

**Julia Wizowska**

# Zielsko na jesień

**Powidełka, soki, syropy,  
octy, miody, nalewki**



# Cześć!

Z tej strony Julia.

W powstanie tego e-booka włożyłam bardzo dużo czasu, energii i zaangażowania. Od pomysłu do realizacji minęły dwa 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, październik 2023 r.

# Spis treści:

<b>Wstęp, czyli parę słów na początek</b>	7
Preparaty ziołowe	12
Ziołowe BHP	18
<b>FAQ</b>	20
<b>Soki</b>	23
<hr/>	
Sok z rzepy na kaszel	26
Agrest na poprawę apetytu	27
<u>Tam, gdzie schował się diabeł</u>	29
<hr/>	
<u>Sok olchowy na stany zapalne</u>	31
Sok z mniszka na oczyszczenie	32
Napitek na zdrowszą krew	33
Sok z cebuli na infekcje	35
<b>Syropy</b>	36
Podobno najzdrowszy syrop świata	39
Porzeczkowa moc przy przeziębieniu	41
Aloesowa mikstura po antybiotykoterapii	42
„Podróżnik” nie tylko w podróży	43
Babka na męczący kaszel	45
Majowy syrop z pędów sosny	46
Mówią na nią „pigwa”, a to pigwowiec	48
Syrop z pigwowca na pracę jelit	49
Przepyszny syrop na problemy gastryczne	50
Czarna jagoda na zatrucia	52
Czerwone korale, czerwone niczym wino...	53

Jarzębina na pracę nerek	55
<b>Nalewki lecznicze</b>	56
Porzeczka dobra przy osłabieniu	59
Poziomkówka: wykrztuśna i wzmacniająca	60
Stara dobra orzechówka	61
Czosnkowa moc	62
Nalewka, która działa jak antybiotyk	64
<u>Jak pozbyć się zapachu czosnku?</u>	65
<u>Cebulowa nalewka na złogi cholesterolu</u>	67
Nalewka oczyszczająco-regenerująca	69
Wina lecznicze	71
Wino piołunowe	73
Wino dla wyczerpanych psychicznie	74
Wino z buraków i czarnej porzeczki	75
Czy nalewki muszą zawierać alkohol?	77
Wina bezalkoholowe z owoców	79
<b>Miody lecznicze</b>	80
W poszukiwaniu leków ziołowych...	84
Litus uoris	86
Miodek różany	87
Miód pokrzywowy dla zdrowotności	88
Zioła, które możesz łączyć z miodem	89
Żurawina z jabłkiem i miodem	91
Miód poprawiający nastrój	92
Miód na bezsenność	93
Miodek makowy na suchy kaszel	94
<b>Powidełka</b>	96
<u>Powidełko pełne witamin</u>	100
Rozgrzewające powidełko korzenne	101
Miód na przewlekłe zapalenie zatok	103
Z notatnika etnografa	104

Powidełko na odporność	106
Powidełko senesowe na przeczyszczenie	109
Pulpa "akacyjowa" na trawienie i dobrostan	110
Powidełko uspokajające	111
Morselki na zaśnięcie	113
<b>Ocety</b>	114
Zakwas imbirowy, czyli ginger bug	118
Zimowy ginger bug z burakiem i jabłkiem	120
Tepache	121
Switchel	123
Ocet spirytusowy	125
Melon w occie albo kompot melonowy	127
Pomidorki w zalewie według przepisu babci	129
Po ocet leczniczy sięgnij, gdy...	131
Klasyczny przepis na ocet z pigwowca	134
Prosty przepis na ocet z owoców dzikiej róży	136
Śliwki w occie jabłkowym	138
Kiś kiszonki!	139
Czosnek w soku po ogórkach	140
<b>Parę słów na koniec</b>	141
<b>Bibliografia</b>	142

---

***"Spokojne przechodzenie jesieni w zimę wcale nie jest przykrym okresem. Zabezpiecza się wtedy różne rzeczy, gromadzi się i chowa jak największą ilość zapasów".***

**Tove Jansson,  
"Dolina Muminków w listopadzie".**

Soki



# Tam, gdzie schował się diabeł

Nad rzekami i potokami, nad rozlewiskiem, w miejscach wilgotnych i cienistych gęste zarośla tworzy olszyna. Miejsca, które upodobała sobie do życia, człowiekowi są niemiłe. Stąd, podejrzliwy był człowiek wobec olszyny, bał się jej, kontaktów wystrzegał. Mówił: w drzewie mieszka dusza topielca. Trzeba uważać, bo może schwytać.

