

Naturalne produkty wzmacniające odporność w ofercie gospodarstw agroturystycznych

Okres jesiennozimowy to czas osłabionej odporności i znacznej podatności na przeziębienia i infekcje wirusowe. To także czas, w którym chętnie zaopatrujemy się lekarstwa i suplement diety mające uchronić nas przed chorobą. Często zapominamy jednak że wiele cennych naturalnych składników leczniczych mamy w naszej kuchni ogrodzie lub bezpośrednim sąsiedztwie. Medycyna ludowa od dawien dawna wykorzystywała zioła, warzywa i owoce, jako cenne remedia na liczne przypadłości. Do dziś pamiętamy babcine syropu i napary pomagające w kaszlu i bólu gardła, smarowidła o intensywnym zapachu i upojny smak ziołowej herbaty z sokiem malinowym. Obecnie, gdy rynek zalewany jest setkami chemicznych leków i suplementów diety, warto powrócić do dawnych przepisów i odkurzyć stare receptury a czasem sięgnąć także do mądrości medycyny chińskiej i ajurwedy, aby wykorzystać dostępne zioła, przyprawy i owoce tworząc bajecznie pachnące mieszanki służące poprawie odporności i walce z pojawiającym się przeziębieniem.

Takie domowe specyfikiki mogą być cennym produktem gospodarstwa agroturystycznego oferowanym turystom, jako środek zaradczy w nagłych przypadkach lub pamiątka z wakacji, która przyda się podczas jesiennej i zimowej słoty.

Domowe specyfikiki wspomagające odporność to także doskonały temat warsztatów, które organizować można w gospodarstwach agroturystycznych ucząc nowych zastosowań znanych składników i wskazując na ogromną rolę bioróżnorodności i znaczenia roślin dla człowieka.

Celem tej broszury jest nowe spojrzenie na znane produkty, jako naturalne substancje lecznicze, zwrócenie uwagi na ich bogaty skład chemiczny i szerokie działanie wspomagające leczenie i rekonwalescencję. Pokazanie możliwości łączenia znanych produktów i odkurzenia starych przepisów, aby powszechnie dostępne substancje roślinne zagościły na powrót w naszej kuchni i apteczce.

Mówiąc o naturalnych produktach wzmacniających odporność i pomagających w walce z przeziębieniem, z pewnością w pierwszej kolejności pomyślimy o miodzie.

Miód

Miód od pradawnych czasów był wykorzystywany, jako pokarm, lek i kosmetyk pierwsza znana recepta „jak posługiwać się miodem” napisana na sumeryjskiej glinianej tabliczce ma ponad 4000 lat. produkty miodowe i pszczele były używane w medycynie ajurwedyjskiej w starożytnych Indiach, Grecji, Rzymie i Chinach.

Skład miodu zależy od gatunku rośliny, z której pszczoły zbierają nektar lub spadź zawiera: cukry proste: glukozę i fruktozę i złożone sacharozę i maltozę. Kwasy organiczne (odpowiedzialne za smak miodu) glukonowy, jabłkowy i cytrynowy, mlekowy, bursztynowy, mrówkowy, octowy,



Fot. 1. Miód i produkty pszczele.

masłowy, piroglutaminowy, związki hormonalne (cholina i acetylocholina), związki azotowe w tym enzymy: (inwertaza, amylaza, oksydaza glukozy), olejki eteryczne, związki flawonoidowe (rutyna, hesperydyna, apigenina), witaminy (głównie z grupy B, wit.C, kwas foliowy) (Kędzia 1996).

Miód wykazuje właściwości:

- antybiotyczne (dzięki zawartości oksydazy glukozowej (enzym powodujący rozkład glukozy z uwolnieniem nadtlenu wodoru -wody utlenionej), lizozymu i apidacyny oraz olejków eterycznych).
- przeciwwzapalne,
- wykrztuśne, pobudza ruch rzęsek w układzie oddechowym, dzięki czemu ułatwia upływnianie i odksztuszanie wydzieliny,

- immunostymulacyjne, wspomaga odbudowę organizmu po długiej chorobie.
- regenerujące,
- antyoksydacyjne i oczyszczające,
- dzięki dużej zawartości glukozy i fruktozy jest produktem łatwo przyswajalnym przez organizm bezpośrednio wchłanianym do organizmu przez błonę śluzową żołądka z pominięciem procesów trawiennych.
- występująca w miodzie acetylocholina wzmacnia siłę skurczu i wydolność mięśnia sercowego.
- wykazuje korzystne działanie na nerki i drogi moczowe
- przyczynia się do usuwania obrzęków pochodzenia sercowego i naczyniowego.
- rozszerza naczynia krwionośne nerek, zwiększając filtrację kłębkową.

Dzięki tak szerokiemu spektrum działania miód wykorzystywany jest w leczeniu chorób układu oddechowego, zapaleniach oskrzeli i zatok oraz a także w stanach grypowych. W tego typu schorzeniach najczęściej stosowany jest miód lipowy posiadający wysoką aktywność antybiotyczną oraz wykazujący działanie wykrztuśne, napotne, przeciwgorączkowe, uspokajające i przeciw-



Fot.2. Różne odmiany miodu

skurczowe a także miód malinowy i spadziowy o wybitnych właściwościach antybiotycznych. Jednak każdy gatunek miodu będzie świetnym remedium na przeziębienie, grype i osłabienie odporności.

