



WNZO 013: Zioła w kuchni i nie tylko – część 1 – w jaki sposób możesz używać ziół do pielęgnacji urody.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/013

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 13. 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.

Cześć! To już 13 odcinek podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Dzisiaj wracamy do tematyki ziołowej. Kilka tygodni temu publikowałem podcast nagrany z *Aldoną Adamską-Szewczyk*, która jest *fitoterapeutką*. Rozmawialiśmy wtedy o zastosowaniu ziół w kuchni. Jeżeli jeszcze nie miałeś okazji go przesłuchać, gorąco polecam. Link do niego znajdziesz w notatkach do tego podcastu, dostępnych pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/013

Dzisiaj zapraszam do wysłuchania drugiej części tego wywiadu, w którym będziemy rozmawiali o zastosowaniu ziół w kosmetyce. Z podcastu dowiesz się o skutecznych ziołowych naparach na trądzik, o tym jak radzić sobie z przesuszeniem skóry, powiemy o ziołowych zabiegach wzmacniających strukturę włosów, dowiesz się jakie właściwości ma peeling kawowy i jak go wykonać oraz na koniec powiemy jakich ziół można użyć do kąpieli odświeżającej. Zapraszam!

Michał: Cześć Aldona!

Aldona: Cześć! Witam!

M: Witam Cię w drugim odcinku mojego podcastu, który z Tobą nagrywam. W pierwszym rozmawialiśmy o używaniu ziół w kuchni. Rozmawialiśmy o tym jakie napary można z nich robić, jak można wzbogacić smaki i właściwości potraw, które robimy. Dzisiaj chciałbym z Toba porozmawiać o tym, jak możemy używać ziół w upiększaniu naszego ciała.

A: Tak. Mamy wiele ziół, które stanowią składniki kosmetyków. Warto też dodać, że można sobie samemu takie kosmetyki na własny użytek wykonać w domu, niekoniecznie dużym nakładem pracy i produktów.

M: Ja wiem, bo już rozmawiałem z Tobą przed nagraniem, że Ty masz bardzo sprawdzony sposób na trądzik.

A: Tak. Mam taki prosty skład mieszanki ziołowej, który stosowałam mając 13 lat. Nie wiedziałam wtedy, że związę w jakiś tam sposób swoje życie z medycyną, z ziołami. I ostatnio wygrzebałam ten przepis i wrzuciłam do siebie na blog *Zioła Od Kuchni i Nie Tylko*. Ten przepis to po 10g: *ziela bratka, ziela skrzypu, ziela pokrzywy oraz 20g kłącza perzu*. Te składniki trzeba wymieszać wysuszone i rozdrobnione. I dwie łyżki mieszanki w rondelku zalać szklanką zimnej wody, powoli podgrzać aż do wrzenia. Następnie odstawić na 15min. do naciągnięcia, odcedzić, no i pić każdego dnia, minimum dwa razy dziennie małą filiżankę. Równocześnie można stosować ten sam napój, jako tonik do twarzy i przecierać sobie wacikiem zmoczonym w tym naparze, rano i wieczorem twarz.

M: Ale to niesamowite, że już mając 13 lat eksperymentowałaś z ziołami. Czy pamiętasz skąd wtedy zdobyłaś ten przepis?

A: Gdzieś pamiętam, że to były jakieś wycinki z gazety. Korzystałam też wtedy z dostępnych źródeł wiedzy zielarskiej, publikacji które były wtedy dostępne w księgarni. Poza tym wydzierałam kartki z kalendarza z jakimiś takimi domowymi, babcinymi przepisami ziołowymi.

M: Czy w Twoim przypadku ten napar działał?

A: Tak. Muszę powiedzieć, że okres dojrzewania przeszłam bez żadnego wyprysku (śmiech). Stosowałam też inne zioła, bo na przemian sobie na przykład przecierałam twarz *naparem z szalwii, naparem z rumianku, naparem z lipy*. I generalnie po tych wszystkich zabiegach upiększających mogę powiedzieć, że trądzik mnie nie dotknął.

M: Wspomniałaś, że umieściłaś ten przepis na swoim blogu - czy otrzymałaś jakieś informacje zwrotne od czytelników?

A: Tak. Ten przepis cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem i otrzymałam sporo maili od czytelników, że w ich przypadku również ten przepis zadziałał.

M: Jak długo trzeba stosować go, żeby jakieś efekty zauważyć?

A: Ja tą herbatkę popijałam w momencie kiedy coś tam zaczynało się na twarzy pojawiać - około dwóch tygodni.

M: Świetnie. No to mamy sprawdzony przepis na radzenie sobie z trądzikiem. Młodzieńcem i nie tylko pewnie.

A: Tak, oczywiście.

M: W jakich jeszcze sytuacjach możemy wykorzystać zioła. Rozmawialiśmy też o atopowym zapaleniu skóry.