Tym bardziej że olcha „krwawi”: po ścięciu przybiera rdzawoczerwony kolor. Potem, co prawda, jaśnieje, ale fakt pozostaje faktem: gdzie krew, tam mistyka. Rzecz to bogów lub sprawka diabła. Albo jedno i drugie, jak w tej opowieści.

Diabeł miał bowiem konkurować z Bogiem przy stwarzaniu świata. Powołał więc Bóg do życia wilka, który skoczył na diabła. Ale ten się nie dał, schronił przed zwierzęciem na olszy – tylko pięta diabła nie zmieściła się na drzewie i zwisała z gałęzi. Chapsnął więc wilk diabła za tę piętę, ale tak, że krew rozlała się po drzewie. Odtąd olszyna korę ma czerwoną, jakby krwią ociekała.



Niemniej jednak lud pozyskiwał z drzewa barwnik. Z kory wydobywał kolor fioletowy i brunatny (w Lubelskim i Wileńskim farbowano tym tkaniny, a w Małopolsce pisanki), zaś z szyszek – czarny.

Najbezpieczniej było zrywać gałęzie w wigilię nocy świętojańskiej. Taki surowiec potem suszono i używano jako lekarstwa na wrzody i rany. Głównie obmywano ciało odwarem z gałęzi, ale stosowano też inhalacje na ból gardła i zębów. Suszone liście olchowe przykładano na puchlinę. Napar z nich miał pomagać przy febrze. Odwar z szyszek olchowych z cukrem był lekiem przeciw bieguncce.

Dziś olcha jako surowiec zielarski występuje głównie w gemmoterapii, dziale opisującym zastosowanie lecznicze pączków roślin.

Pąki olchy (zwisające z gałęzi niczym gąsienice) są polecane w dolegliwościach ginekologicznych (nadżerki, stany zapalne, nieregularne miesiączki), przy niedoborze testosteronu i reumatyzmie, w miażdżycy i w gorączce, na trądzik i nieżyty układu oddechowego. Olszyna pomocna jest także w bólach gardła i zatłokach, przewlekłych schorzeniach, chorobach zakaźnych i w zakażeniach układu moczowego.



# Sok olchowy na stany zapalne

Sok olchowy według tej receptury przyjdzie z pomocą w infekcjach dróg moczowych, stanach zapalnych nerek oraz kamicy moczowej i żółciowej.

**Przygotuj surowiec:**

- 1 szklanka pąków i liści olchy
- 0,5 szklanki wody

**Krok po kroku:**

- Surowiec zielarski zalej wodą, przykryj i odstaw na noc.
- Następnego dnia wyciąg odcedź, zielsko wyciśnij i po odcisnięciu przepuść przez sokowirówkę.
- Oba płyny połącz, dobrze zamieszaj i przelej do docelowych butelek.
- Zażywaj 4 razy dziennie po 4 małe łyżeczki.
- Czas przydatności do spożycia takiego soku nie jest długi. Dlatego warto go zakonserwować, dodając do wyciągu alkohol 40% i miód w proporcjach 1:1:1. Miksturę w postaci takiego syropu zażywaj 4 razy dziennie po 1 łyżce.



