

Julia Wizowska

Zielsko na lato

Napitki na kobiece i męskie
dolegliwości, afrodyzjaki
oraz kosmetyki z pól i łąk



Cześć!

Z tej strony Julia.

W powstanie tego ebooka włożyłam bardzo dużo czasu, energii i zaangażowania. Od pomysłu do realizacji minęły lata, w czasie których zbierałam przepisy, testowałam je na sobie i znajomych, układałam w spójną całość, aby przysłużyły się również Tobie. Dlatego bardzo Cię proszę, uszanuj moją pracę: nie udostępniaj pliku osobom spoza Twojego najbliższego otoczenia, a polecając jakąś recepturę z tej książki, wskaż proszę źródło.

Udanej lektury! I oby te przepisy były Ci potrzebne jak najrzadziej!

Warszawa, lipiec 2023 r.

Spis treści:

Wstęp, czyli parę słów na początek	7
Preparaty ziołowe	12
Ziołowe BHP	19
FAQ	21
Rzuć, dziewczę, wianek na Janka Kupały!	28
Zioła w miłosnych stosunkach używane	33
Czym są afrodyzjaki?	36
Król afrodyzjaków	39
Napar z żeń-szenia na pobudzenie	40
Afrodyzjaki wśród ziół	41
Nalewka, która stymuluje fizycznie i psychicznie	43
Napar „randkowy” z damiany	44
Czego to człowiek dawniej nie wymyślił, żeby	46
Zapachy, które pobudzają zmysły	50
Aromat, który uprzyjemni kąpiel	52
Romantyczny olejek do masażu	53
Sensualna mgiełka do pościeli	54
Na sprawy sercowe	56
Głóg: sprzymierzeniec serca, pogromca wąpierz	60
Herbatka, co wzmacnia serducho	62
Wino głogowe na zmęczone serce	63
Mieszanka na skołatane serce	64
Serdeczny przyjaciel serca	65
Napar, który dodaje sercu energii	66
Mieszanka, która zapobiega zawałom	67
Co jeszcze wzmocni układ krążenia?	68

Przyjaciółki kobiet	70
Napar na zaburzenia cyklu	74
Herbatka, która reguluje cykl i łagodzi PMS	75
Mieszanka polecana przy obfitych krwawieniach	76
Herbatka na zbyt długie miesiączki	77
Ziołowe wino na problemy z menstruacją	78
Ziele to... przywrotne	79
Rutka jej na imię	81
Herbatka, która pobudza miesiączkę	85
Mieszanka polecana przy zatrzymaniu miesiączki	86
Ziółka na bolesne miesiączki	87
Miesiączka nie musi boleć!	88
Mieszanka na bolesne miesiączkowanie	95
Moje Top 1 na bóle miesiączkowe	96
Mieszanka łagodząca bóle menstruacyjne	98
Roślinne przyjaciółki kobiet	99
Koniczyna: na szczęście i nie tylko	101
Herbatka menopauzę łagodząca	103
Trochę inna mieszanka na czas klimakterium	104
Nalewka na dolegliwości przy menopauzie	105
W odwiedzinach u Mokozy	106
Ochronny płyn do higieny intymnej	108
Płukanka do włosów tłustych z łupieżem	110
Krem przeciwzmarszczkowy z przywrotnika	111
Maseczka do cery dojrzałej	113
Mazidło na piękne nogi	114
Kroczyła tędy Mokozy	115
Woda kwiatowa dla cery umęczonej słońcem	118
Fiołkowa maseczka pod oczy	119
Kwiatowy olejek do demakijażu	120
Oleje bazowe, czyli czego używać	121

