

Praktyczne zastosowanie zioł w chorobach infekcyjnych



Sylwia Masiukiewicz

Bez czarny
Sambucus nigra





- **Syrop z kwiatów z czarnego bzu**

Działanie:

- działa napotnie
- obniża gorączkę
- rozrzedza wydzielinę oskrzelową i ułatwia odkszuszenie
- łagodzi suchy, męczący kaszel


- **Wodny wyciąg z kwiatów bzu czarnego**

Działanie:

- uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne
- ułatwia odkszuszenie
- zewnętrznie łagodzi zapalenie jamy ustnej i gardła (płukanie)

- **Sok z owoców czarnego bzu**

Działanie:

- podobne do działania kwiatów
 - działanie odtruwające, przeciwwirusowe, wzmacniające, przeciwbólowe, korzystny wpływ na procesy widzenia, lekko przeczyszczające
- 

Odwar z kwiatów bzu czarnego :

1 łyżkę kwiatów zalać 1 szklanką zimnej wody i ogrzać do wrzenia. Gotować łagodnie pod przykryciem 5 min. Odstawić na 15 min. Przecedzić. Stosować zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła. Pić po ½ szklanki 2 - 3 razy dziennie jako środek napotny, przeciwgorączkowy i moczopędny.

Napar z kwiatów bzu czarnego :

1 łyżkę kwiatów zalać 1 szklanką wrzącej wody i pozostawić do naciągnięcia pod przykryciem 15 min. Popijać kilka razy dziennie po ½ szklanki przy zapaleniu oskrzeli, w gorączce i reumatyzmie. Napar jest skuteczny przy kaszlu, w przeziębieniach, zaflegmieniu płuc i katarze.

Odwar z owoców bzu czarnego:

1 – 2 łyżki owoców zalać 1 szklanką zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować powoli pod przykryciem przez 5 min. Odstawić na 15 min. Przecedzić. Pić po ½ szklanki 2 – 3 razy dziennie.

Sok z owoców bzu czarnego:

Pić 2 – 3 razy dziennie po 1 szklance rozcieńczonego wodą soku (50 g soku uzupełnić gorącą wodą w szklance).

Słonecznik zwyczajny

Helianthus annuus L.





Działanie:

- napotne
- uszczelniające naczynia krwionośne
- rozkurczowe
- przeciwgorączkowe
- wykrztuśne
- przeciwbakteryjne

Może zastąpić paracetamol, salicylany (aspirynę), chininę.

Bezpieczny dla dzieci.

Odwar z płatków słonecznika:

1 łyżkę płatków zalać 1,5 szklanki ciepłej wody i gotować powoli pod przykryciem przez 5 min. Odstawić na 15 min. Przecedzić. Pić po ½ szklanki 2-3 razy dziennie, jako środek pomocniczy obniżający temperaturę ciała w stanach gorączkowych.

Wiązówka błotna

Filipendula ulmaria





Naturalna alternatywa dla syntetycznych salicylanów.

Działanie:

- przeciwbólowe
- przeciwzapalne
- napotne
- przeciwgorączkowe
- przeciwbakteryjne
- moczopędne

Napar z kwiatów wiązówki błotnej:

1 łyżkę kwiatów zalać szklanką wrzącej wody i parzyć pod przykryciem 15 min. Pić po ½ szklanki 3 razy dziennie.

Wierzba biała

Salix alba





Źródło salicyny.

W lecznictwie ludowym korę wierzby podawano tak jak teraz aspirynę, tj. w gorączce.

Działanie:

- przeciwgorączkowe
- przeciwzapalne
- przeciwbólowe (ból głowy, reumatyzm)
- przeciwbakteryjne
- napotne
- przeciwbiegunkowe

Odwar z kory wierzby:

1 łyżkę kory wierzby zalać szklanką wody, zagotować i trzymać pod przykryciem na małym ogniu przez 5 min. Odstawić na 15 min. Przecedzić . Pić po 1/3 – 1/2 szklanki 3 razy dziennie jako środek przeciwgorączkowy, przeciwzapalny.

