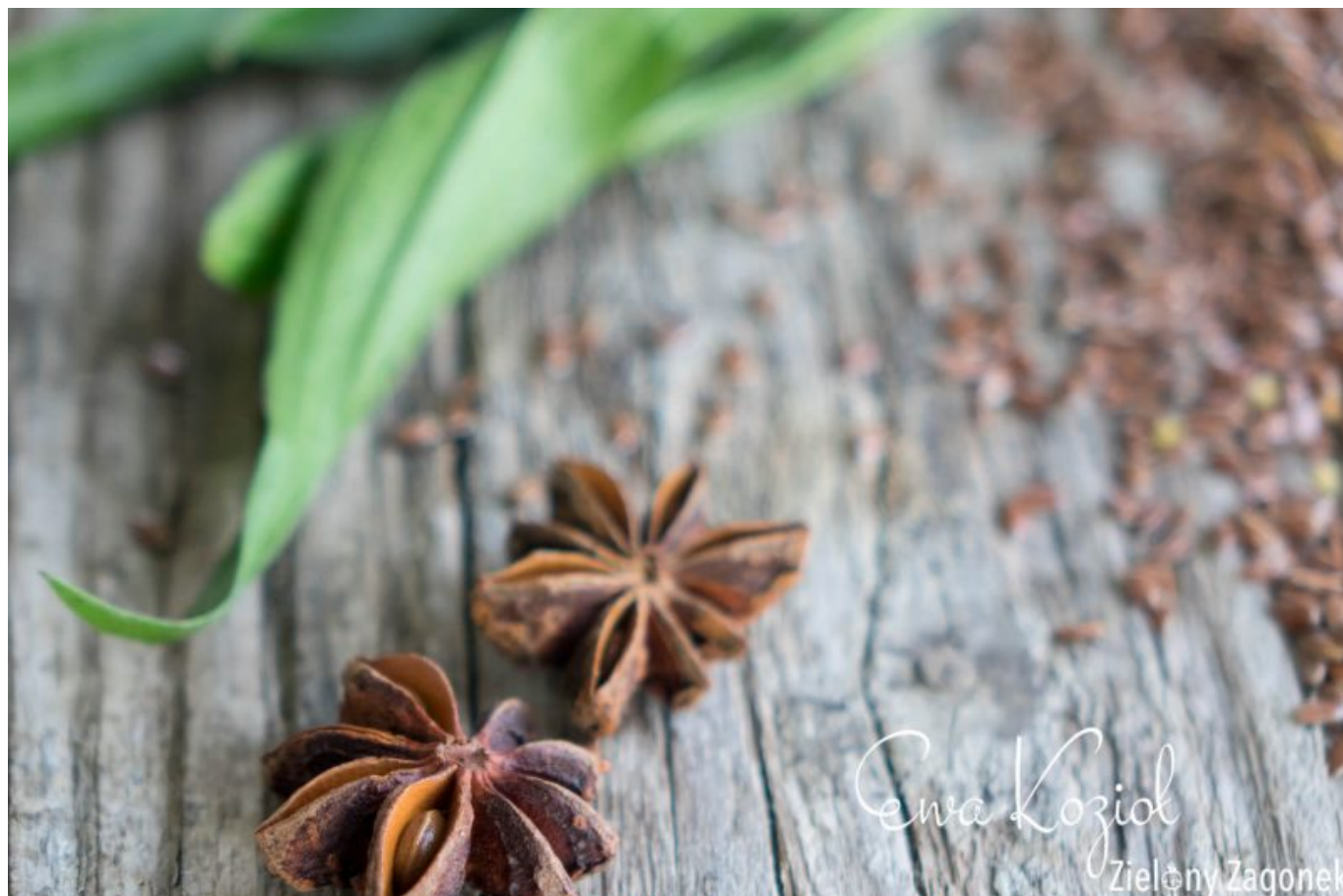


Przygotuj się na zimę i miej składniki na odflegmiającą galaretkę.

