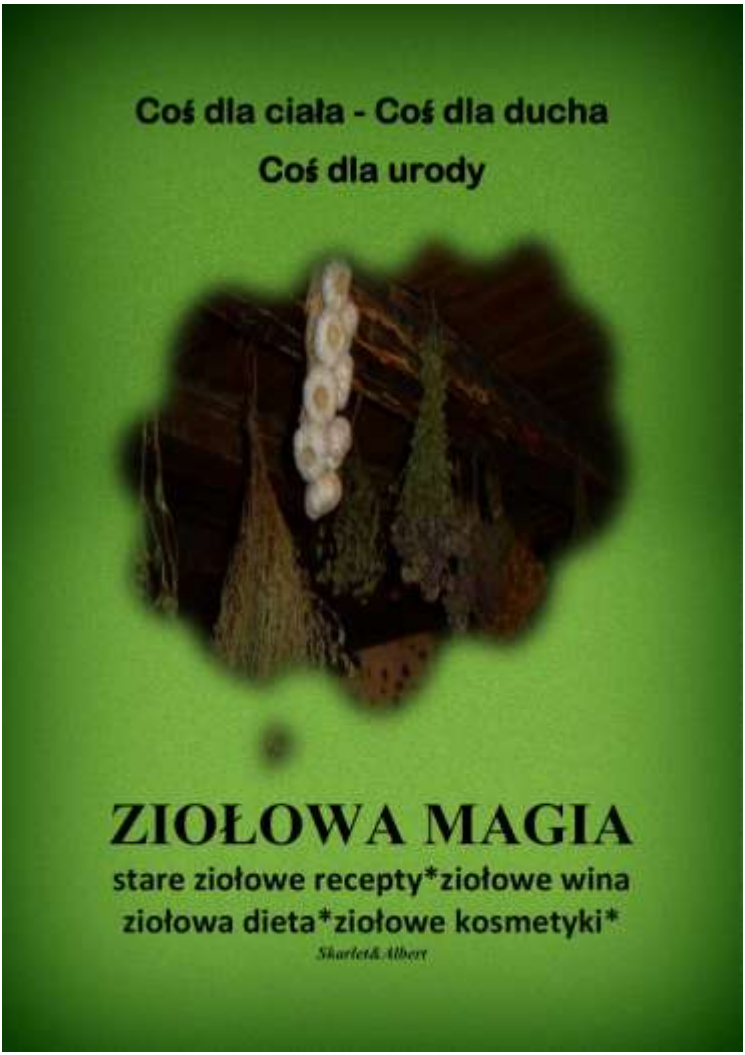

Coś dla ciała - Coś dla ducha
Coś dla urody
ZIOŁOWA MAGIA
stare ziołowe recepty*ziołowe wina
ziołowa dieta*ziołowe kosmetyki*
Sharlet&Albert

Ziołowa magia



Bałkańskie

Ziołowe recepty na dolegliwości ciała i duszy

Przepisy na soki, ziołowe nalewki, wina, przetwory

Potrawy zapobiegające otyłości

Przepisy na ziołowe maseczki, maski do włosów, peelingi, kąpiele



Wydanie2: Maj 2015 rok

Autorzy: Skarlet & Albert
© Copyright by Skarlet&Albert
©Projekt okładki: Skarlet&Albert
©Foto na okładkę: Nenko Lazarov
ISBN 978-83-272-4355-3
Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części publikacji zabronione bez pisemnej zgody autora.

SPIS TREŚCI:

ZIOŁOWA MAGIA 6

HISTORIA CZARNEGO BZU 8

GERANIUM – NIE TYLKO PIĘKNY ZAPACH..... 12

NIECHAJ POŻYWIENIE BĘDZIE TWOIM LEKIEM, A LEK - POŻYWIENIEM (HIPOKRATES) 14

WITAMINOWA BOMBA 18

DYNIOWE PRZEPISY 24

ARBUZ I IDEALNA SYLWETKA 32

PORANNA DAWKA ENERGII 33

TOKSYNOM MÓWIMY PRECZ 34

ZIOŁOWY SPOSÓB NA RZUCENIE PALENIA 35

BABA VANGA - ZNACHORKA, JASNOWIDZKA ... FENOMEN ? 36

ZIOŁOWE RECEPTY VANGI 40

ZIOŁA WCZORAJ I DZIŚ - STOSOWANIE 51

ANYŻ 53
BABKA 56
BAZYLIA POSPOLITA 57
CIEMIERNIK 59
DZIURAWIEC ZWYCZAJNY 60
GORYCZKA ŻÓŁTA 61
JEMIOŁA POSPOLITA 62
JEŻYNA 64

