

Julia Wizowska

Zielsko na wiosnę

Roślinne mikstury na
alergie, stres i brak energii



Copyright © by Julia Wizowska, 2024
www.juliawizowska.com.pl

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka dołożyła wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy na moment wydania. Nie traktuj ich jednak jako porad medycznych. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem, dietetykiem, naturoterapeutą.

Autorka nie bierze odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w publikacji.

Spis treści:

<u>O autorce</u>	6
Wstęp, czyli parę słów na początek	7
Preparaty ziołowe	12
Ziołowe BHP	18
FAQ	20
<u>Obudź w sobie siły witalne!</u>	27
<u>Herbatka na siły witalne</u>	31
<u>Bomba witaminowa idealna na wiosnę</u>	32
Dlaczego witaminy są ważne	33
Witaminowa mikstura do picia	35
Soki w sam raz na wiosnę	36
Żurawina z jabłkiem i miodem	39
Leśna herbatka na lepszą kondycję	40
Ta, która ma szypy	41
Nalewka z dzikiej róży na odporność	43
Wyobraź sobie, że owoce dzikiej róży	44
Herbatka z owoców dzikiej róży	45
Turbo napar na wiosenne przesilenie	46
Ze spaceru wróc z pokrzywą	47
Regenerujący napar z pokrzywy	49
Olejek z pokrzywy na koncentrację	50
Inne rośliny, które zbierzesz wiosną	51
Mazidło z gwiazdnicy	53
Pędź po pędy!	54
Mleko leszczynowe, gdy coś Cię bierze	56

<u>Aroma zabiegi na wiosenne nastroje</u>	57
<u>Olejkowa kąpiel na zmęczenie</u>	60
<u>Coś na apatię i zniechęcenie</u>	61
<u>Olejek z królewskiej rośliny</u>	62
Podnoszące na duchu perfumy w wosku	63
W chwilach zmęczenia pracą umysłową	64
Mgiełka, gdy wszystko idzie "nie tak"	65
"Aqua mirabilis", czyli cudowna woda	66
Uwaga na olejki fototoksyczne	68
Kiedy stosować olejki cytrusowe	71
Zaproś energię do swojego domu	72
Mgiełka na zastrzyk witalności	73
Masaż olejkowy na koncentrację	74
Aromatyczna zawieszka wspierająca umysł	75
Rozmaryn: mistrz koncentracji	76
Mgiełka na polepszenie koncentracji	78
Mgiełka na ociężałość umysłową	79
Odświeżająca głowę kąpiel	80
Gdy dokuczają objawy alergii	81
O nawłoci słów kilka...naście	83
Alergia? Napij się nawłoci	86
Herbatka pomocna przy alergii	87
Bardzo bogata mieszanka na alergię	88
Napar o. Klimuszki	89
Jeszcze raz nawłoc na alergię	90
Co na alergię poza nawłocia	91
Świetlik na bolące oczy	94
Okład, gdy oczy swędzą	95
Ziołowa kąpiel na stany zapalne skóry	96
Mazidło nagietkowe na problemy skórne	97
Napar przy alergii skórnej	98
Kąpiel ziołowa na pokrzywkę	99

Olejki eteryczne na problemy skórne	100
Łagodny dla skóry olejek do kąpieli	101
Dwa rumianki pomocne w alergii	102
Rumiankowa parówka na katar sienny	105
Olejki na nieżyt nosa	106
Tani chwast, drogi olejek	107
Zupełnie inna parówka na zablokowany nos	108
Dieta w katarze alergicznym pomocna	109
Pamiętaj o kwercetynie	111
Herbata o. Klimuszki na nieżyt sienny	112
Stres nasz codzienny, czyli o adaptogenach	113
Kalinka, kalinka	115
Herbatka na odprężenie	119
Odprężająca kąpiel do stóp	120
Aromatyczna sól do kąpieli	121
Gdy z napięcia boli głowa	122
Stres, który wspiera. Stres, który niszczy	123
Praktyka bycia tu i teraz	126
Te, które sprzyjają adaptacji	129
Nalewka z żeń-szenia na wydolność	132
Herbatka na przewlekłe zmęczenie	133
Poznaj adaptogeny	134
Herbatka na pamięć i koncentrację	136
Nalewka na dobry nastrój i lepszy sen	137
Napar, który oddała starość	138
Odwar na "uczucie rozbicia"	139
Miksuj adaptogeny	140
Posadź w sypialni rozmaryn	141
Parę słów na koniec	143
Bonusy	144
Bibliografia	145
<u>Dziękuję</u>	146

