



Rosalee de la Forêt

ALCHEMIA ZIÓŁ I PRZYPRAW

Uzdrowiaj tym, co masz w kuchni



OPINIE O KSIĄŻCE
ALCHEMIA ZIOŁ I PRZYPRAW

W tej praktycznej książce Rosalee de la Forêt pomaga nam zobaczyć znane zioła i przyprawy w nowym świetle. Poprzez osobistą i intymną opowieść uczy, jak skutecznie dopasować zioła do ludzi zamiast używać ich po prostu jako alternatywnych środków farmaceutycznych. Zachęcony licznymi przepisami na smaczne dania możesz podejść do tej książki jako domowy kucharz, ale skończysz ją już jako zielarz, przekształcony mocą alchemii Rosalee.

- Guido Masé

Alchemia ziół i przypraw oferuje ci niektóre z najsilniejszych leków ziołowych na planecie. Te leki zostały wypróbowane i przetestowane przez tysiąclecia. A teraz, łącząc starożytną mądrość z nowoczesnym zrozumieniem naukowym, Rosalee de la Forêt pomaga tej naturalnej aptece działać. Niezależnie od tego, czy potrzebujesz więcej energii, poprawy trawienia, głębszego snu czy odporności, Alchemia ziół i przypraw dostarczy ci wiedzy potrzebnej do przywrócenia zdrowia i przyczynienia się do trwałej odnowy biologicznej. Inspirująca i głęboko praktyczna, ta książka to prawdziwy skarb, który warto trzymać pod ręką przez resztę życia.

- Ocean Robbins, współwłaściciel i dyrektor generalny sieci Food Revolution Network

Rzadko spotyka się pisarza, który potrafi opisać skomplikowane idee z taką jasnością i umiejętnościami, że każdy może zrozumieć ich temat - Rosalee de la Forêt jest jedną z tych dusz. W tej książce analizuje energetyczne właściwości i lecznicze zastosowania ziół w łatwy i spójny sposób. Jeśli kiedykolwiek walczyłeś z dopasowaniem ziół do ludzi – co jest najważniejszą umiejętnością zielarza - Rosalee daje narzędzia do zrozumienia, jak zioła mogą skutecznie przywrócić ciało z powrotem do stanu równowagi. Alchemia ziół i przypraw zawiera szczegółowe przepisy, receptury i niesie mądrość roślin. To perfekcyjna książka o ziołach, która stanie się skarbem na wiele lat, i raz po raz będzie cię inspirować na nowo.

- Juliet Blankespoor, zielarka i założycielka Chestnut School of Herbal Medicine

Jest to znakomity i łatwy przewodnik pozwalający na wprowadzenie do życia codziennego apteczki ziołowych leków. Informacje są prezentowane w odświeżająco przystępny sposób, przez autorkę, który kocha zarówno zioła, jak i prostą radość, którą wprowadzają do naszego życia. Liczne przepisy pokazują, jak uzyskać dostęp do uzdrawiających ziół w postaci jedzenia, i są stworzone tak, aby były zarówno pyszne, jak i skuteczne. Prawdziwe zielarstwo!

- David Hoffmann, zielarz

Kolejne zielone błogosławieństwo pełne informacji o ziołach, pochodzących od praktykującego zielarza. Cudownie jest czytać o ziołach, które Rosalee de la Forêt tak bardzo kocha i dzielić się wraz z nią radością medycyny ziołowej.

- Susun S. Weed

Po raz pierwszy spotkałem Rosalee de la Forêt kilka lat temu i natychmiast znalazłem się pod wrażeniem jej wiedzy, pasji do medycyny ziołowej i zdolności do jasnego przekazania tych informacji. Okazuje się, że jest też bardzo dobrą pisarką, co piszę z wielką przyjemnością, kiedy teraz trzymam w moich rękach jej pierwszą książkę. Alchemia ziół i przypraw to wspaniałe wprowadzenie do 29 popularnych ziół i przypraw, które pozwalają zrozumieć, jak bezpiecznie i efektywnie korzystać z nich w domu w celach zdrowotnych, jak zrobić własne leki i jak przygotować smaczne przepisy, aby można było je włączyć do diety.

-David Winston, RH (AHG), zielarz, etnobotanik

Tak wiele książek skierowanych do osób, które dopiero zaczynają odkrywać świat roślin leczniczych, oferuje bardzo podstawowe informacje na zasadzie „weź te zioła na ten problem”, przy założeniu, że podstawy zielarstwa są za trudne dla początkujących, aby je zrozumieć. Rosalee de la Forêt używa jednak bardzo prostego języka, by pokazać nam, że sposób, w jaki zielarze wybierają zioła w indywidualny sposób dla osób ze szczególną nierównowagą, nie jest jakąś magiczną mocą czy umiejętnością osiągalną tylko przez tych, którzy mogą poświęcić swoje życie na intensywne badania. Zamiast tego, opiera się na zdrowych wzorcach, które każdy może nauczyć się rozpoznawać, biorąc pod uwagę podany model. To, że jest to zrobione przy użyciu znanych ziół i przypraw dostępnych dla wszystkich, jest bezcennym dodatkiem. Książka dla każdego.

- Jim McDonald, zielarz i założyciel herbcraft.org

Ziołowa medycyna może zaoferować bardzo wiele. Ale gdzie zacząć? Skąd wiedzieć, jakie zioła są dobre akurat dla ciebie i jak oddzielić fakty od mitów? Rosalee de la Forêt prezentuje doskonale podejście do bogatego świata ziół. Jako doświadczona i praktykująca zielarka łączy tradycję, doświadczenie i naukę, aby przedstawić holistyczny pogląd na każdą z roślin, zapewniając konkretne i praktyczne porady na to, jak możesz używać ich w domu i życiu. Alchemia ziół i przypraw jest skarbem na półce z książkami każdego, kto interesuje się zielarstwem w celach leczniczych.

- Renee Davis, RH (AHG), założyciel Goldroot Botanical Medicine

Wiele książek wprowadza czytelników do świata ziół i ich właściwości, ale Rosalee de la Forêt umiejętnie wprowadza do zielarstwa - sztuki dopasowania roślin do ludzi. Korzystając z tradycyjnej energetyki w nowoczesny sposób, przenosi te metody bezpośrednio do naszej kuchni, zapewniając prosty i elegancki system wykraczający poza objawy i leki generyczne, docierając do rdzenia prawdziwego uzdrawiania za pomocą ziół.

- Larken Bunce, klinicysta i współzałożyciel Vermont Center for Integrative Herbalism

Alchemia ziół i przypraw jest konieczną pozycją dla każdego zielarza, zarówno początkującego, jak i doświadczonego! Po części poradnik, po części książka z przepisami, a po części przewodnik po ziołach - to książka, po którą każdy zielarz będzie sięgał wielokrotnie. Rosalee de la Forêt ma talent do nauczania innych, jak używać ziół w najlepszy możliwy sposób, dopasowując ludzi do ziół. Ta książka jest doskonałym przewodnikiem

w tym temacie, ucząc zaufania do samego siebie w korzystaniu z ziół, by uzyskać ich pełny potencjał. Każdy rozdział przekazuje informacje o ziołach poprzez różne historie, badania naukowe i tradycyjne użycie, przeplecione z różnorodnymi unikatowymi i inspirującymi recepturami oraz wspaniałymi zdjęciami. To książka, którą chcesz położyć na biurku, stoliku nocnym i blacie kuchennym w tym samym czasie.

- Kristine Brown, RH (AHG), zielarka

Alchemia ziół i przypraw jest cudownym zaskoczeniem, przedstawiającym zioła w sposób najbardziej zachwycający, jaki można sobie wyobrazić: jako lekarstwa kulinarne. Wyrzuć wszelkie butelki i kapsułki i ciesz się bogactwem ziół, które wspaniale się sprawdzają zarówno jako leki, jak i partnerzy w życiu bogatym w rośliny.

- Bevin Clare, profesor wykładający na Uniwersytecie w Maryland i prezes American Herbalist Guild

Jako francuski zielarz, mam szczególne upodobanie do ziół, które są zarówno dodatkiem do żywności, jak i lekiem. Tu gdzie mieszkam, na południu Francji, mamy długą tradycję uzdrawiania poprzez żywność, głównie dzięki włączaniu aromatycznych ziół do codziennych posiłków. Alchemia ziół i przypraw jest tym, na co czekałem od lat. Rosalee de la Forêt wysłała nam bardzo ważną wiadomość: zdrowie niekoniecznie powiązane jest z okropnymi w smaku lekami. Ta książka łączy piękne zdjęcia, smaczne przepisy kulinarne i zalecenia zdrowotne od specjalisty uzdrowiciela. W skrócie: to zaproszenie do gotowania zapewniającego długie i zdrowe życie.

- Christophe Bernard, założyciel AltheaProvence.com

Informacyjna, zwięzła, kompetentna i bogata... Wyrafinowane podejście Rosalee de la Forêt i jej osobiste doświadczenia z ziołami przejawiają się w jej pięknych recepturach, które wymownie łączą jedzenie i medycynę ziołową. Trzymaj tę książkę na półce kuchni - zawsze będziesz po nią sięgać w celu uzdrawiania i szukania inspiracji!

- John Slattery

W tej inspirującej i praktycznej książce Rosalee de la Forêt upoważnia cię do przebudzenia zmysłów, aby wybrać najlepsze zioła dla twoich potrzeb. A czy istnieje lepszy sposób na osiągnięcie korzyści i przyjemności z ziół i przypraw niż w kuchni? Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym zielarzem, czy używasz ziół od lat, spodobać ci się te kuszące przepisy na pyszne napoje, codzienne posiłki i proste środki zaradcze.

- Emily Han

W Alchemii ziół i przypraw, autorka Rosalee de la Forêt radośnie podzieliła się swoją głęboką mądrością i znajomością ziół, aby zainspirować nas do przekształcenia kuchni w naturalną apteczkę, rozkwitającą bogactwem pysznych, leczniczych produktów i środków ziołowych. Złote mleko, likier z głogu czy dukkah z pokrzywy to tylko przykłady licznych, smacznych i leczniczych przepisów. Przedstawia uroczy, a zarazem łatwo dostępny świat herbalizmu, który sprawia, że urzeka mnie królestwo roślin- ty też je pokochasz!

- Dina Falconi, zielarka

W Alchemii ziół i przypraw, swojej świetnie napisanej książce, Rosalee de la Forêt zachęca czytelnika do „uwolnienia się od szaleństwa Zespołu Jedynego Rozwiązania”, dzięki wybieraniu zindywidualizowanych preparatów ziołowych opartych na tym, co nasze własne zmysły mówią nam o tym, czego potrzebują nasze ciała. Jaki jest lepszy scenariusz dla wykorzystania zmysłów do poznania tej wiedzy niż gotowanie z dodatkiem aromatycznych ziół i przypraw, mających lecznicze właściwości? Samowystarczalność rozpoczyna się w kuchni, gdzie Rosalee kusi nas kilkudziesięcioma przepisami i zachęca do „posuwania się naprzód z myślą o dalszej eksploracji”. Ci, którzy są nowi w medycynie ziołowej, a także doświadczeni zielarze, przekonają się, że ta pięknie ilustrowana książka prezentuje serce i duszę ziołowego uzdrawiania przez pyszne potrawy, będące potężną medycyną.

- Jeff Carpenter

Rosalee de la Forêt zrobiła świetną robotę, łącząc zarówno przysmaki kulinarne jak i lecznicze zioła w taki sposób, że niemal każdy może włączyć je do swojego codziennego życia. Przepisy w Alchemii ziół i przypraw są nie tylko bardzo atrakcyjne, ale proste dla początkujących kucharzy lub zielarzy. Jeśli chcesz przyprawić swoje życie i polepszyć swoje zdrowie, pozwól się przekonać, że to książka dla ciebie.

- Natalie Vickery, zielarka i założycielka TheFamilyHerbalist.com

Rosalee de la Forêt rozłożyła niektóre z bardziej złożonych części medycyny ziołowej na jasne i proste elementy. To bardzo praktyczne podejście, jednak nie odbyło się kosztem sztuki i piękna. Ta książka stanie się klasykiem!

- Traci Picard, zielarka i założycielka FellowWorkersFarm.com

Z podekscytowaniem patrzę, jak coraz więcej osób stara się troszczyć o siebie i swoje rodziny z pomocą ziół i przypraw. Rosalee de la Forêt dzieli pojęcia takie jak energetyka i smak w taki sposób, że ułatwia ludziom ich zrozumienie i odnalezienie, jakie zioła są dla nich najlepsze. Jestem pewien, że ta książka okazałaby się bezcenna dla tych, którzy chcą czerpać komfort i pewność uczynienia ziół częścią ich życia. Wszyscy nauczą się z tej książki czegoś nowego!

