



[WNZO 010: Zioła w kuchni i nie tylko – część 1 – do czego i w jaki sposób możesz używać ziół w kuchni](#)

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/010

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie odcinek 10. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych nagraniach mówię o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witam Cię serdecznie w 10 już odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Dzisiaj porozmawiamy o ziołach. Naturalnie takich ziołach do picia i jedzenia, żeby nie było wątpliwości. Zioła towarzyszą człowiekowi od wieków. Kiedyś były praktycznie jedynym znanym lekarstwem. Ludzie od dawna używali i nadal używają ziół do poprawiania smaku, czy też właściwości zdrowotnych spożywanych posiłków. Można z nich przyrządzać uzdrawiające napary, jak również stosować do wytwarzania kosmetyków. Często jednak nie doceniamy bogactwa smaków i aromatów, którymi mogą nas obdarzyć zioła. Nie wspominając już nawet o ich właściwościach leczniczych. Tym bardziej bardzo się cieszę, że o ziołach miałem okazję porozmawiać z *Aldoną Adamską-Szewczyk*, która mówi o sobie – *fitoterapeuta*. Czym dokładnie zajmuje się Aldona dowiesz się zaraz z wywiadu, na który serdecznie Cię zapraszam.

Michał: Cześć Aldona!

Aldona: Cześć! Witam.

M: Przedstaw się, proszę, słuchaczom.

A: Witam wszystkich. Nazywam się Aldona Adamska - Szewczyk. Z wykształcenia jestem farmaceutą. Ukończyłam specjalność apteczno-zielarską i zioła są moją pasją.

M: Ok. Czyli to jest Twoja praca zawodowa?

A: W zasadzie praca zawodowa to jest kontakt z pacjentem i udzielanie informacji o lekach, ale lekach również ziołowych. Dodatkowo oprócz pracy w aptece jestem wykładowcą przedmiotu związanego z tematyką ziołową, jest to przedmiot zwany farmakognozą - generalnie nauka o leku naturalnym.

M: Wiem również, że prowadzisz prywatnie bloga. Powiedz coś o tym.

A: Tak jest to blog o tematyce ziołowej nazywa się *Zioła Od Kuchni i Nie Tylko*. I traktuje przede wszystkim na temat ziół - zastosowania ich w kosmetyce, w kuchni i po prostu - kulinarnie, leczniczo. Opowiadam o tych ziołach.

M: Świetnie się składa, bo właśnie chciałem Ci dzisiaj zadać kilka pytań o ziołach. Na początku dwa słowa powiem o sobie. Otóż u mnie w domu dużo się pije różnych naparów. Zwykle jest tak, że na kuchni stoi dzbanek z herbatą. Teraz, jak dzieci dorosły to już są stawiane dwa dzbanki, bo one szybko znikają. I zwykle pijamy herbaty. Staramy się unikać herbaty czarnej. Zwykle pijemy herbatę zieloną, czasem owocową. Natomiast niewiele pijamy ziół. Z ziół to chyba tylko miętę. I tak właśnie szukam jakiś inspiracji - jakie zioła mógłbym pić, w tak bezpieczny sposób, żeby po prostu postawić czajnik z zaparzonymi ziółkami, żeby dzieci mogły podchodzić. Bo jak słyszę zioła, to z jednej strony myślę o jakiś właściwościach leczniczych, a z drugiej strony obawiam się czy nie przedobrzę.

A: To też zależy jakie zioła zastosujesz. Bo na przykład można zastosować mieszankę - połączenia na przykład hibiskusa, malwy czarnej, suszonych malin i wtedy mamy taką herbatkę zimową, która nie koniecznie będzie miała silne właściwości lecznicze, ale przede wszystkim będzie dostarczała *witaminy C*, czy antyutleniaczy. I wtedy można powiedzieć, że taka herbatka na pewno nam nie zaszkodzi.

M: Czyli mieszaki generalnie, tak?

A: Generalne mieszanki. Ja czasem do domu przynoszę takie sypane... zioła już zasuszone. Rzadko suszę sama, generalnie korzystam z gotowych surowców. Natomiast lubię eksperymentować, po prostu łączyć ze sobą smaki.

M: Czyli z jednej strony możemy sobie wyobrazić taki napar bardzo uniwersalny, który dostarcza witamin i antyutleniaczy, a z drugiej strony wiem, że zioła też są silnym albo skutecznym lekarstwem - mogą być skutecznym lekarstwem.

