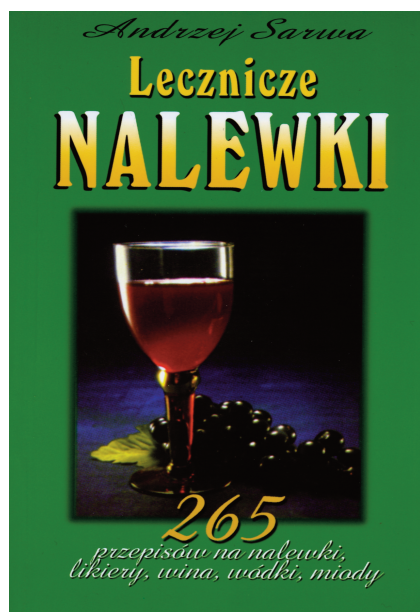




Andrzej Sarwa

LECZNICZE NALEWKI

265 przepisów na nalewki, likiery, wina, wódki, miody

Książka ta zawiera receptury łatwych do wykonania domowym sposobem trunków, które nie tylko mają dobroczynne działanie, lecz także doskonały smak, wygląd, zapach. Znajdące się w owocach i innych częściach roślin substancje biologiczne czynne pomagają w przywracaniu prawidłowego funkcjonowania organizmu, zapobiegając powstawaniu chorób i wspomagając jego siły obronne. Uzdrowiające moce zakłute w roślinach wykorzystuje się od dawna, sporządzając wyciągi alkoholowe – nalewki i likiery, a także i wódki, miody, piwa, którymi miło się delectować w długie jesienne i zimowe wieczory. Byle nie przesadzić z leczeniem.

Andrzej Sarwa, pisarz, poeta, publicysta, dziennikarz, autor czterdziestu książek, w tym wielu o owocach, ziołach i sposobach ich wykorzystania.

SPIS TREŚCI

Zanim zacznę na temat	5	29. Wódka wiśniówka wytrawna	17
Kilka słów o alkoholu	5	30. Wódka wiśniówka typu kirsch	17
O dobroczynnych mocach zaklętych w roślinach ...	6	31. Truneczek wiśniowy	17
Nalewki. likiery. wina. piwa. miody - leki i przysmaki	7	32. Wino wiśniowe	17
O piciu słów kilkoro	8	33. Nalewka wiśniowa	17
Lecznicze trunki: nalewki, likiery, wina, piwa, miody	9	34. Nalewka wiśniowa gorzkawa	18
1. Nalewka sandomierska ostra I	9	35. Likier wiśniowy	18
2. Nalewka sandomierska ostra II	9	36. Wiśniak	18
3. Wódka brekiniówka wytrawna	9	37. Nalewka na orzechach laskowych	18
4. Brekiniak	10	38. Nalewka na orzeszkach bukowych	19
5. Gorzka żółdkowa I	10	39. Nalewka na orzeszkach limby	19
6. Gorzka żółdkowa II	10	40. Polska orzechówka	19
7. Gorzka żółdkowa III	10	41. Orzechówka tyrolska	19
8. Nalewka cudowna	11	42. Bananówka I	20
9. Nalewka imbirowa I	11	43. Bananówka II	20
10. Nalewka imbirowa II	12	44. Nalewka fiołkowa	20
11. Nalewka grejpfrutowa	12	45. Wino aloesowe	21
12. Nalewka cytrynowa słodka	13	46. Wino wzmacniające I	21
13. Nalewka pomarańczowa gorzka	13	47. Wino wzmacniające II	21
14. Nalewka pomarańczowa gorzko-słodka	13	48. Wino z żyta	22
15. Nalewka pomarańczowa słodka	13	49. Nalewka bakaliowa	22
16. Cytrynówka	13	50. Wódka islandzka	22
17. Nalewka mandarynkowa I	13	51. Nalewka jodłowa	23
18. Nalewka mandarynkowa II	13	52. Wino świerkowe	23
19. Likier na kwiatach pomarańczy	14	53. Piwo świerkowe	23
20. Napój pomarańczowy Bozen (Pd. tyrol)	14	54. Nalewka sosnowa	23
21. Pomarańczówka I	14	55. Piwo jałowcowe	23
22. Pomarańczówka II	15	56. Wódka jałowcowa	24
23. Pomarańczówka III	15	57. Likier jałowcowy	24
24. Nalewka laurowiśniowa I	15	58. Nalewka jałowcowa I	24
25. Nalewka laurowiśniowa II	15	59. Nalewka jałowcowa II	24
26. Likier antypkowy	16	60. Wódka herbatówka I	25
27. Wódka czereśniówka II	16	61. Wódka herbatówka II	25
28. Wódka czereśniówka II	16	62. Nalewka na apetyt	25

63. Napój gorące mleko	26
64. Nalewka korzenna ostra	26
65. Nalewka ziołowo-korzenna	26
66. Nalewka "złota"	27
67. Wino oczyszczające	27
68. Wino brzozowe (z soku brzozowego)	27
69. Wino klonowe (z soku klonowego)	28
70. Likier rosyjski	28
71. Truneczek owocowy	29
72. Truneczek kawowy	29
73. Wino z owoców dzikiej róży	29
74. Wino różane I	29
75. Wino różane II	30
76. Wino różane III	30
77. Wino różane IV	30
78. Miód różany	30
79. Truneczek różany	31
80. Likier różany I	31
81. Likier różany II	31
82. Trunek różany	31
83. Likier z owoców dzikiej róży	32
84. Likier winny	32
85. Trunek jarzębinowy	32
86. Wódka jarząbinówka wytrawna	32
87. Jarzębiak	32
88. Wino jarzębinowe	32
89. Nalewka jarzębinowa	32
90. Benedyktynka	32
91. Wino jemiółowe	32
92. Wino bzowe	32
93. Bzowa whisky	34
94. Wódka bzowa	34
95. Truneczek bzowy	34
96. Likier bzowy I	34
97. Likier bzowy II	35
98. Nalewka bzowa	35
99. Napój mleczny	35
100. Pruski miód	35
101. Napój miodowy "łapanie niedźwiedzia"	36
102. Nalewka podbiałowa	36
103. Nalewka rozmarynowa	36
104. Nalewka dereniówka	36
105. Dereniak	37
106. Likier dereniowy	37
107. Ananasówka	37
108. Likier brzoskwiniowy	37
109. Brzoskwiniówka	38
110. Wódka brzoskwiniowa wytrawna	38
111. Nalewka brzoskwiniowa I	38
112. Nalewka brzoskwiniowa II	38
113. Wino dziurawcowe	39
114. Nalewka dziurawcowa I	39
115. Nalewka dziurawcowa II	39

116. Napój miętowy	39
117. Sok malinowy dla dorosłych	40
118. Likier malinowy	40
119. Słodki trunek malinowy	40
120. Nalewka malinowa	41
121. Truneczek malinowy	41
122. Wino malinowe	41
123. Wódka z kaliny koralowej	41
124. Wino z głogu	42
125. Nalewka waniliowa	42
126. Nalewka melisowa	42
127. Melisówka	43
128. Wino melisowe	43
129. Nalewka cynamonowa	43
130. Likier owocowy	43
131. Nalewka agrestowa	44
132. Nalewka trybulowa	44
133. Wino bławatkowe I	44
134. Wino bławatkowe II	45
135. Wino akacjowe I	45
136. Wino akacjowe II	45
137. Wino pierwiosnkowe I	46
138. Wino pierwiosnkowe II	46
139. Wino lipowe I	46
140. Wino lipowe II	46
141. Wino z jasnoty białej I	47
142. Wino z jasnoty białej II	47
143. Nalewka tarkowa I	47
144. Nalewka tarkowa II	47
145. Nalewka tarkowa III	48
146. Wino tarninowe	48
147. Nalewka anyżówka	48
148. Likier anyżowy	48
149. Wódka porzeczkowa	48
150. Porzeczkowa whisky	49
151. Nalewka na liściach czarnej porzeczki	49
152. Wino porzeczkowe	49
153. Gin porzeczkowy	49
154. Truneczek porzeczkowy	49
155. Nalewka na owocach z czarnej porzeczki I	49
156. Nalewka na owocach czarnej porzeczki II	50
157. Wino bazyliowe	51
158. Wino pokrzywowe	51
159. Wino fenkułowe I	52
160. Wino fenkułowe II	52
161. Wino z mniszka lekarskiego	42
162. Nalewka na kwiatach mniszka lekarskiego	53
163. Wódka śliwkówka	53
164. Śliwowica	53
165. Truneczek śliwkowy	53
166. Nalewka kminkowa	53
167. Likier kminkowy	54
168. Dubeltowa kminkówka gdańska	54

169. Wódka jabłeczna wytrawna	54	222. Nalewka płucna II (przeciw krwotokom z płuc)	67
170. Cydr jabłkowy - jabłecznik	54	223. Nalewka płucna III (przeciw nieżytowi oskrzeli)	67
171. Jabłecznik	54	224. Nalewka przeciw grypie i garączce	67
172. Cydr gruszkowy	55	225. Nalewka sercowa I	68
173. Likier morelowy	55	226. Nalewka sercowa II	68
174. Wódka morełówka wytrawna	55	227. Nalewka sercowa III (przy dusznicy bolesnej)	68
175. Nalewka morelowa I	55	228. Wino gorzkie sercowe I	69
176. Nalewka morelowa II	56	229. Wino gorzkie sercowe II	69
177. Likier pigwowuy I	56	230. Nalewka dziewannowa	69
178. Likier pigwowuy II	56	231. Nalewka uspokajająca I	70
179. Wino z pigwy I	56	232. Nalewka uspokajająca II	70
180. Wino pigwowe	56	233. Nalewka arnikawa	70
181. Nalewka tatarakowa I	56	234. Nalewka słonecznikowa	70
182. Nalewka tatarakowa II	57	235. Nalewka rumiankowa	70
183. Wódka jagódowa	57	236. Nalewka na orzeszkach ziemnych	70
184. Likier jagodowy (z czarnych jagód)	57	237. Nalewka na bulwkach topinamburu (słonecznika bulwiastego)	71
185. Likier jagodowy (z czarnych jagód) II	57	238. Nalewka na "migdałkach ziemnych" - bulwkach cibory jadalnej	71
186. Nalewka typu absyni	58	239. Nalewka migdałowa	72
187. Wino piołunowe	58	240. Nalewka araliowa	72
188. Wino czosnkowe	58	241. Nalewka nostrzykowa	72
189. Elik sir czosnkowy	59	242. Nalewka pomidorowa	72
190. Wino cebulowe	59	243. Nalewka miechunkowa	72
191. Wódka cebulowa	59	244. Nalewka melonowa	73
192. Wino arcydzięgielowe	59	245. Nalewka arbuzowa	73
193. Likier arcydzięgielowy	59	246. Nalewka dyniowa	73
194. Wino pietruszkowe I	60	247. Nalewka rabarbarowa	73
195. Wino pietruszkowe II	60	248. Nalewka buraczana	73
196. Nalewka borówkowa	60	249. Nalewka na ziele przytulii	74
197. Likier borówkowy I	60	250. Nalewka na kwiecie koniczyzny czerwonej	74
198. Likier borówkowy II	61	251. Nalewka z nawłoci pospolitej	74
199. Wino koprowe	61	252. Nalewka na korze wilcaczy ("kocięgo pazura")	74
200. Wino chrzanowe	61	253. Nalewka na korze lapacho	74
201. Nalewka aroniowa I	62	254. Nalewka na liściach yerba mate	74
202. Nalewka aroniowa II	62	255. Nalewka na guaranie	75
203. Likier aroniowy	62	256. Nalewka Cidreira	75
204. Wino goryczkowe I	62	257. Żubrówka	75
205. Wino goryczkowe II	63	258. Nalewka Boldo	75
206. Wino selerowe I	63	259. Nalewka Tabasco	75
207. Wino selerowe II	63	260. Trunekzek żółdziowy	75
208. Likier truskawkowy	63	261. Nalewka bluszczykowa	76
209. Wino morwowe	64	262. Wino szparagowe	76
210. Wino marchwiane	64	263. Wino z salsefi (owsianych korzonków)	76
211. Wino jeżynowe	64	264. Wino ze skorzonery (węży mordu, czarnych korzonków)	76
212. Wódka z jeżyn "Staff"	64	265. Nalewka miłorzębowa	76
213. Likier pigwowcowy	65		
214. Wino z pigwawca	65	Krótką charakterystyką ziół leczniczych:	77
215. Likier poziomkowy	65	Agrest	77
216. Nalewka poziomkowa	65	Aloes drzewiasty	77
217. Nalewka berberysowa	66	Ananas jadalny	77
218. Poncz berberysowy	66	Antypka	77
219. Trunekzek rokitnikowy	66	Anyż gwiazdkowy	77
220. Nalewka cykoriowa	66		
221. Nalewka płucna I (przeciw gróźnicy płuc)	66		

Krótką charakterystyka ziół leczniczych:

Aralia mandżurska	77	Jemioła pospolita	86
Arbuz - kawon	78	Jeżyna	86
Arcydzięgiel litwor	78	Jodła pospolita	86
Arnika górską	78	Kalina koralowa	86
Aronia czarnoowocowa	78	Kardamon malabarski	86
Babka lancetowata	78	Kawa arabska	86
Banan chiński - rajska zwyczajny bananowiec	78	Klon zwyczajny	86
Bazylią pospolita	78	Kminek zwyczajny	86
Berberys zwyczajny	79	Kocanki piaskowe	86
Bez czarny	79	Kolendra siewna	86
Biedrzeniec anyż	79	Koniczyna czerwona - łąkowa	86
Bluszcz kurdybanek	79	Konwalia majowa	87
Boldo - drzewo boldu	79	Koper ogrodowy	87
Borówka brusznica	79	Koper włoski - fenkuł	87
Brzoskwinia zwyczajna	80	Kozłek lekarski	87
Brzoza brodawkowata	80	Krwawnik pospolity	87
Buk pospolity	80	Lapacho, Ipe roxo, Toheebo, Pau D'arco	87
Burak zwyczajny; burak ćwikłowy	80	Laurowiśnia wschodnia	88
Bylica boże drzewko	80	Laur - wawrzyn	88
Bylica piołun	80	Lawenda wąskolistna	88
Cebula jadalna	81	Lebiodka pospolita	88
Ceratonía	81	Leszczyna pospolita	88
Chaber bławatek	81	Lipa drobnolistna i lipa wielkolistna (szerokolistna)	88
Chrzan pospolity	81	Lubczyk lekarski	88
Cibora jadalna - "migdał ziemny"	81	Lukrecja gładka	88
Cykoria podróżnik	81	Macierzanka piaskowa	88
Cynamonowiec cejloński	82	Majeranek ogrodowy	88
Cytryna	82	Malina właściwa	89
Cząber ogrodowy	82	Mandarynka	89
Czereśnia ptasia	82	Marchew zwyczajna	89
Czosnek pospolity	82	Melisa lekarska	89
Dąb bezszypułkowy	82	Melon - ogórek melon	89
Dereń pospolity	83	Miechunka peruwiańska - "rodzynki brazylijskie"	89
Drapacz lekarski	83	Mierznica czarna	89
Dynia zwyczajna	83	Mięta kędzierzawa	89
Dziewanna wielokwiatowa	83	Mięta pieprzowa	90
Dziurawiec zwyczajny	83	Migdał zwyczajny - migdałowiec	90
Figa pospolita	83	Miłorząd chiński	90
Fiolek wonny	84	Miodunka plamista	90
Głóg dwu i głóg jednoszyjkowy	84	Morela zwyczajna	90
Goryczka żółta	84	Morwa biała i morwa czarna	90
Goździkowiec korzenny	84	Muskatałowiec wonny	91
Grejpfrut	84	Nawłóć pospolita	91
Grusza pospolita	84	Nostrzyk żółty	91
Herbata chińska	84	Oman wielki	91
Hyzop lekarski	85	Orzacha jadalna - orzech ziemny	91
Imbir lekarski	85	Orzech włoski	91
Jabłoń domowa	85	Osmęta - paulinia guarana - guarana	91
Jałowiec pospolity	85	Ostryż długi - kurkuma	92
Jarząb brekinia	85	Palczatka cytrynowa	92
Jarzębina	85	Perz właściwy	92
Jasnota biała	85	Perz czarny	92
		Pierwiosnka lekarska	92
		Pietruszka zwyczajna	92

Pięciornik gęsi	92	Słonecznik bulwiasty - topinambur - bulwy	96
Pigwa pospolita	92	Słonecznik zwyczajny	96
Pigwowiec japoński	92	Sosna zwyczajna	96
Pimenta - krzennik lekarski - "angielskie ziele"	93	Szafran uprawny	96
Podbiał pospolity	93	Szałwia lekarska	96
Pokrzywa zwyczajna	93	Szałwia muszkatołowa	97
Pomarańcza słodka	93	Szanta zwyczajna	97
Pomidor	93	Szczaw zwyczajny	97
Porost islandzki	93	Szparag lekarski	97
Porzeczka czarna	93	Śliwa domowa	97
Poziewnik szorstki	94	Śliwa tarnina	97
Poziomka pospolita	94	Świerk pospolity	97
Przetacznik bobowniczek	94	Tasznik pospolity	97
Przytulia właściwa	94	Tatarak zwyczajny	97
Rdest ostrogorzki	94	Truskawka	97
Rdest ptasi	94	Trybula ogrodowa	97
Robinia akacyjowa	94	Tymianek pospolity	97
Rndiola różowa	94	Tysiącznik	98
Rokitnik zwyczajny	95	Vilcacora - koci pazur, una de gato	98
Rozmaryn lekarski	95	Warzucha lekarska	98
Róża dzika	95	Wiąz pospolity	98
Rumianek pospolity	95	Wierzba biała	98
Ruta zwyczajna	95	Winorośl właściwa	98
Rzewień dłoniasty	95	Wiśnia pospolita	98
Rzewień ogrodowy	95	Żubrówka - turówka wonna	98
Salsefia - kozibród pospolity	95	Żyto zwyczajne	98
Seler zwyczajny	95	Przeliczenia niektórych rzadziej spotykanych	
Serdecznik pospolity	95	miar i wag –	99
Skorzonera - wężymord - czarny korzeń.	96		
Skrzyp polny	96		

ZANIM ZACZNĘ NA TEMAT...

Zanim zacznę na temat, trochę obok tematu kto nie chce, niech nie czyta, jak da się zauważyć z dalszej części tej książki, nosi ona nieco mylący tytuł:

"Lecznice nalewki". W rzeczywistości wcale nie traktuje tylko o nalewkach, ale także o innych trunkach - winach, wódkach, miódach, a trafia się również i piwa. Cechą wspólną tych napojów jest to, iż nie są one niczym innym, tylko alkoholowym i wyciągami z owoców, korzeni i ziół (co zaś do samego alkoholu, to w różnych trunkach występuje on w mniejszym bądź większym stężeniu.

Tyle nie na temat. Myślę, że wystarczy ...

Kilka słów o alkoholach.

Można zapytać: Jak to? Czyżby alkohol był lekarstwem? Czy nie jest aby szkodliwy dla zdrowia, i to w szczególny sposób? Po pierwsze dlatego, iż niekorzystnie wpływa na organizm ludzki, niszcząc oddziałując przede wszystkim na komórki, z których zbudowany jest mózg (a potem na wszystkie w ogóle narządy), a po wtóre z tego powodu, że bardzo źle wpływa na psychikę?

Owszem, to prawda. Ale odnosi się po pierwsze nie tyle do spożywania alkoholu, co do jego nadużywania (zarówno ilościowego, jak i powtarzanie zbyt często), oraz bardzo szeroko pojętej kultury picia napojów alkoholowych.

Sam alkohol – jak większość zresztą używek – spożywany niezbyt często i oczywiście w niewielkich ilościach, bynajmniej trucizną nie jest. Wręcz odwrotnie – dobroczynnie oddziałuje na organizm człowieka. Między innymi działa dezynfekująco, rozszerza naczynia krwionośne, podnosi ciśnienie krwi, pobudza pracę serca, ułatwia trawienie, poprawia nastrój.

Nam jednak nie chodzi o czysty alkohol, ale o nalewki, likiery, wina, piwa, miody, czyli o napoje alkoholowe, w których sam alkohol odgrywa rolę drugorzędną, w przeciwieństwie do substancji biologicznie aktywnych, które dzięki niemu "wydobywamy" z owoców, korzeni, liści, ziół, kwiatów ...

Zanim jednak przejdziemy do zasadniczych kwestii, jakie będziemy omawiać w niniejszej książce, powinniśmy się choćby krótko zaznajomić z historią alkoholu.

Zacznijmy ją zatem tradycyjnie: Już starożytni mieszkańcy tzw. żyznego półksiężyca, czyli Egiptu, Mezopotamii i Syrii, nauczyli się produkować wino, od nich zaś przejęli tę umiejętność inni. Piwo to wynalazek Cermanów. Miód wreszcie to napitek Słowian, Galów i ludów bałtyckich ... Ale tak naprawdę, kto, kiedy i gdzie wytworzył po raz pierwszy napój alkoholowy, pewno na zawsze pozostanie tajemnicą. Można tylko przypuszczać, że doszło do tego przypadkowo, i to w wielu miejscach naszego globu na raz.

Najłatwiej mogło dojść do samoistnej fermentacji alkoholowej słodkich soków owocowych bądź rozcieńczonego wodą miodu, które później również przypadkowo wypite, a nie wylane, stały się powodem pierwszego miłego podchmienienia przypadkowego degustatora.

Obserwacje późniejszych odkrywców nowych ziem i nowych ludów wykazały, że chyba nie ma miejsca na ziemskim globie, gdzie by nie znano jakich specyfików odurzających, wśród których nieodmiennie pierwsze miejsce wiodą napoje alkoholowe pod różnymi postaciami: piwa, chichy, wina gronowego, owocowego, palmowego, sake, wódki itp.

Etnolodzy znają plemiona, które praktykują rytualne pijaństwo (odbywające się tylko raz na jakiś czas!). Ma ono podłoże religijno-magiczne, a równocześnie prowadzi do odreagowania agresji, lęków, stresu ...

Niestety, Stary Świat, a dokładniej Europa, uczynił z alkoholu niemal codzienny napitek, i to w postaci wysokoprocentowych trunków, które spożywane w nadmiernych ilościach prowadzą wielu ludzi w objęcia straszliwego nałogu.

Starożytność - jak już wspomniano - znała najpierw wyłącznie niskoprocentowe napoje alkoholowe (wina, piwa, miody).

Jako pierwsi destylację alkoholu z wina przeprowadzili kapłani egipscy, i to już najprawdopodobniej w V wieku przed naszą erą. W sto lat później - o czym można się dowiedzieć z pism tamtoczesnych filozofów - destylacja nieobca była już Grekom, a jeszcze później, za pośrednictwem tych ostatnich, także i Rzymianom (o czym wspomina choćby Pliniusz Starszy). Niestety, jak wiele umiejętności starożytnych, razem z upadkiem cesarstwa i zajęciem jego ziem przez ludy barbarzyńskie i ta poszła w zapomnienie.

Po raz kolejny odkrywają destylację alchemicy arabscy w VIII wieku n.e., otrzymany zaś w jej wyniku produkt nazywają al-kuhul (z czasem nabrało to brzmienia "alkohol"), co oznacza lekką, delikatną substancję. Jej łacińska nazwa to aqua vitae, czyli woda życia (stąd później nasza swojska - okowita).

Cały proces wytwarzania alkoholu był otoczony ścisłą tajemnicą. Arabowie mieli monopol na wyrób tej niezwyklej, cennej cieczy, na bazie której przygotowywali leki. Litracili wyłączość, gdy w 1296 roku Arnold de Villeneuve, hiszpański alchemik i profesor francuskiego uniwersytetu w Montpellier, po raz pierwszy opisał sposób "palenia wina" - jak nazywano ów proces.

A potem? Potem alkohol przestał być wyłącznie lekiem, lecz stał się również używką.

W XIII wieku Irlandczycy rozpoczynają pędzenie whisky z ziarna jęczmiennego. Wkrótce w ich ślady idą Szkoci. XV wiek daje nam armagnac i rum. Wiek później pije się pierwszy koniak, powstaje także gorzałka, czyli wódka ...

To, co powiedziałem wyżej, nawet w maleńkim ułamku nie wyczerpuje oczywiście tematu, lecz wyłącznie go sygnalizuje. Sądę wszakże, że na potrzeby tej książki tego rodzaju informacji w zupełności wystarczy, kto zaś ciekaw, jak to było z alkoholem w dziejach człowieka, niechże poszpera w dziełach, które szeroko o tym traktują.

A teraz kilka zdań na temat leczniczych mocy drzemiących w roślinach.

O dobrych mocach zaklętych w roślinach.

Rośliny towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów.

To one właśnie zawsze stanowiły podstawę naszej diety, w której mięso i jego przetwory odgrywały mniejszą rolę.

Obcując od wieków z roślinami, stopniowo odkrywaliśmy także inne ich zalety i wartości. Nauczyliśmy się je wykorzystywać do sporządzania ubiorów, niektóre z nich stosować jako środki kosmetyczne, innych używać do poprawiania smaku i aromatu niezbyt wykwintnych potraw, do konserwowania żywności, garbowania skóry, sporządzania farby ... Znalazły się wśród nich takie, którym przypisaliśmy znaczenie magiczne bądź zarezerwowaliśmy je na ofiary składane siłom nadprzyrodzonym.

Właściwości pewnych roślin lub ich przetworów, które nas odurzały i sprowadzały halucynacje, uznaliśmy za wyjątkowo cenne, bo pozwalające choćby na krótko oderwać się od szarzyzny codzienności, zapomnieć o lękach, smutkach, niedolach. Uwierzyliśmy, iż mają moc przenoszenia nas do innego, lepszego świata.

Nie sposób wreszcie pominąć roli, jaką odegrały w zaraniu naszej cywilizacji. Otóż, gdy nauczyliśmy się je uprawiać (a nie tylko zbierać rosnące naturalnie), stało się możliwe życie osiadłe - powstały miasta, rozwinęły się rzemiosła, rozkwitła nauka i sztuka.

Nie może się tedy wydawać dziwne, że w trakcie wielopokoleniowych obserwacji dokonaliśmy również najwartościowszego dla nas odkrycia, że pewne przetwory roślinne przyjęte doustnie potrafią nas uwolnić od wielu chorób i dolegliwości albo przynajmniej je złagodzić.

W miarę upływu czasu naszym oczom odsłaniały się tajemnice poszczególnych gatunków. Odkrywaliśmy, w których i jakie dobroczynne moce są zaklęte, ale również, które spośród nich swymi **jadami** mogą zabijać. Wreszcie nauczyliśmy się korzystać także z owych jądów, które odpowiednio dawkowane okazały się cennymi lekami.

Zaczątki wiedzy medycznej, tajemnicę leczniczych mocy roślin poznano, zanim człowiek nauczył się uprawiać rolę, rozwijając ją aż po dzień dzisiejszy ...

Doświadczenia tamtej "prymitywnej" (jak to się dziś określa) medycyny były duże. W starożytnym Egipcie i Mezopotamii powstały potężne centra, z których osiągnąć pełnymi garściami czerpali Grecy, a za ich pośrednictwem Rzymianie. Gdy zaś imperium rzymskie padło pod naporem barbarzyńskich hord, mnisi, zielarze, znachorzy, zamawiacze-owczarze, szeptunki i kto tam jeszcze przejęli funkcje dawnych lekarzy do czasu, gdy nowo otwarte uniwersytety wydały pierwszych doktorów medycyny ...

Potem przyszły czasy, kiedy w Europie *rerum medicarum scientia* zakazała roślinom leczyć. A dziś? Roślinom się wciąż nie dowierza. Tymczasem są one naprawdę niezastąpione, cudowne, wspaniałe ...

Na Wschodzie tajniki ziół poznali doskonale Chińczycy, Tybetańczycy, Hindusi, Japończycy, ludy zamieszkujące Syberię, Koreę ... W Ameryce zaś Majowie, Aztekowie, Inkowie, mieszkańcy północnoamerykańskich prerii, puszczy i lodowych pustkowi... I tam zresztą po dziś dzień wiedzę dawno odeszłych do wieczności przodków wykorzystuje medycyna, nie zawsze tylko ta nieoficjalna ...

Obecnie w kręgu cywilizacji euro-amerykańskiej rozpoczął się renesans ziołolecznictwa. Przybywa leków ziołowych (niektórych wprost nie da się zastąpić preparatami chemicznymi), rośnie zaufanie do nich.

W różnych częściach roślin znajdują się substancje biologicznie czynne, dzięki którym można przywracać rozstrojone przez chorobę prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zapobiegając powstawaniu chorób i wspomagając jego siły obronne, albo wspomagając działanie innych leków, niezbędnych, zasadniczych i niezastąpionych w danej kuracji.

I w tym miejscu rodzi się pytanie: Czy leki ziołowe muszą być wstrętne i niesmaczne? Łatwo domyślić się odpowiedzi: Oczywiście nie! Chociaż - niczego nie ukrywając, powiedzieć muszę - niektórych w żaden sposób nie da się przyjmować ze smakiem i radością. Ale czy tego samego nie można powiedzieć o "lekach chemicznych"?

Istnieje jednak spora liczba leków ziołowych - nas będą teraz interesować tylko te w postaci nalewek i innych trunków - które doskonale (albo przynajmniej ciekawie) smakują, wyglądają, pachną.

Nalewki, likiery, wina, piwa, miody – leki i przysmaki.

W tej książce, którą drogi Czytelniku trzymasz w ręku, będzie oczywiście - co zaznaczyłem od razu na wstępie, teraz się tylko powtamm - nie tylko o nalewkach, ale i o innych napojach alkoholowych, dzięki którym możemy się leczyć, ale również sprawić przyjemność podniebieniu. Zaczniemy jednak od nalewek.

Cóż to takiego? Ano, najkrócej mówiąc, wyciągi alkoholowe z ziół, kwiatów, kory, korzeni, liści, a przede wszystkim owoców.

Ich produkcja jest stosunkowo prosta, dlatego przy odrobinie wiedzy oraz inwencji możemy je otrzymać domowym sposobem, nie tylko według gotowych receptur, ale również własnych pomysłów.

Nalewki typowo lecznicze, które w ogóle nie mają zastosowania stołowego, przyrządza się mniej więcej tak:

"Są to zioła wódką nalane i w niey moczzone. Można takowe albo pojedyncze robić, to jest z jednego, albo też z kilku ziół razem pomieszanych, a w potrzebie jakiej użytecznych; np. wziąć ziela miętki pieprzney albo też i kędzierzawey garści dwie lub trzy, na przekraiane nalać kwartę wódki, i moczyć przez godzin 24 w cieple, poczem wycisnąwszy przez chustę, zlać w butelkę. Tak upadnie męt na dół, a essencya czysta do zażywania (...) będzie gotowa; od ziela zaś które się moczy, i essencya ma nazwisko. (...) Ktoby chciał zamiast wódki wziąć wina, mieć będzie także essencye, mniej przecie do przechowywania trwałe. (...)" (Wybór roślin krajowych dla okazania skutków lekarskich ku użyłkwi domowemu, przez J. Dziarkowskiego M.D. wydany w Warszawie 1803, s. 215 - 216).

A co na ten temat mówi współczesna literatura zielarska?

"WYCIĄGI ALKOHOLOWE. (...) Najbardziej popularne i najczęściej stosowane są: tincturle- nalewki, otrzymywane z suchego, odpowiednio rozdrobnionego surowca przez wytrawianie, najczęściej 70% alkoholem w stosunku:

I cz. surowca słabo działającego + 5 cz. alkoholu,

I cz. surowca silnie działającego + 10 cz. alkoholu.

Nalewki są stosunkowo trwałą postacią leku. W zależności od użytego surowca (jednego lub kilku) nalewki mogą być przeznaczone: do użytku wewnętrznego (większość nalewek) lub zewnętrznego (...)" (Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy, pod redakcją doc. dra hab. Aleksandra Ożarowskiego, Warszawa 1980, s. 42).

Nasze nalewki będziemy, generalnie rzecz biorąc, przygotowywać podobnie, mając jednak na uwadze nie tylko ich właściwości lecznicze, ale również, a może nawet przede wszystkim, smakowe.

Czym - najprościej mówiąc - różnią się od nalewek likiery? Chyba tylko zawartością alkoholu i cukru. To oczywiście bardzo uproszczone określenie, ale nie jest to dzieło naukowe na temat produkcji rozmaitych napojów alkoholowych, aby zajmować się na tych niewielu stronach dokładnymi opisami różnic pomiędzy nimi. Zresztą z góry zakładam, że przeciętny Czytelnik zna te różnice.

Wspomnieć teraz wypada, czym są wina i miody.

Najkrócej i najprościej: wina to sfermentowane soki gronowe. Napoje alkoholowe z soku owocowego (czasem innego, np. brzoźowego, klonowego, palmowego) także potocznie nazywa się winami. Miody wreszcie to sfermentowany miód rozcieńczony wodą. A piwo? To sfermentowany sód jęczmienny (czasem części innych roślin) doprawiony chmielem.

Niniejsza książka zawiera rozmaite receptury domowych nalewek, win, miodów, piwa, każdy zaś z tych trunków ma określoną wartość leczniczą.

Ich spożywanie musi być oczywiście umiarkowane, jeżeli chcemy je traktować jako lecznicze. Przesada w picu uniemożliwia wykorzystanie właściwości leczniczych naszych trunków, może również spowodować upicie się. To zaś nie pomoże organizmowi, a wręcz mu zaszkodzi.

I jeszcze jedna ważna uwaga. Niektóre nalewki można spożywać wyłącznie w ilościach absolutnie minimalnych, ponieważ ich wartość lecznicza przewyższa smakową (choć nie zawsze), a nadmierne spożycie może być powodem przykrych dolegliwości, zamiast poprawy samopoczucia.

W książce znajdują się również przepisy dla smakoszy, którzy są w stanie delectować się bardzo gorzkimi nalewkami. Czy to w ogóle możliwe, zapyta niejeden z Czytelników. Oczywiście, że tak. Są różne gusta i smaki. Bywają więc i tacy ludzie, którzy delectować się będą bardzo gorzkimi nalewkami, mającymi także inne walory, na przykład ciekawy kolor czy aromat.

Myślę, że tyle uwag wstępnych w zupełności wystarczy. Rozszerzanie ich ponad miarę chyba niczego nie da. Bo przecież wstępów większość ludzi i tak nie czyta ... Tym zaś, którzy zdecydowali się to uczynić i cierpliwie dobrnęli do końca tego rozdziału, chciałbym powiedzieć: "Smacznego!" o i "Na zdrowie!". Najpierw jednak chcę dodać kilka słów o tym, jak pić, co pić i kiedy pić. Zatem do rzeczy.

O picu słów kilkoro

Można pić i pić. Jak widać, zacząłem od mocno "filozoficznego" stwierdzenia. W rzeczywistości nie jest ono takie głupie, jak wydawałoby się na pierwszy rzut oka.

Chcę zaznaczyć, że od momentu, kiedy - pewnie przez przypadek - odkryto alkohol, ludzie go pili, piją i pić będą. I nie pomogą tu amerykańskie mody na prohibicję, czy też, jak dziś, na "zdrowy tryb życia", prowadzący rzekomo do długowieczności, czyli umartwianie się (ba, znęcanie nad własnymi ciałami!) sroższe, niż czynili to starożytni czy średniowieczni anachoreci. We wszystkim potrzebny jest umiar. Z umiarem jeść, z umiarem pić, a będziemy zdrowi. Ale nie o tym chciałem pisać. A właściwie o tym: właśnie z umiarem trzeba pić, więcej nawet, należy kultywować takie obyczaje spożywania napojów alkoholowych (a nie da się ukryć, że nawet najbardziej lecznicze trunki **także są napojami alkoholowymi**), by nie wzbudzać do siebie niechęci otoczenia, że nie wspomnę już o obrzydzeniu.

A zatem jak pić? Ano zawsze z umiarem. Jeśli akurat nie przyjmujemy stricte leczniczej nalewki, którą dozuje się w kroplach czy na łyżeczce do herbaty, lecz trunek o działaniu leczniczym, którym prócz tego można się również delectować, trzeba spożywać go tak jak wszystkie inne "gorące" trunki, przestrzegając kardynalnych zasad kulturalnego picia. Tak więc starajmy się nie pić napojów alkoholowych w samotności, czynmy to przy stole bądź w taki sposób - w odpowiednim pomieszczeniu jakiegoś danego trunku i dana sytuacja wymagają. Wiedzmy, co pijemy (a tym bardziej, co podajemy), jak również, co dany trunek jest wart. Umiejętność oceny napojów alkoholowych jest tu dość istotna, chociaż oczywiście nie najważniejsza. Spożywając zatem tę czy inną leczniczą nalewkę, czy też inny trunek, zwracajmy uwagę na smak.

Nie bez znaczenia jest wiedza o tym, co i kiedy się pije, jak się pije (np. jaka ma być temperatura danego trunku, czy podaje się go w karafce czy w butelce itd., itp.) i do czego się co podaje.

Jeśli już wiemy, do jakich potraw dany trunek pasuje, musimy też wiedzieć - jeśli przewidujemy podawanie rozmaitych trunków różnej jakości - co podajemy najpierw, co później i w czym się to czy owo pije. Musimy więc znać kształty naczyń przeznaczonych do spożywania konkretnych napojów alkoholowych. Bo każdy już chyba wie, że w czym innym pijemy białe wino, w czym innym wódkę czystą, a w czym innym piwo ...

Co należałoby jeszcze przypomnieć, bo zakładam, iż Czytelnicy wszystko, o czym piszę, wiedzą? Ano choćby to, że nigdy nie nalewa się trunków do pełna, a zawsze w odpowiedniej ilości. I to także, że naczynia napełniamy nie tak często, aby nie upić jak najrychlej tych, których podejmujemy. Ba! O tym ostatnim nie powinniśmy nawet myśleć! Słowem, musimy zachować umiar, dbając, by zachowali go również nasi współbiesiadnicy. Należy to jednak czynić z taktem i w taki sposób, by współbiesiadnicy nie obrazili się na nas. Pod żadnym pozorem nie wolno namawiać do picia, a tym bardziej wmuszać alkoholu.

Tak więc, można pić i pić. No właśnie. Ponieważ alkohol, nawet w czystej postaci, bez żadnych dodatków, korzystnie wpływa na funkcjonowanie naszych organizmów, działając przeciw stresowo (oczywiście w niewielkich dawkach), pomaga w leczeniu dolegliwości sercowych, poprawia pracę układu krążenia, podnosi poziom tzw. dobrego cholesterolu itd., powinien być obecny w naszej diecie. Ile zatem można go pić? Cóż, najwyżej (w przeliczeniu na wódkę czystą 40o) 50 g dziennie, rozcieńczony wodą czy sokiem, a najlepiej w postaci leczniczej nalewki lub innego leczniczego trunku. Dodam, że najlepiej nie pić alkoholu codziennie, lecz powiedzmy trzy-cztery razy w tygodniu w nieregularnych odstępach (chyba że są akurat inne zalece-

nia). Czemu? Regularne spożywanie mocnych trunków (nawet w bardzo małych ilościach) może bowiem ludzi o słabej konstrukcji psychicznej prowadzić do trwałego uzależnienia, a do czego ono zawiedzie, nie muszę chyba wyjaśniać.

Co jeszcze chciałbym dodać? Chyba tylko zapewnić, że lecznicze nalewki i inne trunki pomogą naszemu zdrowiu, jeśli będziemy je spożywać zgodnie z tym, co powiedziałem wcześniej. A teraz pora przejść do drugiej części niniejszej książki, do receptur. Tym razem mogę już powiedzieć "Smacznego!" i "Na zdrowie!".

LECZNICZE TRUNKI: NALEWKI, LIKIERY, WINA, PIWA, MIODY.

1. Nalewka sandomierska ostra I

10 g pimenty (angielskiego ziela)
10 g kardamonu malabarskiego
20 g ostryżu długiego (kurkumy)
5 - ó świeżych w pełni dojrzałych kwiatów dziurawca
2 litry wódki 50°

Pierwszego dnia do wódki dodać kwiaty dziurawca, po dwunastu godzinach maceracji wyjąć je i wyrzucić. Drugiego dnia wyspać do pół litra wódki 50° (w którym moczył się kwiat dziurawca) pimentę i kardamon, naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym miejscu. Siódmego dnia do tej samej wódki dodać kurkumę. Dziesiątego dnia przecedzić płyn przez bibułę filtraqną. Dwudziestego dnia przecedzić płyn przez bibułę filtracyjną po raz drugi i dolać pozostałą część wódki, czyli półtora litra. Trzydziestego dnia ostrożnie zlać sklarowany płyn znad osadu, który może się jeszcze zebrać na dnie naczynia i - jeśli będzie taka potrzeba - jeszcze raz go przecedzić przez bibułę filtracyjną. Nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Po upływie tego czasu można już ją pić, najlepiej schłodzoną do 10-12°C. Ma piękną żółtą barwę (czasami z oranżowym odcieniem). Zapach swoisty, bardzo słaby, nieporównywalny z żadnym innym trunkiem, o lekko ostrym akcencie. Jest bardzo ostra w smaku, ale wyborna. Poza tym w ogóle nie czuć w niej alkoholu.

Jej działanie lecznicze: nalewka posiada zdolność "wzmacniania żołądka", korzystnie wpływa na apetyt, uśmierza bóle głowy, pomocniczo (w niewielkich ilościach) można ją stosować w astmie. Ponadto działa żółciotwórczo i żółciopędnie, przeciwskurczowo w obrębie dróg żółciowych, pobudza przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy, jest środkiem zapobiegającym powstawaniu kamicy żółciowej, prócz tego ma działanie bakteriobójcze i przeciwzapalne w obrębie dróg żółciowych.

Nalewka zalecana jest przy zbyt małym wydzielaniu żółci, niewydolności i stanach zapalnych wątroby, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, jak również w niezycie żołądka, bezsoczności, przy uporczywych zaparciach i wzdęciach, jak również dla pobudzenia łaknienia.

2. Nalewka sandomierska ostra II

10 g ostryżu długiego (kurkumy)
5 g kardamonu malabarskiego
Litr wódki czystej 45°

Wszystkie składniki zmieszać ze sobą w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu, macerować w cieple dwanaście godzin, przecedzić przez bibułę filtracyjną. Pić schłodzoną do 10-12°C. Jest to nalewka o intensywnie żółtym kolorze, nieco mętna, bardzo ostra w smaku, wyborna. Zupełnie nie czuć w niej alkoholu. Zapach ma swoisty, bardzo słaby, nieporównywalny z żadnym innym trunkiem, o dość ostrym akcencie.

3. Wódka brekiniówka wytrawna

10 litrów czystego soku brekiniowego
Kilo cukru
10g drożdży

Wódkę pędzi się z owoców brekinii (brzekinii). Są one z kształtu jajowate lub jajowato-podługowate, brunatnawe albo brunatnozielonkawe, lśniące, białe kropkowane, wielkości orzecha laskowego. Zerwane bezpośrednio z drzewa nie nadają się do użycia, ale gdy nieco poleżą, nabierają smaku dość przyjemnego, winnokwaskowego.

A oto, jak się robi wspomnianą wódkę. Z uleżających owoców brekinii wycisnąć sok. Połączyć sok z cukrem i wymieszać, aż cukier całkowicie się rozpuści. Uzyskany w ten sposób płyn zakazić drożdżami i poddać fermentacji. Po jej zakończeniu płyn poddać destylacji. Otrzymamy w ten sposób alkohol o mocy 60-70°. Alkohol rozcieńczamy teraz czystym sokiem brekiniowym w proporcji: część alkoholu na dwie części soku. Wódkę odstawiamy na dwa tygodnie. Po tym czasie przecedzamy ją, przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać przez co najmniej pół roku.

Pita z umiarem, skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia. Działa wzmacniająco na żołądek, ułatwia trawienie, pobudza wydzielanie żółci i soków żołądkowych.

4. Brekiniak

20 kg owoców brekinii

2 kg cukru

70 g drożdży

Całkowicie dojrzałe, uležałe owoce brekinii miażdżymy dokładnie, aby wypuściły jak najwięcej soku, dodajemy do niego cukier, mieszamy, aż się cukier rozpuści, zaszczipiamy drożdżami i poddajemy fermentacji. Po jej ustaniu odciskamy płyn i poddajemy go destylacji. Uzyskujemy w ten sposób czysty alkohol o mocy 60-70°. Uzyskany alkohol rozcieńczamy teraz czystą przegotowaną i odstanną wodą w proporcji: część alkoholu na dwie części wody. Następnie brekiniak przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i odstawiamy do piwnicy, gdzie powinien dojrzewać przez co najmniej pół roku.

Brekiniak skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

5. Gorzka żółdkowa I

0,75 litra spirytusu 70o

75 g ciemnego cukru

50 g rodzynek

8 g nasion kminku

8 g anyżu gwiazdkowego (badianu)

8 g Imbiru

8 g gałki muszkatołowej

2,5 g goździków

Wszystkie zioła i korzenie rozgnieść, zmieszać ze sobą i wsypać do szklanego naczynia. Dodać cukier i wlać spirytus. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał, i postawić na dwa tygodnie w ciepłym miejscu, często w tym okresie potrząsając naczyniem. Na trzy dni przed upływem dwóch tygodni naczynie pozostawić w spokoju i już nim nie potrząsać. Po dwóch tygodniach zlać płyn, przecedzić go przez bibułę filtracyjną, przelać do butelek, które należy zakorkować i zalakować, a następnie na kilka (sześć-osiem) tygodni wynieść do piwnicy, gdzie trunek winien dojrzewać.

Jest to środek ogólnie wzmacniający, leczący osłabienie przewodu pokarmowego, likwidujący bóle brzucha, niestrawność, pobudza bowiem wydzielanie soków żołądkowych. Oprócz tego dobroczynnie wpływa na błony śluzowe żołądka i jelit, działa wiatropędnie, poprawia apetyt, korzystnie działa na wątrobę, pobudza jej czynność, także zwiększa wydzielanie żółci. Przeciwdziała nadmiernej fermentacji jelitowej.

6. Gorzka żółdkowa II

350 g cukru

350 ml wody

300 ml spirytusu 90°

0.5 g goździków

1 g kłącza tataraku

1 g kolendry

3.5 g skórki pomarańczowej

1 g cynamonu

6 g goryczki żółtej

3 g drapacza lekarskiego

15 g kardamonu

3 g tysiącznika (centurii)

Wszystkie zioła i korzenie rozgnieść, zmieszać ze sobą i wsypać do szklanego naczynia. Dodać cukier i wlać spirytus. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał i postawić na dwa tygodnie w ciepłym miejscu, często w tym okresie potrząsając naczyniem. Na trzy dni przed upływem dwóch tygodni naczynie pozostawić w spokoju i już nim nie potrząsać. Po dwóch tygodniach zlać płyn, przecedzić go przez bibułę filtracyjną, przelać do butelek, które należy zakorkować i zalakować, a następnie na kilka (sześć-osiem) tygodni wynieść do piwnicy, gdzie trunek winien dojrzewać.

Jest to środek ogólnie wzmacniający, leczący osłabienie przewodu pokarmowego, likwidujący bóle brzucha niestrawność, pobudza bowiem wydzielanie soków żołądkowych. Oprócz tego dobroczynnie wpływa na błony śluzowe żołądka i jelit, działa wiatropędnie, poprawia apetyt, pobudza czynność wątroby, zwiększa wydzielanie żółci. Przeciwdziała nadmiernej fermentacji

jelitowej.

7. Gorzka żołądkowa III

Litr spirytusu 70°
4 g bylicy piołunu
4 g tysiącznika (centurii)
4 g ziela drapacza lekarskiego
Kawałek (10 cm) kory cynamonu
40 g skórki pomarańczowej
2 g gałki muszkatałowej
250 g cukru
250 ml wody

Wszystkie składniki zmieszać ze sobą w szklanym naczyniu, które należy szczelnie zamknąć, aby alkohol nie wietrzał, i postawić w ciepłym, zacienionym miejscu na dwa-trzy tygodnie. Po upływie tego czasu alkohol zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać syrop z wody i cukru. Odstawić na tydzień, ponownie przefiltrować, zlać do butelek, zakorkować je i zalakować, po czym wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy.

Jest to środek ogólnie wzmacniający, leczący osłabienie przewodu pokarmowego, likwidujący bóle brzucha, niestrawność, pobudza bowiem wydzielanie soków żołądkowych. Oprócz tego dobroczynnie wpływa na błony śluzowe żołądka i jelit, działa wiatropędnie, poprawia apetyt, pobudza czynność wątroby, zwiększa wydzielanie żółci. Przeciwdziała nadmiernej fermentacji jelitowej.

8. Nalewka cudowna

5 g kory wiązu pospolitego
5 g kłącza rzewienia (rabarbaru) dłoniastego
5 g korzenia łopianu większego
5 g liści szczawiu polnego
0.5 litra spirytusu 70°
0.75 litra czerwonego wytrawnego wina gronowego

Sproszkowane zioła wsypać do szklanego naczynia ze szczelnym zamknięciem, zalać spirytusem i macerować w ciepłym i widnym miejscu przez trzydzieści dni. Po upływie tego czasu płyn należy przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać doń czerwone wytrawne wino gronowe. Po zmieszaniu płynów przetrzymujemy nalewkę nadal w szczelnie zamkniętym naczyniu przez siedem dni, po czym po raz drugi przecedzamy przez bibułę filtracyjną. Nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Ma kolor brązowawy i bardzo przyjemnie pachnie (wyczuwa się w niej delikatnie słodkawy akcent kłącza rabarbaru). Jest gorzkawo-ściągająca. Pijemy ją schłodzoną do temperatury 10-12°C.

Uwaga: Tę nalewkę pijemy najwyżej raz dziennie po kolacji w ilości najwyżej 25 g.

Skojarzone właściwości składników pozytywnie wpływają na organizm. Przede wszystkim wzmacniają jego siły obronne, dzięki czemu może skutecznie zwalczać drobnoustroje (bakterie i grzyby), które go atakują. Nalewka działa oczyszczająco, usuwając z organizmu toksyny różnego rodzaju i pochodzenia (w tym również metale ciężkie), reguluje stolec, jest korzystna jako lek pomocniczy, w zaburzeniach krążenia, w cukrzycy, łuszczycy, astmie, stwardnieniu rozsianym, a przede wszystkim hamuje rozwój komórek rakowych.

9. Nalewka imbirowa I

25 g mielonego imbiru
5 g kardamonu malaborskiego
5 g cukru wanilinowego
Litr spirytusu 70°
20 dkg cukru
0,5 litra przegotowanej wody

Imbir i kardamon zalać spirytusem w szklanym naczyniu, które - co oczywiste - trzeba szczelnie zamknąć, i macerować w cieple przez trzydzieści dni. Po tym czasie płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną i wlać do gorącego syropu z wody, cukru i cukru wanilinowego. Nalewka powinna dojrzewać przez minimum trzy miesiące. Pije się ją schłodzoną do temperatury 10-12°C. Ma ona barwę bladłosłomkową do prawie zupełnie przezroczystej, zapach alkoholu z leciutkim korzennym akcentem. Smak ostry.

Nalewka ma słabe działanie bakteriobójcze, wiatropędne, pomaga w nudnościach i mdłościach różnego pochodzenia,

leczy zaburzenia trawienia spowodowane nadmiernym rozwojem flory bakteryjnej albo trudnościami w wytwarzaniu soków żołądkowych. Pomocniczo jest wskazana w leczeniu przewlekłego zapalenia jelit. Prócz tego jest to nalewka rozgrzewająca. Korzystnie wpływa na poprawę apetytu. Wzmacnia żołądek, odrobinę pomaga przy bólach głowy.

Należy pamiętać, że jest doskonała zarówno do potraw ciężkich, tłustych, jak również do słodkich deserów. Nalewka imbirowa nie kłóci się ani z daniami mięsnymi, ani ze słodkimi.

10. Nalewka imbirowa II

15 g mielonego imbiru lekarskiego

5 g suszonego ziela lebidki pospolitej (oregono) 5 g mielonej pimenty (angielskiego ziela)

10 dag cukru

2 litry spirytusu 70°

Litr przegotowanej wody

Do naczynia z alkoholem wsypać zioła i cukier, wlać wodę, szczelnie zamknąć i postawić w ciepłym miejscu na trzydzieści dni. Po tym czasie płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną. Nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Pije się ją schłodzoną do temperatury 10°C. Ma ona barwę białosłomkową do prawie zupełnie przezroczystej, zapach alkoholu z leciutkim korzenno-ziołowym akcentem. Smak ostry.

Nalewka reguluje procesy trawienne, działa słabo wiatropędnie. Wzmaga wydzielanie się potu i żółci. Ma działanie rozkurczowe i anty toksyczne w obrębie przewodu pokarmowego.

11. Nalewka grejpfrutowa

Litr spirytusu 96°

Litr soku grejpfrutowego niskostodzonego, nie klarowanego

Sok wlać do naczynia szklanego, a później powoli dodać doń spirytus. Nie mieszać. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na tydzień. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już dokładnie "przegryźć". Nalewka jest mętna i chociaż jej wygląd nie jest ciekawy, za to smak i zapach wynagradzają tę wadę. Jest wyborna, delikatna a jednocześnie mocna, lekko słodkawa, z odcieniem goryczy. Należy ją pić schłodzoną do temperatury 10-12°C.

Nalewkę można stosować w lekkiej niestrawności, niedokwaśności, pomocniczo jako środek przeciwbakteryjny i lekko (wręcz minimalnie) obniżający ciśnienie krwi.

12. Nalewka cytrynowa słodka

Świeże skórki z 10 cytryn

4 litry spirytusu 96°

2 kg cukru

2 litry wody

Spirytus wlać do szklanego naczynia i wrzucić doń skórki cytrynowe. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwadzieścia cztery godziny. Potem spirytus zlać i przefiltrować przez bibułę. Sporządzić syrop z wody i cukru. Do gorącego syropu powoli wlać spirytus, dokładnie wymieszać, a potem płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną i wlać do butelek. Wynieść do piwnicy, niech dojrzewa sześć miesięcy. Uzyskamy wyborną nalewkę, klarowną, mocną, słodką, o zapachu cytrynowym. Spożywamy ją po schłodzeniu do 10-12°.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwnilnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwmiażdżycowy.

13. Nalewka pomarańczowa gorzka

Skórki z 2 dużych pomarańczy

2 litry spirytusu 96°

Litr wody

Spirytus zmieszany z wodą wlać do szklanego naczynia i wrzucić doń skórki pomarańczowe. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić w ciepłe i ciemne miejsce na sześć dni. Po tym czasie zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Nalewkę przelać do butelek, te dokładnie i szczelnie zamknąć, a potem wynieść do piwnicy, niech tam dojrzewa przez sześć miesięcy. Jest to nalewka klarowna, gorzkawa, o pięknym pomarańczowym aromacie i bardzo mocna. Pić po ochłodzeniu do temperatury 10-12°C.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwnilnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik

przeciwmiażdżycowy.

