

# Zielarskie Q&A



Sylwia Masiukiewicz

# Gdzie kupić zioła?

- Sklepy zielarskie
- Sklepy ze zdrową żywnością
- Zielarze



# Bezsenność, stres, stany lękowe

- ▶ **Aromaterapia - inhalacje olejkami eterycznymi w stanach lękowych i depresji:**
  - lawenda wąskolistna, róża damasceńska, ylang-ylang, pomarańcza słodka, bergamotka, rozmaryn, cytryna, melisa, szałwia muskatołowa
- ▶ **Surowce o działaniu p/depresyjnym:**
  - dziurawiec zwyczajny, szafran, rozmaryn lekarski, lawenda wąskolistna, męczennica, żeń-szeń właściwy, rózeniec górski, soplówka jeżowata, wąkrota azjatycka, ciemne owoce jagodowe
- ▶ **Fitoterapia bezsenności:**
  - kozłek lekarski (waleriana), szyszki chmielu, męczennica, lawenda wąskolistna, lipa, rumianek, melisa lekarska, sok z wiśni, pistacje, ashwagandha
- ▶ **Suplementacja bezsenności i/lub stanów lękowych:**
  - L-tryptofan, melatonina, wit. z grupy B, D3, C, E, Mg, Zn, Se, NNKT, produkty fermentowane, kolostrum, błonnik rozpuszczalny w wodzie (np. babka płesznik)
- ▶ **Higiena snu!**



# Interakcje zioła – leki, zioła - zioła

- ▶ **Czosnek zwyczajny + leki p/zakrzepowe**
  - ryzyko krwotoku
- ▶ **Aloes + leki p/cukrzycowe**
  - ryzyko zbytniego obniżenia glukozy we krwi
- ▶ **Kurkuma + leki p/zakrzepowe**
  - ryzyko krwotoku
- ▶ **Jeżówka purpurowa + immunosupresanty**
  - Jeżówka znosi lub znacząco osłabia działanie immunosupresantów
- ▶ **Miłorząb japoński + kozłek lekarski**
  - Zmiany osobowości, stanu psychicznego, omdlenia, urojenia, omamy
- ▶ **Kozłek lekarski + alkohol**
  - Wzmocnienie działania sedatywnego (uspokajającego) kozłka
- ▶ **Miłorząb japoński + leki p/padaczkowe**
  - ryzyko wystąpienia serii ataków padaczkowych





# Interakcje zioła – leki, zioła - zioła

- ▶ **Lukrecja + leki hipotensyjne (na nadciśnienie); również ziołowe**
  - obniżenie działania leków na nadciśnienie
- ▶ **Dziurawiec + SSRI (leki p/depresyjne)**
  - opóźnione reakcje na bodźce, utrata kontroli nad ciałem, mania
- ▶ **Dziurawiec + antykoncepcja**
  - osłabienie działania antykoncepcji
- ▶ **Wierzba + leki p/zakrzepowe**
  - ryzyko krwotoku
- ▶ **Mięta pieprzowa + preparaty żelaza**
  - mentol ogranicza wchłanianie żelaza
- ▶ **Mięta + leki zobojętniające pH żołądka**
  - ryzyko wystąpienia zgagi
- ▶ **Miłorząb japoński + NLPZ**
  - Ryzyko wystąpienia krwawienia śródmózgowego

# Czy zioła mogą szkodzić?

## ► Indeks terapeutyczny

- **Szeroki:** owoc głogu, tymianek, owoc róży, ziele krawnika, kwiatostan lipy, koszyczek rumianku, liść pokrzywy, owoc kopru włoskiego, liść maliny
- **Wąski:** konwalia majowa, bluszcz pospolity, glistnik jaskółcze ziele, lulek czarny, dymnica lekarska, stroiczka rozdęta, śnieżyczka przebiśnieg



owoc głogu



konwalia majowa



tymianek



bluszcz pospolity

# Zioła na piękną cerę

## ➤ **Rośliny tradycyjnie używane jako środki przestrajające i oczyszczające**

- Korzeń łopianu
- Fiołek trójbarwny
- Pokrzywa zwyczajna
- Przytulia czepna
- Koniczyna czerwona
- Dymnica lekarska
- Mahonia pospolita
- Kosaciec różnobarwny
- Orzech włoski
- Szczaw kędzierzawy
- Trędownik bulwiasty

## Zioła metaboliczne - przeciwtrądzikowe

Naturalna herbatka ziołowa polecana do systematycznego stosowania. Uczep działa przeciwalergicznie, przeciwzapalnie i poprawia metabolizm. Rzepik wpływa korzystnie na kondycję skóry. Owies wspomaga równowagę hormonalną. Pokrzywa przyspiesza gojenie i wykazuje działanie przeciwłojotokowe.

**Składniki:** ziele uczepu\* 20%, **owies** ziele\*, krwawnik ziele\*, rzepik ziele\*, mniszek korzeń\*, perz kłocz\* , pokrzywa ziele\*, łopian korzeń\*, rdest ptasi ziele\* w różnych proporcjach.

