



## **NALEWKA Z PŁATKÓW BIAŁEJ LILII**

Nalewka z płatków białej lili to jeden z najlepszych sposobów leczenia wągrów i krost, a także służy do przecierania ran po ukąszeniach, jak również pomaga przy bólach głowy i reumatyzmie.

### **Przygotowanie:**

Do butelki włożyć świeże płatki białej lili. Zalać wódką lub rozcieńczonym spirytusem.

Naciągać przez 2 tygodnie.

Przecierać skórę twarzy przed snem lub przecierać przy bólach głowy lub reumatyzmie.



### **Nalewka z orzecha włoskiego**

Nalewka z orzecha włoskiego łagodzi dolegliwości żołądkowe. Picie orzechówki obniża też ciśnienie krwi i działa bakteriobójczo. Nie mówiąc już o pozytywnym wpływie, który nalewka wywiera na nasz nastrój!

#### **Przepis:**

Jeśli chcesz przygotować własną nalewkę z orzecha włoskiego, wybierz niedojrzałe orzechy włoskie. Orzechy powinny być już dość duże, ale jednocześnie owoce powinny z łatwością dać się kroić.

Przygotuj:

10 zielonych owoców pokrój na drobne kawałki,

zalej 0,5 litra wódki żytniej,

dołącz 3 goździki, laskę cynamonu, 200 g brunatnego cukru.

Odstaw na 4 tygodnie w ciepłe, ale ciemne miejsce, często potrząsaj naczyniem.

Przefiltruj, odstaw na kilka miesięcy dla tzw. wyleżakowania. W razie niestrawności wypij niewielki kieliszek.

### **Herbatka ze skrzypu polnego**

Pędy skrzypu zbiera się od połowy lipca do końca sierpnia, ponieważ wtedy zawierają najwięcej krzemionki. Suszy się je w przewiewnym, zacienionym pomieszczeniu, w temperaturze nie wyższej niż 40 stopni Celsjusza. Stosuje się go wzmocnienie włosów, skórę i piękniejsze paznokcie.



#### **Przepis na herbatkę ze skrzypu**

Dwie łyżeczki suszonego zieleń skrzypu zalać w filiżance wrzącą wodą i zaparzać 15 minut pod przykryciem, po czym odcedzić. Pić trzy razy dziennie.



### **Herbatka z perzu**

W celach leczniczych używane są kłącza perzu. Wyciągi z perzu mają więc działanie moczopędne, przeciwmiażdżycowe, chroniące wątrobę, odtruwające, a także przeciwgrzybiczne i żółciopędne. Odtruwa cały organizm

#### **Przepis na herbatkę z perzu:**

Łyżkę suszonego kłącza perzu zalewamy szklanką wrzątku i parzymy pod przykryciem 10-15 minut. Pijemy ½ szklanki naparu 2 razy dziennie.



### **Herbatka z pokrzywy**

Pokrzywa ma właściwości moczopędne, niezastąpione w leczeniu kamicy nerkowej i innych schorzeń układu moczowego. Wspomaga wydalanie z organizmu szkodliwych substancji, a także wzmacnia włosy. Może też uczulać!

#### **Przepis na herbatkę z pokrzywy:**

Okolo kilograma świeżych liści pokrzywy (najlepiej młodej)  
Sok z pokrzywy - sposób przygotowania:

Liście umyć w ciepłej wodzie, osączyć. Drobno posiekać i wycisnąć sok w sokowirówce albo przepuścić przez maszynkę. Przepędzić przez gazę. Sok z pokrzywy rozcieńczyć wodą w stosunku 2:1. Sok z pokrzywy przelać do ciemnej szklanej butelki i przechowywać w lodówce najdłużej 5 dni. Pić codziennie łyżkę przed śniadaniem oraz po kolacji.



### **Herbatka z liści malin:**

Liście maliny zbieramy latem z czystych upraw. Liście powinny być zdrowe, młode lecz już dobrze wyrosnięte. Następnie suszymy je w przewiewnym i ocienionym miejscu. Leczymy tyktań i inne dolegliwości układu oddechowego, np. kaszel, przeziębienie, ból gardła.