Wzmacniająco- przeciwbakteryjny napój miodowy

Łyżka miodu

Szklanka letniej wody

Sok z cytryny

Miód zalewamy letnią wodą i zostawiamy na kilka godzin (najlepiej na całą noc). O poranku, na około 30 min przed śniadaniem, mieszamy zawartość szklanki, doprawiamy do smaku sokiem z cytryny i powoli wypijamy.

Tak przygotowany napój oczyszcza gardło z bakterii, pobudza żołądek do wydzielania soku trawiennego i wspomaga pracę wątroby.

Pylek kwiatowy

Kolejnym cennym surowcem naturalnym gromadzonym przez pszczoły jest pyłek kwiatowy potocznie nazywany pszczeliniem, doskonały suplement diety uzupełniający braki witamin i mikroelementów w narażonym na działanie bakterii i wirusów organizmie.

Pyłek zawiera 14% kwasów organicznych, w tym linolowy i arachidonowy, 30% cukrów, lipidy i witaminy A, B1, B2, B3, B6, B12,

C, PP, E, D, K, H, kwas nikotynowy. Zaznacza się w nim wyraźnie obecność biopierwiastków: fosforu, siarki, chloru, potasu, wapnia, sodu, żelaza, miedzi, cynku, seleniu, chromu i magnezu (K. Jędrzejko).

Pyłek posiada właściwości:

- odżywcze,
- antybiotyczne,
- antydepresyjne,



Fot.3. Pyłek pszczeli (Fot. B. Woś)

- odtruwające,
- wzmagające odporność,
- obniżające ciśnienie krwi,
- antyzakrzepowe.

Dzięki tak szerokiemu działaniu polecany jest, jako suplement diety i naturalne **źródło** witamin i mikroelementów. Można go spożywać bezpośrednio dodając do sałatek i jogurtów lub rozpuszczając w wodzie albo też można mieszać z miodem, co poprawia walory smakowe i trwałości preparatu. Spożywając pyłek kwiatowy należy pamiętać, że aby właściwie wykorzystać całe bogactwo witamin i mikroelementów w nim zawartych należy go przed spożyciem zmielić lub zgnieść w moździerzu, co pozwala na rozbicie osłonek celulozowych poszczególnych ziarenek pyłku i uwolni zawarte w nich substancje (organizm ludzki nie trawi celulozy). Alternatywą dla mielenia jest zalanie ziarenek wodą. Pod wpływem wody zawartość ziaren pyłku pęczniej rozsadzając rozmiękczone wodą osłonki celulozowe.

Napój wzmacniający z pyłkiem kwiatowym

1–2 łyżeczki pyłku kwiatowego

1 szklanka wody o temperaturze pokojowej

1–2 łyżeczki miodu

Sok z cytryny

Pyłek wsypujemy do szklanki zalewamy wodą i odstawiamy, na co najmniej 30 min.

Następnie mieszamy zawartość szklanki, dodajemy do smaku miód i cytrynę i wypijamy.

Miodowo- pyłkowa pasta witaminowa

0,5 kg miodu

5 dkg zmielonego pyłku kwiatowego

Miód mieszamy lub podgrzewamy w kąpeli wodnej do konsystencji kremu, wykładamy do większego naczynia, ręcznie lub mechanicznie (mikserem na wolnych obrotach) mieszamy, powoli dodając zmielony pyłek kwiatowy. Wymieszany preparat odstawiamy czekając na uwolnienie pęcherzyków powietrza powstałych podczas

mieszania. Po uwolnieniu powierza przekładamy do szczelnie zamykanego słoiczka lub pojemnika, przechowujemy w temperaturze pokojowej (najlepiej nie wyższej niż 18–20 °C) w ciemnym miejscu. Miksturę możemy wzbogacić alkoholowym ekstraktem propolisowym.

Propolis

Kolejnym niezwykle cennym naturalnym produktem przeciwpalnym i przeciwwirusowym jest propolis. Propolis, to lepka, żywiczna substancja o barwie brunatnej, powstaje z substancji żywicznych, zbieranych przez pszczoły z pąków drzew i roślin.

Na propolis składa się ponad 300 różnych substancji są to fenole, flawonoidy, terpeny, substancje lipidowo-wołkowe, biopierwiastki i inne.

Propolis ma właściwości:

- antybakteryjne działa na różne szczepy bakterii w tym gronkowce i paciorkowce,
- przeciwpalne,
- antywirusowe,
- antygrzybiczne,
- znieczulające
- regenerujące.

Wyciągi propolisowe wykazują działanie cytostatyczne w stosunku do komórek nowotworowych, oraz wychytujące wolne rodniki.

Uwaga!!!

Propolis to niezwykle cenna, ale też mocno uczulająca substancja. Przed spożyciem lub użyciem (maść propolisowa) jakiegokolwiek produktu z propo-



Fot. 4. Propolis (Fot. B. Woś)

lisem należy sprawdzić czy nie jesteśmy uczuleni na propolis. Aby to sprawdzić wystarczy wewnętrzną stronę nadgarstka posmarować produktem z propolisem i obserwować reakcje skórą. Jeśli pojawi się zaczerwienienie świąd, pokrzywka, pieczenie prawdopodobnie mamy uczulenie na propolis i nie możemy korzystać z produktów zawierających w składzie propolis!