- Tina Sams, wydawca [Essential Herbal Magazine](http://EssentialHerbalMagazine)

Bardzo polecam tę uroczą kolekcję osobistych opowieści, przepisów kulinarnych i informacji ziołowych, zebranych przez Rosalee de la Forêt. Czytanie tej książki jest jak współpraca w kuchni ze wspaniałą Rosalee u boku, której talent i doświadczenie z ziołami jest niezwykle. Jej książka jest wyjątkowa, ponieważ wyjaśnia zarówno chemię, jak i energetykę ziół leczniczych, a jednocześnie wprowadza w ich świat w przyjazny i zachęcający sposób.

- Holly Bellebuono

Książka Rosalee de la Forêt jest doskonałym wprowadzeniem do energetyki i nauki za pomocą najpopularniejszych ziół kulinarnych i leczniczych, co zapewnia czytelnikowi solidną podstawę do dalszej nauki i poszukiwań.

- Todd Caldecott, lekarz medycyny ajurwedyjskiej, zielarz

ALCHEMIA ZIÓŁ I PRZYPRAW

Uzdrowiaj tym, co masz w kuchni



Rosalee de la Forêt

ALCHEMIA ZIÓŁ I PRZYPRAW

Uzdrowiaj tym, co masz w kuchni

Słuchaj radia Hay House:
www.hayhouseradio.com



vital
HERBS & SPICES

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anna Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka

Wszystkie zdjęcia dzięki uprzejmości autora, z wyjątkiem następujących:

Zdjęcia © Sol Gutierrez: str. 12, 23, 376

Zdjęcia © Matt Burke, www.mattburkephotography.com: str. 146

Zdjęcia © Larken Bunce: str. 366

Zdjęcia wykorzystywane na podstawie licencji od Shutterstock.com: str. 24, 25, 32, 36, 46, 49, 52, 54, 64, 65, 66, 67, 68, 78, 84, 85, 86, 90, 96, 97, 100, 104, 110, 122, 124, 128, 129, 132, 152, 164, 166, 170, 188, 189, 194, 198, 200, 201, 222, 246, 247, 251, 288, 293, 294, 302, 310, 315, 330, 332, 342, 352, 361, 380

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-18-1

Tytuł oryginału:

Alchemy of Herbs: Transform Everyday Ingredients into Foods and Remedies That Heal

Copyright © 2017 by Rosalee de la Forêt
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej książki nie może bez wcześniejszej zgody wydawcy podlegać kopiowaniu w sposób mechaniczny, fotograficzny, elektroniczny, ani w formie nagrania fonograficznego, a także przechowywaniu w systemie wyszukiwania informacji, transmisji ani kopiowaniu dla publicznego lub prywatnego użytku, z wyłączeniem dopuszczalnego użycia w formie krótkich cytatów umieszczonych w artykułach i recenzjach.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych. Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie odpowiedzialność za wpływ książki na samego siebie. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla mojego męża, Xaviera, będącego
niewyczerpanym źródłem mojej miłości
i inspiracji.

SPIS TREŚCI



PRZEDMOWA ROSEMARY GLADSTAR	13
WPROWADZENIE	17

CZĘŚĆ I: Wprowadzenie do ziół i przypraw

Rozdział 1: Korzyści płynące z ziół i przypraw	27
Rozdział 2: Skąd wiemy, że zioła to potrafią?	33
Rozdział 3: Dopasowanie ziół do siebie – nie do dolegliwości.....	37
Rozdział 4: Jak wyciągnąć z tej książki największe korzyści	55

CZĘŚĆ II: Zioła

OSTRE

Rozdział 5: CZARNY PIEPRZ	69
Rozdział 6: CAYENNE.....	79
Rozdział 7: CYNAMON	91
Rozdział 8: KOPER WŁOSKI	101
Rozdział 9: CZOSNEK.....	111
Rozdział 10: IMBIR.....	123
Rozdział 11: BAZYLIA AZJATYCKA	135
Rozdział 12: LAWENDA.....	145
Rozdział 13: GORCZYCA	157
Rozdział 14: GAŁKA MUSZKATOŁOWA.....	167
Rozdział 15: NATKA PIETRUSZKI	175
Rozdział 16: MIĘTA	183
Rozdział 17: ROZMARYN.....	193
Rozdział 18: SZAŁWIA	203
Rozdział 19: TYMIANEK.....	213
Rozdział 20: KURKUMA.....	223

SŁONE

Rozdział 21: POKRZYWA	237
------------------------------------	-----

KWAŚNE

Rozdział 22: BEZ.....	249
Rozdział 23: GŁÓG	259
Rozdział 24: MELISA	269
Rozdział 25: RÓŻA.....	279
Rozdział 26: HERBATA.....	289

GORZKIE

Rozdział 27: KARCZOCH.....	303
Rozdział 28: KAKAO.....	311
Rozdział 29: RUMIANEK	321
Rozdział 30: KAWA	333
Rozdział 31: MNISZEK.....	345

SŁODKIE

Rozdział 32: ASHWANGANDHA	357
Rozdział 33: TRAGANEK	367

POSŁOWIE	377
TABELA PRZELICZENIOWA JEDNOSTEK	378
SŁOWNICZEK	381
ZALECANE ŹRÓDŁA.....	389
KOŃCOWE UWAGI	393
INDEKS	419
PODZIĘKOWANIA	431
○ AUTORCE	435



PRZEDMOWA

Ależ wspaniale było obserwować, jak w mojej ponad 40-letniej zielarskiej praktyce, sztuka ta zaczęła wychylać się z cienia i stawać coraz bardziej spopularyzowana. Zainteresowanie zielarstwem – sztuką i nauką uzdrawiania za pomocą roślin – rozrosło się w niewysłowiony wręcz sposób, szczególnie w trakcie ostatnich dwudziestu lat. Ten niezwykle skuteczny system leczniczy został w pewnym momencie mocno zepchnięty na margines przez współczesne odkrycia w medycynie i odszedł w cień, zastąpiony „erą substancji chemicznych”. Jednak pomimo tego okresu ukrycia, dziś rozkwita na nowo i zajmuje honorowe miejsce pośród innych medycznych profesji.

Zioła oferują naprawdę wiele, nie tylko w kwestiach zdrowia i lecznictwa, ale także w codziennym życiu. Gwarantują piękno, równowagę i jasność myślenia w czasach szalonego pędu współczesnego życia. Wyobraź sobie świat bez ziół... To niemożliwe! Bez roślin, życie takie, jakim je znamy, nie byłoby możliwe. Potrzebujemy do oddychania, życia i istnienia tych nasyconych chlorofilem, oddychających dwutlenkiem węgla i pełnych składników odżywczych, zielonych istot!

Podobnie jak rośliny, na których opiera się ten system leczenia, charakteryzują się wytrwałością, tak i ziołolecznictwo zostało głęboko zakorzenione w świadomości naszych społeczności – dzięki niebiosom! Jednak w miarę, jak ludzie zaczynają ponownie interesować się zielarstwem i szukają odpowiednich informacji o zasadach właściwego i bezpiecznego ich użytkowania, pojawia się wiele pytań, i można się łatwo zagubić, starając się znaleźć kompetentne odpowiedzi na to, jakich ziół używać, jak je przygotowywać, i w jakich ilościach. Poza tym, istnieje też to najważniejsze z pytań: które zioła są najkorzystniejsze właśnie dla mnie?

Na przestrzeni tysięcy lat używania ziół, ludzie na całym świecie opracowali systemy, które pomagają zrozumieć „jak, kiedy i co”, dotyczące używania określonych ziół. Najwspanialsze z tych tradycji zostały zachowane i są przekazywane z pokolenia na pokolenia. Hinduska medycyna, ajurweda,

nazywana też nauką życia, jest efektem 5000 lat studiowania roślin i używania ich do uzdrawiania i zachowywania zdrowia. Podobnie w Chinach, wykształcił się skomplikowany system leczniczy, który ewoluował na przestrzeni kilku tysięcy lat; to co w nim najcenniejsze, stworzyło bardzo skuteczną tradycję zwaną chińską medycyną naturalną. W Północnej, Środkowej i Południowej Ameryce, wiele różnych systemów uzdrawiania ziołami zostało opracowanych przez tubylcze kultury, które rozwijały się na tych bogatych w rośliny kontynentach. Wszędzie dookoła świata w miejscach o tak ogromnej różnorodności jak Afryka, wschodnia i zachodnia Europa, a także basen Morza Śródziemnego, tradycje zielarskie rozwijały się i były przekazywane przez pokolenia.

Nic dziwnego, że zielarstwo może wydawać się tak przytłaczające, gubiące, a czasem nawet pełne sprzeczności... Gdzie zacząć, by zrozumieć tę starożytną, skomplikowaną sztukę o wielu twarzach, by czerpać z niej lecznicze korzyści?

Z odsieczą nadchodzi Rosalee ze swoim cudownie prostym, a jednocześnie głębokim sposobem nauczania! Uchwyciła ducha niektórych z tych największych zielarskich tradycji, przetłumaczyła je w przystępny dla nas sposób i sprawiła, że stały się dostępne dla każdego, bez potrzeby wieloletnich studiów na nimi! U źródła jej nauk leży sztuka dopasowywania ziół do konkretnych osób poprzez zrozumienie podstawowych typów biologicznych – innymi słowy, uczy, jak dopasować zioła do ludzi, a nie do dolegliwości. Ta koncepcja, która często okazuje się ogromnym, trudnym do zrozumienia wyzwaniem, jest tu zaprezentowana z lekkością i prostotą, uchwyciwszy ten powszechnie poszukiwany „złoty środek”.

Rosalee jest mistrzynią nauczania o „energetyce” roślin, dzięki czemu naprawdę jesteśmy w stanie zrozumieć zdolności tych ziół i ich wpływ na nasze ciała, a także sposób, w jaki działają na każdego z nas z osobna. Dzięki *Alchemii ziół i przypraw*, uczymy się tego wszystkiego nie poprzez studiowanie chemii lub skomplikowanych substancji chemicznych, ale przez faktyczne doświadczanie ich działania poprzez nasze zmysły, a przede wszystkim – zmysł smaku. Nie znam nikogo innego, kto potrafiłby w tak jasny i przystępny sposób wytłumaczyć to wszystko, nie gubiąc całej ich złożoności, niż Rosalee.

Poza tym, Rosalee przypomina nam, że nie ma żadnego „uniwersalnego remedium” dla naszego zdrowia. To jeden z głównych problemów konwencjonalnej medycyny i „nowoczesnego” zielarstwa: nauczono nas podejścia

polegającego na poszukiwaniu „panaceum”, które zadziała na każdego. Podejście Rosalee jest inne – można powiedzieć o nim wszystko, ale nie to, że jest dogmatyczne. Nie określa żadnych reguł, według których „należy” coś zrobić, a czegoś „nie wolno”. Zamiast tego, zabiera nas w „podróż ku odkryciom i świadomości”, w trakcie której nasze osobiste obserwacje i doświadczenia są najważniejszymi narzędziami pozwalającymi odkryć, co działa na nas najlepiej. Przypomina, że faktycznie jesteśmy swoim największym atutem w kwestii czerpania korzyści z ziół. CO najważniejsze, poprzez tę podróż, możemy stworzyć głęboką, osobistą relację z roślinami, z którymi pracujemy, co w rzeczywistości stanowi duszę i serce zielarstwa.

W *Alchemii ziół i przypraw* Rosalee oferuje nam coś więcej niż tylko fakty, nad którymi można się zastanowić – inspiruje nas do używania ziół w codziennym życiu. Promienieje radością i sprawia, że uczenie się o ziołach staje się dobrą zabawą, pełną osobistej praktyki. Przenosi zielarstwo do kuchni i zaprasza do wspólnej zabawy w mieszaniu, łączeniu i kreowaniu. Jej przepisy są wspaniałe, a niektóre z pewnością staną się klasykami. Udowadnia, jak wiele prawdy tkwi w starych powiedzonkach, mówiących, że „zdrowie zaczyna się w brzuchu” i że „pożywienie jest najlepszym lekarstwem”.

Czuję w głębi, że najlepsi nauczyciele i najwspanialsze książki o zielarstwie to te, które uczą nas myślenia i znajdowania siły w swoim wnętrzu. Rosalee osiągnęła to wszystko w swoich naukach i pisarstwie. W *Alchemii ziół i przypraw*, Rosalee znalazła „złoty środek” i obdarzyła nas klejnotem, który należy cenić.

