

ROLA ROŚLIN ZIELARSKICH I BARWIELSKICH W EKOLOGICZNYM SYSTEMIE GOSPODAROWANIA

GRANT NR : NdS-II/SP/0226/2023/01

WARSZTATY 9

Zioła w gospodarstwie domowym

PROWADZENIE: prof. dr hab. inż. Elżbieta Pisulewska
& dr hab. inż. Barbara Krochmal-Marczak, prof. PANS

Autorki opracowania nie ponoszą odpowiedzialności wynikającej z konsekwencji działań podjętych przy wykorzystaniu informacji zawartych w tekście lub przekazanych na warsztatach.

9.1. INFORMACJE WSTĘPNE

Zioła w gospodarstwie domowym zawsze miały istotne znaczenie. Dodawano je świeże lub suszone, często w postaci mieszanek przyprawowych do potraw mięsnych lub warzywnych, marynat, kiszzonek, kompotów, czy przetworów sporządzanych na zimę. Stanowiły podstawę domowych apteczek. Ze świeżych lub suszonych ziół przygotowywano napary, odwary, wyciągi wodne i oleiste, octy, nalewki, ekstrakty i esencje. Stosowano je w dolegliwościach związanych z układem nerwowym, pokarmowym, moczowym, chorobach serca i naczyń krwionośnych, nieżytach górnych dróg oddechowych. Szczególne znaczenie miały w leczeniu chorób skóry takich jak: trądzik, egzemy, czy grzybice. Z ziół sporządzano także kosmetyki naturalne według tradycyjnych, sprawdzonych receptur. Znane były kąpiele oczyszczające, preparaty przeciw nadmiernej potliwości, maseczki pielęgnacyjne do twarzy i owłosionej skóry głowy. Popularne było także sporządzanie mieszanek aromatyzujących do łazienki, bieliźniarki, czy też szafy z ubraniami wełnianymi, a także mieszanek odstraszających do kuchni i spiżarni przeciw muchom, komarom, molom spożywczym i innym szkodnikom przechowalniczym. Zioła zawsze stanowiły element ozdobny w gospodarstwie domowym. Służyły do przygotowywania bukietów ze świeżych lub suszonych roślin (bukiety zimowe), a także wiązanek i wieńców okolicznościowych (śluby, wesela, chrzciny, pogrzeby, święta kościelne).

Podstawowy surowiec stanowiły rośliny uprawiane w ogrodzie przydomowym, ale także gatunki zbierane na polu, łące lub w lesie. Ważna była nie tylko znajomość ziół, ale także termin zbioru, sposób przetwarzania i przechowywania. Szczególną popularnością cieszyły się nalewki lecznicze sporządzane według staropolskiej tradycji. Zbierano: korzenie i/lub kłącza (biedrzeńca, dziewięcisiłu, dzikiej róży, goryczki, mniszka lekarskiego, tataraku), kwiaty (arniki górskiej, czarnego bzu, dziewanny, głogu, grzybienia białego, kasztanowca, konwalii, czy lipy), ziele i liście (geranium, hyzopu, jaskółczego ziela, koniczyny białej, mięty, piołunu, pokrzywy, przetacznika, skrzypu polnego, liście czosnku niedźwiedziego), owoce (borówek, dzikiej róży, jałowca, jarzębiny, głogu i wiele innych), a także pączki (brzozy) i korę (dąb).

Warsztaty „Zioła w gospodarstwie domowym” mają na celu zaznajomienie Uczestników z wykorzystaniem roślin zielarskich w gospodarstwie domowym. Przypomnienie starych, tradycyjnych receptur lub pokazanie nowych możliwości wykorzystania ziół. Omówione zostaną sposoby konserwacji i przetwarzania ziół, przykładowe mieszanki aromatyzujące, przyprawowe i przechowalnicze oraz olejki eteryczne i ich działanie prozdrowotne w lecznictwie i kosmetyce.

9.2. KONSERWACJA I PRZETWARZANIE ZIOŁ

Istnieje szereg sposobów konserwowania i przetwarzania ziół. Do najważniejszych sposobów konserwowania należą: suszenie, zamrażanie, solenie, produkcja soków, nalewek i wina, natomiast przetwarzania: napary, odwary, maceraty, octy.