14. Nalewka pomarańczowa gorzko-słodka

Świeże skórki z 4 pomarańczy

2 litry spirytusu 96°

Kilo cukru

Litr wody

Spirytus wlać do szklanego naczynia i wrzucić doń skórki pomarańczowe. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić w ciepłe i ciemne miejsce na sześć dni. Po tym czasie spirytus zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Z wody i cukru zrobić syrop, do gorącego syropu powoli i ostrożnie spirytus, w którym macerowały się skórki pomarańczowe. Nalewkę zlać do butelek i wynieść do piwnicy. Niech tam stoi przez sześć miesięcy, aż dojrzeje. Jest to nalewka klarowna, słodka z gorzkawą nutą i - mocna. Pije się ją ochłodzoną do temperatury 10-12°C.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwgnilnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwmiażdżycowy.

15. Nalewka pomarańczowa słodka

Świeże skórki z 4 pomarańczy

2 litry spirytusu 96°

Kilo cukru

Litr wody

Przygotować syrop z wody i cukru, do gorącego wlać spirytus. Przelać do szklanego słoja i wrzucić doń skórki pomarańczowe. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na cztery dni w miejsce ciepłe i ciemne. Po tym czasie płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Uzyskamy w ten sposób doskonałą nalewkę o krystalicznej czystości, słodką, o miłym pomarańczowym aromacie i bardzo mocną. Powinna jeszcze dojrzewać w piwnicy około sześciu miesięcy. Pije się ją ochłodzoną do temperatury 10-12°C.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym nalewka ta działa (słabo) przeciwgnilnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwmiażdżycowy.

16. Cytrynówka

2 cytryny

0,5 litra wódki czystej 40°

Litr wody

100 g cukru

125 ml wody

Obrać cieniutko cytryny z wierzchniej żółtej skórki (czyli flawedo), zostawiając za to spodnią, białą skórkę (czyli albedo). Wycisnąć owoce, rozdrobnić i mieszać je z litrem wody i 0,5 litra wódki, a następnie zagotować. Przygotować syrop ze 100 g cukru i 125 ml wody, ostudzić i dolać do pozostałych składników. Wymieszać wszystko intensywnie (najlepiej ubijaczką do piany) i na jeden dzicין wstawić do lodówki. Następnie przefiltrować przez bibułę filtracyjną i wlać do butelki. Cytrynówka najlepiej smakuje mocno schłodzona do około 8-10°C.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwgnilnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwmiażdżycowy.

17. Nalewka mandarynkowa I

Świeże skórki z 20 małych mandarynek (lub z 10 dużych)

4 litry spirytusu 96°

2 kg cukru

2 litry wody

Spirytus wlać do szklanego naczynia i dodać doń skórki mandarynkowe. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwadzieścia cztery godziny. Potem spirytus zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Sporządzić syrop z wody i cukru. Do gorącego syropu powoli wlać spirytus, a powstały płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną i rozlać do butelek, te szczelnie

zamknąć i wynieść do piwnicy, niech dojrzewa przez sześć miesięcy. Powstała w ten sposób nalewka jest klarowna, mocna, słodka, o mandarynkowym aromacie i smaku.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwmiażdżycowy.

18. Nalewka mandarynkowa II

12 mandarynek
Litr spirytusu 96°
Litr wody
250 g cukru
+ 100 g cukru

Mandarynki dokładnie umyć, osuszyć, pokroić w cienkie plasterki, włożyć do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym i widnym miejscu na pięć-sześć dni. Po tym czasie alkohol zlać, dodać syrop z litra wody i 250 g cukru. Na końcu z pozostałych 100 g cukru przygotować karmel i podbarwić nim nalewkę. Przefiltrować, rozlać do butelek, zakorkować i zalakować, po czym wynieść do piwnicy, gdzie nalewka ma dojrzewać przez trzy miesiące.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwmiażdżycowy.

19. Likier na kwiatach pomarańczy

50 g kwiatów pomarańczy
Litr spirytusu 70°
300 g cukru
0,5 litra wody

Kwiaty pomarańczy wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym słonecznym miejscu na cztery dni. Po tym czasie alkohol zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i zmieszać z syropem z wody i cukru. Raz jeszcze przefiltrować, wlać do butelek, zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Likier powinien dojrzewać co najmniej trzy miesiące. Jest przezroczysty, klarowny, słodkawy i wonny. Czuć wyraźnie zapach kwiatów pomarańczy.

Uwaga! Zamiast kwiatów pomarańczy można użyć kwiatów cytryny bądź mandarynki.

Likier z kwiatów pomarańczy (cytryny, mandarynki) ma działanie uspokajające. Skutkuje również w nadpobudliwości seksualnej.

20. Napój pomarańczowy Bozen (Pd. Tyrol)

16 pomarańczy
Litr spirytusu 96°
625 ml wody
700 g cukru
16 kostek cukru
125 ml wody

Pomarańcze dokładnie umyć, cieniutko obrać z wierzchniej oranżowej skórki (flawedo), tak delikatnie, aby jak najmniej uszkodzić jej wewnętrzną, białą stronę. Skórki pomarańczy włożyć do szklanego naczynia i zalać je spirytusem. Naczynie zamknąć i ustawić w ciepłym miejscu na trzy tygodnie, często nim potrząsając. Po upływie tego czasu alkohol zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i wlać do gorącego syropu z 700 g cukru i 625 ml wody. Na koniec sporządzić karmel z 16 kostek cukru i 125 ml wody. Podbarwić nim trunk.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwmiażdżycowy.

21. Pomarańczówka I

Soczysta pomarańcza
Skórko z 0,5 cytryny lub grejpfruta
0,5 l spirytusu 96°

500 g cukru

Litr wody

Do szklanego naczynia o szerokim otworze wlać spirytus i włożyć do niego skórkę z cytryny lub grejpfruta. Umocować na sznurku pomarańczę i powiesić ją nad spirytusem w taki sposób, żeby nie dotykała jego powierzchni. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w ciemne i zimne miejsce. Po tym czasie naczynie otworzyć, Wyjąć pomarańczę i skórki. Sporządzić syrop z wody i z cukru i do gorącego wlać nastój. Przefiltrować, rozlać do butelek, zakorkować i zlakować, wynieść do piwnicy. Pomarańczówka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Ma ona piękny kolor i zapach. a także dobry smak.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwnie.

22. Pomarańczówka II

Pomarańcza

0,5 litra spirytusu 96°

0.5 litra przegotowanej wody

Do szklanego naczynia o szerokim otworze wlać spirytus. Umocować na sznurku pomarańczę i powiesić ją nad spirytusem w taki sposób, żeby nie dotykała jego powierzchni. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w ciemne i zimne miejsce. Po tym czasie naczynie otworzyć, Wyjąć pomarańczę, wlać wodę. Jeśli zajdzie taka potrzeba, trunek przefiltrować, rozlać do butelek, zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Pomarańczówka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Ma ona piękny kolor i zapach, a także dobry smak.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwnie, pobudza pracę jelit, ma wreszcie poważne znaczenie jako specyfik przeciwnie.

23. Pomarańczówka III

2 pomarańcze

0,5 litra wódki czystej 40°

Litr wody

100 g cukru

125 ml wody

Obrać cieniutko pomarańcze z wierzchniej oranżowej skórki (czyli flawedo), zostawiając spodnią, białą skórkę (czyli albedo). Wycisnąć owoce, rozdrobnić i zmieszać z litrem wody oraz 0,5 litra wdki, a następnie zagotować. Przygotować syrop ze 100 g cukru i 125 ml wody, ostudzić i dolać do pozostałych składników. Wymieszać wszystko intensywnie (najlepiej ubijaczką do piany) i na jeden dzień wstawić do lodówki. Następnie przefiltrować przez bibułę filtracyjną i wlać do butelki. Pomarańczówka najlepiej smakuje mocno schłodzona do około 8-10°C.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Poza tym działa (słabo) przeciwnie, pobudza pracę jelit, wreszcie ma poważne znaczenie jako specyfik przeciwnie.

24. Nalewka laurowiśniowa I

Owoce pozbawiamy pestek (uwaga! pestki laurowiśni są trujące!), wydrylowanymi napełniamy szklane, gliniane bądź kamionkowe naczynie (słój, beczkę, garnek), zalewamy do pełna (aż je zupełnie zakryje) mocną wódką co najmniej 45° (a jeszcze lepiej spirytusem). Naczynie dokładnie, szczelnie zamykamy i ustawiamy w piwnicy na trzy miesiące. Po upływie owego okresu płyn zlewamy i na jeden litr dodajemy około 15 dag cukru. Gdy po dokładnym rozmieszaniu, cukier się rozpuści, gotową nalewkę zlewamy do butelek, korkujemy i przechowujemy w piwnicy, gdzie powinna dojrzewać minimum sześć miesięcy.

Nalewka laurowiśniowa to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwnie, wskazany w przeziębieniu.

25. Nalewka laurowiśniowa II

Kilo owoców laurowiśni

Litr spirytusu 50°

Laska wanilii

Niewielki kawałek korzenia imbiru

500 g cukru

Owoce laurowiśni muszą być całkowicie dojrzałe i absolutnie zdrowe. Należy je umyć pod bieżącą wodą, oczyścić, pozbyć pestek (które są trujące), wsypać do szklanego naczynia, dodać przyprawę i cukier, a na końcu zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym i słonecznym miejscu na dwa tygodnie. Potem płyn zlać, przecedzić, a wreszcie przefiltrować przez bibułę filtracyjną. W końcu przelać do butelek, szczelnie zakorkować i zalakować, wynieść do chłodnej i ciemnej piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez minimum sześć miesięcy. Jest wyborna, o pięknej, delikatnej blad różowej barwie i swoistym łagodnym posmaku.

Nalewka laurowiśniowa, to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu. Prócz tego również dla osób wyczerpanych fizycznie i psychicznie.

26. Likier antypkowy

Litr świeżego soku z owoców antypki

Litr spirytusu 50°

100 g cukru

Antypka (inaczej drzewo św. Łucji albo wiśnia wonna) w Polsce występuje wyłącznie w uprawie. Owoce antypki są wielkości drobnych wisien, jajowate, u góry nieco spłaszczone, czarne, dojrzewają w lipcu, sok mają purpurowy, smak gorzki. Owoców używa się do likieru dla nadania mu pięknego koloru i zapachu. A oto przepis na jego produkcję:

Litr świeżego soku z owoców antypki mieszamy z litrem spirytusu 50° i 100 g cukru, następnie naczynie, w którym znajdują się te połączone ze sobą składniki, szczelnie zamykamy, aby alkohol nie wietrzał, i odstawiamy w ciepłe i ciemne miejsce na co najmniej miesiąc. Po tym czasie likier można już pić. Likier z owoców antypki jest bardzo aromatyczny (o swoistym gorzkawym zapachu), słodkawy z nutą goryczki i o pięknej czerwonej barwie.

Likier antypkowy działa przeciwgorączkowo, zalecany jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

27. Wódka czereśniówka I

"Z czarnych (dzikich) czereśni pędzi się, za pomocą rajenia i destynacji, wódka znana pod imieniem wiszniówki

(...) Sposób prosty postępowania jest następujący: Obrane z ogonków jagody tłuką się wespół z pestkami w "stępie (tzn. w móżdżerzu); zwykle atoli 1/3 część tylko tłucze się z pestkami, reszta zaś rozciera się tak, aby pestki w całości zostały. Masa ta wrzucona do beczki (albo słoja - A. S.) bez dodatku wody, dobrze nakryta i w miejscu miernie ciepłym zostawia się przez 2-4 tygodni rojeniu, mieszając ją co drugi dzień należycie. Znaki ukończenia rojenia są, iż masa przestała się burzyć, że grube części opadły na dno, a na wierzchu płyn czysty pozostał, nareszcie iż zbliżona do otworu beczki świeca zapalona nie gaśnie; po tem wszystkiem masa już wyrojona, płynną, zlewa się do kotła destylacyjnego, ogień pod nim rozniecić, i masa miesza się dotąd, aż zawre, poczem (...) wyskok (alkohol-A.J. S.) zacznie się przekraplać. 20 garncy czereśni dają 2-2 1/2 garncy wybornej wódki". (Józef Gerald-Wyżycki, *Zielnik Ekonomiczny i Techniczny czyli opisanie Drzew, Krzewów i Roślin dziko rosnących w Kraju, jako też przyswojonych, z pokazaniem użytku ich w Ekonomice, Rękodzielnictwie, Fabrykach i Medycynie domowej, z wyszczególnieniem jadowitych i szkodliwych oraz mogących służyć ku ozdobie ogrodów i mieszkań wiejskich, Ułożony dla gospodarzy i gospodyń, Wilno 1845, t. I, s. 76).*

Pita w umiarze pobudza apetyt i korzystnie wpływa na trawienie.

28. Wódka czereśniówka II

Wódkę czereśniówkę przygotowuje się w następujący sposób: całe, mocno dojrzałe czereśnie (albo czerwone, albo białe, jest to obojętne) pozbywa się pestek (z wyjątkiem jednej piątej objętości masy owoców, które rozgniata się wraz z pestkami tak, aby i pestki pokruszyć) i rozgniata dokładnie, aby puściły jak najwięcej soku. Tę masę umieszcza się w słoju, zakłada drożdżami piekarniczymi i poddaje fermentacji.

Podaję proporcje:

16 kg czereśni

3 Litry wody

2 kg cukru

70 g drożdży

Teraz należy czekać dwa-cztery tygodnie, aż ustanie burzliwa fermentacja alkoholowa. Po tym czasie odciska się sfermentowany płyn i poddaje go destylacji. Uzyskany alkohol o mocy 60-70° należy teraz rozcieńczyć czystym sokiem czereśniowym (część alkoholu na dwie części soku) wyciśniętym z całkowicie dojrzałych owoców. Czereśniówkę przelewamy do butek które korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy. Czereśniówka powinna tam dojrzewać przez minimum rok, a najlepiej

przez dwa lata. Jest wówczas doskonała w smaku, ma też specyficzny miły zapach. Pijemy ją schłodzoną do temperatury 10-12°C.

Czereśniówka skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

29. Wódka wiśniówka wytrawna

10 litrów czystego soku wiśniowego

4 litry przegotowanej ciepłej wody

3 kg cukru

75 g drożdży

2 goździki

Zmieszać ciepłą wodę z sokiem wiśniowym i rozpuszczonym cukrem, zakazić drożdżami i poddać fermentacji. Po jej zakończeniu płyn przedestylować. Uzyskamy w ten sposób alkohol o mocy 60-70°. Rozcieńczamy go czystym sokiem wiśniowym w proporcji: część alkoholu na dwie części soku. Do tego dodajemy dwa goździki i odstawiamy wiśniówkę na dwa tygodnie. Po tym czasie precedzamy, przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i odstawiamy do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać przez co najmniej pół roku. Wódkę pić schłodzoną do 10-12°C.

Pita z umiarem skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

30. Wódka wiśniówka typu kirsch

10 litrów czystego soku wiśniowego

4 litry przegotowanej ciepłej wody

3 kg cukru

75 g drożdży

Zmieszać ciepłą wodę z sokiem wiśniowym i rozpuszczonym cukrem, zakazić drożdżami i poddać fermentacji. Po jej zakończeniu płyn przedestylować. Uzyskamy w ten sposób alkohol o mocy 60-70°. Rozcieńczamy go czystą przegotowaną i odstanną wodą w proporcji: część alkoholu na dwie części wody. Następnie wiśniówkę przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i odstawiamy do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać przez co najmniej pół roku. Wódkę należy pić schłodzoną do 8-10°C. Pita z umiarem skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

31. Truneczek wiśniowy

500 ml kompotu z ciemnych wiśni

500 g cukru

250 g rodzynek

Kawałek (ok. 5 cm dł.) niemielonego cynamonu

2-3 goździki

Litr wody

Litr spirytusu 70°

Zmieszać cukier z gorącą wodą i z kompotem wiśniowym, wlać do szklanego naczynia. Dolać spirytus, wymieszać. Na końcu wrzucić rodzynki i wiśnie, na których był ugotowany kompot. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na cztery-sześć miesięcy. Po tym czasie truneczek można podawać wraz z wiśniami i rodzynekami. Spożywa się go łyżeczką.

Truneczek zalecany jest wyczerpanym mężczyznom, bo ponoć dodaje wigoru. Poza tym działa ogólnie wzmacniająco.

32. Wino wiśniowe

Przytaczam XIX-wieczny przepis:

"Wino wiśniowe preparuje się sposobem następującym: Weź wisien dojrzałych, oczyść je z ogonków i pestek, zgnieć w naczyniu glinianym polewanym (*może być szklane - przyp. A. S.*) i zostaw rojeniu na godzin 12, poczem wygnieć z nich cały sok przez chustę. Sok ten zostaw w spokojności, aż się szumowiny na wierzch wydobędą; te zbierz łyżką, sok zaś klarowniejszy zlej z wierzchu do beczułki (*lub gąsiora - przyp. A. S.*) dodaj na każdy onego garniec cukru miało utłuczonego funt 1 i zostaw na 7-8 dni rojeniu. Gdy płyn się sklaruje i męty na dół opadną, ściągaj go do butelki, zakorkuj i postaw w chłodnej piwnicy. Po dniach 12 wino przydatne jest już do użycia". *Józef Gerald. Wyżyci, dz. cyt., Wilno 1845, t. I, s. 78-79).*

Wino wiśniowe działa przeciwgorączkowo, zalecane jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

33. Nalewka wiśniowa

"Nalewka mocniejsza robi się, jak następuje. Weź wisien oczyszczonych z ogonków tyle, ile w baryle (naczyniu - przyp. A. S.) zmieścić się może, aby była pełną; wlej na to dobrej gorzałki tyle, ile w tymże naczyniu się zmieści, zatkaj i postaw w piwnicy na trzy miesiące, poczem zlej z wisien gorzałkę, która nabierze koloru ciemnoczerwonego, dodaj na każdy garniec tego likworu cukru tłuczonego funt i kilka korzennych goździków, a gdy się cukier rozpuści i płyn skłaruje, zlej go na butelki, zatkaj i chowaj do użycia. Nalewka ta nabiera z czasem coraz przyjemniejszego smaku i większej mocy. Pozostałe w naczyniu jagody mogą się jeszcze używać na desery, ale mają też w sobie nieco mocy spirytusowej". (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., Wilno 1845, t. I, s. 78- 79*).

Nalewka wiśniowa działa przeciwgorączkowo, zalecana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

34. Nalewka wiśniowa gorzkawa

Skórki z 2 świeżych pomarańcz

2 goździki

Litr spirytusu 96°

0.5 litra słodkiego soku wiśniowego

Wlać spirytus do szklanego naczynia, wrzucić doń skórki pomarańczowe i goździki. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić w miejsce ciepłe i ciemne na czternaście dni. Po tym czasie spirytus zlać i dodać do niego sok wiśniowy. Nalewkę przelać do butelek, te szczelnie zamknąć i schować do chłodnej piwnicy na sześć miesięcy, aby dojrzała. Jest to wspaniała w smaku, mocna, wiśniowo-korzenna nalewka, o ciekawej ciemnopąsowej barwie.

Nalewka wskazana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach, stanach gorączkowych i - pomocniczo - w anemii, w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby.

35. Likier wiśniowy

Kilo czarnych wiśni sokowych

500 g cukru

Kawałek niemielonego cynamonu

4 goździki

Litr wody

0.25 litra spirytusu 96°

Owoce, całkowicie dojrzałe i zupełnie zdrowe, umyć, wydrylować (tylko w kilku pozostawić pestki), umieścić w szklanym naczyniu i zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić na słońcu na cztery-sześć tygodni. Po upływie tego czasu zagotować cukier z przyprawami i wodą, ochłodzić i dolać to do nastoju. Nastój pozostawić teraz w spokoju przez kilka dni, żeby wszystkie składniki dobrze się "przegryzły". Wreszcie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, wlać do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać co najmniej przez trzy miesiące.

Likier działa przeciwgorączkowo, zalecany jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

36. Wiśniak

1.5 kg wiśni

0.5 litra spirytusu 96°

Laska wanilii

1,5 litra wody

250 g cukru

Owoce wiśni pozbawić pestek, wsypać do szklanego naczynia. Dodać wanilię, syrop z wody i cukru, na końcu wlać spirytus. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić w słonecznym miejscu na dwa-trzy tygodnie. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wiśniak powinien dojrzewać przez minimum sześć miesięcy.

Wiśniak działa przeciwgorączkowo, zalecany jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

37. Nalewka na orzechach laskowych

Kilo świeżych orzechów laskowych

Litr spirytusu 70°

5-ó goździków
5 g mielonego cynamonu
Skórka z pomarańczy
250 g cukru
0.25 litra wody

Orzechy wyłuskać z twardych łupin, drobno posiekać, wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić na słońcu na cztery tygodnie (w tym okresie trzeba naczyniem często potrząsać). Po czterech tygodniach wyjąć orzechy, a na ich miejsce włożyć cynamon, goździki i skórkę pomarańczową. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na jeszcze tydzień. Po tygodniu płyn zlać, przefiltrować i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Jeszcze raz przefiltrować, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać około sześciu miesięcy. Jest doskonały, wonny, aromatyczny, z wyraźnym posmakiem orzechów laskowych.

Trunek ten zalecany jest w wyczerpaniu psychicznym.

38. Nalewka na orzechach bukowych

Kilo świeżych orzeszków bukowych (bukwi)
Litr spirytusu 70°
5-ó goździków
5 g mielonego cynamonu
Skórka z pomarańczy
250 g cukru
0.25 litra wody

Orzeszki wyłuskać z twardych łupin, drobno posiekać, wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić na słońcu na cztery tygodnie (w tym okresie trzeba naczyniem często potrząsać). Po czterech tygodniach wyjąć orzeszki, a na ich miejsce włożyć cynamon, goździki i skórkę pomarańczową. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na jeszcze tydzień. Po tygodniu płyn zlać, przefiltrować i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Jeszcze raz przefiltrować, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać około sześciu miesięcy. Jest doskonały, wonny, aromatyczny, z wyraźnym posmakiem orzeszków bukowych.

Trunek ten zalecany jest w wyczerpaniu psychicznym.

39. Nalewka na orzeszkach limby

Kilo świeżych orzeszków sosny limby
Litr spirytusu 70°
5-ó goździków
5 g mielonego cynamonu
Skrka z pomarańczy
250 g cukru
0.25 litra wody

Orzeszki wyłuskać z twardych łupin, drobno posiekać, wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić na słońcu na cztery tygodnie (w tym okresie trzeba naczyniem często potrząsać). Po czterech tygodniach wyjąć orzeszki, a na ich miejsce włożyć cynamon, goździki i skórkę pomarańczową. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na jeszcze tydzień. Po tygodniu płyn zlać, przefiltrować i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Jeszcze raz przefiltrować, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać około sześciu miesięcy. Jest doskonały, wonny, aromatyczny, z wyraźnym posmakiem orzeszków sosnowych.

Trunek ten zalecany jest jako specyfik ogólnie wzmacniający.

40. Polska orzechówka

10 zielonych orzechów włoskich zerwanych w lipcu
0.5 litra wódki czystej 40°

Orzechy pokroić na małe kawałeczki, wsypać do szklanego naczynia i zalać wódką. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał, i ustawić na słońcu. Ma stać przez kilka tygodni, aż ciecz stanie się ciemna, brązowa. Wówczas należy ją przefiltrować i wlać do butelek. Przed piciem uzyskaną według powyższego przepisu esencję powinno się rozcieńczać przegotowaną i ostudzoną wodą, bo jest gorzko-cierpka, niezbyt smaczna. Orzechówka ma specyficzny zapach gorzkawo-korzenny, z cierpkawą nutą. Smak gorzkawo-cierpki, ściągający oraz ciekawą ciemno brązową barwę. Nalewka ta to skuteczny środek zalecany przy bólach żołądka i wątroby.

41. Orzechówka tyrolska

Poniższy przepis pochodzi z południowego Tyrolu:

5 sztuk zielonych orzechów włoskich zerwanych w lipcu

Litr spirytusu 96°

Litr przegotowanej wody

250 g cukru

Owoc badianu (anyżu gwiazdkowego)

10 goździków

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać w szklanym naczyniu. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał, i ustawić w ciepłym zacienionym miejscu na miesiąc. Po tym czasie płyn zlać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną i przełożyć do butelek. Te szczelnie zakorkować i zalakować. Orzechówkę podaje się w szklaneczkach, w których umieszcza się i po kawałeczku surowego jabłka. Smakuje wybornie.

Nalewka ta to skuteczny środek zalecany przy bólach żołądka i wątroby.

42. Bananówka I

Banan

0,5 litra spirytusu 96°

250 g cukru

0,5 litra wody

Owoc obrać ze skóry, pokroić dość drobno, włożyć do szklanego naczynia, dodać syrop cukrowy (z 250 g cukru i 0,5 litra wody), na powstałą w ten sposób półpłynną masę wlać spirytus. Naczynie szczelnie zamknąć i trzymać w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej przez cztery-sześć tygodni, często nim potrząsać. Po tym czasie płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Bananówka powinna dojrzewać w piwnicy przez sześć miesięcy. Jest wyborna i aromatyczna.

Trunek bananowy zalecany jest pomocniczo w leczeniu chorób wątroby i nerek, stanów zapalnych żołądka i jelit, stwardnienia tętnic, wrzodów żołądka i dwunastnicy, czerwienicy, a także jako bardzo łagodny środek przeciwskurczowy.

43. Bananówka II

Dojrzały banan

0.5 litra spirytusu 96°

250 g cukru

0,75 litra wody

Do szklanego naczynia o szerokim otworze wlać spirytus. Obranego ze skórki banana owinać gazą, umocować na sznurku i powiesić nad spirytusem w taki sposób, żeby nie dotykał jego powierzchni. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w ciemne i zimne miejsce. Po dwóch tygodniach naczynie otworzyć. Wyjąć banana. Sporządzić syrop z wody i cukru i do gorącego wlać настój. Przefiltrować, rozlać do butelek, zakorkować i zalakować, wynieść do piwnicy. Bananówka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Ma piękny zapach i kolor (żółtawy), równie dobrze smakuje.

Trunek bananowy zalecany jest pomocniczo w leczeniu chorób wątroby i nerek, stanów zapalnych żołądka i jelit, stwardnienia tętnic, wrzodów żołądka i dwunastnicy, czerwienicy, a także jako bardzo łagodny środek przeciwskurczowy.

44. Nalewka fiołkowa

700 g świeżych płatków fiołka wonnego

50 ml świeżego soku cytrynowego

25 ml soku z owoców bzu czarnego

Litr spirytusu 70°

Kilo cukru

Litr wody

Płatki fiołków wsypać do szklanego naczynia, polać sokiem cytrynowym i wymieszać, niech tak stoją godzinę. Następnie wlać do naczynia spirytus i zamknąć je szczelnie. Maceracja powinna przebiegać w miejscu ciepłym i ciemnym przez dziesięć-dwanaście dni. Potem płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Dolać doń gorący - ale nie wrzący syrop z wody i cukru oraz sok z bzu czarnego, po czym raz jeszcze (jeśli jest taka potrzeba) nalewkę przecedzić przez bibułę filtracyjną. Nalewka powinna dojrzewać minimum trzy miesiące. Po tym czasie można ją pić schłodzoną do temperatury 12-15°C. Ma ona barwę czerwionawą, zapach leciutko fiołkowy, smak niezbyt dobry, z odcieniem "trawiasto-owocowym".

Nalewka fiołkowa to specyfik oczyszczający organizm z toksyn najróżniejszego pochodzenia, wykrztuśny (bardzo dobry!)

i jak się ostatnio sądzi – przeciwrakowy.

Nalewkę można stosować przy kaszlu, w nieżycie i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, pomocniczo w astmie, wreszcie przy nowotworach płuc i piersi.

45. Wino aloesowe

500 g liści aloesu

500 g miodu pszczelego jasnego płynnego

0,75 litra wina czerwonego wytrawnego

100 ml spirytusu 70°

Liście powinno się zebrać z aloesu, który rośnie dłużej niż trzy lata. Zrywa się je z dolnych partii rośliny (najstarsze i największe). Zanim liście zerwiemy, zaprzestajemy podlewania na tydzień. Zerwane liście szybko myjemy pod bieżącą wodą, wycieramy do sucha miękką szmatką i umieszczamy w ciemnościach na trzy dni w chłodziarce w pojemniku znajdującym się na samym dole, tam gdzie przechowuje się warzywa. Po upływie tego czasu Wyjmujemy je z chłodziarki, kroimy na jak najdrobniejsze kawałki i jak najdokładniej ucieramy na jednolitą masę drewnianą łyżką. Masę aloesową mieszamy z miodem, winem i spirytusem. Powyższą mieszaninę poddajemy maceracji w miejscu ciepłym i ciemnym przez siedem dni, potem płyn cedzimy przez bibułę filtracyjną i rozlewamy do butelek z ciemnegoszkła, które przechowujemy w chłodziarce lub zimnej piwnicy.

Pijemy po małym kieliszku trzy razy dziennie.

46. Wino wzmacniające I

20 g kwitnących pędów rozmarynu

70 g jagód jałowca

70 g gałki muskatołowej

5 g goździków korzennych

5 g liścia szalwii muskatołowej

5 g nasion kminku

50 ml spirytusu 96°

Litr wina białego wytrawnego

Zioła rozdrobnić, wsypać do szklanego naczynia i zalać winem połączonym ze spirytusem. Naczynie odstawić na miesiąc, w tym czasie należy często nim potrząsać, aby zawartość dokładnie mieszała się ze sobą.

Po miesiącu płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić trzy razy dziennie po 25 g. Wino ma barwę czerwono-brunatną, ładny korzenny zapach i gorzkawy smak. Powinno się je pić schłodzone do około 12°C.

Wino to działa na organizm ogólnie wzmacniająco i jest zalecane rekonwalescentom po ciężkich chorobach, a także osobom wyczerpanym fizycznie i psychicznie. Ma to na celu podwyższenie sprawności i ogólne wzmocnienie. Prócz tego wskazane jest w zaburzeniach trawienia. Działa rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, słabo moczopędnie i wiatropędnie. Przywraca normalną perystaltykę jelit, zwiększa przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy. Działa też lekko pobudzająco.

47. Wino wzmacniające II

25 g korzenia lubczyku

25 g kardamonu

5 g cynamonu

5 g imbiru

5 g tymianku

5 g gałki muskatołowej

5 g liścia pokrzywy

5 g kwiatu bzu czarnego

200 g miodu pszczelego ciemnego patoki

100 ml spirytusu 96°

2 litry wina wytrawnego czerwonego

Zioła wsypać do szklanego naczynia i zalać winem zmieszonym ze spirytusem, naczynie zamknąć, niech się maceruje przez trzy tygodnie. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, dodać miód, wymieszać tak, aby miód się dokładnie rozpuścił, pić po 50 g trzy razy dziennie. Wino ma barwę czerwono-brunatną, ładny korzenny zapach i gorzkawy smak.

Powinno się je pić schłodzone do około 12°C.

Wino to działa na organizm ogólnie wzmacniająco i jest zalecane rekonwalescentom po ciężkich chorobach, a także osobom wyczerpanym fizycznie i psychicznie. Ma to na celu podwyższenie sprawności i ogólne wzmocnienie. Prócz tego wskazane jest w zaburzeniach trawienia. Działa rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, słabo moczopędnie i wiatropędnie. Przywraca normalną perystaltykę jelit, zwiększa przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy. Działa też lekko pobudzająco. Wzmacnia żołądek, pobudza wydzielanie soków trawiennych, likwiduje wzdęcia, korzystnie wpływa na apetyt. Prócz tego zalecane bywa w astmie i do leczenia bólów głowy, niestrawności i braku apetytu, a ponadto jako łagodny środek wiatropędny.

48. Wino z żyta

2 kg ziarna żytniego
10 litrów wody
3 kg cukru
50 g kwasu cytrynowego
Drożdże Tokaj

Ziarno żytnie musi być zdrowe i czyste, tzn. nie zanieczyszczone domieszką nasion innych roślin. Gdy zdobędziemy takie ziarno, myjemy je szybko i dokładnie pod bieżącą wodą, po czym wysypujemy do szklanego, ceramicznego lub drewnianego naczynia. Zalewamy litrem przegotowanej wody, w której został rozpuszczony kwas cytrynowy. Naczynie zamykamy i odstawiamy na pięć godzin. Po upływie tego czasu trzeba sporządzić roztwór wody i cukru w ilości 10 litrów i zalać nim ziarno. Kolejną czynność to zaszczepienie nastawu drożdżami. Po dwu dobach można jeszcze nastaw dosłodzić. Gdy tylko ustanie fermentacja, wino zlewamy i czekamy, aż się zupełnie sklaruje. Wtedy umieszczamy je w butelkach, te korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy. Wino żytnie powinno leżakować około roku.

Wino z żyta reguluje trawienie, poprawia przemianę materii i apetyt.

49. Nalewka bakaliowa

2 litry spirytusu 96°
2 litry wody
200 g suszonych fig 200 g rodzyneków
200 g chleba świętojańskiego (strąków ceratonii)
4 liście laurowe

Bakalie i liście laurowe wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem zmieszany z wodą. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić w ciepłe i ciemne miejsce na czternaście-szesnaście dni. Następnie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, przelać do butelek, te, zamknąć szczelnie i wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez minimum sześć miesięcy. Po tym czasie można ją już pić. Będzie to doskonała w smaku mocna wódka o ciekawym, łagodnym aromacie.

Działa ogólnie wzmacniająco, korzystnie wpływa na serce i naczynia wieńcowe, może być również pomocniczo stosowana w leczeniu anemii. Prócz tego łagodzi kaszel i bóle gardła.

50. Wódka islandzka

200 ml spirytusu 96°
Kieliszek koniaku
60 ml soku wiśniowego
250 ml wody
Kropla esencji z gorzkich migdałów
2,5 g kardamonu
15 g świeżych jagód jałowca 10 dag rodzynek

Wszystkie składniki umieścić w szklanym naczyniu, zalać spirytusem z dodatkiem koniaku, soku wiśniowego i wody. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Wlać do butelki, tę szczelnie zamknąć i odstawić na kilka dni. Po tym czasie można trunku już pić. Jest wyborny! Poprawia trawienie, pobudza apetyt i wzmacnia żołądek. Jest to oryginalny przepis islandzki.

Wódka ta działa pobudzająco, wzmacniająco, korzystnie wpływa na trawienie, poza tym działa także przeciwgorączkowo, zalecana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

51. Nalewka jodłowa

4 garście młodziutkich pędów jodłowych

Spirytus 70°

Zerwać cztery garście młodziutkich wiosennych przyrostów, które pojawiają się na gałązkach jodły. Rozłożyć je cienką warstwą na papierze na dwa-trzy dni, aby podwiędły. Potem od gałązek poodrywać igły, wsypać je do szklanego naczynia i zalać taką ilością spirytusu, aby ten całkowicie zakrył igły jodłowe. Następnie należy szczelnie zamknąć naczynie i na pięć-sześć dni ustawić w ciemnym i chłodnym miejscu. Po upływie tego czasu alkohol zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i rozcieńczywszy wodą albo nie, wedle uznania, wlać do butelki, tę szczelnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Nalewka powinna dojrzewać od trzech miesięcy do pół roku.

Ma wybitne działanie przeciwkaszlowe. Pić najwyżej po łyżeczce do herbaty trzy razy dziennie.

52. Wino świerkowe

2 pełne garście młodziutkich (świeżo rozwiniętych na wiosnę) pędów świerka

5 owoców jałowca

Kłaczce tataraku

0,75 litra białego półsłodkiego wina gronowego

500 g ciemnego cukru

0.25 litra przegotowanej i ostudzonej wody

Zerwać młodziutki, dopiero co rozwinięte pędy świerka, szybko je umyć pod zimną bieżącą wodą, wsadzić do szklanego naczynia, dodać do nich owoce jałowca kłaczce tataraku i zalać winem. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić na słonecznym parapecie na dziesięć dni. Po upływie tego czasu naczynie otworzyć i wlać do niego ostudzony syrop, który przygotowaliśmy wcześniej z wody i ciemnego cukru. Naczynie znów szczelnie zamknąć i odstawić na dalsze pięć dni, czkając, aż się wszystko ze sobą dokładnie przegryzie.

Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, te zakorkować i zalakować. Wino świerkowe ma przyjemny leśny zapach, żywiczny posmak, z delikatną korzenną nutką. Jest wspaniałym środkiem przeciwkaszlowym zalecanym również w bólach gardła. Winno się je pić - wyłącznie w razie potrzeby - dwa-trzy razy dziennie po łyżce stołowej.

53. Piwo świerkowe

Wyda mi się, iż najlepiej zrobić, cytując oryginalny XIX-wieczny przepis produkcji piwa z młodych pędów świerkowych:

"Młodociane pędy można używać do robienia dobrego taniego i zdrowego piwa. Postępuje się z niemi tak: Zebrane na wiosnę wraz jak się rozpuszczają młode pędy świerku z pobocznych gałęzi, rozcinają się na pół na 1 calowe części, zsypują do czystego naczynia i nalewają wodą, która wyciągnęła już wszelką gorycz i części żywiczne. Gałązki przekładają się do kotła, nalewa się na nie wody, aby je pokryła, i warzy przez godzinę, poczem odwar cedzi się i dodaje do niego na każde dwa wiadra czyli garncy 8 (garniec = 4 litry) szrutowanego słodu jęczmiennego garniec i utłuczonej na miazgę marchwi funtów ó (funt = 45 dag), poczem cała masa warzy się znowu przez pół godziny, cedzi się na nowo, zlewa do beczki, a po należytnym ostudzeniu wlewa się drożdże dla wzbudzenia fermentacji, po ukończeniu której beczka się szpuntuje sposobem zwyczajnem, a po 4-6 tygodniach piwo zlewa się na butelki. Tym sposobem robione piwo zdrowe jest, dobrze się konserwuje, oraz im dłużej stoi, tem jest smaczniejsze". (*Józef Gerald-Wyżycski, dz. cyt., Wilno 1845, t. I, s. 99*).

Wywar, syrop i piwo świerkowe zalecane są w niezżytach górnych dróg oddechowych, koklusz i astmie.

54. Nalewka sosnowa

Litr (objętościowo) młodziutkich pędów sosnowych

Kilo cukru

2 litry spirytusu 96°

Litr wody

Młodziutkie pędy sosnowe umieścić w szklanym naczyniu, zasypać cukrem, a naczynie ustawić w miejscu nasłonecznionym i ciepłym. Gdy pędy puszcza sok, a cukier rozpuści się całkowicie, zlać uzyskany syrop i mieszać go z przegotowaną gorącą wodą. Przygotować syrop z wody i cukru i do gorącego wlać spirytus. Płyn odstawić na cztery dni, aż się przegryzie. Po tym czasie płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Uzyskamy w ten sposób doskonałą nalewkę o krystalicznej czystości, miłym leśnym aromacie i bardzo mocną. Nalewka powinna jeszcze dojrzewać w piwni około sześciu miesięcy.

Nalewka ta ma działanie przeciwkaszlowe i ogólnie wzmacniające.

55. Piwo jałowcowe

Pozwolę sobie zacytować stary, oryginalny XIX-wieczny przepis na piwo jałowcowe:

"W użyciu domowym jagody (jałowcowe - przyp A.J. S.) biorą się do zaprawy wędzonek W Finlandyi, Karelyi i Ingermanlandyi robi się z nich piwo następującym sposobem:

30 funtów oczyszczonych i utłuczonych jagód sypią się do naczynia, na dnie którego urządzone jest ruszt pokryty słomą. Na tę masę nalewa się 10 garncy wody chłodnej; po 24 godzinach woda się stoczy, i gotuje w kotle przy ciągłym troskliwym zbieraniu szumowin, bez czego piwo miałoby smak gorzki żywiczny. Późem oddzielona część tego odwaru gotuje się ze stosowną ilością chmielu (80-100 g), i przecedzona zlewa się znowu razem, a gdy odwar będzie miał tylko stopień ciepła świeżo udojonego mleka (ok. 35°C), dodają się drożdże. Piwo to roi powolnie, a gdy rojenie skończy, zlewa się do beczki i klaruje. Napój ten ma smak przyjemny. słodkawy-korzenny, jest bardzo zdrowy, ale niedługo się chowa; dlatego na raz nie powinno być robione w znacznej ilości". (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., Wilno 1845, t.I, s. 117*).

Jagody jałowcowe działają m.in. żołądco- i moczopędnie, napotnie, pobudzają czynność przewodu pokarmowego, działają też silnie bakteriobójczo i bakterio statycznie; pobudzają proces przemiany materii, zwiększają krwawienia menstruacyjne. Podobne działanie mają napoje alkoholowe przygotowane na bazie jagód jałowcowych.

56. Wódka jałowcowa

Zamieszczam oryginalny, stary XIX-wieczny przepis na jałowcówkę:

"Weź 2 funty oczyszczonych i grubo utłuczonych jagód jałowcowych, nalej na to dobrej okowity (wódki 45° - przyp. A. J. S.) funtów 34 (...); nalanie to stawia się w naczyniu zatkanem, w miejscu ciepłym na dni ó, kłócąc do dwakroć na dobę, po czem zlewa się z wierzchu płyn klarownym, osad zaś cedzi się i wygniata przez gęste sukno, i wszystko razem filtruje przez bibułę". (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt. Wilno 1845, t. I, s. 118*).

jagody jałowcowe działają m.in. żołądco- i moczopędnie, napotnie, pobudzają czynność przewodu pokarmowego, działają też silnie bakteriobójczo i bakteriostatycznie; pobudzają przemianę materii, zwiększają krwawienia menstruacyjne. Podobne działanie mają napoje alkoholowe przygotowane na bazie jagód jałowcowych.

57. Likier jałowcowy

Zamieszczam oryginalny, stary XIX-wieczny przepis na likier jałowcowy:

..... weź cukru funtów 10, nalej potrzebną ilość wody, aby się cukier rozpuścił; syrop ten zagotuj i zsumuj należycie, zmieszaj z nim w naczyniu kamiennem 3,5 garnce dobrej czystej okowity, dodaj 2,5 kwarty dobrej czystej (45°) okowity, dodaj 2,5 kwarty (licząc objętościowo - A.J. S.) grubo utłuczonych jagód jałowcowych, zatkać mocno naczynie, kłóć go często, a po 3-8 dniach przefiltruj przez bibułę i zlej do flaszek. Likier ten można zaraz używać, atoli [z czasem] staje się coraz lepszy". (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., Wilno 1845, t. I, s. 118*).

Jagody jałowcowe działają m.in. żołądco- i moczopędnie, napotnie, pobudzają czynność przewodu pokarmowego, działają też silnie bakteriobójczo i bakteriostatycznie; pobudzają proces przemiany materii zwiększają krwawienia menstruacyjne. Podobne działanie mają napoje alkoholowe przygotowane na bazie jagód jałowcowych.

58. Nalewka jałowcowa I

Garść niedojrzałych owoców jałowca

Litr wódki czystej 45°

Zebrać niezupełnie jeszcze dojrzałe, choć już w pełni wykształcone, owoce jałowca, zbioru dokonać we wrześniu. Owoce wysypać na czystą suchą szmatkę i umieściwszy w słonecznym miejscu podsuszyć przez kilka dni. Następnie owoce wysypać do szklanego naczynia, zalać je wódką, naczynie szczelnie zamknąć i pozostawić w spokoju na tydzień lub dwa. Potem alkohol z nad owoców jałowcowych zlać, przefiltrować, rozlać do butelek, te zakorkować, zalać i wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy.

Jagody jałowcowe działają m.in. żołądco- i moczopędnie, napotnie, pobudzają czynność przewodu pokarmowego, działają też silnie bakteriobójczo i bakteriostatycznie; pobudzają przemianę materii, zwiększają krwawienia menstruacyjne. Podobne działanie mają napoje alkoholowe na bazie jagód jałowcowych.

59. Nalewka jałowcowa II

0.5 litra (licząc objętościowo) owoców jałowca

0.5 litra wódki czystej 45°

Owoce wysypać do szklanego naczynia i zalać je wódką. Naczynie należy szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie zwietrzał, i ustawić je w ciepłym miejscu na sześć tygodni. Po upływie tego czasu płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Wlać do butelki i szczelnie zakorkować.

Jest to nalewka o wyłącznie leczniczym działaniu.

Stosuje się do nacierania miejsc obolałych w reumatyzmie, nerwo- i mięśniobólach. Poza tym dla zachowania młodzieńczego wigoru i radości życia pije się ją codziennie po kilka kropli z wodą lub cukrem.

60. Wódka herbatówka I

50 g herbaty czarnej (nie aromatyzowanej)

0,75 litra wody

0.5 litra spirytusu 96°

Herbatę zaparzyć w 0,75 litra wody, odstawić na pół godziny, aż dobrze naciągnie, przecedzić przez bibułę filtracyjną i do naparu wlać spirytus. Uzyskany trunek raz jeszcze przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wódka powinna dojrzewać przez co najmniej sześć miesięcy. Jest mocna, o ciekawym złocistoczerwonym kolorze i przyjemnym smaku, z delikatnym "herbatnym" akcentem.

Herbatówka jest doskonałym lekiem na biegunkę, przejawia słabe właściwości moczopędne - wskazana jest jako środek pomocniczy w leczeniu krwimoczu i zapalenia nerek. Pita systematycznie, lecz z umiarem (nie więcej niż 25 g dziennie), zapobiega kamicy żółciowej i moczowej. Pozytywnie działa na wątrobę, nerki, nadnercza i śledzionę, a także sprzyja akumulowaniu się witaminy C w organizmie.

Wywiera również dobroczynny wpływ na układ oddechowy, skórę, układ naczyniowy, reguluje krążenie, normuje ciśnienie krwi, działa wzmacniająco na naczynia włosowate. Dobroczynnie wpływa na układ nerwowy człowieka. Szczególnie pozytywnie na mózg. Usuwa uczucie zmęczenia, bóle głowy, pobudza i aktywizuje do pracy umysłowej, przede wszystkim dzięki temu, iż rozszerza naczynia krwionośne mózgu, powodując jego lepsze ukrwienie i dotlenienie.

61. Wódka herbatówka II

50 g herbaty czarnej (nie aromatyzowanej)

10 g kłączy rabarbaru

0,75 litra wody

0.5 litra spirytusu 96°

Herbatę i silnie rozdrobnione kłącza rabarbaru zaparzyć w 0,75 litra wody, odstawić na pół godziny, aż wszystko dobrze naciągnie, przecedzić przez bibułę filtracyjną i do naparu wlać spirytus. Uzyskany trunek raz jeszcze przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wódka powinna dojrzewać przez co najmniej sześć miesięcy, jest mocna, o ciekawym złocistoczerwonym kolorze i przyjemnym, lekko ściągającym i gorzkawym smaku, z delikatnym "herbatnym" akcentem.

Herbatówka jest doskonałym lekiem na biegunkę, przejawia słabe właściwości moczopędne - wskazana jest jako środek pomocniczy w leczeniu u krwimoczu i zapaleniu nerek. Pita systematycznie, lecz z umiarem (nie więcej niż 25 g dziennie), zapobiega powstawaniu kamicy żółciowej i moczowej. Pozytywnie działa na wątrobę, nerki, nadnercza i śledzionę, a także sprzyja akumulowaniu się witaminy C w organizmie.

Wywiera dobroczynny wpływ na układ oddechowy, skórę, układ naczyniowy, reguluje krążenie, normuje ciśnienie krwi, działa wzmacniająco na naczynia włosowate. Dobroczynnie wpływa na układ nerwowy człowieka. Szczególnie pozytywnie na mózg. Usuwa uczucie zmęczenia, bóle głowy, pobudza i aktywizuje do pracy umysłowej, przede wszystkim dzięki temu, iż rozszerza naczynia krwionośne mózgu, powodując jego lepsze ukrwienie i dotlenienie.

62. Nalewka na apetyt

5 g zmielonego kardamonu malobarskiego

5 g zmielonych liści mięty pieprzowej

5 g zmielonych liści mięty kędzierzawej

5 g zmielonych liści melisy lekarskiej

5 g dziurawca pospolitego

10 g cukru

0,5 litra wody

0,5 litra spirytusu 96°

Zioła zalać wrzącą wodą i parzyć pod przykryciem przez piętnaście-dwadzieścia minut. Napar przecedzić, osłodzić miodem, całkowicie ostudzić i dolać doń spirytus. Nalewka powinna dojrzewać co najmniej sześćdziesiąt dni, najlepiej jednak, jeśli dojrzewa przez pół roku. Powinno się ją podawać schłodzoną do 10-12°C. Ma barwę brązową do prawie zupełnie przezroczystej, zapach alkoholu z leciutkim korzenno-ziołowym akcentem. Smak słodkawy-korzenny. Tę nalewkę należy pić po 25 g przed śniadaniem, obiadem i kolacją.

Nalewka wzmacnia żołądek, lekko pobudza wydzielanie soków trawiennych, korzystnie wpływa na pracę całego przewodu pokarmowego. Zalecana jest przede wszystkim w braku apetytu. Nalewka owa to również niezły środek żółciopędny, mający zastosowanie w leczeniu dolegliwości wątroby, zaburzeń trawienia, skurczów, wzdęć, biegunki i nadmiernej fermentacji jelitowej. Można ją też stosować pomocniczo w leczeniu, moczenia bezwiednego.

63. Napój gorące mleko

0,5 kg cukru pudru
0,5 litra mleka
0,5 laski wanilii
Sok z 2 cytryn
0,5 litra spirytusu 96°

Cukier i mleko litrzeć ze sobą, dokładnie je mieszając, aż idealnie się połączą, a cukier będzie całkowicie rozpuszczony. Teraz dodać sok z dwóch cytryn, wanilię i spirytus, wymieszać i odstawić w szczelnie zamkniętym naczyniu na osiem do czternaście dni. Następnie uzyskany płyn zlać, przefiltrować i można pić. Poza ogólną poprawą samopoczucia, otumanienia móżdżkowego nie przejawia działania leczniczego.

64. Nalewka korzenna ostra

50 g mielonego kardamonu malaborskiego
20 g mielonego cynamonu
5 g mielonej gałki muszkatołowej
5 g mięty pieprzowej
2 g zmielonych goidzików
5 g mielonego pieprzu
5 g mielonego pieprzu białego
5 g mielonego imbiru
100 ml miodu pszczelego jasnego płynnego (potoki)
0,5 l spirytusu 96°
0,5 l wody

Zioła i korzenie wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem rozcieńczonym wodą. Naczynie szczelnie zamknąć, a zawartość poddać maceracji w ciepłym miejscu przez dziesięć dni. Następnie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać do niego miód. Nastój z miodem powinien się przegryzać przez trzydzieści dni. Potem można już nalewkę pić, uprzednio ją schłodziwszy do 10-12°C. Dodać jednak muszę, że jest o wiele, wiele lepsza, jeśli dojrzeje około sześciu miesięcy. Ma barwę brązową do prawie zupełnie przetroczystej, zapach dość łagodny z leciutkim korzenno-ziołowym akcentem. Smak słodkawo-korzenny, ostry.

Nalewka bardzo korzystnie wpływa na przebieg procesów trawiennych, ułatwia przyswajanie składników pokarmowych zawartych w pożywieniu, pobudza apetyt, łagodzi a systematycznie spożywana, wręcz znosi - wzdęcia, usuwa przykry zapach z żołądka, lekko pobudza, podnosi sprawność fizyczną i umysłową. Zaleca się ją też w nudnościach, czkawce. Wyłącznie pomocniczo: w impotencji, zbyt wczesnej ejakulacji, bezsenności i nietrzymaniu moczu.

65. Nalewka ziołowo-korzenna

5 g zmielonego ziela cząbrku
5 g zmielonego ziela hyzopu
5 g mielonej gałki muszkatołowej
5 g mielonego cynamonu cejlońskiego
5 g zmielonych liści szafwii muszkatołowej
5 g zmielonego imbiru
5 g zmielonych owoców jałowca
5 g zmielonych owoców pimenty (angielskiego ziela)
3 g zmielonych goździków
2 laski wanilii
100 g suszonej, pokruszonej skórki pomarańczowej
100 g suszonej, pokruszonej skórki cytrynowej
0,5 kg cukru

0,5 litra wody

3 litry spirytusu 70°

Rozdrobnione zioła i korzenie wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na osiem-dziesięć tygodni. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, dodać doń dobrze ciepły, ale nie wrzący syrop z wody i cukru, ponownie odstawić na cztery tygodnie, niech się przegryzie. Nalewkę pić schłodzoną do 12-16°C.

Ma ona barwę brązową do brunatnawej, zapach alkoholu z wyraźnym korzenno-ziołowym akcentem, smak słodkawo-korzenny.

Nalewka działa ogólnie wzmacniająco, bakteriostatycznie w obrębie przewodu pokarmowego, przyspiesza trawienie, pobudza apetyt i wzmacnia żołądek, poprawia perystaltykę jelit, pobudza wydzielanie soków trawiennych i działa wiatropędnie.

Prócz tego działa także ściągająco i dezynfekująco, przeciwbiegunkowo i przeciwbaczenie, wreszcie bardzo słabo uspokajająco. Pomocniczo stosować w zbyt wczesnej ejakulacji.

66. Nalewka "złota"

500 g suszonego kłącza radioli, – złotego korzenia - (Rhodiola rosea)

Litr spirytusu 50°

Nalewkę przygotowuje się z suszonych i jak najdrobniej rozkruszonych kłączy radioli, które umieszcza się w szklanym naczyniu i zalewa spirytusem. Mieszaninę tę poddaje się maceracji w miejscu ciepłym i widnym, ale nie bezpośrednio na słońcu, przez sześć tygodni. Po tym czasie płyn się zlewa i przecedza przez bibułę filtracyjną. Nalewkę - w razie potrzeby - powinno się pić najwyżej dwa razy dziennie po maksimum 15 g, schłodzoną do 10-12°C. Ma ona barwę różową lub prawie zupełnie przezroczystą, zapach alkoholu z leciutkim ziołowym akcentem. Smak trudny do opisania, z bardzo dalekim ziołowym akcentem.

Nalewka jest środkiem w znacznym stopniu podnoszącym ogólną sprawność i wydajność zarówno fizyczną jak i umysłową człowieka. Syberyjscy myśliwi ową nalewkę spożywali przed wyruszeniem na długie i wyczerpujące polowania, a ponadto podawali ją osobom wycieńczonym, skrajnie przemęczonym i rekonwalescentom, którzy przebyli ciężkie choroby.

Nalewka zalecana jest również w chorobach nerwowych, bólach żołądka wywołanych niestrawnością, lekkimi zatruciami lub pochodzenia nerwicowego. Także jako specyfik tonizujący, przeciwożarączkowy, przeciwkrwotoczny (przede wszystkim przy obfitych krwawieniach z macicy), wybitnie podnoszący sprawność umysłową, umożliwiający długotrwałą i wydajną pracę umysłową, wreszcie podwyższający tolerancję organizmu na niesprzyjające warunki.