Lipa drobnolistna

Tilia cordata





Działanie:

- przeciwgorączkowe
- napotne
- moczopędne
- przeciwzapalne
- uspokajające
- rozkurczowo na układ krążenia

Kwiat lipy stosowany głównie przy przeziębieniach, w stanach gorączkowych, przy grypie, zaflegmieniach, nieżytach dróg oddechowych, zapaleniach gardła i oskrzeli.


Napar z kwiatów lipy:

2 łyżki kwiatów zalać 2 szklankami wrzącej wody i pozostawić pod przykryciem przez 15 min. Przecedzić. Pić po ½ - 2/3 szklanki 3 razy dziennie między posiłkami jako środek napotny, także jako lek uspokajający i ułatwiający zasypianie.

Malina właściwa

Rubus idaeus





Owoc maliny

Działanie:

- napotne (kwas salicylowy)
- przeciwgorączkowe w przeziębieniach, grypie, anginie, zapaleniu oskrzeli

Napar z owoców maliny:

2 łyżki suszonych owoców maliny zalać szklanką wrzącej wody i parzyć pod przykryciem 15 min. Przecedzić. Pić 2 – 3 razy dziennie po 1 szklance. Do naparu można dodać łyżkę miodu oraz syropu malinowego i podawać kilka razy dziennie po 2-3 łyżeczki.

Napar jest uznawany za lek napotny stosowany w przeziębieniach z podwyższoną temperaturą ciała, w grypie, anginie, zapaleniu oskrzeli.

Miodunka plamista
Pulmonaria officinalis





Działanie:

- wykrztuśne
- ściągające
- przeciwkaszlowe
- gojące, łagodzące

Miodunka plamista stosowana jest chorobach płuc takich jak gruźlica, zapalenie płuc, pylica; jak również w przeziębieniach i zapaleniu oskrzeli, w zapaleniu gardła, chrypce i suchym kaszlu.

Odwar z ziela miodunki plamistej:

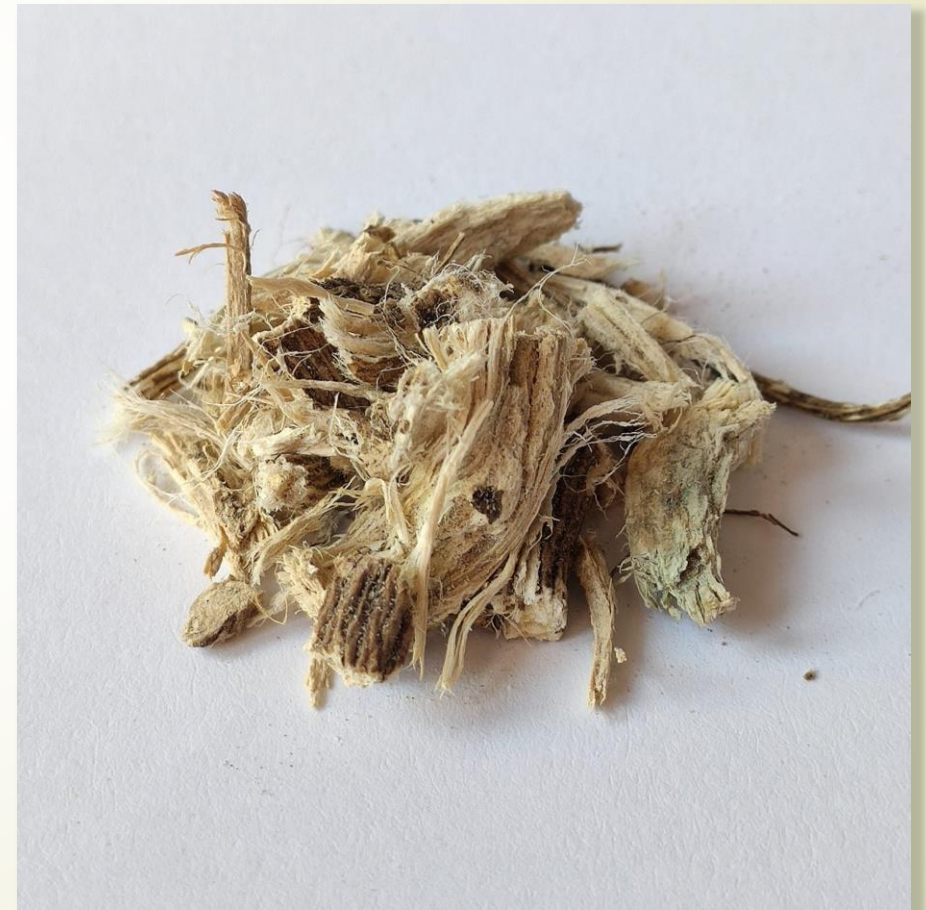
1 łyżkę ziela zalać szklanką ciepłej wody. Ogrzewać do wrzenia i gotować 10 min. Łagodnie pod przykryciem. Odstawić na 15 min. Przecedzić. Pić po 1/3 – 1/2 szklanki 2 – 3 razy dziennie przy nieżycie oskrzeli i gardła, utrudnionym odkrztuszaniu.