- Rosemary Gladstar,
zielarka, pisarka i założycielka centrum
Sage Mountain Herbal Retreat Center and Botanical Sanctuary

WPROWADZENIE

Ponad 2000 lat temu, Hipokrates, ojciec współczesnej medycyny, powiedział: „Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem”. Ta porada nadal niesie ogrom mądrości, także w dzisiejszych czasach. Na szczęście, koncepcja polegająca na traktowaniu pożywienia jak lekarstwa zaczyna się coraz bardziej rozpowszechniać. Jedzenie lokalnie uprawianych, organicznych i pełnych substancji odżywczych produktów, staje się coraz popularniejsze. Liczba targowisk w Stanach Zjednoczonych pomnożyła się czterokrotnie od 1994 roku, co oznacza, że ludzie coraz częściej zaopatrują się w lokalnie uprawiane produkty.¹ Jednak, mimo że coraz bardziej doceniamy wartościowe jedzenie, zauważyłam, że bardzo często brakuje nam w kuchni bardzo ważnego elementu – ziół i przypraw!

Zioła i przyprawy mogą przemienić zwyczajne danie w dekadentkie i bogate doświadczenie. Jednak głębia smaków w dobrze doprawionym daniu może działać więcej niż tylko sprawić przyjemność twoim kubkom smakowym. Jak możesz przeczytać w tej książce, zioła i przyprawy mogą zrewolucjonizować twoje zdrowie! Mogą poprawić twój nastrój, zredukować stres i zapewnić ci poprawne trawienie i przyswajanie substancji odżywczych, a także zapobiegać wielu przewlekłym chorobom.

Oparłam tę książkę na bardzo prostym założeniu: jesteś wyjątkowy. W dobie informacji, na każdym rogu czają się „specjaliści”, gotowi wytłumaczyć ci, jak należy się odżywiać, czego unikać, jaki cudowny lek może zamaskować twoje objawy i jakich ziół każdy powinien używać. Jednak prawda jest taka, że to *ty* jesteś najlepszym ekspertem w kwestii tego, co najlepiej działa na twoje własne ciało. Tak więc, zamiast rzucać się na kolejne cudowne „superjedzenie”, pozwól mi pokazać sobie, w jaki sposób możesz osobiście wybierać zioła najbardziej pasujące do twoich potrzeb i sytuacji, biorąc pod uwagę wszelkie charakteryzujące cię elementy.

Chociaż ta książka mówi o ziołach, przyprawach i jedzeniu, obiecuję ci, że nie traktuje o diecie. Nie musisz stawać się weganinem ani wegetariani-

nem, ani nie musisz zaczynać jeść mięsa, jeśli tego nie robisz. Nie będziesz musiał zatrudniać się na drugi etat, by zarobić na składniki, ani jeździć w egzotyczne miejsca, by odnaleźć lecznicze zioła. Ta książka pokaże ci, jak korzystać z mocy ziół i przypraw w codziennym życiu za pomocą praktycznych i prostych przepisów: naparów i prostych ziołowych lekarstw, a także śniadań, obiadów, kolacji, a nawet deserów. Kiedy już dzięki tej książce wykształcisz w sobie podstawowe zdolności obserwacji, zorientujesz się, jak wiele radości czerpiesz na tej drodze osobistego i zielarskiego odkrywania, które cię wzmocni i poprawi twoje zdrowie na resztę życia.

NASZA OBECNA SYTUACJA: SYNDROM JEDYNEGO ROZWIĄZANIA

Całe współczesne wyobrażenie o zdrowiu cierpi na to, co nazywam Syndromem Jedynego Rozwiązania. Polega na błędnym przekonaniu, że istnieje *jedno i to samo rozwiązanie* dla wszystkich: jedno lekarstwo na daną chorobę, jedna prawidłowa dieta i jeden zestaw przyzwyczajęń, który utrzyma cię przy zdrowiu. Innym częstym przekonaniem jest wiara w zachodnią medycynę jako jedyny słuszny filar, przy jednoczesnym traktowaniu naturalnych terapii jako przestarzałych zabobonów. Te dwie kwestie wyjaśniają nasz współczesny stan zdrowia, w którym przedkładamy tłumienie symptomów lekami nad znajdowanie przyczyny choroby.

Przykładem tego zachodniego podejścia jest choćby egzema. Zamiast szukać czynników, mogących wywoływać egzemę, jak środowisko czy dieta, lekarze zwykle przepisują środki sterydowe, by złagodzić symptomy. Daje to chwilową poprawę, jednak na dłuższą metę może mieć poważne, negatywne konsekwencje, jednocześnie w ogóle nie docierając do sedna problemu. Egzemy nie da się „wyleczyć” sterydami. Da się jedynie stłumić jej objawy, a prawdziwa przyczyna nadal pozostanie nieodnaleziona i problem nawróci.

Wierzę w to, że zachodnia medycyna ma swoje miejsce. Na przykład, nie poddaję w wątpliwość faktu, że chirurdzy są w stanie naprawić niewiarygodne ilości poważnych uszkodzeń i dolegliwości, które – nieoperowane – stanowiłyby poważne zagrożenie życia. Gdybym złamała rękę, od razu skierowałabym się do szpitala, a nie do okolicznego sklepu zielarskiego. Mimo to, jestem zatroskana bardzo słabym stanem zdrowia współcześnie żyjących ludzi. Ponad połowa naszej populacji cierpi na jakiegoś rodzaju chroniczne

dolegliwości, a 25% ma ponad 2 chroniczne choroby.² W Stanach Zjednoczonych wydaje się na służbę zdrowia największe sumy na świecie, prawdopodobnie dlatego, że leczenie wielu spośród tych chronicznych dolegliwości, leży w rękach farmaceutycznych gigantów.³ Coś jest bardzo poważnie nie w porządku z naszym podejściem do zdrowia.

Wprawdzie współczesna medycyna mocno popchnęła do przodu leczenie niektórych chorób, to nie udało jej się znaleźć rozwiązań na większość chorób przewlekłych. Niektórzy nadal liczą na przełom, który pomoże uratować chore społeczeństwa, ale ja wiem, że nasze zdrowie nigdy nie ulegnie transformacji dzięki jakimś tabletkom. Zamiast tego, powinniśmy zwrócić się w większym stopniu ku przeszłości.

Z MOJEJ ZIELARSKIEJ DROGI DO TWOJEJ

Od bardzo dawna interesowałam się medycyną naturalną, ale długo nie brałam jej na poważnie. Na początku sądziłam, że to przyjemne hobby, dzięki któremu być może pozbędę się co drobniejszych dolegliwości. Kiedy jednak skończyłam 23 lata, zdiagnozowano u mnie rzadką chorobę autoimmunologiczną, a poszukiwania rozwiązania i odpowiedzi skierowały mnie na ścieżkę, która zmieniła całe moje życie.

Diagnoza, którą usłyszałam, była moim pierwszym doświadczeniem Syndromu Jednego Rozwiązania charakterystycznego dla zachodniej medycyny. Specjaliści powiedzieli mi, że nie ma na to leku i jedynym wyjściem jest terapia ogromnymi ilościami sterydów, które – jak sami przyznali – w pewnym momencie po prostu przestaną działać. Powiedziano mi, że mój stan będzie się stopniowo pogarszał, a ja mogę oczekiwać maksymalnie 20 lat życia.

Po pierwszym szoku związanym z taką diagnozą, zaczęłam swoją umacniającą podróż do zdrowia. Gdy zwróciłam się do lekarzy holistów, w tym zielarzy, specjalistów od akupunktury i naturopatów, zauważyłam pewną niezwykłą zmianę w ich podejściu do mojej choroby. Wydawali się nie przejmować diagnozą, którą przedstawili mi lekarze, a dużo bardziej skupili się na poznaniu *mnie samej*. Z ich pomocą, a także przy własnych poszukiwaniach, zmieniłam moją dietę, zaczęłam uzupełniać braki substancji odżywczych i poznawać mieszanki ziołowe. Po sześciu miesiącach byłam wolna od wszelkich symptomów i od tamtej pory żadne objawy nie wróciły, a było to już ponad dziesięć lat temu.

To transformujące doświadczenie zmieniło nie tylko otaczającą mnie rzeczywistość, ale także ścieżkę mojego życia. Wiedziałam, że chcę pomagać ludziom znajdujących się w sytuacji podobnej do mojej, zaczęłam więc własną podróż w głąb zielarskiego świata. Zaczęłam studiować rośliny za pomocą etnobotanistki, Karen Sherwood. Spędziłyśmy wiele czasu na łonie natury, kiedy uczyłam się wprowadzać lokalne, dziko rosnące rośliny do codziennego życia w postaci jedzenia, leków, a nawet narzędzi. Następnie skierowałam się ku bardziej szczegółowemu badaniu ziół i zanurzyłam się w eksplorowaniu folkowego zielarstwa, uwzględniającego korzystanie z ziół jako pożywienia oraz sposobu leczenia drobnych dolegliwości.

W 2005 roku poznałam Johna i Kimberly Gallagherów i weszłam z nimi we współpracę, co nieprawdopodobnie wręcz wpłynęło na moją zielarską podróż. Na początku przyciągnęła mnie prostota w podejściu Johna i Kimberly do nauki o ziołach. Podkreślali to, czego sami nauczyli się od swoich mistrzów: badaj kolejno po jednej roślinie i dokładnie ją studiuj, używając jej w codziennym życiu. Niedługo po tym, jak ich poznałam, zaczęłam pisać newslettery z ziołowymi przepisami dla ich organizacji, LearningHerbs.com, a po jakimś czasie stałam się członkiem ich zielarskiej społeczności na stronie HerbMentor.com. Obecnie jestem Dyrektorem ds. Edukacji w LearningHerbs i nadal czerpię inspirację z naszej misji polegającej na prostym podejściu do ziół, pozwalającym każdemu uczyć się o nich z przyjemnością.

Czas mijał, a ja wiedziałam, że chcę kontynuować moje badania, więc wróciłam do szkoły, by zostać zielarzem klinicystą. Ukończyłam czteroletni program w szkole East West School of Planetary Herbology pod przewodnictwem Michaela i Lesley Terrów, a następnie kontynuowałam studia mentorskie z Kartą Purkhem Singhem Khalsą, znanym zielarzem i byłym prezesem związku American Herbalists Guild.

Praktyczne studia doprowadziły mnie do kompletnie nowego świata spersonalizowanych ziołowych receptur, kiedy tworzyłam skomplikowane, osobiste plany zdrowotne i naprawdę skupiałam się na tym, jak uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu ziół i innych terapii naturalnych. Uwielbiam takie podejście do zdrowia, a po dekadzie pracy z ludźmi i ziołami nadal zachwycam się tym, jakie efekty można uzyskać przy pomocy ziół stosowanych na przewlekłe choroby. Widziałam ludzi złamanych nieswoistym zapaleniem jelit, którzy wracali do zdrowia. Obserwowałam, jak od bólu uwalniają się osoby cierpiące na reumatoidalne zapalenie stawów, które po trzech latach agonii odzyskiwały zdolność ruchu bez bólu. Widziałam, jak

znikają cotygodniowe migreny, jak ludzie przestają mieć potrzebę przyjmowania leków na cukrzycę (w uzgodnieniu z lekarzem), a także jak kompletnie znikają wszelkie zmiany skórne spowodowane egzemą. We wszystkich przypadkach Syndrom Jedynego Rozwiązania po prostu nie istniał. (Uwierz mi, gdyby istniało jedno zioło lub przyprawa, zdolna za jednym zamachem wyleczyć każdą chorobę, czytałbyś teraz zupełnie inną książkę). Zamiast tego, jak cały czas będę przypominać ci w trakcie lektury tej książki, musimy skupić się na tym *kto* choruje, a nie tylko na tym, *czym* jest choroba.

