



ZIOŁA

mające wpływ na pracę stonii
w dziecie stonika

Już od wieków wykorzystywane zarówno w kuchni jak i w leczeniu chorób, czy poprawie stanu zdrowia. Mądrze stosowane potrafią w naturalny sposób poradzić sobie z problemami układu pokarmowego, także w przypadków osób z wyłonioną stomią.



BIEGUNKA	NA WZDĘCIA	NA NADMIERNE GAZY W JELITACH	KOLKA JELITOWA
orzecz włoski	kminek	koper włoski - 1 łyżkę kopru włoskiego zalać 1 szklanką wrzącej wody, doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować 15 minut pod przykryciem na małym ogniu, odstawić na 45 minut, przecedzić, uzupełnić wrzącą wodą do objętości pełnej szklanki. Pijemy 3 razy dziennie po 1/4 szklanki.	odwar z kozłka lekarskiego - 1 płaską łyżkę korzeni kozłka lekarskiego zalać 1/2 litra wrzącej wody i gotować 20 minut, przecedzić. Pić 1 filiżankę wywaru na 20 minut przed każdym posiłkiem i 10 minut po jedzeniu.
korzeń kobyliaka (inaczej szczawiu lancetowatego)	tymianek		
czarna jagoda, rumianek - działa antyseptycznie i przeciwzapalnie	anyż	napar z korzenia pietruszki - pietruszkę zalewamy 2 szklankami wrzącej wody i odstawiamy zakrywając na 30 minut, przecedzamy. Pijemy po 1/4 ciepłego naparu 3 razy dziennie.	napar z liści melisy - czubatą łyżkę liści melisy zalać 1 litrem wrzącej wody i odstawić pod przykryciem na 30 minut, przecedzić. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki ciepłego naparu.
liście borówki czernicy i szalwii - po 1 łyżce każdego zalać 1 szklanką wrzątku, gotować na małym ogniu przez 5 minut. Pijemy pół szklanki ciepłego wywaru co 2 godziny.	świeżo starty imbir z sokiem z cytryny	proszek ze zmielonego korzenia arcydzięgla - 3 razy dziennie szczyptę zmielonego suchego korzenia	napar z kwiatów rumianku - 1 łyżkę kwiatów rumianku zalewamy 1 szklanką wrzącej wody, odstawiamy pod przykryciem na 30 minut, przecedzamy. Napar wypijamy w ciągu dnia małymi porcjami.
kłącza pięciornika - dwa kłącza zalać 1 litrem wody i gotować przez pół godziny na małym ogniu, przecedzić. Pić po pół szklanki 4 razy dziennie.	napar z rumianku, kopru, mięty lub szalwii	napar z ziela byłicy bożego drzewka - 1 łyżeczkę ziela byłicy bożego drzewka zalać jedną szklanką wrzącej wody i odstawić na 15 minut pod przykryciem, przecedzić. Pijemy 3 razy dziennie między posiłkami 2 łyżki.	
napar z ziela dziurawca - 2 łyżki ziela dziurawca zalewamy 1/2 litra wrzącej wody i gotujemy 10 minut na małym ogniu, przecedzamy. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki.			

NA ZAPARCIA

wyciąg z kory kruszyny	ekstrakt z aloesu
połączenie powyższych zawiera lek ALAX	
pokrzywa	łopian
korzeń rzewienia	liść senesu
mikstura z ziela bazylii wonnej - półlitrowy stoik napelniamy do połowy liśćmi bazylii wonnej/bazylii pospolita/ dopełniamy oliwą i odstawiamy na 20 dni. Następnie zawartość przecedzamy.	wywar z otręb żytnich - 2 czubate łyżki otręb żytnich zalać 1/2 litra wrzącej wody, przykryć i odstawić na 20 minut, przecedzić. Pić przed posiłkami 1 filiżankę wywaru.
mieszanka ziołowa - 50 g ziela dziurawca, 50 g liści prawoślazu, 50 g ziela fiołka trójbarwnego, 50 g liści mięty pieprzowej, 50 g senesu, 50 g korzeni goryczki żółtej, 50 g kwiatu ślazu dzikiego. Składniki dokładnie wymieszać, 2 łyżki mieszanki zalać połową litra wrzącej wody, gotować na małym ogniu 15 minut, przecedzić. Pijemy 1 filiżankę ciepłego wywaru 20 minut po jedzeniu.	Napar z dojrziałych jagód czarnego bzu - 2 łyżki suszonych jagód bzu czarnego zalewamy 1 szklanką przegotowanej wody w temperaturze pokojowej i odstawiamy pod przykryciem na 12 godzin, następnie przecedzamy. Pijemy przed snem pół szklanki naparu. Pamiętajmy, że niedojrzałe jagody są trujące!
zawieszina z nasion lnu - 2 łyżki nasion lnu mielimy w młynku do kawy i zalewamy 2/3 szklanki letniej wody, odstawiamy na 1 godzinę. Pijemy rano i wieczorem po pół szklanki zawiesziny.	odwar z mniszka - 30 gram liści i korzeni mniszka zalewamy 1 litrem wrzącej wody i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu 15 minut, odstawiamy na 45 minut, przecedzamy. Pijemy 3 razy dziennie po 1 filiżance przez 14 dni. Wskazany w w przewlekłych zaparciach.
odwar z korzeni goryczki żółtej - 1 łyżkę korzeni goryczki żółtej zalewamy 1 litrem wrzącej wody, gotujemy pod przykryciem na małym ogniu 30 minut, odstawiamy na 15 minut, przecedzamy. Odwar wypijamy łykami w ciągu dnia. Uwaga: odwar szybko się psuje, dlatego codziennie przygotowujemy nowy.	