A: Tak i to wszystko zależy od tego, jakie bogactwo substancji w sobie zawierają.

M: To jakbyś mogła teraz opowiedzieć na kilku przykładach - w jaki sposób możemy spożywać zioła, może zaczynając od naparów.

A: Napary, które przygotowujemy w domu możemy przygotować zarówno ze świeżych, jak i suszonych ziół. Przy czym suszone zioła generalnie dobrze, jeśli są odpowiednio rozdrobnione, wtedy sprzyja to ekstrakcji tych ciał czynnych, które zawierają. Z domowych naparów, które możemy zastosować, to może to być chociaż napar z bazylii. Nie każdy wie, że z bazylii można sporządzić napar i taki napar pity po posiłku przynosi chociażby ulgę w jakiś problemach trawiennych, we wzdęciach, uczuciu takim pełności w nadbrzuszu. Czyli nie koniecznie taka bazylia dodana świeża do potrawy, ale również napar z bazylii.

M: Faktycznie mi bazylia kojarzy się jako zioło dodawane do dań włoskich...

A: ... tak, a przypomnijmy sobie, że kuchnia włoska potrafi być ciężka, tak. Dlatego też właśnie substancje, które zawiera bazylia - najczęściej są to właśnie składniki olejku eterycznego - pobudzają wydzielanie soków trawiennych.

M: Świetnie. Wspomniałaś, że lepiej jest używać ziół suszonych, tak?

A: To znaczy nie do końca. Generalnie napar ze świeżych ziół ma tą swoją jakby zaletę, że jest bardziej aromatyczny. Natomiast napar z suszonych ziół pozwala często połączyć na przykład kilka ziół, których może nie udało by nam się w jakiś sposób uprawiać w domu. A możemy dodać konkretne ilości, gdy mamy do czynienia z jakąś mieszanką na trądzik, czy chcemy sobie wypić jakies ziółka, które oczyszczają organizm.

M: Rozumiem. Jak już mamy te zioła - czy zioła się parzy w podobny sposób, czy w zależności od rodzaju ziół inaczej należy je przygotowywać?

A: Bardzo różnie. Dlatego że tak - mamy kilka postaci leku roślinnego: może to być napar, może to być odwar, może to być wywar. I teraz tak, najczęściej z tak zwanych twardych części roślin, czyli na przykład korzenie, kłącza należy wykonać odwar - czyli najlepiej pogotować tego typu surowiec, przynajmniej 10-15 min. Potem można oczywiście jeszcze odstawić na chwilę, żeby te ciała czynne się wyekstrahowały, odcedzić i dopiero pić. Natomiast surowce, które mają dużo olejków eterycznych - czy to będzie mięta, rumianek, lawenda - najlepiej takie zioła zalać gorącą wodą, może nie bezpośrednio wrzątkiem, ale gorącą wodą i zaparzyć pod przykryciem 10-15 min. Potem można odcedzić i pić. Substancje, które wtedy przejdą nam do tego roztworu, który będziemy pić, będą jak najbardziej bogate w działanie lecznicze. Nie ma potrzeby gotowania, dlatego że gotowanie mogłoby spowodować, że te olejki eteryczne ulotnią się do powietrza i nie zostaną w tym, co będziemy pić.

M: Czy taki napar należy spożywać od razu po zaparzeniu, czy on może jakiś czas stać i czekać?

A: Raczej zalecałabym wypić od razu po zaparzeniu. To znaczy jeśli stosujemy na przykład w formie takiej herbatki, którą sobie powiedzmy będziemy pić po każdym posiłku, najlepiej napar sporządzić na świeżo. Dlatego, że część na pewno olejków eterycznych też nam gdzieś umknie do powietrza, kiedy to będzie stało. Chyba że surowiec jest mniej olejkowy i na przykład chcemy zastosować, powiedziemy - napar z bratka. Napar z bratka można sobie podzielić na trzy części i wypić na przykład po każdym posiłku w celu na przykład przyspieszenia metabolizmu, czy na przykład przy problemach właśnie trądzikowych.

M: Czyli rozumiem że te napary, które są mniej olejkowe, to można spożywać później, nie od razu po zaparzeniu.

A: Można, ale tracą one jakby swój taki smak. I generalnie uważa się, że dobrze jest, gdy napar jest ciepły - jest przyjemniejszy w odczuciu, chociażby takim smakowym.