67. Wino oczyszczające

30 g liści orzecha włoskiego

15 g liści bobrka trójlistnego

15 g liści warzuchy (warzęchy)

2 litry wina czerwonego wytrawnego

100 ml winiaku

Suche zmielone zioła mieszać ze sobą, wsypać do szklanego naczynia, zalać winiakiem, zamknąć i odstawić na dwadzieścia cztery godziny. Potem dodać wino, naczynie znów szczelnie zamknąć i odstawić na dziesięć dni w miejsce ciepłe i ciemne. Po upływie tego czasu wino zlać, wycisnąć i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Pić schłodzone do 15°C dwa razy dziennie po 25 g, najlepiej przed śniadaniem i obiadem. Wino ma kolor brunatnawy, charakterystyczny gorzkawy zapach, smak gorzkawo-ściągający.

Wino czyści krew, uwalnia organizm z toksyn najrozmaitszego pochodzenia. Ponadto jest to środek zalecany do leczenia stwardnienia tętnic, uporczywej biegunki, niezbyt nasilonych wewnętrznych krwotoków, a także przewlekłych nieżytów żołądka i jelit. Pobudza wydzielanie soków żołądkowych, działa żółciopędnie, poprawia apetyt, łagodzi dolegliwości związane z niestrawnością i zatruciem pokarmowym, łagodzi ból zębów i ogólnie wzmacnia organizm.

68. Wino brzozowe (z soku brzozowego)

10 litrów soku brzozowego

2.5 kg cukru

20 g kwasu cytrynowego

Drożdże typu Sherry

Sok połączyć z kwasem cytrynowym i cukrem. Mieszać dotąd, aż cukier zupełnie się rozpuści. Potem otrzymany płyn zaszczyć drożdżami. Po zakończeniu fermentacji i pełnym sklarowaniu się otrzymanego wina przelać je do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wino pić nie wcześniej niż po pół roku leżakowania.

Wino brzozowe czyści krew, oczyszcza organizm z toksyn rozmaitego pochodzenia, poprawia przemianę materii i działa ogólnie wzmacniająco.

A oto stary, oryginalny XIX-wieczny przepis na pozyskiwanie soku z brzozy:

"Wiosną przed rozwinięciem pączków ciągnie brzoza tyle soków z ziemi, iż ten niekiedy z końców gałązek kroplami spływa. Sok ten, czyli oskoła, zbiera się za pomocą małej drewnianej rynienki, która się poniżej wywierconego od strony południowej ukośnie do góry otworu przytwierdza; otwór ten robi się na 1-2 cali w głąb pnia (głębszy otwór mniej daje oskoły i szkodliwy jest drzewu), a pod rynienkę stawia naczynie, do którego oskoła spływa tak obficie, iż z drzewa wielkiego zbiera się jej na dobę 5-10 garncy. Im wyżej wywierca się otwory, tym lepszy będzie sok, a w mniejszej coraz ilości; najlepszy spływa z gałęzi grubych na 2-3 cale. Płynienie oskoły trwać może 10-14 dni, ale po tak znacznej litracie pożywne soku częstokroć obumiera drzewo. Bez widzialnego uszkodzenia drzewu można puszczać z niego oskołę przez dwie doby, po czym dziura szczelnie zatyka się drewnianym czopkiem i zamazuje maścią z gliny i świeżego, krowieńca. Sok brzozowy jest przezroczysty i słodkawy. Za pomocą warzenia (czyli gotowania - A. J. S.) można go doprowadzić do gęstości syropu cukrowego, al nawet pewien rodzaj cukru otrzymać. Wieśniacy z oskoły brzozowej za pomocą rojenia (fermentacji - A. J. S.) robią sobie nader przyjemny słodko-kwaskowaty, chłodzący długo napój. Nalana na gniazdo octu wkrótce w tęgi zamieni się ocet. Można też z niej robić trunek do wina szampańskiego podobny, sposobem następującym. Weź 10 garncy świeżej oskoły, cukru funtów 8, warz to w kotle po-bielanym, aż czwarta część wywrze zdejmując pilnie szumowiny, przecedź przez gęste; sukno i zlej do beczułki (*może być balon szklany A. J. S.*); gdy ostygnie do stopnia miernego ciepła, wlejo 3 łyżki świeżych ogrzanych białych drożdży, po czym nastąpi fermentacja, czyli rojenie; w ciągu rojenia daj 2 garnce starego francuskiego albo reńskiego wina i na 4 cienkie płatki pokrajane cytryny, odrzuciwszy z nich nasiona. Po ukończeniu rojeniu nieco niepełna beczułka mocno się szpuntuje i stawia w piwnicy gdzie 4 tygodnie w zupełnej spokojności zostawać powinna; po upływie tego czasu ściągają się trunek ostrożnie, aby go nie zamąć, i zlewa do butelek niepełno trochę; butelki korkują się, oblewają żywicą (można oczywiście lakiem, czy nawet stearyną - A. J. S.) i chowają w chłodnej piwnicy do użycia.

W medycynie sok brzozowy, mianowicie toczony z gałęzi ma moc rozpuszczającą i czyszczącą krew; urynę mocno pędzi, ostrość humorów łagodzi, leczy uparte świerzby i wyrzuty skórne nawet wstąpione wewnątrz skutecznie na powierzchnię ciała wyprowadza. Nie mniej dzielny jest w affektacjach skorbutycznych, pomocny na kamień, uśmierza srogie bóle tej choroby i dalsze formowanie się kamienia dzielnie wstrzymuje. Za lekarstwo powinien używać się świeży, na czczo, po szklance co 45 minut, aż do czterech szklanek na dobę; przy tem chory ma używać ciągłego ruchu. Jeśli by zbyt odymał żołądek, można go przed użyciem przegotować. Chcąc go zachować od zepsucia i w świeżości długi czas, zlewa się świeży do butelek, a do każdej z nich na wierzch trochę oliwy; tak zakorkowane chować należy w chłodnej piwnicy albo lodowni". (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., t. I, s.20-22*).

69. Wino klonowe (z soku klonowego)

10 litrów soku klonowego

2,5 kg cukru

20 g kwasu cytrynowego

Drożdże typu Sherry

Sok klonowy (pozyskany w identyczny sposób jak sok brzozowy, zobacz przepis na wino brzozowe) zmieszać z kwasem cytrynowym i cukrem. Mieszać dotąd, aż cukier zupełnie się rozpuści. Potem otrzymany płyn zaszczyć drożdżami. Po zakończeniu fermentacji i pełnym sklarowaniu się otrzymanego wina przelać je do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wino pić nie wcześniej niż po pół roku leżakowania.

Wino brzozowe czyści krew, oczyszcza organizm z toksyn rozmaitego pochodzenia, poprawia przemianę materii i działa ogólnie wzmacniająco. Zalecane jest dla osób wycieńczonych i rekonwalescentów.

70. Likier rosyjski

0.75 litra wódki czystej 40°

Skórka z cytryny

Skórki z 2 pomarańczy

250 g suszonych śliwek

Garść suszonych liści mięty

Kawałek cynamonu, długi na około 10 cm

Owoce, zioła i korzenie rozdrobnić i umieścić w szklanym naczyniu, zalać wódką. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić na słońcu na sześć-osiem tygodni. W tym okresie często potrząsać naczyniem. Po upływie owego czasu płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną. Znów wlać do szklanego naczynia i szczelnie je zamknąć. Nastój odstawić w ciepłe, ciemne miejsce na dwa tygodnie. Potem płyn zlać i ponownie przefiltrować. Teraz przelać do butelek, zakorkować i lakować, a następnie wynieść

do piwnicy, gdzie likier powinien dojrzewać przez rok.

Likier ten działa pobudzająco i wzmacniająco.

71. Truneczek owocowy

0.5 kg różnych owoców

4 łyżki stołowe cukru

0.5 litra wódki czystej 40°

Zebrać całkowicie dojrzałe, zdrowe i nieuszkodzone: owoce czarnych i czerwonych porzeczek, jeżyn, malin, czarnych jagód, poziomek, umyć je, osuszyć, wziąć z każdego owocu po trochu, tak aby w sumie było ich pół kilograma. Owoce wsypać do szklanego naczynia, dodać do nich cukier i delikatnie wymieszać, zalać wódką. Naczynie szczelnie zamknąć, aby alkohol nie wietrzał, i ustawić na słonecznym parapecie na trzy-cztery tygodnie. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy, gdzie truneczek powinien jeszcze dojrzewać przez cztery tygodnie.

Truneczek ma przepiękny ciemnoczerwony kolor, równie piękny zapach i smak.

Jest to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, napotny, wskazany w przeziębieniu.

72. Truneczek kawowy

300 g zmielonej kawy naturalnej

2.5 litra wody

Szczypta sody oczyszczonej (Ilość mieszcząca się na czubku noża)

1.75 kg cukru

Litr spirytusu 96°

25 g esencji waniliowej

Kawę naturalną najwyższej jakości zemleć, zalać wrzątkiem i zamieszać. Dodać sodę. Odstawić na trzy kwadranse, po czym przefiltrować. Teraz dodać cukier i gotować przez dwadzieścia minut. Odstawić płyn do wystudzenia, by następnie zmieszać go ze spirytusem i esencją waniliową. Truneczek przelać do butelek, zakorkować je, zalakować i wynieść do piwnicy na sześć tygodni. Po tym czasie można go już pić. Poza tym, że poprawia nastrój i działa sexso-pobudzająco, nie ma żadnych właściwości leczniczych.

73. Wino z owoców dzikiej róży

3 kg owoców dzikiej róży (Gub owoców róży pomarszczonej)

10 litrów wody

3 kg cukru

Sok z 5 cytryn

Sok z 3 pomarańczy

Drożdże typu Malaga lub Tokaj

Należy użyć całkowicie dojrzałych, absolutnie zdrowych, przemarzniętych (koniecznie!) owoców dzikiej róży lub owoców róży pomarszczonej, które są większe i dorodniejsze, a wartość leczniczą mają podobną. Owoce róży jak najdokładniej mi-
ażdziemy, zalewamy wrzątkiem i zostawiamy w spokoju na dwadzieścia cztery godziny. Po upływie tego czasu wodę zlewamy i wlewamy ją do balonu, a miazgę owoców róży odwirowujemy w sokowirówce i uzyskany w ten sposób sok również wlewamy do balonu. Teraz do nastawu dodajemy cukier, sok wyciśnięty z cytryn i pomarańczy oraz drożdże. Po zakończeniu fermentacji i sklarowania przelewamy wino do butelek, korkujemy, lakujemy, wynosimy do piwnicy. Wino z owoców dzikiej róży można pić już po trzech miesiącach leżakowania.

Wino różane to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

74. Wino różane I

0,5 kg świętych płatków kwiatowych dzikiej róży

1,5 kg cukru

3 litry wody

Drożdże typu Tokaj

Płatki kwiatowe dzikiej róży (*Rosa canina*) należy wsypać do szklanego słoja i zasypać je pół kilograma cukru. Potem zaś słoje zakryć gęstą tkaniną (żeby uniemożliwić dostęp do jego środka owadom i kurzowi), postawić na okiennym parapecie w

pełnym słońcu na trzy tygodnie. W tym czasie płatki róży zbieleją i wypuszczą sok.

Po trzech tygodniach przygotować balon winiarski, zagotować trzy litry wody z kilogramem cukru. Do balonu przelać płatki róży wraz z sokiem i dolać do tego uprzednio zagotowaną z cukrem i ostudzoną wodę. Zaszczepić drożdżami. Balon zakorkować, umieścić rurkę fermentacyjną i odstawić w ciepłe miejsce na siedem tygodni. W tym czasie powinna zakończyć się fermentacja. Należy wtedy wino zlać, przecedzić i odstawić do sklarowania. Gdy się sklaruje, przelewamy je do butelek, wstawiamy do piwnicy, gdzie powinno leżakować przez minimum trzy miesiące, po czym można już je pić.

Wino różane to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

75. Wino różane II

Należy rozpuścić cztery i pół-pięć kilo cukru w dwunastu litrach wrzącej wody. Po pełnym ostudzeniu roztworu dodaje się cztery litry (licząc objętościowo) płatków kwiatowych dzikiej róży (*Rosa canina*), dwie cytryny dokładnie umyte i pokrojone w cienkie plasterki (bez pestek!) i zaszczepia czterema deka drożdży piekarniczych. Teraz należy poczekać, aż ta mieszanina sfermentuje. Po zakończeniu procesu fermentacji płyn należy dokładnie przecedzić i dolać do niego, sześć litrów dobrego słodkiego białego wina, po czym odstawić, aż się sklaruje. Gotowe wino przelewamy do butelek, korkujemy i lakujemy.

Wino różane to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

76. Wino różane III

Należy rozpuścić cztery i pół-pięć kilo cukru w dwunastu litrach wrzącej wody. Po pełnym ostudzeniu roztworu dodaje się cztery litry (licząc objętościowo) płatków kwiatowych róży pomarszczonej (*Rosa rugosa*), dwie cytryny, dokładnie umyte i pokrojone w cienkie plasterki (bez nasion!) i zaszczepia czterema dekagrami drożdży piekarniczych. Teraz należy poczekać, aż ta mieszanina sfermentuje. Po zakończeniu procesu fermentacji płyn należy dokładnie przecedzić i dolać do niego sześć litrów dobrego słodkiego czerwonego wina, poczym odstawić, aż się sklaruje. Gotowe wino przelewamy do butelek, korkujemy i lakujemy. Wino ma specyficzny różany zapach, piękną czerwoną barwę i smak różany, słodki, o cierpkawym akcencie.

Wino różane to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany przy przeziębieniu.

77. Wino różane IV

0,5 kg świeżych płatków kwiatowych róży pomarszczonej

1,5 kg cukru

3 litry wody

Drożdże typu Tokaj

Płatki kwiatowe róży pomarszczonej (*Rosa rugosa*) należy wsypać do szklanego słoja i zasypać pół kilo cukru. Potem zaś słoć zakryć gęstą tkaniną (żeby uniemożliwić dostęp owadom i kurzowi), postawić na okiennym parapecie w pełnym słońcu na trzy tygodnie. W tym czasie płatki róży zbieleją i wypuszczą sok.

Po trzech tygodniach przygotować balon winiarski, zagotować trzy litry wody z kilogramem cukru. Do balonu przelać płatki róży wraz z sokiem i dolać uprzednio zagotowaną z cukrem i ostudzoną wodę. Zaszczepić drożdżami. Balon zakorkować, umieścić rurkę fermentacyjną i odstawić w ciepłe miejsce na siedem tygodni. W tym czasie powinna się zakończyć fermentacja. Wino należy wtedy zlać, przecedzić i odstawić do sklarowania. Gdy się sklaruje, przelewamy je do butelek, wstawiamy do piwnicy, gdzie powinno leżakować przez minimum trzy miesiące, po czym można już je pić.

Wino ma specyficzny różany zapach, piękną czerwoną barwę i smak różany, słodkawy, o cierpkawym akcencie.

Wino różane to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

78. Miód różany

2 litry -licząc objętościowo - płatków różanych (mogą być jakiegokolwiek, byle mocno pachnące)

4 litry wody

60 ml spirytusu 96°

2 litry miodu jasnego płynnego (patoki)

Dwa litry świeżych płatków kwiatowych róży dzikiej lub ogrodowej tłucze się w naczyniu na miazgę, wlewa na to cztery litry wody wrzącej, przykrywa szczelnie, pozostawia do ostygnięcia. Następnie przecedza przez gęste płótno i wyciska. Do otrzymanego płynu dodaje się czystego miodu patoki dwa litry i gotuje, ciągle mieszając drewnianym patykiem aż do gęstości

syropu; gdy ostygnie, dolewa się spirytus, wlewa do butelek, korkuje, lakuje i wynosi do piwnicy.

Miód różany to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

79. Truneczek różany

150 g pachnących płatków rzanych

0,5 litra spirytusu 70°

Kawałek (ok. 5 cm dł.) niemielonego cynamonu

3 ziarna kolendry

0,5 litra wody

Płatki róży wsypać do szklanego naczynia, zalać wodą i przez dzień lub dwa dni pozostawić w spokoju. Potem przecedzić. Do wody, w której wcześniej moczy się płatki, dodać alkohol, cukier i przyprawy. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w ciemne i chłodne miejsce. Po tym czasie przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy, gdzie napój powinien dojrzewać przez kilka tygodni.

Truneczek różany to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy wskazany w przeziębieniu.

80. Likier różany I

150 g płatków pachnących róż

1.2 litra spirytusu 96°

750 g cukru

0,5 litra wody

W szklanym naczyniu umieścić płatki róż i zalać je spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w ciemne miejsce. Potem nastój zlać, przefiltrować i połączyć z syropem z wody i cukru. Uzyskany w ten sposób płyn raz jeszcze przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Likier powinien dojrzewać przez sześć miesięcy.

Likier różany to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy wskazany w przeziębieniu.

81. Likier różany II

"Świeże listki z kwiatów róży (*francuskiej - przyp. A. S.*) złożone w naczyniu kamiennym nalej wodą (wrzącą) i nakryj; po 8 godzinach stania wyjm listki róży, wygnieć płyn, zagrzej do gorącości, wlej na świeże listki róży i postępowanie takie ponawiaj dotąd, aż woda nabierze pięknego purpurowego koloru. Na każdą kwartę (*kwarta = litr- przyp. A. 5.*) takiej wody weź cukru funtów 2, przegotuj nieco, a gdy ostygnie, lej do fiaszki i chowaj w chłodnej piwnicy do użycia.

Syrop ten nader przyjemną daje zaprawę do napojów, do rozcieńczenia czystego spirytusu na likier". (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., s. 172-176*).

Syrop miesza się pół na pół ze spirytusem 70°, otrzymując smaczny i wonny likier.

Likier różany to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

82 Trunek różany

0.5 kg owoców dzikiej róży

0.5 litra spirytusu 96°

0.5 litra wina biolego gronowego wytrawnego

Kilo cukru

0,75 litra wody

Owoce róży zebrać całkowicie dojrzałe, ale nie przemarznięte. Umyć je dokładnie, osuszyć, potem zmiksować i zmieszać ze spirytusem połączonym z winem. Potem przygotować syrop z cukru i wody. Gorący syrop wlać do naczynia z owocami i alkoholem. Naczynie natychmiast szczelnie zamknąć i odstawić na dziesięć dni na słońce. Potem płyn zlać, bardzo dokładnie przecedzić przez bibułę filtracyjną, odstawić w ciemne miejsce w szczelnie zamkniętym naczyniu na siedem dni. Po siedmiu dniach płyn zlać, jeszcze raz przefiltrować, przez bibułę filtracyjną, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać przez co najmniej sześć miesięcy.

Trunek różany to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy wskazany w przeziębieniu.

83. Likier z owoców dzikiej róży

Zebrać dojrzałe, ale nie przemarznęte owoce dzikiej róży, umyć je, poprzekrawać i bardzo dokładnie oczyścić z pestek i ostrych włosków. Tak przygotowane owoce wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym i ciemnym miejscu na sześć tygodni. Potem alkohol zlać, przefiltrować dokładnie przez bibułę filtracyjną i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Uzyskany likier odstawić na dzień lub dwa, po czym raz jeszcze przefiltrować, zlać do butelek, te zakorkować i zalakować, wynieść do piwnicy, gdzie powinien dojrzewać co najmniej trzy miesiące.

Trunek różany to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy wskazany w przeziębieniu.

84. Likier winny

Litr gronowego czerwonego wino wytrawnego

0,5 litra rumu złocistego

0,25 litra spirytusu 96°

800 g cukru pudru

Torebka cukru wanilinowego

Wszystkie składniki połączyć, dokładnie wymieszać, tak aby cukier całkowicie się rozpuścił, przefiltrować przez bibułę filtracyjną, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy, gdzie trunek powinien dojrzewać dwa-trzy miesiące.

Likier winny to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy wskazany w przeziębieniu.

85. Trunek jarzębinowy

Jeśli dysponujemy dużym szklanym naczyniem, możemy przygotować trunek jarzębinowy (cydr jarzębinowy), czyli "wino" z jarzębiny i jabłek. W tym celu bierzemy pięć kilo dojrzałych i przemarznętych (koniecznie!) jagód jarzębiny oraz pięć kilo dojrzałych, kwaskowatych jabłek i rozdrobniwszy oraz pogniótlszy owoce, tak aby puściły sok (odrzućmy z jabłek gniazda, nasienne i ogonki), wrzucamy je do słoja. Następnie zalewamy dziesięcioma litrami chłodnej przegotowanej wody, w której rozpuściliśmy dziesięć kilo cukru. Słój odstawiamy na cztery tygodnie. Gdy płyn sfermentuje, zlewamy go do oddzielnego słoja. Musi stać co najmniej tak długo, aż się zupełnie sklaruje. Dopóki to nie nastąpi, nie należy trunku przelewać do butelek.

Trunek można pić dla poprawy trawienia, w niezycie żołądka i jelit, bieguncie, zaburzeniach trawienia i pomocniczo w hemoroidach. Ponadto nieznacznie zwiększa on wydzielanie moczu. Działa przeciwwzpalnie i słabo przeciwbiegunkowo.

Jest to również dobry środek poprawiający pracę serca, leczący schorzenia pęcherzyka żółciowego i wątroby, kamicy nerkową, choroby pęcherza i żylaki.

86. Wódka jarzębinówka wytrawna

10 litrów czystego soku jarzębinowego

Kilo cukru

70 g drożdży

Z przemarznętych jagód jarzębinowych wycisnąć sok. Połączyć sok z cukrem i wymieszać, aż cukier całkowicie się rozpuści. Uzyskany w ten sposób płyn zaszczerpić drożdżami i odstawić do fermentacji. Po jej zakończeniu płyn poddać destylacji. Otrzymamy w ten sposób alkohol o mocy 60-70°. Rozcieńczamy go teraz czystym sokiem jarzębinowym w proporcji; część alkoholu na dwie części soku. Wódkę odstawiamy na dwa tygodnie. Po tym czasie przecedzamy ją, przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać przez co najmniej pół roku.

Pita z umiarem skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

87. Jarzębiak

20 kg jagód jarzębiny

1,5 kg cukru

70 g drożdży

Całkowicie dojrzałe, przemarznęte (koniecznie!) jagody jarzębiny miażdżymy dokładnie, aby wypuściły jak najwięcej soku, dodajemy do nich cukier, mieszamy dotąd, aż się cukier rozpuści, zaszczerpiamy drożdżami i odstawiamy do fermentacji. Po jej ustaniu odciskamy płyn i poddajemy go destylacji. Uzyskujemy w ten sposób czysty alkohol o mocy 60-70°. Rozcieńczamy go teraz czystą przegotowaną i odstana wodą w proporcji, część alkoholu na dwie części wody. Następnie jarzębiak przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i odstawiamy do piwnicy, gdzie powinien dojrzewać przez co najmniej pół roku.

Jarzębiak skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

88. Wino jarzębinowe

5 kg owoców jarzębiny

12 litrów wody

3kg cukru

Drożdże (Malaga lub Sherry)

Zupełnie zdrowe, absolutnie dojrzałe i przemarznięte jagody jarzębinowe rozgnieść, zalać dziesięcioma litrami wrzącej wody i odstawić na dwanaście godzin. Potem wodę z nad owoców zlać, same zaś owoce dokładnie wycisnąć przez płótno. Dodać cukier rozpuszczony w pozostałych dwóch litrach wody, a otrzymany płyn zaszczyć drożdżami. Po sfermentowaniu i sklarowaniu się wina zlać je do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy.

Wino jarzębinowe zalecane jest w niezycie żołądka i jelit. Ponadto korzystnie wpływa na pracę serca, oraz łagodzi dolegliwości pęcherzyka żółciowego.

89. Nalewka jarzębinowa

250 g owoców jarzębiny

Litr spirytusu 96°

1.25 litra wody

1.25 kg cukru

Owoce jarzębiny dokładnie umyć i osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym słonecznym miejscu na siedem dni. Potem alkohol zlać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Pozostawić na co najmniej osiem dni w szczelnie zamkniętym naczyniu, które tym razem musi stać w miejscu ciemnym. Następnie trunek zlać, jeszcze raz przefiltrować, rozlać do butelek, te zakorkować i zalakować, wreszcie wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy.

Trunek ten jest wskazany w biegunce, czerwonce i kamicy nerkowej (pomocniczo). Poprawia trawienie.

90. Benedyktynka

0,25 litra wody

0,5 litra spirytusu 96°

Po szczypcie: goździków, cynamonu, majeranku, mięty pieprzowej, kwiatu lawendy, tymianku, korzenia rabarbaru, szafranu i piołunu.

250 g cukru

Wszystkie zioła prócz lawendy i szafranu zalać w szklanym naczyniu spirytusem zmieszany z 0,25 litra wody, wymieszać i odstawić na godzinę. Po godzinie dodać lawendę i szafran, po czym pozostawić nastój na piętnaście minut. Wreszcie zlać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść na dwa-trzy miesiące do piwnicy, gdzie trunek powinien przez ten czas dojrzeć.

Benedyktynka to wspólny środek przywracający równowagę całemu organizmowi - ogólnie wzmacniający, regulujący procesy trawienne, łagodnie uspokajający.

91. Wino jemiółowe

40 g ziela jemióły

5 g liści ruty

5 g liści melisy

Litr wina czerwonego wytrawnego

50 g spirytusu 96°

Zioła umieścić w szklanym naczyniu i zalać winem zmieszany ze spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić w ciepłe miejsce do maceracji. Po upływie czternastu dni wino zlać, przecedzić i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Pić w razie potrzeby trzy razy dziennie po łyżeczkę. Ma ono barwę czerwono-brunatną, jest zupełnie przezroczyste, zapach winny z leciutkim gorzkawym ziołowym odcieniem. Ma smak wina ziołowego, jednak różny od wermutu. Tego wina nie wolno nadużywać, bo można się poważnie zatruć.

Wino jemiółowe to środek zalecany przeciw nadciśnieniu tętniczemu, mający ponadto właściwości zwalniające rytm serca, pomocny w leczeniu miażdżycy i nadmiernej obfitych krwawień menstruacyjnych.

92. Wino bzuowe

12 litrów soku z owoców bzu czarnego

3 kg cukru

Sok z 5 cytryn

Drożdże typu Malaga lub Portwein

Wycisnąć sok z owoców, dodać sok cytrynowy i cukier. Mieszać dotąd, aż cukier zupełnie się rozpuści. Potem otrzymany płyn zaszczerpić drożdżami. Po zakończeniu fermentacji i pełnym sklarowaniu się wina przelać je do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wino pić nie wcześniej niż, po pół roku leżakowania.

Wino bzowe ma działanie odtruwające, jest jednocześnie słabym środkiem przeciwbólowym i wspaniałym, naturalnym środkiem ułatwiającym wypróżnianie się.

93. Bzowa whisky

Litr soku z dojrzałych owoców bzu czarnego

1,4 litra whisky

250 g cukru

3 goździki

Sok wyciśnięty z dojrzałych owoców bzu czarnego filtrować dotąd, aż stanie się zupełnie klarowny. Zagotować go z cukrem oraz goździkami i pozostawić do wystygnięcia. Teraz dolać whisky, wymieszać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i wlać do butelek. Te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Bzowa whisky jest tym lepsza, im dłużej dojrzewa. A powinna dojrzewać przez co najmniej sześć miesięcy.

Bzowa whisky ma działanie odtruwające, jest jednocześnie słabym środkiem przeciwbólowym i wspaniałym naturalnym środkiem ułatwiającym wypróżnianie się.

94. Wódka bzowa

0.5 kg owoców bzu czarnego

Cytryna

0.15 litra wódki czystej 45°

0,5 kg cukru

0.5 litra wody

Umyte, obrane, zupełnie zdrowe i nie uszkodzone owoce wsypać do szklanego naczynia, dodać do nich sok z cytryny i zalać to wszystko wódką. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić na słońcu i pozostawić tam przez sześć tygodni. Potem wódkę zlać, przecedzić i dosłodzić syropem z wody i cukru. Odstawić na tydzień. Po tym czasie wódkę przecedzić przez bibułę filtracyjną, wlać do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać co najmniej dwa miesiące.

Wódka bzowa ma działanie odtruwające, jest jednocześnie słabym środkiem przeciwbólowym i wspaniałym naturalnym środkiem ułatwiającym wypróżnianie się.

95. Truneczek bzowy

2 litry (licząc objętościowo) owoców bzu czarnego

2 litry wody

Kilo cukru

Sok z cytryny

Kawałek niemielonego cynamonu, długości 10 cm

3 goździki

Ćwierć laski wanilii

0,5 litra białego wytrawnego wina gronowego

Litr sp/rytusu 80°

Wszystkie składniki (z wyjątkiem spirytusu) zmieszać ze sobą i podgrzać do zawrzenia, często mieszając. Pozostawić do wystygnięcia, a następnie przecedzić. Teraz do otrzymanego płynu dolać spirytus, trunek przelać do butelek, te zakorkować i zalakować, a następnie wynieść do piwnicy, gdzie powinien dojrzewać w ciemności przez minimum sześć-osiem tygodni.

Trunek ten ma działanie odtruwające, jest jednocześnie słabym środkiem przeciwbólowym i wspaniałym naturalnym środkiem ułatwiającym wypróżnianie się.

96. Likier bzowy I

600 g owoców bzu czarnego

Litr wytrawnego czerwonego wina gronowego

Pół laski wanilii
600 g cukru
2 litry wody
2 litry spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe, zdrowe, nie uszkodzone owoce bzu czarnego umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i lekko rozgnieść. Do owoców wlać wino, dodać wanilię. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w widne, ciepłe miejsce. Potem płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Teraz przygotować syrop z wody i cukru (syrop należy gotować przez dwadzieścia minut), potem wystudzić, zmieszać ze spirytusem i uzyskanym wcześniej nastojem owocowym. Odstawić trunek na tydzień, przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i umieścić w zimnym miejscu. Trunek powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborny.

Likier bzowy ma działanie odtruwające, jest jednocześnie słabym środkiem przeciwbólowym i wspaniałym naturalnym środkiem ułatwiającym wypróżnianie się.

97. Likier bzowy II

Litr świeżego soku z owoców bzu czarnego (można go pozyskać bądź przy użyciu sokowirówki, bądź odciskając ręcznie przez płótno; do soku dodajemy cukier: na litr soku trzy-cztery g. kwasku cytrynowego i szklanka cukru, mieszamy z litrem spirytusu 50° i 100 g cukru, następnie naczynie, w którym znajdują się te połączone ze sobą składniki, szczelnie zamykamy. aby alkohol nie wietrzał, i odstawiamy w ciepłe i ciemne miejsce na co najmniej miesiąc. Po tym czasie likier można już pić. Jest on nieco mdły, ale za to bardzo zdrowy.

Likier bzowy ma działanie odtruwające, jest jednocześnie słabym środkiem przeciwbólowym i wspaniałym naturalnym środkiem ułatwiającym wypróżnianie się.

98. Nalewka bzowa

Kilo owoców bzu czarnego
Litr spirytusu 96°
250 g cukru
0.5 litra wody

Całkowicie dojrzałe, nie uszkodzone i zupełnie zdrowe owoce szybko opłukać pod bieżącą wodą, z lekka osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym miejscu na cztery tygodnie. Po tym czasie alkohol zlać, przefiltrować i dodać doń syrop z cukru i wody. Odstawić na tydzień, ponownie przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować i zalakować, wreszcie wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy.

Nalewka bzowa ma działanie odtruwające, jest słabym środkiem przeciwbólowym i wspaniałym naturalnym środkiem ułatwiającym wypróżnianie się.

99. Napój mleczny

Litr spirytusu 96°
Litr mleka
Cytryna pokrojona w plasterki
Kilo cukru

Wszystkie składniki (prócz cukru) połączyć ze sobą w szklanym naczyniu, które należy szczelnie zamknąć i odstawić na piętnaście dni w ciemne i zimne miejsce. Potem płyn zlać, przefiltrować i dodać do niego cukier. Cukier dokładnie wymieszać, aż się zupełnie rozpuści, po czym napój przefiltrować ponownie, zlać do butelek i przechowywać w chłodzie. Jest on szczególnie lubiany przez kobiety. Poza tym, że poprawia samopoczucie, nie przejawia właściwości leczniczych.

100. Pruski miód

0,5 litra miodu biołego płynnego (patoki)
0,5 litra wódki czystej 40°
Utarta skórka z cytryny
5 g imbiru

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać w szklanym naczyniu. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał, i ustawić w ciepłym, ale ciemnym miejscu na trzy-cztery tygodnie. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić, wlać do butelek, które trzeba zakorkować, zalakować i wynieść je do piwnicy, aby tam dojrzewały jeszcze przez trzy-cztery tygodnie.

Trunek ten zaleca się w zaburzeniach trawienia. Jest to również środek ogólnie wzmacniający, napotny, wykrztuśny, którego

można używać w nieżycie górnych dróg oddechowych i zapaleniu gardła.

101. Napój miodowy "łapanie niedźwiedzia"

350 g miodu jasnego płynnego (patoki)

Szczypta cynamonu

2 goździki

0.25 litra araku

Litr wódki czystej 40°

Miód zmieszać z pozostałymi składnikami i podgrzewać, aż się zrobi gorący (nie dopuścić do zagotowania), często mieszając. Później płyn ostudzić, przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy, aby napój miodowy dojrzał. Powinien dojrzewać przez minimum trzy miesiące, ale im dłużej stoi (np. sześć miesięcy), tym lepiej smakuje.

Trunek ten zaleca się stosować w zaburzeniach trawienia. Jest to również środek ogólnie wzmacniający, napotny, wykrztuśny, którego można używać w nieżycie górnych dróg oddechowych i zapaleniu gardła.

102. Nalewka podbiałowa

20 sztuk kwiatów podbiału 0,5 litra spirytusu 70°

250 g cukru

0.25 litra wody

Kwiaty podbiału umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem, naczynie szczelnie zamknąć i postawić w ciepłym miejscu na sześć tygodni. Potem płyn przefiltrować i dodać doń syrop z wody i cukru. Naczynie odstawić na jeszcze dwa tygodnie. Płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną, wlać do butelek, zakorkować, zalakować i wstawić do piwnicy na co najmniej trzy miesiące. Nalewka nie jest najlepsza w smaku, chociaż znajdują się tacy, którzy w niej gustują.

Przejawia działanie przeciwkaszlowe. Zalecana jest w grypie, anginie i przeziębieniu, ma działanie przeciwgorączkowe i napotne. Jest to słaby środek przeciwastmatyczny i wykrztuśny, zalecany w nieżycie oskrzeli i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych.

103. Nalewka rozmarynowa

100 g świeżych gałązek rozmarynu (końców pędów, najlepiej kwitnących)

Skórka z pomarańczy (rozdrobniiona)

Skórka z cytryny (rozdrobniiona)

3 g owoców kopru ogrodowego

1.5 litra spirytusu 70°

0,5 litra spirytusu 45°

100 g cukru

2 litry wody

Ziele rozmarynu, owoce kopru oraz skórki cytrusowe umieścić w szklanym naczyniu i zalać 0,5 litra spirytusu 45°, naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwadzieścia dni. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, dolać syrop z wody i cukru oraz pozostały spirytus 70° (1,5 litra). Jeśli zachodzi taka potrzeba, raz jeszcze nalewkę przefiltrować, po czym odstawić na minimum trzy miesiące, niech dojrzewa. Po tym czasie można już ją pić, schłodzoną do temperatury 10-12°C. Ma barwę zielonkawo-brązową, zapach alkoholu z leciutkim "korzenno-ziołowym" akcentem. Smak wybitnie korzenny.

Nalewka rozmarynowa działa rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, słabo moczopędnie i wiatropędnie, przywraca normalną perystaltykę jelit, zwiększa przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy. Posiada działanie ogólnie wzmacniające i podwyższa sprawność organizmów osób wyczerpanych i rekonwalescentów.

104. Nalewka bereniówka

Kilo mocno dojrzałych owoców derenia właściwego

Litr spirytusu 70°

100 g miodu jasnego płynnego (patoki)

Czyste owoce derenia (najlepiej przejrzałe) dokładnie ponakłuwać drewnianą lub plastikową szpilką, włożyć do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić w ciepłe i ciemne miejsce na sześć miesięcy. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać miód, po czym odstawić na jeszcze jeden miesiąc, aby nastój "przegryzł się" z miodem. Nalewkę winno się pić schłodzoną do temperatury 10-12°C. Ma ona barwę czerwonawą, przezroczystą, zapach alkoholu z leciutkim owocowym akcentem. Smak cierpkawo ściągający.

Nalewka jest skuteczna w lekkich zaburzeniach żołądkowo-jelitowych i niestrawności, ale przede wszystkim w przeziębieniu i grypie. Zaleca się ją także jako specyfik pomocniczy w leczeniu nadciśnienia.

105. Dereniak

Dojrzałe, pozbawione pestek owoce miksujemy i odstawiamy na dwanaście godzin. Po tym czasie odciskamy z miazgi sok i na jego litr dajemy 100 g cukru. Podgrzewamy, aż się cukier zupełnie rozpuści. Potem płyn zakażamy drożdżami (w ilości 70 g na 10 litrów płynu) i poddajemy fermentacji. Po jej ukończeniu i sklarowaniu się trunku przelewamy go do butelek, które korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy.

Dereniak jest napojem o wspañałym bukiecie. Pije j, się schłodzony do 12°C. Zaleca się go w złej przemianie materii, niedokrwistości i przeziębieniu, ponadto jako środek przeciwgorączkowy, łagodnie pobudzający i ogólnie wzmacniający.

106. Likier dereniowy

600 g owoców derenia

Litr wytrawnego czerwonego wina gronowego

Pół laski wanilii

600 g cukru

2 litry wody

2 litry spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe, zdrowe, nie uszkodzone owoce derenia umyć, osuszyć, pozbawić pestek, wsypać do szklanego naczynia i lekko rozgnieść. Do owoców wlać wino i dodać wanilię. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w widne, ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Teraz przygotować syrop z wody i cukru (syrop należy gotować przez dwadzieścia minut, potem wystudzić), zmieszać ze spirytusem i uzyskanym wcześniej nastojem owocowym. Odstawić trunek na tydzień, przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i umieścić w zimnym miejscu. Trunek powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborny.

Trunek ów to skuteczny środek zalecany przy bólach żołądka i wątroby. Jako lekarstwo zaleca się go głównie w zaburzeniach trawienia i innych dolegliwościach przewodu pokarmowego. Zmniejsza nadmierną fermentację jelitową, przeciwdziała wzdęciom, pobudza wydzielanie soków żołądkowych, poprawia perystaltykę jelit, pomaga w przyswajaniu składników pokarmowych.

107. Ananasówka

Ćwierć dojrzałego ananosa

0,5 litra spirytusu 96°

250 g cukru

0,75 litra wody

Do szklanego naczynia o szerokim otworze wlać spirytus. Obrany ze skórki ananas owinać gazą, umocować na sznurku. powiesić nad spirytusem w taki sposób, żeby nie dotykał jego powierzchni. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w ciemne zimne miejsce. Potem naczynie otworzyć, wyjąć ananas. Sporządzić syrop z wody i cukru i do gorącego wlać nastój. Przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować i zalakować, wynieść do piwnicy. Ananasówka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Ma piękny, zapach i równie dobrze smakuje.

Jest to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy wskazany w przeziębieniu. Korzystnie działa także na nerki, serce i naczynia wieńcowe.

108. Likier brzoskwiniowy

24 dojrzałe brzoskwinie

6-8 pestek

250 g cukru

Kawałek kory cynamonu

5 goździków

Litr wódki czystej 40°

Brzoskwinie przepołować, wyjąć pestki. Pokroić owoce dość drobno, włożyć do szklanego naczynia, dodać 6-8 pestek brzoskwiniowych wyjętych z twardej łupiny i lekko rozgniecionych, na to wlać wódkę połączoną z pozostałymi składnikami. Naczynie szczelnie zamknąć i trzymać w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej przez cztery-sześć tygodni, często nim potrząsając. Po tym czasie płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. I mamy gotowy likier. Jest wyborny i aromatyczny.

Trunek ten można pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także na wzmocnienie serca i naczyń krwionośnych.

109. Brzaskwiniówka

Kilo bardzo dojrzałych brzaskwiń

200 g cukru

Łyżka stołowa płynnego miodu

2 goździki

6-8 pestek

0.25 litra spirytusu 96°

Brzaskwińnię przepołować, wyjąć pestki. Pokroić owoce dość drobno, włożyć do szklanego naczynia, dodać miód, goździki i pestki brzaskwiniowe, wyjęte z twardej łupiny i lekko rozgniecione, na to wlać spirytus. Naczynie szczelnie zamknąć i trzymać w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej przez cztery-sześć tygodni, często nim potrząsając. Po tym czasie płyn zlać, owoce wycisnąć, uzyskany z nich sok dolać do nastoju, wszystko to przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Z 200 g cukru i ćwierć litra wody przygotować syrop. Do gorącego syropu wlać nastój, dokładnie wymieszać, raz jeszcze przefiltrować, rozlać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Brzaskwiniówka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborna i aromatyczna.

Trunek ten można pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także na wzmocnienie serca i naczyń krwionośnych.

110. Wódka brzaskwiniowa wytrawna

10 litrów czystego soku brzaskwiniowego

4 litry przegotowanej ciepłej wody

3 kg cukru

75 g drożdży

Zmieszać ciepłą wodę z sokiem brzaskwiniowym i rozpuszczonym cukrem. Uzyskany w ten sposób płyn zaszczyć drożdżami i poddać fermentacji. Po jej zakończeniu przedestylować. Otrzymamy w ten sposób alkohol o mocy 60-70°. Rozcieńczamy go czystym sokiem brzaskwiniowym w proporcji: część alkoholu, na dwie części soku. Potem odstawiamy brzaskwiniówkę na dwa tygodnie. Po tym czasie alkohol przecedzamy, przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i odstawiamy do piwnicy, gdzie brzaskwiniówka powinna dojrzewać przez co najmniej pół roku.

Pita z umiarem, skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia. Ponadto trunek ten można pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także na wzmocnienie serca i naczyń krwionośnych.

111. Nalewka brzaskwiniowa I

Litr spirytusu 96°

Litr świeżego, nieklarowanego soku brzaskwiniowego

Sok wyciśnięty z całkowicie zdrowych i przejrzałych (owoce twarde się nic nadają) brzaskwiń wlać do naczynia szklanego, a później powoli dodać spirytus. Nie mieszać. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na tydzień. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już ze sobą dokładnie przegryźć. Nalewka jest mętna i chociaż jej wygląd nie jest ciekawy, za to smak i zapach wynagradzają tę wadę. Nalewka jest wyborna, delikatna, a jednocześnie mocna, słodkawa z odcieniem kwaskowym.

Trunek ten można pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także na wzmocnienie serca i naczyń krwionośnych.

112. Nalewka brzaskwiniowa II

Bierzemy całkowicie dojrzałe owoce brzaskwiń, myjemy je, pozbawiamy pestek, odkładamy dziesiątą część, resztę krajemy na ćwiartki, umieszczamy w szklanym bądź ceramicznym naczyniu i zalewamy spirytusem 96°, aż alkohol dobrze zakryje owoce. Naczynie szczelnie zamykamy, by alkohol nie zwietrzał, i stawiamy w piwnicy na trzy-cztery miesiące. Potem płyn zlewamy i dodajemy cukru (100 g na litr). Skoro tylko cukier się rozpuści, nalewkę filtrujemy przez bibułę, przelewamy do butelek, które korkujemy i lakujemy. Nalewka powinna jeszcze dojrzewać w piwnicy przez sześć miesięcy. Jest wyborna, o specyficznym, delikatnym zapachu brzaskwiniowym z gorzkawym odcieniem i takimż smaku.

Trunek ten można pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także na wzmocnienie serca i naczyń krwionośnych.

113. Wino dziurawcowe

50 g kwiatu dziurawca
5 g bylicy bożego drzewka
2 małe mandarynki
Litr białego wytrawnego wina
50 g dobrego koniaku 40°

Zioła i pokrojone w plasterki mandarynki (ze skórką) zalać w szklanym naczyniu winem zmieszany z koniakiem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie. Potem płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Pić w razie konieczności - po małym kieliszku, w temperaturze pokojowej. Ma barwę leciutko czerwono-brunatną, zapach wina z korzennogorzawkim akcentem. Smak słodkavo-korzennogorzawy.

Wino dziurawcowe zaleca się w chorobach wątroby i dróg żółciowych, stanach zapalnych nerek i pęcherza moczowego, nadciśnieniu tętniczym, rozstrojach żołądka i jelit, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, schorzeniach przyzębia, bolesnym miesiączkowaniu, migrenowych bólach głowy, robaczycy, na pobudzenie apetytu, jako środek uspokajający. Ponadto pomocniczo w leczeniu moczenia nocnego i jako specyfik przeciwnowotworowy. Wino dziurawcowe uczula na promienie słoneczne, więc nie powinno się go pić przed pracą lub spacerem na słońcu, bo może dojść do poparzenia skóry, a w najgorszym razie nawet do udaru słonecznego.

114. Nalewka dziurawcowa I

50 g świeżego kwiatu dziurawca
0,5 litra spirytusu 70°
100 g miodu jasnego płynnego (patoki)

Kwiat dziurawca wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwadzieścia dni. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać doń miód. Ponownie odstawić na minimum trzy miesiące, by nalewka dojrzała. Po tym czasie można ją już pić, schłodzoną do 8-10°C. Nalewka dziurawcowa ma niezwykle ciekawy, piękny, czysty czerwony kolor. Smak dość dziwny, swoisty, niemożliwy do oddania słowami, do którego trzeba się przyzwyczaić. Zapach natomiast czystego alkoholu z bardzo dalekim odcieniem suszonego siana.

Nalewkę dziurawcową zaleca się w chorobach wątroby i dróg żółciowych, stanach zapalnych nerek i pęcherza moczowego, nadciśnieniu tętniczym, rozstrojach żołądka i jelit, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, schorzeniach przyzębia, bolesnym miesiączkowaniu, migrenowych bólach głowy, robaczycy, na pobudzenie apetytu, jako środek uspokajający. Ponadto pomocniczo w leczeniu moczenia nocnego i jako specyfik przeciwnowotworowy. Nalewka dziurawcowa uczula na promienie słoneczne, więc nie powinno się jej pić przed pracą lub spacerem na słońcu, bo może dojść do poparzenia skóry, a w najgorszym razie nawet do udaru słonecznego.

Nalewkę można także stosować w stanach lękowych i dolegliwościach związanych z okresem przekwitania u kobiet. Nalewki dziurawcowej nie wolno stosować w ostrych i przewlekłych stanach depresyjnych.

115. Nalewka dziurawcowa II

Półlitrowego słoika kwiatów dziurawca
0,5 litra spirytusu 70°

Zerwać kwitnące szczyty pędów dziurawca, rozłożyć je na papierze w miejscu cienistym i przewiewnym na dwa-trzy dni, żeby przeschły, a potem oberwać kwiaty. Te ostatnie wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na trzy-cztery dni. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną. Ponownie odstawić na minimum sześć miesięcy, by nalewka dojrzała. Potem można ją już pić schłodzoną do 8-10°C (można ją przed spożyciem rozcieńczyć wodą). Nalewka dziurawcowa ma niezwykle ciekawy, piękny rubinowy kolor. Smak dość dziwny, swoisty, do którego trzeba się przyzwyczaić.

Nalewkę dziurawcową zaleca się w chorobach wątroby i dróg żółciowych, stanach zapalnych nerek i pęcherza moczowego, nadciśnieniu tętniczym, rozstrojach żołądka i jelit, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, schorzeniach przyzębia, bolesnym miesiączkowaniu, migrenowych bólach głowy, robaczycy, na pobudzenie apetytu, jako środek uspokajający. Ponadto pomocniczo w leczeniu moczenia nocnego i jako specyfik przeciwnowotworowy. Nalewka dziurawcowa uczula na promienie słoneczne, więc nie powinno się jej pić przed pracą lub spacerem na słońcu, bo może dojść do poparzenia skóry, a w najgorszym razie nawet do udaru słonecznego.

116. Napój miętowy

Pęczek świeżych liści mięty pieprzowej (8-10 szt.)
0,5 litra spirytusu 70°

0.75 litra wody

300 g cukru

Czyste liście mięty umieścić w szklanym naczyniu, zalać spirytusem, naczynie szczelnie zamknąć i ustawić na osiemdziesiąt dni w ciemnym miejscu. Po tym czasie przefiltrować przez bibułę filtracyjną, zmieszać z syropem z wody i cukru i jeszcze raz przefiltrować uzyskany w ten sposób trunek. Ma on piękny zielony kolor, miły zapach, orzeźwiający miętowy smak. Pije się rozcieńczony wodą mineralną z lodem. Wspaniale gasi pragnienie w upalne letnie dni. Przy okazji wpływa również korzystnie na organizm.

Trunek ten przejawia pewne niewielkie właściwości bakteriobójcze w obrębie dróg żółciowych i przewodu pokarmowego. Ponadto ma łagodne działanie uspokajające, nieznacznie obniża ciśnienie krwi i likwiduje wzdęcia oraz bóle brzucha spowodowane niestrawnością. Działa rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, pobudza wydzielanie żółci i soków trawiennych. Uśmierza też bóle żołądka.

117. Sok malinowy dla dorosłych

Kilo dojrzałych malin

0,5 kg cukru

0,25 litra wody

ó-8 rozgniecionych pestek z wiśni

Sok z pół cytryny

0,5 litra rumu

Cukier, wodę, pestki wiśniowe i sok z cytryny zagotować, często mieszając, i zalać maliny. Odstawić na dwanaście godzin, potem zagotować, często mieszając, przecedzić przez ściereczkę i jeszcze raz zagotować. Do gorącego płynu wlać spirytus, wymieszać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną i gotowe. Trzymać w ciemności.

Trunek ten przejawia działanie przeciwgorączkowe i napotne. Zaleca się go w grypie, anginie i przeziębieniu.

118. Likier malinowy

ó00 g malin

Litr wytrawnego czerwonego wina gronowego

Pół laski wanilii

ó00 g cukru

2 litry wody

2 litry spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe, zdrowe, nie uszkodzone owoce malin (czernicy) umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i lekko rozgnieść. Do owoców wlać wino, dodać wanilię. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w widne, ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Teraz przygotować syrop z wody i cukru (syrop należy gotować przez dwadzieścia minut, potem wystudzić), zmieszać ze spirytusem i uzyskanym wcześniej nastojem owocowym. Odstawić trunek na tydzień, przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i umieścić w zimnym miejscu. Trunek powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborny.

Trunek ten przejawia działanie przeciwgorączkowe i napotne. Zaleca się go w grypie, anginie i przeziębieniu. Dodatkowo reguluje pracę przewodu pokarmowego. Jest to także środek pomocniczy w anemii. Poza tym pozytywnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, a ponadto, ze względu na właściwości uspokajające, wskazany jest w zaburzeniach nerwowych występujących w okresie przekwitania u kobiet.

119. Słodki trunek malinowy

Litr świeżego niekonserwowanego soku z malin

500 g cukru

Kawałek (ok. 5 cm dł.) cynamonu

2 goździki

2 litry koniaku 40°

Wszystkie składniki mieszać ze sobą w szklanym naczyniu. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić w ciepłym, słonecznym miejscu na trzy-cztery tygodnie. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i przelać do butelek. Te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy, gdzie trunek powinien dojrzewać przez co najmniej trzy miesiące. Jeśli dojrzewa dłużej, robi się jeszcze smaczniejszy.

Trunek len przejawia działanie przeciwgorączkowe i napotne. Zaleca się go w grypie, anginie i przeziębieniu. Dodatkowo

reguluje pracę przewodu pokarmowego. Jest to także środek pomocniczy w anemii. Poza tym pozytywnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, a ponadto, ze względu na właściwości uspokajające, wskazany jest w zaburzeniach nerwowych występujących w okresie przekwitania u kobiet.

120. Nalewka malinowa

Kilo malin

Litr spirytusu 96°

250 g cukru

Litr wody

Całkowicie dojrzałe, nie uszkodzone i zupełnie zdrowe owoce malin szybko opłukać pod bieżącą wodą, z lekka osuszyć, wsypać do szklanego naczynia, lekko rozgnieść i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym miejscu na cztery tygodnie. Po tym czasie alkohol zlać, przefiltrować, dodać syrop z cukru i wody. Odstawić na tydzień, ponownie przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować i zalakować, wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy.

Trunek ten ma działanie przeciwgorączkowe i napotne. Zaleca się go w grypie, anginie i przeziębieniu. Dodatkowo reguluje pracę przewodu pokarmowego, jest także pomocniczy w anemii. Pozytywnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, a ponadto, ze względu na właściwości uspokajające, wskazany jest w zaburzeniach nerwowych w okresie przekwitania u kobiet.

121. Truneczek malinowy

"Podług sposobu używanego w Mało Rossyi (*na Ukrainie - przyp. A. S.*), tak się robi: Weź 10 funtów wybranych dojrzałych malin, wody kwart 12, rozpuść w niej cukru funtów 7, dalej wódki, a w niedostatku, rumu jamajskiego kwart 2, wlej to wszystko na jagody zsypane wprzód do gąsiora, zatkać i postaw na słońcu lub w miejscu miernie ciepłym i skłóć (*zmieszaj - przyp. A. S.*) je co dzień kilkakrotnie. Po dniach 12, gdy gąszcz opadnie i trunek należycie się wyklaruje, zlej go na butelki, zakorkuj należycie i chowaj w chłodnej piwnicy do użycia. Trunek ten nader przyjemnego smaku długo się litrzymuje bez zepsucia, a nawet coraz przyjemniejszym się staje. (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., s. 187-188*).

Trunek ten ma działanie przeciwgorączkowe i napotne. Zalecany jest w grypie, anginie i przeziębieniu. Dodatkowo reguluje pracę przewodu pokarmowego, przejawia działanie przeciwgorączkowe i napotne. Jest to także środek pomocniczy w anemii.

122. Wino malinowe

"W Polsce robi się z jagód malin, napój równie przyjemny w użyciu jak mocny. Ale nie tak powszechnie znane są sposoby robienia wina malinowego (...) tak się preparuje: Weź ó kwart dojrzałych wybranych malin, nalej na nie 10 kwart wody (...) i postaw na miejscu chłodnym na dni 4, poczem przecedź wszystko i wygnieć przez sukno, a otrzymany płyn zlej do czystej beczułki (*albo gąsiora - przyp. A. S.*), dodaj 2 kwarty zagotowanego i zszumowanego miodu (...), skłóć wszystko i zmieszaj należycie; wraz potem włóż do beczułki kawałek podrumienionego białego chleba, zmazawszy go wprzód w świeżych drożdżach białych; wkrótce nastąpi rojenie, które gdy się ukończy, zlewa się płyn do innego naczynia, albo na butelki, aby się skłarował. Butelki nie zatykają się zbyt mocno. Takowe zlewanie i klarowanie ponawia się jeszcze dwa razy; a gdy się żadnego osadu czyli mętów na dnie butelki nie okaże, wtenczas butelki równo szyi napełnione korkują się mocno i chowają w chłodnej piwnicy do użycia. Jeśli czasu rojenia doda się 2 kwarty dobrego francuskiego albo reńskiego wina, smak tego napoju będzie zbliżony do wina burgundzkiego, i w każdym względzie przyjemniejszy niż win zagranicznych fałszowanych. (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., S. 187-188*).

