


fundacja

A T  L I

Joanna Dominika Belzyt
Alina Patkowska
Ireneusz Wlodek

**SŁOWIAŃSKIE
NALEWKI
LECZNICZE**

Lublin 2020

© Copyright by Joanna Dominika Belzyt

© Copyright by Wydawnictwo Fundacja tanTHEO 2020

Projekt okładki: Anna Śmierzchalska

Na bazie plakatu autorstwa Aleksandry Bednarz.

Publikacja ma charakter pogładowy. Nie jest pracą naukową, ani medyczną. Autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za błędy w zastosowaniu opisanych w niej roślin.

ISBN: 978-83-947830-6-8

Fundacja Atoli

ul. Sympatyczna 3/82a

20-530 Lublin

www.fundacjaatoli.com

fundacja.atoli@gmail.com

Druk:

Wydawnictwo Polihymnia

ul. Deszczowa 19

20-832 Lublin

poczta@polihymnia.pl

wydanie I, Lublin 2020

Spis treści:	
Dlaczego nalewki?	5
Lecnicze właściwości nalewek	5
Przepisy na nalewki:	8
Alina Patkowska	8
1. Orzechówka z zielonych orzechów włoskich	8
2. Tarninówka	8
3. Nalewka farmaceutów	9
4. Nalewka z kwiatu kasztanowca (tylko do użytku zewnętrznego)	9
5. Likier lipowy	10
Ireneusz Włodek	11
6. Orzechówka	11
7. Krople miętowe	11
8. Bursztynówka	12
9. Nalewka z pędów sosny	12
Joanna Dominika Belzyt	14
10. Nalewka z macierzanki	14
11. Nalewka z arcydzięgla	14
12. Malinówka	15
13. Nalewka ze skrzypu polnego	15
14. Kminkówka	16
15. Nalewka czosnkowa	16
16. Nalewka zimowa	17
17. Jarzębiak	17
18. Śliwkówka	18
19. Nalewka z gruszek	19
20. Nalewka z dzikiej róży	20
21. Wiśniówka	20
22. Jeżynówka	21
23. Nalewka z bursztynu	22

24. Nalewka z dziurawca	23
25. Nalewka z głogu	24
26. Nalewka z rokitnika	25
27. Zioła szwedzkie	25
28. Nalewka z owoców leśnych	27
29. Jałowcówka	28

Dlaczego nalewki?

Używając rozpuszczalnika, innego niż czysta woda np. alkohol lub gliceryna, można wyodrębnić większe spektrum związków czynnych z całej rośliny i zachować ich trwałość na dłużej niż w przypadku wyciągów wodnych. Alkohol jest też cieczą, która umożliwia w szybki sposób wchłanianie substancji aktywnych z przewodu pokarmowego do krwiobiegu.

Nalewki są przetworami roślinnymi, które sporządzone są z części wytrawianej i alkoholu. Ich działanie zależy od zastosowanego surowca (owoce, zioła, lub ich mieszaniny, ilości użytego rozpuszczalnika oraz dawkowania). Samodzielne stosowanie nalewek powinno być konsultowane z lekarzem lub farmaceutą gdyż ich działanie może wpływać na aktywność innych leków czy wykazywać niekorzystne działania uboczne. Z oczywistych względów nie powinny być stosowane w ciąży czy w okresie karmienia piersią. Nalewki można przyjmować bezpośrednio lub np. w kieliszku wody lub na łyżeczce cukru, np. z krople żołądkowe, walerianowe czy amol.

Wszystko to sprawia, iż nalewki są warte poznania i bliższego zainteresowania. Każdy sam może je zrobić i zadbać o swoje zdrowie.

Lecznicze właściwości nalewek

Lecznicze właściwości nalewek, czyli alkoholowych ekstraktów roślinnych, znane są w polskiej tradycji od późnego średniowiecza. Przechowywano je w pomieszczeniach aptecznych obok octów, driakwi, suszonych ziół, sadła zwierzęcego i rozmaitych innych remediów na wszelkie dolegliwości. Nadzór nad tą domową apteką sprawowała zwykle pani domu; czasami ta rola przypadała ubogiej krewnej rodziny, którą nazywano panną apteczną.

Surowce, z których wytwarza się nalewki – owoce, zioła, miód, orzechy – mają w sobie bogactwo witamin, minerałów, alkaloidów, glikozydów, garbników, kwasów organicznych oraz olejków eterycznych. Alkohol

wydobywa z nich te cenne związki, rozpuszcza je i doskonale konserwuje, dzięki czemu mimo upływu czasu zachowują swoje działanie i cenne prozdrowotne właściwości. Ponadto alkohol w niewielkich dawkach rozszerza naczynia krwionośne, a zatem rozpuszczone w nim cenne substancje szybciej przedostają się do krwiobiegu.