Nalewka propolisowa 10%

10 g rozdrobnionego propolisu,

100 ml alkoholu etylowego 70%

*Rozdrobniony propolis wsypujemy do butelki lub słoika, zalewamy alkoholem i pozostawiamy, na co najmniej 14 dni w ciemnym miejscu. Codziennie 2–3 razy wstrząsamy zawartością naczynia. Po 2 tygodniach zawartość naczynia przece-
dzamy przez gęstą gazę i przelewamy do ciemnego słoiczka lub butelki. Pozostały
osad jeszcze raz przepłukujemy alkoholem (w celu wypłukania cennych substan-
cji) powstały płyn łączymy z nalewką. Nalewkę propolisową przechowujemy
w ciemnym szkle w temperaturze pokojowej.*

Uwaga!!!

Nalewkę propolisową rozcieńczamy w wodzie, dodajemy do miodu lub odliczając krople, podajemy na cukrze lub w wodzie. Nie spożywamy większych ilości stężonego roztworu.

Cennym surowcem zielarskim jest rosnący na terenie naszego kraju Rokitnik.

Rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides* L.)

Rokitnik to liściasty dwupienny krzew z rodziny rokitnikowatych, dorastający do 4 m wysokości o sztywnych gałązkach, **wąskich**, lancetowatych liściach i długich kolecach. Owoce owalne, intensywnie pomarańczowe o specyficznym zapachu i kwaskowym smaku oblepiają gałązki. Roślina występuje na terenie Azji i Europy. Preferuje piaszczyste nasłonecznione stanowiska. Rokitnik to cenna roślina zielarska, z której jako surowiec wykorzystuje się liście owoce i nasiona. Owoce rokitnika są bogatym źródłem kwasów organicznych, kwasów tłuszczowych, flawonoidów, karotenoidów (w tym duża ilość



Fot. 5. Rokitnik zwyczajny

β -karotenu) i witamin: prowitamina A, witaminy z grupy B i witaminy E i K. Na szczególną uwagę zasługuje znaczna ilość witaminy C zawartej w owocach rokitnika w zależności od odmiany ilość tej witaminy waha się między 28 a 201 mg/100 g świeżych owoców (Yao, Tigerstedt, Joy, 1992). Owoce rokitnika posiadają także wysoką zawartość magnezu, wapnia, żelaza, i potasu, miedzi,

cynku i manganu. Olej z nasion rokitnika zwyczajnego jest bogaty w tokoferole, karotenoidy oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Liście rokitnika zwyczajnego zawierają liczne polifenole, takie jak flawonoidy, taniny i triterpeny, katechiny i kwas elagowy, a także stanowią doskonałe źródło β -karotenu i kwasu foliowego. (Boško, Biel 2017).

Dzięki tak bogatemu składowi chemicznemu, rokitnik jest rośliną o właściwościach:

- przeciwbakteryjnych,
- przeciwwirusowych,
- przeciwutleniających
- przeciwnowotworowych
- immunostymulujących,
- kardiochronnych,
- przeciwmiażdżycowych,
- przeciwrzodowych,
- osłania wątrobę,
- działa regenerująco, odżywczo oraz odtruwająco.

Olej z nasion rokitnika stosowany zewnętrznie łagodzi podrażnienia, wspomaga gojenie i regenerację skóry, działa przeciwtrądzikowo i przeciwłuszczycowo. Sok z rokitnika pozytywnie wpływa na układ trawienny pobudzając

perystaltykę jelit, regulują pracę dwunastnicy, wzmacnia wydzielanie enzymów, wpływa pobudzająco na wydzielanie soków żołądkowych oraz moc trawienną żołądka (Niesteruk i inni, 2013).

Z owoców rokitnika można sporządzać dżemy, konfitury, galaretki, soki, syropy wina, i nalewki. Liście oraz suszone owoce mogą służyć do sporządzania herbat witaminizujących i wzmacniających. Doskonałe walory smakowe ma także miód zmieszany z liofilizowanymi owocami rokitnika.

Dżem z rokitnika

1 kg owoców rokitnika

1 l wody

0,5 kg cukru

Owoce dokładnie oczyszczamy i myjemy, osuszamy na papierowym ręczniku, wrzucamy do garnka i zasypujemy cukrem, pozostawiamy na około godzinę, aby rokitnik puścił nieco soku. Następnie zalewamy wodą, gotujemy około godziny stale mieszając. Przecieramy przez sito powstałą pulpę lub jeśli chcemy zachować wartościowe składniki nasion blendujemy. Gorący dżem przelewamy do słoików i dokładnie zakręcamy.

Nalewka z rokitnika (wg dr H. Różańskiego)

20 ml zgniecionych owoców rokitnika

100 ml alkoholu 40–60%

Miód

Pogniecione świeże owoce rokitnika wkładamy do słoja, zalewamy gorącym alkoholem, zakręcamy szczelnie i pozostawiamy na 14 dni. Po 14 dniach przecedzamy zawartość naczynia, dosładzamy miodem i przelewamy do docelowej butelki (zalecana dzienna dawka nalewki to mały kieliszek).