# Jak pozbyć się zapachu czosnku?

**Jak mówi stare egipskie powiedzenie: trzech rzeczy nie da się ukryć: miłości, wielbłąda i zapachu czosnku.**

**Aromatu ząbkom czosnku nadaje między innymi zawarty w nich olejek lotny o nazwie adenozyne. Przy okazji wzmacnia ona pracę serca i przeciwdziała tworzeniu się zakrzepów. Garlicyna wykazuje działania bakteriobójcze. Silnie pachnąca allicyna odpowiada za grzybobójczą moc i tworzenie się kolejnych związków siarkowych. To właśnie one razem wzięte stoją za tę charakterystyczną wonią, jaką roztacza wokół siebie człowiek po zjedzeniu czosnku. Dobra wiadomość jest taka, że te substancje są niezwykle prozdrowotne. Zła: bezzapachowe preparaty czosnkowe – a takie od czasu pojawiają się w reklamach – mają w sobie niewiele z leczniczej siły tego warzywa. Czosnek skuteczny – to czosnek aromatyczny. Jedyne, co możemy z tym zrobić, to łagodzić woń.**

**Dawniej zalecano, by do preparatów czosnkowych dodawać trochę świeżej pietruszki lub lubczyku.**

**Dobrym pomysłem było „zagryzanie” czosnku porcją świeżej surówki z rzepy i selera lub twarożkiem z dodatkiem aromatycznych ziół (kolendry, koperku, rozmarynu, mięty). Zapach miały neutralizować kwaskowate potrawy: jabłko, sok z cytryny lub pomarańczy, które należało spożyć zaraz po czosnku. A także korzenne: pomagało żucie anyżu, goździka, kilku ziarenek kardamonu albo kopru włoskiego.**

**Polski farmaceuta i znawca fitoterapii prof. Aleksander Ożarowski zalecał, aby przed spożyciem ząbek czosnku pokroić na cienkie plasterki, które da się połknąć w całości – bez gryzienia, za to popijając dużą ilością wody.**

**Jak widzisz, istnieje wiele pomysłów na złagodzenie czosnkowego aromatu, ale nie ma ani jednego absolutnie skutecznego.**



# Cebulowa nalewka na złogi cholesterolu

**Czy wiesz, że czosnek należy do grupy warzyw cebulowych? Podobnie jak por, szalotka, szczypior i cała masa różnorodnych cebul – wszystkie łączy bardzo wyrazisty zapach, będący skutkiem sporej zawartości związków siarki. One być może „zalatują” piekłem, ale są zdrowe. Wykorzystajmy więc to! Cebulowa nalewka obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Udrażnia żyły i zapobiega powstawaniu zakrzepów. Wspiera to działanie sok z ciemnych winogron, który usprawnia krążenie, łagodnie obniża ciśnienie i „wymiata” z naczyń krwionośnych złogi blaszek miażdżycowych.**

**Przygotuj surowiec:**

- 1 szklanka soku z czerwonej cebuli
- 0,5 szklanki soku z ciemnych winogron
- 1 szklanka soku z cytryny
- 1 szklanka wódki 40% (alternatywnie: koniaku lub whisky)



### **Po kolei:**

- **Za pomocą sokowirówki wyciśnij sok z cebuli i ciemnych winogron (ten ostatni możesz zastąpić dobrym naturalnym sokiem ze sklepu).**
- **Dodaj sok ze świeżo wyciśniętych cytryn i dobrze zamieszaj. Następnie do tego samego słoika dolej alkohol. Naczynie zakręć i odstaw na 5 dni do lodówki.**
- **Po tym czasie miksturę zażywaj po jednym małym kieliszku 2 razy dziennie (pierwszy najlepiej na czczo).**
- **Kurację kontynuuj przez 4-5 tygodni, następnie zrób 2 tygodnie przerwy.**





# Powidełka



Po pierwsze: moździerz. Podstawowe narzędzie pracy farmaceuty. Każda pracownia apteczna, stosownie do swojej wielkości, powinna być posiadać kilka różnych moździerzy. Duże, mniejsze, małe, najmniejsze. Żelazne, mosiężne, ceramiczne, rzadziej kamienne. I tłuczki do nich: ciężkie, mocne. Z tego samego materiału wykonane, co misy, ale dłuższe od nich o 20-25 centymetrów.

Po drugie: siła. Manufaktury miały na wyposażeniu mechaniczne moździerze. Wystarczyło wprowadzić w ruch korbkę, jak w starej maszynie do szycia, a tłuczek sam się podnosił i opuszczał. Aptekarz jednak, z racji mniejszej skali działalności, surowiec musiał ucierać ręcznie. A do tego potrzebował siły.