Jako że nieraz już byłam świadkiem efektów działania ziół i przypraw, naprawdę dziwi mnie, że ktoś może swoje pierwsze kroki kierować ku rozwiązaniom farmakologicznym, zamiast zacząć od skorzystania z dobrodziejstwa roślin. Na szczęście, coraz więcej specjalistów z branży medycznej, w tym lekarzy, naturopatów i specjalistów od akupunktury, zaczyna uświadamiać sobie, jak potężne korzyści płyną z używania ziół i przypraw. W magazynie *Hopkins Medicine* pojawił się artykuł zatytułowany „Zjedz dwie marchewki i zadzwoń do mnie rano” dr. Gerarda Mullina, jednego z wiodących ekspertów w zakresie powiązań między pożywieniem a dolegliwościami układu pokarmowego, w którym można przeczytać przykład opisujący potęgę pożywiania jako lekarstwa: „W przypadku ludzi, którzy cierpią z powodu nudności lub anomalii gastrycznych, na szczycie mojej listy, którą im polecam, znajduje się imbir. Działa zupełnie jak lek o nazwie zofran, czyli jeden z najmocniejszych środków przeciw nudnościom. Oddziałuje na te same receptory w mózgu, jednak większość lekarzy nie ma o tym pojęcia”.⁴

Zioła i przyprawy mogą mieć niesamowity wpływ na zdrowie, bez względu na to, czy polega to na poprawianiu trawienia czy zmniejszaniu przewlekłych stanów zapalnych. Kiedy zauważysz płynące z nich korzyści i poprawę stanu zdrowia, być może twój lekarz prowadzący będzie mógł zmienić przepisane ci leki lub zacząć powoli od nich odchodzić. Jednak nie sugeruję, abyś zaprzestał korzystania z zachodniej medycyny bez konsultacji z lekarzem. Jak sam zobaczysz, chociaż czasem warto wybrać zioła zamiast leków lub używać ich równolegle, zioła nie okażą się tak efektywne jak byśmy oczekiwali, jeśli nadal mamy w głowie Syndrom Jedynego Rozwiązania. Innymi słowy, chociaż imbir wspaniale działa na nudności, wcale nie musi być tak skuteczny u *każdego* z mdłościami.

Co więcej, chociaż sama uważam się za dobrze wyszkoloną w zawiłościach używania ziół, to wierzę, że najwspanialsza i najpotężniejsza ścieżka ich uży-

wania zaczyna się w kuchni. Oczywiście, można wziąć garść ziołowych pigulek i kilka łyków nalewki (alkoholowego ekstraktu z rośliny), ale prawda jest taka, że rośliny i przyprawy najskuteczniej i najlepiej oddziałają na twoje zdrowie, jeśli zmaksymalizujesz korzystanie z nich w codziennym życiu.

KORZYŚCI ZACZYNAJĄ SIĘ W KUCHNI

Jedna z głównych przeszkód na drodze do zdrowia jest taka, że wielu ludzi zakłada z góry, że „zdrowy” tryb życia musi być nudny i pozbawiony największych przyjemności. Znajoma ostatnio powiedziała mi o swoim doświadczeniu z gotowania posiłku wypełnionego ziołami i przyprawami. Kiedy tylko jej mąż przekroczył próg domu, zaczęły spływać na nią komplementy. „Co to za wspaniały zapach?”, zaczął, a potem wychwalał każdy kęs i prosił o więcej takich dań w przyszłości.

Właśnie tak powinna wyglądać przemiana w twoim życiu. Powinna polegać na jedzeniu zachwycających potraw przepelnionych wartościami odżywczymi i przeciwutleniaczami, które sprawiają, że czujesz się świetnie! Ta książka jest wypełniona przepisami, które ci w tym pomogą. Chociaż wielu ludzi używa ziół w swoich potrawach, rzadko korzystają z wystarczających ilości, by doświadczyć ich pełnej mocy. Użycie szczypty zioła na całe danie wcale nie sprawi, że jego smak rozkwitnie, ani też nie spowoduje korzyści zdrowotnych. Bez względu na to, czy będziesz cieszył się uspokajającymi efektami ożywczego naparzu z melisy (strona 273), rozkoszował się każdym kęsem dekadentckiego kardamonowego ciasta z czekoladowym musem (strona 316), czy dodawał pikanterii za pomocą domowej musztardy (strona 162), zorientujesz się, że istnieje niezliczona ilość sposobów na wyciągnięcie pełnych korzyści z mocy ziół i przypraw, włączając je do swojej diety, bez względu na to, czy jesteś weganinem, wegetarianinem, czy jesz lokalne produkty, czy utrzymujesz dietę paleo i tak dalej.

Ta podróż zaczyna się od Części I, która pomoże ci wypracować osobistą świadomość, dającą ci siłę do wybierania takich ziół i przypraw, jakie ci się przysłużą najlepiej. Część II podzielona została na pięć części, klasyfikujących zioła i przyprawy na podstawie smaku na poniższe kategorie: ostre, słone, kwaśne, gorzkie i słodkie. Każdy z rozdziałów Części II koncentruje się na innym ziele bądź przyprawie i uwzględnia przepisy, które pozwolą ci najlepiej ich doświadczyć. Na końcu książki znajdziesz informacje, które

mogą okazać się pomocne, jak indeks, słowniczek i zalecane źródła. W zalecanych źródłach możesz odnaleźć listę sklepów, w których możesz zamówić opisane w tej książce zioła i miejsca, do których możesz się udać, aby nauczyć się więcej o ziołach i przyprawach. (Jeśli potrzebujesz dodatkowych przepisów i porad, a także różnych niespodzianek, odwiedź stronę www.AlchemyOfHerbs.com/recources^{*}).

Cała zabawa zaczyna się od razu. Zamiast uczyć się poprzez zapamiętywanie i czytanie skomplikowanych teorii, tutaj będziesz się uczyć poprzez *działanie*. Nawet w trakcie czytania, jeśli zauważysz idealne zioło na twoje dolegliwości, możesz od razu wprowadzić je do swojego życia dzięki prostym przepisom. Zwróć uwagę na to, co działa, tak aby uczynić to częścią swojego życia i codzienności całej rodziny.

Ta książka skupia się na przekształceniu twojej relacji z ziołami i przyprawami. Mam nadzieję, że poszerzy twoje pole widzenia i obudzi umysł oraz zmysły na potężne działanie uzdrawiających roślin, a także zainspiruje cię do wykorzystania ich bogactwa w swoim życiu. W ten sposób unikniesz, a może nawet pozbędziesz się przewlekłych dolegliwości, które dotyczą współczesne społeczeństwa. Może cię to zaprowadzić w miejsce, z którego będziesz mógł podejmować bardziej świadome decyzje o swoim osobistym zdrowiu.



^{*} Strona w języku angielskim (przyp. tłum.).



CZĘŚĆ I



WPROWADZENIE
DO

ZIÓŁ
I PRZYPRAW



Schwarze
Säcke

mfrey

FIRE
CIDER

Astragalus

Chamomile

Elderberry

Peppermint

Korzyści płynące z ziół i przypraw

Każda potrawa jest okazją do odżywienia swojego organizmu i dbania o zdrowie. Dodawanie większej ilości ziół i przypraw do diety może przynieść wiele korzyści. Dostarczają one niezbędnych składników odżywczych, wspierają naturalną energię, pozwalają się zdrowo starzeć, zapobiegają chorobom, wspomagają procesy życiowe i wzmacniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Co więcej, kiedy używa się ich w odpowiedni sposób, ta forma leczenia jest wyjątkowo bezpieczna – i o wiele przyjemniejsza niż łykanie ziołowych kapsułek lub picie nalewek.

Możesz się zastanawiać, jak twoja kuchenna szafka może mieć tak niesamowity wpływ na tak wiele obszarów zdrowia. Część II tej książki omawia konkretne właściwości każdej z przedstawionych roślin, ale zanim przejdziemy do szczegółów, musimy omówić ogólne sposoby, w jakie działają zioła.

ZIOŁA POPRAWIAJĄ TRAWIENIE

Istotą zielarstwa jest to, że większość przewlekłych chorób zaczyna się od problemów z trawieniem. Jeśli nie jesteś w stanie przetransformować swojej żywności w substancje odżywcze, których potrzebuje ciało, jak możesz cieszyć się dobrym zdrowiem? Tak naprawdę, większość ziół była używana

w kuchni od tysięcy lat nie tylko dlatego, że po prostu dobrze smakują, ale dlatego, że ułatwiają trawienie.

Niestety, aż za często ludzie, odkąd pamiętają, cierpią na problemy z trawieniem i wydaje im się, że to normalne. Jako zielarka klinicystka pracowałam z setkami osób, które przychodziły do mnie po pomoc z różnymi dolegliwościami związanymi z przewlekłymi chorobami, a większość machała ręką na swoje problemy z trawieniem, traktując je jako coś zupełnie oczywistego i normalnego. Kiedy jednak zaczęliśmy pracować z ziołami i przyprawami, by wzmocnić ich układ trawienny, często zauważali z zaskoczeniem, że inne ich problemy zniknęły.

Zwróć uwagę na następujące objawy, które świadczą o problemach z trawieniem:

- wzdęcia,
- gazy,
- niestrawność,
- zgaga,
- zaparcia,
- nudności,
- słaby apetyt,
- nawracająca biegunka,
- wrzody.

ZIOŁA SĄ BOGATE W PRZECIWUTLENIACZE

Zioła i przyprawy są bogate w przeciwutleniacze, które stanowią klucz do ograniczenia szkód dokonanych przez stres oksydacyjny. Ten niebezpieczny stan został powiązany z chorobami serca, problemami z wątrobą, artretyzmem, przedwczesnym starzeniem się skóry i pogarszającym się wzrokiem. Ma on miejsce, kiedy ciało jest przeładowane wolnymi rodnikami, będącymi atomami lub molekułami, posiadającymi niesparowany elektron. Kiedy wolne rodniki wchodzi w kontakt z innymi komórkami, mogą od nich „ukraść” elektron, sprawiając, że ograbiona cząsteczka rozpoczyna ten sam proces o łańcuchowym skutku. Może to stworzyć w organizmie efekt domina, zostawiając za sobą pasmo stresu oksydacyjnego. Przeciwutleniacze mają z kolei dodatkowy elektron, który mogą oddać wolnemu rodnikowi, hamując w ten sposób cały proces lub wręcz zapobiegając mu w ogóle.

Tworzenie się wolnych rodników jest naturalnym procesem życia, jedzenia i oddychania. Może jednak dramatycznie wzrosnąć poprzez stres, jedzenie przetworzonej żywności, konsumpcję olei, które przekroczyły temperaturę parowania, wdychanie chemikaliów z zatrutego powietrza, czy też dymu papierosowego, brak snu czy przypalone mięso. Aby zminimalizować stres oksydacyjny, ważne jest ograniczenie tych negatywnych wpływów i regularne spożywanie produktów bogatych w przeciwutleniacze, jak zioła i przyprawy.

ZIOŁA WSPOMAGAJĄ UKŁAD NERWOWY

Jeśli rozejrzysz się krytycznie dookoła, to, jak sędzę, zgodzisz się ze stwierdzeniem, że żyjemy w bardzo zestresowanym społeczeństwie. Jak często słyszysz w odpowiedzi! „Jestem strasznie zajęty”, kiedy pytasz kogoś, jak się miewa. Nadmierny stres jest tak częsty, że wydaje nam się zupełnie normalnym to, że nie dosypiamy, przepracowujemy się i angażujemy w zbyt wiele projektów naraz.

Mimo że szybki tryb życia stał się normalną częścią naszej kultury, to nasze ciała coraz bardziej wykazują efekty nieustannego wystawiania się na przewlekły stres. Niestety, taki chroniczny stan stresu prowadzi do sześciu głównych przyczyn śmierci w Stanach Zjednoczonych: raka, choroby wieńcowej serca, obrażeń powypadkowych, zaburzeń oddechowych, marskości wątroby i samobójstw.¹ Mam nadzieję, że w naszym społeczeństwie wzrośnie świadomość stresu kulturowego, dzięki czemu będziemy mogli powziąć skuteczniejsze kroki w celu usprawnienia naszego współczesnego trybu życia, by sprostać nierealistycznym oczekiwaniom. Będzie to wymagało zmiany sposobu myślenia, a także sporych zmian, wspierających ciężko pracujące rodziny, które ledwo wiążą koniec z końcem.

Ze smutkiem przyznaję, że zioła nie dadzą ci supermocy. Nie będziesz w stanie funkcjonować bez snu, przeskakując z jednej do drugiej aktywności umieszczonej na twojej zbyt ambitnej liście. Zobaczysz jednak, w trakcie czytania tej książki, że zioła i przyprawy są w stanie zredukować negatywne efekty stresu. Mogą pomóc ci uniknąć reakcji „uciekaj lub walcz” wywołanej przez współczulny układ nerwowy, by zastąpić ją stanem odpoczynku i trawienia, kontrolowanym przez parasympatyczny układ nerwowy. Mogą pomóc spokojnie przespać noc i zredukować poziom stresu w ciągu dnia.

Obok lokalnie uprawianych produktów, oferują bogactwo witamin i minerałów, potrzebnych do wspierania układu nerwowego.

ZIOŁA SĄ BAKTERIOBÓJCZE

Niektóre zioła i przyprawy oferują potężną obronę przeciw patogenom. W erze farmakologicznych antybiotyków może to wcale nie brzmieć rewolucyjnie, ale ludzkość stoi przed ogromnym problemem, jakim są bakterie antybiotykooporne. Bakterie ewoluowały i zaadaptowały się do używanych przez nas antybiotyków. Teraz, po dziesięcioleciach znaczącego nadużywania antybiotyków, coraz więcej bakterii nie reaguje na terapię antybiotykami. Tylko w Stanach Zjednoczonych ponad 23 000 osób umiera każdego roku z powodu infekcji wywołanych antybiotykoopornymi bakteriami.²

Jako że rośliny zmieniają się i ewoluują wraz z bakteriami od tysięcy lat, posiadają skomplikowany system, który utrudnia patogenom adaptację.