\*produkt rolnictwa ekologicznego

### **Sposób użycia:**

Jedną łyżeczkę herbatki zalać szklanką wrzątku i pozostawić pod przykryciem do zaparzenia na około 10-15 minut. Pić 1-2 razy dziennie.







# Mieszanka p/trądzikowa poprawiająca metabolizm

- ▶ Kwiat rumianku 30 g
- ▶ Liść pokrzywy 20 g
- ▶ Ziele fiołka trójbarwnego 20 g
- ▶ Ziele skrzypu 15 g
- ▶ Korzeń cykorii podróżnik 15 g

Sposób użycia: 3 x dziennie po 3,5 g. Parzyć pod przykryciem 15 min.



# Aromaterapia p/trądzikowa

- ▶ Rumianek pospolity
- ▶ Drzewo herbaciane
- ▶ Lawenda wąskolistna
- ▶ Geranium
- ▶ Tymianek z linalolem
- ▶ Liść fiołka

## Oleje bazowe do cery trądzikowej:

- ▶ Migdał słodki
- ▶ Jojoba
- ▶ Pestki winogron
- ▶ Argan

## Przewodnik rozcieńczenia:

5 ml (1 łyżeczka) oleju nośnego - 2-5 kropli olejku eterycznego

# Kwas gamma-linolenowy (GLA)

## Oleje:

- Wiesiołek dwuletni
- Ogórecznik lekarski
- Konopie siewne
- Czarna porzeczka





# Zioła wzmacniające włosy i paznokcie

- ▶ Kozieradka pospolita
- ▶ Korzeń żeń-szenia
- ▶ Skrzyp polny
- ▶ Pokrzywa – sok ze świeżych liści

## Kosmetyki myjące do skóry głowy na bazie wyciągów z:

- ▶ Rumianku
- ▶ Mydlnicy lekarskiej
- ▶ Pokrzywy
- ▶ Łopianu
- ▶ + olejowanie (np. olej rycynowy, arganowy, awokado, jojoba, z nasion kamelii)

## Dodatkowo suplementacja:

Krzem, siarka, żelazo, wapń, cynk, wit z grupy B, NNKT



# Olejowanie dla pięknych włosów

## ► Podstawowa mieszanka olejków do włosów

Ta mieszanka to podstawowy i uniwersalny olejek odżywiający i wzmacniający włosy

- Olej arganowy 20 ml (4 łyżeczki)
- Olej z nasion kamelii 15 ml (1 łyżka stołowa)
- Olej z pianki łąkowej 5 ml (1 łyżeczka)
- Olej z otrębów ryżowych 20 ml (4 łyżeczki)
- Olej jojoba 30 ml (2 łyżki stołowe)

Wymieszaj oleje zgodnie z kolejnością, w jakiej są wymienione. Olejek do włosów można stosować z dodatkiem olejków eterycznych.

## ► Olejki eteryczne stymulujące porost włosów:

Rozmaryn, imbir, trawa cytrynowa, tymianek z linalolem, mięta pieprzowa.

## ► Przewodnik rozcieńczenia:

5 ml (1 łyżeczka) oleju nośnego: - 2-5 kropli olejku eterycznego



# Aromaterapia dla pięknych paznokci

## ➤ **Mieszanka wzmacniająca paznokcie**

- Olej z otrębów ryżowych 10 ml (2 łyżeczki)
- Olej jojoba 5 ml (1 łyżeczka)
- Olej z nasion wiesiołka 10 kropli
- Olej moringa 5 ml (1 łyżeczka)
- Olejek cytrynowy 8 kropli
- Olejek rozmarynowy 2 krople

Połącz olejki eteryczne, następnie połącz oleje i wlej je do olejków. Dokładnie wymieszaj. Gotową mieszankę wsmaruj w paznokcie i naskórek.

# Czystek? ...a może jednak czyściec leśny? ;)

## ► Czystek właściwości:

„wymiata” wolne rodniki, p/wirusowe, p/bakteryjne, p/zapalne, p/grzybicze, zwiększa odporność, chroni serce i naczynia krwionośne, przeciwdziała miażdżycy, nadciśnieniu, zawałom i udarom, chroni DNA komórek, odtruwa i oczyszcza organizm, oczyszcza krew, limfę, stymuluje regenerację tkanek.

## ► Czyściec leśny właściwości:

p/zapalne, p/reumatyczne, uspokajające, żółciopędne, ściągające, hemostatyczne (hamujące krwawienie), rozkurczowe, hipotensyjne (obniżające ciśnienie), pobudzające regenerację tkanki łącznej i nabłonkowej, przyspieszające gojenie ran, ochronne na wątrobę (hepatoprotekcyjne), p/bólowe, p/bakteryjne, p/grzybicze, antywirusowe, p/nowotworowe (cytotoksyczne), odtruwające (“czyszczące krew”)