I czasu. To po trzecie. Zanim jeszcze przystąpił do ucierania, farmaceuta winien był upewnić się, że zielsko jest dobrze wysuszone. I w razie czego dosuszyć. Wyjątek stanowiły żywice, które można było tłuc tylko w stanie zamrożonym. Dlatego przetwory z żywicy aptekarz sporządzał w zimie.



Rozdrobniony w móżdzierzu surowiec aptekarz wkładał do jednego z młynków. Każda pracownia na stanie miała ich kilka. Na składniki droższe – niewielki i szczelnie zamykany, aby podczas mielenia cenne kawałki nie odskakiwały na boki. Na pospolite zielsko – większa i bardziej stabilna konstrukcja z lejkiem u góry. Coś w stylu ręcznej maszynki do mielenia mięsa. Farmaceuta sypał do środka surowiec i obracał wajchą, zmieniając rośliny w najdrobniejszy proszek.

Na końcu sięgał jeszcze po sito i oddzielał ziołowy „pył” od zawieruszonych w nim kawałków. Proszek miał być naprawdę drobny.

Do połowy XX wieku niezwykle popularną formą leku były electuaria, w staropolskich herbarzach nazywane też elektwarzami lub lektwarzami. Albo po prostu: powidełkami. Była to półpłynna papka, powstająca po zmieszaniu jednego lub kilku składników roślinnych z cukrem, miodem lub owocowym powidłem. Miały bardzo przyjemną dla chorego postać i smak, maskujący goryczkę i aromat substancji leczniczych. Właśnie dlatego lekarze chętnie przepisywali powidełka dzieciom i osobom starszym. A aptekarze, przygotowując miksturę, mogli zaprezentować umiejętności kulinarne.

**Powidełka miały nie tylko pomagać, ale również smakować. Były wyrazem najwyższej troski lekarza i farmaceuty o dobro pacjenta.**

**Niestety, wraz z uprzemysłowieniem aptekarstwa powidełka wyszły z użycia. Ze względu na krótki termin przydatności ich masowa produkcja nie byłaby możliwa i opłacalna. Składniki leków zaczęto syntezować: szybkość i skala wygrywały z odręcznym realizowaniem pojedynczej recepty.**


**Tę formę leku uznano za przestarzałą. Jest jednak dobra wiadomość: powidełka są łatwe do wykonania w domu. Sięgnij po dawne receptury lub stwórz własne wariacje na temat electuariów. Leczącą papkę możesz wykonać metodą na zimno (w makutrze ucieraj sproszkowane rośliny z cukrem, miodem lub konfiturą, aż uzyskają jednorodną postać ciasta) lub na ciepło (zielsko przesmaż w rondelku razem z miodem, syropem cukrowym lub świeżymi owocami, otrzymując marmoladę, w którą zostały wkomponowane surowce lecznicze).**



# Powidełko pełne witamin

Przygotowanie tej mieszanki zajmie Ci chwilę, a jej wpływ na zdrowie będziesz odczuwać bardzo długo. Pełna witamin, witamin i antyoksydantów – wesprze twoją odporność, doda energii i podniesie nastrój!

Przygotuj surowce:

- 0,5 szklanki suszonych moreli
  - 0,5 szklanki rodzynek
  - 0,5 szklanki suszonych śliwek
  - 0,5 szklanki suszonych fig lub daktyli
  - 0,5 szklanki obranych orzechów włoskich
  - 0,5 szklanki miodu
  - 1 cytryna
- 

Krok po kroku:

- Suszone owoce zalej wodą i pozostaw na noc.
- Nazajutrz umyj cytrynę i obierz ją ze skórki, następnie pokrój na mniejsze kawałki.
- Owoce, cytrynę i orzechy wrzuć do blendera i zmiksuj na gładką masę. Dodaj miód, dobrze wymieszaj.
- Zażywaj regularnie po 2 łyżeczki dziennie, najlepiej przed jedzeniem. Możesz podawać dzieciom, zwłaszcza w sezonie przeziębień.

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](#).**