LEBIODKA POSPOLITA 66
MALINA WŁAŚCIWA 67
MELISA LEKARSKA 69
ORZECH WŁOSKI 71
PIOŁUN 73
PODBIAŁ POSPOLITY 76
RDEST OSTROGORZKI 76
ROZMARYN LEKARSKI 76
RÓŻANIEC GÓRSKI 78
RUKOLA – ZDROWIE W DONICZCE 79
ŻYWOKOST JUŻ NIE LEKARSKI 80

ZRÓB TO SAMA… ZIOŁOWO-OWOCOWE KOSMETYKI 81

MASECZKI 82
PEELING 91
MASKA DO WŁOSÓW 93
MANICURE 96
PEDICURE 99
KĄPIELE 99

BABCINE SPOSOBY NA PRZECIWNOŚCI LOSU 101

COŚ DLA DUSZY 101
BIAŁA I CZARNA MAGIA 102
AMULETY CZYLI WIARA CZYNI CUDA 104

SPIS FOTOGRAFII: 107

DODATEK 108

KUCHNIA BAŁKAŃSKA - ZDROWO, TANIO, INACZEJ 108

Ziołowa magia

Wszystkie cywilizacje, na wszystkich kontynentach stosowały zioła.

Już w czasach przed naszą erą, twórca medycyny greckiej Hipokrates (460-370 r. p.n.e.) stosował szparagi lekarskie na chore nerki, mak - jako środek nasenny, wierzbowe liście - do usuwania wysokiej gorączki i bólu. W I wieku nasze ery Dioskoryt, grecki lekarz, wydał zbiór leczniczych roślin, z których 54 do dziś jest na liście najczęściej stosowanych.

Od zawsze wierzono w ich moc. Starożytny kronikarz Arian zapisał opowieść o nimfie, która potrafiła leczyć ziołami, ale też umiała za ich pomocą doprowadzić ludzi do obłędu. To potwierdza, że chociaż były powszechnie stosowane, jednocześnie obawiano się ich nie pożądanego działania.

Zioła zawsze były kojarzone z magią. Zielarki i zielarze często bywali czarownikami, którzy przepowiadali przyszłość, mogli rzucić lub zdjąć zły urok. Umieli przygotować cudowny eliksir, amulet...
Wybrane zioła stosowali do uprawiania magii i zwykli ludzie. Można było za ich pomocą zawrócić w głowie wybranemu kawalerowi robiąc miłosny talizman. Można było zaszkodzić rywalce…

Teofrast (322-287r. p.n.e.), ojciec botaniki w swojej księdze o badaniach nad roślinami wymienia Trację jako najbogatszy region leczniczych traw w ówczesnym świecie. Szczegółowy opis stosowania ziół przez Traków (dzisiejsza Bułgaria, część Grecji), zamieszcza Grek Dioskurydes (40-90 r.) w pracy o środkach leczniczych.

Właśnie na Bałkanach, głównie w Bułgarii, zbieramy od lat ziołowe przepisy leczące ciało i duszę. Bogactwo roślin, które wymieniał Teofrast, nadal istnieje. Jest tu wiele obszarów dziewiczych (szczególnie w górach), ciągle nie skażonych cywilizacją. Zielarze przekazują swoją wiedzę kolejnym pokoleniom. Bałkańskie recepty żyją. Może dzięki temu, że ludzie są tu wielkimi tradycjonalistami jest ich wiele i często pozostają wierne tym stosowanym przez naszych pra, pra… dziadów.

Od najdawniejszych czasów, zbierając zioła odprawiano nad nimi modły. Składano ofiary ziemi, w podzięce za ich dobroczynne działanie. Wg ludowych przekazów tylko te zbierane z szacunkiem, odwdzięczą się zbieraczowi.

Bałkańscy zielarze nadal stosują się do pradawnych zasad, które nakazują:

- Zbierać tylko potrzebne części rośliny, nie kalecząc pozostałych, żeby nie pozbawić jej możliwości rozmnażania się.
- Nigdy nie zbierać wszystkich ziół jednego gatunku z tego samego rejonu, żeby nie powodować ich zanikania.
- Ciągle zgłębiać wiedzę, żeby nie zbierać zbliżonych wyglądem roślin trujących, czy nie posiadających leczniczych właściwości.
- Zioła zbierać tylko wtedy kiedy jest sucho przez kilka kolejnych dni i suszyć w cieniu, w przewiewnym miejscu.
- Wykorzystywać receptury pochodzące od uznanych specjalistów.