written by Ewa Koziół

Wydawać się może, że aby korzystać z ziół, trzeba posiadać tajemną wiedzę, mieszkać na wsi wśród łąk i pól obfitujących w ziołowe osobliwości, znać każdą napotkaną roślinę i bezbłędnie recytować jej łacińską nazwę, a dodatkowo latać na miotle z wianuszkami na głowie. Jeśli z kolei zaczniesz wymieniać wszystkie związki czynne zawarte w danym ziole, możesz aspirować o miano ziołowego guru. NIE, nie, zdecydowanie nie. Swoją przygodę z ziołami rozpoczęłam w mieście. Tak, nie miałam dostępu do łąk pachnących ziołami, a jedynie do zadymionych ulic Liverpoolu. Czy brak naturalnego środowiska powstrzymał mnie przed używaniem ziół? Oczywiście, że nie. Co więcej, to dzięki temu nie czułam się jak dureń wśród wszystkich wiedzących wszystko. Zamawiałam dobrej jakości jedno zioło przez Internet i testowałam je; sprawdzałam, w czym mi pomoże, czytałam na jego temat bez presji i obawy, że kogoś otruję nieodpowiednią rośliną.

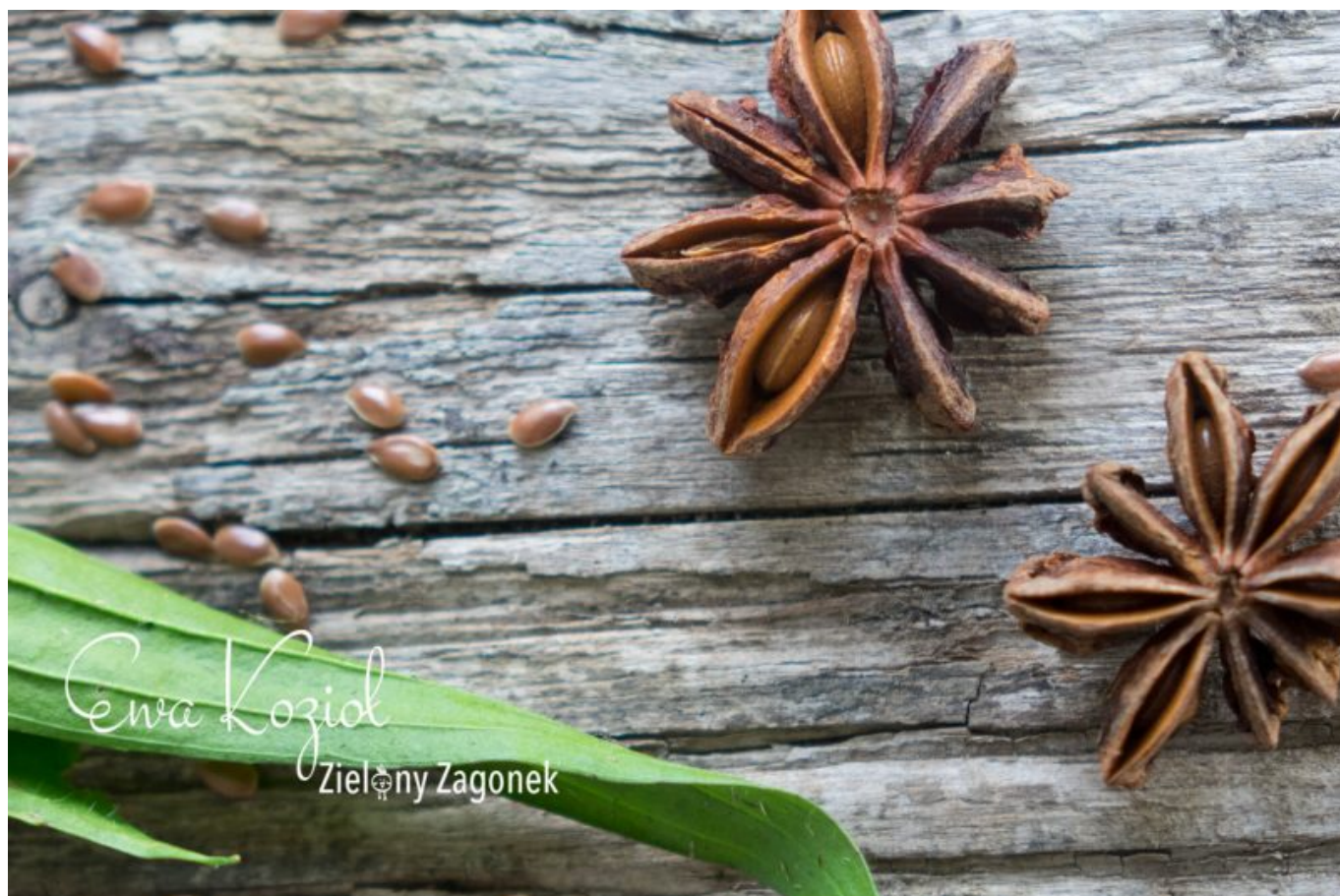


Moje drogie, PROSTOTA to klucz do wprowadzenia ziół w życie swoje i swojej rodziny. Aby korzystać z ziół w wielkim mieście, jedyne, czego tak naprawdę potrzebujesz, to chęci i [wiedzy](#) (zdobyć ją możesz już dziś, podczas bezpłatnej wirtualnej lekcji), ponieważ zioła świetnej jakości już masz w każdym dobrze zaopatrzonym sklepie zielarskim. Wiem, możesz teraz zapytać: „A co z bezpieczeństwem?”.

Wiek XXI wytworzył w świadomym człowieku głód wiedzy. Dostęp do informacji sprawia, że karmiąc ten głód każdego dnia, doprowadzamy siebie do informacyjnego obżarstwa. Przesyt, nadmiar informacji nieświadomie paraliżują nasze działania, w wyniku czego wiele osób obawia się zrobić pierwszy krok. Czy jest to celowy zabieg? Czy paraliż informacyjny ma jakieś znaczenie? Na pewno. Ponadto wiele osób obawia się zacząć stosować zioła nie z braku wiedzy, ale z powodu przytłaczającej ilości informacji, jakie posiada, i jakie odnajduje w każdym miejscu. Każde zioło jest postrzegane jako swoista jednoosobowa firma farmaceutyczna. Znam ten temat aż za dobrze. Od czego w takim razie zacząć? Od najprostszych