Każda nalewka wykorzystywana w celach leczniczych powinna być traktowana jak lek, co oznacza, że powinny istnieć wskazania do jej zażywania oraz sposobu dawkowania. Tylko odpowiednia ilość ma działanie lecznicze – za mała dawka może się okazać zbyt słaba, z kolei zbyt duża może być szkodliwa, a nawet niebezpieczna dla zdrowia. Stężenie alkoholu w nalewkach jest dość wysokie, a o ich leczniczych właściwościach można się przekonać wyłącznie w przypadku umiarkowanej konsumpcji, dlatego na ogół jeden kieliszek mocnej nalewki dziennie w zupełności wystarczy, by złagodzić dolegliwości. Należy również pamiętać, że w przypadku poważniejszych schorzeń nalewka nie może zastąpić kuracji zalecanej przez lekarza. Ze względu na silne działanie niektórych składników nalewek, jak na przykład głóg, powinno się też skonsultować ich używanie z lekarzem w przypadku przyjmowania lekarstw.

Przygotowanie większości nalewek nie jest zbyt skomplikowane, wymaga jedynie odpowiednich surowców i sporej dozy cierpliwości. Należy przy tym pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- Świeże owoce, kwiaty czy zioła używane do sporządzenia nalewki powinny być dobrej jakości, bez śladów zepsucia czy pleśni. Owoce powinny być zupełnie dojrzałe, a nawet nieco przejrzałe, takie bowiem uwalniają najwięcej aromatu.
- Do większości nalewów najlepiej używać spirytusu o mocy 60-70% - w takim stężeniu ma najlepsze właściwości ekstrakcyjne. Aby uzyskać odpowiednie stężenie, 1 l spirytusu 96% rozcieńczamy 300 ml czystej wody lub do 0,5 l wódki 40% dodajemy szklanekę spirytusu 96%. Spirytus o wyższym stężeniu „zamyka” i konserwuje owoce; nie uda się wówczas wydobyć z nich pełni aromatu i

subtelności smaku. Istotne jest również to, jak soczyste są zalewane owoce, sok bowiem rozcieńczy nalew i obniży zawartość alkoholu. Dlatego owoce o dużej zawartości soku, jak wiśnie czy maliny, zalewamy nieco mocniejszym alkoholem, a tarninę czy orzechy można zalewać słabszym. Można również zalewać susz ziołowy czy owocowy; używamy do tego słabszego alkoholu.

- Zalany surowiec macerujemy od kilku dni do kilku miesięcy, co kilka dni delikatnie potrząsając i kołysząc słojem. Im delikatniejsze owoce czy zioła, tym krócej trwa maceracja. Następnie zlewamy płyn, a owoce zasypujemy cukrem, zalewamy płynnym miodem albo syropem ugotowanym z wody i cukru, by wyciągnąć z nich pozostałości alkoholu i cennych składników. Ta powtórna maceracja trwa od tygodnia do dwóch. Po tym czasie powtórnie odcedzamy owoce, mieszamy ze sobą obydwie nalewy, filtrujemy przez filtr do kawy lub kilka warstw papierowego ręcznika, rozlewamy do butelek, odstawiamy i czekamy, aż nalewka się zharmonizuje.
- Słoje z macerującymi się owocami trzymamy w cieple (w temperaturze pokojowej), natomiast nalewki rozlane do butelek odstawiamy w miejsce chłodne i ciemne.
- Zioła i delikatne części roślin można ekstrahować metodą „na wisielca” – owijamy je gazą i mocujemy nad powierzchnią spirytusu tak, by jej nie dotykały, następnie szczelnie zakręcamy słoik i zostawiamy na kilka dni.



Zapraszam do lektury
Alina Patkowska

Alina Patkowska

1. Orzechówka z zielonych orzechów włoskich

Składniki:

10 orzechów

0,5l spirytusu 65%

0,3kg płynnego miodu



Orzechy zrywamy na początku lipca, gdy są jeszcze na tyle miękkie, że bez problemu można je kroić nożem.

Orzechy kroimy na ćwiartki. Zalewamy je spirytusem (wszystkie mają być przykryte). Zamykamy szczelnie i odstawiamy na około 6 tygodni. Po tym czasie zlewamy płyn, a orzechy zalewamy miodem i znów odstawiamy na 2 tygodnie. Następnie precedzamy, łączymy obydwie nalewy, mieszamy, filtrujemy, rozlewamy do butelek i odstawiamy na kilka miesięcy.

Orzechówka wspomaga trawienie, jest skuteczna przy bólach żołądka i kłopotach z przewodem pokarmowym.

2. Tarninówka

Składniki:

1kg owoców tarniny

spirytus 65%

0,5kg cukru



Owoce tarniny powinny być zbierane po pierwszych przymrozkach lub przemrożone w zamrażarce.

Owoce zalewamy spirytusem tak, by wszystkie były przykryte, i odstawiamy na co najmniej 3 miesiące (można dłużej). Po tym czasie zlewamy płyn, a owoce zasypujemy cukrem. Czekamy, aż cukier zupełnie

się rozpuści, a owoce staną się pomarszczone. Zlewamy powstały syrop i dosładzamy nim do smaku nalew spirytusowy. Rozlewamy do butelek i odstawiamy na minimum 6 miesięcy.