Historia czarnego bzu

Zioła dodajemy na co dzień do potraw. Często pijamy ziołowe herbatki. Coraz częściej kupujemy w aptekach środki z ziół, owoców, roślin, które mają nas uodpornić, uchronić przed jakąś chorobą, pomóc na jakąś dolegliwość.

Zwykle nie zastanawiamy się jaka jest geneza stosowania leczniczych roślin. Niektórzy nie wiedzą, że dzięki spostrzegawczości naszych pra.. pra przodków obserwujących zwierzęta, nauczyliśmy się od nich wykorzystywać właściwości flory.

Przykładem jest czarny bez.

Łasica ukąszona podczas walki z jadowitym wężem nagle odbiega. To nie znaczy, że się poddaje. Zjada korę bzu i wraca.

Jaskółki na kilka dni przed podróżą na południe, wzmacniają swoje siły przed wymagającym dobrej kondycji dalekim lotem i właśnie w tym okresie zjadają dużą ilość ziaren bzu.

Czarne owoce wydają się być najważniejszą pozycją w menu zwierząt pasących się jesienią na łąkach.

Człowiek wyciągając wnioski z tych zachowań, zaczął wykorzystywać każdą część rośliny, odkrywając jej kolejne lecznicze właściwości: odtruwające, wzmacniające, uodparniające, przeciwgorączkowe.

Kwiaty czarnego bzu zbierano przed przekwitnięciem, suszono w zacienionym, przewiewnym miejscu. Po całkowitym wysuszeniu - wykorzystywano ich korony.

Herbatka z kwiatów miała chronić przed przeziębieniem i była też stosowana w czasie przeziębienia jako środek działający napotnie, przeciwgorączkowo. Pomagała na chrypę (działa wykrztuśnie) i na stany zapalne górnych dróg oddechowych. Uważano, że jest odpowiednia dla astmatyków, dla cierpiących na reumatyzm czy migreny i nerwobóle. Prababcie zalecały ją też przy stanach zapalnych nerek, a także układu moczowego bo działa moczopędnie. Naparem z kwiatów przemywano rany, oparzenia, oczy.

W tym samym okresie co kwiaty, zielarze zbierali liście. Herbatkę z liści stosowano przy zaparciach, chorobie nerek, układu moczowego.

Wczesną wiosną, kiedy bez czarny zaczyna się rozzieleniać, zbierano korę i krojono ją na małe kawałki, a następnie suszono tak jak kwiaty i liście.

Przed użyciem moczono dobę - w wodzie. Małą porcję kory (20g) gotowano z 1/2 litra wody i przecedzano. Odwar miał dodawać sił, pobudzać aktywność. Ma też właściwości odtruwające.

Wydobyte wiosną korzenie krojono i suszono. Przygotowywano odwar (tak jak z kory) i moczono w nim paznokcie chore na grzybicę.

Owoce zbierano tylko w pełni dojrzałe i zdrowe. Dobrze umyte, przerabiano na syropy (wg recept na

syropy owocowe bez obróbki termicznej (owoce+cukier)). Stały tak 3 tygodnie w ciemnym miejscu. Następnie, przecedzano je przez gęstą gazę, żeby w syropie nie było ziaren owocu, które mogłyby powodować fermentację. Ciemne butelki z lekarstwem przechowywano w chłodnej spiżarni.

Syrop stosowano jako środek zapobiegający chorobom nowotworowym i wzmacniający odporność organizmu. Zalecano 1 łyżeczkę dziennie.

Z pozostałych po przecedzeniu owoców, zalanych wodą (na 1 kg owoców - 3 litry wody) robiono wino, które po 3-4 tygodniach staje się odpowiednie do picia. 1 lampka przed jedzeniem miała działać jak syrop. Soku z owoców używano również do upiększania. Barwiono nim rzęsy, brwi.

Z dojrzałych owoców bzu, zawierających dużo witaminy B i C można robić konfitury i dżemy. (Niedojrzałe zawierają substancje trujące. Dojrzałe, zawierają ich mniejszą ilość, którą usuwa gotowanie. Trzeba o tym pamiętać, jeśli zamierza się wykorzystywać czarny bez w codziennej diecie - pod postacią np. dżemu.)

<u>Bałkański przepis na dżem z owoców czarnego bzu:</u>
-Owoce umyć
-Zgnieść tak, żeby puściły sok
-Gotować na umiarkowanym ogniu do zgęstnienia
-Gorące przełożyć do słoików.

Tak przygotowany dżem, zawiera wszystkie wymienione wcześniej zdrowotne właściwości rośliny. Ma również pobudzać energię, działać pozytywnie na trawienie, na skórę, na wzrok.