Napar z ziela miodunki plamistej:

1 łyżkę ziela zalać szklanką wrzącej wody i parzyć 15 min. Przecedzić. Pić 3 razy dziennie przy przeziębieniu, bólu gardła, kaszlu, zapaleniu oskrzeli.

Prawoślaz lekarski

Althaea officinalis





Korzeń prawoślazu

Działanie:

- osłaniające (w stanach zapalnych gardła, ktani, przewodu pokarmowego)
- powlekające
- zmiękczejące
- przeciwkaszlowe
- wykrztuśne
- przeciwzapalne

Odwar z korzenia prawoślazu:


1 łyżkę rozdrobnionych korzeni prawoślazu zalać szklanką zimnej wody i pozostawić na 30 min., a następnie ogrzać do wrzenia i gotować łagodnie przez 5 min. Odstawić na 15 min. Przecedzić. Pić po 1/3 szklanki 3 razy dziennie w stanach zapalnych dróg oddechowych, przy suchym kaszlu i chrypce, pomocniczo w anginie i nieżycie oskrzeli.

Zewnętrznie do płukania gardła.

Len zwyczajny

Linum usitatissimum





Nasiona Inu zwyczajnego

Działanie:

- osłaniające na błony śluzowe
- łagodzące
- przeciwkaszlowe
- przeciwzapalne

Len zwyczajny stosowany jest w leczeniu chorób płuc, zapalenia oskrzeli z zaleganiem flegmy.

Nierozdrobnione nasiona w postaci maceratów wodnych stosowane są wewnątrz w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych i przewodu pokarmowego (działanie osłaniające).

Napar z nasion Inu:

1 łyżkę siemienia lnianego zalać szklanką wrzącej wody i odstawić pod przykryciem na 10 – 15 min. Pić rano i wieczorem w zapaleniu oskrzeli z zaleganiem flegmy.

Podbiał pospolity

Tussilago farfara





Liść podbiału

Działanie:

- wykrztuśne
- powlekające
- przeciwzapalne
- przeciwbakteryjne
- przeciwskurczowe

Napary z **liści podbiału** działają osłaniająco na błony śluzowe jamy ustnej, gardła, krtani.

Odwar z liści podbiału:

1 łyżkę liści zalać szklanką ciepłej wody, ogrzać do wrzenia, a następnie gotować na małym ogniu pod przykryciem 5 min. Odstawić na 15 min. Przecedzić. Pić po 1/3 szklanki 3 razy dziennie.

Napar z liści podbiału:

1 łyżkę liści zalać szklanką wrzątku i parzyć pod przykryciem 15 min. Pić 3 – 4 razy dziennie po pół szklanki.

Dziewanna wielkokwiatowa

Verbascum densiflorum



Działanie:

- wykrztuśne
- osłaniające
- powlekające, łagodzące podrażnienia
- przeciwkaszlowe
- przeciwzapalne

Kwiat dziewanny działa przeciw wirusom grypy A2 i B. Zalecany jest w leczeniu zapalenia oskrzeli w połączeniu z uporczywym kaszlem oraz ze względu na właściwości przeciwzapalne i łagodzące w zapaleniu tchawicy.

Napar z kwiatów dziewanny:

1 łyżkę suszonych kwiatów zalać 1 szklanką wrzącej wody. Odstawić pod przykryciem na 15 min. Przecedzić. Pić 3 razy dziennie po pół szklanki ciepłego naparu po jedzeniu w suchym kaszlu i chrypce.