Smak nalewki można wzbogacić, dodając do macerujących się owoców jedną rozgniecioną jagodę jałowca i pół laski wanilii.

Działanie:

Tarninówka działa wspomagająco w schorzeniach nerek, moczowodów i pęcherza moczowego.

3. Nalewka farmaceutów

Składniki:

1l spirytusu 70%

1l mleka

1kg cytryn (obrane, bez pestek)

wyparzona skórka z 1 cytryny



Spirytus mieszamy z mlekiem, dodajemy cytryny i skórę z 1 cytryny.

Mieszamy i odstawiamy na 5 tygodni, a następnie filtrujemy i rozlewamy do butelek. Nalewka nadaje się do picia od razu.

Działanie:

Nalewka korzystnie wpływa na trawienie, wskazana jest również przy przeziębieniach, stanach gorączkowych, pomocniczo w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby.

4. Nalewka z kwiatu kasztanowca (tylko do użytku zewnętrznego)

Składniki:

garść suszonych kwiatów kasztanowca

0,5l spirytusu 70%



Kwiaty kasztanowca poodcinać z grubych łądyg, lekko ubić w słoiku i zalać spirytusem tak, by wszystkie były przykryte. Po miesiącu przecedzić i zlać do butelek. Nadaje się do użycia od razu.

Działanie:

Przeciwzapalne. Wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych. Służy do nacierania przy bólach stawowych, reumatycznych, żylakach i kłopotach z krążeniem.

5. Likier lipowy

Składniki:

400 g świeżego kwiatu lipy

1,5l spirytusu 95%

0,75kg cukru, 0,25kg miodu lipowego, 0,5l wody



Kwiat lipy zalewamy spirytusem, zamykamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 2 tygodnie. Po tym czasie przyrządzamy syrop z cukru, miodu i wody. Płyn zlany z kwiatu lipy i przefiltrowany łączymy z ciepłym syropem, rozlewamy do butelek i odstawiamy na 3 miesiące.

Działanie:

Likier lipowy pomaga przy przeziębieniach i stanach grypowych, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

Ireneusz Włodek

6. Orzechówka

Składniki:

10-15 zielonych orzechów włoskich
(zbieranych w końcu czerwca lub
początku lipca)

1l alkoholu 60%



Orzechy kroimy na ćwiartki i zalewamy alkoholem. Po min. 6 miesiącach zlewamy do butelek. Używamy, jak kropli żołądkowych na cukier lub wodę.

Działanie:

Prawdziwe lekarstwo na uporczywe dolegliwości żołądkowe. Orzechy włoskie wykazują silne właściwości bakteriobójcze – zwalczają gronkowce, paciorkowce, bakterie czerwonki i inne. Działają przeciwzapalnie i grzybobójczo.

Dla celów bardziej rekreacyjnych np. przy spożywaniu ciężkich pokarmów po zlaniu nalewki do orzechów dolać ok 1/2 litra wody osłodzonej miodem. Po 2 - 3 miesiącach zlać i połączyć oba zalewy. Zostawić na pół roku, a potem delektować się z rodziną i przyjaciółmi.

Do krojenia orzechów zaleca się włożyć gumowe rękawice, chyba, że ktoś chce mieć brązowe dłonie.

7. Krople miętowe

Składniki:

15 świeżych listków mięty

100ml spirytusu



Miętę zalewamy spirytusem. Po 6 tygodniach zlewamy do butelek.

Działanie:

Używamy na dolegliwości żołądkowe 1 łyżeczkę na cukier lub na ćwierć szklanki wody.

8. Bursztynówka

Składniki:

25g miazgi bursztynowej

250ml spirytusu

Żeby sporządzić nalewkę bursztynową trzeba wstać o świcie najlepiej po sztormowej nocy i pójść na spacer brzegiem morza, zebrać garść bursztynów, a następnie skruszyć je na miazgę, im drobniejsza, tym lepiej. Oczywiście można też kupić miazgę bursztynową u sprzedawców na moście. Bursztyn zalewamy spirytusem i zapominamy na rok. Po tym czasie używamy po łyżeczce do herbaty lub do nacierania.

Działanie:

Po roku smarujemy bolące stawy i inne reumatyczne bóle. Naprawdę pomaga.

9. Nalewka z pędów sosny

Składniki:

0,5l pędów sosny

0,5kg brązowego cukru

1l wódki 40%



Młode pędy sosny, zbieramy wczesną wiosną. Zасыpujemy brązowym cukrem i odstawiamy na pół roku, albo dłużej i teraz mamy dylemat, chcemy mieć syrop czy nalewkę? Jeśli syrop to zlewamy i używamy gdy

trzeba, jeśli nalewkę to zalewamy całość wódką i odstawiamy na następne pół roku, potem zlewamy i nalewka jest gotowa.