M: Tak, ja też wolę ciepłą herbatę. No chyba że Ice Tea z lodem, ale już nie piję, bo zawiera dużo cukru (śmiech).

A: (śmiech)... to prawda.

M: Świetnie. Wspomniałaś o bazylii, która jest dobra na trawienie, która się przydaje przy

kuchni włoskiej. Jakie jeszcze inne zioła, takie popularne mogłabyś polecić do spożywania czy to sporadycznego, czy też częstszego?

A: No to chociażby mamy imbir lekarski. To jest akurat dobry przykład teraz na zimę, ze względu na to, że można zarówno zaparzyć świeże kłącze, ale również sproszkowany imbir zalać po prostu wrzątkiem, zaparzyć. I on ma szerokie zastosowanie, bo raz z jednej strony będzie nam rozgrzewać, będzie również działać na niestrawność, dodatkowo będzie ułatwiać odksztuszanie, troszeczkę się po nim będziemy bardziej pocić, ale z drugiej strony szybciej choroba z nas umknie.

M: Na przeziębienie, tak?

A: Jak najbardziej na przeziębienie, ale również na mdłości.

M: Tak, to slyszalem i to bardzo ciekawe, ze on jest dobry przy chorobie lokomocyjnej.

A: Tak, można go śmiało spożywać. Przy czym tutaj ja bym rozgraniczyła tę granicę wiekową dla dzieci - ze względu na to, że jest to surowiec olejkowy, czyli raczej podawałabym dzieciom starszym.

M: Surowce olejkowe dla dzieci młodszych nie są wskazane, tak?

A: O tyle mogą powodować jakieś uczulenia, czy to będą alergie pokarmowe, czy alergie skórne mogą występować. Dlatego też przy tego typu preparatach, nawet takich gotowych, jest informacja że raczej zaleca się od 3 roku życia.

M: A jak odróżnić zioło olejkowe od nieolejkowego?

A: No generalnie trzeba wczytać się w skład, tak. Większość surowców olejkowych to są surowce aromatyczne, czyli od razu po otwarciu po prostu czujemy, czy po roztarciu na przykład w dłoniach czujemy zapach.

M: Dla mnie to wszystkie zioła pachną.

A: Tak, ale niektóre bardziej, niektóre mniej i może z tego względu (śmiech). Im więcej ten surowiec

ma olejku eterycznego, tym jest bardziej aromatyczny i generalnie w momencie kiedy mamy kontakt z tym surowcem, odczuwamy zapach.

M: Wspomniałaś o imbirze. Bardzo lubię świeży korzeń, dodaję go do herbaty – taki dla mnie lekko cytrusowy i bardzo rozgrzewający smak. Natomiast wspomniałaś również o sproszkowanej wersji. Czy to jest taka przyprawa dostępna w sklepie, czy to jest coś innego?

A: Znacząco generalnie najprościej jest samemu sobie sproszkować taki korzeń. Ponieważ jak kupimy świeży korzeń, no to musimy go od razu zużyć, ponieważ on później troszeczkę robi nam się taki – bym powiedziała - już niepełnowartościowy, w sensie... troszeczkę nam schnie, prawda. I generalnie wtedy dobrze jest go po prostu zmielić sobie i pozostawić w zamkniętym szczelnym naczyniu.

M: A to bardzo ciekawe, bo jak się robi samemu taki proszek z korzenia imbiru?

A: Można zetrzeć na tarce, można użyć po prostu jakiś rozdrabniaczy...

M: To trzeba poczekać aż on wyschnie? Bo na początku to on jest taki dosyć soczysty.

A: Tak, ja bym radziła żeby on wysechł, dlatego że mamy wtedy gwarancję, że ten proszek nie będzie zawierał później pleśni, prawda. Bo chodzi o to żeby ta woda, którą on zawiera, żeby ona się w jakiś tam sposób... pozbywamy się tej wody. Ponieważ surowiec, który jest świeży musi zawsze do użytku później, jeśli chcemy stosować po jakimś czasie, musi być pozbawiony wody.

M: Biorę surowy korzeń imbiru, czekam aż wyschnie...

A: ... można go sobie podzielić na kawałeczki, położyć na jakimś pergaminie i najlepiej suszyć w cieniu i w przewiewie.

M: Dobrze i potem mielę go w młynku do kawy?