W Bułgarii dżemy z bzu czy suszone owoce nadal cieszą się popularnością. Spożywa się je najczęściej przed posiłkiem, po jednej łyżeczce.



Geranium – nie tylko piękny zapach…

Geranium - Pelargonium Roseum, Pelargonium Multifidum.

Geranium jest bardzo popularne na Bałkanach. Świeże listki dodaje się do kompotów brzoskwiniowych, morelowych, pigwowych, do syropów, dżemów śliwkowych i czereśniowych.

Już w starożytności wykorzystywano tą pięknie pachnącą roślinę do leczenia ran i guzów.

Geranium ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwbólowe, antydepresyjne, uspokajające. Wdychanie zapachu przez kilka minut, pomaga zasnąć. Olejek - działa oczyszczająco i ściągająco na skórę. Odstrasza komary.

Bałkańscy zielarze zalecają herbatki zawierające geranium przy braku apetytu, problemach z ciśnieniem, stresach.

<u>Na brak apetytu</u>

Wymieszać:
-30 g piołunu
-40 g centurii pospolitej (tysiącznik)
-40 g krwawnika pospolitego
-30 g goryczki krzyżowej
-30 g geranium
1 łyżkę mieszanki gotować w 1/2 l wody.
Przecedzić.
Pić 3 razy dziennie po 150 ml przed posiłkiem.

<u>Na obniżenie ciśnienia, regulację poziomu cukru</u>

Zmielić:
-400 g miodu

-20 świeżych listków geranium
-4 cytryny
-100 g surowych migdałów
Dodać 1/2 l miodu.
Stosować 2 razy dziennie po 1 łyżce, rano i wieczorem, przez 3 miesiące. Po miesiącu przerwy stosować: 2 razy dziennie po 1 łyżce, rano i wieczorem, przez 3 kolejne miesiące

Na obniżenie ciśnienia, regulację poziomu cukru

Wymieszać:
-400 g miodu
-20 świeżych, zmielonych liści geranium
-20 migdałów (surowych) zmielonych
Stosować 2 razy dziennie po 1 łyżce, rano i wieczorem, przez 3 miesiące. Po miesiącu przerwy stosować: 2 razy dziennie po 1 łyżce, rano i wieczorem, przez 3 kolejne miesiące.
Geranium stosowała też Baba Vanga, słynna bałkańska zielarka i jasnowidza (jej historia, w dalszej części).
-Na nerwy zalecała picie 2 razy dziennie po 1 filiżance napoju z listków geranium gotowanych w wodzie. (1 listek na 200 ml wody.)
-Na nerwobóle i w stanach depresji zalecała herbatkę z geranium i melisy.



Niechaj pożywienie będzie twoim lekiem, a lek - pożywieniem (Hipokrates)

Z powodu specyficznego smaku aronia nie często jest stosowana do przetworów domowych.

Surowcem zielarskim są jej świeże lub suszone owoce.

Niewiele roślin zawiera tak duże stężenie polifenoli, czyli związków zapobiegających chorobom nowotworowym i układu krwionośnego. Aronia ma ich pięciokrotnie więcej niż grejpfruty i winogrona, wielokrotnie badane i powszechnie uważane za zawierające duże ilości P-związków. Nie istnieją substancje mogące zastąpić flawonoidy katechiny i antocyjany zawarte w owocach aronii (obecność i stężenie flawonoidów warunkuje lecznicze działanie ziół).

Regularne jedzenie owoców zawierających w większej ilości wymienione związki, powoduje, że nawet przy spożywaniu dużej ilości tłuszczy jest niska zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe.

Oprócz wymienionego działania zapobiegającego chorobom nowotworowym aronia:
-zwiększa działanie i zasób witaminy C w organizmie,
-podtrzymuje elastyczność i przepustowość naczyń krwionośnych, chroni przed miażdżycą,
-obniża i normalizuje ciśnienie krwi,
-obniża poziom złego cholesterolu, podwyższa poziom dobrego cholesterolu,
-obniża poziom cukru,
-opóźnia rozwój jaskry, zaćmy,

-zapobiega przedwczesnemu starzeniu się.
Sok z aronii jest bardzo wskazany dla:
-osób po zawałach serca, wylewach,
-osób spędzających dużo czasu przy komputerze, często rozmawiających przez telefon komórkowy.

Owoce z aronii można suszyć i mrozić (zachowują swoje właściwości), a następnie wykorzystywać do parzenia herbatki.

Do dżemu z aronii można dodawać jabłka, żeby zneutralizować jej cierpki smak.