<u>Trudny dylemat: tłuszcze stałe</u>	125
<u>Mazidło na pękające pięty</u>	128
<u>Olej na zdrowe i błyszczące włosy</u>	129
<u>Peeling do skóry skorej do wyprysków</u>	131
Na męskie zdrowie	132
<u>Kilka słów o pestkach dyni</u>	135
<u>Zajadaj pestki!</u>	136
<u>Odwar przy przeroście prostaty</u>	137
<u>Mieszanka na prawidłowy stan prostaty</u>	139
<u>Nalewka z bzu czarnego</u>	140
<u>Rośliny dla zdrowia dróg moczowych</u>	141
Lato w mieście i nie tylko	143
<u>Olejek z dziewanny - na lato w słońcu</u>	147
<u>Okład na oparzenia słoneczne</u>	148
<u>Lemoniada ziołowa - idealna na działking</u>	149
<u>Przeciwgrzybicza kąpiel do stóp</u>	150
<u>Olejki eteryczne na lato</u>	151
<u>Mgiełka chłodząca na upały</u>	153
<u>Mgiełka przeciw owadom</u>	154
<u>Mazidło, które odstraszy komary</u>	155
<u>Naturalne sposoby na ugryzienie owadów</u>	156
<u>Odwar, który goi rany</u>	158
<u>Korzeń na żywe kości</u>	159
<u>Mazidło na siniaki i stłuczenia</u>	161
<u>Biwakujesz w lesie? Znajdź te rośliny</u>	162
<u>Maseczka z "mchu i paproci"</u>	166
<u>Parę słów na koniec</u>	167
Bibliografia	168

*Oto ruta dla ciebie, a tu trochę dla
mnie; możemy ją nazwać zieleń
łąski niedzielnej.*

**William Shakespeare, *Hamlet*,
tłum. Maciej Słomczyński**

Koniczyna: na szczęście i nie tylko

„Garb na plecach i na piersiach spędza koniczyna gotowana w winie z białą bukwicą i przykładana na schodzie księżycy” - zapisano w wydanym po raz pierwszy w 1613 roku „Zielniku Syreniusza”.

W „O sekretach białołowskich” (czyli staropolskim przekładzie dzieła napisanego prawdopodobnie na przełomie XIII i XIV wieków rzekomo przez filozofa i naukowca Alberta Wielkiego) koniczynę uznawano za skuteczną przeciw czarom. W celach ochronnych dawniej w domach przechowywano suszone kwiaty, zaś przed Zielonymi Świątkami, gdy - jak uważano - działalność czarownic była najbardziej szkodliwa, okadzano było wiązką ziół, wśród których była koniczyna.

A to, że szczęście przynosi - przypisywano jej chyba od zawsze. W Starożytnej Grecji wierzano, że liście koniczyny leczą wszelkie choroby oraz... wskazują miejsce zakopania skarbu. Celtowie zaś szukali czterolistnej koniczyny, ufając w jej czarodziejską moc.

„Kto znajdzie dwa albo cztery listki w rosnącej koniczynie, będzie miał szczęście” - pisał o zwyczajach okolic Zakopanego, Krzeszowic i Dziewiętników Bronisław Gustawicz w XIX-wiecznych „Podaniach, przesądach, gadkach i nazwach ludowych w dziedzinie przyrody”. Można się z tych wierzeń śmiać, ale niech pierwszy rzuci kamień, kto w gąszczu zielonych koniczyn nie szukał tej jedynej - szczęśliwej!

Koniczyna czerwona zawiera izoflawony o budowie podobnej do estrogenów i wykazujące w organizmie działanie zbliżone do kobiecych hormonów płciowych. Dlatego preparaty z rośliny często stosuje się przy menopauzie.

Jest to roślina wielostronna: poprawia libido, podnosi płodność, pomaga uregulować miesiączkowanie, polepsza nastrój, zmniejsza rozdrażnienie, poprawia sen, ogranicza nadmierną potliwość i uczucie gorąca.

Jeśli przyważysz na łące koniczynę (kwitnie od maja do września) - zbierz trochę. To roślina jadalna! Kwiaty dodawaj do sałatek, a liście gotuj niczym szpinak!