A: Oczywiście.

M: No świetnie, muszę spróbować. Chyba najbardziej popularnym ziołem, przynajmniej w moim domu, jest mięta. Czy ona jest olejkowa czy nie?

A: Jest bardzo olejkowa. W składzie olejku eterycznego występuje taka substancja mentol i menton. Pod względem działania farmakologicznego mentol ma właściwości przeciwbólowe i też czujemy po zastosowaniu mięty... czujemy taki lekki chłód, prawda, po spożyciu. Potem lekkie rozgrzanie i to jest ten efekt właśnie przeciwbólowy. Ponadto mięta zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, przez co poprawia nam trawienie. Dlatego też miętę możemy stosować przy problemach trawiennych, przy niestrawnościach. Przy biegunkach również, ponieważ w mięcie jest też jakaś część garbników, które działają ściągająco, przeciwbiegunkowo. No i na stany jakieś skurczowe. Działa też żółciopędnie i dzięki temu również poprawia trawienie.

M: Czy można ją spożywać bez ograniczeń?

A: Generalnie nie. Dlatego że mięta pobudza wydzielanie soku żołądkowego i osoby, które mają tendencje do wrzodów, do podrażnionej błony śluzowej żołądka, do *reflusu* są narażone na to działanie drażniące i mogą się zaostrzać tutaj objawy choroby.

M: Czyli niewskazana jest osobom, które mają w jakiś sposób nadwrażliwy żołądek.

A: Tak, tak.

M: A pozostałe osoby?

A: W zasadzie nie powinno się nic dziać. Tutaj no warunkiem oczywiście ... przeciwwskazaniem będzie - uczulenie po prostu na miętę, które jednak rzadziej występuje niż na przykład na rumianek.

M: Rumianek też jest bardzo popularnym ziołem. Ja pamiętam z dzieciństwa rumianek - jak miałem oko zaczerwienione - to mama zaparzała torebkę i przykładała mi do oka. Nie wiem czy to miało jakieś medyczne uzasadnienie.

A: Bardzo trafne uzasadnienie, dlatego że w składzie olejku eterycznego występują związki o budowie *azulenowej*. Posiadają one właściwości przeciwzapalne, czyli łagodzą obrzęk, działają również antybakteryjnie, są pożądane w jakiś problemach właśnie nadkażeniach. Można nim zarówno płukać jamę ustną, gardło przy infekcjach. Można pić napar na żołądek w stanach skurczowych, żeby też poprawić trawienie. Oraz można stosować do przemywania skóry przy

problemach, nie tylko trądzikowych. No jedyny minus jest właśnie taki, że są osoby które są uczulone na azuleny, czyli nie mogą stosować rumianku czy krwawnika na przykład.

M: Rumianek możemy stosować właśnie zewnętrznie, ale również możemy śmiało go pić.

A: Tak.

M: Jak mówiłem o swoim dzieciństwie i o tym oku, to przypomniało mi się jeszcze inne lekarstwo mamy. Jak miałem zraniony palec, to przykładła mi liść babki.

A: Tak. Najczęściej to jest liść babki owalnej albo liść babki lancetowatej - dwa gatunki, które powszechnie występują przy drodze. To też ma swoje uzasadnienie medyczne, dlatego że w składzie babki występuje śluz, który działa łagodząco i powlekająco. I wyodrębniono także składnik, o budowie goryczowej - *aukubinę*, która posiada właściwości przeciwzapalne. Ma to swoje uzasadnienie tym, że zwalczy patogeny, które mogłyby wnikać przy chociażby zranieniu, tak. Toteż zaleca się żeby ten liść babki troszeczkę rozetrzeć tak, czyli żeby jednak nie był to taki... oczywiście świeży liść przyłożony, natomiast lekko go jeszcze uklepać.

M: I te uklepanie powoduje co?

A: Właśnie wydzielenie tych związków, które mają właściwości przeciwzapalne.

M: Pamiętam, że potem po zdjęciu tego liścia ten paluszek był taki czyściutki i białutki.

A: Tak, to tutaj zaczyna nam działać ten śluz, który wycieka z liścia babki.

M: No właśnie, ile mądrości jest w takich starych sposobach.

A: Tak, warto po nią sięgać.

M: Powiedzieliśmy do tej pory o trzech ziołach: o bazylii, imbirze, mięcie, rumianku. Co jeszcze z takich popularnych ziół możemy pić?