Trunek ten ma działanie przeciwgorączkowe i napotne. Zalecany jest w grypie, anginie i przeziębieniu. Dodatkowo reguluje pracę przewodu pokarmowego, przejawia działanie przeciwgorączkowe i napotne. Jest to także środek pomocniczy w anemii.

123. Wódka z kaliny koralowej

20 kg jagód kaliny koralowej (*Viburnum opulus*)

3 kg cukru

3 litry wody

70 g drożdży

Całkowicie dojrzałe, przemarznęte (koniecznie!) jagody kaliny koralowej obgotowujemy we wrzątku przez dwie-trzy minuty a potem je odcedzamy. Skoro już je pozbawiliśmy nadmiaru goryczy, miażdżymy dokładnie, aby wypuściły jak najwięcej soku, dodajemy do nich cukier, mieszamy dotąd, aż się cukier rozpuści, zaszczepiamy drożdżami i zostawiamy do fermentacji. Po jej ustaniu odciskamy płyn i poddajemy go destylacji. Uzyskujemy w ten sposób czysty alkohol o mocy 60-70°. Rozcieńczamy go czystą przegotowaną i odstaną wodą w proporcji: część alkoholu na dwie części wody. Następnie wódkę przelewamy do

butelek, które korkujemy, lakujemy i odstawiamy do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać przez co najmniej pół roku. Wódka skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

124. Wino z głogu

3 kg owoców głogu

10 litrów wody

3 kg cukru

Sok z 5 cytryn

Sok z 3 pomarańczy

Drożdże typu Malaga lub Tokaj

Należy użyć całkowicie dojrzałych, absolutnie zdrowych, przemarzniętych (koniecznie!) owoców głogu. Owoce jak najdokładniej miażdżymy, zalewamy wrzątkiem i zostawiamy w spokoju na dwadzieścia cztery godziny. Po upływie tego czasu wodę zlewamy i wlewamy ją do balonu, a miążgę owoców głogu wyciskamy przez płótno i uzyskany w ten sposób sok również wlewamy do balonu. Teraz do nastawu dodajemy cukier, sok wyciśnięty z cytryn i pomarańczy oraz drożdże. Po zakończeniu fermentacji i sklarowaniu się wina przelewamy je do butelek, korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy. Wino z owoców głogu można już pić po trzech miesiącach leżakowania.

Wino z głogu to specyfik obniżający poziom cholesterolu we krwi, poprawiający krążenie mózgowe. Prócz tego skuteczny środek wskazany przy nadpobudliwości nerwowej, skurczach jelit, bólach i zawrotach głowy, wreszcie jako środek ogólnie wzmacniający.

125. Nalewka waniliowa

100 g łasek wanilii

200 g miodu pszczelego jasnego płynnego (patoki)

0,5 litra spirytusu 96°

Litr wina białego wytrawnego

Łaski wanilii dokładnie rozdrobnić i wsypawszy je do szklanego naczynia zalać spirytusem. Niech się macerują przez dwadzieścia dni. Po tym czasie spirytus zlać, precedzić i dodać doń wino, w którym uprzednio dokładnie rozpuściliśmy miód. Pić w razie potrzeby dwa-trzy razy dziennie po 25 g, schłodzone do 10-12°C. Ma barwę czerwoną, przyjemny zapach wina i wanilii, smak nieszczególny, ale można się doń przyzwyczaić.

Zalecane jest na wzmożenie popędu płciowego (typu czadu-czadu).

Można je stosować w wyczerpaniu i rozstroju nerwowym, a pomocniczo również w depresji. Jest bowiem środkiem pobudzającym, ale nie przejawiającym właściwości narkotycznych, i nie powoduje uzależnienia. Pomocnicze (a więc łączone z innymi lekami) stosowanie tego wina wskazane jest również w chorobie reumatycznej. Wzmacnia ono mięsień sercowy, działania przeciwgorączkowe i poprawia ogólną kondycję psychiczną. Można je zażywać również w blednicy, stanach gorączkowych i zaburzeniach trawienia.

126. Nalewka melisowa

150 g świeżych liści melisy lekarskiej

2 świeże liście mięty pieprzowej

Szczypta zmielonego cynamonu

Szczypta zmielonego ziela dziurawca

Sok z całej cytryny

0,5 litra spirytusu 96°

0,5 litra wody

0,5 kg cukru

Wszystkie zioła zalać szklanką wrzącej wody i parzyć pod przykryciem przez piętnaście-dwadzieścia minut. Napar ostudzić, precedzić przez bibułę filtracyjną. Z drugiej szklanki wody i cukru przygotować syrop, dodać sok z cytryny. Teraz połączyć ze sobą napar z ziół, syrop i spirytus. Nalewka powinna się przegryzać przez dziesięć-dwanaście dni. Jest słodka, ma delikatny cytrynowo-korzenny ledwie wyczuwalny zapach i czystą, przejrzystą żółtawo-różową barwę. Powinno się ją pić schłodzoną do 6-8°C.

Nalewka melisowa to lek o dość szerokim zastosowaniu. Można jej używać w nieregularnym miesiączkowaniu, bólach serca, astmie. Także jako środka wzmagającego łaknienie i pobudzającego wydzielanie soków trawiennych, przeciwskurczowego, wiatropędnego i żółciopędnego. Ma ona jednak przede wszystkim poważne działanie uspokajające i w związku z tym zalecana

jest w stanach pobudzenia nerwowego połączonych z lękiem i bezsennością, nerwicach wegetatywnych, płciowych i nadpobudliwości seksualnej.

Nie sposób nie dodać, iż melisa ma także działanie przeciwrakowe, gdyż w nieznacznym stopniu hamuje podział komórek nowotworowych.

127. Melisówka

20 g liści melisy
Kawałek (ok. 5 cm dł.) korzenia arcydzięgielu
Skórka z ćwiartki cytryny
Szczypta zmielonej gałki muszkatołowej
Szczypta kolendry
Szczypta cynamonu
1-2 goździki
Litr wódki czystej 45°

Rozdrobnione zioła oraz korzenie wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, ponownie odstawić, tym razem na cztery tygodnie, niech się przegryzie. Melisówkę pić schłodzoną do 12-16°C.

Działa ogólnie wzmacniająco, bakteriostatycznie w obrębie przewodu pokarmowego, przyspiesza trawienie, pobudza apetyt i wzmacnia żołądek. Prócz tego działa uspokajająco.

128. Wino melisowe

100 g liścia melisy lekarskiej
Skórka z cytryny
150 g miodu pszczelego jasnego płynnego (patoki)
100 g spirytusu 96°
2 litry wina białego wytrawnego

Melisę i skórę cytrynową zalać mieszaniną wina ze spirytusem i macerować w szczelnie zamkniętym naczyniu przez trzy tygodnie. Po tym czasie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić dwa-trzy razy dziennie po 50 g. Wino ma barwę żółtawą, piękny zapach o cytrynowym odcieniu, smakuje dobrze, jest słodkawe z lekką nutką goryczki. Pije się schłodzone do 8-10°C.

Wino melisowe ma dość szerokie zastosowanie.

Można go używać w nieregularnym miesiączkowaniu, bólach serca, astmie. Także jako środka wzmagającego łaknienie i pobudzającego wydzielanie soków trawiennych, przeciwskurczowego, wiatropędnego i żółciopędnego.

Ma ono jednak przede wszystkim poważne działanie uspokajające i w związku z tym zalecane jest w stanach pobudzenia nerwowego, połączonych z lękiem i bezsennością, nerwicach wegetatywnych, płciowych i nadpobudliwości seksualnej.

Nie sposób nie dodać, iż melisa ma także działanie przeciwrakowe, gdyż w nieznacznym stopniu hamuje podział komórek nowotworowych.

129. Nalewka cynamonowa

Kawałek kory cynamonowej
8 g zmielonego cynamonu
150 g brązowego cukru
Litr winiaku

Wszystkie składniki umieścić w szklanym naczyniu i postawić w ciepłym miejscu na trzy-cztery tygodnie. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał, a potem codziennie nim potrząsać, by zawartość dokładnie mieszała się ze sobą. Następnie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, przełożyć do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy, gdzie napój winien dojrzewać przez co najmniej sześć miesięcy. Będzie jednak lepszy, gdy postoi jeszcze dłużej.

Trunek ten korzystnie wpływa na układ trawienny, wzmacnia żołądek, poprawia apetyt i przyspiesza trawienie. Można go zalecić jako łagodnie działający środek pomocniczy przy niestrawności, a także w lekkim zatruciu pokarmowym.

130. Likir owocowy

Kilo wiśni bez pestek
100 g jeżyn

50 g czarnej porzeczki
25 pestek wiśni
3 goździki
Kawałek (na pół paznokcia) kory cynamonowej
0.75 litra spirytusu 96°
0.75 litra wody
750 g cukru

Owoce dokładnie umyć, osuszyć, lekko rozgnieść, wsypać do szklanego naczynia. Dodać przyprawy i alkohol, słowem, wszystko oprócz wody i cukru, i postawić w ciepłym i słonecznym miejscu na dwa-trzy tygodnie. Po tym czasie płyn odcedzić, przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Następnie z wody i cukru sporządzić syrop, który ma się gotować przez pięć minut od zawrzenia. Odszumować go, ostudzić i połączyć z uzyskanym wcześniej nastojem. Teraz odstawić płyn na tydzień w ciemne i chłodne miejsce. Po tygodniu gotowy już napój przefiltrować. Jest gotowy do użycia. Lepiej będzie jednak, jeśli w zakorkowanych i zalakowanych butelkach dojrzewa jeszcze w piwnicy przez sześć miesięcy.

Likier owocowy to środek ogólnie wzmacniający zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

131. Nalewka agrestowa

Kilo owoców ogrestu
Litr spirytusu 50°
Laska wanilii
Niewielki kawałek korzenia imbiru
500 g cukru

Owoce agrestu (najlepiej czerwone, a nie białe czy zielone, choć ostatecznie mogą być każde) muszą być całkowicie dojrzałe, miękkie i absolutnie zdrowe. Należy je umyć pod bieżącą wodą, oczyścić, wsypać do szklanego naczynia, lekko rozgnieść (ale nie na miazgę, tylko tak, by popękały), dodać przyprawy i cukier, a na końcu zalać alkoholem. Naczynie szczelniej zamknąć i ustawić je w ciepłym i słonecznym miejscu; na dwa tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić, a wreszcie przefiltrować przez bibułę filtracyjną. W końcu przelać do butelek, te szczelnie zakorkować i zalakować, po czym wynieść do chłodnej i ciemnej piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez minimum sześć miesięcy. Jest wyborna, o barwie zależnej od barwy owoców, z leciutkim agrestowym posmakiem.

Nalewka agrestowa to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

132. Nalewka trybulowa

Garść świeżego ziela trybuli ogrodowej
Litr wódki czystej 45°

Ziele trybuli ogrodowej szybko opłukać pod bieżącą wodą, rozłożyć i osuszyć. Następnie rozdrobnić, umieścić w szklanym naczyniu i zalać wódką. Naczynie szczelnie zamknąć, aby alkohol nie wietrzał. Maceracja powinna trwać trzy tygodnie. Po tym czasie alkohol zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i wlać do butelek. Nalewka ma swoisty, bardzo ładny aromat (nieco może przypominać anyż) i przyjemny smak. Im dłużej dojrzewa, tym lepiej smakuje i ładniej pachnie. Okres leżakowania winien trwać co najmniej sześć miesięcy.

Nalewka trybulowa korzystnie działa na przewód pokarmowy, ułatwia trawienie, przyswajanie pokarmu i likwiduje wzdęcia.

133. Wino bławatkowe I

Wino z płatków kwiatowych chabra bławatka (*Centaurea cyanus*) odznacza się specyficznym smakiem, barwą i zapachem. A oto przepis:

Cztery i pół-pięć kilo cukru należy rozpuścić w dwunastu litrach wrzącej wody. Po pełnym ostudzeniu roztworu dodaje się cztery litry (licząc objętościowo) płatków kwiatowych chabra bławatka, trzy cytryny dokładnie umyte i pokrojone w cienkie plasterki (bez pestek!) i zakaża drożdżami piekarniczymi, których dodaje się 4 dag. Teraz należy poczekać, aż ta mieszanina sfermentuje. Po zakończeniu fermentacji płyn należy dokładnie przecedzić i dolać do niego sześć litrów dobrego słodkiego czerwonego wina, po czym odstawić, aż się sklaruje. Gotowe wino przelewamy do butelek, korkujemy i lakujemy. Pite w umiarze, działa tak samo jak napar.

Wino bławatkowe pobudza przemianę materii, korzystnie wpływa na trawienie, ponadto jest specyfikiem, moczopędnym i słabo żółciopędnym, przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym. Zaleca się go również w kamicy moczowej i niewydolności

krążenia.

134. Wino bławatkowe II

0,5 kg świeżych płatków kwiatowych chabra bławatka (*Centaurea cyanus*)

1,5 kg cukru

3 litry wody

70 g drożdży typu Tokaj

Płatki kwiatowe chabra bławatka należy wsypać do szklanego słoja i zasypać cukrem. Słój zakryć gęstą tkaniną (żeby uniemożliwić dostęp do jego środka owadom i kurzowi), postawić na parapecie okiennym W pełnym słońcu na trzy tygodnie. W tym czasie płatki bławatka zmieniają kolor na różowy i puszcza sok.

Po trzech tygodniach przygotować balon winiarski, zagotować trzy litry wody z kilogramem cukru. Przelać do balonu płatki bławatka z sokiem i dolać uprzednio zagotowaną z cukrem i ostudzoną wodę. Zaszczepić drożdżami. Balon zakorkować, umieścić rurkę fermentacyjną i odstawić w ciepłe miejsce na siedem tygodni. W tym czasie powinna zakończyć się fermentacja. Należy wtedy wino zlać, przecedzić i odstawić do sklarowania. Gdy się sklaruje, przelewamy do butelek, wstawiamy do piwnicy, gdzie powinno leżakować przez minimum trzy miesiące, po czym można już pić.

Wino bławatkowe pobudza przemianę materii, korzystnie wpływa na trawienie, a ponadto jest specyfikiem moczopędnym, słabo żółciopędnym, przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym. Zaleca się je również w kamicy moczowej i niewydolności krążenia.

135. Wino akacyjne I

Robinia akacyjowa, zwana popularnie akacją białą, dostarcza nam nie tylko surowca leczniczego, ale również do produkcji doskonałego wina, mającego tę dodatkową zaletę, iż jest również zdrowe. A oto przepis na produkcję tego wybornego trunku.

Aby uzyskać 40 litrów płynu do fermentacji, należy wziąć:

10 litrów kwiatów robinii akacyjowej

30 litrów wody

12 cytryn

8 pomarańczy

4 kg cukru

100 g drożdży piekarniczych

Zebrać kwiaty, a po przyniesieniu ich do domu poodrywać od szypulek i rozłożyć cienką warstwą na folii, aby powyłaziło z nich robactwo, a także, by lekko przywędłły. Najlepiej rozłożyć je wieczorem. Rano zbieramy kwiaty, raz jeszcze dokładnie przeglądamy, aby ostatecznie je oczyścić. Kwiaty nadgniłe, obeschnięte czy brudne usuwamy. Wytrzepujemy z nich także resztę robactwa, jeśli takowe zostało.

Następnie odmierzamy objętość kwiatów litrowym słoikiem, nie ubijając ich, ale ugniatając dość mocno. Przygotowujemy odpowiednią ilość wody: liczymy trzy litry na słoik kwiatów.

Kwiaty wkładamy do obszernego naczynia (najlepiej do beczułki ceramicznej). Cytryny i pomarańcze, dokładnie myjemy, kroimy na cienkie plasterki (wraz ze skórkami) i wrzucamy do kwiatów. Wodę gotujemy wrzątkiem zalewamy kwiaty, pomarańcze i cytryny. Teraz niech ta mieszanina postoi przez trzy dni w ciepłym miejscu. Po upływie tego czasu płyn zlewamy z kwiatów i cytryn wyciskamy sok (staramy się go wycisnąć jak najwięcej). Sok łączymy z odlaną wcześniej wodą i przecedzamy przez gazę, aby płyn był w miarę czysty. Teraz rozpuszczamy w wodzie cztery kilogramy cukru i dodajemy go do soku. Wreszcie płyn zakażamy drożdżami piekarniczymi (nie winnymi!) do których dajemy 10 dag na 40 litrów płynu.

Po ukończeniu fermentacji i sklarowaniu się wina uzyskujemy słodki, wyborny trunek. Jest to wino białe, i czyste, o miłym zapachu. Ma tylko jedną wadę - jest nietrwałe, przechowuje się je najwyżej dwa-trzy lata.

Wino z robinii akacyjowej zalecane jest jako środek lekko moczopędny, wskazany w chorobach nerek i pęcherza, przede wszystkim w zapaleniu nerek, pęcherza i dróg moczowych. Ułatwia wydalanie toksyn z organizmu, "czyści krew". Jest słabym środkiem rozkurczającym i pomocniczym w niewydolności krążenia.

136. Wino akacyjne II

0,5 kg świeżych płatków kwiatowych akacji białej (robinii akacyjowej)

1,5 kg cukru

3 litry wody

70 g drożdży typu Tokaj

Płatki kwiatowe akacji należy wsypać do szklanego słoja i zasypać je cukrem. Słój zakryć gęstą tkaniną (żeby uniemożliwić dostęp owadom i kurzowi), postawić na okiennym parapecie w pełnym słońcu na trzy tygodnie. W tym czasie płatki akacji

zmienia kolor na woskowy i wypuszczą sok.

Po trzech tygodniach przygotować balon winiarski, zagotować trzy litry wody z kilogramem cukru. Do balonu przelać płatki akacji z sokiem i dolać uprzednio przygotowaną i ostudzoną wodę z cukrem. Zaszczepić drożdżami. Balon zakorkować, umieścić rurkę fermentacyjną i odstawić w ciepłe miejsce na siedem tygodni. W tym czasie powinna się zakończyć fermentacja. Wino należy wtedy zlać, przecedzić i odstawić do sklarowania. Gdy się sklaruje, przelewamy je do butelek, wstawiamy do piwnicy, gdzie powinno leżakować przez minimum trzy miesiące, po czym można już je pić.

Wino akacyjne to środek moczopędny, pozwalający szybciej usuwać z organizmu wraz z moczem toksyny chemicznego pochodzenia.

137. Wino pierwiosnkowe I

Cztery i pół kilo cukru rozpuścić w dwunastu litrach wrzącej wody. Po zupełnym ostudzeniu roztworu dodaje się cztery litry (licząc objętościowo) jak najdrobniej posiekanych płatków kwiatowych pierwiosnki lekarskiej, dwie cytryny pokrojone w cienkie plasterki (bez nasion!) i zakaża drożdżami typu Madera, Portwein lub Tokaj. Teraz należy poczekać, aż ustanie fermentacja. Powstały napój alkoholowy zlewamy, przecedzamy i dodajemy do niego sześć litrów półsłodkiego białego wina gronowego, po czym odstawiamy, aż się wino pierwiosnkowe sklaruje. Ostatnią czynnością jest przelanie trunku do butelek, zakorkowanie ich i zalakowanie. Wino pierwiosnkowe przechowuje się przez wiele lat, nie ulegając zepsuciu. Pite z umiarem działa jak napar z kwiatów lub odwar z kłączy i zalecane jest głównie jako środek wykrztuśny i słabo moczopędny.

138. Wino pierwiosnkowe II

0,5 kg świeżych płatków kwiatowych pierwiosnki lekarskiej

1,5 kg cukru

3 litry wody

70 g drożdży typu Madera

Płatki kwiatowe pierwiosnki należy wsypać do szklanego słoja i zasypać cukrem. Słój zakryć gęstą tkaniną (żeby uniemożliwić dostęp owadom i kurzowi) i postawić na okiennym parapecie w pełnym słońcu na trzy tygodnie. W tym czasie płatki kwiatowe pierwiosnki zbieleją i wypuszczą sok.

Po trzech tygodniach przygotować balon winiarski. Zagotować trzy litry wody z kilogramem cukru. Do balonu przelać płatki pierwiosnki z sokiem i dolać ostudzoną wodę z cukrem. Zaszczepić drożdżami. Balon zakorkować, umieścić rurkę fermentacyjną i odstawić w ciepłe miejsce na siedem tygodni. W tym czasie powinna zakończyć się fermentacja. Należy wtedy wino zlać, przecedzić i odstawić do sklarowania. Gdy się sklaruje, przelewamy do butelek, wstawiamy do piwnicy, gdzie powinno leżakować przez minimum trzy miesiące, po czym można już je pić.

Wino pierwiosnkowe to doskonały środek wykrztuśny, ma ponadto niewielkie działanie moczopędne.

139. Wino lipowe I

0,5 kg świeżych kwiatków lipy

1,5 kg cukru

3 litry wody

70 g drożdży typu Madera

Kwiaty lipy odcinamy od szypułek, wsypujemy do szklanego słoja i zasypujemy cukrem. Słój zakryć gęstą tkaniną (żeby uniemożliwić dostęp owadom i kurzowi) i postawić na parapecie okiennym w pełnym słońcu na trzy tygodnie. W tym czasie kwiaty lipy zmieniają kolor na woskowy i wypuszczą sok.

Po trzech tygodniach przygotować balon winiarski. Zagotować trzy litry wody z kilogramem cukru. Do balonu przelać kwiaty lipy z sokiem i dolać uprzednio zagotowaną z cukrem i ostudzoną wodę. Zaszczepić drożdżami. Balon zakorkować, umieścić rurkę fermentacyjną i odstawić w ciepłe miejsce na siedem tygodni. W tym czasie powinna zakończyć się fermentacja. Wino należy wtedy zlać, przecedzić i odstawić do sklarowania. Gdy się sklaruje, przelewamy je do butelek, wstawiamy do piwnicy, gdzie powinno leżakować przez minimum trzy miesiące, po czym można już je pić.

Wino lipowe to doskonały środek napotny - w grypie, anginie i zwykłym przeziębieniu, ale także zapaleniu oskrzeli i gardła. Ma dodatkowo działanie moczopędne, zmniejszające napięcie mięśni gładkich w przewodzie pokarmowym, żółciopędne i słabo uspokajające.

140. Wino lipowe II

Cztery i pół-pięć kilo cukru rozpuścić w dwunastu litrach wrzącej wody. Po zupełnym ostudzeniu roztworu dodaje się cztery litry (licząc objętościowo) kwiatów lipy oderwanych od szypułek, na których wyrastają, trzy cytryny, dokładnie umyte i pokrojone w cienkie plasterki (bez pestek!), i zaszczepia drożdżami piekarniczymi, których dodaje się 40 g.

Teraz należy poczekać, aż ta mieszanina sfermentuje. Po zakończeniu fermentacji płyn należy dokładnie przecedzić i dolać sześć litrów dobrego słodkiego białego wina, po czym odstawić, aż się sklaruje. Gotowe wino przelewamy do butelek, korkujemy i lakujemy. Pite w umiarze działa tak samo jak napar.

Wino lipowe to doskonały środek napotny - w grypie, anginie i zwykłym przeziębieniu, ale także zapaleniu oskrzeli i gardła. Ma dodatkowo działanie moczopędne, zmniejszające napięcie mięśni gładkich w przewodzie pokarmowym, żółciopędne i słabo uspokajające.

141. Wino z jasnoty białej I

0,5 kg świeżych kwiatków jasnoty białej

1,5 kg cukru

3 Litry wody

70 g drożdży typu Tokaj

Kwiaty jasnoty wsypujemy do szklanego słoja i zasypujemy cukrem. Słój należy zakryć gęstą tkaniną (żeby uniemożliwić dostęp owadom i kurzowi) i postawić na okiennym parapecie w pełnym słońcu na trzy tygodnie. W tym czasie kwiaty jasnoty zmieniają kolor na woskowy i puszcza sok.

Po trzech tygodniach przygotować balon winiarski. Zagotować trzy litry wody z kilogramem cukru. Do balonu przelać kwiaty jasnoty z sokiem i dolać uprzednio zagotowaną z cukrem i ostudzoną wodę, Zaszczepić drożdżami. Balon zakorkować, umieścić rurkę fermentacyjną i odstawić w ciepłe miejsce na siedem tygodni. Po zakończeniu fermentacji wino zlać, przecedzić i odstawić do sklarowania. Gdy się sklaruje, przelewamy je do butelek, wstawiamy do piwnicy, gdzie powinno leżakować przez minimum trzy miesiące, po czym można już je pić.

Trunek ten jest niezłyń środkiem przeciw nazbyt obfitym krwawieniom menstruacyjnym, mało nasilonym krwawieniom z macicy, stanom zapalnym pochwy, szyjki macicy i upławom. Ponadto ma działanie przeciwzapalne, powlekające i odtruwające (przyspiesza usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii).

142. Wino z jasnoty białej II

Cztery i pół-pięć kilo cukru rozpuścić w dwunastu litrach wrzącej wody. Po zupełnym ostudzeniu roztworu dodaje się cztery litry (licząc objętościowo) kwiatów jasnoty białej, trzy cytryny dokładnie umyte i pokrojone w cienkie plasterki (bez pestek!) i zaszczepia drożdżami piekarniczymi, których dodaje się 40 g. Teraz należy poczekać, aż ta mieszanina sfermentuje. Po zakończeniu fermentacji płyn dokładnie przecedzić, dolać do niego sześć litrów dobrego słodkiego białego wina i odstawić, aż się sklaruje. Gotowe wino przelewamy do butelek, korkujemy i lakujemy.

Trunek ten jest niezłyń środkiem przeciw nazbyt obfitym krwawieniom menstruacyjnym, mało nasilonym krwawieniom z macicy, stanom zapalnym pochwy, szyjki macicy i upławom. Ponadto ma działanie przeciwzapalne, powlekające i odtruwające (przyspiesza usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii).

143. Nalewka tarkowa I

Kilo owoców tarniny (tzw. tarek)

Litr spirytusu 96°

250 g cukru

250 ml wody

Laska wanilii

Owoce tarniny, czyli tarki, dokładnie umyć, osuszyć wsypać do szklanego naczynia, dodać wanilię i zalać spirytem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym zacienionym miejscu na sześć-osiem tygodni. Po tym czasie alkohol zlać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Pozostawić na co najmniej osiem dni w szczelnie zamkniętym naczyniu, które tym razem musi stać w miejscu ciemnym. Potem trunek zlać, jeszcze raz przefiltrować, rozlać do butelek, te zakorkować i zalakować, wreszcie wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez sześć miesięcy.

Nalewka wskazana jest w schorzeniach moczowodów i pęcherza moczowego, działa przeciwbólowo w bólach żołądka, może być stosowana jako środek przeciwkrwotoczny, przeciwbiegunkowy i pomocniczy w leczeniu czerwonki.

144. Nalewka tarkowa II

Spirytus 96°

Śliweczki tarki

Cukier

Goździki korzenne

Bierzemy przemarznęte owoce śliwy tarniny, czyli tarki, myjemy, wsypujemy do szklanego bądź ceramicznego naczynia

i zalewamy spirytusem 96°, aż alkohol dobrze zakryje owoce. Naczynie szczelnie zamykamy, by alkohol nie zwietrzał, i stawiamy w piwnicy na trzy-cztery miesiące. Potem płyn zlewamy i na litr dajemy 100 g cukru oraz jeden lub dwa goździki dla zapachu. Skoro tylko cukier się rozpuści, nalewkę filtrujemy przez bibułę, przelewamy do butelek, które korkujemy i lakujemy. Nalewka powinna jeszcze dojrzewać w piwnicy przez sześć miesięcy. Jest wyborna.

Nalewka wskazana jest w schorzeniach moczowodów i pęcherza moczowego, działa przeciwbólowo w bólach żołądka, może być stosowana jako środek przeciwkrwotoczny, przeciwbiegunkowy i pomocniczy w leczeniu czerwoni.

145. Nalewka tarkowa III

Spirytus 96°

Śliweczki tarniny (tarki)

Cukier

Woda

Goździki korzenne

Miód

Na nalewkę z owoców tarniny (tarek) bierze się przemarznięte owoce (ale bez pestek i szypulek), napełnia nimi szklane bądź kamionkowe naczynie (słój, beczułkę itp.) i zalewa aż do zupełnego zakrycia owoców spirytusem 96°. Naczynie dokładnie i szczelnie zamykamy, aby alkohol nie wietrzał, i odstawiamy do piwnicy na trzy miesiące. Po upływie tego czasu płyn zlewamy i na jeden jego litr dodajemy syrop ze 100 g cukru i 100 ml wody, 200 g miodu jasnego płynnego (patoki) oraz trzy-cztery goździki dla zapachu. Niech tak postoi ze dwa tygodnie. Potem gotową już nalewkę przecedzamy przez bibułę filtracyjną, zlewamy do butelek i wynosimy do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Nalewka ma przyjemny zapach, jest mocna, bardzo smaczna. Należy ją pić schłodzoną do 10-12°C.

Nalewka tarkowa wskazana jest w schorzeniach moczowodów i pęchem moczowego. Ponadto działa słabo przeciwbólowo w bólach żołądka, można ją również stosować jako środek przeciwbiegunkowy.

146. Wino tarninowe

5 kg owoców tarniny (tarek)

10 litrów wody

3 kg cukru

Drożdże Portwein

Tarki, z których chcemy wyprodukować wino, muszą być całkowicie dojrzałe, absolutnie zdrowe i przemarznięte (z nieprzemarzniętych owoców nie uda się zrobić wina). Gdy już o takie owoce się postaramy, gotujemy je (dwie-trzy minuty od zawrzenia) i odstawiamy - najlepiej w garnku kamieniaku - na pięć-sześć godzin. Po upływie tego czasu wodę z nad owoców zlewamy, a te ostatnie pozbawiamy pestek (z wyjątkiem jednej dziesiątej objętości). Z owoców pozbawionych pestek wyciskamy sok (można to zrobić sokowirówką), dodajemy do niego zmiażdżone owoce z pestkami, wysypujemy cukier, mieszamy dokładnie, dolewamy dziesięć litrów wody, jeszcze raz dokładnie mieszamy, tak aby cukier zupełnie się rozpuścił, i zaszczepiamy drożdżami. Gdy wino sfermentuje, zlewamy je do czystego naczynia, odstawiamy i czekamy, aż się sklaruje. Potem rozlewamy je do butelek, korkujemy i lakujemy, wynosimy do piwnicy. Jest to bardzo smaczne, choć cierpkie wino, które dobrze się przechowuje.

Wino z tarek, podobnie jak sok, zaleca się pomocniczo jako środek przeciwkrwotoczny i również pomocniczo - w czerwonce.

147. Nalewka anyżówka

15 g całych, nie zmielonych owoców biedrzeńca anyżu

5 g owoców anyżu gwiozdkowego (badianu)

Laska wanilii

5 goździków

20 dog cukru

Sok z cytryny

Litr spirytusu 50°

Wszystkie składniki wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem, naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym miejscu na trzydzieści dni. Potem nalewkę przecedzić przez bibułę filtracyjną i odstawić na minimum trzy miesiące, aby dojrzewała. Należy ją pić schłodzoną do 8-10°C. Ma barwę brązową do prawie zupełnie przezroczystej, zapach alkoholu z wyraźnym anyżowym, słodkawym akcentem. Smak korzenny.

Nalewkę można stosować w niezycie żołądka i jelit, wzdęciach, niestrawności, astmie (pomocniczo), niezycie i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych.

Działanie lecznicze tej nalewki przejawia się przede wszystkim w obrębie przewodu pokarmowego, na który działa rozkurczowo, jednocześnie korzystnie wpływając na proces trawienia i przyswajania przez organizm składników pokarmowych. Wspomnieć jeszcze należy o jej niewielkim działaniu moczopędnym (ze względu na zawartość anyżu gwiazdkowego, czyli badianu).

148. Likier anyżowy

40 g świeżych nasion anyżu
1 g cynamonu
500 g cukru
Litr wódki czystej 40°

Zmieszać ze sobą nasiona anyżu, cynamon i cukier, wsypać do szklanego naczynia i zalać wódką. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał, po czym odstawić w ciepłe, słoneczne miejsce na sześć tygodni. Po upływie tego czasu płyn ostrożnie zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną, przełożyć do butelek, które musi się szczelnie zakorkować i zalakować. Butelki należy wynieść do piwnicy, gdzie likier powinien dojrzewać jeszcze przez trzy miesiące.

Pić lekko ochłodzony, do 10-12°C, po jedzeniu, na poprawienie trawienia.

149. Wódka porzeczkowa

0,5 kg owoców czarnej porzeczki
0,75 litra wódki czystej 45°
0,5 kg cukru
0,5 litra wody

Umyć, obrać, zupełnie zdrowe i nieuszkodzone owoce wsypać do szklanego naczynia i zalać wódką. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić na słońcu i pozostawić tam przez sześć tygodni. Potem wódkę zlać, przecedzić i dosłodzić syropem z wody i cukru. Odstawić na tydzień. Następnie wódkę przecedzić przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać co najmniej dwa miesiące.

Trunek ten zalecany jest w zaburzeniach trawienia. Jest to również środek wykrztuśny, którego można używać w nieżycie górnych dróg oddechowych i zapaleniu gardła.

150. Porzeczkowa whisky

Litr soku z dojrzałych owoców czarnej porzeczki
1/4 litra whisky
250 g cukru
3 goździki

Sok wyciśnięty z dojrzałych owoców czarnej porzeczki filtrować dotąd, aż stanie się zupełnie klarowny. Zagotować go z cukrem oraz goździkami i pozostawić do wystygnięcia. Teraz dolać whisky, wymieszać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i wlać do butelek. Te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Porzeczkowa whisky jest tym lepsza, im dłużej dojrzewa. A powinna dojrzewać przez co najmniej sześć miesięcy.

Trunek ten zalecany jest w zaburzeniach trawienia. Jest to również środek wykrztuśny, którego można używać w nieżycie górnych dróg oddechowych i zapaleniu gardła.

151. Nalewka na liściach czarnej porzeczki

20 dużych liści czarnej porzeczki
0,5 litra wódki czystej 45°

Liście porzeczki umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i zalać wódką. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał. Naczynie ustawić w ciepłym miejscu na trzy-cztery tygodnie. Potem płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, zakorkować i zalakować, wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać co najmniej przez sześć miesięcy (im dłużej, tym lepszego nabiera smaku). Nalewka ma piękny jasnozielony kolor, przyjemny zapach z wyraźnym akcentem czarnej porzeczki. Smakuje wybornie. Należy ją pić schłodzoną do 8-10°C.

Jest to dość skuteczny środek moczopędny zalecany w chorobach krążenia, serca i obrzękach o różnym pochodzeniu. Korzystnie wpływa także na korę nadnerczy, na błonę śluzową żołądka i jelit, zalecany w kamicy nerkowej i zapaleniu pęcherza moczowego.

152. Wino porzeczkowe

"Sok porzeczkowy przy należytej zaprawie i postępowaniu daje wino wysmienite (...) które do 10 i więcej lat trwać może, z czasem zyskuje na dobroci, co zaś do mocy i przyjemności smaku, przechodzi średnie gatunki wina reńskiego. (...)

Najlepsze są do tego porzeczki czerwone, mogą się atoli użyć w połowie białe, a nawet z dodatkiem nieco czarnych. Wino robione z równych części porzerek czerwonych i czarnych, upodobanym jest dla smaku aromatycznego, zbliżającego się do muszkateli. Jagody w zupełnej zebranej dojrzałości (...) oczyszcza się z ogonków, liści i jagód niedojrzałych etc.; gniotą się jagody z tą ostrożnością, aby nasiona roztarte nie były, te bowiem mają smak gorzkawy, który się winu udziela. Wygnieciony sok przepuszcza się przez sito i do obszernego naczynia zlewa; dla wydobywania całej substancji z jagód wlewa się nieco wody na wytloczyny i po wymieszaniu należyty ostateczny sok z nich się wygniata. Poczem dodaje się do soku równą ilość młkkiej wody licząc w to użytą na wytłoczyny.

Dodaj na 2 funty soku i tyleż wody, to jest, na 4 funty czyli 2 kwarty (...) płynu dodaj 1 funt cukru. Chcąc mieć wino słodsze, mocniejsze i trwalsze bierze się funt cukru jeden i pół; przeciwnie zaś na wino słabsze przeznaczone do prędkiego użycia, dość jest 1/2 funta cukru. Użycie porzerek czerwonych mniej kwasu w sobie mających zmniejsza nieco ilość cukru. (...) Tak zmieszany płyn nalewa się do beczek (*albo szklanych stojów* - A. S.) i zostawia do rojenia czyli fermentacji. W kilka miesięcy, gdy się rojenie ukończy, zlewa się wino ostrożnie z mętów do innego, dobrze oczyszczonego. (...) Gdy się przy zlewaniu klarowanego wina do innego naczynia na 7 kwart onego doda 1 kwarta wódki francuskiej (...), albol też jamajskiego rumu, płyn dobrze zmiesza i zatkany postawi w chłodnej piwnicy, otrzyma się po 3 miesiącach wino wyborne, mocne, bardzo zbliżone do madery. Ilość cukru w tym razie zmniejsza się lub powiększa wedle upodobania". (*Józef Gerald-Wyżycski, dz. cyt., t. I, s. 179-181*).

Trunek ten zaleca się w zaburzeniach trawienia.

Jest to również środek wykrztuśny, którego można używać w nieżycie górnych dróg oddechowych i zapaleniu gardła.

153. Gin porzeczkowy

Kilo owoców czarnej porzeczki

Kilo cukru

10 g mielonego imbiru

Skórka z cytryny

Duża butelka ginu

Dorodne, w pełni dojrzałe i zdrowe owoce należy wymyć, osuszyć i wsypać do szklanego naczynia. Tu je lekko rozgniatamy i dodajemy do nich drobno utartą skórkę cytrynową, na koniec wlewamy gin, naczynie szczelnie zamykamy i odstawiamy na trzy dni. Potem płyn zlewamy, filtrujemy przez bibułę filtracyjną i dodajemy cukier oraz imbir. Naczynie ponownie szczelnie zamykamy i znów odstawiamy na trzy dni, na słońce. Naczyniem często potrząsamy. Gdy cukier całkowicie się rozpuści, płyn zlewamy, przecedzamy przez bibułę filtracyjną, rozlewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy, gdzie gin ma dojrzewać około dwóch miesięcy. Po tym czasie można go już pić.

Gin porzeczkowy ma różową barwę, specyficzny zapach czarnej porzeczki z korzenno-żywiczną nutką. Smakuje wybornie!

154. Truneczek porzeczkowy

500 ml soku z czerwonych porzerek

500 g cukru

250 g rodzynek

Kawałek (około 5 cm dł.) niemielonego cynamonu

2-3 goździki

Litr wody

Litr spirytusu 70°

Zmieszać cukier z gorącą wodą i sokiem porzeczkowym, wlać do szklanego naczynia, dolać spirytus, wymieszać. Na końcu wrzucić rodzyнки. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na cztery-sześć miesięcy. Po tym czasie truneczek, wraz z rodzynekami, można podawać. Spożywa się go łyżeczką.

Zalecany jest osobom wyczerpanym, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, bo działa wzmacniająco, a także w zaburzeniach trawienia. Jest to również środek wykrztuśny, którego można używać w nieżycie górnych dróg oddechowych i zapaleniu gardła.

155. Nalewka na owocach z czarnej porzeczki I

Kilo owoców czarnej porzeczki

Litr spirytusu 50°

Laska wanilii

Niewielki kowalek kłącza imbiru

500 g cukru

Owoce porzeczki muszą być całkowicie dojrzałe i absolutnie zdrowe. Należy je umyć pod bieżącą wodą, oczyścić, wsypać do szklanego naczynia, dodać przyprawy i cukier, a na końcu zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym i słonecznym miejscu na dwa tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić, a wreszcie przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Przebrać do butelek, te szczelnie zakorkować i zalakować, po czym wynieść do chłodnej i ciemnej piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać około sześciu miesięcy. Jest wyborna.

Trunek ten zaleca się w zaburzeniach trawienia.

Jest to również środek wykrztuśny, którego można używać w nieżycie górnych dróg oddechowych i zapaleniu gardła.

156. Nalewka na owocach czarnej porzeczki II

Bierzemy całkowicie dojrzałe owoce czarnej porzeczki, myjemy je, wsypujemy do szklanego bądź ceramicznego naczynia i zalewamy spirytusem 96°, tak aby dobrze zakrył owoce. Naczynie szczelnie zamykamy, by alkohol nie zwietrzyał i stawiamy w piwnicy na trzy-cztery miesiące. Gdy ten okres minie, płyn zlewamy i na litr dodajemy 100 g cukru oraz dwa lub trzy goździki dla zapachu. Skoro tylko cukier się rozpuści, nalewkę filtrujemy przez bibułę, przelewamy do butelek, które korkujemy i lakujemy. Nalewka powinna jeszcze dojrzewać w piwnicy przez sześć miesięcy. Jest wyborna, o specyficznym zapachu czarnej porzeczki i lekko ściągającym smaku z nutką cierpkości.

Trunek ten zaleca się w zaburzeniach trawienia.

Jest to również środek wykrztuśny, którego można używać w nieżycie górnych dróg oddechowych i zapaleniu gardła.

157. Wino bazyliowe

100 g suszonych liści bazylii

1 g goździków

Litr wina białego wytrawnego

50 ml winiaku

Zioła zalać winem zmieszonym z winiakiem i macerować w szczelnie zamkniętym naczyniu przez dwanaście dni, a potem przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Pić trzy razy dziennie po 25 g w trakcie jedzenia, schłodzone do 8-10°C. Nie nadużywać! Jest barwy brązowej, zupełnie przezroczyste, o winnym zapachu z leciutkim słodkavo-goździkowym, korzenno-ziołowym akcentem. Ma smak "korzennego" wina ziołowego. Uwaga! Goździki dodaje się tylko do bazylii o zapachu goździkowym. Do bazylii o innym zapachu nie dodaje się nic, wystarczy samo ziele.

Wino z bazylii korzystnie wpływa na przebieg procesów trawiennych, ułatwia i przyspiesza przyswajanie przez organizm składników pokarmowych, przeciwdziała wzdęciom, działa rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, nieznacznie wzmacnia wydzielanie soków żołądkowych. Oprócz tego działa jeszcze przeciwkaszlowo, słabo uspokajająco, wiatropędnie, moczopędnie i bakteriobójczo.

158. Wino pokrzywowe

100 g liścia pokrzywy

5 g zmielonej gałki muszkatołowej

5 g zmielonej kolendry

Litr wina białego wytrawnego

50 ml spirytusu 96°

Zioła zalać winem zmieszonym ze spirytusem i macerować w szczelnie zamkniętym naczyniu przez dwanaście dni. Po tym czasie wino zlać, przecedzić, jeszcze raz przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Pić trzy razy dziennie po 25 g po jedzeniu, schłodzone do 8-10°C. Jest barwy żółtawobrazowej, zupełnie przezroczyste, ma zapach winny z leciutkim słodkawym akcentem korzennym. Ma ono dość dziwny, niezbyt przyjemny smak, trudny do porównania z czymkolwiek.

Wino pokrzywowe to przede wszystkim dobry środek moczopędny, zalecany w stanach zapalnych dróg moczowych, a także kamicy moczowej. Znajduje zastosowanie w leczeniu wielu innych dolegliwości i schorzeń: nieżytków żołądka i jelit, lekkich biegunek, niedokrwistości, schorzeń wątroby, wrzodów żołądka i dwunastnicy, żylaków odbytu. Jest to jednocześnie środek przeciwkrwotoczny, który można stosować w krwawieniach z przewodu pokarmowego, płuc, macicy i nosa. Ma również działanie ogólnie wzmacniające, poprawia przemianę materii i zwiększa ilość pokarmu u matek karmiących. Znajduje zastosowanie w leczeniu gruźlicy płuc, żółtaczki, czerwonki i zbyt obfitych krwawień menstruacyjnych.

159. Wino fenkułowe I

60 g nasion fenkułu (kopru włoskiego)

1,2 litra wina białego wytrawnego
100 g miodu pszczelego jasnego płynnego (potoki)
50 ml winiaku

Owoce fenkułu wsypać do szklanego naczynia, a następnie zalać winem wymieszanym z winiakiem. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym, widnym miejscu i często potrząsać. Maceracja winna trwać dwanaście dni. Po upływie tego czasu wino zlać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną, dodać miód, dokładnie wymieszać, żeby się rozpuścił, i pić po kieliszku trzy razy dziennie po posiłku. Powinno się je podawać schłodzone do 8-10°C. Ma ono barwę żółtawobrazowawą, jest zupełnie przezroczyste, o winnym zapachu - z leciutkim słodkavo-korzennym akcentem. Ma smak wina ziołowego, jednak różny od wermutu.

Wino fenkułowe działa wykrztuśnie i reguluje wypróżnienia. Zalecane jest jako środek wiatropędny, przeciwbólowy i rozkurczowy w obrębie przewodu pokarmowego.

160. Wino fenkułowe II

50 g nasion fenkułu (kopru włoskiego)
5 g świeżego kłącza tataraku
100 g miodu jasnego płynnego (potoki)
Litr wina białego wytrawnego
50 ml spirytusu 96°

Owoce fenkułu oraz jak najbardziej rozdrobnione kłącze tataraku umieścić w szklanym naczyniu, zalać winem zmieszanym ze spirytusem. Szczelnie zamknąć naczynie i postawić w ciepłym i widnym miejscu na dziesięć dni. Później wino zlać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną, dodać miód, wymieszać, żeby miód się rozpuścił, i pić po kieliszku trzy razy dziennie po głównych posiłkach. To wino należy pić schłodzone do 8-10°C. Ma kolor bladożółtawy, słodkawy zapach, smak delikatny, słodkavo-korzenny.

Wino fenkułowe działa wykrztuśnie i reguluje wypróżnienia. Zalecane jest jako środek wiatropędny, słabo przeciwbólowy i rozkurczowy w obrębie przewodu pokarmowego.

161. Wino z mniszka lekarskiego

Mniszek lekarski dostarcza nam nie tylko surowca leczniczego, bardzo zdrowej sałaty (popularnej szczególnie we Francji), ale również służy do produkcji wspaniałego wina, mającego tę dodatkową zaletę, iż jest również zdrowe. A oto przepis na produkcję tego wybornego trunku - podaję za panem Mirosławem Mendałą z Sandomierza:

Aby uzyskać 40 litrów płynu do fermentacji, należy wziąć:

10 litrów kwiatów mniszka lekarskiego
30 litrów wody
12 cytryn
12 kg cukru
100 g drożdży piekarniczych

Zebrać kwiaty, urywając je możliwie bez szypułek.

Po przyniesieniu do domu rozłożyć cienką warstwą na folii, by powylaziło z nich robactwo oraz by lekko przywędliły. Najlepiej rozłożyć je wieczorem. Rano zbieramy kwiaty z folii, raz jeszcze dokładnie przeglądamy, aby ostatecznie je oczyścić. Kwiaty nadgniłe, obeschnięte czy brudne usuwamy. Wytrzepujemy z nich także resztę robactwa, jeśli takowe zostało.

Następnie odmierzamy objętość kwiatów litrowym słoikiem, nie ubijając ich przy tym, ale ugniatając dość mocno. Przygotowujemy odpowiednią ilość wody: liczymy trzy litry na słoik kwiatów.

Kwiaty wkładamy do obszernego naczynia (najlepiej do beczki ceramicznej). Cytryny dokładnie myjemy, kroimy na cienkie plasterki (wraz ze skórkami) i wrzucamy do kwiatów. Wodę gotujemy, wrzątkiem zalewamy kwiaty i cytryny. Teraz niech ta mieszanina postoi przez trzy dni w ciepłym miejscu. Po upływie tego czasu płyn zlewamy, z kwiatów i cytryn wyciskamy sok (staramy się go wycisnąć jak najwięcej). Sok łączymy z odlaną wcześniej wodą i przecedzamy przez gazę, aby płyn był w miarę czysty. Teraz rozpuszczamy w wodzie dwanaście kilogramów cukru i dodajemy go do soku. Wreszcie płyn zaszczepiamy drożdżami piekarniczymi (nie winnymi), których dajemy 10 dag na 40 litrów płynu.

Po ukończeniu fermentacji i sklarowaniu się wina uzyskujemy słodki trunek z leciutką nutką goryczy. Jest to wino złocisto-białe, czyste, o miłym zapachu. Ma jednak wadę - jest nietrwałe, przechowuje się je tylko dwa-trzy lata.

Wino z mniszka lekarskiego zalecane jest pomocniczo w chorobach naczyniowych, w żylakach nóg i odytu, jako środek żółciopędny, przeciwdziałający zaparciom, lekko moczopędny, wskazany w chorobach nerek i pęcherza, a także w nerwicach ze względu na łagodnie uspokajające działanie.

162. Nalewka na kwiatach mniszka lekarskiego

30 kwiatów mniszka lekarskiego

Litr wódki czystej 45°

Kwiaty mniszka lekarskiego szybko opłukać pod bieżącą wodą, rozłożyć pojedynczo i osuszyć. Następnie umieścić w szklanym naczyniu i zalać wódką. Naczynie szczelnie zamknąć, aby alkohol nie wietrzał. Maceracja powinna trwać siedem dni. Po tym czasie alkohol znad kwiatów zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i rozlać do butelek. Nalewka ma swoisty gorzkawy ale przyjemny, smak.

Nalewka z mniszka lekarskiego zalecana jest pomocniczo w chorobach naczyniowych, w żylakach nóg i odbytu, jako środek żółciopędny, przeciwdziałający zaparciom, lekko moczopędny, wskazany w chorobach nerek i pęcherza, a także w nerwicach, ze względu na łagodnie uspokajające działanie.

163. Wódka śliwkówka

16 kg śliwek

3 litry wody

2 kg cukru

70 g drożdży

Śliwkówkę przygotowuje się w następujący sposób: całe, bardzo dojrzałe, nie pozbawione pestek śliwki rozgniata się dokładnie, aby puścić jak najwięcej soku, wsypuje cukier i wlewa wodę. Tę masę umieszcza się w słoju, zakaża drożdżami i poddaje fermentacji. Teraz należy czekać dwa-cztery tygodnie, aż ustanie burzliwa fermentacja alkoholowa. Po tym czasie odciska się sfermentowany płyn i poddaje go des tyłacji. Uzyskany alkohol o mocy 60-70° należy teraz rozcieńczyć Czystym sokiem śliwkowym, wyciśniętym z całkowicie dojrzałych owoców (w stosunku: część alkoholu na dwie części soku). Śliwkówkę przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy. Powinna tam dojrzewać przez minimum rok, a najlepiej dwa lata. Jest wówczas doskonała w smaku, ma też specyficzny miły zapach. Pije się ją schłodzoną do temperatury 10-12°C.

Śliwkówka skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

164. Śliwowica

20 kg śliwek

Całkowicie dojrzałe umyte, osuszone śliwki (nie pozbawione pestek!) kroimy, miażdżymy dokładnie, aby wypuścić jak najwięcej soku, i poddajemy samoistnej fermentacji. Po jej ustaniu odciskamy płyn i poddajemy go destylacji. Uzyskujemy w ten sposób czysty alkohol o mocy 60-70°. Zlewamy go do butelek, które korkujemy i lakujemy, a następnie wynosimy do piwnicy, gdzie śliwowica musi dojrzewać przez rok. Trunek pije się schłodzony do 10-12°C.

Śliwowica skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

165. Truneczek śliwkowy

Kilo renklod Uleno, pozbawionych pestek

2 kg cukru

3 litry sirtusu 70°

Oczyszczone z pestek renklody Ulena miksujemy, przecieramy przez sito, mieszamy z cukrem - 2 kg cukru na kilo owoców - i znów miksujemy, aż obydwa składniki połączą się w jednolitą masę. Do uzyskanej masy dodajemy spirytus, dokładnie wszystko mieszamy, umieszczamy w szklanym naczyniu, które szczelnie zamykamy i stawiamy w ciepłym, ciemnym miejscu na sześć tygodni. Po tym czasie płyn zlewamy, przecedzamy przez gęste płótno, a później jeszcze przez bibułę filtracyjną. Uzyskany truneczek wlewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy, gdzie powinien dojrzewać co najmniej rok.

Truneczek wskazany jest w schorzeniach moczowodów i pęcherza moczowego.

166. Nalewka kminkowa

Litr spirytusu 70°

5 g kminku

150 g cukru

Wszystkie składniki mieszać ze sobą w szklanym naczyniu. Naczynie szczelnie zamknąć, aby alkohol nie wietrzał, i postawić w ciepłym, zacienionym miejscu na dziesięć dni. Po upływie tego czasu alkohol zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić.

Nalewka kminkowa to skuteczny środek przy bólach żołądka i wątroby. Jako lekarstwo zalecana jest głównie w zaburzeniach trawienia i innych dolegliwościach przewodu pokarmowego. Zmniejsza nadmierną fermentację jelitową, przeciwdziała

wzdęciom, pobudza wydzielanie soków żołądkowych, poprawia perystaltykę jelit, pomaga w przyswajaniu składników pokarmowych.

167. Likier kminkowy

250 g zmielonych nasion kminku

250 g cukru

Litr spirytusu 70°

Wszystkie składniki mieszać ze sobą w szklanym naczyniu. Naczynie szczelnie zamknąć, aby alkohol nie wietrzał, i postawić w ciepłym, zacienionym miejscu na dwa-trzy tygodnie. Po upływie tego czasu alkohol zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić.

Jest to skuteczny środek przy bólach żołądka i wątroby. Jako lekarstwo zalecany jest głównie w zaburzeniach trawienia i innych dolegliwościach przewodu pokarmowego. Zmniejsza nadmierną fermentację jelitową, przeciwdziała wzdęciom, pobudza wydzielanie soków żołądkowych, poprawia perystaltykę jelit, pomaga w przyswajaniu składników pokarmowych.