Kolejną rośliną, na którą warto zwrócić uwagę pod kontem działania antibakteryjnego i antywirusowego jest imbir lekarski.

Mimo że imbir nie jest naszą rodzimą rośliną jednak wysokie walory zielarskie i powszechna dostępność kłaczy imbiru sprawia że warto się nimi zainteresować.

Imbir lekarski (*Zingiber officinalis*)

Imbir jest byliną należącą do rodziny Imbirowatych (Zingiberaceae). Pierwotnym miejscem, w którym występował w stanie naturalnym była Azja. Obecnie praktycznie nie występuje w stanie dzikim jest natomiast powszechnie uprawiany w wielu krajach strefy podzwrotnikowej. Imbir wytwarza podziemne, bulwiaste kłącza, jego nadziemne części pokrojem przypominają trzcinę, tworzą kilka dorastających do 1 m wysokości pędów pokrytych naprzemianległymi lancetowatymi liśćmi. Pędy kwiatowe pokryte drobnymi listkami dorastają do 25 cm wysokości. Kwiaty żółto-pomarańczowe, niewielkie. W naszych warunkach imbir można uprawiać w doniczce a nawet spróbować jego uprawy w przydomowym ogrodzie.



Fot.6. Imbir lekarski

Surowcem wykorzystywanym w kuchni i fitoterapii jest kłącze oraz pozyskiwany z niego olejek. Kłącze imbiru zawiera olejek eteryczny bogaty w alkohole seskwiterpenowe, fenyloalkany – gingerol (odpowiadający za ostry smak imbiru) i szogaole.

Imbir Działa:

- przeciwbakteryjnie,
- przeciwgrzybiczo,
- przeciwpierwotniakowo
- przeciwwirusowo,
- silnie rozgrzewa,
- wzmacnia wydzielanie śliny, soku żołądkowego i żółci,
- obniża poziom cholesterolu we krwi,
- stymuluje odporność
- wzmacnia perystaltykę jelit
- łagodzi dolegliwości związane ze stanami zapalnymi dróg oddechowych.
- łagodzi dolegliwości związane z chorobą lokomocyjną (Łażewska i inni, 2019).

Sprawdzi się, jako pomocniczy środek w zwalczaniu objawów przeziębienia i grypy.

Syrop imbirowy na wzmocnienie odporności

Średniej wielkości kłącze imbiru

250 g miodu

Soku z 1 cytryny

Imbir obieramy, ścieramy na tarce, zalewamy miodem i odstawiamy na jeden dzień w szczelnie zakręconym słoiku. Po upływie doby dodajemy sok z jednej cytryny i dokładnie mieszamy. Przechowujemy w lodówce, pijemy, jako syrop lub dodajemy do herbaty lub wody.

Pasta imbirowa wzmacniająca odporność

100 g świeżego imbiru

2 cytryny

3 łyżki miodu

½ łyżeczki kurkumy

Imbir obieramy i ścieramy na tarce, dodajemy sok z 2 cytryn, miód i kurkumę, wszystko blendujemy na gładką masę, wkładamy do słoiczka i przechowujemy

w lodówce. Doskonały środek profilaktyczny w czasie zwiększonej zachorowalności na grypę.

Egzotyczną przyprawą i silnym środkiem wspomagającym leczenie jest goszcząca coraz częściej na naszych stołach i w domowych apteczkach kurkuma.

Kurkuma (Ostryż długi) – *Curcuma longa*

Kurkuma jest to bylina z rodziny imbirowatych, uprawiana w obszarze okołorównikowym. Roślina dorastająca do 1 m wysokości o długich wyrastających u podstawy łodygi liściach i bezlistnym pędzie kwiatowym zakończonym dużym kolorowym kwiatem. Dla celów spożywczych i leczniczych wykorzystywane jest kłącze kurkumy, które w postaci sproszkowanej lub świeżej stanowi przyprawę i barwnik stosowany powszechnie w kuchni azjatyckiej a obecnie również w europejskiej. Kłącze kurkumy stanowi bogate źródło energii, zawiera wapń, żelazo, potas, sód oraz witaminy: B₁, B₂, B₃ i C. Najcenniejszym składnikiem chemicznym kurkumy jest barwnik kurkumina, której zawartość w kurkumie sięga ok. 5–10% suchej masy kłącza.



Fot. 7 Kurkuma

Kurkumina ma szerokie działanie lecznicze:

- antyoksydacyjne,
- przeciwwirusowe,
- antibakteryjne,
- przeciwgrzybicze,
- przeciwnowotworowe,
- chemoprewencyjne,
- neuroprotektoryjne,
- przeciwbólowe,
- przeciwzapalne,
- przeciwmutagenne,
- stymuluje pracę trzustki i wątroby,
- chroni błony śluzowe układu trawiennego i jelit (Kania, Baraniak 2015).

Kurkuma jest głównym składnikiem znanej mieszanki przyprawowej curry może być wykorzystana, jako doskonały dodatek do ryb, ryżu, sałatek, do potraw z fasoli i soczewicy. Świetnie sprawdza się także, jako naturalny barwnik spożywczy (E100) dodawana do makaronu czy ciast. Ze względu na swoje właściwości przeciwbakteryjne, immunosupresyjne i przeciwnowotworowe jest składnikiem wielu mieszanek ziołowych wykorzystywanych w tradycyjnej medycynie chińskiej i indyjskiej a także w fitoterapii europejskiej.