Działanie:

Syrop i nalewka są bardzo pomocne przy kaszlu i bólach gardła.

Joanna Dominika Belzyt

10. Nalewka z macierzanki

Składniki:

1 szkl suszonego ziela macierzanki

0,5l wódki

0,5l czerwonego wytrawnego wina

0,25kg miodu rzepakowego



Ziele macierzanki zalewamy wódką i winem. Dodajemy miód i odstawiamy na 4 tygodnie, co kilka dni wstrząsając. Przecedzamy. Pijemy 1-2 razy dziennie po łyżce.

Działanie:

Zalecana w niezycie górnych dróg oddechowych i stanach zapalnych nerek. Pomocna także przy zatruciach pokarmowych.

11. Nalewka z arcydzięgla

Składniki:

50 g suchego korzenia arcydzięgla

0,25l wódki

0,25l spirytusu

Korzeń arcydzięgla zalej $\frac{1}{4}$ l wódki i taką samą ilością spirytusu. Odstaw na 2 tygodnie, pamiętając, by codziennie wstrząsnąć. Przecedź. Pij po $\frac{1}{2}$ łyżeczki przed lub po jedzeniu.

Działanie:

Nalewka zwiększa apetyt, poprawia trawienie, likwiduje wzdęcia i bóle brzucha.

Uwaga: nalewka zwiększa wrażliwość skóry na promienie słoneczne, dlatego osoby ją stosujące nie powinny się opalać!

12. Malinówka

Składniki:

1l prawdziwego soku z malin

0,5l spirytusu

0,5l ginu np. lubuski

0,4kg miodu akacjowego



Sok malinowy mieszamy ze spirytusem i ginem. Dodajemy miód, mieszamy i odstawiamy na miesiąc. Dla lepszego działania przy podaniu mieszamy 2-3 łyżki nalewki w szklance naparu z kwiatostanu lipy lub kwiatu bzu czarnego. Pijemy 2-3 razy dziennie.

Działanie:

Malinówka to doskonały środek napotny, skuteczny w grypie, anginie oraz przy gorączce.

Cenne lekarstwo w jesiennie-zimowym okresie. Zawarte w niej kwasy organiczne oczyszczają organizm z toksyn i pomagają obniżyć temperaturę przy przeziębieniu czy grypie. Domowa nalewka malinowa polecana jest także dla łagodzenia bólów miesiączkowych.

13. Nalewka ze skrzypu polnego

Składniki:

50g suszonego ziela skrzypu

0,25l spirytusu



Skrzyp zalewamy spirytus i odstawiamy na tydzień. Pijemy (bez filtrowania) dwa razy dziennie po 15 kropli nalewki w kieliszku wody lub naparu z pokrzywy.

Działanie:

Nalewka wzmacnia włosy, poprawia stan paznokci, zapobiega krwawieniom i uelastycznia ścianki naczyń krwionośnych.

14. Kminkówka

Składniki:

0,1kg nasion kminku

1l wódki

2 łyżki miodu



Kminek zalewamy wódką i odstawiamy na miesiąc w ciepłe miejsce. Precedzamy i dodajemy miód. Potem mikstura powinna dojrzewać przez co najmniej 3 miesiące. Najlepsza jest jednak po roku. Pijemy 3 razy dziennie łyżkę stołową nalewki wymieszaną z niewielką ilością letniej wody.

Działanie:

Nalewkę stosuj w zaburzeniach trawienia, bólach brzucha i innych dolegliwościach układu pokarmowego. Szczególnie polecana osobom ze skłonnościami do wzdęć i bolesnych kurczów jelit.

15. Nalewka czosnkowa

Składniki:

150g oczyszczonych ząbków czosnku

0,5l wódki



Czosnek ucieramy i zalewamy wódką. Odstawiamy na tydzień w ciemne miejsce, pamiętając, by raz dziennie wstrząsnąć butelką. Po tym czasie precedzamy przez gęste sitko lub pieluchę tetrową. Kurację zaczynamy od 5-7 kropli zażywanych 2-3 razy dziennie, dochodząc z czasem do 25-30 kropli, co jednak jest zależne od indywidualnej tolerancji na nalewkę (i

czosnek). Najlepiej przyjmować nalewkę z mlekiem lub kefirem i odrobiną miodu.

Działanie:

To wyjątkowo uniwersalna nalewka. Stosować ją mogą zarówno osoby często chorujące, jak i osłabione, cierpiące na reumatyzm czy stany zapalne dróg oddechowych. Ponadto nalewka oczyszcza organizm, działa przeciwmiażdżycowo i odtruwająco. Powinny po nią sięgnąć szczególnie osoby zagrożone zawałem serca i chorobami nowotworowymi.