Chociaż przy pewnych chorobach użycie antybiotyków może okazać się niezbędne, to może mieć to wiele skutków ubocznych, przede wszystkim w przypadku naszej flory jelitowej, składającej się z korzystnych bakterii w układzie pokarmowym. W ostatnich latach badania wykazały, jak ważna jest zdrowa i zróżnicowana flora bakteryjna w jelitach. Antybiotyki jednak czyszczą cały nasz organizm z bakterii, także tych korzystnych. Samo słowo „antybiotyk” oznacza „przeciwko życiu”.

Przyprawy mogą być bardzo skuteczne w kwestii likwidowania patogenów, jednocześnie nie będąc „przeciwko życiu”. Zamiast likwidować wszystko, co stanie na drodze, możemy wybierać rośliny zwalczające specyficzne infekcje. Niektóre zioła działają lepiej na dany typ bakterii niż inne. Poza tym, określone rośliny mogą mieć też działanie przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze.

Naukowcy badali, w jaki sposób rośliny mogą sprawić, że antybiotyki staną się bardziej efektywne. Przykładowo, wykazano, że berberyna, związek występujący w roślinach takich jak gorzknik kanadyjski (*Hydrastis canadensis*) i mahonia (*Mahonia spp*) sprawia, że antybiotyki są bardziej skuteczne w przypadku zakażeń bakteriami antybiotykoopornymi.³

To nie wszystko! Zioła są w stanie zdziałać więcej, niż tylko zabijać patogeny – potrafią także wspierać ekosystem organizmu. Są w stanie przywracać integralność błon śluzowych i poprawiać stan jelitowej flory bakteryjnej.

ZIOŁA WSPIERAJĄ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Kolejną potężną właściwością, dzięki której zioła są w stanie wzmacniać nasze zdrowie w czasie infekcji, jest wspieranie układu odpornościowego organizmu, który jest zdecydowanie najwspanialszą obroną przed patogenami mogącymi wywołać chorobę. Dysfunkcje układu odpornościowego mogą wzmacniać ryzyko infekcji i prowadzić do nowotworów, chorób autoimmunologicznych, a także sezonowych alergii. Zioła potrafią zaś wzmacniać układ odpornościowy, aby był w stanie spełniać swoje skomplikowane zadania.

Zioła i przyprawy wspierają nasze zdrowie na wiele sposobów, między innymi poprzez ułatwianie trawienia, wspieranie układu odpornościowego, pobudzanie zmysłów i radości życia. Aby uzyskać jak najwięcej korzyści z ziół, powinieneś ich używać codziennie i w sporych ilościach. Nie chodzi o wrzucanie szczypty ziół i przypraw do zupy. Zamiast tego, patrz na każdy posiłek jak na okazję, aby użyć bogactwa ziół w swoim życiu w postaci potężnego sposobu na wzmocnienie zdrowia. To pożywienie, jednocześnie stanowiące lekarstwo w najlepszym wydaniu!



Skąd wiemy, że zioła to potrafią?

W miarę jak dowiadujesz się o wszystkich zaletach ziół, twój dociekliwy umysł może zacząć się zastanawiać: *Czy zioła naprawdę to potrafią? Skąd to wiemy? Czy autorka właśnie to wymyśliła?*

Podczas nauki o roślinach ważne jest uświadomienie sobie, że nie ma jednego sposobu na ich poznanie. Posiadamy historyczne zapisy dotyczące wykorzystania ziół, mające nawet tysiące lat. Wielu współczesnych zielarzy używa ziół w swoim życiu i swoich praktykach oraz dzieli się swoimi osobistymi doświadczeniami.

Poza tym, oczywiście, dysponujemy coraz większą liczbą badań naukowych na temat roślin.

OD HISTORYCZNYCH TEKSTÓW DO WSPÓŁCZESNEGO ZIELARSTWA

Pierwszy zapis dotyczący ziół używanych do celów zdrowotnych pochodzi sprzed ponad 5000 lat. Od tego czasu zostało napisanych i zachowanych wiele ważnych tekstów, które wciąż wpływają na naszą wiedzę. Choć z pewnością musimy być sceptyczni wobec starszych tekstów, to możemy z nich wydobyć wiele elementów, które przetrwały próbę czasu. Tylko dlatego, że

niektóre informacje w tekście mogą być już nieaktualne, nie oznacza, że nie ma tam zachowanych pereł mądrości, które warto wydobyć.

Współcześni zielarze często zastępują historyczne zapisy o wykorzystywaniu ziół własnymi doświadczeniami i klinicznymi badaniami. Zdają sobie sprawę z korzeni tkwiących w przeszłości, jednocześnie pchając całą tradycję do przodu i rozwijając nowe sposoby używania ziół. Dzięki praktykom, szkołom, konferencjom i organizacjom takim jak American Herbalists Guild, specjaliści w dziedzinie zielarstwa dzielą się swoimi doświadczeniami, a także opisują przypadki własnych prób i sukcesów. Są cennym źródłem informacji o ziołach.

Sama korzystam z ziół dla siebie, mojej rodziny i moich klientów od ponad dziesięciu lat. Widziałam, jak zioła (a także styl życia, dieta i doradztwo osobiste) mogą znacznie zmienić doświadczenie uzdrawiania. Efekt może być tak prosty jak ukojenie bólu gardła lub tak skomplikowany, jak odnalezienie i zlikwidowanie przyczyny przewlekłej choroby. Na kartach tej książki przewijają się opowieści o moich własnych doświadczeniach, a także historie niektórych ludzi, z którymi miałam zaszczyt pracować przez lata. (Imiona zostały zmienione, aby chronić prywatność tych osób).

WSPÓŁCZESNA NAUKA

Powstają badania naukowe i kliniczne dotyczące stosowania ziół i przypraw dla zdrowia. Choć wielokrotnie słyszałam, jak ludzie twierdzą, że badania naukowe dowodzą, że zioła nie działają, to w rzeczywistości istnieją tysiące badań pokazujących ich skuteczność. Wiele z nich potwierdza tradycyjne wykorzystanie roślin, podczas gdy inne wskazują na nowe sposoby ich wykorzystania.

Istnieje wiele dobrze zaprojektowanych badań, które wykorzystują zioła w taki sposób, w jaki byłyby zastosowane przez tradycyjnego zielarza, na przykład przy użyciu odpowiedniej dawki i najlepszej ekstrakcji (napar, nalewka itp.), przy prawidłowym ich zastosowaniu w celach leczniczych.

Niektóre badania są jednak słabo zaprojektowane i niestety prowadzą do wydumanych nagłówków, dających ludziom wrażenie, że zioła nie działają. Takim niefortunnym przykładem było badanie opublikowane w 2009 roku w czasopiśmie *American Medical Association*. Naukowcy stwierdzili, że ginkgo biloba (inaczej miłorząb dwuklapowy) nie zapobiega demencji.¹ Największe gazety w całym kraju ogłosiły nagle: „Ginkgo nie działa”².

Wkrótce potem Amerykańska Rada Botaniczna wydała komunikat prasowy, wskazujący na liczne błędy w badaniu, w tym brak grupy kontrolnej i niechlujne statystyki, które nie uwzględniały 40 procent biorących udział w badaniu osób, które nie zakończyły procesu. Informacja prasowa mówiła również, że:

Co najmniej 16 kontrolowanych badań klinicznych zbadało działanie różnych ekstraktów z ginkgo u zdrowych osób bez zaburzeń czynności poznawczych. Przegląd systematyczny wykazał, że w przypadku 11 spośród tych prób, ginkgo poprawiło krótkotrwałą pamięć, koncentrację i czas potrzebny na przetwarzanie zadań umysłowych.³

Niestety, krytyczne patrzyenie na błędy w badaniu nie jest wystarczająco ekscytujące, aby zdobyć miejsce na pierwszych stronach gazet, więc opinia publiczna często pozostaje pod wrażeniem, że zioła nie działają.

Większość badań cytowanych w tej książce pochodzi z badań klinicznych przeprowadzanych na ludziach, zwanych również badaniami *in vivo*. Dysponuję również kilkoma ciekawymi badaniami *in vitro* na roślinach - to badania przeprowadzone w kontrolowanym środowisku poza organizmem żywym, jak na przykład badanie komórek na szalce Petriego. Chociaż eksperymenty *in vitro* mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia efektów wywieranych przez rośliny, to niekoniecznie odzwierciedlają one działanie rośliny na organizm człowieka. Jednakże nie przytaczam tu żadnych badań przeprowadzonych na zwierzętach, z dwóch powodów. Po pierwsze – kwestionuję etykę wielu takich badań. Po drugie, wyniki badań na zwierzętach często kompletnie nie przekładają się na efekty, które te same rośliny wywierają na ludzi.

Jeśli zignorujemy tradycyjne użycie ziół i skupimy się na słabo zaprojektowanych badaniach klinicznych, będziemy mieli przed sobą kiepski obraz, utrudniający zrozumienie potencjału tkwiącego w ziołach. Z kolei, jeśli postanowimy polegać wyłącznie na historii i tradycji, ignorując naukowe badania i zakres doświadczeń współczesnych zielarzy, wtedy też będziemy mylnie poinformowani. To, co naprawdę ekscytujące, dzieje się, gdy zbiegają się tradycyjne wykorzystanie, a także współczesna praktyka i nauka! Idealna droga łączy w sobie tysiące lat wiedzy, z doświadczeniami zielarzy i wieloma dobrze zaprojektowanymi badaniami klinicznymi na ludziach. W ten sposób zaczynamy dostrzegać jaśniejszy

obraz pozwalający zrozumieć niezliczone sposoby, w jakie rośliny potrafią uzdrawiać.

Zgodnie z tym holistycznym podejściem do ziół, starałam się przedstawić informacje zawarte w tej książce z perspektywy herbalizmu, podkreślając sposoby, w jaki nauka weryfikuje tradycyjne zastosowania roślin. W następnym rozdziale dowiesz się o podstawach zielarstwa: energetyce i smaku.



Jak wyciągnąć z tej książki największe korzyści

Aby pomóc Ci w pełni wykorzystać zalety tej książki, zachęcam do tego, abyś podążał przed siebie, myśląc o sobie jako o odkrywcy. Mimo to, nawet badacz potrzebuje właściwego nastawienia i narzędzi. W tym rozdziale omówię, jak dobrać najlepsze składniki, nauczyć się dawkowania i odmierzania oraz tego, jakich składników i narzędzi potrzebujesz podczas tej podróży.

JAK DOSTROIĆ SIĘ DO SWOICH UCZUĆ I DOŚWIADCZEŃ

Gdy doświadczysz większej ilości ziół i przypraw w swoim życiu, pamiętaj, że ziołolecznictwo dąży do znalezienia równowagi pomiędzy czterema właściwościami: gorącą i zimną oraz suchą i wilgotną. Dlatego też obserwacja tego, jak się czujesz w wymienionych powyżej obszarach, jest dobrym sposobem na to, aby ocenić, czy żywność, zioła i przyprawy, które wybierasz, działają dla ciebie w korzystny sposób. Zalecam ci prowadzenie dziennika obserwacji, ponieważ łatwo zapomnieć lub pominąć subtelne zmiany. Rzadko zdarza się, że pewnego dnia zażywasz jakieś zioło, po czym nagle wszystkie twoje dolegliwości znikają, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Potrzeba czasu, aby dostrzec takie zmiany.

Na przykład, powiedzmy, że przez większość czasu czujesz się zimno. Po przeczytaniu o umieszczonych w tej książce ziołach zdecydujesz, że musisz włączyć do swojego życia ostre zioła i przyprawę. Po kilku miesiącach myślisz o tym i zwracasz uwagę na fakt, że nadal jest ci ciągle zimno. Łatwo byłoby wtedy pomyśleć: *Hmm, to nie działa.*

Wyobraź sobie inny kolejny scenariusz. Ponownie, powiedzmy, że masz tendencję do odczuwania zimna przez cały czas. Piszesz w swoim dzienniku o tym, co to dokładnie oznacza lub jak manifestuje się w twoim życiu. Na przykład, wymieniasz bardzo konkretnie, w jaki sposób jest ci zimno: stopy masz zimne jak sople, nosisz sweter i czapkę, kiedy inni zakładają jedynie koszulkę, i tak dalej. Wtedy zaczynasz włączać do swojej diety bardziej ostre i pikantne zioła. W miarę upływu tygodni i miesięcy kontynuujesz opisywanie prostych, ale precyzyjnych obserwacji na temat tego, jak się czujesz. Nadal czujesz zimno, ale gdy zwracasz na to szczególną uwagę, zauważasz zmiany. Być może twoje nogi są nadal zimne, ale nie potrzebujesz już termofora, aby rozgrzać je w łóżku. Może nadal zakładasz sweterek, ale nie potrzebujesz już czapki.

