

# Portal Województwa Lubuskiego



## Zdrowa moc ziół



**Kategoria** - Promocja Regionu

**Świat ziół jest często niedocenionym i nieznanym środowiskiem dla wielu z nas. Choć popularyzacja produktów regionalnych oraz tych o prostym, zdrowym składzie nieustannie rośnie, to zielarstwo jest często nieodkrytym łądem, do którego boimy się zajrzeć.**

Jak przyjmować zioła, aby nie były tylko smutnym obowiązkiem, zastępującym formę w tabletkach? Z pomocą przychodzą nam ziołowe mieszanki i maceraty, na temat których wiedzę merytoryczną zdobyć można było m.in. podczas bezpłatnych warsztatów z producentem regionalnym, zorganizowane przez Lubuskie Centrum Produktu Regionalnego. Dzięki merytorycznej wiedzy przełożonej przez **Joannę i Tomasza Kardynię** dowiedzieliśmy się, że jest to kraina wielu zapachów i możliwości dających przeróżne kompozycje smakowe, zapachowe i prozdrowotne.

### **Ocet, który wzmocni naszą wątrobę**

Samo **Gospodarstwo Rolno - Szkółkarskie „Bio - Las”** to miejsce, w którym głównym wytwarzanym produktem są octy owocowe i ziołowe. Czołowym produktem gospodarstwa jest ocet jabłkowy, który ma właściwości przeciwbakteryjne i obniża poziom cukru we krwi. Często nazywany jest również „naturalnym eliksirem młodości”, ponieważ spożywanie go na czczo spowalnia nasz apetyt. Ocet jabłkowy jest również idealną bazą na stworzenie macerat octowych, które wzmocnią naszą wątrobę, pomogą w problemach z układem moczowym, a także wzmocnią naszą odporność. W przypadku problemów z wątrobą jednym ze składników octowego eliksiru, który pomoże nam w dolegliwościach będzie rdest japoński. Roślina o obłych, sercowatych liściach, która pod koniec lata kwitnie białymi drobnymi kwiatami jest prawdziwym ukojeniem, ponieważ działa detoksykująco i odtruwająco na nasz organizm. W kompozycji maceraty octowej w towarzystwie korzenia mniszka lekarskiego, działającym na stany osłabienia organizmu oraz wspomagającym trawienie, a także kwiatu wrotyczu będzie prawdziwym ukojeniem dla naszej wątroby. Musimy jednak pamiętać, że mieszając wszystkie zioła ze sobą w towarzystwie octu jabłkowego należy do mikstury dodać łyżeczkę miodu, bądź cukru, a także odstawić specyfik na 3-4 tygodnie.

### **Jakie jeszcze ziele sprawdzi się w maceracie octowej?**

Wasz organizm zostanie oczyszczony dzięki eliksirowi na bazie octu jabłkowego z dodatkiem glistnika jaskółcze ziele w fazie kwitnienia. Choć nazwa brzmi nietypowo, to wygląd zioła nie jest już tak oryginalny. Znajdziemy je szukając na łąkach, skwerach, zaroślach i w lesie. To rośliny o karbowanych jasnozielonych liściach, która kwitnie małymi żółtymi kwiatami.

O właściwościach glistnika krążą legendy od lat. Pomaga on w zastosowaniu zewnętrznym np. w leczeniu kurzajek, a także wewnętrznym np. w maceracie octowym, działając przy tym oczyszczająco. Należy jednak uważać ponieważ glistnik uważany jest również za roślinę nie tylko leczniczą, ale również trującą.

### **Maceraty nie tylko octowe**

Co z kolei jeśli nie lubimy octu? To nie problem, przy pomocy ziół możecie stworzyć również wspaniałe kompozycje macerat olejowych. Naszą bazą w tym przypadku może być olej wykonany z pestek winogron, który uważany jest za jedno z najlepszych źródeł witaminy E. Dodając do niego świeże kwiatostany dziurawca (uprzednio rozdrobnione i lekko utłuczone) stworzymy maceratę olejową o działaniu przeciwzapalnym i gojącym. Magiczna moc dziurawca sprawdzi się jednak nie tylko przy takich schorzeniach. Posiada on bowiem również działanie przeciwbólowe, przeciwgorączkowe czy przeciwzapalne. Czy znacie liście katalpy? Katalpy, czyli drzewa o krótkim, ale grubym pniu z gęsto ulistnioną koroną. Power-zioło o działaniu hamującym ból, obrzęki, czy przekrwienia, a w olejowej maceracie z dodatkiem liści brzozy będzie działać regenerująco i oczyszczająco na naszą skórę.

Należy pamiętać, że nie każde zioła można ze sobą swobodnie łączyć. Nie można w maceratach wodnych łączyć ze sobą również ziela i kwiatu z korzeniem, czy korą. Zachęcamy do poznawania bliżej świata ziół zarówno świeżych, jak i suszonych, ponieważ odkryjemy dzięki nim wiele smaków i prozdrowotnych właściwości. Prosimy jednak o rozwagę i ostrożność w ich łączeniu. Najlepiej chcąc wykonywać własne mieszanki warto uprzednio skonsultować się z osobą zajmującą się tematem ziołarstwa np. filoterapeutką Joanną Kardynią.

*Materiał sporządzony na podstawie wiedzy merytorycznej przekazanej przez Joannę Kardynię z Gospodarstwa Rolno-Szkółkarskiego „Bio-Las” z Łazu podczas warsztatów z producentem regionalnym organizowanych przez Lubuskie Centrum Produktu Regionalnego w Zielonej Górze*