16. Nalewka zimowa

Składniki:

2 łyżki przyprawy do piernika
0,5l białego wytrawnego wina
1 szkl miodu lipowego
0,5l rumu



Przyprawę do piernika zalewamy winem i gotujemy na małym ogniu przez 2-3 minuty. Przelewamy do termosu i odstawiamy na 24 godziny. Odcedzamy (uwaga, odrobina osadu może pozostać w nalewce) i dodajemy miód oraz rum. Odstawiamy na dwa tygodnie. Nalewkę po łyżeczce dolewamy do szklanki pitej herbaty.

Działanie:

Przeznaczona ona jest dla osób, które cierpią z powodu marznięcych dłoni i stóp.

17. Jarzębiak

Składniki:

0,3kg owoców jarzębiny
0,1l spirytusu



0,1l brandy
0,8l wódki
10 rodzynek
3-4 daktyle
3 łyżki cukru

Jarzębinę myjemy i usuwamy szypułki. Dodajemy do niej rodzynek, daktyle, cukier, spirytus i 0,4l wódki. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 4 tygodnie. Po tym czasie zlewamy alkohol, owoce zalewamy nowym 0,4 l wódki i odstawiamy na tydzień. Przepędzamy, łączymy z wcześniej zlanym alkoholem i brandy. Po tygodniu filtrujemy, rozlewamy do butelek, odstawiamy w zimne miejsce na pół roku.

Działanie:

Nalewka z jarzębiny (jarzębiak) stosowana jest przy nieżytach jelit, biegunkach i chorobach pęcherzyka żółciowego. Co ciekawe owoce jarzębiny zawierają dwa razy więcej karotenu niż marchewka. Działa także na układ pokarmowy. Ma lekkie działanie przeczyszczające i jest zalecana przy problemach z narządami trawiennymi.

18. Śliwkówka

Składniki:

1kg śliwek węgierek
0,5l wódki
0,5l spirytusu
0,5kg cukru



Śliwki myjemy, przekrajamy na pół, wyjmujemy pestki. Owoce wkładamy do słoja, zalewamy wymieszanymi wcześniej wódką i spirytusem. Naczynie (najlepiej słoje) szczelnie zamykamy i zostawiamy w ciemnym i ciepłym miejscu na 5 tygodni. Co 2–3 dni potrząsamy naczyniem, by przemieszać jego zawartość. Następnie dodajemy cukier, mocno

potrzęsamy i odstawiamy na miesiąc. Po tym czasie odcedzamy, przelewamy do butelek i odstawiamy na min. 4 miesiące. Im dłużej nalewka stoi w butelce, tym lepszego smaku nabiera.

Działanie:

Wysoka zawartość pektyn w śliwkach dobroczynnie wpływa na układ pokarmowy, trawienie i obniżenie poziomu cholesterolu. Zawarte w nich antyoksydanty zadziałają przeciwmiażdżycowo.

19. Nalewka z gruszek

Składniki:

2kg gruszek

0,5kg cukru

0,5l spirytusu

0,5l wódki

laska cynamonu

4 goździki



Gruszki myjemy i obieramy. Kroimy je w ćwiartki. Przekładamy owoce do dużego słoika i zasypujemy cukrem. Odstawiamy na 2-3 dni, aby gruszki puściły sok. Po tym czasie dodajemy laskę cynamonu i goździki. Następnie zalewamy całość spirytusem wymieszany z wódką. Odstawiamy na 2 tygodnie.

Działanie:

Gruszki to doskonałe przyspieszacze przemiany materii, dlatego nalewka z gruszek okaże się lekiem na zaparcia. Dodatkowo pozytywnie wpłynie na układ moczowy – pomoże w leczeniu kamicy nerkowej.

20. Nalewka z dzikiej róży

Składniki:

1kg owoców dzikiej róży

0,5kg cukru

0,5l wódki 40%

0,3l spirytusu



Po pierwszych przymrozkach zbieramy owoce (jeśli zbierzemy je wcześniej to wkładamy je do zamrażarki na 2 dni). Zebraną lub rozmrożoną różę myjemy i odcinamy jej końcówki pozostałe po kwiatach. Owoce wkładamy do dużego słoja, zasypujemy cukrem i wlewamy około 100ml wódki zmieszanego z 50ml spirytusu (alkohol wlewamy po to, aby nalewka nie sfermentowała). Słój zakręcamy i odstawiamy na 2 tygodnie. Co kilka dni potrząsamy słojem, aby cukier się rozpuszczał. Po tym czasie dolewamy resztę wódki zmieszanej ze spirytusem i odstawiamy na kolejne 2 tygodnie. Również co jakiś czas wstrząsamy słojem. Następnie nalewkę zlewamy, a owoce wyrzucamy. Filtrujemy napój przez gazę lub filtr do kawy i przelewamy do butelki. Odstawiamy na 2-3 miesiące (im dłużej nalewka będzie stała tym będzie lepsza)

Działanie:

Domowa nalewka to jeden ze sposobów na walkę z przeziębieniem i grypą. Działa ona przeciwgorączkowo i wzmacniająco. Zawiera ona sporo witaminy C, E, K, P, prowitaminę A oraz kwasy owocowe i olejki eteryczne. Wzmacnia nasz system odpornościowy i zapobiega infekcjom.