Zawsze pamiętaj, że to doświadczenie polega po prostu na tym, jak się czujesz się i jakie zmiany zachodzą w twoim ciele. Nie ma prawidłowych lub nieprawidłowych uczuć. To naprawdę polega na własnej świadomości i obserwacjach. Praktykowanie i doskonalenie tego doświadczenia jest jednym z najważniejszych narzędzi, które możesz rozwijać, ponieważ może pomóc w wyborze najlepszych dla ciebie opcji.

JAK WYBIERAĆ NAJKORZYSTNIEJSZE ZIOŁA I PRZYPRAWY: ZAUF AJ SWOIM ZMYSŁOM

Kupując zioła i przyprawę, poszukaj odmian uprawianych metodami ekologicznymi. Możesz kupić wysokiej jakości świeże zioła wprost od rolnika lub suszone zioła w osiedlowym sklepie z artykułami spożywczymi. W *Zalecanych źródłach* umieściłam również kilka firm, które sprzedają wysokiej jakości suszone i świeże zioła przez Internet.

Nie ma ustalonej zasady, dotyczącej tego, jak długo zioła zachowują trwałość; niektóre po prostu należy przechowywać dokładniej niż inne. Ekspozycja ziół na światło i ciepło skraca ich trwałość, a te, które są sproszkowane, mają znacznie krótszy okres przechowywania niż pozostałe. Dla-

tę w miarę możliwości kupuj małe ilości ziół w pełnej formie i miel lub ucieraj je na proszek dopiero w razie potrzeby. Przechowuj je w ciemnej przestrzeni z dala od ciepła, najlepiej w szklanym słoju. Przechowywanie przypraw i ziół blisko kuchenki, chociaż wygodne przy gotowaniu, szybko spowoduje utratę ich intensywności.

Możesz być pewien, że z czasem zioła i przyprawy tracą swoją moc. Najlepszym sposobem na ocenę jakości ziół i przypraw jest używanie zmysłów. Suszone zioła i przyprawy powinny zachowywać te same, żywe kolory, jak wtedy, kiedy były świeże – jedynie lekko wyciszone. Jeśli świeża roślina była zielona, powinna pozostać zielona (nie brązowa) po wyschnięciu. Jeśli roślina jest aromatyczna, jak lawenda lub bazylija azjatycka, powinna mieć silny zapach również po wyschnięciu. Porównaj zapach takiego zioła ze świeżo suszonymi ziołami i przyprawami; jeśli nie jest wyrazisty, trwałość tego zioła najprawdopodobniej już przeminęła.

Przed przystąpieniem do przygotowywania dań na podstawie przepisów umieszczonych w tej książce, zalecam dokładny przegląd ziół i przypraw, które masz już w domu. Jeśli są matowe i pozbawione smaku, kompostuj je! Zastąp je świeżymi, żywymi ziołami i przyprawami, dzięki czemu możesz uzyskać prawdziwe korzyści! Poświęć trochę czasu, aby ocenić świeżość ziół i przypraw co najmniej raz na pół roku.

JAK UŻYWAĆ ZALECANYCH ILOŚCI

Każdy rozdział w tej książce zawiera sekcję *Zalecanych ilości*. Podane dozowanie jest wynikiem połączenia mojego własnego doświadczenia z użyciem ziół oraz danych z klinicznych tekstów o ziołach. Sugerowane dawki są wprawdzie trochę trudne do stosowania w zielarstwie, ponieważ zioła wpływają różnie na różnych ludzi. Twój wiek, waga, płeć i aktualne problemy zdrowotne mogą odgrywać ważną rolę w określaniu idealnego ich dawkowania.

Na podstawie własnej praktyki zalecam, aby ludzie zaczęli od małych ilości ziół, a następnie z czasem powoli je zwiększali. Uwielbiam obserwować osoby, które przyjmują maksymalną dawkę ziół bez żadnych negatywnych skutków. Wymienione dawki są bezpieczne dla większości ludzi, ale wystarczająco silne, aby można było dostrzec efekty. Zależy mi na tym, abyś przyjął je jako punkt startowy, pozwalający znaleźć własną, optymalną, terapeutyczną dawkę.

Nalewki będą miały z kolei wymieniony stosunek, będący liczbami oddzielnymi dwukropkami (np. 1:1 lub 1:3). Te liczby wyrażają ilość maceratu, czyli ziół stosowanych w nalewce porównaniu do ilości cieczy. Na przykład, współczynnik 1:3 oznacza, że nalewka zawiera 1 część ziół na każde 3 części cieczy. (Jest to stosunek wagi do objętości, więc zioła są mierzone w gramach, podczas gdy ciecz jest mierzona w mililitrach). Procenty podane po stosunku określają zawartość alkoholu w nalewce.

JAK ODMIERZAĆ RÓŻNE ZIOŁA

Większość z nas, dorastając, uczyła się podstaw sporządzania pomiarów. Znajdowało się to w szkolnym programie i okazywało się niezbędne za każdym razem, kiedy chciałeś upiec porcję czekoladowych ciasteczek. Podczas pieczenia, pomiary składników są ujednolicone. Łyżeczka sody do pieczenia w twoim domu będzie taka sama, jak łyżeczka sody do pieczenia w moim domu, ponieważ na ogół soda ma wszędzie taką samą wagę, gęstość i konsystencję.

Jednak pomiary w ziołarstwie to zupełnie inna bajka niż pomiary przy wypiekach. Ilość ziół może zmieniać się w znacznym stopniu w zależności od sposobu zbierania i cięcia. Na przykład, kłącze mniszka lekarskiego można pociąć na duże, grube kawałki lub rozdrobnić je bardzo dokładnie. Gdy wielkość składnika może być tak bardzo różna, odmierzanie go łyżeczkami i łyżkami nie będzie miarodajne. Również kształt lub wielkość niektórych ziół może utrudnić ich mierzenie. Traganek, na przykład, często sprzedawany jest w dużych, płaskich plasterkach. Prowadziłoby to do niespójnych pomiarów, jeśli próbowałbyś je upchnąć w kubku z miarką. Z tych powodów lubię odmierzać niektóre zioła za pomocą wagi. Gorąco polecam ci zakup małej wagi kuchennej, która mierzy gramy, kilogramy, uncje i funty.

Przepisy w tej książce wykorzystują zarówno standardowe pomiary objętości, jak i wagi. Zwykle wybieram jeden z nich – w zależności od tego, co ma większy sens przy danym składniku i jego ilości. W przypadku ziół i przypraw, które byłyby trudne do odmierzenia za pomocą kubka z miarką lub łyżki, używam pomiarów wagowych, ale również podaję w przybliżeniu pomiar objętości, dzięki czemu możesz od razu działać w kuchni – nawet bez specjalnego wyposażenia! W przypadku przepisów, przy których bez-

względnie konieczne jest zważenie zioła zamiast odmierzenia jego ilości, wymieniam tylko pomiar wagowy i dodaję na ten temat uwagę w opisie.

Ci z was, którzy są bardziej obeznani z jednostkami imperialnymi (uncje, funty), mogą się zastanawiać, dlaczego zdecydowałam się podawać pomiary w systemie metrycznym (gramach). Uważam, że mierzenie niewielkich ilości ziół w gramach ma większy sens, niż pomiar małych frakcji uncji (1 gram = 0,04 uncji).

Nalewki są mierzone w mililitrach (ml). Jest to poręczny pomiar małych ilości cieczy. Małe kubki z miarkami lub zlewki często mają ten pomiar nadrukowany z boku.

Możesz też skorzystać z tabeli przeliczeniowej, znajdującej się na końcu tej książki.

JAK DOBRAĆ NAJLEPSZE SKŁADNIKI

Mój tata twierdzi, że tajemnicą dobrego smaku jest użycie najlepszych składników. Jest to szczególnie ważne, gdy używasz swojego pożywienia jako leku. Aby znaleźć najlepsze zioła i przyprawy, zapoznaj się z zalecanymi źródłami na końcu książki. Poniżej znajduje się kilka wskazówek, jak dobrać najlepsze składniki.

Owoce i warzywa: Zdecydowanie najlepsze owoce i warzywa pochodzą z upraw ekologicznych, niezależnie od tego, czy to z własnego ogrodu czy od lokalnych rolników. Niewątpliwie mają one o wiele więcej cennych składników odżywczych niż te, które są wysyłane z różnych dalekich krajów. Wiele owoców i warzyw zaczyna tracić zawartość składników odżywczych niedługo po zebraniu. Brokuły, na przykład, mają o 50 procent mniej witaminy C już 24 godziny po zebraniu.¹

Mięso z etycznie hodowanych zwierząt: Wprawdzie nie musisz jeść mięsa, aby korzystać z przepisów kulinarnych w tej książce (ani nie musisz też być weganinem!). Jeśli jednak zdecydujesz się jeść mięso, możesz kupować je ze zdrowszych źródeł. Istnieją małe gospodarstwa, które hodują zwierzęta humanitarnie, oferując im dużo miejsca do biegania, karmiąc zdrowymi paszami, i tak dalej. Poszukaj mięsa z krów, które jedzą trawę na

pastwiskach, drobiu z kurcząt z wolnego wybiegu, i tak dalej. Jeśli znajdziesz takie mięso na lokalnym targu, tym lepiej.

Nowoczesny przemysł mięsny jest po prostu koszmarem. Model skoncentrowanego karmienia zwierząt (*Concentrated Animal Feeding Operation* — CAFO) powoduje, że w sklepach spożywczych można kupić tanie mięso kosztem humanitarnego traktowania zwierząt i dbałości o środowisko. Zwierzęta hodowane w tych warunkach są karmione niezdrową dietą i pompowane antybiotykami i hormonami. Jak możemy oczekiwać po sobie zdrowia, jeśli jemy te nieludzko hodowane zwierzęta?

Oliwa z oliwek: Oliwa z oliwek to pyszny i zdrowy olej, który jest idealny do przyrządzania wyrazistych w smaku potraw. Niedawno okazało się, że spora ilość oliwy dostępnej na półkach supermarketów nie posiada takiej jakości, którą się reklamuje. Przy zaopatrywaniu się w oliwę z oliwek poszukaj opcji zakupu bezpośrednio z gospodarstwa (w razie potrzeby – przez Internet).

Miód: Miód jest głównym słodzikiem, którym słodzę herbaty, i którego używam przy gotowaniu. Wolę miód, zwłaszcza kupowany lokalnie, od innych słodzików, jak cukier z trzciny cukrowej.* Zalecam jednak unikanie kupowania w supermarketach masowo produkowanego miodu. O ile wyraźnie nie stwierdzono na etykiecie, taki miód najprawdopodobniej nie jest produkowany w sposób ekologiczny.

Z kolei, kiedy kupujesz miód od miejscowego, ekologicznego pszczelarza, wspierasz okoliczny biznes i promujesz lokalnie żyjące pszczoły! Pszczoły umierają w rekordowych ilościach i naprawdę potrzebują naszej pomocy. Właściwie, można raczej powiedzieć, że to my rozpaczliwie potrzebujemy pszczół, ponieważ to one zapyłają większości roślin uprawnych, które stanowią naszą żywność. Moja droga przyjaciółka Susie Kowalczyk jest pszczelarką, aktywnie działającą na rzecz pszczół. Jest przeciwna używaniu pestycydów, powodujących, że pszczoły giną, a także podróżuje po świecie,

* *Dodatkowa uwaga dotycząca cukru:* trzcina cukrowa często jest uprawiana masowo przy użyciu nieetycznych metod rolniczych. Zwykle musi pokonać wiele mil, by dostać się do fabryki, gdzie pakuje się ją w materiały nieprzyjazne dla środowiska, a następnie wysyła ponownie do sklepów, sto lub nawet tysiące kilometrów dalej. Nie ma w przemyśle cukrowniczym niczego, co chcę wspierać!

Wiemy również, że cukier jest jedną z najmniej zdrowych rzeczy, które jemy. Jednak z 900 kilogramów żywności, które zjada rocznie przeciętny Amerykanin, 70 kilo stanowi cukier.² Amerykańskie Stowarzyszenie Serca zaleca, aby mężczyźni zjadali nie więcej niż dziewięć łyżeczek cukru dziennie, a kobiety nie przekraczały sześciu, jednak przeciętnie spożywamy pięć razy więcej!³ Dlatego w większości moich przepisów znajdziesz bardzo mało dodatku słodzików.

aby poznać najlepsze metody pszczelarstwa i utrzymać silne ule bez użycia dodatkowych zabiegów. To właśnie chcę wspierać!