SUSZENIE – jest najstarszą, a równocześnie najpopularniejszą metodą przechowywania ziół. Domowym sposobem zioła należy suszyć w cieniu w niezbyt przewiewnym miejscu. Mogą być zawieszone w pęczkach na strychu, w szopie lub na zewnątrz domu w miejscu zabezpieczonym przed deszczem (pod dachem lub okapem). Niewielkie ilości ziół z upraw przydomowych można suszyć w mikrofalówce.

ZAMRAŻANIE – najczęściej zamraża się kwiaty i ozdobne liście, które w okresie zimy wykorzystywane są jako ozdoba do napojów alkoholowych lub bezalkoholowych, przystrajania półmisków lub do sałatek.

SOK – przygotowuje się poprzez wyciśnięcie świeżego, schłodzonego lub mrożonego surowca. Najczęściej są to owoce lub warzywa jednego lub więcej gatunków, posiadające barwę, smak i zapach charakterystyczny dla przetworzonych surowców z których pochodzą. Soki zalecane są w codziennych racjach pokarmowych, ponieważ dostarczają między innymi pożądaných w żywności antyoksydantów (barwników, polifenoli, składników mineralnych, witaminy C, A i E). Do soków owocowych i warzywnych, zgodnie z przepisami UE, zabronione jest dodawanie substancji konserwujących i słodzików oraz barwników i aromatów innych niż otrzymane z owoców i warzyw, z których te soki są produkowane. Dotyczy to zarówno soków niepasteryzowanych (1-dniowych), jak i pasteryzowanych. W żywieniu pożądanę są soki produkowane zwłaszcza z owoców intensywnie zabarwionych takich jak: aronia wielkoowocowa (*Aronia melanocarpa*), bażyna czarna (*Empetrum nigrum*), borówka czernica (*Vaccinium myrtillus*), jeżyna fałdowana (*Rubus plicatus*), malina (*Rubus idaeus*), rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides*) czy pokrzywa (*Urtica dioica*), a także z warzyw np. jarmużu (*Brassica oleracea*, var. *sabellica*), kapusty głowiastej czerwonej (*Brassica oleracea* var. *capitata*), ogórka (*Cucumis*), selera naciowego (*Apium graveolens*).

NALEWKA (*Tinctura*) - alkoholowy wyciąg roślinny. Nalewki sporządza się zalewając suszone zioła (ilość zgodna z recepturą) alkoholem 40-70% (ilość zależna od receptury). Mieszanka powinna znajdować się w szczelnie zamkniętym słoju, odstawiona co najmniej na 2 tygodnie w ciepłe i ciemne miejsce. Po upływie tego czasu płyn przecedza się i dokładnie filtruje. W przypadku bardzo silnie działających ziół stosować należy rozcieńczenie 1:10 i pozostawić na 5-7 dni.

- **Nalewka na świeżym korzeniu biedrzeńca - nieżyt górnych dróg oddechowych**

Składniki: 2 łyżki posiekanego korzenia biedrzeńca, 2 szklanki żytniej wódki.

Wykonanie: korzeń biedrzeńca zalać w słoju z ciemnego szkła wódką, odstawić na 7 dni, wstrząsać codziennie, przecedzić. W przypadku męczącego kaszlu należy wypić 20 kropli nalewki. Łagodzi kaszel i drapanie w gardle. Przy bólach głowy, szumie w uszach i krwawieniu z nosa przyjmować 3-4 razy dziennie po 10 kropli, w ciągu 7 dni.

- **Piołunówka mnicha - na pobudzenie trawienia**

Składniki: bylica piołun – 30g (świeżego ziele), bylica pospolita – 2g (świeżego ziele), bylica boże drzewko – 2g (świeżego ziele), spirytus czysty – 100 ml, woda – 100 ml, wódka 45-50% - 1 litr.

Wykonanie: 100 ml spirytusu połączyć ze 100 ml wody. Rozdrobnione zioła umieścić w słoju i zalać mieszaniną. Naczynie zamknąć szczelnie i odstawić na tydzień. Po tygodniu nastój zlać i przecedzić przez bibułę filtracyjną, dolać wódki, rozlać do butelek, zamknąć i wynieść do piwnicy na 6 miesięcy aby dojrzeć.

- **Nalewka z kwiatów bzu czarnego – na przeziębienia**

Składniki: 50 baldachów, 1 l spirytusu, 2 cytryny, 2 limonki, 300g cukru, 1 łyżeczka korzenia arcydzięgla.