zioł i powszechnych przypadłości. Zaawansowane ziołarstwo zostawcie na później lub zarezerwujcie je na spotkanie z naturopatą. Najpierw poczuć się pewnie, używając ziół każdego dnia, następnie zrobić kolejny krok. Jak pozbyć się flegmy z organizmu? Zaczniemy od eliminacji nabiału, który jest głównym winowajcą nadmiernego i przedłużającego się zaflegmienia organizmu. Często zapominamy, że te produkty nawilżają organizm i produkują śluz. Śluz podczas choroby jest potrzebny, ponieważ tak powszechny katar usuwa z organizmu bakterie i wirusy. Większa ilość śluzów oznacza jedno: częstszy kaszel i utrudnioną walkę z chorobą.

Poznaj przepis na galaretkę odflegmiającą.



Potrzebujesz:

1 części nasion lnu

1 części nasion anyżku

1 część babki lancetowatej

Zmiel równe ilości ziół i nasion lnu w czystym młynku do kawy, włączając niewielkie obroty lub co chwilę pozwalając odpocząć mieszance. Nie dopuść do jej nagrzania się ziół.

3 łyżeczki mieszanki rozpuścić w niewielkiej ilości letniej wody z dodatkiem łyżki mączki ziemniaczanej (opcjonalnie, by galaretka była twardsza), następnie delikatnie doprowadzić do wrzenia. Kiedy żel zacznie się formować, odstaw wszystko do ostudzenia. Do smaku dodaj soku z cytryny i soku malinowego (opcjonalnie). Moje dzieciaki zjadają taką galaretkę o temperaturze pokojowej lub delikatnie podgrzanej w ciągu dnia w dwóch porcjach, najlepiej między posiłkami (do jednej porcji można dodać łyżeczkę miodu). Miód nie podajemy dzieciom poniżej roku. Niektórzy naturaliści (jak na przykład ks. Margoński) sugerowali, że powolutku można przygotowywać dziecko do konsumpcji miodu, podając mu niewielką ilość miodu na czubku łyżeczki, choć sama nie stosowałam tej metody. Dlatego należy to jednak robić stopniowo i obserwować reakcje organizmu, a jeszcze łatwiej kiedy tę wiedzę przekazuje Ci ktoś, kto od [dawna używa ziół \(klik\)](#).

Len działa odżywczo i wzmacniająco, łagodzi i osłania, ponadto działa przeciwzapalnie, niestety zapomniane jest jego użycie właśnie w chorobach dróg oddechowych.

Anyżek znany jest od tysięcy lat człowiekowi i używany przez niego w pielęgnacji dzieci i niemowląt. Stosowany jest jako lek wykrztuśny.

Babka lancetowata znana jest ze swoich właściwości bakteriostatycznych, osłaniających i przeciwzapalnych, ponadto wykazuje działanie wykrztuśne oraz rozkurczowe na mięśnie gładkie układu oddechowego.