JAK UŁATWIĆ SOBIE ŻYCIE: PRZYDATNE NARZĘDZIA I PRZYBORY

Chociaż większość znajdujących się w tej książce przepisów można przygotować bez żadnych specjalnych narzędzi, te niedrogie przybory ułatwiają pracę z ziołami:

Elektroniczna waga kuchenna: Korzystanie z elektronicznej wagi kuchennej jest zalecane podczas użycia niektórych nietypowych ziół i przypraw. Poszukaj wagi, która mierzy gramy, kilogramy, uncje i funty. Można je znaleźć w sklepach z artykułami kuchennymi, w sklepach z artykułami metalowymi i w Internecie – najprostsze kosztują około 50 – 100 zł.

Młynek do przypraw: Młynek do przypraw pozwala na zakup całych przypraw i rozdrabnianie ich dopiero w razie potrzeby, co pozwala dłużej zachować witalność przypraw. Używam niedrogiego młynka do kawy, który zarezerwowałam wyłącznie dla ziół – nigdy nie używam go do mielenia kawy, ponieważ w innym wypadku smak kawy przeniesie się na zioła.

Suribachi: Do rozdrabniania świeżych lub małych ilości ziół, lubię korzystać z suribachi. To młódko i tłuczek z rowkowaną miseczką, co ułatwia rozdrabnianie bardziej niż w przypadku gładkich ścianek.

Filtry: Podczas przygotowywania herbat lub przy odsączaniu ziół z cieczy, używanie sitek lub filtrów do herbaty może okazać się bardzo wygodne. Szukaj sitek ze stali nierdzewnej, z bardzo drobną siatką. W przypadku zaparzaczy do herbaty upewnij się, że są one wystarczająco duże, aby umożliwić ziołom, które zaparzasz, możliwość swobodnego poruszania się w cieczy. Nie możesz upychać ziół w zbyt małej przestrzeni.

Lejki: Lejki wszystkich rozmiarów są przydatne do napełniania słoików i butelek roztworami ziołowymi. Poszukaj lejków ze stali nierdzewnej, zwłaszcza gdy używasz ich do gorących cieczy.

Gaza: Gaza może wyłapać drobne cząsteczki, które przechodzą przez regularny filtr siatkowy. Lubię też fakt, że mogę naprawdę dobrze ją wycisnąć, aby jak najlepiej wykorzystać zioła i płyny. Specjalne sitka do żelatyny mogą być używane w tym samym celu i, co więcej, są wielokrotnego użytku.

Słoiki szklane: Słoiki szklane są niezbędne dla każdego zielarza. Zawsze mam schowany zapas półlitrowych, lirowych i dwulitrowych słoików. Są idealne do przechowywania ziół, przygotowywania wielu przepisów z tej książki, a następnie przechowywania tego, co przyrządziłeś. Należy jednak pamiętać, że niektóre szklane słoje konserwowe na rynku zawierają w podbiciu pokrywek BPA, substancję powodującą zaburzenia endokrynologiczne. Z tego powodu używam słoików ze szklaną pokrywką, firm takich jak Le Parfait, Weck czy Fido. Są one szczególnie przydatne podczas przygotowywania przetworów zawierających ocet, który może spowodować korozję metalowej nakrętki i zepsuć zawartość.

DALSZE KROKI

Polecam ci najpierw przeczytać całą książkę, aby uzyskać informacje o tym, jak niesamowite korzyści mogą mieć dla twojego zdrowia zioła i przyprawy. Następnie wybierz jedno zioło lub przyprawę, aby się w nim zanurzyć w pełni. Spędź z tym ziołem trochę czasu. Skosztuj go, zrób herbatę, użyj go w swojej kuchni. Używaj go często i sporo!

Chociaż mam nadzieję, że ta książka da ci kilka rzeczy do rozważenia, to moim największym życzeniem jest to, że zainspiruje cię do faktycznego używania ziół w swoim codziennym życiu. Moim zamiarem jest przekazanie ci informacji, które możesz wykorzystać w praktyce, a także motywowanie i inspirowanie do wypróbowywania nowych ziół i przypraw oraz nowych smaków i przepisów. Mam nadzieję, że nowe doświadczenia w kuchni doprowadzą do pysznych kreacji i poprawy stanu zdrowia.

Pamiętaj, że nie ma jednego rozwiązania dla twojego zdrowia. Jeśli chodzi o wyciągnięcie jak największych korzyści z ziół i przypraw, to *ty* jesteś swoim największym atutem. Tego jednak można się nauczyć tylko dzięki

aktywnemu uczestnictwu. To, o czym tu piszę, nie jest dogmatyczną filozofią wypełniona zasadami, nakazami i zakazami. Przeciwnie, rozpoczniesz teraz podróż pełną własnych obserwacji, prowadzącą do głębszej świadomości. Kiedy dotrzesz do miejsca docelowego, będziesz znał najlepsze produkty, zioła i przyprawy – nie dlatego, że jakiś specjalista ogłosił coś superproduktem, który każdy powinien jeść, ale dlatego, że na własnej skórze doświadczyłeś konkretnych korzyści.



Pokrzywa

W czasach egzotycznych, cudownych ziół importowanych z całego świata, pokrzywa pozostaje nienagrodzonym mistrzem poprawy zdrowia na wiele sposobów. Zdaniem Susun Weed, napary z pokrzywy są „zalecane dla tych, którzy pragną ustabilizować poziom cukru we krwi, zresetować metabolizm w celu normalizacji masy ciała, zmniejszyć zmęczenie i wyczerpanie, przywrócić odpowiednią pracę nadnerczy w celu zmniejszenia problemów związanych z alergią i menopauzą oraz wyeliminować przewlekłe bóle głowy”.¹ I wcale nie przesadza! Składniki odżywcze, a także niezliczone inne korzystne związki, w które bogata jest pokrzywa, sprawiają, że może być ona potężnym sojusznikiem wielu problemów zdrowotnych.

Nazwa zwyczajowa: pokrzywa zwyczajna.

Nazwa botaniczna: *Urtica dioica*.

Rodzina: *Urticaceae*.

Użyte części: młode liście (przed zakwitnięciem kwiatów), nasiona, korzenie.

Energetyka: chłodząca, wysuszająca.

Smak: słony.

Właściwości: odżywcza, wspomaga nerki/nadnercza, adaptogen, diuretyczna, ściągająca, hemostatyczna.

Wykorzystanie: zapalenie stawów, wyprysk, niski metabolizm, niedoczynność tarczycy, słabe włosy / zęby / kości, zmęczenie, niska laktacja, budowanie krwi, alergię sezonowe, zakażenia dróg moczowych, astma, skurcze menstruacyjne, miesiączka, oporność insulinowa, cukrzyca typu 2.

Sposób użycia: odżywcza infuzja ziołowa, herbata, nalewka, wyroby kulinarne, produkt zamrożony.

Pokrzywa* rośnie obficie na glebach bogatych w białko na obszarze całej półkuli północnej i od niezliczonych pokoleń była stosowana zarówno jako pożywienie, jak i środek leczniczy. Włókna, które można zebrać z łodyg pokrzywy, stanowiły kiedyś ważny element potrzebny do wytwarzania lin, sieci, a nawet odzieży. Kiedy zwiedzałam jaskinie w środkowej Francji, będące w starożytnych czasach ludzkimi schronieniami, znalazłam tam wiele miejsc obfitych w pokrzywy, co sprawiło, że poważnie się zastanowiłam, od jak wielu dziesiątek tysięcy lat używamy tej ważnej rośliny.

Być może już zaznajomiłeś się blisko z pokrzywą podczas różnych wycieczek. Kiedy myśląc o niebieskich migdałach, nieuważnie otreszesz się gołą skórą o tę roślinę, twoja świadomość szybko wróci do chwili obecnej! Liście i łodygi pokryte są niewielkimi kolcami, które przy dotknięciu uwalniają kwas mrówkowy, powodujący łagodną, ale irytującą reakcję skórą. Nic dziwnego, że drobne wysypki skórne są powszechnie określane jako „pokrzywka”. Mogę sobie wyobrazić, że ta roślina musiała rozwinąć formę ochrony, próbując odeprzeć tych, którzy często robili użytek z jej bogactwa w składniki odżywcze. Gotowanie i suszenie rośliny usuwa te parzące włoski, ale w rzeczywistości mogą one stanowić ważną część jej medycznych właściwości. Ziołarze regularnie stosują liście, korzenie i nasiona pokrzywy w różnych środkach leczniczych.



* Wysokiej jakości suplementy z pokrzywy są dostępne w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

WŁAŚCIWOŚCI MEDYCZNE I ENERGETYKA POKRZYWY

Pokrzywa jest skuteczna przy tak wielu różnorodnych dolegliwościach, że zielarze zalecają korzystanie z niej dla wspierania ogólnego stanu zdrowia. Przyjmowana wewnętrznie łagodzi ból przez eliminowanie skurczów mięśni spowodowanych niedoborem składników odżywczych. Czujesz się ociężały? Zielarze często zalecają regularne spożycie pokrzywy, aby zwiększyć poziom energii. Choć roślina ta działa na wiele różnych sposobów, przypuszczam, że to wysoki poziom zawartych w niej składników odżywczych pozwala tworzyć więcej energii.

DLA ZDROWYCH KOŚCI, ZĘBÓW I WŁOSÓW

Pokrzywa jest pełna składników odżywczych, które są ważne dla zdrowych kości, zębów i włosów. U wielu kobiet poprawił się poziom gęstości kości po regularnym picu odżywczych naparów z ziela pokrzywy (przepis w tym rozdziale).

Pokrzywa zawiera około 2 900 mg wapnia na każde 100 gramów wysuszonych liści². Naturalnie występujący wapń znajdujący się w pokrzywie jest łatwo wchłaniany przez nasze ciała (w przeciwieństwie do suplementów zawierających wapń). Pokrzywa jest również bogata w magnez - inny ważny składnik odżywczy istotny dla mocnych kości.³

NA TYPOWO KOBIECE PRZYPADŁOŚCI

Niedobór żelaza jest częstym problemem w czasie ciąży, ale zawierające żelazo suplementy mogą okazać się trudne do strawienia i mogą powodować zaparcia. Pokrzywa

nadchodzi w tej sytuacji na ratunek! Wiele kobiet powiedziało mi, że w czasie ciąży udało im się poprawić poziom żelaza dzięki codziennemu picu herbaty z pokrzywy.

Pokrzywa pozwala również regulować miesiączki. Jest powszechnie stosowana przez zielarzy na jej wywołanie przy braku cykli miesięcznych, a regularne przyjmowanie pokrzywy może pomóc zmniejszyć bóle menstruacyjne spowodowane skurczami; prawdopodobnie dzięki wysokiej zawartości magnezu.

NA SEZONOWE ALERGIE

Innym częstym efektem regularnego spożywania pokrzywy jest zmniejszenie sezonowych objawów alergii. Naukowcy nie są w pełni pewni stojącego za tym mechanizmu, ale przypuszczają, że może to wynikać z obecności histaminy, która zmniejsza odpowiedź zapalną.^{4,5} Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy rozpocząć codzienne picie naparów z pokrzywy co najmniej na

miesiąc przed rozpoczęciem sezonu alergii. Aby złagodzić ostre objawy alergii sezonowej, wolę używać liofilizowanej pokrzywy.

PRZY INSULINOOPORNOŚCI I CUKRZYCY TYPU 2

Pokrzywa jest kolejnym ziołem, niosącym mnóstwo pozytywnych skutków przy regulacji metabolizmu i poziomu glukozy we krwi. Liczne badania wykazały korzystne działanie pokrzywy na stany zapalne i hiperglikemię - obie dolegliwości stanowią powikłania wynikające z insulinooporności i cukrzycy.^{6,7,8}

Badania kliniczne z zastosowaniem pokrzywy u osób z rozpoznaną insulinoopornością i cukrzycą typu 2 wykazały znaczną poprawę poziomu glukozy we krwi na czczo, H_{1c} (markera, który wskazuje średni poziom glukozy we krwi) oraz zmniejszenie stanów zapalnych.⁹

DLA DETOKSYKACJI

Wielu ludzi uważa detoksykację za coś, co należy robić jedynie raz na jakiś czas, być może przy pomocy zielonych koktajli i restrykcyjnej diety. Tak naprawdę zaś detoksykacja jest ważną funkcją, która ma miejsce w komórkach ciała w każdej chwili każdego dnia. Najlepszym sposobem na promowanie zdrowej detoksykacji jest regularne wspieranie głównych organów

biorących udział w tym procesie, tak aby były w stanie dobrze wykonywać swoją pracę.