21. Wiśniówka

Składniki:

1 – 1,5 kg dojrzałych wiśni

0,5 l spirytusu 95%



0,2 l przegotowanej wody
0,5 kg cukru

Przy produkcji wiśniówki należy pamiętać o wydrylowaniu owoców, by pozbyć się pestek, które zawierają szkodliwy kwas pruski.

Wiśnie myjemy i usuwamy z nich pestki. Spirytus mieszamy z wodą, aby uzyskać alkohol o mocy ok. 70%. Wiśnie przekładamy do słoja i zalewamy je spirytusem, a następnie odstawiamy w ciemne i raczej ciepłe miejsce na ok. 6 tygodni. Co kilka dni wstrząsamy słojem, aby zamieszać jego zawartością. Po 6 tygodniach zlewamy nalew ze słoja do butelki i zasypujemy pozostałe w słoju owoce cukrem. Przez kolejne dni cukier będzie się rozpuszczał w owocach, tworząc syrop – czyli drugą część naszej nalewki. Warto co jakiś czas potrząsnąć zawartością słoja z owocami i cukrem. Kiedy cały cukier się rozpuści, łączymy powstały z niego syrop z uzyskanym wcześniej nalewem. Rozlewamy nalewkę do butelek i odstawiamy na minimum miesiąc. Po tym czasie możemy zlać klarowną część płynu do osobnych butelek, jeśli nie chcemy mieć osadu. Nalewka z wiśni pełne walory uzyskuje po ok. roku leżakowania, jednak degustować można ją już po kilku tygodniach.

Działanie:

Wiśnia bogata jest w przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki i spowalniają proces starzenia. Zawarte w niej antocyjany wzmacniają serce, potas pozytywnie wpływa na układ krążenie. Nalewka wiśniowa jest pomocna przy dnie moczanowej i zapaleniu pęcherza moczowego.

22. Jeżynówka

Składniki:

1 l wyciśniętego soku z dojrzałych i
świeżych jeżyn
0,5 l wódki



0,5 kg cukru

Do soku z jeżyn dodajemy wódkę i cukier. Całość mieszamy i odstawiamy na miesiąc. Po tym czasie przecedzamy nalewkę i przelewamy do butelek. Nalewka powinna leżakować przez ok. 6 miesięcy.

Działanie:

Na grypę i przeziębienie. Działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i napotnie. Pomaga łagodzić takie objawy jak katar, ból gardła i gorączka. Szklanka herbaty z 1-2 łyżeczkami jeżynówki przed snem. Na dolegliwości kobiece, PMS, w okresie menopauzy. Zawiera wiele fitoestrogenów, czyli naturalnych estrogenów roślinnych, które działają w organizmie podobnie jak żeńskie hormony.

23. Nalewka z bursztynu

Składniki:

20-25 g bursztynu w drobnych kawałkach
(można zebrać nad morzem, kupić na giełdzie minerałów lub w sklepach zielarskich)

100 ml spirytusu 95%



Kawałki bursztynu wsypujemy do butelki i zalewamy spirytusem. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 10-14 dni, codziennie mieszając. Po tym czasie nalewka jest gotowa do spożycia.

Działanie:

Na przeziębienie i grypę. Zalecane jest picie nalewki w okresie zwiększonej zachorowalności na grypę i przeziębienie. Można również nacierać nią ciało, plecy i klatkę piersiową w przypadku wysokiej gorączki. Stosowana jako płukanka działa uśmierzająco na stany zapalne gardła.

W stanach zapalnych dróg moczowych, nerek, przy wrzodach żołądka i dwunastnicy.

Na zapalenie płuc i oskrzeli. W przypadku tych dolegliwości należy nacierać nalewką plecy i klatkę piersiową.

Na bóle głowy i migreny. Łagodzenie dolegliwości może wspomóc delikatne wmasowywanie nalewki w skronie.

Na bóle reumatyczne. Dolegliwości pomoże złagodzić nacieranie chorych stawów.

W przypadku astmy stosujemy 5 kropli nalewki do jednej szklanki ciepłej herbaty.

Dla wzmocnienia układu odpornościowego łyżeczkę nalewki rozcieńczamy w 0,5 szkl wody (pijemy 2 razy na dobę).

W leczeniu biegunki 10 kropli rozpuszczamy w 0,5 szkl ciepłej wody.

Przy arytmii (kołataniu) serca dodajemy 3 krople nalewki do szklanki wody albo słabej herbaty.

Dla obniżenia ciśnienia tętniczego rozpuszczamy 3-10 kropli nalewki w 0,5 szkl wody rano, na czczo (codziennie zwiększamy dawkę o jedną kroplę, następnie zmniejszamy ilość nalewki o jedną kroplę dziennie); cykl ten powtarzamy sześć razy (terapia powinna trwać około 2 miesięcy).