Wykonanie: baldachy kwiatów bzu wraz z cukrem zagotować. Wystudzić dodać soku z cytryn i limonek, a następnie połączyć ze spirytusem i rozlać do butelek. Dodać korzeń arcydzięgla i odstawić na 3-4 tygodnie. Po tym okresie czasu przecedzić, ponownie rozlać do butelek i odstawić na 3 miesiące.

PRZETWARZANIE ZIOŁ

NAPAR (*Infusa*) – surowiec zalewany jest wrzącą wodą, a następnie odstawiany na czas zgodny z recepturą (od kilku minut do 3 h) i przecedzany przez sitko. W postaci naparów z jednego gatunku lub mieszanki różnych gatunków roślin przygotowywane są najczęściej herbaty ziołowe nazywane herbatkami. Ważny jest nie tylko dobór ziół ale także stosowanie zalecanych ilości, co ma istotne znaczenie w skuteczności naparu.

- **Napar z liści szalwii lekarskiej** – 1 łyżkę liści zalać szklanką wrzącej wody i odstawić na 15 min. Przecedzić i płucać gardło kilka razy dziennie.

- **Mieszanka na bezsenność I**

Składniki: 2 łyżki ziele wrzосу, liść melisy, 4 łyżki korzenia kozłka lekarskiego.

Wykonanie: zioła wymieszać, 1 łyżkę ziół zalać 1szklanką wrzątku, odstawić pod przykryciem na 30 minut a następnie przecedzić. Wypijać 1-2 filiżanki naparu przed snem.

- **Mieszanka na bezsenność II**

Składniki: zmieszać po 2 łyżki szyszek chmielu, liści rozmarynu, liści mięty pieprzowej, liści melisy, ziele dziurawca, korzenia kozłka lekarskiego.

Wykonanie: zioła wymieszać, 2 czubate łyżki ziół zalać 1szklanką wrzątku i odstawić pod przykryciem na 15 minut a następnie przecedzić. Wypijać małymi łykami w ciągu całego dnia.

ODWAR (*Decocta*) – drobno pokrojone zioła zalewa się zimną wodą, ogrzewa na łaźni wodnej przez około ½ godziny ciągle mieszając, a następnie wyciska i odcedza na sitku. Surowiec gotowany jest pod przykryciem.

- **Mieszanka moczopędna, dezynfekująca drogi moczowe**

Składniki: 30g ziela skrzypu polnego, 30g liści mącznicy lekarskiej, 40g ziela połonicznika, 60g liści brzozy.

Wykonanie: składniki wymieszać, łyżkę mieszanki zalać szklanką wody, gotować na małym ogniu przez 20 min. Pić 3 x dziennie po filiżance. Uwaga: odwaru nie mogą pić osoby chore na kamice żółciową.

- **Odwar z ziela przywrotnika na nieżyt przewodu pokarmowego**

Wykonanie: 2 łyżki ziela zalać 2 szklankami wrzącej wody, gotować 10 minut pod przykryciem na małym ogniu, odstawić na 20 min., przecedzić. Odwar stosowany w nieżytach przewodu pokarmowego, przy braku apetytu, bólach brzucha, wzdęciach, odbijaniu i skłonności do biegunki. Należy pić 3 x dziennie po ½ szklanki ciepłego odwaru.

PESTO – przygotowuje się zazwyczaj z bazylii, czosnku, oliwy oraz nasion pinii. Zioła należy utłuc w moździerzu a następnie stopniowo dodawać nasiona pinii i oliwę aż powstanie gładka masa. Przed podaniem dodaje się utarte sery (parmezan i picorino) i miesza. Pesto można przechowywać 5-7 dni w lodówce, jeśli będzie zalane cienką warstwą oliwy. Bez sera można pesto zamrozić.

MACERAT - 4 łyżki suszonych ziół zalewa się 200 ml oleju roślinnego i w dobrze zakręconym naczyniu pozostawia na 3 tygodnie, następnie odcedza i filtruje.

OCET - ocet ziołowy sporządza się zalewając garstkę ziół ½ l octu winnego lub owocowego i odstawia na 2 tygodnie w ciepłe i ciemne miejsce, a następnie

odcedza i przesącza przez filtr do kawy. Przed użyciem ocet rozcieńcza się w proporcji 1:8.

SYROP – sporządza się poprzez odparowanie bardzo słodkiego wywaru ziołowego.