Odwar z kwiatów dziewanny:

4 łyżki kwiatów zalać 2 szklankami zimnej wody i gotować przez 15 min. Odstawić na 20 min. Przecedzić. Stosować zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła w anginie i przeziębieniu.

Babka lancetowata
Plantago lanceolata





Działanie:

- przeciwzapalne na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przewodu pokarmowego
- rozkurczowe
- wykrztuśne (wzmaga wydzielanie płynnego śluzu, rozrzedza wydzielinę zalegającą w gardle)
- uszczelniające naczynia krwionośne

Odwar z liści babki lancetowatej:

1 łyżkę rozdrobnionych liści babki lancetowatej zalać 1 szklanką wrzącej wody ogrzewać do wrzenia. Gotować łagodnie przez 5 min. pod przykryciem. Odstawić na 10 min., przecedzić. Pić 2 razy dziennie po pół szklanki.

Tymianek pospolity

Thymus vulgaris





Działanie:

- wykrztuśne
- przeciwbakteryjne
- grzybobójcze
- rozkurczowe
- przeciwzapalne
- napotne

Napar z ziela tymianku:

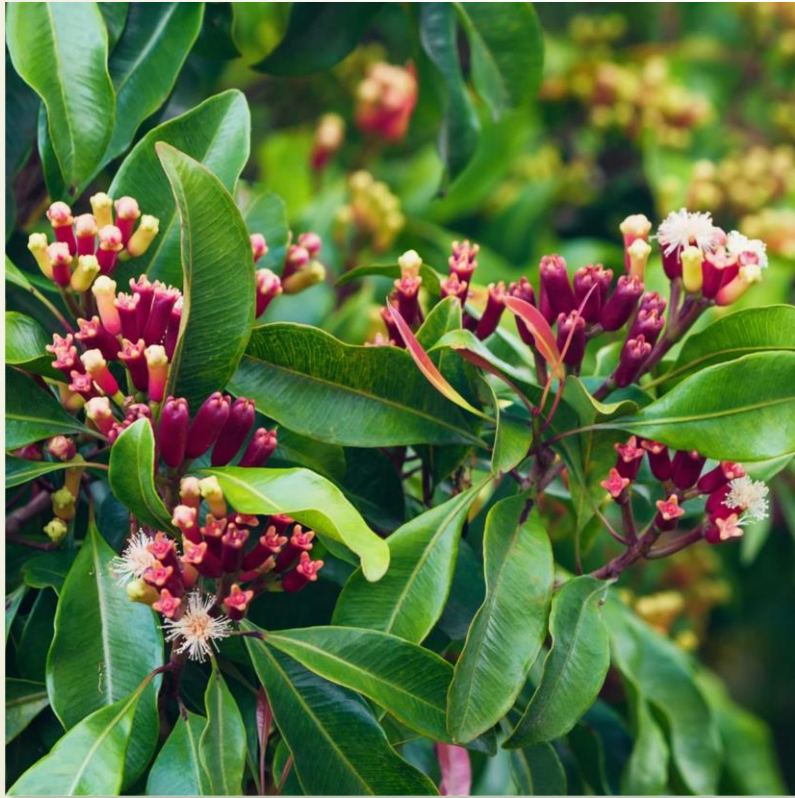
1 łyżkę ziela zalać szklanką wrzącej wody i parzyć pod przykryciem 10 min. Przecedzić. Pić 3 razy dziennie po ½ szklanki w przeziębieniach i stanach zapalnych jamy ustnej.

Zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła przy zapaleniu krtani i migdałków.

Olejek tymiankowy z linalolem, bezpieczny dla dzieci w formie inhalacji parowej. Hamuje rozwój grzybów chorobotwórczych jamy ustnej i gardła; niszczy je. Działa bakteriobójczo.

Goździkowiec wonny

Eugenia caryophyllata





Pączki kwiatowe goździkowca wonnego (goździki)

Działanie:

- antyseptyczne (odkażające)
- przeciwgrzybicze
- przeciwzapalnie
- znieczulające (ból zębów)
- odświeżające
- ściągające
- przeciwbiegunkowe

Olejek goździkowy działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Używany jako środek bakteriobójczy stosowany w przeziębieniach, katarze, stanach zapalnych błon śluzowych jamy ustnej, gardła i nosa.