24. Nalewka z dziurawca

Składniki:

dwie pełne garście kwiatów dziurawca

1 l wódki



Dziurawiec zalewamy wódką i odstawiamy na ok. 3 tygodnie. Po tym czasie nalewkę przecedzamy. W przypadku dolegliwości można spożywać 10-15 kropeł nalewki rozcieńczonej z łyżką wody.

Działanie:

Na problemy z wątrobą i drogami żółciowymi, niestrawność i wzdęcia.

Na ból stawów i korzonków. Zaleca się nacieranie nalewką obolałych miejsc.

Na poprawę nastroju, ukojenie nerwów, złagodzeniu napadów depresji, problemy z bezsennością.

25. Nalewka z głogu

Owoce powinny być zbierane po przymrozkach (jeśli tego nie zrobiliśmy, to po zbiorze należy umieścić je w zamrażarce).

Składniki:

1 kg owoców głogu

1 l spirytusu

1 l wody

1 cytryna

300 g miodu

goździki

cynamon



Owoce głogu lekko rozgniatamy i wrzucamy do słoja, a następnie zalewamy szklanką wody, spirytusem i szczelnie zamykamy. Odstawiamy na dwa tygodnie w jasne i ciepłe miejsce. Po tym czasie przygotowujemy syrop z miodu: gotujemy 3 szklanki wody z goździkami (5-6 szt.), kawałkiem kory cynamonowej (ok. 2 cm) oraz skórką otartą z cytryny. Gdy woda ostygnie do temperatury ok. 40°C, rozpuszczamy w niej miód. Tak przygotowaną miksturę chłodzimy. Następnie odsączamy spirytus od owoców głogu i mieszamy z syropem. Połączone płyny powinny leżeć w zamkniętym naczyniu przez 3 dni, po czym filtrujemy je i przelewamy do butelek. Nalewka z głogu przed spożyciem powinna leżakować w chłodnym miejscu przez minimum pół roku (a najlepiej przez rok).

Działanie:

Wspiera pracę serca. Szczególnie przyjazne sercu są kwiatostany i owoce głogu, ponieważ zawierają flawonoidy oraz ich pochodne puryny.

Wspierają funkcjonowanie całego organizmu. Zawierają wiele składników odżywczych, w tym witaminy A, C, E, beta-karoten, karotenoidy.

Pomaga obniżyć cholesterol.

Działa relaksująco i odprężająco. Nalewka polecana jest szczególnie osobom cierpiącym na bezsenność.

26. Nalewka z rokitnika

Składniki:

1 kg owoców rokitnika

1 kg cukru

1,5 l alkoholu 70%



Umyte i dobrze odsączone owoce wrzucamy do słoja, dodajemy cukier i zalewamy alkoholem. Szczelnie zakręcamy i odstawiamy w ciepłe, ciemne miejsce na ok. 6-8 tygodni. Co kilka dni należy potrząsnąć słojem. Po tym czasie precedzamy nalewkę i przelewamy do butelek, które powinny leżakować w zimnym miejscu przez ok. pół roku.

Działanie:

Na dolegliwości żołądkowe. Pomaga złagodzić problemy z żołądkiem i usprawnia pracę przewodu pokarmowego.

Na przeziębienie. Wspomagająco warto sięgać po nalewkę, gdy pojawiają się objawy przeziębienia lub grypy.

Na choroby skóry. Nalewka polecana jest do nacierań.

27. Ziola szwedzkie

Składniki:

10 g aloesu lub piołunu

5 g mirry 0,2 g szafranu

10 g liści senesu

10 g kamfory
10 g korzeni rabarbaru
10 g korzeni kurkumy
10 g manny
10 g teriaku
5 g korzeni dziewięsiu
10 g korzeni arcydzięgla
1,5 l 40% wódki (żytniówki lub
dobrej owocówki)



Zioła zalewamy wódką w 2-litrowej butelce z szeroką szyjką i pozostawiamy na 14 dni w ciepłym miejscu. Nalewkę codziennie wstrząsamy (co powtarzamy również przed przecedzeniem i przed użyciem). Zioła po zlaniu wódki możemy przechowywać przez dowolny okres. Nalewkę zlewamy do małych buteleczek i przechowujemy w chłodzie dobrze zamknięte. Można ją przechowywać przez wiele lat, a im dłużej stoi, tym jest skuteczniejsza.

Profilaktycznie spożywamy 1 łyżeczkę nalewki rano i wieczorem. Przy niedomaganiach 3 łyżeczki nalewki dziennie, a w poważniejszych stanach chorobowych po 2-3 łyżki stołowe dziennie. Nalewkę należy rozcieńczyć z wodą i nie wolno łączyć jej z mlekiem.

Działanie:

Nalewka z kompozycji tych ziół uzupełnia deficyt substancji gorzkich, jakich pozbawiona jest obecnie w dużej mierze żywność, a które sprzyjają w naturalny sposób spalaniu tłuszczu i zdrowiu organizmu. Leczy ona niezliczoną ilość schorzeń, poprawia trawienie i pobudza apetyt. Ma łagodne działanie ziołowego eliksiru.