Mankamentem kurkuminy zawartej w kurkumie jest niska biodostępność i szybkie wydalenie z organizmu składnikiem, który umożliwia lepsze wykorzystanie kurkuminy przez organizm jest piperyna zawarta między innymi w pieprzu, która znacznie wzmacnia przyswajanie kurkuminy. Badania pokazują, że piperyna zwiększa biodostępność doustnie podanej kurkumy nawet 2000 razy. Stąd też w wielu mieszankach kurkumę łączy się z niewielką ilością pieprzu. Jej powszechna dostępność na rynku pod postacią sproszkowaną jak również świeżego kłącza, sprawia że można ją wprowadzić do domowej kuchni i apteczki w każdym gospodarstwie.

Kurkuma z miodem wspomagająca odporność (według przepisu dr Anny Bober)

5 g kurkumy

30 g miodu

Szczypta pieprzu

Sproszkowaną kurkumę mieszamy z miodem i pieprzem dla wzmocnienia efektu przeciwzapalnego możemy dodać 2–3 ml nalewki propolisowej, sok z cytryny lub starty albo sproszkowany imbir. Tak wykonana pastę przechowujemy w lodówce.

Mikstura na suchy męczący kaszel

½ łyżeczki kurkumy,

1 łyżeczkę zmielonych ziaren kolendry

1 szklanka mleka

Kurkumę i kolendrę zalewamy wrzącym mlekiem, mieszam, odstawiamy na 20 min. Po tym czasie precedzamy, dodajemy łyżeczkę miodu i ½ łyżeczki masła. Pijemy 3–4 razy dziennie po ½ szklanki.

Przeciwwzapalny napój ziołowo-korzenny

1 łyżeczka kurkumy

1/3 łyżeczka zmielonych goździków

2/3 łyżeczki zmielonego kardamonu

2/3 łyżeczki zmielonego cynamonu

1 łyżeczka zmielonego imbiru

1/2 litra przegotowanej wody

Wszystkie składniki wlewamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu około 10 min. Odstawiamy na chwilę, czekając aż mieszanina osiągnie temperaturę poniżej 40° C dodajemy miód do smaku. Możemy też dodać odrobinę mleka.

Złote mleko - ajurwedyjski napój rozgrzewający,

Który podnosi odporność, zwalcza infekcje, usuwa śluz, działa przeciwzapalnie, rozgrzewająco, antydepresyjnie

1 łyżeczka pasty z kurkumy

1 szklanka mleka krowiego świeżego (nie UHT) lub roślinnego

*1 łyżeczka masła klarowanego
Szczypta świeżo mielonego pieprzu
Miód*

Jeśli ktoś lubi można dodać: mielony cynamon kardamon, imbir świeży lub sproszkowany (można użyć liofilizowanego)

Pastę z kurkumy wykonujemy gotując na małym ogniu 1/4 szklanki kurkumy z 1/2 l wody przez 8 minut aż mieszanina osiągnie konsystencję pasty. Pastę przekładamy do szklanego słoika i przechowujemy w lodówce.

Łyżeczkę pasty mieszamy z ciepłym mlekiem dodając: masło, miód i przyprawy do smaku. Mieszaninę odcedzamy i wypijamy. Każdorazowo przygotowujemy świeży napój.

Rodzimy surowcem leczniczym i spożywczym wspomagającym leczenie przeziębień i stanów obniżonej odporności jest czarny bez.

Bez czarny (*Sambucus nigra* L.)

Dziki bez czarny, krzew dorastający do 10 m wysokości. Liście duże zielone. Kwiaty drobne kremowe o intensywnym duszącym zapachu, zebrane w duże baldachy na szczytach pędów. Owoce okrągłe, drobne, mięsiste czarno fioletowe. Roślina pospolita występująca na stanowiskach ruderalnych, na obrzeżach lasów i nieużytkach. Kwitnie na przełomie maja i czerwca. Bez czarny, jako surowiec



Fot.8. Bez czarny

wiec zielarski stosowany był od wieków dla celów leczniczych wykorzystywano głównie kwiaty i owoce. Kwiaty bzu czarnego zawierają: flawonoidy, triterpeny, fitosterole, kwasy fenolowe, olejek eteryczny, związki mineralne, garbniki, nitrylozydy (sambunigryna), pektyny, śluzu, kwas walerianowy i cholinę.

Owoce buzy czarnego zawierają glikozydy antocyjanowe, cukry, pektyny, garbniki, kwasy: jabłkowy, chlorogenowy, szikimowy, witaminy z grupy B, witaminę C, P, prowitaminę A oraz sole mineralne (Senderski 2015).

Wyciągi z kwiatu bzu stosowane wewnętrznie działają:

- napotnie, przeciwgorączkowo
- uszczelniają i wzmacniają naczynia krwionośne,
- rozszerzają naczynia wieńcowe, poprawiając krążenie krwi w obrębie serca.
- ułatwiają odkrztuszanie zalegającej wydzieliny śluzowej w drogach oddechowych
- działają moczopędnie.