A: No chociażby szalwię.

M: Szałwię.

A: U mnie w domu akurat często pijemy szałwię, w zasadzie bardziej mąż, z tego względu że przekonaliśmy się, że szałwia ogranicza potliwość. Dowiedziono, że picie naparów z szałwii oraz stosowanie kąpieli z szałwią powoduje zmniejszenie potliwości. Ma to też swoje uzasadnienie medyczne, ze względu na to, że szałwia zawiera garbniki. Garbniki działają ściągająco, odkażająco i wysuszająco. I z tego względu taka podwójna terapia - czyli picie i kąpiel - daje podwójny efekt.

M: Jeszcze zapytam o herbatkę, którą mnie poczęstowałaś - bardzo smaczna – czystnik.

A: Czystek.

M: Czystek.

A: Czystek. To jest w zasadzie bardzo modne zioło, szczególnie w 2014 -2015 roku, na czele tych ziół, które stosują pacjenci. Czystek zawiera sporo związków o charakterze *polifenoli*, czyli tak zwanych antyutleniaczy. W badaniach stwierdzono aktywność przeciwwirusową, przeciwbakteryjną, także w badaniach na wirusa grypy. Dlatego też osoby, które piją czystek posiadają zwiększoną odporność i rzadziej zapadają na infekcje wirusowe i bakteryjne.

M: Świetnie. Jak mówiłaś o właściwościach czystka, to przypomniałem sobie o kolejnej mądrości ludowej, aby w stanach kiedy jest się przeziębionym pić herbatę z majeranku.

A: Tak. Majeranek posiada również związki o działaniu odkażającym. Ponadto lekko rozgrzewa, co też jakby przy przeziębieniu się bardzo przydaje...

M: ... tylko strasznie smakuje (śmiech).

A: Tak, tutaj już mamy zapach, który wynika z obecności olejku eterycznego (śmiech).

M: Dobrze. To już powiedzieliśmy całkiem dużo o ziołach, które możemy pić. A teraz chciałbym żebyśmy porozmawiali o ziołach, które możemy dodawać do potraw. I od razu mam

pierwsze pytanie - czy te zioła, które będziemy dodawali do potraw - one spełniają głównie walory smakowe, czy też w jakiś sposób działają zdrowotnie na nas?

A: Oczywiście to zależy czego oczekujemy, tak. Ale generalnie zioła powinny spełniać te obie funkcje. Czyli z jednej strony stanowić koridians czyli poprawiacz smaku, a z drugiej strony dobrze by było, gdyby jeszcze coś robiły. I najczęściej zioła - tak zwane przyprawy - mają nam poprawić proces trawienia. I czasem się to odnosi do jelita, czasem się to odnosi do pracy żołądka, czasem do pracy woreczka żółciowego. I te które wymieniłam między innymi przyprawy, posiadają takie właściwości.

M: Bazylia, imbir, mięta rumianek, tak? Czyli poprawiają nam trawienie?

A: Tak.

M: Ok.

A: Czyli wtedy kiedy na przykład przygotowujemy jakieś cięższe danie albo mamy do czynienia z kilkoma posiłkami - wtedy proces trawienia będzie zdecydowanie szybszy.

M: A czy te zioła, o których mówiliśmy, czy one są wrażliwe na temperaturę? Czy jak włożymy do piekarnika z tą lazanią to one przetrwają jeszcze?

A: Na pewno nie. Dlatego że właśnie te, które są najbardziej aromatyczne, częściowo ta wysoka temperatura spowoduje spadek ilości tych substancji, które mogłyby mieć działanie lecznicze.

M: Dobrze byłoby dodać te zioła już po przygotowaniu tego posiłku.

A: Jeśli jest taka możliwość. Bez problemu jest w sałatkach, prawda, bo w sałatkach po prostu mieszamy sobie zioła. I my najczęściej w domu przygotowujemy różne sałatki i robimy na końcu po prostu dresing - i te zioła wymieszane z oliwą, w różnych proporcjach, w różnych nutach smakowych i wtedy mamy tą pewność, że potrawa będzie bogata. Więc jeśli na przykład robimy sobie wieczór włoski, to nawet jeśli w tej lazaniu niewiele tych ziół zostanie, to warto podać jeszcze do tego sałatkę z ziołami, które na pewno nie utracą swoich właściwości no i na pewno ten posiłek jakoś nam się przetrawi.