Przede wszystkim pomaga na:

Złe trawienie, wzdęcia, zaparcia– jako że nalewka działa wiatropędnie, szybko pomaga w tych dolegliwościach oraz innych dolegliwościach żołądkowo-jelitowych;

Zapalenie, zranienie gardła i problemy z połykaniem – należy zażywać po kilka kropli nalewki 3 razy dziennie (rano, w południe, wieczorem) wolno ją łykając. Problem szybko ustąpi, a gardło wróci do formy;

Pasożyty, tasiemce – nalewką można pozbyć się różnego rodzaju robaków czy pasożytów. Dawki w przypadku dzieci powinny być dobrane względem wieku. Nawilżoną kroplami szmatką obwiązujemy się na pępku i pilnujemy, aby cały czas była wilgotna;

Zmętnienie, zaczerwienienie i wszystkie dolegliwości oczu – również w stanie zapalnym, gdy wzrok jest osłabiony, a widzenie zaburzone.

Skutecznie chroni przed jaskrą, jeżeli kąciki oczu zwilżamy delikatnie nalewką lub po uprzednim natłuszczeniu powiek, kładziemy na zamknięte oczy lnianą ściereczkę zwilżoną nalewką;

Krosty, wysypki, strupy – mogą być wyleczone jeśli dokładnie i często będziemy zwilżać je nalewką;

Brak apetytu - przywróci utracony smak u osób z problemami żywienia;

Niedokrwistość – jeżeli będziemy zażywać krople codziennie rano przez odpowiedni okres czasu, oczyszczą one krew i zadziałają krwiotwórczo, a także poprawią krążenie;

Bóle reumatyczne – stosujemy krople rano i wieczorem, a na bolące miejsca przyłożymy szmatki zwilżone nalewką - bóle kończyn powinny ustąpić.

Przeciwwskazania:

niedrożność jelit, niewydolność nerek, marskość wątroby, ciąża i karmienie piersią.

28. Nalewka z owoców leśnych

Składniki:

w proporcjach 1:1 (1 szkl. owoców na 1 szkl. wódki)

miękkie owoce leśne (poziomki, maliny, jeżyny, jagody, wydrylowane wiśnie) i wódka 40%

Do dużego, wysokiego słoja sypujemy owoce w ich kolejności dojrzewania i wlewamy alkohol. Warstwa owoców w słoju powinna być nieco poniżej warstwy alkoholu. Całość szczelnie zamykamy i ustawiamy w chłodnym miejscu na minimum 6 miesięcy. Po tym czasie nalewkę przecedzamy przez wyłożone bibułą grube sito do mniejszych butelek. Szczelnie zamykamy. Podajemy po 30ml od czasu do czasu dla wzmocnienia organizmu.

Działanie:

Dzięki temu, że owoce zawierają niezliczoną ilość substancji aktywnych, wykonana z nich owocówka wielokierunkowo wspiera działanie naszego organizmu. Obecne wśród nich antyutleniacze i witaminy wzmacniają nasze komórki i układ odpornościowy. Opóźnia procesy starzenia. Pomaga obniżyć cholesterol. Pozytywnie działa na wzrok.

29. Jałowcówka

Składniki:

0,5 litra (licząc objętościowo) owoców jałowca

0,5 litra wódki czystej 45%



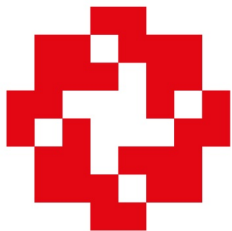
Owoce wsypujemy do szklanego naczynia i zalewamy wódką. Naczynie szczelnie zamykamy, żeby alkohol się nie wywietrzył. Ustawiamy je w ciepłym miejscu na około 6 tygodni. Po upływie tego czasu płyn zlewamy i przecedzamy przez bibułę. Rozlewamy do butelek i szczelnie zamykamy.

Działanie:

Jest to nalewka wyłącznie o leczniczym działaniu. Stosuje się do nacierania miejsc obolałych w reumatyzmie, nerwo- i mięśniobólach. Ponadto, dla zachowania młodzieńczego wigoru i radości życia możemy pić ją codziennie po kilka kropli z wodą lub cukrem.

Jagody jałowca pobudzają przemianę materii, działają żółcio- i moczopędnie. Ponadto pobudzają czynność przewodu pokarmowego. Działają też silnie bakteriostatycznie. Zwiększają również krwawienia menstruacyjne, dlatego kobiety z obfitymi miesiączkami powinny unikać picia jałowcówki w czasie okresu.

fundacja

A T  L I

fundacjaatoli.com
fundacja.atoli@gmail.com



Wydawnictwo Fundacja tanTHEO
fundacjatantheo.com
fundacja.tantheo@gmail.com