Napary z kwiatów czarnego bzu stosowane na skórę i błony śluzowe działają:

- przeciwzapalnie,
- antyseptycznie
- przeciwochroneklowo.

Stosowane są przy: kaszlu, nieżytach oskrzeli, katarze, przeziębieniu a także w przebiegu chorób z gorączką i osłabieniem. Ponadto w kuracjach odtruwających i przeciwzapalnych, przy zatruciach i przewlekłych chorobach skóry. Stosowane są także do płukania w zapaleniu jamy ustnej i gardła.

Owoce czarnego bzu działają:

- napotnie,
- przeciwbólowo,
- moczopędnie,
- oczyszczają krew i pomagają w usunięciu z organizmu toksyn.

Napar z kwiatów czarnego bzu (według receptury dr H. Różańskiego)

Stosowany przy nieżytach układu oddechowego

1 szklanka wody

1–2 łyżki rozdrobnionych kwiatów bzu czarnego

Kwiaty zalewamy gorącą wodą i pozostawiamy pod przykryciem przez 10 minut odcedzamy i ciepły napar pijemy, co 2 godziny po 100 ml. Przestudzony napar możemy dosłodzić miodem.

Syrop z kwiatów bzu czarnego

30 baldachów kwiatowych bzu czarnego

2 cytryny

4 szklanki wody

750 g cukru

Oczyszczone kwiaty w baldachach układamy w słoju przekładając pokrojonymi plasterkami cytryny bez pestek. W garnku zagotowujemy wodę z cukrem, studzimy i syropem zalewamy kwiaty. Słój przykrywamy gazą i odstawiamy na 3 dni, codziennie mieszając, aby uniknąć fermentacji. Po 3 dniach odcedzamy, przelewamy syrop do wyparzonych butelek i pasteryzujemy 5–10 minut. Stosujemy w przeziębieniach i stanach gorączkowych (Gorzkowska 2015)

Dżem truskawkowy z kwiatami czarnego bzu

1 kg dojrzałych, słodkich truskawek

250 g cukru

ok. 20 g pektyny jabłkowej

100 g kwiatów czarnego bzu (10 baldachów)

Truskawki zasypujemy cukrem i gotujemy mieszając, gdy owoce lekko się rozpadną dodajemy pektynę i kwiaty czarnego bzu. Chwile gotujemy. Przekładamy do wyparzonych słoików, szczelnie zakręcamy i odkładamy do wystygnięcia. Otwarty słoik przechowujemy w lodówce.

Sok z czarnego bzu

1 kg owoców czarnego bzu

1 szklanka cukru

2 szklanki wody

Owoce myjemy i obieramy z szypulek zalewamy wodą i zasypujemy cukrem gotujemy na małym ogniu przez około 1 godzinę. Przelewamy sok, przecieramy owocem przez drobne sito i uzyskany przecier łączymy z odlanym sokiem, gotujemy jeszcze 30 minut. Gorący sok wlewamy do wyparzonych butelek i zakręcamy.

Nalewka z czarnego bzu

1 kg owoców czarnego bzu

2 szklanki wody

1 szklanka miodu

1 l alkoholu 60%

1 cytryna

Owoce myjemy i oddzielamy od szypulek. Zalewamy wodą i zagotowujemy, 10 minut gotujemy. Przecedzamy sok a owoce przecieramy przez gęste sito. Mieszamy sok z przecierem studzimy do ciepłego roztworu (ok 30 °C) dodajemy sok z cytryny. Przelewamy do słoja. Zalewamy alkoholem i odstawiamy na 7 dni. Po tym czasie dodajemy miód mieszamy i odstawiamy na 8 tygodni.

Jednym z najczęściej wykorzystywanych w kuracjach przeciwpriżębieniowych i wzmacniających owocem jest aronia.

Aronia czarnoowocowa (*Aronia melanocarpa*)

Aronia to wieloletni krzew dorastający do 2 m wysokości. Pochodzący z Ameryki Północnej, obecnie uprawiany w wielu rejonach Europy. Liście drobne, ciemnozielone, owalne z krótkimi ogonkami o drobno ząbkowanych brzegach. Kwiaty białe lub różowe zebrane w kwiatostany, kwitną w maju i czerwcu. Owoce niebieskoczarne, okrągłe, soczyste, długo pozostające na krzakach.



Fot.9. Aronia

Aronia to cenny owoc i surowiec zielarki. Dla celów spożywczych i zielarskich wykorzystuje się owoce bogate w antocyjany, garbniki, kwasy organiczne, flawonoidy, pektyny, sole mineralne oraz witaminy: P, C, B₁, B₆, E, PP i karoten.

Owoce aronii dzięki zawartości wymienionych składników posiadają właściwości:

- ściągające,
- przeciwzapalne
- immunosupresyjne i wzmacniające.
- obniżające ciśnienie krwi,
- normalizujące krążenie obwodowe.

Uzupełniają braki witamin i minerałów. Preparaty i przetwory z aronii polecane są do stosowania w czasie przeziębień, stanów osłabionej odporności, rekonwalescencji po długotrwałej chorobie, długotrwałej antybiotykoterapii.