- **Syrop z dojrzałych, świeżych owoców jarzębiny stosowany w kamicy nerkowej**

Składniki: 1 kg owoców jarzębiny, 60 dkg cukru

Owoce dusić z dodatkiem cukru i odrobiną wody aż do otrzymania jednnorodnej, płynnej masy. Lekko schłodzony syrop przecedzić. Pić 3 razy dziennie 2 łyżki. Kurację należy prowadzić przez 14 dni i powtarzać kilka razy w roku. Stosować przy kamicy nerkowej i kamicy pęcherza moczowego jako środek moczopędny.

WINO – najczęściej sporządzane są wina: z czarnego bzu, lawendowe, z korzeni mniszka i nagietkowe.

- **Wino lawendowe**

Składniki: 10g kwiatów lawendy, 5g owoców kolendry, 2g owoców anyżu oraz 0,5 l wytrawnego czerwonego wina gronowego. Po 2 tygodniach macerowania wino należy przecedzić i pić 2-3 razy dziennie po małym kieliszku na ½ h. przed jedzeniem w przypadku niestrawności lub braku apetytu lub po posiłku jako środek rozkurczowy, żółciopędny i moczopędny.

- **Wino z selera – wspomaga nerki i układ moczowy**

Składniki: 60g świeżego korzenia selera, 1 litr białego, wytrawnego wina, 100 ml spirytusu 70%.

Wykonanie: korzenie zmiksować. Otrzymaną miazgę umieścić w szklanym naczyniu, zalać spirytusem z ½ l wina i odstawić na godzinę często potrząsając naczyniem. Następnie dolać resztę wina i odstawić na tydzień w ciepłe i ciemne miejsce. Po tygodniu wino zlać, przefiltrować przez bibułę filtracyjną. Pić przed jedzeniem 3 x dziennie po 25g.

9.3. MIESZANKI PRZYPRAWOWE, AROMATYZUJĄCE, PRZECHOWALNICZE

Mieszanki ziołowe to kompozycja składająca się jedynie z naturalnych surowców. Ich skład i proporcje zostały skomponowane tak, aby zioła działały w jednym kierunku, wzmacniając swoje właściwości lub uzupełniając je. Rodzaj mieszanki

ziołowej zależy przede wszystkim od funkcji jaką ona pełni. Na co oddziałuje. Najbardziej popularnymi mieszankami są mieszanki przyprawowe, zioła na odchudzanie, zioła na trawienie, zioła na ból głowy czy herbatki na sen, a szczególnie wśród pań, mieszanki na kobiece dolegliwości.

9.3.1. MIESZANKI PRZYPRAWOWE

Zioła jako przyprawowe mogą być stosowane albo pojedynczo, albo w postaci mieszanek. W obrocie towarowym występują w obu postaciach. Do najczęściej stosowanych mieszanek należą:

Mieszanka prowansalska

Składniki: 1 łyżka rozmarynu, 1 łyżka tymianku, 1 łyżka cząbrku, 1 łyżka trybuli, 1 łyżeczka kwiatów lawendy, 1 łyżeczka estragonu, 1 łyżeczka majeranku, 1 łyżeczka szalwii, 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego, $\frac{1}{2}$ łyżeczki sproszkowanych liści laurowych, $\frac{1}{2}$ łyżeczki oregano, $\frac{1}{2}$ łyżeczki mięty.

Mieszanka z pieprzem cytrynowym do mięsa grillowanego

Składniki: łyżeczka pieprzu cytrynowego, łyżeczka czosnku granulowanego, $\frac{1}{2}$ łyżeczki drobno startej skórki cytrynowej, $\frac{1}{2}$ łyżeczki suszonej bazylii, $\frac{1}{2}$ łyżeczki tymianku. Wszystkie składniki wymieszać, mięso nacierać 2-6 godzin przed grillowaniem.

Mieszanka chili-oregano do mięsa grillowanego:

Składniki: łyżka suszonego oregano, łyżeczka płatków chili, $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli, $\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu. Mieszaną nacierać mięso 8 godzin przed grillowaniem lub podczas pieczenia, posypując potrawę w czasie przyrządzania.

Mieszanka ziołowa do mięsa grillowanego

Składniki: łyżka suszonej natki pietruszki, łyżeczka słodkiej mielonej papryki, łyżeczka granulowanego czosnku, $\frac{1}{3}$ łyżeczki kolorowego tłuczonego pieprzu. Składniki wymieszać i natrzeć mięso 2-4 godzin przed grillowaniem.