### **Przepis na herbatkę:**

Napar przygotowuje się parząc około łyżeczki suszu na filiżankę gorącą wodą (około 96 stopni) w czasie 5-8 minut.

Napar ma ładny żółty kolor. Już sam susz pachnie nieco słodko, nieco malinowo, nieco ziołowo. Napar jest leciutko słodki, nie przypomina smaku owocu, ale też nie smakuje jak typowe zioło. Herbata jest bardzo smaczna i przyjemna. Pijmy ją na zdrowie!



### **Herbatka z fiołka trójbarwnego:**

Fiołek trójbarwny jest głównie używany w leczeniu problemów skórnych, płucnych oraz związanych z układem moczowym.

### **Napar z fiołka trójbarwnego**

Zalać szklanką gotującej się wody 1-2 łyżeczki suszonych ziół i zostawić do zaparzenia na 10-15 minut. Napar ten powinno się pić trzy razy dziennie.



### **Herbatka z rumianku:**

Rumianek pospolity ma właściwości przeciwzapalne, przyspieszające gojenie się ran, przeciwbakteryjne i neutralizujące toksyny bakteryjne, pobudzające przemianę materii. Działa pozytywnie na żołądek.

### **Wszechstronny napar z rumianku**

Łyżkę suszonych kwiatów rumianku zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 10 minut. Przecedź. Napar możesz pić – pomoże przy bólach brzucha, zaburzeniach trawienia, podenerwowaniu i problemach ze snem; albo stosować do płukania chorego gardła, przemywania oczu czy podrażnionej skóry.



### **Syrup z pędów sosny**

Znany jest jako lekarstwo na kaszel i przeziębienie.

Przepis:

litrowy słoik młodych pędów sosny (przyrost z ostatniego roku), zbieramy w maju  
cukier;

odrobina wody.

Przygotowanie syropu z sosny:

1. Po zerwaniu młodych pędów delikatnie je myjemy pod bieżącą wodą i kroimy na kawałki wielkości centymetra. Innym sposobem na to, żeby pędy szybciej puściły sok jest ugniatanie ich drewnianym tłuczkiem.
2. Następnie w słoiku układamy na przemian warstwy pędów i cukru (warstwę pędów grubości 3 cm posypujemy 4 łyżeczkami cukru). Na koniec można dodać odrobinę wody.
3. Słoik zakręcamy i odstawiamy w dobrze nasłonecznione miejsce na około tydzień (przy słonecznej pogodzie) lub dłużej (jeśli na zewnątrz jest pochmurno i deszczowo).
4. Po upływie tego czasu zlewamy do mniejszego słoiczka powstały syrop. Przechowywany w chłodnym i zaciemnionym miejscu nie straci właściwości leczniczych nawet przez kilka lat.



**Sok z brzozy**

Sok z brzozy, zwany również oskołą, jest lekko słodkawy, smaczny, a przede wszystkim bardzo zdrowy. Oczyszcza wątrobę, neutralizując substancje toksyczne. Sok z brzozy jest pomocny w leczeniu anemii, zakrzepicy i w chorobie niedokrwiennej serca. Pomaga również przy chorobach płuc i tarczycy. Jest pomocny w reumatoidalnym zapaleniu stawów.

**Przepis na sok:**

W pierwszej kolejności trzeba wybrać odpowiednią brzozę. Drzewo powinno być kilkuletnie, zdrowe, oddalone od zanieczyszczeń przemysłowych i spalin samochodowych. Jeżeli zdecydujemy się na drzewo w lesie, musimy powiadomić o tym leśniczego.