Propolis





Działanie:

- przeciwbakteryjne
- przeciwwirusowe
- przeciwgrzybicze
- przeciwzapalne

Propolis – nalewka (min. 70% alkoholu)

Zażywamy w rozcieńczeniu z miodem lub żółtkiem, nigdy z wodą!


Wykonanie:

10 g propolisu zalać 100 ml alkoholu 90%. Odstawić w ciemne miejsce na 7 dni, po czym przefiltrować.

Zażywać 2 x dziennie po 5 ml. W razie choroby propolis należy zażywać pół łyżeczki co 2 – 3 godziny przez 3 dni, potem 1 łyżeczka co 6 godzin.

Nalewka bursztynowa





Bursztyn nie rozpoznaje wirusów, tylko je niszczy. Substancje czynne z bursztynu, w tym **kwasy 1,4-butanolowe**, są w stanie zwalczyć oraz zneutralizować wirusy i bakterie chorobotwórcze, choćby gronkowca złocistego.

Trzy krople nalewki bursztynowej (spirytus plus bursztyn) zabezpieczają nas przed wirusami w czasie szalejącej epidemii.

Gdy już zachorujemy, należy dodatkowo zwiększyć liczbę przyjmowanych trzy razy dziennie kropeł nalewki – do dziesięciu. Żeby skrócić czas trwania choroby, należy kilka razy dziennie nacierać nalewką bursztynową plecy, piersi, stopy i miejsca pod kolanami. Jej użycie powoduje neutralizację jadów wirusowych zatruwających organizm.

Pyłek kwiatowy





Działanie:

- wzmacniające
- odżywcze
- uszczelniające i wzmacniające naczynia krwionośne
- przeciwzapalne
- przeciwbakteryjne
- przyjmowany systematycznie pozwala na szybszy powrót do zdrowia
- przeciwobrzękowe
- odtruwające i ochronne na wątrobę

Macerat z pyłku kwiatowego:

Porcję pyłku zalewamy zimną wodą (mała filiżanka) na noc. Pijemy rano na czczo.

Dawkowanie:

Lecznico stosuje się 5 – 15 g dziennie u dzieci, u dorosłych 20 – 40 g. przez okres 1 – 3 miesięcy. Kurację można powtarzać 2 – 4 razy w roku.

Róża dzika

Rosa canina



Działanie:

- przeciwskorbutowe
- przeciwzapalne
- wzmacniające

Owoce **róży dzikiej** są przede wszystkim przebogatym źródłem witaminy C. Naturalna witamina C jest kilkakrotnie skuteczniejsza w działaniu od syntetycznej.

Obok witaminy C wyróżniamy również : witaminę A, B1, E, K, P i mikroelementy.

Jest to środek wzmacniający dla dzieci i rekonwalescentów. Zapobiegawczo w grypie i przeziębieniu.

Owoce róży stosuje się jako lek witaminowy w chorobie przeziębieniowej, w niezżytach przewodu pokarmowego, w chorobach zakaźnych.

Napar z owoców róży dzikiej:

1 łyżkę rozdrobnionych owoców zalać szklanką wrzącej wody i parzyć pod przykryciem 15 min. Przecedzić Pić 3 razy dziennie po szklance w anemii, awitaminozie, w osłabieniu.

Rokitnik zwyczajny

Hippophae rhamnoides





Działanie:

- przeciwgorączkowe
- przeciwzapalne
- napotne
- witaminizujące
- przeciwwirusowe
- przeciwbakteryjne

Owoce rokitnika zawierają bardzo dużo różnych witamin: wit. C, wit. z grupy B, wit. E, prowitaminę A, wit. P.

Owoce rokitnika można używać na świeżo lub przetworzone: **soki, konfitury, dżemy.**

Zaleca się je stosować profilaktycznie jak i w chorobach gorączkowych spowodowane przez bakterie i wirusy, w stanach zapalnych różnych narządów. Pomaga w przeziębieniach, grypie, anginie, anemii.

Wiosną organizmy nieco osłabione,
dlatego pamiętajcie o witaminach:



B1



B2



B6



B12



B-KOMPLEX



Dziękuję za uwagę!