W odwiedzinach u Mokoszy

Ziółka, które wystąpiły w tym rozdziale:

- korzeń mydlnicy lekarskiej (*Saponariae radix*)
- kwiat jasnoty białej (*Lamii albi flos*)
- kwiat dziewanny wielkokwiatowej (*Verbasci flos*)
- liść babki lancetowatej (*Plantaginis lanceolatae folium*)
- kora dębu (*Quercus cortex*)
- ziele macierzanki piaskowej (*Serpylli herba*)
- ziele przywrotnika pospolitego (*Alchemillae herba*)
- kwiat krwawnika pospolitego (*Millefolii flos*)
- kwiat koniczyny czerwonej (*Trifolii rubri flos*)
- kwiat aksamitki błyszczącej (*Tagetesidis flos*)
- kwiat chabra bławatka (*Cyani flos*)
- kwiat rumianku pospolitego (*Matricariae flos*)
- kwiat maku polnego (*Rhoeados flos*)

- ziele fiołka trójbarwnego (*Violae tricoloris herba*)
- kwiat nagietka lekarskiego (*Calendulae flos*)
- kwiat lawendy wąskolistnej (*Lavendulae flos*)
- kwiat róży damasceńskiej (*Rosae damascenae flos*)
- kłącze pięciornika kurze ziele (*Tormentillae rhizoma*)
- ziele glistnika jaskółcze ziele (*Chelidonii herba*)
- liść pokrzywy zwyczajnej (*Urticae folium*)
- kwiat dzikiej róży (*Rosae flos*)
- ziele nawłoci pospolitej (*Solidaginis virgaureae herba*)



Ochronny płyn do higieny intymnej

A teraz wyobraź sobie, że te same rośliny, które już kojarzysz z poprzedniego rozdziału, możesz przetworzyć na botaniczne kosmetyki! Jasnota biała, dziewanna, szałwia, kora dębu i babka lancetowata tworzą zgraną ekipę, która delikatnie acz stanowczo zadba o błony śluzowe. Sięgaj po płyn ilekroć w kroczu pojawiają się infekcje, zakażenia, upławy. Kosmetyku możesz używać także do codziennej pielęgnacji twarzy i ciała.

Przygotuj surowce:

- 2 łyżki korzenia mydlnicy lekarskiej
- 1 łyżka kwiatów jasnoty białej
- 1 łyżka kwiatów dziewanny
- 1 łyżka liści babki lancetowatej
- 1 łyżka kory dębu
- 1 łyżka witaminy E w płynie

Po kolei:

- Mydlnicę zalej 2 szklankami wody, doprowadź do wrzenia i gotuj 10 minut na małym ogniu.
- Pod koniec gotowania dodaj do odwaru korę dębu.
- Wyłącz kuchenkę i dodaj do odwaru resztę ziół. Pozostaw na 15 minut, po czym odcedź płyn, dobrze wyciskając zioła. Dodaj witaminę E.

A skoro jesteśmy przy higienie intymnej... Część roślin jest idealna do nasiadówek podczas infekcji! Wystarczy, że zrobisz z tych ziółek napar i dodasz do miski, w której zanurzysz część swojej miednicy. Lub też dodaj napar do zwykłej kąpieli.

- **Kora dębu** - łagodzi stany zapalne skóry, jamy ustnej, gardła, a także infekcje w obrębie narządów płciowych i odbytu. Jest środkiem przeciwzapalnym i antyseptycznym.
- **Krwawnik pospolity** - jest stosowany do przemywań i okładów przy trudno gojących się ranach, a także w stanach zapalnych pochwy i przy skurczach w obszarze miednicy mniejszej.
- **Rumianek pospolity** - działa przeciwalergicznie, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, przyspiesza gojenie się ran. Nasiadówki z rumiankiem stosuj w łagodnych stanach zapalnych skóry i błon śluzowych.
- **Jasnota biała** - używaj surowca do okładów, kąpieli lub nasiadówek w stanach zapalnych skóry (także np. przy trądziku u młodzieży) oraz w stanach zapalnych objawiających się białymi upławami z pochwy.