W wybranym drzewie, od strony południowej, na wysokości ok. 50 cm, robimy lekkie nacięcie ostrym nożem, sprawdzając czy pojawi się sok. Jeżeli sok wycieka, to ręczną wiertarką wykonujemy otwór o średnicy około jednego centymetra na głębokość trzech centymetrów. Do otworu wkładamy plastikową rurkę lub słomkę do napojów, której koniec umieszczamy np. w wysokiej butelce po wodzie mineralnej. W ten sposób można zebrać nawet pięć litrów soku w ciągu doby. Sok z brzozy można zbierać także bezpośrednio z gałęzi. Wystarczy gałąź ze ściętym końcem umieścić w przygotowanej butelce. Jeżeli gałęzie są wysoko, butelkę trzeba przymocować taśmą do drzewa.

Należy pamiętać, że wszystkie wykonane na drzewach uszkodzenia należy zabezpieczyć później maścią ogrodniczą, aby na stałe nie uszkodzić brzozy.

**Świeżo zebrany sok z brzozy najlepiej wypić od razu. Możemy przechować go w lodówce, w szklanym naczyniu, przez okres czterech dni. Dodając do soku brzozowego niewielką ilość spirytusu przedłużymy jego okres przydatności do spożycia.**



#### **Herbatka z liści brzozy:**

Regularne picie naparu z liści brzozy pomaga w odchudzaniu! Usprawnia metabolizm, a także oczyszcza organizm, działa moczopędnie i wspomaga regenerację skóry.

#### **Przepis na herbatkę z liści brzozy:**

Trzeba zebrać młode liście brzozy (wybierz drzewa rosnące z dala od drogi, najlepiej poza miastem). Zrywamy je w kwietniu, najpóźniej na początku maja. Wysusz je. Zalewaj 1-2 łyżeczki szklanką wrzątku. Napar zagotuj przez około 3 minuty i pozostaw na kwadrans pod przykryciem. Odcedź i popijaj małymi łykami kilka razy dziennie.

Można go także stosować jako tonik do twarzy. Jeżeli nie jesteś alergikiem, wystudzony napar możesz przykładać na oczy – pomoże zlikwidować zmęczenie oraz stany zapalne.



### **Nalewka z czosnku niedźwiedziego**

Korzystnie wpływa na układ krążenia, między innymi zapobiegając arytmii serca i wylewom, a także obniżając poziom cholesterolu. Stosuje się go w leczeniu zakrzepowych stanów zapalnych żył głębokich oraz anemii.

Czosnek niedźwiedzi stosuje się w leczeniu bólów głowy i szumów usznych. Wykorzystywany jest również do regeneracji flory bakteryjnej jelit po kuracjach antybiotykowych.

### **Przepis na nalewkę:**

Do przygotowania tej nalewki potrzeba drobno pokrojonych liści, którymi luźno napełnia się butelkę, po szyjkę. Wszystko zalewamy żytniówką lub inną wódką, pozostawiając w ciepłym miejscu na 14 dni. Po tym czasie odcedzamy liście. Zażywamy 4 razy dziennie od 10-15 kropli w niewielkiej ilości wody.



### **Działanie kapusty**

Kapusta leczy choroby stawów i wszelkie guzy. Zapobiega anemii i obrzękom, podnosi odporność i zapewnia piękne włosy, skórę i paznokcie. A w dodatku ma mało kalorii. Świeże liście kapusty tłucze się i obkłada nimi opuchnięte stawy.





### **SYROP Z CHRZANU (Szczejak)**

2 szklanki (500 g) niepasteryzowanego miodu

250 g świeżego korzenia chrzanu pospolitego

Zalać korzeń chrzanu miodem. Następnie całość przykryć np. ściereczką, tak aby nie dostały się do mikstury żadne owady. Syrop zacznie się tworzyć na wierzchu mikstury w przeciągu tygodnia.

Jednak korzenie chrzanu należy wyciągnąć dopiero po upływie miesiąca. 10-dniowa lub 20-dniowa kuracja: brać 5 ml czystego bądź rozpuszczonego w wodzie syropu trzy razy dziennie przed każdym posiłkiem. Taki syrop jest wspólny w leczeniu zapalenia oskrzeli, chrypki, zmęczenia, anemii, artretyzmu oraz wątrobowych niewydolności.