M: Faktycznie salatkę to świetny pomysł. Chociaż mi się przypominała sytuacja z jednej z restauracji, w której właśnie jadłem włoskie danie i na stole tej restauracji po prostu w doniczkach stały świeże zioła, które można było sobie zrywać i dokładać do tej potrawy.

A: Tak i to ma rzeczywiście bardzo duży sens.

M: Skąd pozyskiwać zioła? Skąd je brać?

A: No mamy różne możliwości - mamy gotowe zioła do kupienia. Natomiast myślę, że jeśli ktoś stosuje zioła w kuchni, to powinien pokusić się o zakup nasion. Można kupić czy to w jakiś sklepach internetowych czy generalnie w sklepach ogrodniczych. Zorientować się w jakich warunkach dana roślina rośnie i po prostu sobie ją uprawiać na parapecie.

M: Dokładnie. A gdyby chciał kupić gotowe... suszone, już w formie suszonej? Bo spotkałem się z ziołami w postaci takiej luźnej, jak również zapakowane w torebki, takie herbatki jednorazowe. Jakie wybierać zioła?

A: To znaczy herbatki tak zwane fasowane, są o tyle wygodne, że dla osoby która gdzieś tam, powiedzmy - musi w drodze sobie taką herbatkę spożyć, jest to wygodne. Mamy zawsze wtedy ściśle określoną ilość surowca na torebkę. Natomiast w przypadku kiedy chcemy wykonać sobie jakąś mieszankę, czy chcemy żeby ten napar był rzeczywiście mocny - tak jak na przykład chcemy sobie zrobić płukankę z szalwii - to znacznie lepiej kupić sobie 50g liści szalwii i sobie wtedy, nie wiem, z dwóch łyżek wykonać taki napar, potem nim płukać gardło. Będzie na pewno mocniejszy niż z jednej herbatki.

M: Gdzie można kupić takie zioła wysuszone na wagę?

A: Znaczą generalnie w sklepach zielarskich, w aptekach rzadziej, bo jest jakby mniejszy popyt na to. Natomiast generalnie może sobie oczywiście pacjent zamówić takie zioła i wtedy apteki sprowadzają. Są też osoby, które uprawiają zioła i też ogłaszają się ze sprzedażą takich ziół.

M: No fajnie. Czyli omówiliśmy to w jaki sposób możemy pić zioła, to jak możemy ziołami wzbogacić naszą kuchnię. Powoli zbliżamy się do końca tego odcinka. Chciałbym Cię na koniec zapytać o jakąś taką praktyczną radę . Bo wiem, że również spotykasz się z ludźmi, którzy

interesują się ziołami, być może wymieniacie się doświadczeniami, jak również doradzasz jakoś ludziom – jak sobie radzić z typowymi jakimiś dolegliwościami. Z czym najczęściej ludzie przychodzą?

A: Najczęściej pacjenci, czy osoby które mnie pytają o zioła, przychodzą z problemem obniżonej odporności. Albo jakimiś problemami infekcyjnymi i co zrobić - bo choruję już 3 tygodnie, 4 tygodnie i nie mogę sobie poradzić.

M: Obniżona odporność - temat na czasie akurat. Powiedz w takim razie, co mogę zrobić, aby korzystając z ziół podwyższyć swoją odporność.

A: No właśnie można pić czystek, który pijesz. Nawet powiem szczerze, że mam takie doświadczenie z osobami z pracy, które piją regularnie czystek i powiem szczerze, że przy narażeniu dużym na infekcje w mojej pracy, bo nie mamy szyb - czyli kontakt z pacjentem jest częsty - no są osoby, które się bardzo mocno trzymają i nie chorowały jeszcze w tym sezonie.

M: Właśnie sobie uświadomiłem, że pracujesz w miejscu - w aptece - do którego zwykle nie przychodzą zdrowi ludzie.

A: Tak, tak. I zawsze to co się dzieje w tamtym miejscu przynoszę do domu, więc moi domownicy również piją czystek.

M: Jak długo i jak dużo tego czystka, lub innego zioła zwiększającego odporność, trzeba pić żeby zauważyć jakieś efekty?