Dobra wiadomość jest taka, że wszystkie te kosmetyki wykonasz z roślin, które kwitną właśnie teraz - latem! Wystarczy, że wyjdiesz na zewnątrz: pohasasz po łąkach, zakradniesz się na nieużytki, zajrzysz na tereny przybrzeżne, podmokłe - a wrócisz ze spaceru z koszyczkiem pełnym dobroczynnych ziół. Mokosz o tej porze roku jest najbardziej hojna!

Kroczyła tedy Mokosz

Ludzie określili jej czas: od widoku złotych kłosów po widok złotej nawłoci. Ona jest jednak ponad ludzkie sądy. Jak Dziewanna wyznacza Początek, a Marzanna - Koniec, tak Mokosz jest wiecznym trwaniem. Narodziła się przed wszystkimi i pozostanie, gdy inni odejdą. Wołano na nią: Bogini Matka. Matka Ziemia. Dawczyni Życia, która karmi swoje dzieci, a po śmierci przyjmuje je z otwartymi ramionami.

"I stworzyła Mokosz człowieka, a Perun włożył weń duszę" - możemy przeczytać w staroruskiej kronice "Powieść lat minionych". "I dlatego, gdy człowiek umiera, do ziemi idzie jego ciało, a dusza ku Perunowi".

Dziewannę, Mokosz i Marzannę współcześnie często nazywają potrójną Boginią. Pierwsza, oznaczana kolorem białym jak niewinność, jest patronką dziewczynek. Ostatnia, czarna niczym pożegnanie, opiekuje się sędziwą mądrością. Mikosz jest czerwona. Jak pierwsza krew symbolizująca moment przejścia. Jak matka. Jest więc opiekunką kobiet, patronką kreacji, tworzenia, ekspresji.

Jej imię pochodzić może od rdzenia *mok-*, co odsyła do wilgotności. Albo od sankryckiego *makha-*, oznaczającego obfitość, dostojność i będącego źródłem słowiańskiego słowa *moc*.

Nie dziwi zatem powiązanie Mokoszy z płodną ziemią - wilgotną, mokrą. Pierwszy wiosenny piorun (narzędzie Peruna wszak!) uderzał w ziemię, zapładniając ją. Dlatego w sztuce ludowej Mokosz przedstawiano często jako kobietę brzemienną, która za chwilę urodzi...

Święto swoje Mokosz obchodziła 15 sierpnia (później uroczystość przekształcono w Matki Boskiej Zielnej) - składano jej wtedy wieńce dziękczynne z tego, w co obrodziła.

Bylica - jako środek przeciw czarownicom.
Dziurawiec - na miłość i powodzenie materialne.
Macierzanka - aby rodzina była mocna.
Chaber - dla zdrowotności.
Wrotycz - na ochronę przed insektami.
Krwawnik - aby miał pod opieką kobiety w
połogu.

Wkładano w bukiet również kwiaty maku,
mrugający błękitnym oczkiem len i konopie - były
to rośliny specjalne. Poświęcone stricte Bogini
Mokosz.

Suszono po uroczystościach ten wianek i
trzymało w domu na honorowym miejscu. Gdy
burza nadchodziła, gromy i błyskawice, okadzano
chatę wykruszonymi ziołami. Dym z mokoszowego
wieńca odstraszał gniew Peruna.

Chroniły ziółka też przed urokiem (trzeba było
włożyć trochę za pas) i chorobą (wsypać do
mleka i wypić), bezsennością (wsunąć pod
poduszkę), nieurodzajem (dodać do
przyszłorocznego ziarna siewnego). A dziś mogą
znaleźć się w Twojej kosmetyczce!



Woda kwiatowa dla cery umęczonej słońcem

Używasz latem hydrolatów, aby odświeżyć i nawilżyć cerę? Wypróbuj tę wodę kwiatową! Połączenie rumianku, chabra i maku w jednym flakonie będzie doskonałym pomysłem dla osób o skórze wrażliwej i problematycznej.