168. Dubeltowa kminkówka gdańska

Należy wziąć 450 g nasion kminku, 50 g nasion kopru włoskiego (nie mylić z koprem ogrodowym), 50 g tzw. korzenia fiołkowego (czyli kłącza kosaćca kwitnącego na fioletowo; kłącza kosaćców o kwiatach innej barwy nie mają zastosowania), 50 g suszonych skórek cytryny. Wszystko to utłuc (lub rozdrobnić w inny sposób, najlepiej zemleć w młynku do kawy), następnie zalać sześcioma litrami spirytusu 70° i zostawić na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie dolewa się do tego cztery litry czystej przegotowanej wody i poddaje destylacji. Alkohol uzyskany w jej wyniku doprawia się kilogramem cukru rozpuszczonym w czterech litrach wody. Po sklarowaniu zlewamy płyn do butelek, korkujemy i lakujemy. I tak oto mamy wyborną kminkówkę, która przejawia działanie wzmacniające i pobudzające czynności przewodu pokarmowego.

169. Wódka jabłeczna wytrawna

10 litrów czystego soku jabłkowego

1,5 kg cukru

70 g drożdży

Połączyć sok z cukrem i wymieszać, aż się cukier całkowicie rozpuści. Uzyskany w ten sposób płyn zakazić drożdżami i poddać fermentacji. Po jej zakończeniu płyn poddać destylacji. Otrzymamy w ten sposób alkohol o mocy 60-70°. Rozcieńczamy go czystym sokiem jabłkowym, biorąc dwie części soku na część alkoholu. Wódkę odstawiamy na dwa tygodnie. Po tym czasie przecedzamy ją, przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i wynosimy do piwnicy, gdzie powinna dojrzewać przez co najmniej pół roku. Wódkę należy pić schłodzoną do 8-10°C.

Pita z umiarem, skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia.

170. Cydr jabłkowy - jabłecznik

Jeśli dysponujemy dużym szklanym naczyniem, możemy przygotować cydr jabłkowy, czyli "wino" z jabłek. Bierzymy 10 kg dojrzałych, kwaskowatych jabłek i, pokroiwszy drobno, usunąwszy gniazda nasienne oraz ogonki, wrzucamy do słoja. Następnie zalewamy dziesięcioma litrami chłodnej przegotowanej wody, w której rozpuściliśmy 10 kg cukru. Zaszczepiamy drożdżami. Słój odstawiamy na cztery tygodnie. Gdy płyn sfermentuje, zlewamy go do oddzielnego słoja, a owoce znów nalewamy taką samą ilością wody i dodajemy taką samą ilość cukru. Po czterech tygodniach płyn znów odlewamy i mieszamy z uzyskanym wcześniej. Musi on stać co najmniej rok, aż się zupełnie sklaruje. Dopóki to nie nastąpi, nie należy cydru przelewać do butelek.

Jabłecznik można pić pomocniczo w kamicy moczowej, jako środek przeciwgorączkowy, przeciwkaszlowy i przeciwbiegunkowy. Jest także doskonałym środkiem wzmacniającym dla rekonwalescentów, a także osób wyczerpanych fizycznie i psychicznie.

171. Jabłecznik

Oto stary XIX-wieczny przepis:

"Sok wytłoczony jeśli się zbyt mętnym okaże zostaje przez 1-2 dni w naczyniu, aż męty na dno opadną; jeśli zaś dość jest klarowny, zaraz po wytłoczeniu zlewa się przez sito do beczek. (*Oczywiście zamiast beczki użyjemy słoja - przyp. A.J. S.*).

Sok zlany [do słoja] wkrótce rozpoczyna rojenie (fermentację - A.S.), które podług mniejszej lub większej cierpkości owocu i ilości części cukrowych, prędzej lub później zaczyna; pospolicie atoli okazuje się rojenie we 24-48 godzin. Rojenie jabłeczniaka trwa w ogólności krócej niż wina; w ciągu onego beczka (słój - A.J. S.) nalana z początku pełno, dolewa się ciągle w miarę jak przez odchodzące przez szpunt szumowiny, czyli drożdże wierzchnie, ubywa płynu w beczce (w słoju - A.J. S.); czasu

rojenia, szpunt trzyma się otwarty. Po odbytych rojeniu dolewa się beczka jabłecznikiem wyrojonym z beczki drugiej (z drugiego słoja - A. J. S.) i szpuntuje (i zamyka - A. J. S.). Tak stoi przy troskliwym dolewaniu ubywającego jabłeczniaka miesiące 4-6, poczem zlewa się do innej beczki (innego słoja - A. J. S.). (...) Chcąc mieć jabłecznik bardzo mocny, przyjemniejszego korzennego smaku, wzmacniający żołądek i pięknego czerwonego koloru, weź czwartą część tarek, czyli owoców śliwy tarniny, utłucz je z pestkami na miazgę i dodaj do rojącego jabłeczniaka. (...)". *Józef Gerald-Wyżycski, dz. cyt., t. I, s. 65 - 66*.

Trunek ten jest doskonałym środkiem wzmacniającym dla rekonwalescentów, a także osób wyczerpanych fizycznie i psychicznie. Jego umiarkowane picie sprawia, iż stajemy się odporniejsi i nie tak łatwo zapadamy na przeziębienie.

172. Cydr gruszkowy

Jeśli dysponujemy dużym szklanym naczyniem, możemy przygotować cydr gruszkowy, czyli "wino" z gruszek. Bierzemy 10 kg dojrzałych, ale nie uległych dzikich gruszek, tzw. "ulegalek", rozkrawamy je na pół i razem z pestkami, tyle że bez ogonków, wrzucamy do słoja. Następnie zalewamy dziesięcioma litrami chłodnej przegotowanej wody, w której rozpuściliśmy 10 kg cukru. Zaszczepiamy drożdżami. Słój odstawiamy na cztery tygodnie. Gdy płyn sfermentuje, zlewamy go do oddzielnego słoja, a owoce znów nalewamy taką samą ilością wody i dodajemy tyle samo cukru. Po czterech tygodniach płyn znów odlewamy i mieszamy z uzyskanym wcześniej. Musi on stać co najmniej rok, aż się zupełnie sklaruje. Dopóki to nie nastąpi, nie należy cydru przelewać do butelek.

Cydr gruszkowy można pić pomocniczo w kamicy moczowej, jako środek przeciwgorączkowy, przeciwkaszlowy i przeciwbiegunkowy.

173. Likier morelowy

Kilo moreli

500 g cukru

Kawałek kory cynamonowej

4 goździki

Litr wody

0.25 litra spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe i zupełnie zdrowe owoce umyć, wydrylować, kilka pestek (trzy lub cztery) wyjętych z owoców ostrożnie rozbić i wyciągnąć z nich jądra. Owoce i jądra pestek umieścić w szklanym naczyniu, zalać alkoholem, naczynie szczelnie zamknąć i ustawić na słońcu na cztery-sześć tygodni. Po upływie tego czasu zagotować cukier z przyprawami i wodą, ochłodzić i dolać do nastoju. Nastój pozostawić teraz w spokoju przez kilka dni, żeby wszystkie składniki dobrze się przegryzły. Wreszcie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Powinien dojrzewać przynajmniej przez trzy miesiące.

Likier morelowy można pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także wzmocnić nim serce i naczynia krwionośne.

174. Wódka morelowka wytrawna

10 litrów czystego soku morelowego

4 litry przegotowanej ciepłej wody

3 kg cukru

75 g drożdży

Zmieszać ciepłą wodę z sokiem morelowym i rozpuszczonym cukrem. Uzyskany w ten sposób płyn zaszczepić drożdżami i zostawić do fermentacji. Po jej zakończeniu płyn poddać destylacji. Uzyskamy w ten sposób alkohol o mocy 60-70°, rozcieńczamy go czystym sokiem morelowym, biorąc dwie części soku na część alkoholu. Potem odstawiamy morelowkę na dwa tygodnie. Po tym czasie alkohol przecedzamy, przelewamy do butelek, które korkujemy, lakujemy i odstawiamy do piwnicy, gdzie morelowka powinna dojrzewać przez co najmniej pół roku.

Pita z umiarem, skutkuje w niestrawności i na polepszenie trawienia. A ponadto trunek ten można pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także wzmocnić nim serce i naczynia krwionośne.

175. Nalewka morelowa I

Bierzemy całkowicie dojrzałe morele, myjemy je, pozbawiamy pestek, krajemy na ćwiartki, z wyjątkiem około dziesiątej części owoców, wsypujemy do szklanego bądź ceramicznego naczynia i zalewamy spirytusem 96°, aż alkohol dobrze zakryje owoce. Naczynie szczelnie zamykamy, by alkohol nie zwietrzył, i stawiamy je w piwnicy na trzy-cztery miesiące. Gdy minie ów okres, płyn zlewamy i na jeden litr dajemy 10 dag cukru. Skoro tylko cukier się rozpuści, nalewkę filtrujemy przez bibułę,

przelewamy do butelek, które korkujemy i lakujemy. Nalewka powinna jeszcze dojrzewać w piwnicy przez sześć miesięcy. Jest wyborna, o specyficznym zapachu moreli i morelowym delikatnym smaku.

Można ją pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także wzmocnić nim serce i naczynia krwionośne.

176. Nalewka morelowa II

Litr spirytusu 96°

Litr świeżego nieklarowanego soku morelowego

Sok wyciśnięty z całkowicie zdrowych i przejrzalnych (owoce twarde nie nadają się do tego) moreli wlać do naczynia szklanego, a później powoli dodać doń spirytus. Nie mieszać. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na tydzień. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już ze sobą dokładnie przegryźć. Nalewka jest mętna i chociaż jej wygląd nie jest ciekawy, za to smak i zapach wynagradzają tę wadę. Nalewka jest wyborna, delikatna, a jednocześnie mocna, lekko słodkawa z odcieniem kwaskowym.

Można ją pomocniczo stosować do zwalczania anemii (w owocach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także wzmocnić nią serce i naczynia krwionośne.

177. Likier pigwowy I

Litr świeżego soku z pigwy mieszamy z litrem spirytusu 50° i 100 g cukru, a naczynie, w którym znajdują się połączone ze sobą składniki, szczelnie zamykamy, aby alkohol nie wietrzał, i odstawiamy w ciepłe i ciemne miejsce na co najmniej miesiąc. Po tym czasie likier można już pić.

Likier pigwowy to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

178. Likier pigwowy II

"Funt soku i tyleż wódki (...) czystej oraz 8 łutów cukru zmiészane razem, postawione przez miesiąc, poczem przefiltrowane, dają nader smaczny likier". (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., s. 69*).

Likier pigwowy to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

179. Wino z pigwy I

10 litrów soku z owoców pigwy

3 kg cukru

Drożdże typu Madero

Całkowicie dojrzałe owoce litrzeć na tarce, wycisnąć z nich sok, dodać do niego cukier. Mieszać, aż cukier zupełnie się rozpuści. Potem otrzymany płyn zaszczyć drożdżami. Po zakończeniu fermentacji i pełnym sklarowaniu się otrzymanego wina przelać je do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wino pić nie wcześniej niż po pół roku leżakowania.

Wino pigwowe to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

180. Wino pigwowe

"Aby otrzymać sok pigwy, ścierają się owoce na tarce zwyczajnej (...) i sok się wygniata. Dwie kwarty soku i funt cukru zmiészane i poddane rojeniu (*fermentacji - przyp. A. S.*), dają wino smaku przejemnego". (*Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., s. 69*).

Wino pigwowe to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

181. Nalewka tatarska I

150 g kłącza tataraku

Litr spirytusu 70°

Kłącze tataraku rozdrobnić, wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić w miejsce ciepłe i ciemne na trzydzieści dni. Po tym czasie płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Nalewka jest przezroczysta z żółtawym odcieniem, ma miły zapach o lekko korzenno-słodkawej nucie i jest gorzkawa. Pije się ją schłodzoną do 10-12°C.

Nalewka tatarakowa wzmacnia wydzielanie soków żołądkowych, przeciwdziała niestrawności, zwiększa apetyt, ułatwia przyswajanie składników odżywczych z pokarmu. Pomocniczo można ją stosować w leczeniu zapalenia oskrzeli i zatok. Nalewka tatarakowa wzmacnia układ nerwowy oraz bardzo pozytywnie wpływa na pracę mózgu.

182. Nalewka tatarakowa II

150 g kłączy tataraku

Litr winiaku 40°

100 g miodu jasnego płynnego (potoki)

Kłącza tataraku rozdrobnić, wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał, i na sześć tygodni ustawić na słonecznym parapecie, codziennie potrząsając naczyniem. Po tym czasie płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Dodać miód i odstawić na cztery tygodnie. Potem przefiltrować po raz drugi, przelać do butelek, które trzeba zakorkować, zalakować i trzymać w piwnicy przez sześć miesięcy, żeby nalewka dojrzała.

Nalewka ma miły zapach o lekko korzenno-słodkawej nucie i delikatny korzenny smak z miodowym akcentem.

Nalewka tatarakowa wzmacnia żołądek, wzmacnia wydzielanie soków żołądkowych, przeciwdziała niestrawności, zwiększa apetyt, ułatwia przyswajanie składników odżywczych z pokarmu. Pomocniczo można ją stosować w leczeniu zapalenia oskrzeli i zatok. Prócz tego wzmacnia jeszcze układ nerwowy, pozytywnie wpływa na pracę mózgu. Zalecana jest w bólach kości, chorobach pęcherza i nerek.

183. Wódka jagodówka

Kilo owoców borówki czernicy (czarnej jagody) 3 goździki

Kawałek (około 5 cm dł.) cynamonu

Kawałek kłączy Imbiru

Kilo cukru

0.5 litra spirytusu 96°

0.5 litra wina gronowego białego wytrawnego

1.5 litra wody

Umyte i osuszone zdrowe, dojrzałe jagody zmieszać z przyprawami, zalać winem i gotować tak długo, aż się rozgotują. Wsypać cukier do miski, wylać nań zagotowaną masę, przykryć i postawić na dwanaście godzin w zimnie. Po tym czasie uzyskaną płynną masę przecedzić przez ściereczkę i poczekać, aż się ustoi. Zlać z wierzchu sok, filtrować go dotąd, aż stanie się klarowny, następnie podgrzać. Do gorącego wlać spirytus, przelać do butelek, zakorkować i wynieść do piwnicy. Uzyskany trunek można pić już po dwóch tygodniach. Jest bardzo zachęcający.

Trunek ten wykazuje pewne działanie regulujące procesy trawienne, wywiera korzystny wpływ na błony śluzowe żołądka i jelit, łagodząc ich stany zapalne, przeciwdziała lekkim biegunkom, nieżytom żołądka i jelit oraz brakowi apetytu. Zalecany jest w przeziębieniu, grypie, anginie, zapaleniu płuc, oskrzeli, a pomocniczo w gruźlicy.

184. Likier jagodowy (z czarnych jagód) I

0.5 kg czarnych jagód

0.5 litra spirytusu 70°

125 g cukru

0.5 litra wody

Umyte, dojrzałe i zdrowe owoce rozgnieść w szklanym naczyniu, zalać spirytusem, naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie zwietrzał, i odstawić w ciepłe, słoneczne miejsce na cztery-sześć tygodni, często mieszając. Po tym czasie nastój przecedzić, sporządzić syrop z cukru i wody, zagotować, ostudzić, wreszcie wymieszać obydwa płyny. Uzyskany likier raz jeszcze przecedzić i... pić.

Trunek ten wykazuje pewne działanie regulujące procesy trawienne, wywiera korzystny wpływ na błony śluzowe żołądka i jelit, łagodząc ich stany zapalne, przeciwdziała lekkim biegunkom, nieżytom żołądka i jelit oraz brakowi apetytu. Zalecany jest w przeziębieniu, grypie, anginie, zapaleniu płuc, oskrzeli, a pomocniczo w gruźlicy.

185. Likier jagodowy (z czarnych jagód) II

600 g czarnych jagód (owoców borówki czernicy)

Litr wytrawnego czerwonego wina gronowego

Pół laski wanilii

600 g cukru

2 litry wody

2 litry spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe, zdrowe, nie uszkodzone owoce borówki czernicy umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i lekko rozgnieść. Do owoców wlać wino i dodać wanilię. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w widne, ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Teraz przygotować syrop z wody i cukru (syrop należy gotować przez dwadzieścia minut, potem wystudzić), zmieszać ze spirytusem i uzyskanym wcześniej nastojem owocowym. Odstawić trunek na tydzień, przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i umieścić w zimnym miejscu. Powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborny.

Trunek ten wykazuje pewne działanie regulujące procesy trawienne, wywiera korzystny wpływ na błony śluzowe żołądka i jelit, łagodząc ich stany zapalne, przeciwdziała lekkim biegunkom, niżytom żołądka i jelit oraz brakowi apetytu. Zalecany jest w przeziębieniu, grypie, anginie, zapaleniu płuc, oskrzeli, a pomocniczo w gruźlicy.

186. Nalewka typu absynt

30 g świeżego ziela bylicy piołunu

5 g świeżego ziela bylicy pospolitej

Litr spirytusu 70°

Rozdrobnione zioła wsypać do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie zamknąć szczelnie i odstawić na siedemdziesiąt dni do naciągnięcia. Po tym czasie płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Nalewkę odstawić na sześć miesięcy aby dojrzała. Potem można już ją pić, najlepiej schłodzoną do 6-8°C. Nalewka ma piękną zielonkawą barwę i bardzo przyjemny aksamitny zapach charakterystyczny dla piołunu, z lekko drażniącą nutą. W smaku jest bardzo gorzka, ale kto się w niej rosmakuje, będzie ją pił w niewielkich ilościach z prawdziwą przyjemnością.

Nalewka absyntowa pobudza wydzielanie soków żołądkowych, ułatwia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych przez organizm, pobudza wydzielanie żółci. Działa bakteriobójczo i bakteriostatycznie w obrębie przewodu pokarmowego, przyspiesza przemianę materii i działa słabo moczopędnie. Zalecana jest szczególnie w ciężkiej niestrawności, niedokwaśności, a nawet bezsoczności, w niżycie żołądka i jelit, uporczywych zaparciach oraz (co ciekawe) w wyniszczających biegunkach, wymiotach i dolegliwościach śledziony.

187. Wino piołunowe

60 g ziela bylicy piołunu

100 ml spirytusu 70°

Litr wina czerwonego wytrawnego

Suszone, rozdrobnione ziele piołunu zalać spirytusem i odstawić w szczelnie zamkniętym naczyniu na dwadzieścia cztery godziny. Następnie dolać litr wina czerwonego wytrawnego, znów szczelnie zamknąć naczynie i postawić w ciepłym miejscu. Po tygodniu przecedzić, wycisnąć i przefiltrować przez bibułę filtracyjną.

Wino ma barwę czerwono-brunatną, przyjemnie pachnie, jest bardzo gorzkie.

Wino piołunowe pobudza wydzielanie soków żołądkowych, ułatwia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych przez organizm, pobudza wydzielanie żółci, działa bakteriobójczo i bakteriostatycznie w obrębie przewodu pokarmowego, przyspiesza przemianę materii i działa słabo moczopędnie. Zalecane jest szczególnie w ciężkiej niestrawności, niedokwaśności, a nawet bezsoczności, w niżycie żołądka i jelit, uporczywych zaparciach oraz (co ciekawe) w wyniszczających biegunkach, wymiotach i dolegliwościach śledziony.

188. Wino czosnkowe

250 g ząbków czosnku

100 g miodu pszczelego jasnego - potoki

Litr wina białego wytrawnego

50 ml spirytusu 70°

Ząbki czosnku dokładnie obrać z łusek, utrzeć w miarę dokładnie, zalać winem zmieszonym z miodem i spirytusem, naczynie dokładnie zamknąć. Maceracja winna trwać czternaście dni. Po tym czasie wino zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić raz dziennie 25 ml przed posiłkiem. Wino jest żółtawobiałe, o charakterystycznym, niemiłym zapachu i smaku czosnku.

Wino czosnkowe ma silne właściwości grzybobójcze, bakteriobójcze i bakteriostatyczne. Pozytywnie wpływa na przebieg procesów trawienia, działa żółciopędnie, zapobiega niestrawności, jest pomocne w leczeniu czerwonki, schorzeń górnych dróg oddechowych, anginy, grypy, zwykłego przeziębnienia, stwardnienia tętnic, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, bezsenności i migreny.

189. Eliksir czosnkowy

250 g czosnku

Litr winiaku 40°

Ząbki czosnku obrać, dokładnie posiekać, wsypać do szklanego naczynia i zalać winiakiem. Naczynie szczelnie zamknąć, żeby alkohol nie wietrzał. Maceracja winna trwać przez czternaście dni, koniecznie w pobliżu źródła ciepła, a jeszcze lepiej na słońcu. Następnie płyn zlewamy, przecedzamy przez bibułę filtracyjną, rozlewamy do butelek, które korkujemy i lakujemy, a następnie ustawiamy w ciepłym miejscu (ponieważ czosnek lubi ciepło). Eliksir czosnkowy przechowuje się najwyżej rok. Powinno się go pić po dziesięć-dwadzieścia kropli dziennie. Dzięki temu zachowa się siłę i zdrowie do późnej starości.

190. Wino cebulowe

350 g cebuli obranej z wierzchniej łuski

150 g miodu pszczelego

Litr wino białego wytrawnego

100 ml winiaku

Cebulę zmiksować, dodać do niej miód i dokładnie wymieszać. Odstawić na godzinę. Po godzinie dolać wino zmieszane z winiakiem, naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym miejscu. Po siedmiu dniach wino zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić po 25 g raz dziennie. Ma barwę żółtawobiałą, niezbyt miły, charakterystyczny cebulowy smak i zapach.

Wino cebulowe obniża ciśnienie krwi, działa bakteriostatycznie i bakteriobójczo. Korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, działa przeciwbiegunkowo (słabo), obniża poziom cukru we krwi, wskazane jest w leczeniu anginy, grypy, przeziębienia. Uważa się je za niezły środek pomocniczy w kuracji stwardnienia tętnic. Przejawia lekkie działanie moczopędne, pomaga w leczeniu kamicy nerkowej, nieżytów jelit, pomaga w zwalczaniu robaków pasożytniczych w przewodzie pokarmowym. Jest również dość skuteczne w zwalczaniu uporczywych zaparć i reguluje częstotliwość oddawania stolców. Ma też właściwości przeciwkaszlowe i wykrztuśne.

191. Wódka cebulowa

0,5 Litra spirytusu 96°

0.5 Litra przegotowanej wody

500 g cebuli

50 g owoców bzu czarnego

5-6 dużych ząbków czosnku

Cebulę, czosnek i owoce bzu zmiksować i pozostawić w spokoju przez osiem dni. Następnie przecedzić kilkakrotnie przez filtr do kawy, aż płyn stanie się przejrzysty, i mieszać ze spirytusem połączonym z wodą. Pić raz dziennie, na noc po kieliszku.

Nalewka nie ma ani ładnego zapachu, ani tym bardziej smaku, jednak jest bardzo pożyteczna. Jej działanie lecznicze jest szerokie. Obniża ciśnienie krwi, działa bakteriostatycznie i bakteriobójczo. Korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, działa przeciwbiegunkowo (słabo), obniża poziom cukru we krwi, wskazana jest w leczeniu anginy, grypy, przeziębienia. Uważa się ją za niezły środek pomocniczy w kuracji stwardnienia tętnic. Ale to jeszcze nie wszystko. Przejawia bowiem lekkie działanie moczopędne, pomaga w leczeniu kamicy nerkowej, nieżytów jelit, w zwalczaniu robaków pasożytniczych w przewodzie pokarmowym. Jest również dość skuteczna w zwalczaniu uporczywych zaparć i reguluje częstotliwość oddawania stolców.

Nie bez znaczenia są jej właściwości przeciwkaszlowe i wykrztuśne.

192. Wino arcydzięgielowe

60 g korzenia orczydlęgla

2 g nosion anyżu

Litr białego wytrawnego wino gronowego

50 ml koniaku 40° dobrej jakości

Zioła umieścić w szklanym naczyniu, zalać winem z dodatkiem koniaku, naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną. Powinno się je podawać schłodzone do 10-12°C. Ma barwę brązową, zapach winny z wyraźnym anżelikowym akcentem. Smak słodkawy-korzenny.

Pić trzy razy dziennie po kieliszku po posiłkach. Wino arcydzięgielowe pozytywnie wpływa na procesy trawienia i wzmacnia układ nerwowy. Działa uspokajająco, jest także zalecane (pomocniczo) w leczeniu migreny.

193. Likier arcydzięgielowy

50 g korzenia orczydlęgla

50 g imbiru (może być mielony)
50 g skórki pomarańczowej bądź cytrynowej
0.25 litra spirytusu 70°
0.5 kg cukru
0,5 Litra wody

Wszystkie składniki zalewamy spirytusem w szklanym naczyniu, które szczelnie zamykamy. Po dwu dobach nastój przedzamy przez bibułę filtracyjną i mieszamy z syropem z cukru i wody.

Likier arcydzięgielowy pozytywnie wpływa na procesy trawienia i wzmacnia układ nerwowy. Działa uspokajająco, jest także zalecany (pomocniczo) w leczeniu migreny.

194. Wino pietruszkowe

60 g świeżego korzenia pietruszki
Litr wino białego wytrawnego
100 ml spirytusu 70°

Korzenie zmiksować. Otrzymaną miazgę zalać spirytusem zmieszonym z pół litra wina i odstawić na godzinę, często wstrząsając mieszaniną w tym czasie. Po godzinie dolać resztę wina i odstawić w ciepłe i ciemne miejsce na siedem dni. Po siedmiu dniach przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić w razie potrzeby po 25 gramów trzy razy dziennie przed jedzeniem. Powinno się je podawać schłodzone do 8-10°C. Jest zupełnie przezroczyste, ma barwę leciutko żółtawą, zapach winny ze słodkawym, pietruszkowym akcentem. Smak wina owocowego.

Nalewka jest przede wszystkim dość skutecznym środkiem moczopędnym, ale prócz tego pozytywnie wpływa na pobudzenie apetytu, poprawę przemiany materii oraz lepsze przyswajanie składników odżywczych przez organizm. Pomocniczo zalecana jest w chorobach pęcherza moczowego.

195. Wino pietruszkowe II

5 kg korzeni pietruszki 2 cytryny
5 pomarańczy
12 litrów wody
3 kg cukru
Drożdże winne (Malaga lub Sherry)

Zupełnie zdrowe, dokładnie umyte młode korzenie pietruszki oraz cytryny i pomarańcze pokrojone w cienkie plasterki (bez pestek!) zalać dziesięcioma litrami wrzącej wody i odstawić na dwanaście godzin. Po tym czasie wodę z nad korzeni zlać, same zaś korzenie, cytryny i pomarańcze zmiksować i wycisnąć z nich sok. Dodać cukier rozpuszczony w pozostałych dwóch litrach wody, a otrzymany płyn zaszczerpić drożdżami. Po sfermentowaniu i sklarowaniu się wina zlać je do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wino z pietruszki trudno jest wyprodukować, a gdy to się już uda, jest nietrwałe.

Wino z pietruszki reguluje czynność trawienia, poprawia przemianę materii, apetyt, działa przeciwmiażdżycowo i słabo moczopędnie.

196. Nalewka borówkowa

Kilo owoców borówki brusznicy
Litr spirytusu 96°
250 g cukru
Litr wody

Czyste, zdrowe, całkowicie dojrzałe owoce wsypać do szklanego naczynia i lekko pognieść, po czym wlać spirytus i ostrożnie zamieszać. Naczynie szczelnie zamknąć, aby alkohol nie wietrzał, i trzymać na słońcu, aż czerwone owoce borówki zupełnie zbieleją, co powinno nastąpić po trzech-czterech tygodniach. Po tym czasie przygotować syrop z wody i cukru, zagotować, ostudzić i do ostudzonego wlać przecedzony przez bibułę filtracyjną nastój borówkowy. Nastój wymieszać z syropem, raz jeszcze przefiltrować, rozlać do butelek, zakorkować je i zalakować, po czym wynieść do piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać najmniej dwanaście miesięcy.

Trunek ten wykazuje pewne działanie regulujące procesy trawienne, wywiera korzystny wpływ na błony śluzowe żołądka i jelit, łagodząc ich stany zapalne, przeciwdziała lekkim biegunkom, nieżytom żołądka i jelit oraz brakowi apetytu. Wreszcie zalecany jest w przeziębieniu, grypie, anginie, zapaleniu płuc, oskrzeli, a pomocniczo w gruźlicy.

197. Likier borówkowy I

600 g owoców borówki brusznicy

Litr wytrawnego czerwonego wina gronowego
Pół laski wanilii
600 g cukru
2 litry wody
2 litry spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe, zdrowe, nie uszkodzone owoce borówki brusznicy umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i lekko rozgnieść. Wlać wino i dodać wanilię. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w widne, ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Teraz przygotować syrop z wody i cukru (syrop należy gotować przez dwadzieścia minut, potem wystudzić), zmieszać ze spirytusem i uzyskanym wcześniej nastojem owocowym. Odstawić trunek na tydzień, przefiltrować, rozlać do butelek, zakorkować, zalakować i umieścić w zimnym miejscu. Trunek powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborny. Smak ma bardzo charakterystyczny, leciutko ściągający, kolor czerwony, przyjemny, choć ledwo wyczuwalny zapach owoców borówki.

Trunek ten wykazuje pewne działanie regulujące procesy trawienne, wywiera korzystny wpływ na błony śluzowe żołądka i jelit, łagodząc ich stany zapalne, przeciwdziała lekkim biegunkom, niżytom żołądka i jelit oraz brakowi apetytu. Wreszcie zalecany jest w przeziębieniu, grypie, anginie, zapaleniu płuc, oskrzeli, a pomocniczo w gruźlicy.

198. Likier borówkowy II

Kilo dojrzałych owoców borówki brusznicy
Litr wódki czystej 45°
Pół litra wody
500 g cukru

Owoce borówki brusznicy muszą być całkowicie zdrowe, pięknie wybarwione na czerwono, nie uszkodzone. Należy je dokładnie umyć pod bieżącą wodą, rozłożyć cienką warstwą i osuszyć. Następnie umieszczamy je w szklanym naczyniu i zalewamy wódką, naczynie szczelnie zamykamy, aby alkohol nie wietrzał, i trzymamy na ciepłym, słonecznym parapecie przez dwa-trzy tygodnie, aż owoce zbieleją. Potem płyn zlewamy, przecedzamy przez bibułę filtracyjną i dolewamy syrop z cukru i wody. Gotowy likier jeszcze raz filtrujemy, rozlewamy do butelek, które korkujemy i lakujemy, a następnie wynosimy do piwnicy. Powinien dojrzewać długo. Pić można oczywiście wcześniej, ale najlepszy będzie dopiero po roku.

Trunek ten wykazuje pewne działanie regulujące procesy trawienne, wywiera korzystny wpływ na błony śluzowe żołądka i jelit, łagodząc ich stany zapalne, przeciwdziała lekkim biegunkom, niżytom żołądka i jelit oraz brakowi apetytu. Zalecany jest w przeziębieniu, grypie, anginie, zapaleniu płuc, oskrzeli, a pomocniczo w gruźlicy.

199. Wino koprowe

50 g nasienia kopru ogrodowego
Litr wina białego wytrawnego
50 ml spirytusu 96°

Owoce kopru ogrodowego wsypać do szklanego naczynia, zalać winem zmieszonym ze spirytusem, szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym miejscu. Naczyniem trzeba często potrząsać. Maceracja powinna trwać dwanaście dni. Po upływie tego czasu wino zlać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną i pić po kieliszku trzy razy dziennie po posiłku. Powinno się je podawać schłodzone do 8-10°C. Jest zupełnie przezroczyste, ma barwę żółtawobrazowawą, zapach winny z leciutkim słodkawo korzennym akcentem. Ma smak wina ziołowego, jednak różny od wermutu.

Wino koprowe jest środkiem łagodzącym kolkę i kurcze w obrębie przewodu pokarmowego, działa też wiatropędnie, mlekopędnie, rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, wzmacnia żołądek. Ponadto działa łagodnie uspokajająco, obniża nieznacznie ciśnienie krwi.

200. Wino chrzanowe

150 g świeżo wykopanego korzenia chrzanu
Litr wina wytrawnego białego
100 ml spirytusu 50°

Korzenie chrzanu oczyścić, oskrobać z wierzchniej skórki, po czym utrzeć na drobnej tarce, a następnie zalać winem zmieszonym ze spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym miejscu na dwadzieścia cztery godziny. Potem wino zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić trzy razy dziennie przed głównymi posiłkami po 25 g. Powinno się je podawać schłodzone do 8-10°C. Jest zupełnie przezroczyste, ma barwę żółtawą, zapach winny z leciutkim ostrym, drażniącym akcentem. Ma specyficzny smak, z lekkim posmakiem chrzanu.

Jest to wino witaminowe, wzmacniające żołądek, czyszczące krew, dezynfekujące jamę ustną, wzmacniające dziąsła. Prze-

jawia działanie grzybobójcze, bakteriobójcze oraz niewielkie moczopędne, pobudza wydzielanie soków trawiennych, zaleca się je w kamicy nerkowej, a także w zwykłej niestrawności.

201. Nalewka aroniowa I

Litr spirytusu 96°

Litr soku z owoców aronii

100 g cukru

Cukier rozpuścić w soku aroniowym i dolać spirytus. Nie mieszać. Naczynie, w którym znajduje się płyn, szczelnie zamknąć i postawić w ciepłym i ciemnym miejscu na siedem dni. Po tym czasie spirytus i sok z cukrem powinny się już ze sobą dokładnie przegryźć.

Nalewka jest klarowna, barwy ciemnoczerwonej. Smak ma cierpkawo-słodkawy, lekko ściągający i jest mocna. Powinna dojrzewać przez sześć miesięcy. Pije się ją schłodzoną do 10-12°C.

Nalewkę stosuje się przede wszystkim do leczenia nadciśnienia tętniczego, W warunkach domowych powinno się ją pić po 25 g na dzień. Ma także działanie przeciwkrwotoczne, można ją stosować pomocniczo w leczeniu arteriosklerozy, bezkwaśności i bezsoczności żołądkowej.

202. Nalewka aroniowa II

Kilo owoców aronii

Litr spirytusu 50°

Laska wanilii

Niewielki kawałek kłącza imbiru

500 g cukru

Owoce aronii muszą być całkowicie dojrzałe i absolutnie zdrowe. Należy je umyć pod bieżącą wodą, oczyścić, wsypać do szklanego naczynia, dodać przyprawy i cukier, a na końcu zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym i słonecznym miejscu na dwa tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić, przefiltrować przez bibułę filtracyjną. W końcu przelać do butelek, te szczelnie zakorkować i zalakować, po czym wynieść do chłodnej i ciemnej piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez minimum sześć miesięcy. Jest wyborna, o pięknej ciemnopąsowej barwie, lekko cierpkawa.

Trunek ten może być pomocniczo stosowany jako specyfik przeciwkrwotoczny w krwawieniach rozmaitego pochodzenia. Prócz tego zaleca się go w leczeniu arteriosklerozy, bezkwaśności i bezsoczności żołądkowej.

203. Likier aroniowy

600 g owoców aronii

Litr wytrawnego czerwonego wina gronowego

Pół laski wanilii

600 g cukru

2 litry wody

2 litry spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe, zdrowe, nie uszkodzone owoce aronii umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i lekko rozgnieść, dodać wino i wanilię. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w widne, ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Teraz przygotować syrop z wody i cukru (syrop należy gotować przez dwadzieścia minut, potem wystudzić), zmieszać ze spirytusem i uzyskanym wcześniej nastojem owocowym. Odstawić trunek na tydzień, przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i umieścić w zimnym miejscu. Trunek powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborny.

Trunek ten może być pomocniczo stosowany jako specyfik przeciwkrwotoczny w krwawieniach rozmaitego pochodzenia. Prócz tego zaleca się go w leczeniu arteriosklerozy, bezkwaśności i bezsoczności żołądkowej.

204. Wino goryczkowe I

60 g kłączy i korzeni goryczki żółtej

100 ml spirytusu 70°

Litr wina czerwonego wytrawnego

Suszone zmielone kłącza i korzenie goryczki żółtej zalać spirytusem i odstawić w szczelnie zamkniętym naczyniu na dwadzieścia cztery godziny. Następnie dolać litr wina czerwonego wytrawnego, znów naczynie szczelnie zamknąć i postawić w ciepłym miejscu. Po tygodniu przecedzić, wycisnąć, przefiltrować przez bibułę filtracyjną.

Wino goryczkowe ma barwę czerwono-bruną lub ciemnoczerwoną i jest bardzo gorzkie.

Stanowi doskonały środek poprawiający procesy trawienia i pobudzający wydzielanie soków trawiennych. Można je pić w braku apetytu, niestrawności i bezsoczności, poza tym w schorzeniach wątroby i śledziony, na pobudzenie i zwiększenie wydzielania żółci, w żółtaczce, uporczywych zaparciach, osłabieniu żołądka, braku apetytu, infekcjach gastrycznych. Prócz tego leczy stany zapalne i obniża gorączkę. Nie mogą go pić ludzie z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy.

205. Wino goryczkowe II

Kilka świeżych kłączy goryczki należy oczyścić, rozdrobnić i umieścić w szklanym naczyniu. Zalać białym wytrawnym winem gronowym, którego dajemy tyle, żeby zakryło kłącza. Naczynie szczelnie zamykamy i ustawiamy na słońcu. Maceracja powinna trwać cztery tygodnie. Po tym czasie wino zlewamy i cedzimy przez bibułę filtracyjną.

Wino goryczkowe ma znaczenie wyłącznie lecznicze. W razie potrzeby przyjmuje się je dwa-trzy razy dziennie po łyżce stołowej. Zalecane jest w schorzeniach śledziony i wątroby, na pobudzenie i zwiększenie wydzielania żółci, w żółtaczce, uporczywych zaparciach, osłabieniu żołądka, bólach żołądka, braku apetytu. Ponadto także w zimnicy, reumatyzmie, niedokrwistości, kaszlu, gorączce, szkorbutcie, czerwonce, chorobach płuc i białaczce (pomocniczo).

206. Wino selerowe I

60 g świeżego korzenia selera

Litr wina białego wytrawnego

100 ml spirytusu 70°

Korzenie selera zmiksować. Otrzymaną miazgę zalać spirytusem zmieszanym z pół litra wina i odstawić na godzinę, w tym czasie często potrząsając naczyniem. Po upływie godziny dolać resztę wina i odstawić na tydzień w ciepłe, ciemne miejsce. Po tygodniu przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić - w razie potrzeby - trzy razy dziennie po 25 g przed jedzeniem. Powinno się je podawać schłodzone do 8-10°C. Jest zupełnie przezroczyste, ma barwę żółtawą, zapach winny z leciutkim słodkawym, selerowym akcentem, smak wina owocowego niezbyt wysokiej jakości.

Wino dobroczynnie działa na nerki, moczowody i pęcherz moczowy. Wzmaga popęd płciowy, wzmacnia układ nerwowy, ułatwia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych. Jest to specyfik czyszczący krew i pomocny w zwalczaniu zmęczenia wiosennego.

207. Wino selerowe II

7 kg młodych korzeni selera

15 litrów wody

50 g imbiru

3,5 kg cukru

5 cytryn

7 pomarańczy

Drożdże Portwein lub Bordeaux

Korzenie selera bardzo dokładnie umyć, pokroić w kostkę, zalać pięcioma litrami wrzącej wody, dodać imbir i odstawić naczynie na cztery dni. Gdy minie ten czas, selery zmiksować i wycisnąć z nich sok, następnie dodać do tego soku cukier, sok wyciśnięty z cytrusów i dolać dziesięć litrów przegotowanej wody, po czym zaszczyć drożdżami. Gdy fermentacja ustanie i wino się sklaruje, przelewamy je do butelek, które korkujemy i lakujemy, a potem wynosimy do piwnicy. Wino z selera trudno jest wyprodukować, a jeśli się uda, jest nietrwałe.

Wino z selera reguluje czynności trawienia, poprawia przemianę materii, apetyt, działa przeciwmiażdżycowo i słabo moczopędnie, a co najważniejsze, jest także afrodyzjakiem.

208. Likier truskawkowy

600 g truskawek

Litr wytrawnego czerwonego wina granowego

Pół laski wanilii

600 g cukru

2 litry wody

2 litry spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe, zdrowe, nie uszkodzone truskawki umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i lekko rozgnieść, wlać wino i dodać wanilię. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w widne, ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Teraz przygotować syrop z wody i cukru (syrop należy gotować przez

dwadzieścia minut, potem wystudzić), zmieszać ze spirytusem i uzyskanym wcześniej nastojem owocowym. Odstawić trunek na tydzień, przefiltrować, rozlać do butelek, te zakorkować, zalakować i umieścić w zimnym miejscu. Trunek powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborny.

Likier truskawkowy zalecany jest w zaziębieniu, grypie i anginie.

209. Wino morwowe

12 litrów soku z owoców morwy czarnej lub białej

3 kg cukru

Sok z 5 cytryn

Drożdże typu Madera

Wycisnąć sok z owoców, dodać do niego sok cytrynowy i cukier. Mieszać dotąd, aż cukier zupełnie się rozpuści. Potem otrzymany płyn zaszczyć drożdżami. Po zakończeniu fermentacji i zupełnym sklarowaniu się otrzymanego wina przelać je do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wino pić nie wcześniej niż po pół roku leżakowania.

Jest to dobry środek pomocniczy w leczeniu dolegliwości sercowo-naczyniowych, a także specyfik krwiotwórczy.

210. Wino marchwiane

5 kg korzeni marchwi

2 cytryny

5 pomarańczy

12 litrów wody

3kg cukru

Drożdże (Malogo lub Sherry)

Zupełnie zdrowe, dokładnie umyte młode korzenie marchwi oraz cytryny i pomarańcze pokrojone w cienkie plasterki (bez pestek!) zalać dziesięcioma litrami wrzącej wody i odstawić na dwanaście godzin. Po tym czasie wodę z korzeni zlać, same zaś korzenie, cytryny i pomarańcze zmiksować i wycisnąć z nich sok. Dodać cukier rozpuszczony w pozostałych dwóch litrach wody, a otrzymany płyn zaszczyć drożdżami. Po sfermentowaniu i sklarowaniu się wina zlać je do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wino z marchwi reguluje trawienie, działa także przeciwmiażdżycowo.

211. Wino jeżynowe

12 litrów soku z owoców jeżyn (dzikich lub uprawianych -

to bez znaczenia, tyle że sok z dzikich jeżyn jest bardziej aromatyczny)

3 kg cukru

Sok z cytryny

Drożdże typu Maloga lub Bordeaux

Wycisnąć sok z jeżyn, dodać do niego sok cytrynowy i cukier. Mieszać dotąd, aż cukier zupełnie się rozpuści. Potem otrzymany płyn zaszczyć drożdżami. Po zakończeniu fermentacji i zupełnym sklarowaniu się otrzymanego wina przelać je do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wino pić nie wcześniej niż po pół roku leżakowania.

Wino jeżynowe korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, zalecane jest także (podobnie jak świeże owoce lub sok z nich) kobietom w okresie przekwitania.

212. Wódka z jeżyn "Staff"

Kilo owoców jeżyn

0.5 litra wina

0.5 litra winiaku 40°

0.75 litra wody

700 g cukru

Czyste, całkowicie dojrzałe, zdrowe i nie uszkodzone owoce jeżyn należy szybko opłukać pod bieżącą wodą, wsypać do szklanego naczynia, lekko rozgnieść, zalać winem i winiakiem, następnie naczynie szczelnie zamknąć i postawić w ciemnym, chłodnym miejscu na trzy tygodnie. Po tym czasie przelać płyn przez wilgotną lnianą ściereczkę i dodać do niego syrop sporządzony z ćwierci litra wody i 700 g cukru. Teraz uzyskany płyn gotować przez pięć minut od zawrzenia. W końcu - po wystudzeniu - wlać go do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Wódka jest wonna, ma ładny czerwony kolor, leciuchny zapach jeżyn. Jest słodkawa, o jeżynowym posmaku. Pije się ją schłodzoną do 10-12°C.

Trunek ten ma działanie przeciwwgorączkowe i napotne. Zaleca się go w grypie, anginie i przeziębieniu. Reguluje pracę przewodu pokarmowego. Jest to także środek pomocniczy w anemii, ponadto, ze względu na właściwości uspokajające, wskazany

jest w zaburzeniach nerwowych w okresie przekwitania u kobiet.

213. Likier pigwowcowy

Litr świeżego soku z pigwowca mieszamy z litrem spirytusu 70° i kilogramem cukru, następnie naczynie, w którym znajdują się te połączone ze sobą składniki, szczelnie zamykamy, aby alkohol nie wietrzał, i odstawiamy w ciepłe, ciemne miejsce na co najmniej miesiąc. Po tym czasie likier można już pić. Jest on bardziej aromatyczny niż likier z owoców pigwy.

Likier pigwowcowy to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

214. Wino z pigwawca

10 litrów soku z owoców pigwowca

3 kg cukru

Drożdże typu Madera

Całkowicie dojrzałe owoce utrzeć na tarce, wycisnąć z nich sok, dodać do niego cukier. Mieszać dotąd, aż cukier zupełnie się rozpuści. Potem otrzymany płyn zaszczyć drożdżami. Po zakończeniu fermentacji i zupełnym sklarowaniu się wina przelać je do butelek, te ostatnie zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Pić nie wcześniej niż po pół roku leżakowania.

Wino z pigwowca to środek ogólnie wzmacniający, zalecany w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym, przeciwgorączkowy, wskazany w przeziębieniu.

215. Likier poziomkowy

600 g poziomek (najlepiej leśnych)

Litr wytrawnego czerwonego wina gronowego

Pół laski wanilii

600 g cukru

2 litry wody

2 litry spirytusu 96°

Całkowicie dojrzałe zdrowe, nie uszkodzone owoce poziomek umyć, osuszyć, wsypać do szklanego naczynia i lekko rozgnieść, dodać wino i wanilię. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w widne, ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu płyn zlać i przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Teraz przygotować syrop z wody i cukru (syrop należy gotować przez dwadzieścia minut, potem wystudzić), zmieszać ze spirytusem i uzyskanym wcześniej nastojem owocowym. Odstawić trunek na tydzień, przefiltrować, wlać do butelek, te zakorkować, zalakować i umieścić w zimnym miejscu. Trunek powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest wyborny.

Likier poziomkowy zalecany jest w zaziębieniu, grypie i anginie.

216. Nalewka poziomkowa

Bierzemy całkowicie dojrzałe owoce poziomek (lepiej, żeby były leśne, ale można też użyć ogrodowych), myjemy je, wysypujemy do szklanego bądź ceramicznego naczynia i zalewamy spirytusem 70°, aż alkohol dobrze zakryje owoce. Naczynie szczelnie zamykamy, by alkohol nie zwietrzał, i stawiamy w piwnicy na trzy-cztery miesiące. Gdy minie ten okres, płyn zlewamy i na jego litr dajemy 100 g cukru. Skoro tylko cukier się rozpuści, nalewkę filtrujemy przez bibułę, przelewamy do butelek, które korkujemy i lakujemy. Nalewka powinna jeszcze dojrzewać w piwnicy przez sześć miesięcy. Jest wyborna, o delikatnym poziomkowym zapachu.

Nalewka poziomkowa działa przeciwgorączkowo, zalecana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

217. Nalewka berberysowa

Kilo owoców berberysu

Litr spirytusu 50°

Laska wanilii

Niewielki kawałek kłącza imbiru

500 g cukru

Owoce berberysu muszą być całkowicie dojrzałe, lekko nadmarznęte i absolutnie zdrowe. Należy je umyć pod bieżącą wodą, oczyścić, wsypać do szklanego naczynia, dodać przyprawy i cukier, a na końcu zalać alkoholem. Naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym, słonecznym miejscu na dwa tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić, przefiltrować

przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, te szczelnie zakorkować i zalakować, po czym wynieść do chłodnej i ciemnej piwnicy, gdzie nalewka powinna dojrzewać przez minimum sześć miesięcy. Jest wyborna, o pięknej czerwonej barwie, lekko kwaskowa i cierpkawa.

Nalewka działa przeciwgorączkowo, zalecana jest w zaziębieniu, grypie, anginie, uporczywych zaparciach i pomocniczo w anemii.

218. Poncz berberysowy

"Sok jagód berberysowych przechodzi w dobroci sok cytrynowy (...); do ponczu wyśmienicie go zastępuje; 1 część soku berberysowego, 2 części cukru, 35 części araku lub rumu i ó części wody wrzącej (wszystko to na wagę) dają najsmakowitszy poncz.

Sok ten przygotowany sposobem następującym, przydatny jest do wszelkiego użycia, i długo daje się konserwować. Zebrane jagody dojrzałe, najlepiej gdy je mróz zwarzy, rozcierają się, i sok się z nich wyciska przez płótno; sok ten stoi spokojnie, aż męty opadną i sok zostanie zupełnie czysty; ten zlany ostrożnie zagotuje się raz, precedzi, zleje do flaszek, doda na każdą flaszkę parę łyżek wina, zatka się mocno i flaszki obróci dnem do góry. Chować je należy w piwnicy chłodnej". (*Józef Gerald-Wyżycki. dz. cyt. Wilno 1845, t I, s. 163-164*).

Trunek ten wskazany jest w leczeniu zaziębienia, grypy, anginy, jako środek przeciwgorączkowy, a pomocniczo w reumatyzmie, jak również przy niedokrwistości i dla poprawy trawienia.

219. Truneczek rokitnikowy

Kilo owoców

1,5 kg cukru

2 litry spirytusu 70°

Bierzemy dojrzałe, jędrne, odznaczające się miłym zapachem owoce i przesypujemy je cukrem w stosunku kilo owoców na półtora kilo cukru. Odstawiamy na pięć-sześć godzin w chłodne miejsce, a po upływie tego czasu ustawiamy na bardzo małym ogniu i gotujemy, zbierając pojawiającą się z wierzchu pianę i szumowiny, aż do uzyskania dość gęstej cieczy o konsystencji miodu. Zlewamy ją - gdy jest jeszcze gorąca - do szklanego naczynia, dolewamy spirytus. Naczynie szczelnie zamykamy i odstawiamy na cztery tygodnie. Po tym czasie płyn precedzamy przez bibułę filtracyjną, przelewamy do butelek, które korkujemy i lakujemy, a następnie wynosimy do piwnicy. Truneczek powinien dojrzewać przez sześć miesięcy. Jest słodko-kwaskowaty, o swoistym, ledwo wyczuwalnym zapachu i żółtawej barwie.

Trunek ten ma działanie przeciwgorączkowe i napotne. Zaleca się go w grypie, anginie i przeziębieniu.

220. Nalewka cykoriowa

50 g korzenia cykorii

0,25 litra spirytusu 70°

Rozdrobniony, wysuszony korzeń cykorii wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić na słońcu na trzy tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, precedzić przez bibułę filtracyjną i przelać do butelek. Te zakorkować i zalakować. Nalewkę pić po łyżeczce do kawy w szklance wody dwa razy dziennie. Jest to lek w dolegliwościach wątroby.

221. Nalewka płucna I (przeciw gróźlicy płuc)

5 g ziele miodunki plamistej

5 g ziela poziewnika

5 g ziela przetocznika

5 g ziela rdestu ptosiego

5 g ziela skrzypu polnego

5 g liści podbiału

5 g liści bobki lancetowatej

5 g kwiatostonu kocanki piaskowej

5 g kłacza perzu

5 g porostu islandzkiego

Litr spirytusu 70°

0,75 litra wina gronowego czerwonego wytrawnego

100 g miodu pszczelego jasnego płynnego (potoki)

Zioła i korzenie wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem rozcieńczonym winem. Naczynie szczelnie zamknąć i

poddać zawartość maceracji w ciepłym miejscu przez dziesięć dni. Następnie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać do niego miód. Nastój z miodem powinien się przegryzać przez kolejne dziesięć dni. Potem można już nalewkę pić po łyżeczce do herbaty na wodę lub cukier trzy razy dziennie.

Skojarzone działanie składników pozytywnie wpływa na organizm. Przede wszystkim wzmacnia jego siły obronne, dzięki czemu pozwala mu skutecznie zwalczać drobnoustroje, które go atakują. Działa oczyszczająco na organizm, pomaga regenerować się płucom. Oczywiście w gruźlicy płuc (jak zresztą w każdej innej postaci tej choroby) nie wolno leczyć się wyłącznie ziołami, lecz stosować je tylko pomocniczo, chyba że istnieje lekooporność na leki nieziołowe, co niestety się zdarza.

Nalewka "płucna" posiada wyłącznie znaczenie lecznicze.

222. Nalewka płucna II (przeciw krwotokom z płuc)

5 g ziela jemioły
5 g ziela rdestu ostrogorzkiego
5 g ziela tasznika
5 g ziela krwawnika
5 g liścia pokrzywy
5 g liścia mięty pieprzowej
5 g kłocza pięciornika kurzego ziela
5 g kory wierzby
5 g liścia ruty
Litr spirytusu 70°
0.75 litra wina gronowego czerwonego wytrawnego
100 g miodu pszczelego jasnego płynnego (potoki)
Sporządzić i przyjmować jak nalewkę płucną I.

223. Nalewka płucna III (przeciw nieżytowi oskrzeli)

5 g liścia podbiału
5 g korzenia arcydzięgla
5 g ziela przetacznika
5 g korzenia omanu
5 g korzenia lukrecji
5 g owocu jarzębiny
5 g owocu róży
5 g kwiatu bzu czarnego
5 g kwiatu lipy
5 g ziela macierzanki
5 g pączków sosny
Litr spirytusu 70°

0,75 litra wina gronowego czerwonego wytrawnego
100 g miodu pszczelego jasnego płynnego (potoki)

Sporządzić jak nalewkę płucną I. Pić po łyżce stołowej na wodę lub cukier trzy razy dziennie. Nalewka wzmacnia siły obronne organizmu i działa nań oczyszczająco. Ma wyłącznie znaczenie lecznicze.

224. Nalewka przeciw grypie i gorączce

5 g liścia podbiału
5 g kwiatu bzu czarnego
5 g kwiatu lipy
5 g korzenia arcydzięgla
5 g korzenia lukrecji
5 g owocu maliny
5 g owocu róży
5 g owocu głogu
5 g kwiatu słonecznika
5 g korzenia lubczyka
5 g pączków sosny

5 g ziela szanty
10 g liścia szaławii
Litr spirytusu 70°
0.75 litra wina gronowego czerwonego wytrawnego
100 g miodu pszczelego jasnego płynnego (potoki)

Zioła i korzenie wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem rozcieńczonym winem. Naczynie szczelnie zamknąć i poddać zawartość macracji w ciepłym miejscu przez dziesięć dni. Następnie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać do niego miód. Nastój z miodem powinien się przegryzać przez kolejne dziesięć dni. Potem można już nalewkę pić po łyżce stołowej na ćwierć szklanki wody trzy razy dziennie.

Nalewka wzmacnia siły obronne organizmu. Obniża gorączkę i łagodzi kaszel.