O autorce



Nazywam się Julia Wizowska.

Rośliny do mojego życia wkroczyły, gdy wszystkie środki zostały wyczerpane i żadne nie odniosły spektakularnego sukcesu. Miałam za sobą długie miesiące terapii lekami, które usypiały, otumaniały i przyprowadzały o ból głowy. A przed sobą – perspektywę kolejnych lat zmagania z uciążliwymi objawami i zero pewności, że kłopot zostanie rozwiązany raz a dobrze. Wtedy z ust koleżanki-zielarki usłyszałam zdanie, które w moim życiu zmieniło wszystko: „A weź, ty się napij nawłoci!”. I choć wtedy sprawa dotyczyła alergii (z którą w międzyczasie z sukcesem się pożegnałam), zielsko zagościło w moim życiu na stałe.

Skończyłam studia podyplomowe z naturoterapii, liczne kursy zielarskie, aromaterapeutyczne i z medycyny tradycyjnej. O mocy roślin mogę opowiadać godzinami. Niektóre z tych opowieści zamieściłam w „Zielskach”: na zimę, wiosnę, lato i jesień.

Obudź w sobie siły witalne!

Ziółka, które wystąpiły w tym rozdziale:

- kwiat bzu czarnego (*Sambucus nigra*)
- liść werbeny cytrynowej (*Lippia citriodora*)
- korzeń traganka błoniastego (*Astragalus membranaceus*)
- owoc dzikiej róży (*Rosa canina*)
- liść pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica*)
- liść mięty pieprzowej (*Mentha piperita*)
- owoc jarzębiny (*Sorbus aucuparia*)
- owoc głogu (*Crataegus monogyna*)
- liść czarnej porzeczki (*Ribes nigrum*)
- korzeń mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*)
- ziele krwawnika (*Achillea millefolium*)
- kłącze tataraku (*Acorus calamus*)
- owoc berberysu zwyczajnego (*Berberis vulgaris*)
- owoc borówki czernicy (*Vaccinium myrtillus*)
- ziele gwiazdnicy pospolitej (*Stellaria media*)
- męskie pąki kwiatowe leszczyny (*Corylus avellana*)

Niejedna para oczu wypatrywała jej na horyzoncie. Żadna nigdy na żywo nie ujrzała. Ale że przychodziła — wiedział każdy.

Wyczuwał jej słodki aromat o poranku. Doświadczał ciepłego dotyku w podmuchu wiatru. Widział jej ślady: tam, gdzie stąpała, pstrzyły krokusy. Odwzajemniał jej uśmiech zapisany w pierwszych promieniach wiosennego słońca. Doświadczał zasianego w sercu ziarenka nadziei na nowe życie.

Dziewanna — tak na nią wołali. Bogini wiosny i odrodzenia po trudnych zimowych miesiącach. Uosobienie witalności i obfitości natury.

Musiała być piękna. Co prawda nikt nigdy nie poświadczył zgodności wyobrażeń z oryginałem, ale fantazja robiła swoje. Jedni mówili, że na pewno towarzyszą jej wilki. Inni, że przemieszcza się na jeleniu. Ubrana w futro z kuny, pokryte wiewiórczymi skórkami. Czy może futro z niedźwiedzia, którego głowa służyła jej za szyszak? Ma łuk ze strzałami. Albo nie łuk, tylko włócznię.