Sok z aronii

1 kg owoców aronii

500 g cukru

Garść liści wiśni

500 ml wody

Owoce myjemy, osuszamy i przemrażamy około 12 godzin. Następnie w garnku zalewamy owoce aronii i liście wiśni wodą i zagotowujemy, po czym zmniejszamy gaz i spokojnie gotujemy jeszcze 40 min. pod przykryciem. Wystudzamy, sok odcedzamy. (pozostałe owoce można jeszcze zalać wodą i ponownie zagotować, aby odzyskać cały zawarty w nich sok). Sok z aronii mieszamy z cukrem i dodajemy sok z cytryny uważając, aby nie wpadły pestki. Sok wraz z cukrem ponownie zagotowujemy i gorący wylewamy do wyparzonych słoików lub butelek, zakręcając szczelnie.

Nalewka z owoców aronii

1 kg aronii

200 liści wiśni

3/4 alkoholu 40%

laska wanilii

1/2 kilograma cukru

sok z cytryny

Umyte owoce wraz z liśćmi wiśni wsypujemy do słoja i lekko ubijamy, aby wypłynął sok, zasypujemy cukrem, dodajemy wanilię oraz sok z cytryny. Wszystko

zalewamy alkoholem słój zakręcamy i pozostawiamy w nasłonecznionym miejscu na 3–4 tygodnie. Po tym czasie odcedzamy owoce i zlewamy nalewkę.

Niezwykle cennym a nieco zapomnianym ziołem stosowanym w okresie przeziębień jest wiązówka błotna.

Wiązówka błotna (*Filipendula ulmaria*)

Wiązówka błotna zwana też tawułą błotną lub tawułą łąkową, to wieloletnia bylina należąca do rodziny różowatych naturalnie występująca na terenie Europy i Azji. Roślina dorasta do 2 m wysokości występuje na brzegach wód, na mokrych łąkach i terenach bagiennych w świetlistych zaroślach nadrzecznych i nad rowami. Łodyga twarda, prosta, słabo ulistniona, liście zielone nieparzysto-pierzaste, pofałdowane. Kwiaty kremowe, drobne, o intensywnym słodkawym zapachu, zebrane



Fot.10. Wiązówka błotna.

w nieregularne wiechy. Surowcem zielarskim jest kwiat i ziele wiązówki. Podstawowe związki czynne zawarte w wiązówce to: glikozydy fenolowe (spireina, salicyna), olejek eteryczny zawierający (wanilinę, aldehyd salicylowy, salicylan metylu heliotropinę), garbniki, flawonoidy w tym rutynę, antocyjany, kwasy organiczne i sole mineralne. Pyłek kwiatów wiązówki zawiera witaminy B₁, B₂, C i E (Sanderski 2015).

Tak bogaty skład chemiczny (zwłaszcza obecność salicylanów) sprawia że wiązówka błotna stosowana jest, jako surowiec o działaniu:

- przeciwbólowym,
- przeciwzapalnym,
- napotnym, żółciopędnym
- moczopędnym

- ściągającym
- przeciwbiegunkowym
- obniża gorączkę,
- łagodzi bóle reumatyczne,

Jest, więc wiązówka doskonałym remedium na przeziębienia i grypę. Świetnie sprawdza się także, jako środek przeciwzapalny i przeciwbólowy w chorobach reumatycznych, gośćcowych, dnie moczanowej i rwie kulszowej.

Uwaga!!!

Wiązówka błotna nie może być stosowana w przypadku uczulenia na salicylany, gdyż nadmierne spożycie może przyczynić się do podrażnienia przewodu pokarmowego.

Napar z kwiatów wiązówki

1 łyżka kwiatów

1 szklanka wody

Łyżkę suszonych kwiatów wiązówki zalewamy w niewielkim naczyniu szklanką wrzącej wody i zaparzamy pod przykryciem 15 min. Po przestudzeniu możemy posłodzić miodem do smaku. Stosujemy w czasie przeziębień oraz jako środek uspokajający i przeciwbólowy.

Nalewka z ziela wiązówki

50 g ziela wiązówki

500 ml alkoholu 40–45 %

4 łyżki miodu

Rozdrobnione ziele zalewamy alkoholem i zostawiamy w ciepłym miejscu na 2 tygodnie, co kilka dni wstrząsając zawartością. Po 14 dniach zlewamy roztwór, odcedzamy ziele, mieszamy z miodem i przelewamy do ciemnych butelek. Stosowana 2–3 razy dziennie po jednej łyżce działa wspomagająco w chorobach reumatycznych i stanach zapalnych żołądka (Senderski 2015).

Jednym z najbardziej znanych i powszechnie stosowanych specyfików roślinnych o działaniu przeciwbakteryjnym jest czosnek.

Czosnek pospolity (*Allium sativum*)

Czosnek to dwuletnia roślina cebulowa z rodziny czosnkowatych Alliaceae. Podziemna część rośliny to rozdzielona cebula u podstawy, której roślina wytwarza korzenie przybyszowe. Nadziemna część to łodyga z obejmującymi ją długimi skórzastymi ciemnozielonymi liśćmi, zakończona pędem kwiatowym. Kwiaty



Fot.11. Czosnek

białozielone lub różowawe, zebrane w porzonne baldachy. W polskich warunkach roślina rozmnaża się wegetatywnie. Czosnek pochodzi ze środkowej Azji, obecnie występuje praktycznie na całym świecie. Jako część jadalną i surowiec zielarski wykorzystuje się cebulę czosnuku w formie świeżej i suszonej. Czosnek zawiera anilinę, związki flawonoidowe, związki śluzowe, saponiny, cukry, witaminy: prowitaminę A, witaminy B₁, B₂, PP i C, sole mineralne: potasu, wapnia, magnezu oraz rzadkie mikroelementy jak kobalt, nikiel, chrom (Senderski 2015).