Mieszanka Memphis do mięsa pieczonego:

Składniki: 5 łyżek słodkiej, mielonej papryki, 2 łyżki brązowego cukru, łyżka soli selerowej, łyżka granulowanego czosnku, łyżka gorczycy, łyżeczka pieprzu kajeńskiego, łyżka kminku, łyżka pieprzu. Składniki rozgnieść w moździerzku na proszek i wymieszać. Mięso nacierać na około 6 godzin przed pieczeniem.

Mieszanka Jamaica do mięsa pieczonego

Składniki: 2 łyżeczki suszonej papryki habanero (można zastąpić patkami chili), 2 łyżeczki suszonego szczypiorku, łyżka suszonej cebuli, łyżka suszonych płatków czosnku, łyżka grubej soli morskiej, 2 łyżeczki ziaren kolendry, 2 łyżeczki suszonego mimbiru, łyżeczka ziela angielskiego, $\frac{1}{4}$ łyżeczki cynamonu, 3 goździki, $\frac{1}{3}$ łyżeczki świeżo startej gałki muskatołowej, łyżka suszonej natki pietruszki, łyżeczka pieprzu.

Wykonanie: sól, kolendrę, ziele i goździki utłuc na drobny proszek w moździerzku, przesypać do blendera, dodać pozostałe składniki i zmiksować na jednolity proszek. Mięso nacierać na 4-6 godzin przed pieczeniem.

Curry:

Składniki: 4 suche papryczki chili lub $\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu cayenne, 2 łyżeczki kurkumy, 1 łyżeczka imbiru, $\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu czarnego, $\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu białego, 25g owoców kolendry, 2 łyżeczki kmin rzymski, $\frac{1}{2}$ łyżeczki gorczycy białej, $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka czosnku mielonego, $\frac{1}{2}$ łyżeczki gałki muskatołowej mielonej, $\frac{1}{2}$ łyżeczki goździków, 1 łyżeczka kardamonu, 1 łyżeczka kozieradki, 1 łyżeczka czarnuszki, $\frac{1}{2}$ łyżeczki ziela angielskiego, $\frac{1}{2}$ łyżeczki kopru włoskiego.

Garam masala

Składniki: 6 łyżek pieprzu, 5 łyżek kminku rzymskiego, 1 $\frac{3}{4}$ łyżki cynamonu, 1 $\frac{1}{2}$ łyżki goździków, 1 łyżeczka utartej gałki muskatołowej, 2 $\frac{1}{2}$ łyżki nasion kardamonu, 6 łyżek kolendry, 2 łyżki rozkruszonych listków lauowych.

Mieszanka do mielonego mięsa

Składniki: tymianek, lebiodka, liść laurowy, suszona skórka cytrynowa, goździki (sposzkwane), czarny pieprz, ziele angielskie.

Przyprawa do pizzy

Składniki: bazylia, lebiodka, rozmaryn, tymianek, czarny pieprz, sól.

Włoska przyprawa ziołowa

Składniki: rozmaryn, lebiodka, szalwia, biały pieprz, czarny pieprz, kminek, imbir, sól czosnkowa, sól.

Mieszanki ziołowe do sałatek

- koper ogrodowy z wszystkimi świeżymi ziołami
- krwiciąg lekarski (surowcem są liście), z estragonem i rozmarynem
- liść lawendy z cząbrem, koprem i szalwią
- majeranek z kminkiem, koprem i tymiankiem
- melisa z estragonem, musztardą i octem
- trybula z bazylią, estragonem i pietruszką

9.3.2. MIESZANKI AROMATYZUJĄCE

MIESZANKI ZAPACHOWE DO POKOJU DZIENNEGO, SYPIALNI I GARDEROBY

Potpourri to nazwa tradycyjnej mieszanki zapachowej. Nazwa pochodzi z języka francuskiego i oznacza w dosłownym przekładzie „zgniły garnek” co stanowi nawiązanie do sposobu przygotowywania. Wykonywano je ze świeżych kwiatów kiszonych w soli. W ten sposób uzyskiwano aromatyczne mieszanki kwiatowe, które rozsiewały słodkie wonie. Potpourri przechowywano w szczelnych, najczęściej szklanych pojemnikach i otwierano, kiedy chciano napełnić pomieszczenie określonym zapachem. Dziś zdecydowanie najbardziej popularne są suche potpourri, które jednak nie utrzymują zapachu na dłużej, za to na ogół pięknie wyglądają.