225. Nalewka sercowa I

15 g świeżego kwiatu konwally majowej
15 g świeżego kwiofostonu głogu z liściem
15 g świeżych płatków dzikiej róży (polnej)
0.5 litra spirytusu 70°

Silnie rozdrobnione zioła zalać spirytusem i macerować w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu w ciepłym i ciemnym miejscu przez trzydzieści dni. Następnie przecedzić przez bibułę filtracyjną.

Nalewka ma zielonkawo brunatny kolor, swoisty gorzkawo-ziołowy zapach i smak (do którego trzeba się przyzwyczaić). Winna być stosowana w dolegliwościach sercowo-naczyniowych: zmęczeniu serca, niemiarkowości, napadowym kołatanii, częstotokurczu, niewydolności sercowo-naczyniowej, bólach serca, duszności sercowej, w tzw. sercu starczym, zwyrodnieniu mięśnia sercowego, jego osłabieniu i zapaleniu, ponadto w chorobie wieńcowej, nerwicy serca, nadciśnieniu tętniczym. Nalewka poprawia krążenie mózgowe i obniża poziom cholesterolu we krwi. Można ją przyjmować najwyżej raz dziennie, rano po śniadaniu, w maksymalnej ilości 15 g. Należy zachować ostrożność, ponieważ nalewka ta jest lekko toksyczna. Zanim zacznie się jej używać, powinno się uzyskać zgodę lekarza.

226. Nalewka sercowa II

5 g ziela serdecznika
5 g ziela mierznicy czarnej
5 g kwiotostonu głogu
5 g korzenia kozłka
5 g liścia melisy
5 g ziela dziurawca
5 g owocu róży
5 g liścia pokrzywy
Litr spirytusu 70°
Litr czerwonego wytrawnego wina gronowego
100 g miodu jasnego płynnego (patoki)

Zioła, owoce i korzenie wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem rozcieńczonym winem. Naczynie szczelnie zamknąć i poddać zawartość macracji w ciepłym miejscu przez dziesięć dni. Następnie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać do niego miód. Nastój z miodem powinien się przegryzać przez kolejne dziesięć dni. Potem można już nalewkę pić po łyżce stołowej na wodę lub cukier trzy razy dziennie przed głównymi posiłkami.

Nalewka korzystnie wpływa na pracę serca, wzmacnia je, usprawniając funkcjonowanie całego organizmu. Działa przede wszystkim uspokajająco - przynosi ulgę w zaburzeniach pracy serca spowodowanych stanami nerwowymi, ma także słabe właściwości rozkurczowe. Przy przedawkowaniu może nastąpić silny ból głowy, a często także mdłości.

Nalewka zalecana jest także w wyczerpaniu psychicznym, bezsenności, stanach napięcia nerwowego i lękowych, pomocniczo zaś w nerwicach wegetatywnych. Oprócz tego używa się jej pomocniczo w skurczach obwodowych naczyń krwionośnych, pęcherzyka żółciowego i przewodów żółciowych, jak również moczowodów.

227. Nalewka sercowa III (stosowana przy dusznicy bolesnej)

5 g ziela jemioli
5 g liścia ruty
5 g kwiatostanu głogu
5 g kwiatu bzu czarnego

5 g korzenia kozłka
5 g liścia melisy
5 g ziela dziurawca
5 g owocu róży
5 g ziela pięciornika gęsiego
5 g ziela serdecznika
Litr spirytusu 70°
Litr czerwonego wytrawnego wina gronowego
100 g miodu jasnego płynnego (patoki)
Przyrządzić jak nalewkę sercową II.

228. Wino gorzkie sercowe I

5 g ziela jemioli
5 g liścia ruty
5 g kwiatu bzu czarnego
5 g kwiatostanu głogu
5 g ziela macierzanki
5 g ziela serdecznika
5 g ziela mierznicy czarnej
5 g liścia melisy
5 g pięciornika gęsiego (srebrnika)
5 g płatków dzikiej róży
100 g miodu ciemnego płynnego (patoki)
Litr wina czerwonego wytrawnego
50 ml koniaku wysokiej jakości

Zioła - jak najdokładniej rozdrobnione - mieszać ze sobą i wsypać do szklanego naczynia. Zalać je winem zmieszonym z koniakiem, naczynie szczelnie zamknąć i ustawić w ciepłym, ciemnym miejscu. Po upływie czternastu dni zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać miód. Wymieszać płyn do zupełnego rozpuszczenia się miodu i pić dwa razy dziennie po 25 g. W razie potrzeby pić trzy razy dziennie po trzydziści-czterdzieści kropli na wodę lub cukier. Jest zupełnie przezroczyste, ma barwę czerwono-brunatną, zapach winny z leciutkim gorzkawym ziołowym akcentem, smak wina ziołowego, jednak różny od wermutu. Tego wina nie wolno nadużywać, bo można się poważnie zatruć.

Wino sercowe to środek zalecany w nadciśnieniu tętniczym, ma ponadto właściwości zwalniania rytmu serca, jest pomocne w leczeniu miażdżycy i nazbyt obfitych krwawień menstruacyjnych. Może być stosowane w dolegliwościach sercowo-naczyniowych: dusznicy bolesnej, zmęczeniu serca, niemiarowości, napadowym kołatanii, częstoskurczu, niewydolności sercowo-naczyniowej, bólach serca, duszności sercowej, w tzw. sercu starczym, zaburzeniach rytmu, zwyrodnieniu mięśnia sercowego, jego osłabieniu i zapaleniu, ponadto w chorobie wieńcowej, nerwicy serca, nadciśnieniu tętniczym. Poprawia krążenie mózgowe i obniża poziom cholesterolu we krwi.

229. Wino gorzkie sercowe II

5 g ziela serdecznika
5 g kwiatostanu głogu z liściem
5 g liścia melisy
5 g liścia pokrzywy
Litr wina czerwonego wytrawnego
50 ml spirytusu 96°
50 g miodu ciemnego płynnego (patoki)

Zioła mieszać, wsypać do szklanego naczynia i zalać winem zmieszonym ze spirytusem. Macerować przez czternaście dni. Po tym czasie wino zlać, przecedzić i przefiltrować przez bibułę filtracyjną, dodać miód, wymieszać, żeby się zupełnie rozpuścił, i pić w razie potrzeby po 50 g dwa razy dziennie. Powinno się je podawać schłodzone do 8-10°C. Jest zupełnie przezroczyste, ma barwę czerwono-brunatną, zapach winny z leciutkim gorzkawym ziołowym akcentem, smak wina ziołowego, jednak różny od wermutu. Działanie tego wina jest podobne do wina gorzkiego sercowego II.

230. Nalewka dziewannowa

100 g płatków kwiatowych dziewanny wielkokwiatowej

0,5 litra spirytusu 70°

Płatki kwiatowe wsypać do szklanego naczynia, zalać je spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić na słońcu na trzy tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i przelać do butelek. Te zakorkować i zalakować. Nalewkę pić po dwadzieścia-trzydzieści kropli na wodę lub cukier dwa razy dziennie. Jest to lek stosowany w przebiegu.

231. Nalewka uspokajająca I

5 g liścia melisy

5 g korzenia kozłka lekarskiego

5 g ziela dziurawca

5 g kwiatu lipy

5 g liścia mierznicy czarnej

5 g ziela krwawnika

5 g ziela serdecznika

Litr wina czerwonego wytrawnego

Litr spirytusu 70°

200 g miodu ciemnego płynnego (patoki)

Zioła i korzenie wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem rozcieńczonym winem. Naczynie szczelnie zamknąć i poddać zawartość maceracji w ciepłym miejscu przez dziesięć dni. Następnie płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i dodać do niego miód. Nastój z miodem powinien się przegryzać przez kolejne dziesięć dni. Potem można już nalewkę pić po łyżce stołowej na wodę lub cukier trzy razy dziennie.

Nalewki używamy do leczenia przede wszystkim nadpobudliwości nerwowej, rozmaitych nerwic, hysterii, pomocniczo w niektórych chorobach psychicznych, a także choroby nadciśnieniowej. Można jej także używać w leczeniu bezsenności, stanów lękowych i zaburzeń seksualnych na tle nerwicowym (zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn).

232. Nalewka uspokajająca II

5 g ziela jemioli

5 g liścia ruty

5 g kwiatu bzu czarnego

5 g kwiatostanu głogu

5 g ziela macierzanki

5 g ziela serdecznika

5 g liścia melisy

5 g korzenia kozłka

Litr spirytusu 70°

0,75 litra wina czerwonego gronowego wytrawnego

200 g miodu ciemnego płynnego (patoki)

Nalewkę sporządzić jak nalewkę uspokajającą I. Używamy jej do leczenia przede wszystkim choroby nadciśnieniowej, ale także nadpobudliwości nerwowej i rozmaitych nerwic.

233. Nalewka arnikawa

30 sztuk świeżo zerwanych kwiatów arniki górskiej

Tyle wódki czystej 45°, aby po zalaniu zakryła kwiaty

Kwiaty arniki wsypać do szklanego naczynia, zalać wódką, która powinna je dokładnie zakryć. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić w słońcu na trzy tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, przelać do butelek, zakorkować i zalakować. Nalewkę pić po łyżeczce do kawy w szklance wody dwa razy dziennie. Uznaje się ją za "lek na wszystko". Ale tak naprawdę powinno się ją przyjmować w chorobie wieńcowej, osłabieniu mięśnia sercowego, żylakach odbytu, krwawieniach poporodowych, a zewnętrznie - do płukania - w bólach gardła, zębów, stanach zapalnych jamy ustnej i dziąseł. W uporczywych biegunkach spożywa się kostkę cukru nasączoną nalewką arnikową. Nalewka arnikowa ma wyłącznie znaczenie lecznicze.

234. Nalewka słonecznikowa

50 g płatków kwiatowych słonecznika

0,5 litra spirytusu 70°

Płatki słonecznika wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić w słońcu na trzy tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i przelać do butelek, te zakorkować i zalakować. Pić po łyżeczce do kawy w szklance wody dwa razy dziennie. Jest to lek przeciwgorączkowy i poprawiający apetyt.

235. Nalewka rumiankowa

50 g koszyczków kwiatowych rumianku

0,5 litra spytus 70°

Kwiaty rumianku wsypać do szklanego naczynia, zalać je spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić w słońcu na trzy tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną, przelać do butelek, te zakorkować i zalakować. Pić po łyżeczce do kawy w szklance wody dwa razy dziennie. Jest to lek w zaburzeniach trawienia, przede wszystkim w nadmiernej fermentacji jelitowej.

236. Nalewka na orzeszkach ziemnych

Kilo orzeszków ziemnych (orzechy) w łupinach

Litr spytus 70°

Goździk

5 g mielonego cynamonu

Skórka z 2 mandarynek

250 g cukru

0,25 litra wody

Orzeszki wyłuskać z twardych łupin, drobno posiekać, wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym i widnym miejscu na cztery tygodnie (w tym okresie trzeba naczyniem często potrząsać). Po czterech tygodniach Wyjąć orzechy, a na ich miejsce włożyć cynamon, goździk i skórkę z mandarynek. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na następny tydzień. Po tygodniu płyn zlać, przefiltrować i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Jeszcze raz przefiltrować, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać około sześciu miesięcy. Podawać schłodzony do 10-12°C.

Trunek ten zalecany jest jako specyfik ogólnie wzmacniający.

237. Nalewka na bulwkach topinamburu (słonecznika bulwiastego)

Kilo bulwek topinamburu

Litr spytus 70°

5 mg gałki muszkatołowej

5 g mielonego cynamonu

Skórka z cytryny

250 g cukru

0,25 litra wody

Bulwki dokładnie oczyścić, umyć, zagotować, drobno posiekać, wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym i widnym miejscu na cztery tygodnie (w tym okresie trzeba naczyniem często potrząsać). Po czterech tygodniach wyjąć bulwki, a na ich miejsce włożyć cynamon, gałkę muszkatołową i skórkę z cytryny. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na następny tydzień. Po tygodniu płyn zlać, przefiltrować i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Jeszcze raz przefiltrować, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać około sześciu miesięcy. Podawać schłodzony do 10-12°C. Trunek ten zalecany jest jako specyfik ogólnie wzmacniający.

238. Nalewka na "migdałkach ziemnych" - bulwkach cibory jadalnej

Kilo migdałków ziemnych

Litr spytus 70°

Goździk

5 g mielonego cynamonu

5 g lebiodki pospolitej

Skórka z mandarynki (małej)

Skórka z połowy średniej cytryny

250 g cukru

0,25 litra wody

"Migdałki" dokładnie oczyścić, umyć, drobno posiekać, wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Szczelnie

zamknąć, ustawić w ciepłym i widnym miejscu na cztery tygodnie (w tym okresie trzeba naczyniem często potrząsać). Po czterech tygodniach wyjąć "migdałki", a na ich miejsce włożyć goździk, lebiódkę, skórki z mandarynki i połowy cytryny. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na następny tydzień. Po tygodniu płyn zlać, przefiltrować i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Jeszcze raz przefiltrować, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać około sześciu miesięcy. Podawać schłodzony do 10-12°C.

Trunek ten zalecany jest jako specyfik ogólnie wzmacniający i słabo uspokajający.

239. Nalewka migdałowa

Kilo słodkich migdałów

Litr spirytusu 70°

Goździk

5 g mielonego cynamonu

Skórka z cytryny

250 g cukru

0.25 litra wody

Migdały sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, drobno posiekać, wsypać do szklanego naczynia i zalać alkoholem. Szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym i widnym miejscu na cztery tygodnie (w tym okresie trzeba naczyniem często potrząsać). Po czterech tygodniach wyjąć migdały, a na ich miejsce włożyć cynamon, goździk i skórki z cytryny. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić na następny tydzień. Po tygodniu płyn zlać, przefiltrować i wlać do gorącego syropu z wody i cukru. Jeszcze raz przefiltrować, przelać do butelek, te zakorkować, zalakować i wynieść do piwnicy. Trunek powinien dojrzewać około sześciu miesięcy. Podawać schłodzony do 10-12°C.

Trunek ten zalecany jest jako specyfik ogólnie wzmacniający.

240. Nalewka araliowa

Nalewkę sporządza się z dwóch (wagowych) części spirytusu 70° i jednej części (wagowej) rozkruszonych suchych korzeni (macerować w ciepłym miejscu przez cztery-sześć tygodni w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu, przefiltrować). Nalewkę przyjmuje się przez miesiąc-trzy miesiące dwa razy dziennie po piętnaście dwadzieścia kropli na ćwierć szklanki wody.

Nalewka araliowa zalecana jest jako stymulator ośrodkowego układu nerwowego, przy nerwicach, rozstrojach psychotycznych (pomocniczo w psychozach), wtórnej (nie wrodzonej!) impotencji, zaburzeniach erekcji, zbyt wczesnej ejakulacji, w wyczerpaniu umysłowym i fizycznym oraz jako środek pobudzający i ogólnie wzmacniający. Nie wolno jej stosować w nadciśnieniu tętniczym, padaczce i bezsenności.

241. Nalewka nostrzykowa

Nalewkę sporządza się z dwóch (wagowych) części spirytusu 70° i jednej części (wagowej) suchego kwitnącego zieleńca noszka żółtego (macerować w ciepłym miejscu przez cztery-sześć tygodni w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu, przefiltrować). Nalewkę przyjmuje się przez trzy miesiące trzy razy dziennie po trzydzieści kropli na ćwierć szklanki wody.

Nalewka nostrzykowa zalecana jest w leczeniu astmy (wyłącznie pomocniczo) i nieżytów górnych dróg oddechowych. Ma także działanie słabo uspokajające, moczopędne, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Można jej też używać do leczenia bezsenności, nerwobólów i bolesnego miesiączkowania.

242. Nalewka pomidorowa

Litr spirytusu 96°

Litr świeżego soku (bez nasion i skórek) z dobrze dojrzałych pomidorów.

Sok wlać do szklanego naczynia, a później powoli dodać doń spirytus, ostrożnie zamieszać. Szczelnie zamknąć i odstawić do lodówki na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już dokładnie przegryźć. Trunek wyjąć z lodówki, wstrząsnąć naczyniem, aby połączyć ponownie spirytus i sok, gdyby się rozwarstwiły. Nalewka jest mocna, o charakterystycznym pomidorowym posmaku. Wygląd ma niezbyt ciekawy, mętny, ale wynagradza to smak. Należy ją pić schłodzoną do 10-12°C.

Nalewka pomidorowa nie ma żadnych właściwości leczniczych.

243. Nalewka miechunkowa

Litr spirytusu 96°

1,5 litra świeżego soku (nieklarowanego) z owoców miechunki peruwiańskiej (rodzynków brazylijskich)

Sok wlać do szklanego naczynia, powoli dodać spirytus, ostrożnie zamieszać. Szczelnie zamknąć i odstawić do lodówki na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już dokładnie przegryźć. Trunek wyjąć z lodówki, wstrząsnąć naczyniem, aby połączyć ponownie spirytus i sok, gdyby się rozwarstwiły. Nalewka jest mocna, o charakterystycznym słodkawym, ledwo wyczuwalnym zapachu, przypominającym może nieco zapach poziomek. Wygląd ma niezbyt ciekawy, mętny, ale wynagradza to smak. Należy ją pić schłodzoną do 10-12°C.

Nalewka miechunkowa ma działanie ogólnie wzmacniające.

244. Nalewka melonowa

Litr spityfusu 96°

Litr świeżego soku (nieklarowanego) z dobrze dojrzałych melonów (najlepiej z kantalupów)

Sok wlać do szklanego naczynia, powoli dodać spirytus, ostrożnie zamieszać. Szczelnie zamknąć i odstawić do lodówki na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już dokładnie przegryźć. Trunek wyjąć z lodówki, wstrząsnąć naczyniem, aby połączyć ponownie spirytus i sok, gdyby się rozwarstwiły. Nalewka jest mocna, o charakterystycznym słodkawym zapachu i smaku. Należy ją pić schłodzoną do temperatury 10-12°C.

Nalewka melonowa ma działanie ogólnie wzmacniające.

245. Nalewka arbuzowa

Litr spirytusu 96°

Litr świeżego soku (nieklarowanego) z dobrze dojrzałych arbuzów

Sok z pomarańczy

Sok wlać do szklanego naczynia, powoli dodać spirytus, ostrożnie zamieszać. Szczelnie zamknąć i odstawić do lodówki na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już dokładnie przegryźć. Trunek wyjąć z lodówki, wstrząsnąć naczyniem, aby połączyć ponownie spirytus i sok, gdyby się rozwarstwiły. Nalewka jest mocna, o niezbyt rewelacyjnym smaku i zapachu. Także wygląd ma nieciekawy, mętny. Należy ją pić schłodzoną do 10-12°C.

Nalewka zalecana jest w wyczerpaniu fizycznym i psychicznym.

246. Nalewka dyniowa

Litr spirytusu 96°

Litr świeżego soku (nieklarowanego) z dobrze dojrzałej dyni

Sok z 10 mandarynek

Sok z 1 cytryny

Sok wlać do szklanego naczynia, powoli dodać spirytus, ostrożnie zamieszać. Szczelnie zamknąć i odstawić do lodówki na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już dokładnie przegryźć. Trunek wyjąć z lodówki, wstrząsnąć naczyniem, aby połączyć ponownie spirytus i sok, gdyby się rozwarstwiły. Należy ją pić schłodzoną do 10-12°C.

Nalewka ma działanie ogólnie wzmacniające.

247. Nalewka rabarbarowa

Litr spityfusu 96°

Litr świeżego soku (nieklarowanego) wyciśniętego z łodyg liściowych rabarbaru

200 g miodu jasnego płynnego (patoki)

Sok wlać do szklanego naczynia, powoli dodać spirytus i miód, ostrożnie zamieszać. Szczelnie zamknąć i odstawić do lodówki na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie spirytus, sok i miód powinny się już dokładnie przegryźć. Trunek wyjąć z lodówki, wstrząsnąć naczyniem, aby połączyć ponownie składniki, gdyby się rozwarstwiły. Nalewka jest mocna, o charakterystycznym kwaskowym smaku, z miodowym akcentem. Należy ją pić schłodzoną do 10-12°C.

Nalewka ma działanie ogólnie wzmacniające.

248. Nalewka buraczana

Litr spirytusu 96°

Litr świeżego soku wyciśniętego z buraków ćwikłowych.

Sok wlać do szklanego naczynia, powoli dodać spirytus, ostrożnie zamieszać. Szczelnie zamknąć i odstawić do lodówki na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie spirytus i sok powinny się już dokładnie przegryźć. Nalewka jest mocna, niezbyt smaczna, o charakterystycznym buraczanym posmaku. Należy ją pić schłodzoną do 10-12°C. Zalecana jest na poprawienie trawienia.

249. Nalewka na ziele przytulii

Nalewkę sporządza się z dwóch (wagowych) części spirytusu 70° i jednej części (wagowej) suchego kwitnącego ziele przytulii właściwej (macerować w ciepłym miejscu cztery-sześć tygodni w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu, przefiltrować). Przyjmuje się przez trzy miesiące trzy razy dziennie po trzydzieści kropli na ćwierć szklanki wody.

Nalewka na ziele przytulii zalecana jest (pomocniczo) w leczeniu łagodnego przerostu gruczołu krokowego (prostaty).

250. Nalewka na kwiecie koniczyzny czerwonej

Nalewkę sporządza się z dwóch (wagowych) części spirytusu 70° i jednej części (wagowej) świeżych kwiatów koniczyzny czerwonej (macerować w ciepłym miejscu cztery-sześć tygodni w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu, przefiltrować). Przyjmuje się przez sześć miesięcy trzy razy dziennie po trzydzieści kropli na ćwierć szklanki wody.

Nalewka koniczynowa działa ogólnie wzmacniająco, poprawia przemianę materii, obniża zawartość cholesterolu we krwi, pomaga usuwać toksyny z organizmu.

251. Nalewka z nawłoci pospolitej

50 g suszonego rozdrobnionego ziele nawłoci

0.75 litra wody

0.5 litra spirytusu

Ziele zaparzyć w 0,75 litra wody, odstawić na pół godziny, aż dobrze naciągnie, przecedzić przez bibułę filtracyjną, do naparu wlać spirytus. Uzyskany trunek raz jeszcze przefiltrować, rozlać do butelek.

Nalewka zalecana jest w przerostie gruczołu krokowego (prostaty) u mężczyzn oraz pomocniczo w leczeniu uporczywych biegunk, czerwoności i jako środek przeciwnowotworowy.

Przyjmuje się trzy razy dziennie po dwadzieścia- trzydzieści kropli.

252. Nalewka na korze wilczacora ("kocięgo pazura")

50 g suszonej, rozdrobnionej kory wilczacora (*Uncaria tomentosa*)

0.75 litra wody

0,5 litra spirytusu

Korę gotować pod przykryciem przez pięć-osiem minut w 0,75 litra wody, przecedzić przez bibułę filtracyjną, do naparu wlać spirytus. Uzyskany trunek raz jeszcze przefiltrować, rozlać do butelek. Pić po trzydzieści kropli (na wodę lub cukier) trzy razy dziennie.

Nalewka obniża ciśnienie krwi i zmniejsza jej krzepliwość, działa przeciwnowotworowo. Zalecana jest (pomocniczo) w leczeniu różnych nowotworów złośliwych oraz dolegliwości układu sercowo-naczyniowego.

253. Nalewka na korze lapacho

50 g suszonej, rozdrobnionej kory lapacho, pau d'arco (*Tabebuia impetiginosa*)

0.75 litra wody

0,5 litra spirytusu

Korę gotować pod przykryciem przez pięć-osiem minut w 0,75 litra wody, przecedzić przez bibułę filtracyjną, do naparu wlać spirytus. Uzyskany trunek raz jeszcze przefiltrować, wlać do butelek. Pić po 15 g nalewki trzy razy dziennie.

Nalewka wzmacnia układ odpornościowy oraz oczyszcza organizm z toksyn najrozmaitszego pochodzenia.

254. Nalewka na liściach yerba mate

50 g suszonych liści yerba mate (*Ilex paraguariensis*)

0.75 litra wody

0.5 litra spirytusu

Liście yerba mate gotować pod przykryciem przez pięć-osiem minut w 0,75 litra wody, przecedzić przez bibułę filtracyjną, do naparu wlać spirytus. Uzyskany trunek raz jeszcze przefiltrować, rozlać do butelek. Pić po 15 g trzy razy dziennie.

Nalewka działa lekko pobudzająco, usuwa zmęczenie, zmniejsza odczucie głodu, korzystnie wpływa na pracę serca, do broczywnie działa na układ nerwowy, poprawia wydolność seksualną.

255. Nalewka na guaranie

50 g zmielonych nasion guarany (*Paullinia cupana*)

0.75 litra wody

0.5 litra spitytusu

Zmielone nasiona guarany gotować pod przykryciem przez pięć-osiem minut w 0,75 litra wody, przecedzić przez bibułę filtracyjną, do odwaru wlać spirytus. Raz jeszcze przefiltrować, rozlać do butelek. Pić po czterdzieści kropli (na wodę lub cukier) trzy razy dziennie.

Nalewka pomaga w leczeniu chronicznego zmęczenia, trudności w koncentracji, nadmiernej senności.

256. Nalewka Cibreira

2 g trawy palczatki cytrynowej (*Cymbopogon citratus*)

Litr wódki czystej 50°

20 g cukru

Trawę włożyć do szklanego naczynia, zalać wódką i dosypać cukier. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym i widnym miejscu, wstrząsać co dzień, aby cukier się rozpuścił. Po czterech-pięciu tygodniach płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, te zakorkować, zalakować i przechowywać w miejscu ciemnym i chłodnym. Trunek podawać schłodzony do 5-6°C.

Nalewka zalecana jest w leczeniu zaburzeń trawienia i zbyt skąpego wydzielania soków żołądkowych.

257. Żubrówka

2 g trawy żubrowej (*Hierohoe odorata*)

Litr wódki czystej 50°

20 g cukru

Trawę włożyć do szklanego naczynia, zalać wódką i dosypać cukier. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym i widnym miejscu, wstrząsać co dzień, aby cukier się rozpuścił. Po czterech-pięciu tygodniach płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, te zakorkować, zalakować i przechowywać w miejscu ciemnym i chłodnym. Trunek podawać schłodzony do 5-6°C.

Nalewka zalecana jest w leczeniu zaburzeń trawienia i zbyt skąpego wydzielania soków żołądkowych.

258. Nalewka Boldo

2 g suszonych liści boldo (*Pneumus boldo*)

Litr wódki czystej 50°

20 g cukru

Liście włożyć do szklanego naczynia, zalać wódką i dosypać cukier. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym i widnym miejscu, wstrząsać co dzień, aby cukier się rozpuścił. Po czterech-pięciu tygodniach płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, te zakorkować, zalakować i przechowywać w miejscu ciemnym i chłodnym. Trunek podawać schłodzony do 5-6°C.

Nalewka zalecana jest w leczeniu zaburzeń trawienia i zbyt skąpego wydzielania soków żołądkowych; przywraca prawidłową perystaltykę jelit, działa słabo moczopędnie.

259. Nalewka Tabasco

50 g sosu Tabasco

1.5 litra wódki czystej 40°

Sos Tabasco mieszać z wódką w szklanym naczyniu. Naczynie szczelnie zamknąć i odstawić do lodówki na dwadzieścia cztery godziny. Po tym czasie wódka i sos powinny się już dokładnie przegryźć. Trunek wyjąć z lodówki, wstrząsnąć naczyniem, aby połączyć ponownie spirytus i sos, gdyby się rozwarstwiły. Nalewka jest mocna i ostra, pić ją można wyłącznie schłodzoną do 10-12°C, po najwyżej 25 g na raz. Do nalewki należy się przyzwyczaić.

260. Truneczek żołądziowy

300 g zmielonych wcześniej upalonych tak jak kawa naturalna, wyłuskanych żołądzi

2.5 litra wody

Szczypta sody oczyszczonej (ilość mieszcząca się na czubku noża)

1.75 kg cukru

Litr spirytusu 96°

Torebka cukru wanilinowego

Zmielone żółędzie zalać wrzątkiem i zamieszać. Dodać sodę. Odstawić na trzy kwadranse, po czym przefiltrować. Teraz dodać cukier i cukier wanilinowy, zagotować. Odstawić płyn do wystudzenia, następnie wymieszać go ze spirytusem. Trunek przelać do butelek, zakorkować je, zalakować i wynieść do piwnicy na sześć tygodni. Po tym czasie można go już pić.

Nalewkę można stosować w niezbytach żołądka i jelit.

261. Nalewka bluszczykowa

2 g suszonego ziela bluszczyku kurdybanku (*Glechoma hederacea*)

Litr wódki czystej 50°

20 g cukru

Ziele włożyć do szklanego naczynia, zalać wódką i dosypać cukier. Naczynie szczelnie zamknąć, ustawić w ciepłym i widnym miejscu, wstrząsać co dzień, aby cukier się rozpuścił. Po czterech-pięciu tygodniach płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną, rozlać do butelek, te zakorkować, zalakować i przechowywać w miejscu ciemnym i chłodnym. Trunek podawać schłodzony do 5-6°C.

Nalewka zalecana jest w leczeniu zaburzeń trawienia i zbyt skąpego wydzielania soków żołądkowych, jest także słabo żółciopędna.

262. Wino szparagowe

60 g świętych końców młodych pędów szparagów

Litr białego wytrawnego wina

100 ml spirytusu 70°

Szparagi zmiksować. Otrzymaną miazgę zalać spirytusem zmieszanym z pół litra wina i odstawić na godzinę, często mieszając w tym czasie. Po godzinie dolać resztę wina i odstawić w ciepłe miejsce na tydzień. Po tym czasie przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić w razie potrzeby po 25 gramów trzy razy dziennie, po jedzeniu. Powinno się podawać schłodzone do 8-10°C

Wino to wskazane jest w chorobach nerek, moczowodów, pęcherza moczowego, a pomocniczo w reumatyzmie.

263. Wino z salsefii (owsianych korzonków)

60 g świętych końców młodych pędów szparagów

Litr białego wytrawnego wina

100 ml dobrego koniaku

Korzenie salsefii dokładnie oczyścić, umyć i zmiksować. Otrzymaną miazgę zalać koniakiem zmieszanym z pół litra wina i odstawić na godzinę, często mieszając. Po godzinie dolać resztę wina i odstawić w ciepłe miejsce na tydzień. Po tym czasie przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić w razie potrzeby po 25 gramów trzy razy dziennie, po jedzeniu. Powinno się je podawać schłodzone do 8-10°C.

Wino to zaleca się osobom wyczerpanym fizycznie i psychicznie, a także rekonwalescentom po przebytych ciężkich i wyniszczających chorobach.

264. Wino ze skorzonery (wężymordu, czarnych korzonków)

60 g świętych końców młodych pędów szparagów

Litr białego wytrawnego wina

100 ml spirytusu 70°

Korzenie skorzonery dokładnie oczyścić, umyć i zmiksować. Otrzymaną miazgę zalać koniakiem zmieszanym z pół litra wina i odstawić na godzinę, często mieszając. Po godzinie dolać resztę wina i odstawić w ciepłe miejsce na tydzień. Po tym czasie płyn przecedzić przez bibułę filtracyjną i pić w razie potrzeby po 25 gramów trzy razy dziennie po jedzeniu. Powinno się je podawać schłodzone do 8-10°C.

Wino to zaleca się osobom wyczerpanym fizycznie i psychicznie, a także rekonwalescentom po przebytych ciężkich i wyniszczających chorobach.

265. Nalewka miłorzębowa

100 g świętych liści miłorzębu chińskiego (*Ginkgo biloba*)

0,5 litra spirytusu 70°

Liście wsypać do szklanego naczynia, zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zamknąć i postawić w ciepłym miejscu na trzy tygodnie. Po upływie tego czasu płyn zlać, przecedzić przez bibułę filtracyjną i przelać do butelek. Te zakorkować i zalakować.

Nalewkę pić po 30 kropli na wodę lub cukier dwa razy dziennie.

Nalewkę stosuje się przede wszystkim w razie upośledzenia koncentracji, uwagi, bólów i zawrotów głowy, obniżenia nastroju, stanów lękowych, depresji i bezsenności.

KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA ZIOŁ LECZNICZYCH

W tym rozdziale krótko zaprezentuję zioła, które znalazły się w przedstawionych wyżej recepturach leczniczych trunków. Chcę zwrócić uwagę, że oprócz działania i możliwości zastosowania wymienionych w przepisach, mają poszczególne zioła o wiele szerszy ich zakres, i to właśnie zostało podkreślone w poszczególnych hasłach odnoszących się do każdego z opisanych poniżej ziół.

To, czy Czytelnicy w konkretny sposób je wykorzystają, czy też nie, nie jest może najważniejsze. Nie można jednak było - moim zdaniem - nie opisać choćby odrobinę szerzej tych ziół, które przyjdzie wykorzystywać do produkcji leczniczych trunków.

AGREST (*Grossularia reclinata*) ma nikłe znaczenie lecznicze, za to poważne dietetyczne. Surowcem są owoce. Z owoców wyodrębnić można liczne biologicznie aktywne substancje, w tym między innymi: pektyny, kwasy organiczne, prowitaminę A, witaminę C, P, witaminy z grupy B, a prócz tego również łatwo przyswajalny fosfor, miedź i żelazo.

ALOES DRZEWIASTY (*Aloe arborescens*) jest cenną rośliną leczniczą i zawiera: witaminy, substancje białkowe, żywice, kwasy organiczne (cynamonowy i bursztynowy), antraglikozydy, sole mineralne (cynk, molibden i miedź), stymulatory biogenne, które wywierają dobroczynny wpływ na cały organizm, poprawiają przemianę materii, korzystnie działają na układ odpornościowy, regenerują tkanki i co bardzo ważne, obniżają poziom cukru i cholesterolu we krwi. Wyciśnięta z liści galaretowata masa, po wysuszeniu, nosi nazwę alony i jest stosowana jako lek przeczyszczający (w dawkach od 0,5 do 1,0 grama), natomiast w dawkach poniżej 0,2 grama można jej używać dla poprawienia apetytu.

ANANAS JADALNY (*Ananas sativus*) jest bogaty w cukry. Poza tym w jego składzie znajduje się sporo witaminy C, kwasy organiczne, związki miedzi i potasu, ponadto bromelina. Zarówno świeże owoce, jak i niekonserwowany sok ananasowy mają niewielkie znaczenie lecznicze. Ich spożywanie wskazane jest w wielu dolegliwościach. Przede wszystkim przy niesmaczności i ogólnie dla poprawy trawienia. Korzystnie wpływają także na nerki, serce i naczynia wieńcowe.

ANTYPKA, inaczej drzewo św. ŁUCJI (*Cerasus mahleb*, syn.: *Prunus mahleb*) jest rośliną przyprawową (liście), ma także niewielkie znaczenie lecznicze. Owoce zawierają: cukry, kwasy organiczne, pektyny, garbniki, prowitaminę A, witaminy C, B, PP oraz sole mineralne (potas, magnez, żelazo). Stosuje się m.in.: w uporczywych zaparciach, w chorobach przebiegających z podwyższoną temperaturą i w niedokrwistoci.

ANYŻ GWIAZDKOWY, zwany również badianem (*Ilicium verum*), ma przede wszystkim znaczenie przyprawowe, chociaż przejawia również pewne, niewielkie, działanie lecznicze. Surowiec stanowią ususzone owoce tej rośliny. Wyodrębnić z nich można do 7 proc. wonnego, o nadzwyczaj miłym zapachu, olejku lotnego (którego najważniejszym składnikiem jest anetol), ponadto taninę, żywice i cukry. Ich znaczenie lecznicze przejawia się przede wszystkim w obrębie przewodu pokarmowego, na który działają rozkurczowo, jednocześnie korzystnie wpływając na proces trawienia i przyswajania przez organizm składników pokarmowych. Wspomnieć jeszcze należy o niewielkim działaniu moczopędnym badianu.

ARALIA MANDŻURSKA - "czartowskie drzewo" (*Aralia elata*, syn.: *Aralia mandschurica*) jest niewielkim drzewkiem rosnącym w podszyciu lasów liściastych na Syberii (Kraj Nadmorski), w północnych Chinach, Korei. Należy do rodziny araliowatych i jest spokrewniona z żeń-szeniem. Dorasta od 1,5 do 4 m wysokości, a ogólnym pokrojem przypomina może nieco palmę. Tworzy prosty i nie rozgałęziający się, pokryty licznymi ostrymi kolcami pień, który wieńczę okazałe i długie (do 1 m) długoogonkowe, podwójnie pierzasto złożone liście. W środku lata spośród nich wyrasta okazały (do 0,5 m) wiechowaty kwiatostan, złożony z niepokąźnych drobnych zielonkawych kwiatuszków. Te po zapyleniu wiążą się w kuliste, nieduże owocki czarnej barwy, zawierające w miąższu po pięć nasion. Owoce pełnię dojrzałości osiągają w połowie września.

Surowiec stanowią korzenie, w których występują m.in.: trójterpenowe saponiny - aralozydy A, B i C, żywice, a także nieco olejku eterycznego. Odwary, proszki i nalewka z korzeni aralii mandżurskiej, zwanej przez ludy Syberii czartowskim drzewem, mają działanie bardzo zbliżone do działania żeń-szenia. Stosuje się je jako stymulatory ośrodkowego układu nerwowego, przy nerwicach, rozstrojach psychicznych (pomocniczo w psychozach), wtórnej (nie wrodzonej!!!) impotencji, zaburzeniach erekcji, zbyt wczesnej ejakulacji, w wyczerpaniu umysłowym i fizycznym oraz jako środki pobudzające i ogólnie wzmacniające. Nie wolno ich stosować w nadciśnieniu tętniczym, padaczkę i bezsenności.

ARBUZ, inaczej zwany kawonem (*CitrnUus lanatus*), jest rośliną jednoroczną, pnączem o dość grubych, acz słabych łodygach, na których wyrastają wielkie, szorstkie likie na dość długich ogonkach. Po podporach wspina się za pomocą wąsów czepnych, kwitnie na żółto, a jego kwiaty do złudzenia przypominają kwiaty ogórków, tyle że są odpowiednio większe. Ojczyzną arbuza, liczącego w obrębie rodzaju wiele gatunków, są spore połacie Afryki Południowej i tropikalnej, gdzie po dziś dzień można spotkać rosnących tam dziko krewniaków odmian szlachetnych.

W składzie owoców, poza cukrami, znajduje się sporo witamin i innych substancji biologicznie aktywnych: prowitamina A, witaminy C, P, PP i nieco żelaza. Nadzwyczaj smaczne, odznaczające się słabym, lecz miłym aromatem owoce arbusów dostarczają nie tylko surowca do przyrządzania wykwintnych deserów (zjada się je także na surowo), ale mają również poważne znaczenie dietetyczne, a nawet niewielkie lecznicze. Nasiona mają właściwości przeciwbaczące, tak samo jak nasiona dyni, ogórków czy melonów.

ARCYDZIEGIEL LITWOR (*lekarski; Archangelica officinalis*) jest rośliną leczniczą i przyprawową. Surowiec stanowią: ziele, owoce, korzenie i łodygi, które zawierają olejki eteryczne (o swoistym, miłym zapachu), kumaryny, sole mineralne, kwasy organiczne, garbniki i cukry. Odwar z ziele dodany do kąpieli zalecany jest przy nerwo i mięśniobólach, a także przy bólach reumatycznych. Kandyzowane (sukrzone) łodygi, przrzymowane wewnętrznie, pozytywnie oddziałują na procesy trawienne i wzmacniają układ nerwowy. Natomiast korzenie i owoc działają przede wszystkim słabo uspokajająco, przeciwskurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, regulują i pobudzają procesy trawienne, a także mają pewne zastosowanie w leczeniu migreny.

ARNIKA GÓRSKA (*Arnica montana*). Surowiec zielarski stanowią kwiaty i kłącza. Wyodrębnić z nich można takie między innymi substancje: flawonoidy, olejek eteryczny, trójterpeny, kwasy organiczne, fitosterole, karotenoidy. W kłączach dodatkowo występują garbniki i żywice. Odwar z kwiatów arniki stosuje się w postaci przymoczki na stłuczenia, obrzęki, siniaki, otarcia naskórka, oparzenia I i II stopnia, czyraki i owrzodzenia żylakowe. Doustnie przyjmuje się nalewki w chorobie wieńcowej, osłabieniu mięśnia sercowego, hemoroidach i krwawieniach poporodowych.

ARONIA CZARNOOWOCOWA (*Aronia melanocarpa*). Surowiec leczniczy stanowią owoce. Zawierają m. in.: sporo (do 10 proc.) cukrów (glukozę, fruktozę i sacharozę), garbniki (do 0,5 proc.), flawonoidy, antocyjany, kwasy organiczne, witaminy - C, P, B₂, E, nieco prowitaminy A i liczne sole mineralne (molibden, mangan, bor, jod, miedź, żelazo i magnez). Najpoważniejsze działanie lecznicze ma sok wyciśnięty ze świeżych, w pełni dojrzałych owoców. Stosuje się go przede wszystkim do leczenia nadciśnienia tętniczego. Ze względu na działanie przeciwkrwotoczne sok bądź całe owoce mogą być stosowane pomocniczo przy krwawieniach rozmaitego pochodzenia. Prócz tego jeszcze zaleca się je w leczeniu arteriosklerozy, bezkwaśności i bezsoczności żołądkowej. Ponieważ owoce aronii są bogate w witaminę P, ich spożywanie korzystnie wpływa na wzmocnienie ścian naczyń krwionośnych.

BABKA LANCETOWATA (*plantago lanceolata*). Surowcem zielarskim są liście i nasiona zawierające liczne substancje biologicznie czynne. W liściach znajduje się glikozyd aukubina, gorycze, alkaloidy, prowitamina A, witaminy C i K oraz kwasy organiczne, śluz, enzymy i krzemionka. W nasionach występują zaś: olej tłusty, dużo śluzów i węglowodany. Liście babki lancetowatej to doskonały środek do leczenia nieżytu przewodu pokarmowego i niedokwaśności. Można je stosować również w chorobach górnych dróg oddechowych, ponieważ mają działanie wykrztuśne. Medycyna ludowa zaleca herbatkę z liści babki jako środek przeciw krwotokom (o różnym pochodzeniu), czerwoncem; bieguncem, zimnicy, krwiopluciu, chorobom nerek i pęcherza. Nasiona babki lancetowatej mają tylko jedno zastosowanie - jako środek łagodnie przeczyszczający.

BANAN CHIŃSKI - RAJSKI ZWYCZAJNY - BANANOWIEC (*Musa paradisiaca*). Chociaż owoce bananowca, czyli inaczej mówiąc banany, mają przede wszystkim znaczenie konsumpcyjne, to przejawiają również pewne znaczenie lecznicze. W ich składzie wyodrębnić można między innymi; skrobię, nieco białka, cukry, enzymy, pektyny, olejek eteryczny, prowitaminę A, witaminy B₂, C, PP i E oraz bardzo dużo potasu. Banany zalecane są pomocniczo w leczeniu chorób wątroby i nerek, stanach zapalnych żołądka i jelit, stwardnienia tętnic, wrzodów żołądka i dwunastnicy, czerwienicy oraz jako niezwykle łagodny środek przeciwskurczowy.

BAZYLIA POSPOLITA (*Ocimum basilicum*). Zarówno liście, jak i całe ziele bazylii zawierają w swym składzie liczne związki, które korzystnie działają na organizm. Największe znaczenie mają olejki eteryczne, stanowiące o wartości przyprawowej rośliny. W ich składzie wyodrębnić można; kamforę, linalol, chawikol, eugenol, cyneol. W bazylii znajdujemy też garbniki, witaminę P (czyli rutynę), prowitaminę A, flawonoidy, saponiny, sole mineralne (miedź, cynk, żelazo kobalt i bardzo dużo manganu). Liście i ziele bazylii korzystnie wpływają na przebieg procesów trawiennych, ułatwiają i przyspieszają przyswajanie przez organizm składników pokarmowych, przeciwdziałają wzdęciom, działają rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego,

nieznacznie wzmagają wydzielanie soków żołądkowych. Oprócz tego działają jeszcze przeciwkaszlowo, słabo uspokajająco, wiatropędnie, moczopędnie i bakteriobójczo.

BERBERYS ZWYCZAJNY (*Berberis vulgaris*). W owocach berberysu występują: kwasy organiczne, cukry, pektyny, gumy, prowitamina A, witaminy C, E, wreszcie sole mineralne. Liście i kora także służą do przygotowywania leków, zawierają przede wszystkim alkaloidy: berberydynę, palmatynę, magnoflorynę i chelidotoksynę. Owoce zalecane są w leczeniu zaziębienia, grypy, anginy, jako środek przeciwgorączkowy, a pomocniczo w reumatyzmie, jak również przy niedokrwistości i dla poprawy trawienia. Napar oraz odwar z liści i kory to specyfiki przynoszące ulgę w rozmaitych dolegliwościach wątroby (łącznie z kamicą pęcherzyka żółciowego), a także działające przeciwkrwotocznie w krwawieniach z kobiecych narządów rodnych (zalecane głównie w okresie poporodowym). Wreszcie przejawiają one niebagatelne działanie lecznicze w chorobach serca i krążenia.

BEZ CZARNY (*Sambucus nigra*) jest cenioną rośliną leczniczą. Surowiec zielarski stanowią: kwiaty, owoce, liście, kora i korzenie. Zawierają one liczne biologicznie czynne substancje. W korzeniach i korze znajdują się: olejek eteryczny, cholina, sytosterol; w liściach ponadto witamina C i prowitamina A; w owocach - antocyjany, garbniki, kwasy organiczne, cukry, pektyny, olejek eteryczny, witaminy C i B; w kwiatach - flawonoidy, glikozyd sambunigrina, olejek eteryczny, witamina C, cholina, kwas chlorogenowy, walerianowy, kawowy, jabłkowy i octowy, garbniki, sole mineralne. Napary z kwiatów bzu mają działanie moczopędne, przeciwgorączkowe, a także zdolność uszczelniania naczyń włosowatych. Owoce natomiast sok ze świeżych i napar z ususzonych - istotne działanie odtruwające, pozwalają bowiem organizmowi pozbyć się, poprzez wydalenie, rozmaitych toksyn i szkodliwych substancji powstałych podczas przemiany materii lub dostarczonych organizmowi w postaci rozmaitych związków chemicznych - od konserwantów, przez leki, do ważnych specyfików. Są one jednocześnie słabym środkiem przeciwbólowym, a sok w większych dawkach stanowi wspaniałą i efektywną naturalną substancję przeczyszczającą.

BIEDRZENIEC ANYŻ, zwany zwykle krótko anyżem albo anyżkiem (*Pimpinella anisum*, syn. *Anisum vulgare*). Surowcem zielarskim są owoce, z których wyodrębnić można: olejek eteryczny o bardzo przyjemnym słodko-korzennym zapachu (w skład którego wchodzi m. in.: anetol, metylochawikol, aldehyd anyżowy i kwas anyżowy), białka, tłuszcze, cukry, śluz, cholina. Owoce anyżu są pomocne w leczeniu kilku chorób. Stosuje się je w niżytach żołądka i jelit, wzdęciach, niestrawności, ale także w astmie i niżytach górnych dróg oddechowych. Owoc anyżu jest również dobrym środkiem mlekopędnym, więc picie herbatki z niego wskazane jest dla matek karmiących. Pewne zastosowanie medycyna ludowa znalazła też dla korzeni anyżu. Otóż odwar z nich zalecany jest w astmie, stanach zapalnych górnych dróg oddechowych oraz zwykłej chrypce.

BLUSZCZYK KURDYBANEK (*Glechoma hederacea*) to bylina z rodziny wargowych. W środowisku naturalnym może osiągać wysokość od 10 do 30 cm, a jej płozące się rozłogi, za pomocą których się rozmnaża, dorastają nawet do 120 cm długości.

Liście bluszczyku są dwojakie - dolne mają kształt kolistonerkowaty, górne zaś kolistosercowaty. Są silnie pokarbowane. Kwiaty, wargowe, o niebieskofioletowej koronie, pojawiają się w kątach liści po 2-3 od kwietnia do lipca. Bluszczyk to pospolita roślina naszej strefy klimatycznej - nadzwyczaj rozpowszechniony chwast. Jego ojczyzną jest kontynent euroazjatycki.

Wykorzystuje się ziele, w którym występują m.in.: olejek eteryczny o swoistym zapachu, garbniki, żywice, gorycz glechomina, witaminy i sole mineralne. Bluszczyk kurdybanek jest rośliną przyprawową i leczniczą. Przyjmowany do wewnątrz zdecydowanie poprawia przemianę materii, pobudza wydzielanie soków żołądkowych, zwiększa przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy, przeciwdziała niżytom żołądka i jelit. Prócz tego korzystnie oddziałuje na moczowody, znane również zastosowanie w leczeniu górnych dróg oddechowych.

BOLDO - DRZEWO BOLDU (*Pneumus boldus*) to zimozielony silnie rosnący krzew lub niewielkie drzewo. Jego gałązki gęsto porastają jajowato-lancetowate ciemnozielone liście o cytrynowo-kamforowym zapachu. Kwiaty drobne i niepozorne po przekwitnięciu wiążą się w jadalne niebieskofioletowe, lekko omszone, owoce. Jego ojczyzną jest Ameryka Łacińska (przede wszystkim Chile i Peru). Wykorzystuje się liście, w których występują m. in.: alkaloidy, flawonoidy, olejek eteryczny, garbniki i sole mineralne (bardzo dużo magnezu i wapnia).

Boldo stosuje się w stanach zapalnych wątroby i dróg żółciowych, w przewlekłych zaparciach, bezsoczności, przywraca prawidłową perystaltykę jelit. Posiada także właściwości antyseptyczne, słabe bakteriobójcze i bakteriostatyczne oraz moczopędne. Tym samym lekiem zwalcza się również pasożyty przewodu pokarmowego, kamicę żółciową, infekcje przewodu pokarmowego i reumatyzm. Pomocniczo można go stosować także w malarii.

BORÓWKA BRUSZNICA (*Vaccinium vitis-idaea*). Surowiec zielarski stanowią liście i owoce. Z liści wyodrębnia się m. in.: garbniki (do 8 proc.), flawonoidy, glikozydy, kwasy organiczne (w tym kwas chinowy) i sole mineralne (najwięcej magnezu). Z jagód natomiast; cukry, kwasy organiczne (benzoesowy, jabłkowy), prowitaminę A, witaminę C, garbniki, pektyny, antocyjany.

Odwar z liści borówki brusznicy, pity po pół szklanki dwa-trzy razy dziennie, to lek słabo moczopędny oraz przejawiający działanie bakteriobójcze w obrębie dróg moczowych. Ponadto wykazuje on również pewne działanie regulujące procesy trawienne, wywiera korzystny wpływ na błony śluzowe żołądka i jelit, łagodząc ich stany zapalne. Medycyna ludowa w jagodach widzi lek przeciw lekkim biegunkom, niężytom żołądka i jelit oraz brakowi apetytu. Natomiast odwar z suszonych owoców zaleca się w przeziębieniu, grypie, anginie, zapaleniu płuc, oskrzeli, a pomocniczo w gruźlicy. Ten sam odwar albo zamiast niego świeży sok, ma być pomocny w leczeniu stanów zapalnych nerek i pęcherza.

BRZOSKWINIA ZWYCZAJNA (*persica vulgaris*). Kwiaty oraz liście brzoskwiń mają pewne (niewielkie) zastosowanie lecznicze i można ich używać (ale tylko za wiedzą i zgodą lekarza, ponieważ zawierają trującą amygdalinę) jako środków łagodnie przeczyszczających, regulujących trawienie i słabo przeciwbólowych. Owoce brzoskwiń mają poważne znaczenie dietetyczne. Zawierają m. in.: cukry, kwasy organiczne, prowitaminę A, witaminy z grupy B, witaminy C i PP, a także potas, wapń, magnez i żelazo.

BRZOZA BRODAWKOWATA (*Betula pendula*, *B. verrucosa*). Surowiec leczniczy - liście i sok. W liściach występują saponiny, nieco garbników, flawonoidy, trójterpeny, kwasy organiczne, żywice i sole mineralne; woskole, czyli soku - głównie cukry, kwasy organiczne i sole mineralne. Napar z liści działa moczopędnie, stosowany zewnętrznie oczyszcza skórę i działa odświeżająco. Sok brzozy (oskoła) działa ogólnie wzmacniająco, oczyszcza organizm z toksyn rozmaitego pochodzenia, poprawia przemianę materii, zalecany też bywa pomocniczo w kamicy nerkowej i pęcherzowej.

BUK POSPOLITY (*Fagus sylvatica*). Surowiec lekarski stanowią liście i owoce (bukiew). W liściach występują: kwasy fenolowe (wanilinowy, ferulowy, synapowy), saponiny, flawonoidy (mirycetyna, kwercetyna, kempferol); w bukwie - m.in.: fagina, olej tłusty, skrobia i cukry. Żucie świeżych liści uśmierza ból zębów, ponadto leczy także obrzęki i stany zapalne w obrębie jamy ustnej. Bukiew natomiast ma wyłącznie znaczenie dietetyczne.

BURAK ZWYCZAJNY (*Beta vulgaris* var. *maritima*). Buraki to rośliny dwuletnie (rzadziej roczne), osiągające wysokość od 60 do 120 cm. Liście mają dwojakie - dolne dość spore, z kształtu wyraźnie jajowate, o pofałdowanych brzegach i łodygowe, mniejsze, podłużne albo podłużnie lancetowate. Posiadają masywne, białe, żółte lub czerwone zgrubiałe korzenie. Kwiaty buraków są niepozorne. Po przekwitnięciu zawiązują się w owoce złożone z 2-5 nasion, które zrosnięte są w tak zwane kłębiki, służące jako materiał siewny. Ojczyzną buraka są kraje basenu Morza Śródziemnego, Indie, Mezopotamia, Azja Mniejsza. Wykorzystuje się liście i korzenie, w których występują m. in.: witamina A, witaminy B1 i B2, witamina C, dużo białka, a także wiele wapnia oraz żelaza. Buraki to rośliny posiadające wyłącznie znaczenie dietetyczne. Zaleca się je w dietach odchudzających. Pozytywnie oddziałują także na procesy trawienia.

Burak ćwikłowy (*Beta vulgaris* var. *rubra*, syn. *Beta vulgaris* var. *conditiva*) - ma ciemnoczerwone korzenie, z których przyrządza się ćwikłę (zwykle z dodatkiem chrzanu i octu), marmoladę, zupę czy chłodnik. Zarówno boćwina (inaczej: burak liściowy, *Beta vulgaris* var. *dcla*), jak i burak ćwikłowy (*Beta vulgaris* var. *conditiva*) to od dawna znane i rozpowszechnione w uprawie na całym niemal świecie (wszędzie tam, gdzie warunki są ku temu sprzyjające) rośliny warzywne.