Pokrzywa wspiera wiele układów i organów biorących udział w detoksykacji, w tym wątrobę, płuca i drogi moczowe. Zielarze często używają jej również do leczenia objawów osłabionej eliminacji, jak egzema lub zaparcia. Jest również stosowana w celu wzmocnienia płuc i okazała się korzystna dla osób z astmą lub dusznością. Pokrzywa to lek moczopędny i wygląda na to, że w ogóle wzmacnia cały układ moczowy. Często polecam codzienne wypijanie naparu z pokrzywy osobom cierpiącym na powtarzające się zakażenia układu moczowego.

DLA ZDROWIA PROSTATY

Korzenie pokrzywy były używane przez zielarzy do wspierania zdrowia gruczołu krokowego. W jednym z badań wykorzystujących korzenie pokrzywy i palmę sabałową, naukowcy stwierdzili, że zioła są bardziej skuteczne i bezpieczniejsze niż konwencjonalne leki zalecane do przyjmowania przy łagodnym rozroście gruczołu krokowego (BPH).¹¹

W CELACH PRZECIWBÓLOWYCH

Parzące właściwości pokrzywy są znane od dawna. Zielarz z XVII wieku, Nicholas Culpeper, opisał je

w swojej książce *Culpeper's Complete Herbal* w dość romantyczny sposób: „pokrzywy są tak dobrze znane, że nie potrzebują opisu; można je znaleźć jedynie poprzez dotyk, nawet w najciemniejszą noc”.

Cieniutkie i małe włoski porastające świeże liście pokrzywy uwalniają kwas mrówkowy, wywołujący na skórze lekko swędzącą i nieprzyjemną wysypkę, która w rzeczywistości może być stosowana terapeutycznie! Zastosowanie świeżej pokrzywy, znane jako pokrzywienie, może zmniejszyć ból mięśniowo-szkieletowy. Sama to wypróbowałam i byłam szczerze zdumiona, jak bardzo rozluźnił się mój zeszywniały kark. Słyszałam też wiele opowieści o terapiach parzydełkami pokrzyw, które okazały się pomocne przy bólach wywołanych zapaleniem stawów. Naukowcy postanowili przetestować to w laboratorium i w efekcie wykazali korzystne rezultaty występujące po miejscowym użyciu świeżych pokrzyw przy bólach kolan i kciuków.¹³ Z kolei pokrzywa przyjmowana wewnętrznie zmniejsza ból poprzez złagodzenie skurczów mięśni i zredukowanie stanów zapalnych.

JAK UŻYWAĆ POKRZYWY

Przepisy w tej książce korzystają z suszonych liści pokrzywy, które można kupić w internetowych sklepach

zielarskich. Dzika świeża pokrzywa może być też starannie zebrana wiosną, gdy liście są jeszcze młode i delikatne. Ponieważ liście są pokryte włoskami, muszą zostać ugotowane przed jedzeniem. Identyfikacja i zbieranie dzikich ziół leczniczych wykracza poza zakres tej książki; jednak wiele informacji na ten temat znajdziesz na stronie HerbMentor.com.

ZALECANE ILOŚCI

Pokrzywa jest odżywczym zieleciem i może być spożywana w potrawach w większych ilościach – można użyć nawet kilkadziesiąt gramów tej rośliny.

Ilości terapeutyczne dla liści pokrzywy są następujące:

Jako herbata (suszone liście): 28 gramów (około 2 szklanki drobno zmielonych liści) dziennie.

Jako nalewka (świeże liście): 3 do 5 ml, 75-95% alkoholu, 3 do 5 razy dziennie.

UWAGI

Nie zaleca się jedzenia pokrzywy po zakwitnięciu kwiatów/pojawieniu się nasion.

Używaj pokrzywy z ostrożnością u osób z suchą konstytucją.

Dla niektórych pokrzywa może okazać się silnym lekiem moczopędnym.

Od czasu do czasu słyszałam głosy mówiące, że duże ilości pokrzywy powodowały ból głowy.

DUKKAH Z LIŚCI POKRZYWY

- 1 szklanka orzechów
laskowych
- 2 łyżki sezamu
- $\frac{1}{3}$ szklanki nasion kolendry
(w całości)
- 3 łyżki ziaren kminku
(w całości)
- $\frac{1}{2}$ szklanki suszonych liści
pokrzywy
- $\frac{1}{4}$ szklanki suszonych liści
pietruszki
- 1 łyżeczka soli morskiej
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki świeżo zmielone-
go czarnego pieprzu

Wiele lat temu przyjaciel sprezentował nam pyszną mieszankę przypraw, którą kupił na bazarze na Bliskim Wschodzie. Wszystkie składniki były wymienione w innym języku, więc nie mieliśmy pojęcia, co znajdowało się w mieszance, ale wiedzieliśmy, że nam bardzo zasmakowała! Wiele lat później odkryłam, że była to tradycyjna egipska mieszanka orzechów, nasion i przypraw zwana dukkah. Moja własna wersja tej mieszanki zawiera pożywną pokrzywę i pietruszkę. Łączę wszystko z oliwą z oliwek, aż powstanie lekko rzadka pasta, której używamy do smarowania chleba, wędlin, jajek, a nawet warzyw.

Podane proporcje pozwolą otrzymać 2 szklanki.

1. Na niewielkiej patelni, na małym ogniu, upraż na sucho orzechy laskowe, aż staną się pachnące, a skórka zacznie odpadać (zajmie to około 10 minut). Często mieszaj, aby zapobiec przypaleniu. Odstaw na bok.
2. Upraż w podobny sposób nasiona sezamu na małym ogniu, aż staną się złote i pachnące (około 5 minut). Często mieszaj, aby zapobiec przypaleniu. Odstaw na bok.
3. Upraż również kolendrę z kminkiem, do momentu aż staną się pachnące (2 do 3 minut). Odstaw razem z orzechami laskowymi i nasionami sezamu, aż wszystko całkowicie ostygnie.
4. Połącz wszystkie składniki w robocie kuchennym lub blenderze. Miksuj do momentu, kiedy mieszanka zostanie dokładnie zmielona, ale zanim zmieni się w masło.



ODŻYWCZY NAPAR Z POKRZYWY

28 gramów suszonych
liści pokrzywy (około
2 szklanki drobno zmie-
lonych liści)
duża szczypta trawy
cytrynowej dla smaku
(opcjonalnie)

Chociaż większość z nas zwykle przygotowuje herbatę z niewielką ilością ziół i krótkim okresem zaparzania, odżywcze napary ziołowe korzystają z dużej ilości ziół i dłuższego okresu zaparzania. Napoje pokrzywowe stały się szczególnie popularne dzięki zielarce Susan S. Weed, która pisze: „Mój codzienny kubek odżywczego naparu jest moją ochroną przed rakiem, moją długowiecznością i moim zabiegiem kosmetycznym – a wszystko to w jednej filiżance”¹⁴. Powinno się pić tę herbatę codziennie, ponieważ zawiera niesamowitą ilość składników odżywczych, mogących poprawiać poziom energii, a także wspomagać zdrowie kości, włosów i zębów.

Susan zaleca zaparzanie pokrzywy bez żadnych dodatkowych ziół. Jeśli jednak smak okaże się dla Ciebie zbyt silny, w pierwszej kolejności zmniejsz o połowę ilości użytej pokrzywy, a następnie powoli zwiększaj ją, kiedy zaczniesz przyzwyczajać się do smaku. Możesz też dodać jakiś inny smak – jak w tym przepisie – na przykład trawę cytrynową, miętę pieprzową lub imbir.

Podane proporcje pozwolą otrzymać 3 szklanki, czyli 1 porcję.

1. Doprowadź 4 szklanki wody do wrzenia. Umieść wszystkie zioła w półlitrowym słoju lub francuskiej prasie do kawy.
2. Zalej zagotowaną wodą zioła, dobrze wymieszaj, a następnie przykryj pokrywką. Pozostaw na 4 godziny lub na noc. (Jeśli używasz francuskiej prasy, nie naciskaj tłoka aż do momentu zaparzenia).
3. Odcedź. Możesz pić napar gorący lub zimny, ale wypij wszystko w ciągu 36 godzin.



SMAŻONY BAKŁAŻAN Z POKRZYWĄ

Pokrzywa jest pożywną rośliną, którą można dodawać do potraw jeszcze na długo po tym, kiedy skończy się na nią sezon. Ten przepis korzysta z suszonej pokrzywy, która dodaje bakłażanom odrobinę pazura. Danie jest pełne smaku i bogate w składniki odżywcze. Aby je stworzyć, zainspirowałam się przepisem z jednej z moich ulubionych ksiąg kucharskich, *The Three Sisters Indian Cookbook*, wydanej przez Sereenę, Alexę i Priyę Kaul.

Podane proporcje pozwolą otrzymać około 6 porcji, będących dodatkiem do głównego dania.

1. Włóż liście pokrzywy do małej miski i zalej bulionem na około 15 minut. Bulion powinien przykryć pokrzywy; jeśli to konieczne, dodaj więcej bulionu, gdy pokrzywa nasiąknie i zwiększy objętość. To w porządku, jeśli liście pokrzywy nie wchłoną całego bulionu. Odłóż je na bok.
2. Rozgrzej olej na średnim ogniu na dużej patelni. Dodaj cebulę, kminek, sól i podsmażaj przez 3 minuty.
3. Dodaj czosnek i bakłażan. Duś pod przykryciem, aż bakłażan się zeszkli, od czasu do czasu mieszając, aby nie przywarł.
4. Dodaj pomidory, a także pokrzywę z bulionem, chili, kolendrę, imbir i kurkumę.
5. Wymieszaj i duś pod częściowym przykryciem, aż bakłażan stanie się miękki i szklisty, a sos się zagęści, co powinno zająć około 10 minut.

1 szklanka suszonych liści pokrzywy
¾ szklanki drobiowego lub warzywnego bulionu
¼ szklanki oliwy z oliwek
1 średnia cebula, pokrojona w cienkie plastry
½ łyżeczki całych ziaren kminku
½ łyżeczki soli
3 ząbki czosnku, posiekane
500 g bakłażanów, pokrojonych w półtoracentymetrowe plastry
500 g pomidorów pokrojonych w kostkę
1 łyżeczka sproszkowanego chili
½ łyżeczki sproszkowanej kolendry
1 łyżeczka sproszkowanego imbiru
1 łyżeczka sproszkowanej kurkumy





Rosalee de la Forêt jest wykwalifikowaną zielarką zarejestrowaną w organizacji American Herbalist Guild i dyrektorem do spraw edukacji w LearningHerbs. Skończyła East West School of Herbology oraz odbyła szkolenia z zakresu etnobotaniki oraz ziołolecznictwa klinicznego. Po ciężkiej chorobie i niedającej efektów hospitalizacji, zwróciła się w stronę medycyny niekonwencjonalnej i wyzdrowiała. Teraz pomaga innym ucząc o cudownych właściwościach ziół.

Czy często czujesz się zmęczony od samego rana?

Masz już dość chorowania i brania nieskutecznych tabletek?

Czas, byś naturalnie zadbał o swoje zdrowie!

Autorka pokaże Ci, jak przekształcić popularne, obecne w Twojej kuchni przyprawy w składniki, dania i medykamenty, które pomogą Ci wyzdrowieć. To, co kiedyś było jedynie aromatycznym dodatkiem, stanie się Twoją osobistą apteczką. Zrozumiesz, jak dopasować właściwości każdej rośliny do potrzeb całej Twojej rodziny.

Poznasz przepisy z wykorzystaniem 29 popularnych ziół oraz naukową i energetyczną analizę ich właściwości leczniczych. Dzięki tej książce będziesz przygotowany na przeziębienie, zardrapania, ból głowy, problemy trawienne, stresujący dzień czy bezsenność. Zamiast po tabletki, sięgniesz po łagodzącą ból gardła herbatę cynamonową czy cytrynowo-imbriową na objawy przeziębienia i grypy. Zrobisz czosnkowy hummus wspomagający system immunologiczny i samodzielnie przygotujesz maść z cayenne, aby złagodzić bóle mięśni. A to zaledwie kilka z wielu praktycznych zastosowań receptur z tej książki.

Zioła i przyprawy na wagę zdrowia!

Patroni:



naturoterapia
w praktyce

Moja
Harmonia Życia
CIAŁO-DUSZA-UMYSŁ

FOODFORUM

Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia



StressFree
INSPIRACJE OD LEPSZEGO ŻYCIA

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie36.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-65846-18-1



9 788365 846181