A: Znacząco generalnie czystek można pić w sposób ciągły, nie ma jakiś przeciwwskazań do jego stosowania. Przy czym są surowce zielarskie, które na przykład zaleca się pić przez dwa tygodnie, potem zrobić przerwę, na przykład sok aloesowy. Skutecznie podnosi odporność, ale trzeba robić przerwy, żeby organizm też się nie przyzwyczaił do takiej stałej stymulacji tej odporności.

M: Dobrze, to trzymając się tego przykładu czystka - idziemy do sklepu zielarskiego...

A: ... i kupujemy sobie 50 albo 100g czystka.

M: Na wagę on jest sprzedawany?

A: Znaczący ja bym akurat taki gotowy już sypany, odpowiednio wysuszony. I zalewamy sobie łyżeczkę, tak jak herbatę byśmy przygotowywali w sитеczku, gorącą wodą, odstawiamy na 10-15 min. I pijemy.

M: Czy można go parzyć kilkakrotnie, czy po jednym parzeniu się wyrzuca?

A: Generalnie parzy się na świeżo. Chociaż spotkałam się z informacją, że można dwu- trzykrotnie go zalać wodą.

M: Czyli można go pić w sposób ciągły. Ale jeszcze nie odpowiedziałś - po jakim czasie jakiegoś efekty możemy zaobserwować?

A: To jest chyba bardzo indywidualne, ponieważ każdy ma inną odporność, inną reakcję na te czynniki patogenowe i ciężko jest to wszystko wrzucić jakby do jednego worka.

M: Dobrze, to jest ta pierwsza dolegliwość - czyli zwiększenie odporności. Wspomniałaś też o infekcjach - jak sobie radzić z infekcjami?

A: No ja tutaj zalecam zawsze naturalne źródła witaminy C, szczególnie też w okresie ochronnym. Ponieważ są badania które mówią, że spożywanie witaminy C w okresie narażenia jakby na infekcje, daje bardzo duże rezultaty. Że nawet przechorowanie jakiegoś infekcji jest dużo łagodniejsze, niż u osób które nie zażywały. I ja tutaj odnoszę się zawsze do naturalnych źródeł. W moim domu jest bardzo dużo soków domowej roboty. Najczęściej to jest sok aroniowy, sok malinowy. W lodówce właśnie otworzyłam, ponieważ coś mnie powolutku dopada, sok z owoców czarnego bzu.

M: Dobrze. Powiedz Aldona, jakie masz plany na przyszłość związane z ziołami?

A: Przyszłość to jest wielka niewiadoma. Natomiast chciałabym, żeby zioła towarzyszy mi w sposób ciągły. I takie ukryte marzenie, żeby móc jeszcze kiedyś wrócić do badań nad ziołami.

M: Bardzo Ci dziękuję za wywiad. Życzę Ci, żeby Twoje marzenie jak najszybciej się spełniło i mam nadzieję do usłyszenia w kolejnym odcinku.

A: Dziękuję ślicznie za uwagę, do widzenia!

M: Cześć!

To wszystko co nagraliśmy z Aldoną dla Ciebie w tym odcinku. Mam nadzieję, że nagranie było dla Ciebie ciekawe i wysłuchałeś go z przyjemnością. Wszystkie kluczowe informacje, o których mówiliśmy - jak zawsze znajdziesz w notatkach dostępnych pod bezpośrednim adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/010.

Od razu zapowiem, że planujemy z Aldoną nagrać kolejny odcinek o ziołach. Będzie on o wykorzystaniu ziół w kosmetyce do poprawiania urody. Opowiemy w nim między innymi o skutecznych sposobach na radzenie sobie z trądzikiem, jak również o wspomaganiu ziołami dbania o włosy.

Jeżeli jest coś jeszcze o czym chciałbyś w nim usłyszeć wpisz to proszę w formie komentarza lub wyślij maila na: michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl. Na wszystkie maile oczywiście odpowiadam.

Zapraszam również na nasz kanał [YouTube](#), gdzie regularnie pojawiają się filmy dotyczące różnych aspektów zdrowego odżywiania. Link do naszego kanału [YouTube](#) znajdziesz również w notatkach.

Na koniec prośba - jeżeli nagranie Ci się spodobało, to bardzo proszę wejdź na *iTunes* i zostaw komentarz. Dla Ciebie to tylko chwila, a dzięki Twojej ocenie podcast będzie lepiej widoczny dla innych słuchaczy, którzy mogą być zainteresowani tą tematyką.

Dziękuję za uwagę i do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!