Przygotuj surowce:

- 2 łyżki kwiatów chabra bławatka
- 2 łyżki kwiatów rumianku
- 2 łyżki kwiatów maku polnego

Po kolei:

- Do przygotowania wody kwiatowej potrzebujesz kawiarki. Napełnij ją wodą (podane proporcje dotyczą naczynia o pojemności 200 ml), a w części, do której zazwyczaj wsypujesz kawę, umieść kwiaty.
- Następnie postaw kawiarkę na kuchence i zaparz rośliny tak, jak zaparzasz zazwyczaj kawę.
- Wodę kwiatową przelej do butelki z atomizerem.
- Aby wydłużyć trwałość, dodaj kilka kropli witaminy E.




Fiołkowa maseczka pod oczy

Fiołek trójbarwny, potocznie zwany bratkiem, zdecydowanie częściej można znaleźć na rabatkach niż w kosmetyczkach. Tymczasem udział tej rozkosznej roślinki jest nieoceniony w codziennej pielęgnacji skóry wokół oczu, bo zmniejsza opuchliznę i oznaki zmęczenia.

Przygotuj surowce:

- 2 łyżki masła shea
- 1 łyżka ziela fiołka trójbarwnego
- 2-3 krople wybranego oleju
- 2 krople witaminy E

Po kolei:

- Masło shea rozpuść w kąpieli wodnej. Następnie do płynnego tłuszczu dodaj ziele, wymieszaj i odstaw na noc do wystygnięcia.
 - Następnego dnia jeszcze raz delikatnie podgrzej masło. Przeceź płyn przez sitko i dobrze odciśnij fiołki.
 - Do lekko ostudzonego, ale wciąż jeszcze płynnego maceratu dodaj olej i witaminę E.
 - Codziennie wieczorem nanoś maseczkę na oczyszczoną skórę wokół oczu. Po 10 minutach nadmiar zetrzyj. Przechowuj w lodówce!
- 

Oleje bazowe, czyli czego używać do tworzenia maceratów

W przepisach na maceraty olejowe (albo w miksturach, które takie maceraty zawierają) znajdujesz polecenie, by sięgnąć po wybrany olej. Pytanie: który wybrać? Wyjaśnijmy to!

Oleje bazowe - to nic innego, jak oleje roślinne, pozyskiwane najczęściej z nasion lub pulpy owocowej. W postaci surowej zawierają ogrom witamin, minerałów i kwasów tłuszczowych, które odpowiadają za właściwości danego oleju. Jeden nawilża, drugi natłuszcza, trzeci wspiera leczenie problemów skórnych, jeszcze inny spowalnia procesy starzenia. Dzięki temu wśród całej gamy olejów roślinnych bez kłopotu znajdziesz coś odpowiedniego dla siebie. Nie musisz kupować od razu wszystkie - produkty nierafinowane (które osobiście wolę od rafinowanych) jełczeją w ciągu 6 do 24 miesięcy od momentu produkcji, lepiej zużyć jeden i wybrać się do sklepu po następny, niż wyrzucić kilka napoczętych.

Aby przeczytać

całość, zamów

ebooka

tutaj.

Copyright © by Julia Wizowska

www.juliawizowska.com.pl

**Tekst, redakcja, korekta, skład i projekt okładki:
Julia Wizowska. Ilustrację okładkową stworzyłam
przy wsparciu AI.**

**Dołożyłam wszelkich starań, aby informacje
podane w tym ebooku były pełne, rzetelne i
zgodne z aktualnym stanem wiedzy na moment
wydania publikacji. Nie traktuj ich jednak jako
porad medycznych. Jeśli podejrzewasz u siebie
problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem,
dietetykiem lub naturoterapeutą.**

**Jeśli masz do mnie jakieś pytania odnośnie
książki, chcesz zaproponować współpracę albo
zgłosić jakieś uwagi, odezwij się:
czesc@juliawizowska.com.pl**

**Więcej informacji o mnie znajdziesz [na mojej
stronie internetowej](#).**