają stany zapalne przewodu pokarmowego, poprawiają trawienie.

Rumianek pospolity
Surowcem leczniczym w przypadku rumianku są jego kwiaty. Związki czynne zawarte w tej roślinie usprawniają trawienie, odtruwają, działają przeciwzapalnie na układ pokarmowy oraz skórę. Ponadto delikatnie uspokajają oraz przeciwdziałają gorączce. Rumianek łagodzi podrażnienia.
W przypadku zapalenia spojówek można przykładać okłady z naparu na oczy, obmywać nim skórę w stanach zapalnych.

Skrzyp polny
Do celów leczniczych zbieramy całe ziele tej rośliny. Zawiera ono flawonoidy i dużo soli mineralnych, a zwłaszcza krzemionki. Skrzyp działa rozkurczowo, odtruwa, dzięki czemu leczy schorzenia skórne, a także wspomaga trawienie i wątrobę. Zewnętrznie działa przeciwzapalnie i pomaga goić rany. Dobrze wpływa na płuca w gruźlicy. Wykazuje też działanie przeciwkrwotocznie i zmniejsza krwawienia miesięczne. Można go spożywać w postaci odwaru w początkowych fazach kamicy nerkowej – zapobiega tworzeniu się większych kamieni i, działa lekko moczopędnie. Ponadto skrzyp wspomaga mineralizację, także przy złamaniach kości, reguluje trawienie, zmniejsza problemy ze skórą.

Szałwia lekarska
Surowcem są liście tej rośliny. Jest ona bardzo cenna, gdy dopada nas ból zęba. Zmniejsza opuchliznę i, ogranicza ból. Napar z szałwii działa przeciwzapalnie – zarówno stosowany wewnętrznie, jak i na skórę. Zmniejsza on skłonność do łojotoku i łupieżu, poprawia trawienie, usuwa wzdęcia, biegunki i mdłości.

Tatarak zwyczajny
Leczniczo działa kłącze tataraku. Zawiera ono sporo olejku eterycznego, sole mineralne i cukry.
Tatarak pobudza on trawienie, działa rozkurczowo, moczopędnie, żółciopędnie, ściągająco i przeciwzapalnie. Ponadto wzmacnia, usuwa wzdęcia, lekko uspokaja i działa przeciwbólowo. Na przykład żucie kłącza tej rośliny w przypadku bólu zęba przynajmniej częściowo znosi ból.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju
kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	BLOGI
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci