

BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



3

Nalewki i receptury ziołowe



BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



**Nalewki
i receptury ziołowe**



© Copyright for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013

© Copyright by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce

© Panther Media

Redakcja

Monika Marczyk

Koordinacja

Martyna Maroń

Korekta

Zespół redakcyjny AWM

Skład

HAPPY Studio DTP

Projekt okładki i rysunki

Piotr Kozera

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski

Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn

tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91

e-mail: awm@morex.com.pl

www.awm.waw.pl

ISBN 978-83-7250-842-3

Spis treści

NALEWKI LECZNICZE	13
Cytrynowy napój uzdrawiający	14
Francuskie wino z selera	14
Kminkówka	14
Likier orzechowy	15
Macerat według przepisu francuskiego	15
Nalewka aloesowa	15
Nalewka bursztynowa	16
Nalewka cebulowa	17
Nalewka cebulowo-propolisowa	17
Nalewka czosnkowa	18
Nalewka jeżynowa	19
Nalewka na porost włosów z pokrzywy	19
Nalewka orzechowa	19
Nalewka pokrzywowa	19
Nalewka propolisowa	20
Nalewka selerowa	21
Nalewka szalwiowa	22
Nalewka z anyżu	22
Nalewka z arcydzięgla	22
Nalewka z czarnego bzu	22
Nalewka z dzikiej róży	23
Nalewka z dziurawca	23
Nalewka z głogu	23
Nalewka z kozłka lekarskiego	24
Nalewka z krwawnika	24
Nalewka z kwiatów dziewanny wielkokwiatowej	24
Nalewka z kwiatów słonecznika	25
Nalewka z pietruszki	25
Nalewka z przetacznika	25
Nalewka z rzepiku	25
Nalewka z tataraku	26
Nalewka z tui	26
Nalewka z żywokostu	26
Nalewka ze skrzypu	26

Nalewka ziołowa na wątrobę	27
Napój piwny z chmielu	27
„Odruta” wódka	27
Wino jałowcowe	28
Wino melisowe	28
Wino piołunowe	28
Wino pobudzające	29
Wino szpinakowe	29
Wino walerianowe (z kozłka)	29
Wino z aloesu	29
Wino z bobrka	30
Wino z cebuli	30
Wino z chrzanu	30
Wino z czarnego bzu	31
Wino z czosnku niedźwiedziego przeciw zalegającej flegmie	31
Wino z mniszka	31
Wino z owoców róży	31
Wino z zielonej pietruszki św. Hildegardy	32
Wino z żółtej prymulki	33
Woda melisowa	33
Wyciąg spirytusowy z liści pokrzywy na łupież	34
OCTY, OLEJE I MAŚCI	39
Maść lawendowa	40
Maść majerankowa	40
Maść nagietkowa	40
Maść propolisowa	41
Maść z owoców jemioli przeciw odmrożeniom	41
Ocet jabłkowy	41
Ocet szałwiowy	43
Olej dziurawcowy	43
Olej rumiankowy	44
Olej tymiankowy	44
Olej z majeranku	45
Rozgotowana cebula na stłuczenia i rany żyłkowe	45
Sposób na rany odleżynowe	46
Gotowe olejki ziołowe	47
SOKI, SYROPY I MIESZANKI	49
Mieszanka chroniąca przed przeziębieniem	50
Mieszanka miodowa	50

Mieszanka na astmę i bronchit	50
Mieszanka na brak wapnia	51
Miodek cebulowy	51
Miodek pokrzywowy	52
Miód ziołowy	52
Napój drożdżowy na nerwicę i przy wyczerpaniu	53
Sok cytrynowy z chrzanem	53
Sok selerowy	53
Sok z brzozy	53
Sok z glistnika na brodawki	55
Sok z surowego ziemniaka	55
Syrop cebulowy	55
Soki ziołowe według zaleceń Edwarda Gobięca	56
Syrop chrzanowy	57
Syrop jabłkowy	57
Syrop orzechowy	57
Syrop piołunowy	57
Syrop pokrzywowy	57
Syrop z babki lancetowatej	58
Syrop z czarnej rzodkwi	59
Syrop z mniszka	59
Ziołowa mieszanka poprawiająca pracę jajników	59
Gotowe soki i syropy ziołowe	60
NAPARY I ODWARY ZIOŁOWE	61
Aloes i świetlik na zmęczone oczy	62
Mieszanka na nerwicę serca	62
Mieszanka przeciwnerwicowa	62
Mieszanka przeciwbrzękowa I	63
Mieszanka przeciwbrzękowa II	63
Mieszanka uspokajająco-nasenna	63
Napar lawendowy	64
Napar majerankowy	64
Napar moczopędny	64
Napar na problemy ze skórą	64
Napar na reumatyzm	65
Napar na wrzody żołądka	65
Napar przy astmie	65
Napar przy bezsenności	65
Napar przy dychawicy oskrzelowej	66

Napar przy miażdżycy	66
Napar przy migrenie	66
Napar przy nadciśnieniu.	66
Napar przy nadkwasocie.	66
Napar przy nerwicy serca	67
Napar przy nerwicy żołądka	67
Napar przy niestrawności	67
Napar przy opuszczeniu żołądka i przeczulicy	67
Napar uspokajający.	67
Napar z chmielu	68
Napar z cząbrzu	68
Napar z dodatkiem mięty przy depresji	68
Napar z dziurawca na nerwy	69
Napar z kwiatów czarnego bzu	69
Napar z kwiatów tymianku na kaszel	69
Napar z liści czarnej porzeczki	69
Napar z pięciu kwiatów	69
Napar z przytulii na jędrną skórę	70
Napar z rumianku do jasnych włosów	70
Napar z suchych liści aloesu	70
Napar ze skórek jabłek	70
Napar ze skrzypu na łupież	71
Napar ziołowy na wypadanie włosów	71
Odświeżający odwar z rumianku	71
Odwar na bezsenność	71
Odwar na krwimocz	72
Odwar na zmęczone nogi	72
Odwar z liści babki lancetowatej na łupież	72
Odwar z liści orzecha na wypadanie włosów	72
Odwar z liści podbiału na opuchnięte stopy	73
Odwar ziołowy do przemywania twarzy	73
Odwar ziół w chorobie wrzodowej	73
Okłady z naparu huby brzozonej.	74
Okłady z naparu ze skrzypu na swędzącą skórę	75
Płukanka do włosów przetłuszczających się	75
Płukanka wzmacniająca włosy	75
Recepta przy wrzodach żołądka	76
Rozgrzewający napar z kwiatów czarnego bzu	76
Rozgrzewający napar z kwiatów dziewanny.	76

Rozgrzewający napar z kwiatów lipy	77
Sposób na rozpuszczenie błota i kamieni żółciowych	77
Wodny wyciąg kminku dla karmiących matek	77
Wywar do mycia włosów o. Sebastiana Kneippa	77
Zioła do okładów na oczy	78
Zioła gorzkie	78
Zioła na nadciśnienie	78
Zioła na oczy	79
Zioła na odtrucie organizmu po antybiotykach	79
Zioła na przerost prostaty	80
Zioła na wątrobę	80
Zioła na wzmocnienie	81
Zioła na zapalenie nerek i pęcherza	81
Zioła na zwiększenie perystaltyki jelit	81
Zioła napotne	81
Zioła przeciwbiegunkowe	82
Zioła przeciw hemoroidom	82
Zioła przy kamicy moczowej	82
Zioła przy zapaleniu pęcherza	83
Zioła rozkurczowe	83
Zioła uspokajające I	83
Zioła uspokajające II	83
Zioła w kolce jelitowej	84
Zioła w skazie moczanowej	84
Zioła z arniką	84
Zioła żołądkowe	84
Zioła żołądkowo-trawienne	85
Ziołowe płukanki wzmacniająco-koloryzujące do włosów	85
HERBATKI ZIOŁOWE	87
Domowa herbata cytrynowa	88
Herbatka lipowa	88
Herbatka moczopędna	89
Herbatka na bezsenność	89
Herbatka na gładką skórę	89
Herbatka na wypryski skórne	90
Herbatka napotna przy przeziębieniu	90
Herbatka pokrzywowa	90
Herbatka przy nerwicy żołądka	91
Herbatka przy zapaleniu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej	91

Herbatka rumiankowa	91
Herbatka wykrztuśna przy zaflegmieniu	92
Herbatka z bratka na trądzik	92
Herbatka z dziurawca i poziomki	93
Herbatka z gałką muszkatołową	93
Herbatka z macierzanki przy alkoholizmie	93
Herbatka z melisy	94
Herbatka z mięty pieprzowej	94
Herbatka z szałwii do płukania gardła	94
Mleko z czosnkiem i miodem na silne zaflegmienie	95
Napar z bratków	95
Napój imbirowy na dobry początek dnia	95
Napój rozgrzewający przy przeziębieniu	95
Napój z suszonych malin	95
Orzeźwiająca herbatka egzotyczna	96
Wiosenna herbatka oczyszczająca	96
Zielona herbata z zapachem mięty	96
Ziołowa herbatka rozgrzewająca	97
MASECZKI	99
Kompres regenerujący na włosy	100
Maseczka do cery tłustej i trądzikowej	100
Maseczka jabłkowa do cery tłustej	100
Maseczka miodowo-białkowa do cery tłustej	100
Maseczka regenerująca do cery tłustej	101
Maseczka twarogowo-bananowa	101
Maseczka z glinki do skóry suchej	101
Maseczka z kapusty	102
Maseczka z twarogu i pietruszki	102
Okład regenerujący do zmęczonej skóry	102
KĄPIELE LECZNICZE	103
Kąpiel maślankowa	104
Kąpiel oczyszczająca skórę	104
Kąpiel szałwiowa	104
Kąpiel ślazowa	105
Kąpiel w krochmalu	105
Kąpiel ze skrzypu	105
Kąpiel ze słomy owsianej	106
Kąpiel z dodatkiem igieł świerkowych	107
Kąpiel z dodatkiem mąki	107

Kąpiel z drożdży i kapusty	107
Kąpiel z dziurawca	109
Kąpiel z krwawnika	109
Kąpiel z rozmarynu	109
Kąpiel z tymianku	109
Płyn do kąpieli dla otyłych	109
Półkąpiel na poprawienie stanu skóry	110
Zioła do kąpieli	110
RÓŻNE PRZEPISY KULINARNE	111
Barszcz biały zakwaszany na mące razowej	112
Bezsolna kapusta jałowcowa dla nadciśnieniowców	112
Ciastka z pokrzywą	113
Cytronada	114
Galaretka z czerwonej porzeczki	114
Kiszony barszcz czerwony	114
Kwas chlebowy	115
Lemoniada	115
Łosoś na parze	116
Marynata z tymianku	116
Mleczko cytrynowe	116
Muesli jabłkowo-bananowe	116
Muesli jabłkowo-marchewkowe	117
Muesli z otrąb i jogurtu	117
Muesli z otrąb i owoców	117
Pasta twarogowa dr Budwig	117
Pokrzywa o smaku szpinaku	118
Sałatka z mniszka dla zmęczonych	118
Sałatka z ziemniaków	119
Sos pesto z natką pietruszki	120
Surówka z czarnej rzodkwi	120
Wiosenna sałatka ziołowa	120
Zdrowe śniadanie według dr Górnickiej	121
Zupa cebulowa	121
Zupa cytrynowa	122
ZIOŁA NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI	123
SPIS RECEPTUR WEDŁUG SCHORZEŃ	127

Jadwiga Górnicka – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej metodami naturalnymi wyleczyła tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



ODNOŚNIK

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



RECEPTURA/PRZEPIS



UWAGA!

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje



NALEWKI LECZNICZE

Domowe nalewki mogą stanowić niezastąpioną pomoc w sytuacjach, kiedy źle się czujemy. Ich zaletą jest duża trwałość i koncentracja aktywnych substancji leczniczych, a także wygoda w stosowaniu. Nalewki mogą być przechowywane w domowych warunkach, ale należy zachować ostrożność, ponieważ są silniejsze w działaniu niż napary czy odwary. Pomagają w usunięciu dolegliwości lub stanowią uzupełnienie kuracji. Zawsze używamy ich w małych ilościach, ściśle przestrzegając dawkowania.



Cytrynowy napój uzdrawiający

Sok z jednej cytryny i napar z łyżki melisy zalać szklanką wrzątku. Dolać do tego kieliszek wódki lub rumu. Taki napój dodaje energii, podnosi ciśnienie.



Francuskie wino z selera

Poszatkowany duży korzeń selera przysypuje się cukrem, zalewa winem (najczęściej bordeaux) i zostawia do zmacerowania na 48 godzin. Następnie całość należy zmiksować i przefiltrować.

Dziennie powinno się wypijać po dwie szklanki takiej mikstury. W smaku przypomina ona ananasa. Wino ma działanie ogólnie wzmacniające.



Kminkówka

1 l wódki, 40 g owocu kminkowego i 200 g cukru powinno się macerować przez 10–14 dni.