

# Zioła – Podarunek od Matki Ziemi





**Pokrzywa** to zioło o działaniu moczopędnym, oczyszczającym organizm z toksyn, przeciwzapalnym i wzmacniającym

**Układ moczowy i oczyszczanie:** Działa silnie moczopędnie, co pomaga w usuwaniu nadmiaru wody z organizmu i toksyn. Jest stosowana w stanach zapalnych dróg moczowych oraz dnie moczanowej.

**Układ krążenia i krew:** Pomaga w anemii (wysoka zawartość żelaza), wzmacnia organizm i wspomaga krążenie



## **Trawienie i metabolizm:**

Wspomaga przemianę materii, działa żółciopędnie, łagodzi niestrawność, wzdęcia i zgagę.

**Stawy i bóle:** Działa przeciwzapalnie, łagodzi bóle reumatyczne, zwyrodnienia stawów oraz bóle kręgosłupa.

**Skóra i włosy:** Działa oczyszczająco na skórę (wypryski) oraz wzmacnia włosy, ograniczając ich wypadanie i przetłuszczanie.

**Cukrzyca:** Napary mogą pomagać w obniżaniu poziomu glukozy we krwi.



## Podagrycznik

Tradycyjnie stosowany jest na **dnę moczanową (podagrę)**, reumatyzm oraz **bóle stawów**.

Pomaga usuwać nadmiar kwasu moczowego z organizmu, wspiera funkcjonowanie nerek, łagodzi dolegliwości układu pokarmowego i działa odtruwająco



**Leczenie dny moczanowej (podagry):** Zmniejsza ból i obrzęk stawów, ułatwiając wydalanie kwasu moczowego.

**Choroby reumatyczne:** Działa przeciwzapalnie w RZS (reumatoidalnym zapaleniu stawów) i rwii kulszowej.

**Układ moczowy:** Działa moczopędnie, pomaga w kamicy nerkowej i stanach zapalnych pęcherza.

**Układ pokarmowy:** Wspomaga trawienie, działa na wzdęcia, zaparcia i biegunki.

**Detoks i przemiana materii:** Odtruwa organizm z toksyn, działa lekko uspokajająco i wspiera pracę wątroby.

**Zastosowanie zewnętrzne:** Okłady z zieleń łagodzą hemoroidy oraz zmiany trądzikowe.



**Lawenda** ma działanie  
uspokajająco, relaksująco  
i nasennie, redukując  
stres oraz napięcie  
nerwowe. Jej właściwości  
obejmują również  
działanie antyseptyczne,  
przeciwbólowe (np. przy  
bólach głowy),  
rozkurczowe na układ  
trawienny oraz wspieranie  
regeneracji skóry



## **Układ nerwowy i sen:**

Lawenda łagodzi niepokój, ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu. Jej zapach zmniejsza stres emocjonalny i napięcie.

**Układ trawienny:** Działa rozkurczowo, pobudza wydzielanie soków żołądkowych i żółci, co pomaga przy wzdęciach, kolkach i poprawia trawienie.

Działanie antyseptyczne i skórne:



## Jasnota Purpurowa

### **Przeciwzapalna i**

**przeciwbakteryjna:** Pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych organizmu.

### **Wspomagająca trawienie:**

Pobudza wydzielanie soków żołądkowych i żółci, co ułatwia trawienie i chroni wątrobę.

### **Uspokajająca:**

Napary z jasnoty mogą pomagać w stanach napięcia nerwowego i bólach głowy.

### **Przeciwkrwotoczna:**

Stosowana bywa przy zbyt obfitych miesiączkach.



## Czosnek niedźwiedzi

zwany też czosnkiem cygańskim lub cebulą czarownic, to prawdziwa wiosenna "super-roślina". Legenda głosi, że jest to pierwszy posiłek niedźwiedzi po przebudzeniu ze snu zimowego, któremu zawdzięczają swoją siłę.

Działa jak naturalny antybiotyk, ale jest znacznie łagodniejszy dla układu trawiennego niż czosnek pospolity.