BYLICA BOŻE DRZEWKO (*Artemisia abrotanum*). W liściach i ziele tej rośliny, której wszystkie części wydzielają dość silny, specyficzny balsamiczno-korzenny zapach, występują m.in.: olejek eteryczny (do 2,5 proc.), związki kumarynowe, żywice, kwasy organiczne (w tym kawowy), garbniki (do 6 proc.), gorycze, alkaloid abrotanina, sole mineralne i niewielkie ilości witamin A oraz witaminy C. Surowiec stanowi ziele. Ma głównie działanie żółciopędne i ułatwiające przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy. Wzmaga wytwarzanie soków trawiennych. Działa słabo moczopędnie, przeciwzapalnie oraz ściągająco, napotnie i przeciwbólowo. Używając bylicy bożego drzewka, można się pozbyć - zupełnie bezpiecznie, bez komplikacji i powikłań - owsików i glist.

BYLICA PIOŁUN (*Artemisia absinthium*). Surowiec stanowią liście i ziele (które powinno się zbierać w czasie kwitnienia). Są one bogate w substancje czynne, z których wymienić można m.in.: gorycze (absyntyne, artabsyntyne, anabsyntyne), olejek eteryczny (którego składniki stanowią tujon, tluol i felandren), kwasy organiczne (jabłkowy i bursztynowy), garbniki, witaminę A, witaminę C, żywice oraz sole mineralne. Związki te pobudzają wydzielanie soków żołądkowych, ułatwiają trawienie i przyswajanie składników pokarmowych przez organizm, pobudzają wydzielanie żółci i zwiększają jej przepływ z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy, ponadto działają bakteriobójczo i rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, przyspieszają przemianę materii i działają słabo moczopędnie. Stosowanie ziele wskazane jest przede wszystkim w bardzo skąpym wydzielaniu soków trawiennych (niedokwaśności i bezkwaśności, a nawet bezsoczności) oraz w niężytach żołądka i jelit. Bylica dobrze robi na poprawienie apetytu i wzmocnienie wydzielania żółci. W medycynie ludowej piołun stosuje się w rozlicznych dolegliwościach

przewodu pokarmowego, chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego, ciężkiej niestrawności, uporczywych zaparciach, ale również w biegunkach, wymiotach, zapaleniu jelit i dolegliwościach śledziony. Wreszcie wspomnieć trzeba, że ziele piołunu stosuje się również przeciw robakom obłym - pasożytom człowieka, wszom i pasożytom skóry.

CEBULA JADALNA (*Allium cepa*). Wiele cennych substancji biologicznie aktywnych zawierają zarówno cebule, jak i szczypior. Wyodrębnić z nich można m.in.: białka, cukry, olejek eteryczny odpowiedzialny za charakterystyczny ostry zapach i smak, sole mineralne (potas, wapń, fosfor, żelazo, fluor, siarka). Ponadto enzymy, saponiny, inulinę oraz prowitaminę A i witaminy B1, B., PP i C. Świeża surowa cebula obniża ciśnienie krwi, działa bakteriostatycznie i bakteriobójczo. Korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, działa przeciwbiegunkowo (słabo), obniża poziom cukru we krwi, wskazana jest w leczeniu anginy, grypy, przeziębienia. Uważa się ją za niezły środek pomocniczy w kuracji stwardnienia tętnic. Przejawia lekkie działanie moczopędne, pomaga w leczeniu kamicy nerkowej, nieżytów jelit, pomaga w zwalczaniu robaków pasożytujących w przewodzie pokarmowym. Jest również dość skuteczna w zwalczaniu uporczywych zaparć i reguluje częstotliwość oddawania stolców. Nie bez znaczenia są właściwości przeciwkaszlowe i wykrztuśne cebuli, dlatego można z niej przyrządzać doskonały i nadzwyczaj skuteczny syrop. Cebula posiada właściwości dezynfekujące, można jej używać do leczenia drobnych zainfekowanych zranień. W tym celu świeżą, utartą na papkę główkę przykładają się na chore miejsca. Papka ta (albo nawet całe plasterki cebuli) są również niezłym środkiem gojącym - i co najważniejsze, znieczulającym - w razie użądlenia człowieka przez pszczołę. Medycyna ludowa ma dla cebuli wiele zastosowań. Uważa się ją m.in. za doskonały środek przeciwbiegunkowy, lek przeciw kaszlowi z przeziębienia, kokluszowi, astmie (pomocniczo). Pieczona cebula przykładana na czyraki leczy je, a szczypior roztarty na miazgę goi zainfekowane rany. Wreszcie świeży sok wyciśnięty z główki cebuli stosuje się na miejsca odmrożone.

CERATONIA - SZARAŃCZYN - chleb świętojański (*Cerantia siliqua*). W jadalnych, smacznych strąkach tej rośliny występują przede wszystkim cukry, sole mineralne i nieco witamin. Ze strąków przygotowuje się leki przeciwkaszlowe.

CHABER BIAWATEK (*Centaurea cyanus*). Surowiec zielarski stanowią płatki kwiatowe. Są one bogate w takie m. in. substancje czynne jak: glikozydy antocyjanowe (pelargoninę, cyjaninę), gorycz centauryne, flawonoidy, śluzu i sole mineralne (najwięcej manganu). Herbatka z płatków kwiatowych jest specyfikiem, który pobudza przemianę materii, działa słabo żółciopędnie, wzmacnia przebieg procesów trawiennych, wreszcie jest dość skutecznym środkiem moczopędnym.

CHRZAN POSPOLITY (*Armoracia rusticana*). Surowcem zielarskim jest korzeń chrzanu, zawierający m.in.: glikozyd sinigrynę, prowitaminę A, witaminy z grupy B, witaminę C, sole mineralne (wapń, potas, fosfor), fermentmirozynę i mirozynazę. Działanie i zastosowanie: chrzan przejawia działanie grzybobójcze, bakteriobójcze oraz niewielkie moczopędne, pobudza wydzielanie soków trawiennych, zaleca się go w kamicy nerkowej, niestrawności, w niedokwaśności; zewnętrznie w okładach łagodzących dolegliwości reumatyczne, nerwo- i mięśniobóle.

CIBORA JADALNA - "migdał ziemny" (*Cyperus esculentus*) to bylina o wyglądzie trawy i wąskich liściach, osiągających długość do metra. Jej częścią jadalną są niewielkie (około 3 cm długie i do 1,5 cm szerokie) bulwki korzeniowe, których jedna roślina może wytworzyć nawet kilkaset. W stanie dzikim spotykamy migdał ziemny w Mryce, na Madagaskarze oraz na subkontynencie indyjskim. Uprawia się go na znacznych obszarach Ameryki Północnej i Południowej oraz w południowej Europie. Wykorzystuje się bulwki korzeniowe, które zawierają skrobię, cukry, tłuszcze, białko, sole mineralne. Owe bulwki korzeniowe mają smak przypominający migdały. Są bardzo pożywne. Można je spożywać na surowo, jak również po ugotowaniu lub upieczeniu. Roślina nie ma znaczenia leczniczego, a wyłącznie dietetyczne.

CYKORIA PODRÓŻNIK (*Cichorium intybus*). Surowiec stanowi korzeń. Zawiera on głównie cukry, garbniki, glikozyd intybinę oraz inulinę. Specyfiki na bazie korzeni cykorii zaleca się w cukrzycy, jako leki odłegmiaszące, pobudzające wydzielanie żółci i soków trawiennych, ułatwiające przyswajanie składników odżywczych. W większych dawkach działają słabo moczopędnie i przeczyszczająco. Świeże młode listki pozyskiwane w zimie to niezastąpione źródło witamin i mikroelementów w tym trudnym dla organizmu czasie.

CYNAMONOWIEC CEJLOŃSKI (*Cinnamomum ceylanicum*). Olejek cynamonowy, zawarty w korze młodych gałązek i liściach, nie tylko nadaje przyjemny zapach potrawom, które przyprawiono cynamonem, ale ma także działanie dezynfekujące, likwidujące nieprzyjemne zapachy i bakteriostatyczne. Oprócz wymienionego już wcześniej olejku lotnego, w korze i liściach cynamonowca znajdują się i inne substancje, wśród nich między innymi: garbniki, śluzu, żywice i cukry. Cynamon przyjmowany doustnie pozytywnie działa przede wszystkim na układ trawienny, wzmacniając żołądek, korzystnie wpływa na poprawę apetytu i przyspiesza proces trawienia. Skutkuje też jako łagodny środek pomocniczy przy niestrawności, a także w lekkim zatruciu

pokarmowym.

CYTRYNA (*Citrus limon*). Owoce cytrusów, prócz zastosowania do aromatyzowania smaku potraw i przygotowania bardzo smacznych, orzeźwiających napojów, jak również spożywania na surowo, mają również niewielkie znaczenie lecznicze. Zawierają w miąższu cukry, kwas cytrynowy, dużo witaminy C, a także niewielkie ilości witamin z grupy B, witaminę D i prowitaminę A. Prócz tego pektyny, flawonoidy i składniki mineralne (głównie miedź i potas). Ze względu na zawartość witamin w soku świeżych owoców, można go używać do leczenia awitaminozy, a także pomocniczo stosować w leczeniu stwardnienia tętnic. Takie zastosowanie znajduje dla cytrusów medycyna oficjalna. Ludowa wykorzystuje je również w żółtaczce, kamicy moczowej, niezycie żołądka i jelit, no i oczywiście przy szkorbutcie. Wodą z dodatkiem soku cytrusowego można płukać gardło przy anginie, a zewnętrźnie używać do leczenia wyprysków, grzybicy (wyłącznie pomocniczo) a sokiem cytrynowym usuwać piegi. Skórkę z owoców cytrusowych stosowano dawniej jako środek wzmacniający żołądek i poprawiający trawienie. Wykorzystywano też kwiaty, korę, drewno i nasiona. Liście uważano za dobry środek ogólnie wzmacniający, przeciwskurczowy i stosowano je w postaci naparu (łyżeczka od herbaty rozdrobnionego suszu na szklankę wrzątku, parzyć pod przykryciem dziesięć-piętnaście minut, przecedzić, pić dwa-trzy razy dziennie po ćwierć szklanki). Nasiona stosowano w leczeniu malarii, kwiaty - przede wszystkim pomarańczy - jako środek uspokajający. Wreszcie odwar z kory lub rozdrobnionego drewna (trocin) stosowany był jako środek moczopędny.

CZĄBER OGRODOWY (*Satureja hortensis*). Przyprawę, a także surowiec stanowią świeże bądź suszone młodziutki wierzchołki pędów, które ścina się tuż przed kwitnięciem. Zawierają one głównie olejek eteryczny i garbniki, służy, żywice i sole mineralne - przede wszystkim cynk, ale także kobalt, miedź, żelazo i mangan. Cząber poprawia perystaltykę jelit, pobudza wydzielanie soków trawiennych i działa wiatropędnie. Prócz tego działa także ściągająco i dezynfekująco, przeciwbiegunkowo i przeciwrakowo.

CZEREŚNIA PTASIA (*Cerasus avium*). Surowiec zielarski stanowią owoce, szypułki owocowe i guma wypływająca ze zranień na pniach bądź konarach. W owocach występują m.in.: cukry, kwasy organiczne, pektyny, prowitamina A, witamina C i sole mineralne. Zastosowanie lecznicze rośliny jest niewielkie. Napar z szypułek owocowych zaleca się pomocniczo w chorobach nerek i pęcherza. Roztwór gumy stosuje się w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Surowe i przetworzone owoce mają znaczenie dietetyczne. Ich spożywanie jest wskazane dla osób wyczerpanych fizycznie i psychicznie, starszych i rekonwalescentów po przebytych ciężkich chorobach.

CZOSNEK POSPOLITY (*Allium sativum*). Czosnek jest nie tylko warzywem, lecz także cenną rośliną leczniczą. W jego cebulach występują m.in.: białka, węglowodany, inulina, fitosterole, związki siarki, prowitamina A, witamina C, B, PP, wapń, jod, chlor, fosfor i magnez. Czosnek ma silne właściwości grzybobójcze, bakterio-bójcze i bakteriostatyczne. Pozytywnie wpływa na trawienie, działa żółciopędnie, zapobiega niestrawności, jest pomocny w leczeniu czerwotki, schorzeń górnych dróg oddechowych, anginy, grypy, zwykłego przeziębienia, stwardnienia tętnic, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, bezsenności i migreny.

DĄB BEZSZYPUŁKOWY (*Quercus patraea*) jest bardzo pięknym, długowiecznym drzewem dorastającym do 40 metrów wysokości. Pień ma masywny, gruby i takie same konary. Dęby można spotkać nie tylko w lasach (dziko rosnące), ale także w miejskich parkach, gdzie chętnie się je sadzi. Liście dębu bezszypułkowego są dość okazałe, bo osiągają długość 12 cm. Z kształtu są odwrotnie jajowate, pierzastowrębne, sztywne, skórzaste, osadzone na długich ogonkach. Kwiaty rozdzielnopłciowe są drobne i niepozorne. Żeńskie pojedyncze, ale częściej zebrane po kilka, męskie natomiast skupione w kłosowate zwisające kwiatostany. Z kwiatów żeńskich po przekwitnięciu wiążą się owoce, potocznie zwane żołądkami, a w rzeczywistości będące orzechami. Są one osadzone w zdrewniałych miseczkach wyrastających z gałęzi na bardzo krótkich, prawie niewidocznych szypułkach i stąd wzięła się nazwa gatunkowa rośliny. Ojczyzna dębu to strefa umiarkowana Europy i Azji, w Polsce jest drzewem pospolitym. W lecznictwie wykorzystuje się korę, żołądki oraz dębianki - galasy, czyli narośla pojawiające się na liściach po ich nakłuciu przez owada z rodziny galasówkowatych. W kuchni zaś wyłącznie żołądki.

Odvary z młodych żołądków, sproszkowanej kory bądź młodych gałązek zalecane są w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, wzdęciach spowodowanych nadmierną fermentacją jelitową, częstomoczem, nadmiernymi krwawieniami menstruacyjnymi, krwotokach z przewodu pokarmowego, krwiotłuciu, również do przemywania trudno gojących się ran.

Z zupełnie dojrzałych żołądków produkuje się namiastkę kawy, która posiada właściwości lecznicze i dietetyczne. Jest dość smaczna.

Wyłuskane z twardej łupinki rozdrobnione i wysuszone żołądki praży się (upała) tak samo jak ziarno kawowe. Wskutek owego zabiegu zostają uwolnione od goryczy i garbników, a skrobia zmienia się w dekstrinę.

DEREŃ POSPOLIY, inaczej dereń właściwy (*Gornetts mas*). Ma właściwości lecznicze. W owocach występują: cukry, garbniki, kwasy organiczne, dość dużo witaminy C oraz P, wreszcie sole mineralne (głównie związki żelaza). Ale nie tylko same owoce mają zastosowanie w leczeniu, lecz także suszone liście, kwiaty i kora młodych gałązek. Osoby cierpiące na złą przemianę materii lub niedokrwistość winny jeść sporo świeżych przejrzałych owoców. Wpłynie to pozytywnie na funkcjonowanie ich organizmów i może przywrócić zachwianą równowagę. Dość dobrym specyfikiem przeciwgorączkowym jest nalewka na kwiatkach derenia. Napar z liści jest łagodnym środkiem żółciopędnym. Odwar z suszonej kory to środek łagodnie pobudzający i ogólnie wzmacniający.

DRAPACZ LEKARSKI (*Gnicetts benedictus*). Surowcem leczniczym jest ziele i liście. W ich składzie wyodrębnić można m.in.: gorycz knicy (decydującą o bardzo gorzkim smaku rośliny), garbniki, śluzu, nawonoidy, substancje antybiotyczne i sole mineralne (najwięcej jodu). Najpospolitszą postacią leku jest odwar z ziele drapacza lekarskiego. Jest to doskonały środek ogólnie wzmacniający, leczący osłabienie przewodu pokarmowego, likwidujący bóle brzucha i niestrawność, pobudza bowiem wydzielanie soków żołądkowych. Oprócz tego dobroczynnie wpływa na błony śluzowe żołądka i jelit, działa wiatropędnie, poprawia apetyt, korzystnie oddziałuje na wątrobę, pobudzając jej czynność, także zwiększa wydzielanie żółci. Wreszcie - reguluje przemianę materii, działa słabo moczopędnie, bakteriobójczo, przeciwdziała nadmiernej fermentacji jelitowej, jednocześnie dostarczając naszym organizmom cennych mikroelementów, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.

DYNIA ZWYCZAJNA (*Gucurbita pepo*) to bardzo cenna roślina użytkowa. Jest rośliną roczną o płożących się pędach, osiagających 8-10 m długości, zaopatrzonych w wąsy czepne. Liście ma szorstkie pięcioklapowe, kwiaty zaś rozdzielнопłciowe, okazałe, żółte. Po przekwitnięciu kwiaty męskie zasychają, żeńskie natomiast wiążą się w owoce. Te ostatnie są ogromne, kuliste (u niektórych odmian wydłużone lub spłaszczone). Dynia ród swój wzięła z krajów strefy klimatu pośredniego między subtropikalnym a umiarkowanym Ameryki Północnej. W Europie (w tym oczywiście i w naszym kraju) jest wyłącznie uprawiana. Wykorzystuje się owoce tej rośliny. Zawierają one m.in. kukurbitacyny, fitosterole, glikozydy, pepenozyd, alkaloid (w nasionach); w miąższu zaś prowitaminę A, sole mineralne.

Miąsz owoców dyni jest doskonałym środkiem dietetycznym, który można spożywać drobno utarty jako dodatek do surówek bądź po ugotowaniu jako dodatek do mięs albo przerobiony na dżem. Działanie lecznicze - i to poważne - mają świeże nasiona. Dzięki zawartości kukurbitacyn stanowią bardzo skuteczny lek przeciwwrobaczny (zabijający tasiełce, glisty i owsiki).

DZIEWANNA WIELKOKWIATOWA (*Verbascum densiflorum*). Surowiec zielarski stanowią płatki kwiatowe. Zawierają śluz, saponiny, garbniki i sole mineralne. Ich działanie i zastosowanie jest następujące: słabe moczopędne i przeciwskurczowe, poważne wykrztuśne; zewnętrznie okłady ze świeżych płatków lub napary z suszonych stosuje się do nasiadówek przy hemoroidach oraz jako okłady na trudno gojące się rany i owrzodzenia.

DZIURAWIEC ZWYCZAJNY (*Hypericum perforatum*). Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele dziurawca. W jego składzie występują m.in.: olejek eteryczny (o bardzo słabym, lecz miłym zapachu), garbniki, flawonoid hypercyna, glikozydy, prowitamina A, witamina C, fitosterole, saponiny. Z ziele dziurawca przygotowuje się różne postaci leków: napar, odwar, nalewkę, olej. Napar i nalewka stosowana wewnętrznie są pomocne w bardzo wielu schorzeniach. Zaleca się je w chorobach wątroby i dróg żółciowych, stanach zapalnych nerek i pęcherza moczowego, nadciśnieniu tętniczym, rozstrojach żołądka i jelit, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, schorzeniach przyzębia, bolesnym miesiączkowaniu, migrenowych bólach głowy, robaczycy, wreszcie na pobudzenie apetytu i jako środek uspokajający. Bywa też pomocny w razie moczenia nocnego. Niektórzy przypisują mu pewne znaczenie w leczeniu nowotworów.

FIGA POSPOLITA, figowiec (*Ficus carica*) należąca do rodziny morwowatych (*Maraceae*). Cała roślina posiada szeroki wachlarz właściwości leczniczych. Wymienię tylko te najważniejsze: sok owocowy działa wzmacniająco na serce i naczynia wieńcowe, stosowany jest również z dużym powodzeniem w leczeniu anemii. Figi gotowane w mleku uśmierdzają kaszel i bóle gardła. Nalewka przygotowana z liści i spirytusu łagodzi duszności w astmie. Odwar z młodych listków pity na czczo zabija glisty. Odwar z liści ususzonych używa się jako środka przeciwko kaszlowi z przeziębienia. Nalewka z wódki 40° na świeżych liściach obniża gorączkę (stosunek wagowy liści do wódki jak jeden do czterech). Sok mleczny (*lateks*), wypływający po zranieniu kory, przyspiesza gojenie się ran, nasiona działają zaś łagodnie przeczyszczająco. Świeże owoce to doskonały środek dietetyczny. Zawierają m. in.: dużo cukrów, pektyny, prowitaminę A, witaminy C, B1, B2, B6, PP oraz sole mineralne (wapń, potas, mangan, żelazo i fosfor). W korze figi znajdują się glikozydy, saponiny, furanokumaryny. W lateksie natomiast do 12 proc. kauczuku, żywicy i gumy. W liściach wreszcie znajdujemy m.in.: furanokumaryny, substancje żywiczne, kwasy organiczne, rutynę i witaminę C.

FIOŁEK WONNY (*Viola odorata*). Surowiec stanowią: ziele, kwiaty i kłącza. Wyodrębnić z nich można liczne substancje aktywne: działający słabo wymiotnie, alkaloid wiołinę, saponiny, kwasy organiczne, olejek eteryczny (którego najważniejszym składnikiem jest iron) i barwnik wiołarubinę. Preparaty lecznicze (napary, odwary i syropy) przygotowane z fiołka stosowane są w przeziębieniu, w niezycie górnych dróg oddechowych, anginie, katarze, a nawet w kokluszu. Odwar z korzenia fiołka dawniej stosowany był jako środek wymiotny. Świeżych, czystych i pogniecionych liści fiołkowych używać można do okładów na obrzęki i stłuczenia, a medycyna ludowa zaleca je, po ugotowaniu w occie, do robienia okładów w podagrze.

GŁÓG DWUSZYJKOWY (*Crataegus oxyantha*) i **GŁÓG JEDNOSZYJKOWY** (*Crataegus monogyna*). Jako surowiec zielarski najpoważniejsze znaczenie mają kwiaty, bogate we flawonoidy, kwasy organiczne, związki kumarynowe i fitosterole. Te same substancje biologicznie nieaktywne (tyle że w dużo mniejszych ilościach) występują także w owocach. Napary i nalewki z kwiatostanów głogu zalecane są w chorobach serca (w tak zwanym sercu starczym, zaburzeniach rytmu, zwyródnieniu i zapaleniu mięśnia sercowego oraz jego osłabieniu), ponadto w chorobie wieńcowej, nadciśnieniu tętniczym, nerwicach wegetatywnych. Poprawiają krążenie mózgowe i obniżają poziom cholesterolu we krwi. Podobne, chociaż o wiele słabsze działanie przejawiają przetwory z owoców głogu.

GORYCZKA ŻÓŁTA (*Gentiana lutea*). Surowiec zielarski stanowią kłącza i korzenie, z których wyodrębnić można m.in.: gorycze, alkaloidy (gencjomarynę i gencjaninę), pektyny, cukry, enzymy i glikozyd gencjopikrynę. Nalewka alkoholowa na korzeniach i kłączach goryczki żółtej to doskonały lek poprawiający trawienie, pobudzający wydzielanie soków żołądkowych. Podaje się go również przy braku apetytu, niestrawności i bezsoczności. Medycyna ludowa przetwory z goryczki stosowała w schorzeniach wątroby i śledziony, na pobudzenie i zwiększenie wydzielania żółci, w żółtacze, w uporczywych zaparciach, osłabieniu żołądka i braku apetytu. Prócz tego również w zimnicy, reumatyzmie, niedokrwistości, kaszlu, gorączce, szkorbutcie, czerwonce oraz w chorobach płuc.

GOŹDZIKOWIEC KORZENNY (*Eugenia caryophyllata*, syn.: *jambosa caryophyllata*, *Eugenia arornatica*, *Syzygium aromaticum*). Znaczenie użytkowe przyprawowe i lecznicze - mają suszone pączki kwiatowe, znane u nas jako goździki. Wyodrębnić z nich można m.in. olejek lotny, którego głównym składnikiem jest eugenol, garbniki i śluzy. Znaczenie lecznicze goździków jest natomiast niewielkie i ograniczone. Pozyskiwany z nich bowiem olejek lotny jest stosowany jako bardzo skuteczny środek antyseptyczny i przeciwbólowy w praktyce stomatologicznej.

GREJPFRT (*Citrus paradisi*). Działanie i zastosowanie takie samo jak cytryny.

GRUSZA POSPOLITA (*Pyrus communis*). Owoce gruszy mają niewielkie znaczenie lecznicze. Występują w nich m.in.: prowitamina A, witaminy B1, C, znikome ilości kwasów organicznych, nieco garbników i pektyn. Świeży sok, wyciśnięty z owoców lub kompot ze świeżych, a ostatecznie suszonych gruszek, może być stosowany pomocniczo w kamicy moczowej. Mocny odwar z suszonych owoców odmian uprawnych można przyjmować pomocniczo w przeziębieniu - działa łagodnie przeciwgorączkowo i przeciwkaszlowo. Natomiast mocny odwar, a najlepiej świeży sok z dojrzałych, ale nieuleżałych owoców jest dobrym środkiem przeciwbiegunkowym, o czym decyduje niewielka zawartość garbników. Pewne znaczenie w leczeniu biegunk mają również suszone liście grusz. Nie używa się ich jednak per se, lecz w mieszkach z innymi ziołami o podobnym zastosowaniu.

HERBATA CHIŃSKA (*Thea sinensis*, syn.: *Camelia sinensis*). Liście herbaty zawierają znaczne ilości garbników (od 8 do 30 proc.), z których najważniejszą jest tanina. Prócz tego występują tam: kofeina (teina) - do 4 proc., katechiny, cukry, związki białkowe, śladowe ilości olejku eterycznego, związki żywiczne, kwasy organiczne, enzymy, pektyny (2-3 proc.), glikozydy i witaminy. W te ostatnie herbata jest bardzo bogata. Znaleźć w niej można karoten (prowitaminę A), witaminy B1, B2, PP, C, a przede wszystkim witaminę P (herbata, obok gryki, ma jej najwięcej). Ponadto znajduje się w niej witamina K, odpowiedzialna za krzepnięcie krwi. Napar herbaciany reguluje procesy trawienne. Posiada właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne (najlepsza pod tym względem jest herbata zielona). Jest doskonałym lekiem w biegunce, ponadto przejawia słabe właściwości moczopędne wskazany jest jako środek pomocniczy w leczeniu krwimoczu i zapaleniu nerek. Pita systematycznie, lecz z umiarem (nie więcej niż dwie szklanki w ciągu dnia), zapobiega powstawaniu kamicy żółciowej i moczowej. Pozytywnie wpływa na wątrobę, nerki, nadnercza i śledzionę, sprzyja także akumulowaniu się witaminy C w organizmie. Wywiera dobroczynny wpływ na układ oddechowy, skórę, układ naczyniowy, reguluje krążenie, normuje ciśnienie, działa wzmacniająco na naczynia włosowate. Dobroczynnie działa na układ nerwowy człowieka, szczególnie pozytywnie zaś na mózg. Usuwa uczucie zmęczenia, ból głowy, pobudza i aktywizuje do pracy umysłowej, przede wszystkim dzięki temu, iż rozszerza naczynia krwionośne mózgu, powodując jego lepsze ukrwienie i dotlenienie. Niezmiernie istotne jest to, że w herbacie znajdują się spore ilości fluoru, który jak wiadomo

zapobiega powstawaniu próchnicy zębów.

HYZOP LEKARSKI (*Hyssopus officinalis*). Surowiec zielarski stanowi suszone ziele hyzopu. Zawiera ono sporo olejku eterycznego (do 1 proc.), z którego wyodrębnić można m.in.: kamfen, pinen i cyneol. Mamy tam też fitosterol, trójterpeny i flawonoidy. Napar z ziele stosowany jest w leczeniu zaburzeń trawienia - wzdęć, nadmiernej fermentacji jelitowej, niżytych żołądka i jelit. Ponadto można go stosować jako dość dobry środek wykrztuśny i odkażający (służący do leczenia stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej i dziąseł). Herbatka z ziele hyzopu i liści szalwii połączonych ze sobą w równych proporcjach to doskonały środek zmniejszający wydzielanie potu. Medycyna ludowa napar hyzopowy zaleca w nieżytych oskrzeli, kaszlu z przeziębienia, zapaleniu płuc, wczesnym stadium gruźlicy i astmie. Ponadto miał on -jak dawniej sądzono- przynosić ulgę w katarze, działać przeciwgorączkowo, łagodzić bóle mięśniowe i nerwobóle.

IMBIR LEKARSKI (*Zingiber officinalis*) ma pewne znaczenie lecznicze. Posiada właściwości bakteriobójcze i może być z powodzeniem wykorzystywany jako środek konserwujący niektóre potrawy. Ponadto stosowanie go daje dobre wyniki w leczeniu zaburzeń trawienia (głównie tych, którym towarzyszą wymioty). Stosowanie go wskazane jest również w leczeniu (oczywiście pomocniczo) przewlekłego zapalenia jelit i (również pomocniczo) przy zatrzymaniu moczu. Mając dodatkowo działanie wiatropędne, systematycznie stosowany jako przyprawa kulinarna, zapobiega wzdęciom.

JABŁOŃ DOMOWA (*Malus domestica*). Surowiec stanowią owoce. Występują w nich m.in. kwasy organiczne, pek tyny, garbniki, olejki eteryczne, cukry, prowitamina A, witamina C oraz sole mineralne. Wskazane jest zjadanie dużej ilości surowych jabłek jako środka pomocniczego w leczeniu żółtaczki. Są one także doskonałym środkiem wzmacniającym dla rekonwalescentów, a także osób wyczerpanych fizycznie i psychicznie.

JAŁOWIEC POSPOLITY (*Juniperus communis*). Owoce jałowca mają bardzo przyjemny słodko-korzenny smak, ponieważ w ich skład wchodzi od 13 do 40 proc. cukru, olejek eteryczny (z którego wyodrębnić można m.in. borneol i pinen). Są tam również żywice, glikozydy i gorycz juniperyna. Jagody działają napotnie, żółci- i moczopędnie, bardzo korzystnie wpływają na przewód pokarmowy, pobudzając jego czynność i ułatwiając przyjmowanie składników pokarmowych. Ponadto działają bardzo silnie bakteriobójczo i bakteriostatycznie oraz pobudzają proces przemiany materii. Napar z owoców jałowca można również stosować pomocniczo w gościecu.

JARZĄB BREKINIA (*Sorbus torminalis*), pospolita nazwa brząk albo brzekinia. Jest to bardzo rzadko spotykany gatunek jarzębiny, jeszcze w XIX wieku uważany za gatunek gruszy i noszący wówczas łacińską nazwę *Pyrus torminalis*. Z owoców brekinii wyodrębnić można kwasy organiczne, gorycze, garbniki, flawonoidy i witaminę P. Wywary z owoców oraz przetwory z nich zaleca się w nieżytych żołądka i jelit, jako specyfik przeciwbiegunkowy, korzystnie wpływający na pracę serca. Ponadto stosuje się go w dolegliwościach pęcherzyka żółciowego, wątroby, żylakach (w tym hemoroidach), kamicy nerkowej i chorobach pęcherza.

JARZĘBINA, jarząb pospolity (*Sorbus aucuparia*). Owoce te posiadają dość duże znaczenie użytkowe. Można je wykorzystywać zarówno do celów kulinarnych, jak i leczniczych. Ich spożywanie jest wskazane w biegunce, czerwonce i kamicy nerkowej (pomocniczo). Zawierają kwasy organiczne (m.in. jabłkowy), cukry, garbniki, gorycze, flawonoidy, glikozydy, sorbozę, sorbitol, prowitaminę A, witaminy C i P. Ze względu na sporą zawartość witaminy C owoce te mogą być wykorzystywane do leczenia skorbutu. Ponadto nieznacznie zwiększają wydzielanie moczu. Działają przeciwzapalnie i słabo przeciwbiegunkowo. Zalecane są w nieżytych żołądka i jelit, biegunce, zaburzeniach trawienia i pomocniczo w hemoroidach. Ponadto także jako dobry środek poprawiający pracę serca, leczący schorzenia pęcherzyka żółciowego i wątroby, kamicy nerkową, choroby pęcherza i żylaki.

JASNOTA BIAŁA (*Lamium album*). Surowiec zielarski stanowią kwiaty. Występują w nich m.in. takie substancje jak śluz, garbniki, flawonoidy, cholina, tyramina i śladowe ilości olejku eterycznego. Jasnota jest niezłym środkiem przeciw nazbyt obfitym krwawieniom menstruacyjnym, mało nasilonym krwawieniom z macicy, stanom zapalnym pochwy, szyjki macicy i przeciw upławom. Ponadto ma działanie przeciwzapalne, powlekające i odtruwające (przyspiesza usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii). Zaleca się ją również jako środek pomocniczy w niżytych górnych dróg oddechowych, a na zewnątrz do okładów na ropiejące krosty, wrzody, egzemy oraz do płukania jamy ustnej, dziąseł i gardła w ich stanach zapalnych. Dawniej stosowano ją jeszcze w biegunkach, chorobach śledziony i anemii, a zewnętrznie do obmywań w zmianach gruzliczych na skórze.

JEMIOŁA POSPOLITA (*Viscum album*). Surowiec zielarski stanowi suszone ziele jemioły. Można z niego wyodrębnić m.in. cholinę, acetylocholinę, histaminę, flawonoidy, trójterpeny, kwasy organiczne, glikoproteiny i wiskotoksyny. Napar z ziela jemioły to środek przeciw nadciśnieniu tętniczemu, mający ponadto właściwości zwalniania rytmu serca, pomocny w leczeniu miażdżycy i nazbyt obfitych krwawień menstruacyjnych.

JEŻYNA (*Rubus fruticosus*). W owocach jeżyn występują m.in. cukry, kwasy organiczne, prowitamina A, witaminy z grupy B, witamina C, pektyny, garbniki i związki mineralne (potasu, wapnia i magnezu). Znaczenie lecznicze oprócz owoców mają także liście i korzenie jeżyn. Owoce pozytywnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego, a ponadto, ze względu na właściwości uspokajające, wskazane są w zaburzeniach nerwowych w okresie przekwitania u kobiet. Soku z dojrzałych jeżyn dobrze jest też używać zewnętrznie, do okładów na krosty, wypryski i liszaje. Poważniejsze znaczenie mają jednak liście i korzenie. Odwary z nich to doskonały środek napotny, stosowany w przeziębieniu i anginie. Prócz tego przynosi też ulgę w nieżytach górnych dróg oddechowych. Ten sam odwar, tak samo dawkowany, leczy również krwawą biegunkę. Natomiast napar z młodych delikatnych listków, to dobry środek pomocniczy w leczeniu anemii.

JODŁA POSPOLITA (*Abies alba*). Młode pędy mają działanie przeciwkaszlowe.

KALINA KORALOWA (pospolita, *Viburnum opulus*). Surowiec zielarski stanowią owoce, kora, kwiaty i korzenie kaliny. Występują w nich m.in. prowitamina A, witamina C (duża ilość), witamina P, kwasy organiczne, śladowe ilości cukrów, garbniki i bardzo dużo pektyn. Owoce kaliny poprawiają czynność serca, działają uspokajająco i obniżają ciśnienie krwi. W tych dolegliwościach wskazane jest stosowanie ich w mieszankach z innymi ziołami o podobnym działaniu. Owoce kaliny mają również działanie moczopędne. Herbatka z suszonych kwiatów poprawia trawienie oraz łagodzi bóle spowodowane skurczami jelit. Można ją stosować jako lekarstwo pomocnicze (łącząc z węglem aktywowanym) przy bieguncie spowodowanej zatruciem.

KARDAMON MALABARSKI (*Elettaria cardamomum*). Spośród substancji zawartych w kardamonie najważniejsze są: olejek lotny (do 8 proc.), tłuszcze i żywice, skrobia i cukier. Kardamon posiada zdolność wzmacniania żołądka, pobudza wydzielanie soków trawiennych, likwiduje wzdęcia, korzystnie wpływa na apetyt. Prócz tego zalecany bywa w astmie i do leczenia bólów głowy.

KAWA ARABSKA (*Coffea arabica*). Kawa jest jednym z głównych źródeł kofeiny, substancji zawartej przede wszystkim w jej nasionach (choć także w innych częściach rośliny). Prócz kofeiny występują tam jeszcze tłuszcze, białka, garbniki i dekstryny. Kofeinę stosuje się (w postaci rozmaitych preparatów farmaceutycznych) w migrenie, dla pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego, w niewydolności sercowo-naczyniowej, a także jako odtrutkę w intoksykacji pochodnymi opium i barbituranami.

KLON ZWYCZAJNY (*Acer platanoides*). Niewielkie działanie lecznicze przejawia sok (oskoła), pozyskiwany wczesną wiosną z pni i konarów. Ma działanie ogólnie wzmacniające, odtruwa organizm z toksyn rozmaitego pochodzenia i poprawia przemianę materii. Picie oskoły zaleca się osobom wycieńczonym, w podeszłym wieku, rekonwalescentom po przebytych ciężkich chorobach, ale również - pomocniczo - lekomanom i narkomanom, którzy są w trakcie leczenia.

KMINEK ZWYCZAJNY (*Camem carvi*). Surowiec zielarski, jak i przyprawowy, stanowi owoc kminku. Wyodrębnić zeń można liczne substancje: przede wszystkim olejek eteryczny, w skład którego wchodzi m.in. limonen, karwon, karweol. Następnie są tam kwasy organiczne, olej, białka, cukry, flawonoidy i inne. Kminek jako lekarstwo zalecany jest głównie w zaburzeniach trawienia i innych dolegliwościach przewodu pokarmowego. Zmniejsza on nadmierną fermentację jelitową, przeciwdziała wzdęciom, pobudza wydzielanie soków żołądkowych, poprawia perystaltykę jelit, pomaga w przyswajaniu składników pokarmowych.

KOCANKI PIASKOWE (*Helichrysum arenarium*). Surowiec leczniczy stanowi ziele, z którego wyodrębnić można liczne biologicznie aktywne substancje, m.in. prowitaminę A, śladowe ilości olejku eterycznego, żywice, flawonoidy i glikozydy. Herbatka z ziela zalecana jest w schorzeniach wątroby. Ma ona jednocześnie działanie przeciwbaczące. Pomocniczo wskazana jest do picia jako środek czyszczący krew, który można stosować do leczenia krost i wyprysków na skórze.

KONICZYNA CZERWONA, inaczej zwana łąkową (*Trifolium pratense*), to dość okazała, bo w sprzyjających warunkach mogąca osiągnąć 50-60 cm wysokości, krzewiasta bylina. Liście ma złożone z trzech listków wyrastających ze wspólnego ogonka. Kwiaty zaś drobne, niepozorne, skupione w główkowate kwiatostany czerwonopurpurowej barwy. W Polsce jest pospoli-

cie uprawiana. W kuchni i lecznictwie wykorzystuje się kwiatostany. Zawierają białko, prowitaminę A, witaminy C, PP, E, garbniki, glikozydy (trifolina i izotrofelina), olejek eteryczny, żywice, kwasy organiczne, barwniki i sole mineralne (wapń, fosfor, nikiel i miedź).

Napar z kwiatów wpływa ogólnie wzmacniająco na organizm, poprawia przemianę materii, obniża zawartość cholesterolu we krwi, pomaga usuwać z organizmu nagromadzone w nim toksyny. Wskazany jest w anemii, egzemie, łuszczycy, nowotworach (gruczołów piersiowych, jajników i układu limfatycznego). Można go pomocniczo używać w leczeniu bolesnego miesiączkowania i upławów, dny i suchego kaszlu.

KONWALIA MAJOWA (*Convallaria majalis*). Konwalia posiada właściwości lecznicze, ale jest również słabo toksyczna. Przedawkowanie grozi porażeniem ośrodkowego. W konwalii występują m.in. kwasy organiczne, sole mineralne, olejek eteryczny o swoistym słodkawym zapachu, saponiny, flawonoidy i glikozydy (konwalatoksoł, konwalatoksyna, konwalatocyd). Konwalię zaleca się w dolegliwościach sercowo-naczyniowych: zmęczeniu serca, niemiarkowości, napadowym kołatanii, częstotkurczu, niewydolności serca, bólach serca, duszności, przy zbyt wysokim ciśnieniu krwi.

KOPER OGRODOWY (*Anethum graveolens*). Surowiec leczniczy to owoc i ziele. Występują w nim m.in. flawonoidy, witaminy B1, B2 i PP, prowitamina A, olejek eteryczny, a także związki wapnia, potasu, fosforu i żelaza. W medycynie ludowej kopru używa się jako środka łagodzącego kolkę i kurcze w obrębie przewodu pokarmowego, jako środka wiatropędnego i mlekopędnego oraz wzmacniającego żołądek. Zarówno ziele, jak i nasiona działają łagodnie uspokajająco, u karmiących matek pobudzają laktację, obniżają nieznacznie ciśnienie krwi, a także wpływają korzystnie na przebieg procesów trawiennych.

KOPER WŁOSKI - FENKUŁ (*Foeniculum vulgare*). Zarówno nasiona, jak i ziele działają uspokajająco, wzmagają laktację u karmiących matek, wpływają korzystnie na procesy trawienia oraz obniżają nieznacznie ciśnienie krwi. Koper działa przeciwskurczowo, łagodnie uspokajająco, a także wzmacnia u mężczyzn popęd płciowy (z tej przyczyny umieszcza się go w grupie afrodyzjaków), nie leczy natomiast zaburzeń erekcji ani impotencji, zarówno wrodzonej, jak i nabytej. Zawarte w nim czynne substancje przechodzą do mleka matek karmiących i wpływają pozytywnie na pracę przewodu pokarmowego niemowląt.

KOZŁEK LEKARSKI (*Valeriana officinalis*). Kłącze stanowi surowiec leczniczy bardzo bogaty między innymi w garbniki, żywice, gumy, cukry, gorycze, sole mineralne, kwasy organiczne (w tym walerianowy, mrówkowy, stearynowy), glikozyd waleryd i waleropaty (*waltrat*, *dwuhydrowaltrat*, *acewaltrat*). Specyfiki przygotowane na jego bazie działają przede wszystkim uspokajająco – przynoszą ulgę w zaburzeniach pracy serca spowodowanych stanami nerwowymi, wreszcie mają także słabe właściwości rozkurczowe. Przy przedawkowaniu może nastąpić silny ból głowy, a często także mdłości. Kozłek zalecany jest w wyczerpaniu psychicznym, bezsenności, stanach napięcia nerwowego, stanach lękowych, zaburzeniach rytmu serca i pomocniczo w nerwicach wegetatywnych.

KRWAWNIK POSPOLITY (*Achillea millefolium*). Surowcem leczniczym są kwiaty i ziele. Występują w nich m.in. olejek eteryczny o słabym, swoistym (korzennym) zapachu, gorycz achilleina, kwasy: mrówkowy, octowy, izowalerianowy, prócz tego furanokumaryna, flawonoidy, cholina, garbniki, witamina K i sole mineralne (najwięcej magnezu). Krwawnik zwiększa wydzielanie żółci i soków trawiennych, jednocześnie pobudzając organizm do obfitszego wydzielania moczu. Działa przeciwkrwotocznie, słabo przeciwbólowo i rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego. Ma działanie bakteriostatyczne i przeciwzapalne oraz pozytywnie wpływa na proces trawienia, ułatwiając organizmowi przyswajanie składników odżywczych z pokarmu.

LAPACHO, Ipe roxo, Tohebo, Pau D'areo (*Tabebuia impetiginosa*, syn.: *Tabebuia avellandae*) to okazałe drzewo o szarej korze, pierzastych liściach, przepięknych czerwonołiliowych kwiatach, wiążących się po przekwitnięciu w długie na pół metra owoce typu torebki. Drzewo w okresie wiosennego kwitnienia wygląda przepięknie, jakby okryte czerwonoróżową pianą. Jego ojczyzną jest Ameryka Środkowa i Południowa. Surowiec stanowi drewno i kora (wewnętrzna część), zawierające lapachol. naftochinon.

"Wewnętrzna warstwa kory lapacho od stuleci używana jest jako środek przeciw ogromnej liczbie chorób, takich jak: czyraki, blednica, zapalenie okrężnicy, biegunka, czerwotka, moczenie nocne, gorączka, ból gardła, ukąszenie węża, rak przełyku, nowotwór mózgu, jelit, rak płuc, prostaty, języka, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, owrzodzenie skóry, zapalenie stawów, zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie prostaty oraz zaburzenia krążenia krwi". (*Pit Keson, Leki bez tajemnic, czyli współczesne ziołolecznictwo chińskie, Łańcut 1996. s. 160*). Lapacho wzmacnia układ odpornościowy organizmu, stosowane bywa z powodzeniem jako specyfik oczyszczający organizm z toksyn najrozmaitszego pochodzenia, wykazuje wybitne działanie antynowotworowe.

LAUROWIŚNIA WSCHODNIA (*Laurocerasus officinalis*). Surowiec zielarski stanowią jej liście. Głównym ich składnikiem jest amygdalina. Produkowana na bazie liści tzw. woda laurowiśniowa jest specyfikiem przeciwbólowym i nasercowym. Owoce mają znaczenie wyłącznie dietetyczne.

LAUR - WAWRZYN (*Laurus nobilis*). Liście zawierają związki fenolowe, które mają właściwości przeciwnie, bakterio-riobójcze i bakteriostatyczne. Wartość lecznicza liści jest jeszcze bardziej znikoma, chociaż wspomnieć należy, iż dość korzystnie działają w zaburzeniach trawienia i łagodzą wzdęcia, żute usuwają zaś nieprzyjemną woń z ust.

LAWENDA WĄSKOLISTNA (*Lavandula angustifolia*). W kwiatach, liściach i pędach występują liczne substancje chemiczne, takie jak: olejek eteryczny (do 3 proc.), w skład którego wchodzi cyneol, borneol, geraniol, dalej – kwasy organiczne, kumaryny, sole mineralne i garbniki (do 12 proc.). Przetwory pozyskiwane z surowca zielarskiego przejawiają głównie działanie uspokajające i przeciwskurczowe, ale także antyseptyczne, żółciopędne, wiatropędne oraz zwiększają wydalanie moczu.

LEBIODKA POSPOLITA (*Origanum vulgare*). Surowiec zielarski stanowią kwitnące szczyty pędów, zawierające m.in. gorycze, garbniki, fitosterol, flawonoidy, żywice, olejek eteryczny (do 0,4 proc. – zawierający głównie karwakrol, tymol i dipenten), sole mineralne, prowitaminę A i witaminę C. Działanie lebiodki jest dość zróżnicowane. Wzmaga ona wydzielanie się soków trawiennych, śliny, śluzu, potu, moczu i żółci. Istotne jest również jej działanie przeciwskurczowe, wiatropędne, bakterio-riobójcze i anty toksyczne w obrębie przewodu pokarmowego. Na koniec wspomnieć należy także o jej działaniu wykrztuśnym, przeci-wreumatycznym i nasennym.

LESZCZYNA POSPOLITA (*Corylus avellana*). Kora, liście, kwiatostany męskie i orzechy laskowe mają pewne znaczenie lecznicze. W orzechach występują: białka, cukry, olej tłusty, prowitamina A, witamina B1 i sole mineralne (fosfor i wapń). W liściach olejek eteryczny oraz glikozyd mirycetozyd. Wreszcie w korze: betulina, olejek eteryczny, kwasy organiczne i garbniki. Z jąder orzechów laskowych wyłacza się doskonały olej spożywczy, przejawiający jednocześnie właściwości przeciwrakowe. Można nim zwalczyć glisty pasożytujące w przewodzie pokarmowym człowieka. Zjadanie całych, świeżych orzechów zalecane jest w wyczerpaniu psychicznym.

LIPA DROBNOLISTNA (*Tilia platyphyllos*) i **LIPA WIELKOLISTNA (SZEROKOLISTNA)** (*Tilia cordata*). Surowiec zielarski stanowią kwiaty. Występują w nich m.in.: flawonoidy, olejek eteryczny (a w nim eugenol, farnesol i geraniol), glikozydy, śluz i nieco garbników. Herbatka z kwiatu lipowego zalecana jest – jako doskonały środek napotny – w grypie, anginie i zwykłym przeziębieniu, ale także zapaleniu oskrzeli i gardła. Ponieważ napar ma dodatkowo działanie moczopędne, zmniejszające napięcie mięśni gładkich w przewodzie pokarmowym, żółciopędne i wzmacniające – nieznacznie – wydzielanie soków żołądkowych, zalecany jest do picia w zaburzeniach trawienia.

LUBCZYK LEKARSKI (*Levisticum officinale*). Z wszystkich części rośliny wyodrębnić można m.in.: olejek lotny, kwasy organiczne, kumaryny, cukry, żywice, gorycze, prowitaminę A, witaminę C i sole mineralne. Lubczyk lekarski (ziele i korzenie), zarówno świeży, jak i po suszeniu, bardzo korzystnie wpływa na przebieg procesów trawiennych, ponadto działa moczopędnie, wiatropędnie i żółciopędnie. Medycyna ludowa do dziś uważa go za bardzo skuteczny afrodyzjak.

LUKRECJA GŁADKA (*Clycyrrhiza glabra*). Surowca zielarskiego dostarczają korzenie. Występują w nich m.in. olejek eteryczny, fitosterole, kumaryny, flawonoidy, trójterpeny i – przede wszystkim – glicyryzyna (ponad 20 proc.), będąca substancją czterdzieści razy słodsza od cukru (sacharozy). Wywar z korzeni, mający działanie rozkurczowe (przede wszystkim w obrębie przewodu pokarmowego), wykrztuśne i przeczyszczające, zalecany jest w wielu rozmaitych schorzeniach i dolegliwościach: w chorobach gardła, stanach zapalnych jamy ustnej i dziąseł, chorobach górnych dróg oddechowych, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, raku żołądka i chorobie Addisona – cisawicy.

MACIERZANKA PIASKOWA (*Thymus serpyllum*). Surowiec leczniczy stanowi ziele macierzanki. Wyodrębnić zeń można m.in.: olejek eteryczny (a w nim tymol, karwakrol), garbniki, gorycze i sole mineralne. Napar z ziele macierzanki to doskonały środek antyseptyczny, zalecany w kokluszu, nieżyłce górnych dróg oddechowych, grypie, anginie, kaszlu z przeziębienia, a także w zatruciach pokarmowych.

MAJERANEK OGRODOWY (*Majorana hortensis*, syn.: *Origanum majorana*). Surowiec zielarski stanowi ziele omawianej rośliny. Wyodrębnić zeń można m.in.: olejek eteryczny, garbniki, prowitaminę A, witaminy C i P. Substancje biologicznie czynne zawarte w majeranku wpływają dodatnio na trawienie i przyswajanie składników odżywczych z pokarmu, działają słabo

rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, lekko moczopędnie i uspokajająco. Napary z ziele można pomocniczo stosować w biegunkach.

MALINA WŁAŚCIWA (*Rubus illaesus*). Surowca leczniczego dostarczają owoce i liście maliny. W owocach występują m.in.: prowitamina A, witamina B2, C, PP, a także substancja przeciwmiażdżycowa, barwnik antocyjanowy, lotne substancje zapachowe, związki śluzowe, sole mineralne (żelazo, potas, miedź), cukry, pektyny i kwasy organiczne (m.in. salicylowy i jabłkowy). W liściach maliny występują natomiast: witamina C, sole mineralne (żelazo, potas i miedź), garbniki, kwasy organiczne (m.in.: cytrynowy i mlekowy) oraz żywice. Świeży (pasteryzowany) sok malinowy lub - w razie jego braku - mocny kompot z owoców przejawiają działanie przeciwgorączkowe i napotne. Picie soku, czy też kompotu zalecane jest w grypie, anginie i przeziębieniu. Zjadanie w dużych ilościach świeżych surowych owoców maliny (zdrowych i w pełni dojrzałych) zalecane jest jako środek pomocniczy w anemii, a także regulujący pracę przewodu pokarmowego.

MANDARYNKA (*Citrus reticulata*). Działanie i zastosowanie - tak jak cytryna.

MARCHEW ZWYCZAJNA nosząca też drugą nazwę marchew siewna (*Daucus carota*, syn.: *Daucus sativus*). W korzeniach występują: prowitamina A, witaminy z grupy B, pektyny, śladowe ilości garbników, olejek eteryczny, cukry, związki siarki, sole mineralne (wapń, mangan, miedź); w owocach m.in.: olejek eteryczny, białka. Działanie i zastosowanie: Korzenie i sok z nich regulują czynność trawienia (przede wszystkim u dzieci), oprócz tego działają przeciwmiażdżycowo.

MELISA LEKARSKA (*Melissa officinalis*). Surowcem leczniczym jest ziele, w którym występują m.in.: olejek eteryczny (a w nim: cytral, cytronelol i geraniol), prowitamina A, garbniki i trójterpeny. Herbatka z liści to lek o dość szerokim zastosowaniu. Można go używać w nieregularnym miesiączkowaniu, bólach serca, astmie, jako środka wzmagającego łaknienie i pobudzającego wydzielanie soków trawiennych, przeciwskurczowego, wiatropędnego i żółciopędnego. Ma on jednak przede wszystkim poważne działanie uspokajające i w związku z tym zalecany jest w stanach pobudzenia nerwowego połączonych z lękiem i bezsennością, nerwicach wegetatywnych, płciowych i nadpobudliwości seksualnej. Nie sposób nie dodać, iż melisa ma także działanie przeciwrakowe, gdyż w nieznacznym stopniu hamuje podział komórek nowotworowych.

MELON albo poprawnie ogórek melon (*Cucumis melo*) to bardzo stara roślina uprawna. Zнали ją już starożytni mieszkańcy Mezopotamii, Syrii, Anatolii, Egiptu, Grecji i Rzymu. Melon jest rośliną jednoroczną, pnączem o dość grubych, acz słabych łodygach, na których wyrastają wielkie szorstkie liście o dość długich ogonkach. Po podporach wspina się za pomocą wąsów czepnych, kwitnie na żółto, a jego kwiaty do złudzenia przypominają kwiaty ogórków. Ojczyzną melona, liczącego w obrębie rodzaju wiele gatunków, są ogromne obszary Starego Świata, a przede wszystkim Indie i Azja Środkowa, Arabia i spore połacie Mryki, gdzie po dziś dzień można spotkać rosnących tam dziko krewniaków odmian uprawnych. Wykorzystuje się owoce tej rośliny. Zawierają one m.in.: cukry, witaminę C, P, PP, prowitaminę A i nieco żelaza.

Bardzo smaczne, odznaczające się cudownym aromatem owoce melonów dostarczają nie tylko surowca do przyrządzania wykwintnych deserów, ale mają również poważne znaczenie dietetyczne.

MIECHUNKA PERUWIAŃSKA - "rodzynki brazylijskie" (*Physalis peruviana*), to roślina, która osiąga wysokość do metra i jest bardzo plenna. Jej suszonych owoców używa się jako namiastki rodzynek z winogron. Sama roślina, jej kwiaty i owoce, mają wygląd niepozorny. Kwiaty są żółte, podobnie jak owoce, umieszczone w środku pergaminowych osłon. Pochodzi z subtropikalnych obszarów Ameryki Południowej. Wykorzystuje się owoce, zawierające sporo prowitaminy A, nieco witaminy C, olejek eteryczny i sole mineralne.