Jakże tęsknili za nią ludzie! Jak czekali na jej nadejście! Wszak rozprawić się miała ze swoją siostrą bliźniaczką.

Światu tak naprawdę były niezbędne obie krewniaczki. Żadna nie istniała bez tej drugiej. Jak śmierć bez życia. Jak dzień bez nocy. Jak wdzięczność bez pokory. Aby Dziewanna mogła obdarzyć ciepłem, Marzanna musiała doświadczyć mrozem. Aby się odrodzić, należało najpierw umrzeć. Hibernować w ciszy i spokoju — i przez czas zimowego odpoczynku zbierać siły na wiosenne kwitnięcie. Przeżyć lato w pełni, wydać plony i po przekazaniu pałeczki w pokoleniowej sztafecie, osunąć się w zadumę i pochylić głowę przed Marzanną. I tak cykl za cyklem.

Wiosenna Równonoc jednak należała do Dziewanny.

Ludzie przywoływali ją wtedy do siebie rytuałami.

Na przykład, wykonywali gaik, zwany też maikiem lub turzycą. To znaczy: gałąź sosnową przystrajali wydmuszkami, kwiatami i papierowymi ozdobami, na wierzchołku mocowali lalkę — symbol wiosennej Bogini — i obnosili od chaty do chaty, oczekując rychłego końca zimy.

Albo stawiali na wiejskim placu wiuchy. Wyrzeźbione z sosny wysokie proste słupy, których wierzchołki dekorowali wstążkami i kwiatami. Oś świata na magiczny czas Równonocy tworzyła połączenie między przeszłością i przyszłością. A ludzie w teraźniejszości tańczyli wokół słupa. I wołali. Wołali Dziewannę.

„Hejże, rozpalajcie ogniska na wzgórzach, palcie Marzannę! Powitajcie życie!”

Wraz z ogniem zapraszali jasność, blask, ciepło i światło — wszystko, co mogło pobudzić uśpioną ziemię do życia. Ocucić krew w żyłach ludzi, zwierząt i roślin. Przywrócić siły witalne i energię do nowego cyklu życia.

A potem pędzili hen do tańca!



Herbatka na siły witalne

Czujesz, że Twoje siły witalne jeszcze śpią ululane przez Marzannę? Wzmocnij organizm kwiatami czarnego bzu, dodając do zielska szczyptę rozgrzewających przypraw i dwie szczypty poprawiającej nastrój werbeny.

Przygotuj:


- 5 łyżek kwiatu czarnego bzu
- 5 łyżek liści werbeny
- przyprawy z szafki kuchennej: cynamon, imbir, kurkuma, czarny pieprz

Po kolei:

- Wymieszaj czarny bez i werbenę. Przechowuj mieszankę w słoiczku (koniecznie podpisz!).
- W razie potrzeby zaparżaj 1 łyżkę zielska na kubek gorącej wody. Zanim zalejesz mieszankę, dodaj do kubka przyprawy: szczyptę cynamonu i imbiru (rogrzewają, wspierają odporność) oraz kurkumy i czarnego pieprzu (wzmacniają i przeciwdziałają infekcjom).



Bomba witaminowa idealna na wiosnę



Za oknem czasem słońce, czasem deszcz. Pracę wykonujesz „na wczoraj”, w domu obowiązki piętrzą się hałdami, a tu nagle zaczyna drapać w gardle... To dobry moment, aby sięgnąć po wzmacniającą odporność bombę witaminową.

Przygotuj surowce:

- 1 łyżka kwiatu czarnego bzu
- 3 łyżki zmielonych owoców dzikiej róży
- szczypta przypraw z szafki kuchennej: cynamon, imbir, kurkuma, czarny pieprz
- 1 łyżka miodu
- opcjonalnie: plaster cytryny

Po kolei:

- Zioła i przyprawy zalej szklanką gorącej wody.
- Odczekaj 10 minut, aby herbata się zaparzyła.
- Dodaj miód i cytrynę. Popijaj herbatę przez cały dzień w przerwie między posiłkami.