A: Sporo ziół możemy stosować na problemy dermatologiczne. Natomiast w przypadku alergii czy przesuszonej skóry bardzo dobrze sprawdzają się oleje roślinne. I tutaj polecam używanie oleju tłoczonego na zimno - *oleju z wiesiołka*. Można po prostu stosować go bezpośrednio na skórę. Zawiera dużo witaminy E, która natłuszcza skórę, działa antyutleniająco i zawiera niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, *kwasy linolenowe*, które stanowią naturalne składniki budulcowe naszej skóry. Czyli przy zaburzonym tutaj rogowaceniu tej skóry, który często towarzyszy alergii, ta skóra się po prostu pięknie odbudowuje, uelastycznia. Można sobie taki olej z wiesiołka też dodać do codziennego balsamu, który stosujemy, w celu wzmocnienia jego działania.

M: Jak często należy się smarować tym olejem z wiesiołka?

A: Najlepiej dwa razy dziennie - rano i wieczorem. Szczególnie po kąpieli, bo kąpiel też działa wysuszająco.

M: A gdzie taki olej można kupić?

A: W zasadzie w sklepie zielarskim, w aptece, w sklepach ze zdrową żywnością, ponieważ olej z wiesiołka można również pić w celu obniżenia poziomu cholesterolu.

M: Rozumiem. Dobrze. To teraz może coś o włosach. Jak zrobić żeby mieć piękne i bujne włosy?

A: Można stosować zabiegi działające na strukturę włosa. I tutaj poleca się po 1-2 kroplach jakiegoś oleju roślinnego - czy to będzie olej wiesiołkowy, czy *olej arganowy* - wkropić sobie we włosy. Ale również można stosować płukanki ziołowe. I może to być chociażby napar z pokrzywy, który dostarczy cennych witamin, minerałów. Przy czym nie poleca się go blondynkom, ponieważ może zabarwić włosy na zielono.

M: Wspomniałaś, żeby sobie wkropić we włosy, tak? We włosy czy w skórę się wciera?

A: Znaczący żeby wzmocnić samą strukturę włosa, żeby uelastyczyć go, można wkropić w końcówki włosów. Ewentualnie po prostu na głowę i te włosy przeczesać szczotką.

M: Olejek rozmarynowy...

A: *Olejek rozmarynowy* posiada bardzo ciekawe właściwości. W Polsce jeszcze uważam, że jest jeszcze mało doceniany. Z tego z czym spotkałam się chociażby w literaturze francuskiej, jest podstawowym składnikiem płynów na cellulit, ale również pobudzających porost włosa. W tym celu należy lekko rozcieńczyć olejek rozmarynowy, najlepiej rozpuszczalnikiem typu: olej z oliwek, czy olej słonecznikowy i taki lekko rozcieńczony olejek wmasować energicznie w skórę głowy. Nie stosujemy bezpośrednio *olejku rozmarynowego* samego, ponieważ on może wywoływać lekkie zaczerwienienie i podrażnienie skóry. Poprzez takie pobudzenie krążenia w obrębie okolicy cebulki włosowej następuje poprawa krążenia, dostarczone są lepiej składniki odżywcze, ten włos jest odżywiony, no i lepiej rośnie.

M: Dobrze. To podsumowując część o włosach, to tak: możemy używać rozcieńczonego na przykład oliwą olejku rozmarynowego. Jak często?

A: Najlepiej raz dziennie.

M: A to jest tak, że możemy to wetrzeć i iść do pracy? Czy to robimy jakoś wieczorem w domu?

A: Generalnie chyba wieczorem, dlatego że *olejek rozmarynowy* w połączeniu z tłustym olejem roślinnym spowoduje, że niekoniecznie będziemy korzystnie wyglądać w pracy (śmiech).

M: No tak. Czyli możemy wetrzeć sobie wieczorem i co? Na przykład rano umyć głowę?

A: Rano umyć głowę, tak.

M: Do płukania możemy używać naparu z pokrzywy...

A: Są też inne napary. Napar z łopianu, który z kolei na przykład świetnie działa na łupież czy łojotok. Czy chociażby *napar z brzozy*.

M: A jak te napary się przygotowuje? Tak jak herbatę ziołową?

A: Tak. Dokładnie w ten sam sposób.

M: I ile ziół trzeba wziąć na taką jedną porcję?

A: Najczęściej stosuje się 5 do 10g, czyli jedną do dwóch łyżek stołowych na szklanę.

M: Dobrze. Co jeszcze możemy polecić na poprawianie naszej urody?

A: Generalnie zaleca się naturalne peelingi, tak. I najprostszy peeling, który wykonuję sobie raz na jakiś czas, to jest *peeling kawowy*. Czyli świeżo zmielona kawa, z dodatkiem oliwy z oliwek. Można wzbogacić też taki peeling chociażby cynamonem, który dodatkowo pobudzi krążenie. I taki peeling sprawdza się przy cellulicie, nadmiarze tkanki tłuszczowej.