Miechunkę znaly i wykorzystywały tubylcze ludy Ameryki Południowej na długo przed przybyciem tam Europejczyków.

Owoce miechunki peruwiańskiej są jadalne zarówno świeże, jak i w przetworach, m.in. przerobione na rodzynki. Niestety nie mają wartości leczniczej, lecz wyłącznie dietetyczną. Spożywanie świeżych owoców zaleca się ludziom, którzy przeprowadzają kurację odchudzającą.

MIERZNICA CZARNA (*Ballota nigra*). Surowiec leczniczy stanowi ziele. Wyodrębnić zeń można m.in. olejek eteryczny (o niezbyt przyjemnym zapachu), garbniki, pektyny i kwasy organiczne. Herbatka z ziele mierzniczy czarnej to dość skuteczny lek, zalecany do stosowania w rozlicznych dolegliwościach nerwicznych i psychicznych - w depresji, stanach lękowych, neurastenii, w bezsenności, ogólnym wyczerpaniu psychicznym. Ponadto także w migrenie, przeziębieniu i grypie (ma bowiem działanie napotne).

MIĘTA KĘDZIERZAWA (*Mentha cnspa*). Surowca zielarskiego dostarczają liście. Występują w nich: garbniki, gorycze,

witamina C, sole mineralne i olejek eteryczny (zupełnie pozbawiony mentolu), którego głównym składnikiem jest karwon. Herbatka z liści to niezły środek żółciopędny, mający zastosowanie w leczeniu dolegliwości wątroby, zaburzeń trawienia, skurczów, wzdęć, biegunki i nadmiernej fermentacji jelitowej.

MIĘTA PIEPRZOWA (*Mentha piperita*). Surowca leczniczego dostarczają liście. Występują w nich m.in.: prowitamina A, witaminy C i P, kwasy organiczne, sole mineralne, gorycze, flawonoidy i olejek eteryczny (w nim m.in. mentol, menton, jasmon, cyneol, pinen, felandren). Najczęściej stosowanymi lekami na bazie liści mięty pieprzowej są nalewka i napar. Przejawiają one pewne niewielkie właściwości bakteriobójcze w obrębie dróg żółciowych i przewodu pokarmowego. Ponadto mają łagodne działanie uspokajające, nieznacznie obniżają ciśnienie krwi i likwidują wzdęcia oraz bóle brzucha spowodowane niestrawnością. Działają rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, pobudzają wydzielanie żółci i soków trawiennych, znane są jednak przede wszystkim ze swego działania uśmierzającego bóle żołądka.

MIGDAŁ ZWYCZAJNY, a właściwie migdałowiec (*Prunus amygdalus*, syn.: *Amygdalus communis*), zwany także przez botaników śliwą migdałem, to niskie drzewo lub silnie rozrośnięty krzew. Liście ma lancetowate, zaostrzone, o piłkowanych brzegach. Kwiaty różowe lub białe, po przekwitnięciu zawiązują się w owoce typu pestkowca podobne może nieco do owoców brzoskwini czy moreli (zresztą migdałowiec jest z nimi blisko spokrewniony), tyle że wydłużone, z szarzieloną naowocnią.

Istnieją dwie odmiany migdała: słodka i gorzka. Obydwie są wykorzystywane przez człowieka. Pierwsza dostarcza tzw. migdałów znajdujących zastosowanie w cukiernictwie, owoce drugiej zaś stosuje się w przemyśle, kosmetyce i lecznictwie. Nas będą interesować wyłącznie słodkie, o działaniu ogólnie wzmacniającym.

Regiony, skąd pochodzi migdałowiec, to Azja Środkowa i Iran, w uprawie także w innych częściach świata.

MIŁORZĄB CHIŃSKI (*Ginkgo biloba*, syn.: *Salizhllria adiantifoia*) to okazałe drzewo dorastające do 30-40 m wysokości. Jest endemicznym reliktem dawnych "przedpotopowych" epok dinozaurów, który przetrwał w Chinach po dziś dzień. Liście ma szeroko wachlarzowate, w górnej części wcinane. Jako roślina dwupienna na jednych egzemplarzach wydaje wyłącznie kwiaty męskie, na innych natomiast żeńskie. Owocem jest pestkowiec o jadalnej naowocni. Poza tym miłorząb to wsapniałe drzewo ozdobne, uważane również w Chinach, Korei i Japonii za święte. W Polsce znajduje się wyłącznie w uprawie. Surowiec stanowią liście, zawierające m.in.: flawonoidy, glikozydy i nie znane wcześniej kwasy organiczne, gin gkolidy oraz bilobalidy.

Miłorząb pozytywnie działa na usprawnienie krążenia, stosuje się go w zaburzeniach psychicznych na tle miażdżycowym, bólach głowy, dekoncentracji, depresji, chronicznym zmęczeniu. Miłorząb stosuje się, gdy następują zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych, ponadto w razie upośledzenia koncentracji, uwagi, bólów głowy, zawrotów głowy, obniżenia nastroju, stanów lękowych, psychoz, ostrych depresji, bezsenności. Przyjmowanie leków produkowanych z miłorzębu powoduje poprawę ukrwienia mózgu, co może pomóc w ustąpieniu albo chociaż zmniejszeniu tych przykrych objawów chorobowych.

MIODUNKA PLAMISTA (*Pulmonaria officinalis*). Surowiec leczniczy stanowią liście i ziele. Ich zawartość to saponiny, alan toina, flawonoidy, kwasy organiczne, śluz, garbniki i sole mineralne. Działanie i zastosowanie: stany zapalne i uszkodzenia błon śluzowych. Napar z ziele zalecany jest pomocniczo w gruźlicy płuc, nieżytach gardła i oskrzeli, bólach gardła (różnego pochodzenia, z Wyjątkiem uszkodzeń mechanicznych) i uszkodzeniach błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i jelit.

MORELA ZWYCZAJNA (*Anneniaca vulgaris*). W owocach występują m.in. witaminy z grupy B, witamina C, PP, prowitamina A, sole mineralne, flawonoidy, garbniki, pektyny, niewielka ilość skrobi, kwasy organiczne (w tym m.in. winowy, cytrynowy i jabłkowy) oraz dość dużo cukrów. W nasionach słodkich występuje sporo witamin z grupy B oraz olej tłusty, a w nasionach gorzkich trująca amygdalina. Dzięki spożywaniu owoców można zwalczyć anemię (w morelach jest dość dużo łatwo przyswajalnego żelaza), a także wzmocnić serce i naczynia krwionośne.

MORWA BIAŁA (*Morus alba*) i **MORWA CZARNA** (*Morus nigra*). Surowiec zielarski stanowią kora, liście i owoce. W liściach morwy białej występują garbniki, flawonoidy, kumaryny, kwasy organiczne, związki żywicowe i nieco olejku eterycznego. W liściach morwy czarnej dodatkowo znaleźć można glikozydy. Owoce morwy białej bogate są w cukry, flawonoidy, pektyny, kwasy organiczne, garbniki, prowitaminę A i nieco witaminy C. Natomiast owoce morwy czarnej, chociaż uboższe, jeśli idzie o zawartość cukrów, posiadają o wiele więcej witaminy C, a oprócz tego dużo żelaza i kwasu fosforowego. Świeży sok wyciśnięty z owoców przejawia zdolność uśmierzania bólu zębów. Sok z owoców morwy białej jest dobrym środkiem pomocniczym w leczeniu dolegliwości sercowo-naczyniowych. Ponadto jest także specyfikiem krwiotwórczym i przeciwkrwotocznym, zalecanym w anemii, krwawieniach poporodowych oraz nazbyt obfitych i długotrwałych krwawieniach menstruacyjnych. Spożywanie większych ilości świeżych owoców morwy białej jest szczególnie wskazane w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Owoce morwy czarnej to dobry i wypróbowany środek napotny.

MUSZKATAŁOWIEC WONNY (*Myristica fragrans*). Gałka muszkatołowa jest cenionym lekiem działającym w obrębie przewodu pokarmowego. Nadzwyczaj korzystnie wpływa na przebieg procesów trawiennych, ułatwia przyswajanie składników pokarmowych zawartych w pożywieniu, obniża - i to znacznie - podwyższoną kwasowość soków trawiennych. Wreszcie pobudza apetyt, łagodzi, a systematycznie zażywana wręcz znosi wzdęcia, usuwa przykry zapach pochodzący z żołądka, lekko pobudza, podnosi sprawność fizyczną i umysłową.

NAWŁOĆ POSPOLITA (*Solidago virga-aurea*) to bylina. Tworzy rozgałęziające się sztywne i wzniesione łodygi, na których wyrastają liście lancetowate bądź lancetowato jajowate. Kwiaty ma drobne, żółtawożółte, skupione w gęste wiechowate kwiatostany wyrastające na szczytach łodyg. Kwiaty po przekwitnięciu wiążą się w owoce typu niełupki z puchem. Jest to nasz rodzimy gatunek. Wykorzystuje się ziele omawianej rośliny, zawierające m.in. substancje biologicznie aktywne, takie jak: alkaloidy, cukry, saponiny, śluz, flawonoidy, garbniki, gorycze i olejek eteryczny.

Nawłóć działa przede wszystkim moczopędnie, przeciwzapalnie i przeciwskurczowo w obrębie układu moczowego. Jej picie zalecane jest w stanach zapalnych nerek, moczowodów i pęcherza moczowego, pomocniczo zaś w kamicy nerkowej i przerście gruczołu krokowego (prostaty) u mężczyzn. Prócz tego ma ona również pewne znaczenie w leczeniu uporczywych biegunek, czerwonek i jako środek przeciwkaszlowy, który można też pomocniczo stosować w astmie i zapaleniu oskrzeli, stanach zapalnych dróg moczowych.

NOSTRZYK ŻÓŁTY (*Melilotus officinalis*) to roczna, a niekiedy wieloletnia roślina. Pędy nostrzyka są proste, wzniesione, silnie się rozgałęziają. Porastają trójlistkowe liście. Roślina kwitnie na żółto, kwiatuszki są drobne, wonne, skupione w okazałe kwiatostany na szczytach gałązek. Owocem jest strąk z drobnymi, zielonkawymi nasionami w środku. Jest to pospolita roślina krajowa. Wykorzystuje się ziele zawierające m.in. garbniki, flawonoidy, melilotynę, witaminy C i E, kumarynę i dikumarol. Nostrzyk to niezły środek leczniczy, mający zastosowanie w leczeniu hemoroidów, zakrzepowego zapalenia żył, leukopenii. Zmniejsza przepuszczalność ścian włosowatych, zdecydowanie poprawiając przepływ krwi. Ma również niewielkie zastosowanie w leczeniu astmy i nieżytów górnych dróg oddechowych. Działa także słabo uspokajająco, moczopędnie, przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Można go używać do leczenia bezsenności, nerwobólów, bólów głowy spowodowanych nadciśnieniem tętniczym i bolesnego miesiączkowania. Nostrzykiem nie wolno się leczyć na własną rękę, lecz zawsze za wiedzą i zgodą lekarza. Nie wolno go stosować u osób cierpiących na skazę krwotoczną lub z ogólnie obniżoną krzepliwością krwi.

OMAN WIELKI (*Inula helenium*). Surowiec zielarski stanowią kłącza i korzenie, w których występuje m.in. olejek eteryczny, gorycze oraz inulina. Odwar z kłączy to dość wszechstronny środek leczniczy. Można go stosować do zwalczania robaków - pasożytów przewodu pokarmowego, oraz jako specyfiku wykrztuśnego.

ORZACHA JADALNA, zwana również orzechem ziemnym (*Arachis hypogaea*), jest rośliną roczną, dorastającą do 60 cm wysokości. Liście ma złożone z czterech owalnych listków, umieszczonych na wspólnym ogonku. Kwitnie żółto. Po zawiązaniu owoców szypułki, na których są umieszczone owoce, wydłużają się ku ziemi, zagłębiając w niej z czasem, gdyż wytworzone strąki mogą dojrzewać wyłącznie skryte w ziemi na głębokości od 5 do 10 cm.

Ojczyzną orzecha ziemnego jest Brazylia. Wykorzystuje się owoce (orzeszki), które zawierają nieschnący olej, białka, cukry, witaminy B1, E i saponiny. Same nasiona mają znaczenie wyłącznie dietetyczne, natomiast niewielkie działanie lecznicze przejawia pozyskiwany z nich olej arachidowy, który można pomocniczo stosować w leczeniu skazy krwotocznej u dzieci.

ORZECH WŁOSKI (*Juglans regia*). Jądra owoców spożywane na surowo mogą być pomocniczo stosowane w leczeniu stwardnienia tętnic. Wyodrębnić z nich można m.in. białko, tłuszcze, prowitaminę A, witaminy B1, E, P, wreszcie sole mineralne (kobalt i żelazo). Surowiec leczniczy stanowią jednak nie one, lecz zielona naowocnia, w której występują m.in.: witamina C, juglon, olejek eteryczny, kwasy organiczne (elagowy i kawowy), flawonoidy i garbniki. Taki sam skład chemiczny posiadają liście i kora korzeni, które także dostarczają surowca zielarskiego. Odwar z naowocni zalecany jest jako środek zabijający glisty pasożytujące w przewodzie pokarmowym człowieka. Odwar z liści to środek zalecany do leczenia stwardnienia tętnic, uporczywej biegunki, niezbyt nasilonych wewnętrznych krwotoków, a także przewlekłych nieżytów żołądka i jelit. Ten sam odwar stosuje się zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła w ich stanach zapalnych, a także dodaje się do kąpieli w przypadku ropiejących ran i owrzodzeń, jak również nadmiernej potliwości.

OSMĘTA, zwana także **paulin** i **guarana** albo po prostu **guarana** (*Paullinia cupana*, syn.: *Paullinia sorbilis*), to krzewiasta liana o liściach parzystopierzastych. Kwitnie na biało. Z niewielkich, niedekoracyjnych kwiatów wiążą się owoce typu torebki,

wewnątrz których znajdują się czarne nasiona. Ród swój wiecie z tropikalnej selwy amazońskiej, gdzie rośnie dziko do dziś, chociaż - o czym warto wspomnieć - jest również uprawiana na kontynencie południowoamerykańskim. Surowiec stanowią nasiona, zawierające tłuszcze, białka, skrobię, a przede wszystkim kofeinę (guaraninę). Nasiona paulinni guarany zawierają aż trzykrotnie więcej kofeiny (guaraniny) niż kawa. Wyciągi z nasion stosuje się wewnętrznie w leczeniu chronicznego zmęczenia, trudności w koncentracji i nadmiernej senności.

OSTRYŻ DŁUGI - KURKUMA (*Curcuma longa*). Kurkuma działa żółciotwórczo i żółciopędnie, przeciwskurczowo w obrębie dróg żółciowych, pobudza przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy, jest pomocniczym (niestety) środkiem zwalczającym kamice żółciową. Ponadto także posiada działanie bakteriobójcze i przeciwzapalne zarówno w obrębie dróg żółciowych, jak i całego przewodu pokarmowego.

PALCZATKA CYTRYNOWA (*Cymbopogon citratus vel Andropogon citratus*) to wieloletnia trawa, której organ trwały stanowi podziemne kłącze. Z niego wyrasta źdźbło i liście. Źdźbło zakończone jest wiechowatym kwiatostanem. Ród swój wiecie z Malajów. Uprawiana zaś jest na znacznie większym obszarze, bo od Malajów po Indie. Wykorzystuje się liście zawierające m.in. olejek eteryczny (a w nim: cytral, mircen). Ususzone i rozdrobnione liście stanowią przyprawę kulinarną. Napar z liści stosuje się w leczeniu zaburzeń trawienia, zbyt skąpego wydzielania soków żołądkowych i pomocniczo w malarii.

PERZ WŁAŚCIWY (*Agropyron repem*, syn.: *Triticum repem*). Surowiec zielarski stanowi kłącze, w którym występują m.in.: inulina (nie mylić z insuliną!), mannit, śluz, prowitamina A, witamina C, kwasy organiczne, agropyren, a także śladowe ilości olejku eterycznego. Odwar z kłączy to bardzo skuteczny środek moczopędny i zalecany pomocniczo w cukrzycy. Jego picie stosuje się również w chorobach nerek, pęcherza moczowego, dolegliwości wątroby, kamicy nerkowej i żółciowej, złej przemianie materii. Uważany za ziele czyszczące krew.

PIEPRZ CZARNY (*Piper nigrum*). Owoce pieprzu czarnego zawierają żywice o bardzo ostrym smaku, olejek lotny, alkaloid piperynę, pirolinę, enzymy i nieco cukrów i tłuszczów. Pieprz dodawany do potraw nie tylko poprawia ich smak i aromat, ale również działa korzystnie na organizm. Wpływając drażniaco na błonę śluzową żołądka, piperyna powoduje zwiększone wydzielanie soków trawiennych. Razem z innymi substancjami biologicznie aktywnymi pobudza apetyt, ułatwia przyswajanie składników pokarmowych i pomaga w niestrawności. Istnieje uzasadnione przypuszczenie, że wywiera również korzystny wpływ na pracę serca.

PIERWIOSNKA LEKARSKA (*Primula officinalis*). Surowiec leczniczy stanowią kwiaty i kłącza. Występują w nich m.in.: flawonoidy, saponiny, cukry, śluz. Działanie i zastosowanie: Napar z kwiatów i odwar z kłączy zalecane są głównie jako doskonały środek wykrztuśny, chociaż posiada ponadto jeszcze niewielkie działanie moczopędne.

PIETRUSZKA ZWYCZAJNA (*Petroselinum crispum*, syn.: *Petroselinum hortense*). Właściwości lecznicze posiada korzeń i liście pietruszki. Występują w nich m.in.: prowitamina A, witaminy C, B2, PP, olejek eteryczny (a w nim apiol) oraz sole mineralne (żelaza, magnezu i wapnia). Tak surowa, jak i gotowana pietruszka jest przede wszystkim dość skutecznym środkiem moczopędnym, ale prócz tego pozytywnie wpływa na pobudzenie apetytu, poprawę przemiany materii oraz lepsze przyswajanie składników odżywczych przez organizm.

PIĘCIORNIK GĘSI, zwany też srebrnikiem (*Potentilla anserina*). Surowiec leczniczy stanowi ziele, w którym występują m.in.: witamina C, żywice, gorycze, garbniki, kwercetyna i sole mineralne. Napar z ziela to dość skuteczny środek zalecany do leczenia nieżytu żołądka i jelit, krwawych biegunk i bólów żołądka spowodowanych niestrawnością. Leczy się nim również dolegliwości wątroby, a także stany zapalne pęcherzyka i nerek.

PIGWA POSPOLITA (*Cydonia oblonga*). Owoce pigwy, zawierają sporo substancji korzystnie działających na nasze organizmy, m. in.: cukry, kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, winowy), witaminę C, garbniki, pektyny, nieco olejku eterycznego (nadającego owocom swoisty zapach), wreszcie sole mineralne (głównie żelaza i miedzi). Świeże owoce zalecane są do spożycia na surowo w niedokrwistości, natomiast świeży sok, zmieszany w równych proporcjach z miodem pszczelim i zażywany po łyżeczce od herbaty trzy razy dziennie, pobudza apetyt i dodatkowo wpływa na proces trawienia i przemianę materii.

PIGWOWIEC JAPOŃSKI (*Chaenomeles japonica*). W owocach pigwowca występują m.in. kwas cytrynowy, nieco cukrów, prowitamina A i witamina C. Owoce pigwowca, po upieczeniu, zalecane są przy dolegliwościach wątroby, a śluz powstały w wyniku namoczenia nasion w wodzie stosuje się na okłady przy podrażnieniach skóry.

PIMENTA - KORZENNIK LEKARSKI - „ANGIELSKIE ZIELE” (*Pimenta officinalis*, syn.: *Pimenta dioica*, *Eugenia pimenta*). Owoce zawierają olejek lotny, który ohdarowuje je charakterystycznym korzennym zapachem. Z jego składu wyodrębnić można m.in. eugenol, cyneol, felandren i kariofyllen. Znaczenie lecznicze pimentu jest niewielkie. Ma ona zastosowanie w niezbyt ciężkich dolegliwościach przewodu pokarmowego, spowodowanych zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi.

PODBIAŁ POSPOLITY (*Tussilago farfara*). Surowiec zielarski stanowią zarówno liście, jak i kwiaty. Wyodrębnić z nich można m.in. dużo śluzu, garbniki, śladowe ilości olejku eterycznego, gorycze, flawonoidy, kwasy polifenolowe i sole mineralne (najwięcej cynku). Odwar z liści to słaby środek przeciwastmatyczny i wykrztuśny, zalecany w nieżyście oskrzeli i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych. Skutecznym środkiem przeciwkaszlowym jest syrop podbiałowy. Ponieważ tak kwiaty, jak i liście podbiału mają działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, można ich używać na okłady, otarcia naskórka, niewielkie zranienia, obrzęki i owrzodzenia. Na zakończenie należy wspomnieć, że podbiał przejawia słabe działanie moczopędne, medycyna ludowa wywar z korzeni tej rośliny zaleca w goście, tężyzce i pomocniczo w padaczce.

POKRZYWA ZWYCZAJNA (*Urlica dioica*). Surowiec zielarski stanowią liście, rzadziej korzenie, a czasem też i nasiona. Z liści wyodrębnić można m.in. sole mineralne (żelazo i wapń), witaminy B1, B2, C, prowitaminę A, kwasy organiczne, serotoninę, acetylocholinę, histaminę, nieco olejku eterycznego, fitosterole, garbniki i flawonoidy. Napar z liści to przede wszystkim dobry środek moczopędny, którego stosowanie zalecane jest w stanach zapalnych dróg moczowych, a także kamicy moczowej. Ten sam specyfik znajduje zastosowanie w leczeniu wielu innych dolegliwości i schorzeń: nieżyty żołądka i jelit, lekkich biegunek, cukrzycy, niedokrwistości, schorzeń wątroby, wrzodów żołądka i dwunastnicy, żylaków odbytu.

POMARAŃCZA SŁODKA, zwana również chińską (*Citrus sinensis*). Działanie i zastosowanie – jak cytryny.

POMIDOR (*Lycopersicum esculentum*), dziś obecny w każdej kuchni i na stołach całego świata, nie tak prędko zdobył ową pozycję. Chociaż hiszpańscy konkwistadorzy sprowadzili go już w XVI wieku do Europy, gdzie w ogrodach pałacowych był uprawiany jako ciekawostka z zamorskich krajów, to jednak jego owoców nie spożywano.

Przyczyną tego było autorytatywne stwierdzenie głośnego ongiś botanika Matthiolusa, iż pomidor to trucizna. Powątpiewam, czy ów uczony mąż kosztował jego owoców. Rzeczywiście, pędy, liście, a nawet zielone owoce zawierają pewne ilości alkaloidu tomatyny, który jest lekko toksyczny, ale w pełni dojrzałe mają go w ilościach śladowych, co absolutnie nie jest dla nas szkodliwe.

Prawdopodobnie drugą z przyczyn braku zainteresowania pomidorem jako warzywem był jego zapach. Jest on przyjemny dla ludzi, którzy doń przywykli, tym jednak, którzy wachają go po raz pierwszy, może nie odpowiadać.

Błędny pogląd Matthiolusa został obalony bardzo późno i kulinarna kariera pomidora rozpoczęła się dopiero w wieku XIX. Dziś uprawiany jest powszechnie wszędzie tam, gdzie się go da uprawiać, i to nie tylko w gruncie, ale nawet i pod osłonami. Ba, mamy też pomidory ozdobne na parapety i balkony!

Wyhodowano dziesiątki odmian różniących się między sobą wieloma cechami: siłą wzrostu, wielkością, barwą, kształtem, a nawet smakiem owoców. Mogą one przybierać rozmaite barwy: białawą, żółtą, malinową, czerwoną, jak również ciemnofioletową do prawie czarnej.

Pomidor to roślina jednoroczna, mogąca dorastać do 1,5 m wysokości. Jego liście są pierzastodzielne, a kwiaty, niepozorne, o żółtej koronie, wyrastają w gronach po kilka. Owoc to jagoda.

Ojczyzną pomidora jest Peru, Ekwador, Boliwia i zachodnie stany Brazylii, ale dzikie okazy (albo zdziczałe, co do tego nie ma całkowitej pewności) odkryto również na niektórych wyspach polinezyjskich.

Nasz bohater jest warzywem o ogromnej wartości dla ludzkiego organizmu. Pośród substancji biologicznie aktywnych, które da się zeń wyodrębnić, do najważniejszych zalicza się: prowitaminę A, witaminy B1, B2, C, PP oraz cukry, kwasy organiczne i sole mineralne.

Alkaloid tomatyna wykorzystywany jest do produkcji preparatów przeciw stanom zapalnym skóry i grzybicy.

POROST ISLANDZKI (*Cetrana islandica*). Plecha stanowi surowiec leczniczy. Zawiera ona m.in. śluz, licheninę, izolicheninę i skrobię. Działanie i zastosowanie: Odwar z plechy zalecany jest w chorobach górnych dróg oddechowych i gruźlicy płuc.

PORZECZKA CZARNA (*Ribes nigrum*). Owoce zawierają m.in. garbniki, pektyny, sole mineralne (żelazo i potas), witaminy z grupy B, C, P, prowitaminę A, kwasy organiczne i cukry. Surowiec leczniczy stanowią owoce i liście. Z tych ostatnich wyodrębnić można sole mineralne (magnez i bor), witaminę C, prowitaminę A, kwasy organiczne, garbniki, flawonoidy i olejek eteryczny. Napar z liści czarnej porzeczki to dość skuteczny środek moczopędny, zalecany w chorobach krążenia, serca i

obrzękach o różnym pochodzeniu. Korzystnie wpływa także na korę nadnerczy, dobroczynnie na błonę śluzową żołądka i jelit, zalecany jest w kamicy nerkowej i zapaleniu pęcherza moczowego. Herbatka owa to również środek przeciwzapalny. Świeży sok wyciśnięty z owoców zalecany jest w zaburzeniach trawienia. Ten sam sok połączony w równych proporcjach z miodem pszczelim to środek wykrztuśny, zalecany także w nieżycie górnych dróg oddechowych.

POZIEWNIK SZORSTKI (*Galeopsis tetrahit*). Surowiec leczniczy stanowi ziele poziewnika. Występują w nim m.in.: alkaloid stachydryna, glikozydy - galiridozyd i skutelareina, saponiny, garbniki, kwas krzemowy, kwasy organiczne (salicylowy i kawowy) oraz olejek eteryczny. Napar z ziela jest środkiem przeciwzapalnym, wykrztuśnym i przeciwgruźliczym. Jego picie zaleca się pomocniczo w różnych stadiach gruźlicy płuc, a oprócz tego w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, nieżycie oskrzeli, koklusu i zwykłym kaszlu z przeziębienia.

POZIOMKA POSPOLITA (*Fragaria vesca*). W owocach poziomek znajdują się m.in. cukry, kwasy organiczne, sole mineralne (żelazo, kobalt, mangan, wapń i fosfor), nieco garbników, jak również sporo witaminy C. Liście natomiast bogate są w garbniki, kwasy organiczne, występują w nich również śladowe ilości olejku eterycznego. Owoce poziomek mają wyłącznie znaczenie dietetyczne. Nieznaczne właściwości lecznicze przejawiają natomiast liście rośliny. Napar z nich to lek zalecany w biegunce, zapaleniu okrężnicy i pomocniczo w żółtaczce. Hamuje on krwawienia z kobiecych narządów rodnych, działa słabo przeciwbólowo w dolegliwościach wątroby i żołądka. Pomocniczo winno się go stosować w szkorbutcie, miażdżycy i nadciśnieniu tętniczym. Odwar z liści i owoców jest niezłym środkiem moczopędnym i oczyszczającym organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii. Odwar z samych liści można pić pomocniczo przy kamicy nerkowej.

PRZETACZNIK BOBOWNICZEK (*Veronica beccabunga*). Surowiec leczniczy stanowi ziele rośliny. Wyodrębnić zeń można m.in. glikozyd aukubinę, garbniki, gorycze, nieco olejku eterycznego i kwasy organiczne. Napar z ziela to dość skuteczny środek przeciwkaszlowy, zalecany w zaziębieniu, zapaleniu górnych dróg oddechowych i astmie. Ponadto jego picie bardzo korzystnie wpływa na proces trawienia, poprawia przemianę materii i ułatwia przyswajanie składników pokarmowych przez organizm.

PRZYTULIA WŁAŚCIWA (*Galium verum*) to bylina. Organem trwałym przytulii właściwej jest kłącze, z którego wyrastają niezbyt grube, gałęziste łodygi. Listki są niewielkie, klinowato-lancetowate, szorstkie. Kwiaty drobne, niepozorne, żółtej barwy, skupione są w gęste kwiatostany, wyrastające z kątów liści u wierzchołków pędów. Ojczyzną opisywanej rośliny są rozległe obszary umiarkowanej strefy klimatycznej Europy i Azji. W Polsce pospolita. Surowiec stanowi ziele, zawierające m.in.: alkaloidy, saponiny, glikozyd i kwasy organiczne.

Przytulia to dobry środek napotny, przeciwbiegunkowy, moczopędny, ogólnie wzmacniający, przeciwkrwotoczny, przeciwskurczowy oraz przeciwzapalny i przeciwgorączkowy. Przede wszystkim jednak stosuje się ją w zatrzymaniu moczu, nieżycie pęcherza, kamicy nerkowej i stanach zapalnych pęcherzyka żółciowego.

RDEST OSTROGORZKI (*Polygonum hydropiper*). Surowcem zielarskim jest ziele. Zawiera m.in. garbniki, saponiny, olejek eteryczny, flawonoidy. Nalewka alkoholowa z ziela rdestu ostrogorzkiego jest nadzwyczaj skutecznym środkiem przeciwkrwotocznym, zalecanym przede wszystkim w krwawieniach z kobiecych narządów rozrodczych.

RDEST PTASI (*Polygonum aviculare*). Surowiec leczniczy stanowi ziele, w którym występują m.in. krzemionka, flawonoidy, garbniki i śluz. Napar z ziela to środek zalecany w kamicy nerkowej. Jest to specyfik moczopędny, przeciwzapalny i przeciwkrwotoczny, ponadto działający ściągająco. Winno się go stosować w biegunce, krwawieniach z przewodu pokarmowego, stanach zapalnych pęcherza, a zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła w ich stanach zapalnych.

ROBINIA AKACJOWA (*Robinia pseudoacacia*). Surowiec leczniczy stanowią kwiaty, w których występują m.in. cukry, kwasy organiczne, olejek eteryczny, glikozydy. Odwar z kwiatów jest stosowany jako środek moczopędny, pozwalający szybciej usuwać wraz z moczem z organizmu toksynychemiczne pochodzenia. Ponadto lek ów winno się stosować w niewydolności krążenia (przeciwdziała powstawaniu obrzęków) i schorzeniach na tle reumatycznym.

RADIOŁA RÓŻOWA (*Rhodiola rosea*). Nalewka na kłęczach zalecana jest w chorobach nerwowych, bólach żołądka wywołanych niestrawnością, zatruciami lub pochodzenia nerwicowego. Także jako specyfik tonizujący, przeciwgorączkowy. Ponadto w skrofulozie i silnych krwawieniach z macicy. Odwar z ususzonych kłęczów natomiast używany był dawniej w jaglicy do przemywania i przymoczek na oczy. Przede wszystkim jednak działa pobudzająco i ogólnie wzmacniająco.

ROKITNIK ZWYCZAJNY (*Hippophaerhamnoides*). Owoce mają znaczenie użytkowe, zarówno kulinarne, jak i niewielkie lecznicze. Są bogate w witaminę A, witaminy B1 B2, B6, C, E, F, P, PP, cukry, kwasy organiczne, garbniki, sole mineralne. W samych nasionach znajduje się jeszcze olej tłusty, stosowany do leczenia oparzeń, odmrożeń, egzemy, gruczycy skóry, stanów zapalnych błon śluzowych (głównie kobiecych narządów rodnych) oraz choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Odwar z samych nasion jest środkiem przeczyszczającym, natomiast herbata z liści przeciwbiegunkowym. Odwar z owoców ma zastosowanie w leczeniu chorób skóry.

ROZMARYN LEKARSKI (*Rosmarinus officinalis*). W lecznictwie wykorzystuje się liście tej rośliny. Zawierają one liczne związki biologicznie aktywne: olejki eteryczne (w nich najwięcej cyneolu), flawonoidy, kwasy wielofenolowe, trójterpeny, garbniki i goryczki. Napar z liści rozmarynu wskazany jest w zaburzeniach trawienia. Działa rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, słabo moczopędnie i wiatropędnie. Przywraca normalną perystaltykę jelit, zwiększa przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy. Prócz tego ma działanie wzmacniające. Osobom wyczerpanym i rekonwalescentom zaleca się również picie naparu.

RÓŻA DZIKA (*Rosa canina*). Zawiera głównie ogromne ilości witaminy C, witaminę A i sole mineralne. Surowiec stanowią owoce. Jest to środek witaminizujący i ogólnie wzmacniający, zalecany w przeziębieniu oraz wyczerpaniu fizycznym, psychicznym, a także do leczenia szkorbutu.

RUMIANEK POSPOLITY (*Matricaria chamomilla*, syn.: *Chamomilla recutita*). Surowcem zielarskim są koszyczki kwiatowe, w których występują m.in.: olejek eteryczny (a w nim chamazulen), flawonoidy, kumaryny, terpeny, kwasy organiczne, gorycze. Rumianek zaleca się jako specyfik napotny, przeciwzapalny w stanach zapalnych dróg moczowych. Stosuje się go do leczenia biegunki i zaburzeń trawiennych. Wzmaga bowiem wydzielanie żółci, pobudza wytwarzanie soków trawiennych, działa rozkurczowo, przeciwbakteryjnie i likwiduje wzdęcia. Napar rumiankowy stosuje się zewnętrznie do przemywania zainfekowanych ran, krost i owrzodzeń. Jest również doskonałym specyfikiem na okłady w zapaleniu spojówek.

RUTA ZWYCZAJNA (*Ruta graveolens*). Surowiec leczniczy stanowi ziele ruty, w którym występują m.in.: rutyna, silnie toksyczny olejek eteryczny, alkaloidy, gorycze i garbniki. Napar z ziele ruty ma działanie słabo uspokajające, rozkurczowe i obniżające ciśnienie krwi.

RZEWIEŃ DŁONIASTY, lekarski, rabarbar dłoniasty (*Rheum palmatum*). Surowcem jest kłącze. Obok własności łagodnie przeczyszczających, wzmacnia żołądek, a w małych dawkach działa też skutecznie w biegunkach, czerwonych, dolegliwościach wątroby i przeciw robakom.

RZEWIEŃ OGRODOWY (*Rheum rhaponticum*) ma bardzo słabe właściwości przeczyszczające (korzeń), zaleca się go również jako doskonały środek leczący wszelkie zaburzenia w trawieniu, a także łagodzący bóle wątroby. Sok pozyskiwany z ogonków liściowych korzystnie wpływa na pracę wątroby.

SALSEFIA, nosząca poprawną botaniczną nazwę kozibród pospolity, zwana również owsianymi korzonkami (*Tragopogon porrifolius*), to roślina roczna lub dwuletnia (częściej), osiągająca wysokość 80-100 cm. Liście ma równo-wąsko lancetowate, kwiaty bardzo dekoracyjne, purpurowe, z wyraźnym liliowym odcieniem. Po przekwitnięciu wiążą się one w owoce typu niełupki z puchem. Roślina ród swój wiedeń z pobrzeży śródziemnomorskich i Azji Mniejszej. Jej częścią użytkową jest korzeń, który zawiera dużo skrobi, cukrów i soli mineralnych (najwięcej żelaza). Spożywanie korzeni salsefii zalecane jest osobom wyczerpanym fizycznie i psychicznie, a także tym, które przeżyły ciężkie i wycieńczające choroby. Dawniej w Polsce salsefia była popularna i chętnie ją uprawiano, dziś uległa zapomnieniu.

SELER ZWYCZAJNY (*Apium graveolens*). Seler to roślina o dużej dla naszych organizmów wartości, ponieważ wszystkie jej części - a więc i świeże liście - zawierają wiele cennych substancji przede wszystkim dużo witaminę C, witaminę A, witaminy z grupy B, PP, sporo białka, związki żelaza, fosforu, wapnia, potasu, sodu, magnezu, a także glikozydy i olejki eteryczne. Seler to nie tyle ko warzywo i przyprawa kulinarna, ale również cenny lek. Systematycznie spożywany dobroczynnie działa na nerki, moczowody i pęcherz moczowy. Wzmaga popęd płciowy, wzmacnia układ nerwowy, ułatwia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych.

SERDECZNIK POSPOLITY (*Leonurus quinquelobatus*). Kwitnące ziele serdecznika to znane od bardzo dawna i cenione lekarstwo. Wyodrębnić zeń można m.in. alkaloidy, gorycze, garbniki, olejek eteryczny, flawonoidy, kwas p-kumarynowy. Z sus-

zonego ziela serdecznika przyrządza się dwie postaci leku: napar i nalewkę. Zarówno naparu, jak i nalewki używamy do leczenia przede wszystkim nadpobudliwości nerwowej, rozmaitych nerwic, hysterii, choroby nadciśnieniowej, pomocniczo w niektórych chorobach psychicznych. Ziele serdecznika ma dość silne działanie uspokajające, porównywalne do działania kozłka lekarskiego. Specyfików przygotowanych z ziela serdecznika pospolitego można także używać w leczeniu bezsenności, stanów lękowych i zaburzeń seksualnych na tle nerwicowym (zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn).

SKORZONERA, zwana także **wężymordem** lub **czarnym korzeniem** / **czarnymi korzonkami** (*Scarwnera hispanica*), to bylina, która tworzy pędy mogące osiągać do 100 cm wysokości. Liście ma równowąskie. Wierzchołki pędów wieńczą kwiaty o pięknej żółtej barwie, po przekwitnięciu wiążące się w owoce typu niełupki z puchem. Pochodzi z Europy Południowej, rozległych stepów Azji Środkowej i południowego skraju Syberii. Wykorzystuje się korzenie, zawierające m.in. cukry, insulinę, białko, witaminy C, B1 i B2 oraz sole mineralne (żelazo i fosfor). Korzenie skorzonery nie mają wartości leczniczej, lecz wyłącznie dietetyczną. Zaleca się je osobom wyczerpanym fizycznie i psychicznie, a także tym, które przeżyły ciężkie i wycieńczające choroby.

SKRZYP POLNY (*Equisetum arvense*). Surowiec zielarski stanowi ziele skrzypu (zielone pędy płonne). Można w nim wyodrębnić sporo różnorodnych substancji. Za najważniejsze uznać trzeba przede wszystkim łatwo rozpuszczającą się w wodzie krzemionkę, flawonoidy, kwasy organiczne, saponiny, fitosterole i wreszcie antyvitaminę B1. Odwar z suszonego ziela skrzypu to przede wszystkim środek przeciwzapalny, moczopędny, dostarczający jednocześnie organizmowi krzemionki niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania. Odwar zaleca się pić w chorobach dróg moczowych, kamicy moczowej, goścu, obrzękach, pomocniczo też w miażdżycy, wszelkich postaciach nowotworów i zespole złego wchłaniania. Wskazany jest jako środek wzmacniający dla kobiet ciężarnych i karmiących. Jest to także specyfik tamujący różnorakie krwawienia (z płuc, macicy, nosa, żyłaków odbytu, żołądka, dziąseł).

SŁONECZNIK BULWIASTY - topinambur - bulwy (*Helianthus tuberosus*) to różne nazwy tej samej rośliny. Jest to bylina, której organ trwały stanowią niewielkie podługowate bulwki. Pędy ma proste, wzniesione, dorastające do 220 cm. Liście z kształtu jajowate, o zaokrąglonych końcach, mają piłkowane brzegi i szorstką powierzchnię.

Kwiaty niezbyt imponujące, bo przeciętnie osiągają 5 cm średnicy. Są żółte i dekoracyjne. Po przekwitnięciu zawiązują się owoce typu niełupki. W Polsce często nie dochodzi do kwitnienia.

Ród swój wiezie z Ameryki Północnej. W innych regionach świata, o sprzyjających dla niej warunkach klimatycznych i glebowych, znajduje się w uprawie. Wykorzystuje się podziemne bulwki zawierające m.in. skrobię, nieco cukrów, białka, Witaminy z grupy B (niewiele) i sole mineralne. Bulwki mają znaczenie dietetyczne i niewielkie lecznicze, ich spożywanie wskazane jest w chorobach nerek i pęcherza moczowego.

SŁONECZNIK ZWYCZAJNY (*Helianthus annuus*). Olej słonecznikowy, wyciskany z nasion, jest skutecznym środkiem przeciwmiażdżycowym i winien być stale obecny w naszej diecie. Kwiaty są specyfikiem przeciwgorączkowym i poprawiającym apetyt.

SOSNA ZWYCZAJNA (*Pinus silvestris*). Surowiec zielarski stanowią młode pączki, niedojrzałe szyszki oraz żywica. W pączkach występują m.in. żywice, kwasy organiczne i witamina C. Z pączków przygotowuje się doskonały i bardzo skuteczny syrop przeciwkaszlowy. Kąpiele w odwarze z młodych szyszek bądź igieł sosnowych działają wzmacniająco, odświeżająco i lekko pobudzająco, są zalecane dla osób starszych i wyczerpanych psychicznie oraz fizycznie. Żywicy sosnowej natomiast używa się do sporządzania maści skutecznej w odmrożeniach i do nacierania obolałych stawów w chorobie reumatycznej. Orzeszki sosny limby są jadalne.

SZAFRAN UPRAWNY, zwany także krokusem uprawnym (*Crocus sativus*, syn.: *Crocus officinalis*). Część użytkową rośliny stanowią wysuszone i sproszkowane znamiona słupków, bogate w żółty barwnik, noszący nazwę krocetyny. Znamiona szafranu mają niewielkie znaczenie lecznicze. Korzystnie działają na żołądek, lekko pobudzają wydzielanie soków trawiennych, zapobiegają niestrawności i wzdęciom oraz pozytywnie wpływają na wątrobę.

SZAŁWIA LEKARSKA (*Salvia officinalis*). Surowiec leczniczy stanowi liść szalwii. Wyodrębnić zeń można m.in. olejek eteryczny (a w nim kamforę, borneol, cyneol, tujon), gorycze, garbniki. Działanie i zastosowanie: herbatka z liści łagodzi stany zapalne żołądka i jelit, przeciwdziała bieguncce, nadmiernej potliwości; zewnętrznie służy do płukania jamy ustnej i dziąseł w ich stanach zapalnych; w odwarze szalwii można także się kąpać, ma bowiem właściwość oczyszczania skóry. Jest także (słabym) środkiem przeciwgrzybiczym oraz przeciwkaszlowym.

SZAŁWIA MUSZKATOŁOWA (*Salvia sclarea*). Surowiec leczniczy stanowi ziele, w którym występują m.in. olejki eteryczne, gorycze i garbniki. Napar to doskonały lek przeciwko zaburzeniom żołądkowo-jelitowym. Ponadto korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, powoduje zwiększenie wydzielania się soków trawiennych i ułatwia przyswajanie składników odżywczych przez organizm.

SZANTA ZWYCZAJNA (*Marrubium vulgare*). Surowiec leczniczy stanowi ziele, w którym występują m.in. saponiny, gorycze, garbniki, sole mineralne i olejki eteryczne. Szanta jest rośliną o wszechstronnym zastosowaniu. Przejawia bowiem działanie wykrztuśne, słabo uspokajające, korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, zwiększa wydzielanie soków trawiennych i żółci, a także pozytywnie oddziałuje na pracę serca.

SZCZAW ZWYCZAJNY (*Rumex acetosa*). Surowiec leczniczy stanowią właśnie liście, których spożywanie na surowo zalecane jest w chorobach wątroby, kamicy żółciowej, żółtaczce i pomocniczo w uporczywych zaparciach. Świeże, zmiążdżone liście można przykładać na stłuczenia i obrzęki.

SZPARAG LEKARSKI (*Asparagus officinalis*) to bylina o wysokich od 100 do 150 cm pędach pokrytych łuskowatymi drobnymi listkami. Kwiaty ma niewielkie, niedekoracyjne, zwykle białawe bądź żółtawe, po przekwitnięciu wiążące się w owoc typu jagody o czerwonej barwie, ale wyłącznie na egzemplarzach żeńskich, szparag jest bowiem rośliną dwupienną. Jego ojczyzną są rozległe obszary od Europy na zachodzie, po Syberię na wschodzie. Rośnie także na pobrzeżach śródziemnomorskich północnej Afryki. Surowiec to młode pędy, zawierające m.in. gorycze, witaminę C, witaminy z grupy B, prowitaminę A oraz sole mineralne. Spożywanie młodych pędów (lub odwarów z nich) wskazane jest w chorobach nerek, moczowodów i pęcherza moczowego, a pomocniczo w reumatyzmie.

ŚLIWA DOMOWA (*Pmrus domestica*). Owoce śliwy domowej posiadają wyłącznie znaczenie dietetyczne.

ŚLIWA TARNINA (*Prunus spinosa*). Tarnina ma pewne działanie lecznicze: "W medycynie domowej kwiat zażyty jak herbata oczyszcza krew i żołądek zwalnia. Sok wyciśniony z owoców niedojrzałych smak ma cierpki i ściągający, zastawia biegunki. Kora ma własności zbliżone do chininy; wyciąg z niej może się z pomyślnym skutkiem używać w febrach zimnych". (Józef Gerald-Wyżycki, dz. cyt., t.I, s. 81).

ŚWIERK POSPOLITY (*Picea excelsa*). Surowiec zielarski stanowią młode pędy. Zawierają one terpeny, witaminę C i K oraz olejki eteryczne. Wywar, syrop i piwo świerkowe zalecane są w nieżytach górnych dróg oddechowych, koklusz i astmie.

TASZNIK POSPOLITY (*Capsella bursa pastoris*). Surowiec leczniczy stanowi ziele, w którym występują m.in.: alkaloid bursyna, cholina, acetylocholina, garbniki, witaminy C i K, kwasy organiczne i sole mineralne. Napar z ziela to bardzo skuteczny specyfik przeciwkrwotoczny, zalecany w krwawieniach z płuc, przewodu pokarmowego, krwawych biegunkach i nadmiernych krwawieniach menstruacyjnych.

TATARAK ZWYCZAJNY (*Acorus calamus*). Surowiec leczniczy stanowi kłącze tataraku, w którym występują m.in.: olejki eteryczne o swoistym, bardzo miłym zapachu (a w nim azaron i geraniol), ponadto gorycze (akoryna i akoretyna), wreszcie garbniki.

Działanie i zastosowanie: Tatarak wzmacnia wydzielanie soków żołądkowych, przeciwdziała niestrawności, zwiększa apetyt, ułatwia przyswajanie pokarmów.

TRUSKAWKA (*Fragaria ananassa*, vel. *Fragaria grandiflora*). Owoce truskawki mają wyłącznie znaczenie dietetyczne. Znaczenie lecznicze natomiast posiadają liście, w których występują takie same biologicznie aktywne substancje jak w poziomce zwyczajnej, mają też takie samo zastosowanie i działanie lecznicze.

TRYBULA OGRODOWA (*Anthriscus cerefolium*). W kuchni wykorzystuje się świeże listki, które zapachem przypominają trochę anyż, a to dzięki zawartemu w nich olejki eterycznemu. Prócz niego liście trybuli zawierają sporo prowitamin A, witaminę C oraz związki żelaza i magnezu. Spożywanie ich na surowo korzystnie wpływa na przewod pokarmowy, ułatwia trawienie, przyswajanie pokarmu i likwiduje wzdęcia.

TYMIANEK POSPOLITY (*Thymus vulgaris*). Surowiec leczniczy stanowi ziele, w którym występują m.in.: olejki eteryczne, kwasy organiczne, trój terpeny, flawonoidy i gorycze. Dobrym lekiem przeciwbacznym, bakteriobójczym, przeci-

wzpalnym, przeciwbiegunkowym i przeciwskurczowym jest napar z ziele. Zalecany jest w nieżytach górnych dróg oddechowych i niestrawności. Zewnętrznie może służyć do przemywań i okładów na ropiejące krosty i zranienia, a także do płukania jamy ustnej i gardła w ich stanach zapalnych.

TYSLĄCZNIK - centuria pospolita (*Centaureum erythraea*, syn.: *Erythraea centaureum*, *Centaureum umbellatum*, *Centaureum minus*). Surowiec zielarski stanowi ziele. Występują w nim m.in.: substancje gorzkie (gencjopykryna, ery tauryna), śladowe ilości olejku eterycznego, flawonoidy, trójterpeny, związki żywiczne i sole mineralne. Ze względu na dużą zawartość goryczy, ziele centurii znajduje zastosowanie w leczeniu zaburzeń trawienia. Ponadto zalecane jest w niedokrwistości. Pomocniczo w żółtaczce, ale także w nadciśnieniu tętniczym, anemii i jako środek łagodzący dolegliwości związane z okresem przekwitania u kobiet. Herbatka z ziele bywa również stosowana do zwalczania robaków - pasożytów przewodu pokarmowego u człowieka.

VILCACORA. koci pazur, una de gato (*Uncaria tomentosa*), to okazałe, dorastające do 30 m długości drewniejące pnącze, rosnące w lasach tropikalnych Ameryki Południowej. Vilcacora może być pomocna w leczeniu raka, artretyzmu, reumatyzmu, wrzodów żołądka i dwunastnicy, cukrzycy, zespołu chronicznego zmęczenia i depresji.

WARZUCHA LEKARSKA (*Gochlearia officinalis*). Surowiec leczniczy stanowią liście, w których występują m.in. garbniki, glikozyd mirozyna, gorycze i witamina C. Działanie i zastosowanie: Świeże liście są środkiem przeciwschorbutowym, łagodzą ból zębów i ogólnie wzmacniają organizm.

WIĄZ POSPOLITY, inaczej zwany polnym (*Ulmus minor*). Surowcem zielarskim jest kora zdejmowana wczesną wiosną, jeszcze przed rozwinięciem się liści, z niezbyt grubych gałązek (o średnicy około centymetra). Kora owa, pozbawiona wierzchniej warstewki, służy nam za lekarstwo. Zawiera gorycze, garbniki i nieco śluzu. Przygotowuje się z niej odwar, który ze względu na działanie ściągające, zalecany jest do leczenia zaburzeń trawienia (zwykle nie per se, lecz w mieszkankach z innymi ziołami) i jako tzw. środek czyszczący krew. Przyjmuje się go doustnie po ćwierć szklanki dwa razy dziennie.

WIERZBA BIAŁA (*Salix alba*). Surowiec leczniczy stanowi kora, w której występują m.in. gorycze, glikozydy fenolowe (salicyna, salikortyna, fragilina, acetylosalicylina, populina). Odwar z kory to bardzo skuteczny środek przeciwzapalny, napotny, przeciwbólowy i przeciwgorączkowy, zalecany m.in. w nerwobólach, bólach reumatycznych, przeziębieniach, grypie, anginie.

WINOROŚL WŁAŚCIWA (*Vitis vinifera*). Świeży sok zawiera do 20 proc. cukrów, witaminy B1, B2, B12, C, P, PP. Mamy tam związki wapnia, potasu, magnezu, kobaltu, manganu, żelaza, kwasy organiczne (głównie kwas jabłkowy), pektyny, enzymy, śladowe ilości olejków eterycznych. Działanie lecznicze świeżego soku i całych jagód jest dość różnorodne. Spożywanie ich zalecane jest w nieżytach przewodu pokarmowego, uporczywych zaparciach, zaburzeniach przemiany materii i lekkich zatruciach pokarmowych. Ale to nie wszystko, kuracja winogronowa zalecana jest bowiem również w chorobach nerek, wątroby, przeziębieniu (działanie napotne i wykrztuśne). Pomocniczo można ją też stosować w anemii, astmie oskrzelowej, przy hemoroidach, nerwicach wegetatywnych i ogólnym wyczerpaniu nerwowym. Prócz soku i jagód również nie sfałszowanych wytrawnych win gronowych można używać jako cennego leku, mają bowiem działanie bakteriobójcze. Ponieważ niszczą m.in. pałeczki okrężnicy, można je stosować np. w biegunkach, zapaleniu pęcherza czy nerek spowodowanych przez te drobnoustroje. Wina gronowe działają też ogólnie wzmacniająco na ustrój, regulując ciśnienie krwi, a co bardzo ważne, sprzyjają obniżeniu poziomu cholesterolu.

WIŚNIA POSPOLITA (*Cerasus vulgaris*). Surowiec stanowią owoce. Zawartość: cukry, kwasy organiczne (głównie jabłkowy i cytrynowy), pektyny, garbniki, prowitamina A, witaminy C, B, PP oraz sole mineralne (potas, magnez, żelazo). Owoce i przetwory z nich zalecane są przy uporczywych zaparciach, w chorobach przebiegających z podwyższoną temperaturą.

ZUBRÓWKA, poprawna nazwa botaniczna: **Turówka wonna** (*Hierochloe odorata*), trawa mogąca dorastać do 60 cm wysokości. Liście ma krótkie, a wiechę rozpięchłą z żółtobrunatnymi kłóskami. Owocem jest ziarniak, jest to rodzima roślina, spotykana na nizinach, na łąkach bądź na słonecznych zboczach trawiastych wzgórz. Liście i źdźbła turówki wydzielają silny, przyjemny zapach kumaryny. Surowiec stanowią liście. Podobne zastosowanie ma również inny gatunek - turówka leśna (*Hierochloe australis*) wydzielająca jednak o wiele słabszy zapach.

Turówkę wykorzystuje się przede wszystkim w produkcji wódek gatunkowych charakteryzujących się miłym, słodkawo-korzennym zapachem.

ŻYTO ZWYCZAJNE (*Secale cereale*). "Żyto jest dobrym pokarmem wzmacniającym, energetycznym. Pożyteczne bywa

przy osłabieniu organizmu, anemii, otyłości. Zawiera witaminy i sole mineralne. Można stosować przez 15-20 dni w odstępach co 2-3 miesiące kurację następującą: wymyte ziarna namoczyć przez 24 godziny w letniej wodzie, ułożyć w płaskim naczyniu z małą ilością wody. Stale utrzymywać wilgoć i raz na dzień przepłukiwać czystą wodą, po 2-4 dniach żyto skiełkuje. Dodawać w całości 13 łyżeczki dziennie do pokarmów. Każdego dnia zboże musi być świeżo skiełkowane (...)

Ostrożnie należy ten typ leczenia stosować przy nadciśnieniu". (Leczenie jarzynami - owocami - zbożem, brak miejsca i roku wydania, s. 21).

PRZELICZENIA NIEKTÓRYCH RZADZIEJ SPOTYKANYCH MIAR I WAG

Łut = 13 g

Funt = około 45 dag

Garniec = 4 litry

Kwarta = 1 litr