Aroma zabiegi na wiosenne nastroje

Olejki eteryczne, które wystąpiły w tym rozdziale:

- cytryna (*Citrus limon*)
- bazylia (*Ocimum basilicum*)
- rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*)
- ylang-ylang (*Cananga odorata*)
- eukaliptus promienisty (*Eucalyptus radiata*)
- mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)
- limonka (*Citrus aurantifolia*)
- mandarynka (*Citrus nobilis*)
- gorzka pomarańcza (*Citrus aurantium*)
- grejpfrut (*Citrus paradisi*)
- bergamotka (*Citrus bergamium*)
- szalwia muszkatołowa (*Salvia sclarea*)
- gałka muszkatołowa (*Myristica fragrans*)
- lawenda wąskolistna (*Lavandula angustifolia*)

„W marcu jak w garncu” — mówi ludowe porzekadło o pierwszym wiosennym miesiącu. O drugim też ma coś do powiedzenia: „Kwiecień-plecień, bo przeplata trochę zimy, trochę lata”.

W gruncie rzeczy oba dotyczą tego samego: wiosennej zmienności i nieprzewidywalności. Jednego dnia może padać śnieg, drugiego świecić słońce i jednocześnie mocno wiać, a trzeciego znowu nadciągnąć szare chmury.


Natura jest jeszcze bardzo chwiejna w swoich nastrojach. A wraz z naturą — człowiek.

Jak każdy żywy organizm na świecie, jesteśmy zależni od rytmu dobowego i rocznego. Zostaliśmy "zaprogramowani", aby większą aktywność przejawiać za dnia niż w nocy. Z porami roku jest podobnie. Zimą możemy czuć się ociężali, zmęczeni, ospali i niechętni do ruszania się z miejsca. Popadamy w pewien marazm, który „każe” hibernować w oczekiwaniu na wiosnę. I właśnie z pierwszymi promieniami słońca się budzimy. Czujemy nagły zastrzyk energii, chcemy gdzieś pędzić, działać, czynić rewolucję! Pobudzenie, lepszy humor i wigor w ciele są całkowicie naturalne. Ale...

Możemy przy tym czuć się rozdarci. Z jednej strony wiosenna aura sprawia, że chcemy działać, ale z drugiej wciąż jesteśmy zmęczeni po zimowych miesiącach. Niemoc kontra pęd do życia. Od przygnębienia do euforii: wahania nastroju dla wielu stają się codziennością.

Do tego dochodzą jeszcze wahania hormonalne. W okresie zimowym wyczerpują się w organizmie rezerwy serotoniny, nazywanego „hormonem szczęścia”, którego produkcję stymuluje światło dzienne. To z kolei ułatwia zadanie melatoninie, czyli „hormonowi snu”. Gdy wiosną dni stają się dłuższe, uwalnia się więcej endorfin, testosteronu i estrogenu, co stanowi spore obciążenie dla organizmu, który reaguje zmęczeniem.

Niemcy mają specjalne określenie na stan, którego w okresie przesilenia wiosennego ma doświadczać do 70% mieszkańców tego kraju — *Frühjahrs müdigkeit*, dosłownie: „zmęczenie wiosną”. Wśród objawów występuje: niewyspanie (mimo odpowiedniej ilości snu), zmęczenie, wrażliwość na zmiany pogody, zawroty i bóle głowy, rozdrażnienie, czasami bóle stawów i brak motywacji.