Świeży czosnek działa:

- stymulująco na układ odpornościowy,
- bakteriobójczo,
- przeciwwirusowo,
- przeciwpasożytniczo
- obniża ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu.
- wzmacnia wydzielanie żółci,
- poprawia trawienie
- wykrztuśne i napotnie.

Ze względu na tak bogate działanie, polecany jest w chorobach układu oddechowego, przeziębieniach, chorobach układu pokarmowego, nadciśnieniu i miażdżycy. Zewnętrznie czosnek stosować można, jako środek gojący i odkazający rany a także w stanach zapalnych gardła, dziąseł i migdałków.

Kiszony czosnek

10 główek czosnku

korzeń chrzanu

kilka ziarenek ziela angielskiego

łyżeczka pieprzu ziarnistego

3 liście laurowe

suszony koper

łyżeczka gorczycy

1 łyżka soli

1 litr wody

Czosnek dzielimy na ząbki i obieramy. Chrzan obieramy i kroimy w słupki lub plasterki. Do umytych i wyparzonych słoików wkładamy: chrzan, kilka ziarenek pieprzu, ziele angielskie, 1/2 liścia laurowego i 1/4 łyżeczki gorczycy. Następnie układamy ząbki czosnku, przykrywamy koprem i zalewamy ciepłą solanką wykonaną z 1 łyżki soli wymieszanej z 1 l wody. Aby przyspieszyć proces kiszenia można dodać 1 łyżkę wody z kiszonych ogórków lub kiszonej kapusty. Zakręcamy słoiki i pozostawiamy na 3–4 tygodnie.

Wzmacniająca pasta pomidorowo –czosnkowa

10 kawałków suszonych pomidorów

12–15 oliwek

3 ząbki czosnku

Garść świeżej bazylii

Garść świeżej pietruszki

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka octu balsamicznego

1 łyżeczka miodu

1 łyżka prażonego siemienia lnianego

Kilka kropel soku z cytryny, Sól, pieprz do smaku

Wszystkie produkty mieszamy i dokładnie blendujemy na jednolitą masę, podajemy z pieczywem i grzankami.

Wszystkie przedstawione rośliny zawierają niezwykle cenne surowce lecznicze z których obecności nie zawsze zdajemy sobie sprawę. Wykorzystanie tych substancji może pomóc w leczeniu przeziębień i stanów grypowych a także stymulować odporność w trudnych czasach epidemii. Domowe przetwory z naturalnych substancji roślinnych mogą stanowić ciekawą alternatywę dla chemicznych suplementów diety i farmaceutyków. Czerpanie z bogactwa natury może stanowić wielką frajdę dla całej rodziny lub ciekawy temat warsztatów.

Bibliografia:

1. Boško P., Biel W., Właściwości lecznicze rokitnika zwyczajnego (*Hippophae rhamnoides* L.), Postępy Fitoterapii 2017, 1.
2. Baraniak J., Kania M., Właściwości lecznicze roślin przyprawowych na przykładzie ostryżu długiego, Postępy Fitoterapii 2015, 2.
3. Jankowski J., Kurkuma, jako lek przeciwzapalny i przeciwnowotworowy, Postępy Fitoterapii 2004, 2.
4. Kędzia B., Hołderna-Kędzia E.,: Pylek kwiatowy i pierzga w lecznictwie klinicznym Toruń 2010
5. Kędzia B., Hołderna-Kędzia E: Produkty pszczele w medycynie. Lublin 1996
6. Kędzia B., Hołderna-Kędzia E: Naturalne leki z ula. Puławy 1992r
7. Kołodziejczyk J., Wachowicz B.: Kurkumina, jako naturalny antyoksydant chroniący układ krążenia. Postępy Fitoterapii 2009, 4.
8. Łażewska D., Miętkiewska K., Studzińska-Sroka E., Imbir lekarski? roślina o właściwościach neuroochronnych, Postępy Fitoterapii 2019, 4
9. Niesteruk A., Lewandowska H., Golub Ż., Świsłocka R., Lewandowski W.. Zainteresujmy się rokitnikiem. Preparaty z rokitnika zwyczajnego (*Hippophae rhamnoides*.) jako dodatki do żywności oraz ocena ich rynku w Polsce. Komos. Problemy Nauk Biologicznych. 4, 2013
10. Przybylska S.: Kurkumina – prozdrowotny barwnik kurkumy. Problemy Higieny i Epidemiologii 2015, 96(2)
11. Sanderski M.,:Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie, Mateusz E. sanderski
12. Yao Y, Tigerstedt PMA, Joy P. Variation of vitamin C concentration and character correlation between and within natural sea buckthorn (*Hippophaë rhamnoides* L.) populations. Acta Agric Scand Sect B Soil Plant Sci 1992; 42