W Bułgarii aronię dodaje się też do niektórych wysokogatunkowych win, żeby uszlachetnić ich barwę i walory smakowe.

Przepisy na sok z aronii.

-1 kg aronii
-800 g cukru
Po umyciu owoce lekko podsuszyć, wymieszać z cukrem, włożyć do słoików.
Po 2-3 tygodniach przecedzić przez gazę lub bardzo drobne sitko. Otrzymany sok przelać do butelek. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.

-1 kg aronii
-1 kg cukru
Po umyciu owoce zmielić w maszynce, dodać cukier, wymieszać. Pozostawić w szklanym naczyniu, w chłodnym miejscu na 1-2 dni. Oddzielić sok. Przelać do słoików. Zamknięte słoiki pasteryzować 3 minuty.

-1 kg aronii
-1 kg cukru
-1 cytryna
Po umyciu owoce i obraną cytrynę zmielić w maszynce, dodać cukier, wymieszać. Przecedzić przez gazę lub bardzo drobne sitko.
Tak otrzymany sok można przechowywać bez pasteryzacji, po dodaniu 1 grama kwasku cytrynowego na 1 litr soku.

Poniżej bałkańskie przepisy na wino:
Wino z aronii
Owoce zmiażdżyć lub zmielić w maszynce do winogron. Pozostawić na 3-4 dni, żeby sfermentowały. Następnie po 3-4 dniach oddzielić sok.
Do tego co pozostało dodać wody w ilości dwukrotnie większej, niż sok, który oddzieliliśmy.
Po 24 godzinach ponownie oddzielić sok i zmieszać z sokiem oddzielonym wcześniej.
Do zmieszanego soku dodać cukier, w ilości 1:1.
Pozostawić na 2-3 tygodnie w temperaturze 24-25 stopni. Po tym czasie wino bez wstrząsania, bez osadu pozostałego na dnie, można przelać do butelek.
Przechowywać w ciemnym, chłodnym pomieszczeniu.

Wino z aronii z rodzynkami
-1 kg aronii
-1 kg cukru
-100 g rodzynek
Owoce zmiażdżyć lub zmielić w maszynce do winogron. Dodać 300 g cukru i rodzynki.

Zalać 2-2,5 l ciepłej wody.
Zamknąć szczelnie (w naczyniu musi pozostać 20-30% pustej przestrzeni).
Pozostawić w ciemnym miejscu, nie otwierając przez tydzień.
8 –go dnia dodać 300 g cukru i wymieszać.
Zamknąć, pozostawić na tydzień (raz dziennie mieszać).
Po tym czasie dodać pozostały cukier.
Pozostawić na miesiąc (pamiętając o mieszaniu, codziennie lub co 2 dni).
Po tym czasie przecedzić przez gazę, przelać do butelek.
Przechowywać w ciemnym, chłodnym pomieszczeniu.



Witaminowa bomba

Z definicji wynika, że zioła to rośliny, które posiadają właściwości lecznicze, które stosuje się w profilaktyce lub leczeniu chorób. Dokładnie taką rośliną jest dynia. Ten jesienny dar przyrody jest bogaty w witaminy (m.in. A, B1, C, D) i składniki mineralne takie jak: potas, żelazo, magnez. Zawiera też dużo karotenu.

Ma zastosowanie w przemyśle spożywczym, farmakologicznym, kosmetycznym (wykorzystuje się głównie pestki).

W medycynie ludowej zalecano jedzenie dyni osobom z nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą, niewydolnością wątroby, chorym na łuszczycę, na żołądek.

W czasach, w których nie istniały sokowirówki, dynię ścierano na tarce, wkładano w gazę, wyciskano sok, a pozostałości wykorzystywano na maseczki, okłady, kompresy na oparzenia, egzemy, stany zapalne skóry.

W chorobach nerek, zalecano picie raz dziennie (przed snem) ½ szklanki soku.

Osobom z tendencjami do tworzenia się kamieni nerkowych, polecano 4 kuracje w roku, polegające na piciu rano 1 szklanki soku, przez okres 3 tygodni.

Chorym na zapalenie prostaty „przepisywano" picie 1 szklanki soku, codziennie, przez 3 tygodnie. (Sok należy przygotowywać zawsze przed spożyciem, ponieważ po godzinie zaczyna tracić swoje właściwości. Do nie rozcieńczonego soku dyniowego można dodać: ½ łyżeczki miodu, kilka kropel cytryny lub sok jabłkowy.)

W trudnych momentach życiowych, stosowano napój dyniowy jako zmniejszający stres (1 szklanka soku z dyni