Olejkowa kąpiel na zmęczenie fizyczne i umysłowe

Jeśli czujesz, że wspomniane „zmęczenie wiosną” Cię dopada, daj sobie przede wszystkim czas (objawy stopniowo ustępują do połowy kwietnia) oraz uważność. A do wieczornej kąpieli zabierz mieszankę olejków eterycznych: rozmaryn oczyści umysł, cytryna podniesie na duchu, a ylang-ylang wprowadzi błogi nastrój.

Przygotuj olejki eteryczne:

- 7 kropli rozmarynowego
- 5 kropli cytrynowego
- 4 krople ylang-ylang

Po kolei:

- Olejki eteryczne rozcieńcz w kieliszku oleju bazowego (np. oliwy) lub dodaj do bezzapachowego mydła w płynie/żelu, wlej do wanny podczas napełniania.
- Jeśli nie masz wanny, wymieszaj olejki i nanieś mieszankę na ścianę w kabinie prysznicowej — aromat uwolni się wraz z parą wodą.






Coś na apatię i zniechęcenie



Gdy potrzebujesz czegoś mocniejszego, dodaj do wcześniejszego trio olejek bazyliowy. Esencja z rośliny, która niegdyś miała chronić przed bazyliiszkiem (zbieżność nazw nieprzypadkowa!), we współczesnej aromaterapii jest polecana na stany zmęczenia psychicznego. Podnosi nastrój, odpręża, zbiera rozbiegane myśli.

Przygotuj olejki eteryczne:

- 4 krople rozmarynowego
 - 2 krople cytrynowego
 - 2 krople ylang-ylang
 - 2 krople bazyliowego
- 

Po kolei:

- Olejki eteryczne wkrop do 30 ml buteleczki (możesz użyć pustego opakowania po innym olejku eterycznym, tylko uprzednio umyj płynem do naczyń i zdezynfekuj alkoholem), resztę uzupełnij olejem nośnym.
- Sięgaj po miksturę, ilekroć potrzebujesz: rozetrzyj kilka kropli w dłoniach i wdychaj, użyj do dyfuzji w powietrzu albo do kąpieli lub masażu.

Olejek z królewskiej rośliny

Roztaczała wokół siebie aurę tajemniczości. Towarzyszyła tym, którzy zajmowali elitarną niszę, byli niedostępni: kapłanom, medykom, magom, arystokratom.

Legenda głosiła, że chroniła dusze. Inna, że skutecznie broniła przed czarownicami. Kolejna, że osłaniała przed nędzą i wspierała tych, którzy są w potrzebie. Polecano roślinę do jedzenia w czasie długotrwałych postów, bo miała dawać siłę i niwelować zmęczenie.

Starożytni Grecy nazywali ją *basilikon phuton*, czyli „królewskie ziele” prawdopodobnie dlatego, że używali aromatycznej rośliny do produkcji roślinnych perfum dla władców.

Dziś bazylika często odpowiada za aromat kosmetyków dla mężczyzn. I choć nie wchodzi w panteon najpopularniejszych zapachów (jest dość przytłaczający), spotkać olejek bazyliowy można w mieszankach aromaterapeutycznych na przeziębienie, lepsze trawienie (specyfiki do masażu) i poprawę nastroju.

Przeczytaj całość

To był fragment „Zielska na zimę. Herbatki, mazidła, olejki eteryczne na przeziębienie i gorszy nastrój”. Aby poznać wszystkie przepisy i zawsze mieć je pod ręką, [kliknij tutaj i zamów.](#)



Dziękuję

W powstanie „Zielsk” włożyłam bardzo dużo czasu, energii i zaangażowania. Od pomysłu do realizacji minęły trzy lata, w czasie których zbierałam przepisy, testowałam je na sobie i znajomych, układałam w spójną całość, aby przysłużyły się również Tobie.

Dziękuję za zakup i przeczytanie tej części „Zielska”, zachęcam do sprawdzenia pozostałych!

Życzę Ci dużo zdrowia! Miej te przepisy zawsze pod ręką, ale oby były Ci potrzebne jak najrzadziej!



Julia Wizowska