M: Czyli bierzemy świeżo zmieloną kawę, dodajemy oliwę z oliwek...

A: ... najczęściej łyżkę stołową każdego i dodajemy łyżeczkę sproszkowanego cynamonu...

M: ... i nacieramy...

A: ... lekko zwilżoną skórę, tak jak wykonujemy peeling. Najlepiej niech przynajmniej 5 minut pobędzie na skórze i spłukujemy przysznicem.

M: I taki peeling pobudza krążenie krwi i pobudza spalanie tkanki tłuszczowej?

A: Tak, ponieważ kofeina zawarta w kawie będzie pobudzała spalanie tkanki tej podskórnej, tkanki tłuszczowej. Natomiast cynamon rozgrzeje to miejsce, czyli pobudzi krążenie, szybciej zacznie ta kofeina się wchłaniać. No oliwa natłuści dodatkowo, czyli będziemy mieli efekt uelastycznionej gładkiej skóry.

M: Dobrze, a co w przypadku gdybym ... gdy ktoś ma zimne stopy?

A: Możemy również użyć cynamonu. Wystarczy dodatek cynamonu do jakiegoś prostego podłoża kremowego i sobie wmasować w skórę stóp. Najlepiej energicznie wykonując taki masaż rozgrzewający.

M: Przy takim energicznym rozgrzewaniu, to i maść już nie jest potrzebna, bo się robi ciepłutko (śmiech).

A: Tak, szczególnie zimowymi wieczorami (śmiech).

M: Tak. Co jeszcze możemy powiedzieć?

A: Sporo ziół możemy dodać jako tak zwane rośliny do kąpieeli odświeżającej. Wykonałam chociażby w święta, użyłam do tego celu *jemioly*, która była zawieszona nad stołem. *Gałązki jemioly* zagotowałam - wykonałam odwar i dodałam taki odwar do kąpieeli. Rzeczywiście wyszłam z niej taka odświeżona, zrelaksowana. Możemy również dodać do kąpieeli napar chociażby z *olejku lawendowego*... z dodatkiem *olejku lawendowego* albo napar z *kwiatu lawendy*. I wtedy ta kąpiel będzie relaksująca, wyciszająca i chętniej zaśniemy.

M: Czyli takie coś na poprawienie nastroju tak?

A: Tak.

M: Z lawendy... a ta kąpiel z jemioli to jakie ma właściwości?

A: Takie odświeżające, bym powiedziała nawet troszeczkę odżywcze.

M: Jakoś trzeba sproszkować ją?

A: Nie, ja po prostu gałązki zagotowałam.

M: A no tak, taką herbatę zrobić z jemioli.

A: Tak, tylko że ugotować ją.

M: Ugotować...

A: Ugotować w rondelku.

M: No tak. Nie zaparzyć, tylko ugotować. Co jeszcze możemy użyć, żeby ulżyć sobie w sytuacji, gdy mamy trądzik?

A: Polecam stosowanie tak zwanych parówek z ziół. Czyli w tym celu należy wykonać napar, czy to będzie napar z szalwii, czy to będzie napar z tymianku i tak jak zwykle inhalujemy się ziołami - pochylić głowę nad tym naparem w miseczce, nakryć się ręcznikiem i chwilę powdychać. Taki napar powoduje odblokowanie porów i ułatwia potem oczyszczenie zmian z towarzyszącymi wypryskami.

M: No dobrze. Aldona, serdecznie Ci dziękuję za wywiad i do usłyszenia!

A: Dziękuję bardzo i zapraszam na swój blog: *Zioła Od Kuchni i Nie Tylko*.

M: Dokładnie. Do usłyszenia! Część!

Na dziś to już wszystko. Dziękuję za wysłuchanie nagrania. Na koniec mam małe ogłoszenie - w niedługiej przyszłości planujemy z Tatianą nagranie dedykowanego podcastu o tym, jak tworzymy naszego bloga - taki warsztat blogerski od kuchni. Chcemy w nim odpowiedzieć na pytania, które

już się pojawiły. Jedno z najczęstszych, to skąd bierzemy na to czas, ale nie tylko. Opowiemy o tym, jak przyrządzamy potrawy, które pojawiają się na blogu, jakiego sprzętu używamy do ich fotografowania, do nagrywania podcastów i filmów na [YouTube](#). Chcemy, aby ten odcinek był dla Ciebie ciekawy, stąd prośba - jeżeli chciałbyś się dowiedzieć czegoś jeszcze o tym, jak wygląda tworzenie bloga od kuchni, to najlepszym sposobem jest zadanie nam tego pytania. Możesz zrobić to w formie komentarza pod wpisem na blogu lub też przysłać mailem na adres: michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl. Na wszystkie maile, pytania oczywiście odpowiadamy, a odpowiedzi na najciekawsze pytania znajdują się również w tym dedykowanym podcaście.

To już naprawdę wszystko. Do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!