**Układ krążenia:** Obniża ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i trójglicerydów.

**Detoksykacja:** Wspomaga wątrobę w usuwaniu metali ciężkich i pestycydów (szczególnie polecany palaczom).

**Odporność:** Silne działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe pomaga w walce z infekcjami górnych dróg oddechowych



## **Bluszcz kurdybanek**

to roślina o szerokim spektrum działania, ceniona w medycynie ludowej przede wszystkim za wspieranie układu pokarmowego, oddechowego oraz właściwości odtruwające

Wątroba, moczopędnie  
zewnątrznie na trądzik



**Miodunka** potocznie płucnik jest znana przede wszystkim z działania na układ oddechowy:

**Działanie wykrztuśne:** Ułatwia usuwanie zalegającej wydzieliny z oskrzeli.

**Ośłaniające:** Dzięki dużej zawartości śluzów łagodzi podrażnione gardło i krtań (polecana przy suchym kaszlu i chrypce).

**Bogactwo krzemionki:** Wspiera regenerację tkanki płucnej, ale też poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci.



**Mniszek pospolity**  
jedna z najbardziej  
wszechstronnych roślin  
leczniczych rosnących w  
Polsce. Choć dla wielu to  
tylko uciążliwy chwast  
trawnikowy, w  
ziołolecznictwie  
wykorzystuje się niemal  
każdą jego część: od  
korzenia, przez liście i  
łodygi, aż po kwiaty

**Wątroba i trawienie:** Pobudza wydzielanie żółci i soków żołądkowych, wspomagając odtruwanie organizmu i regenerację wątroby.

**Układ moczowy:** Działa silnie moczopędnie (stąd francuska nazwa *pissenlit*), co pomaga oczyszczać nerki i pozbywać się nadmiaru wody.

**Cukrzyca:** Zawiera inulinę, która spowalnia wchłanianie cukrów i wspomaga regulację poziomu glukozy we krwi.

**Odporność:** Wysoka zawartość witamin (A, C, D, z grupy B) oraz minerałów (potas, magnez, krzem) wzmacnia organizm.



**Pietruszka naciowa** to jedna z najpopularniejszych roślin w polskiej kuchni, która jest prawdziwą bombą witaminową.

**Rekordowa ilość witaminy C:** Ma jej znacznie więcej niż cytryna czy pomarańcza. Już jedna łyżka posiekanej natki pokrywa spore zapotrzebowanie codzienne, co świetnie wspiera odporność.

**Wysoka zawartość żelaza:** Jest kluczowa w diecie osób z anemią. Dzięki obecności witaminy C, żelazo z pietruszki jest lepiej przyswajalne.

**Zdrowe oczy i skóra:** Obfituje w beta-karoten (witaminę A) oraz witaminę K, która odpowiada za prawidłową krzepliwość krwi.

**Świeży oddech:** Dzięki dużej zawartości chlorofilu, żucie natki skutecznie neutralizuje zapach czosnku z ust.

**Hibiskus** (róża chińska) to bogate źródło antyoksydantów, witaminy C i kwasów organicznych, które wspierają układ sercowo-naczyniowy i odporność. Napar obniża ciśnienie krwi (hipotensyjne), redukuje poziom „złego” cholesterolu (LDL) oraz wspomaga odchudzanie i pracę wątroby. Ma orzeźwiający, kwaśny smak i działa lekko moczopędnie.





**Lubczyk** to zioło o silnym działaniu moczopędnym, rozkurczowym i wspomagającym trawienie. Jego korzeń i liście ułatwiają przepływ żółci, łagodzą wzdęcia, stymulują pracę nerek oraz oczyszczają organizm z toksyn. Jest stosowany przy bolesnych miesiączkach, problemach trawiennych, a także jako naturalny afrodyzjak.

Zapraszam do kontaktu i zakupu moich  
rzemieślniczych, tradycyjnych przetworów z mojego  
ekologicznego gospodarstwa rolnego. Oferuję  
również warsztaty, szkolenia, pogadanki

**Jaworscy**



[WWW.JAWOR.BIZ](http://WWW.JAWOR.BIZ)



JAWORSCY

EKOLOGICZNE GOSPODARSTWO ROLNO-SZKÓLKARSKIE

# Dziękuję

