

# Orzech włoski i jego właściwości

written by Ewa Kozioł

```
[et_pb_section bb_built="1" admin_label="section"][et_pb_row admin_label="row" background_position="top_left" background_repeat="repeat" background_size="initial"][et_pb_column type="4_4"][et_pb_text admin_label="Text" background_position="top_left" background_repeat="repeat" background_size="initial" _builder_version="3.2"]
```

Orzech włoski już od starożytności cieszył się powodzeniem zarówno jako roślina kulinarna oraz medyczna. Ma szerokie zastosowanie w medycynie naturalnej, jest to spowodowane tym iż orzech produkuje naturalne herbicydy, które nie pozwalają na wzrost żadnych roślin (nawet własnych siewek) u swojego podnóża. To dzięki nim skutecznie walczy z grzybami, bakteriami, pasożytami i drożdżami w układzie pokarmowym. Dlatego też, tak wiele osób sięga po to zioło, jednak nie każdy wie jak zrobić nalewkę z orzecha włoskiego która jest zarówno zdrowa jak i smaczna.

## ***Odtruwający orzech włoski***

Jego właściwości odtruwające i oczyszczające świetnie sprawdzają się w problemach z układem pokarmowym, niestrawności, owrzodzeniu, cukrzycy, czy w bolesnych wzdęciach brzucha. Orzech włoski nie dość, że walczy z problemami układu trawiennego to równocześnie wspiera go poprzez poprawianie możliwości przyswajania składników odżywczych, takich jak proteiny i kwasy tłuszczowe oraz uniemożliwia wchłanianie toksyn, co może mieć miejsce podczas zaparc.

## ***Orzech włoski i tarczyca***

Ponadto, ze względu na dużą ilość jodu, orzech włoski reguluje działanie na tarczycy. Co więcej ten sam ten zawarty w orzechu włoskim jest o wiele skuteczniejszy niż jego sztuczny i trujący substytut. Dlatego jego działanie odkażające jest dobrze znane i stosowane w pielęgnacji zewnętrznych infekcji w ranach.

## ***Skuteczna broń w zapaleniu zatok***



Dodatkowo łuski orzecha włoskiego są pomocne w walce z zapaleniem zatok oraz górnych dróg oddechowych. Aby zastosować w ten sposób naszą nalewkę należy użyć do płukania nosa. Przepis pochodzi od ziołarza Daniela Gagon:

Potrzebujesz:

- 30 kropli nalewki (sam proporcja 1 część łusek do 5 części wódki, bez dodatków)

- $\frac{1}{4}$  łyżki soli
- 1 szklanka wody

Aby przyrządzić płukanekę, należy zagotować wodę i dodać sól oraz 30 kropli nalewki. Pozostawić na 25 minut, a następnie letnim naparem przepłukać komory nosa za pomocą neti pot lub jeśli nie posiadasz takiego, nad umywalką za pomocą kubka. Nosem wciągnij jego zawartość (najpierw jednej komory potem drugiej, aby płyn dostał się do gardła).

[mpp\_inline id="55194"]

## ***Orzech włoski i skóra***

To nie wszystko, orzech przenika głębiej do naszego organizmu, penetrując gospodarkę lipidową naszego ciała poprawiając jakość naszej skóry i usuwając choroby skórne takie jak egzema, trądzik, liszaju, czy żylakach. Dlatego poza nalewką warto po prostu pozbierać liście orzecha i je ususzyć w ciemnym i przewiewnym miejscu. Następnie użyć ich do przemywania skóry lub wewnętrznie w czasie biegunki, kiedy to należy wypić napar z 1-2 łyżki rozdrobnionych liści i 1 l wrzątku. Ponadto orzech świetnie zabarwia włosy na brązowo oraz może zapewnić nam piękną opaleniznę w zimowe dni :).

## **Nałewka z orzecha włoskiego – smaczny przepis**



## 25 zielonych orzechów włoskich przeciętych na pół (uwaga na żółty barwnik). **ORZECY ZBIERA SIĘ DO KOŃCA CZERWCA!!**

- 1 l spirytusu
- 1 l przegotowanej wody
- 1 pomarańczę i cytrynę (obie wymyte w sodzie, a następnie wyparzone i pocięte w ćwiartki)

W oryginale przepisu jest 1 kg cukru, ale cukier to trucizna i ja na tą ilość użyłam 2 szklanki lokalnego miodu (nalewkę zawsze można dosłodzić).

- 1 łaskę wanilii lub cynamonu
- kilka goździków do smaku

Jeśli używasz cukru musisz go rozpuścić w ciepłej wodzie, kiedy ta ostygnie wymieszaj wszystkie składniki ze sobą, przykryj gaza i pozostaw w ciepłym i słonecznym miejscu na co najmniej 30 dni, od czasu do czasu mieszając drewnianą łyżką. Następnie rozlej nalewkę do butelek i przechowuj w ciemnym pomieszczeniu. Taka nalewkę (1 kieliszek) warto profilaktycznie pić raz dziennie po posiłku.

[mpp\_inline id="55194"]

Zielińska, E (1997) Xiega ziół

Wood, M. (2009) The Eearthwise Herbal: A complete Guide to New World Medical Plants

[/et\_pb\_text][[/et\_pb\_column][[/et\_pb\_row][[/et\_pb\_section]