Składniki mieszanki aromatyzującej:

- *kwiaty o intensywnym zapachu:* akacja, janowiec, goździk, bez czarny, wiciokrzew, frezja, hiacynt, jaśmin, lawenda, bez, konwalia, lipa, biała lilia, tawuła, rezeda pachnąca, jaśminowiec wonny, malwa, narcyz, róża, kwiat pomarańczy, magnolia, fiołek, lewkonia,
- *kwiaty o kolorowych płatkach:* pysznogłówki, ogórecznik, nagietek, chaber bławatek, ostróżka, złocień, niezapominajki, naparstnice, stokrotki, mak, szalwia, bratek, tulipan, cynia,
- *pachnące liście ziół:* melisa, bazylia, wawrzyn, werbena, nostryk, mięta, rozmaryn, szalwia, estragon, tymianek, macierzanka,
- *owoce/nasiona:* kolendra, koper, wanilia,
- *korzenie/kłącza:* arcydzięgiel litwor, tatarak, kozłek lekarski,
- *przyprawy:* anyż, cynamon, goździki, imbir, jałowiec, gałka muskatołowa,
- *skórki:* z suszonych owoców np. cytryny, pomarańczy,
- *trociny z pachnącego drewna* np. cedrowe.
- *utrwalacze:* najczęściej są sproszkowane i używa się ich do wchłonięcia innych zapachów, większość z nich ma swój własny aromat, który może łączyć się z innymi zapachami, najbardziej popularny jest sproszkowane kłącze kosaćca, którego słodki fiołkowy zapach nie przeszkadza innym zapachom.
- *naturalne olejki eteryczne:* należy dodać nie więcej niż kilka kropli.

Wykonanie mieszanki: wybieramy odpowiedni zapach, suszymy kwiaty i liście, delikatnie łączymy liście i kwiaty, dodajemy utrwalacz i przyprawy, następnie mieszamy i kropimy wybranym olejkiem. Przechowujemy mieszankę w szczelnie zamkniętym naczyniu przez 6 tygodni, w suchym i ciemnym miejscu. Po tym okresie otwieramy pojemnik.

Tak przygotowaną mieszankę można także wykorzystać do przygotowania:

- pachnących poduszek ziołowych na sofę i fotele do pokoju dziennego,
- woreczków, torebek i pudełek zapachowych do bielizniarki,
- pachnących wieszaków do szafy.

MIESZANKI ZAPACHOWE DO KUCHNI I SPIŻARNI

Trochę inny skład ziół mają mieszanki aromatyzujące przeznaczone do kuchni.

Mieszanka zapachowe do kuchni zawiera: 4 części werbeny, 2 części mięty, 1 część liści i kwiatów wrotycza, 1 część lubczyku, kilka goździków i kłącze kosaćca. W kuchni często też na oknie ustawia się pachnące doniczki z ziołami. W ciepłym powietrzu mocniej pachną rosnące w doniczkach rozmaryn, tymianek i mięta.

Pachnące ubranko/pokrowiec na czajniczek: między warstwy materiału dodać płatki róży lub jaśminu, suszonej werbeny.

Pachnący piekarnik: kilka gałązek cząbrku lub rozmarynu włożyć do gorącego piekarnika.

Ziołowe lodówki - jabłka, gruszki, warzywa korzeniowe i biały ser dobrze jest przechowywać owinięte w liście pokrzywy, zachowują świeżość przez 2-3 miesiące.

9.3.3. MIESZANKI PRZECHOWALNICZE

Bukieciki przeciw muchom: rumianek, bylica pospolita, mięta pieprzowa, ruta, wrotycz, bazylia

Mrówki - ruta zwyczajna i wrotycz pospolity

Muchy - lawenda, mięta, boże drzewko, bylica pospolita

Myszy - mięta, wrotycz pospolity

Ziołowe lodówki - jabłka, gruszki, warzywa korzeniowe i biały ser dobrze jest przechowywać owinięte w liście pokrzywy, zachowują świeżość przez 2-3 miesiące

Wołek zbożowy - liść laurowy, ryż, suszony groch i fasola

Mieszanka chroniąca przed owadami

Składniki: 2 filiżanki kwiatów lawendy, 1 filiżanka rozmarynu, 1 filiżanka bylicy boże drzewko, ½ filiżanki mięty, ¼ filiżanki wrotycza, ¼ filiżanki bylicy pospolitej

9.4. APTECZKA DOMOWA

Rośliny olejkowe uprawiane w ogródkach przydomowych stanowiły i nadal stanowią świetny surowiec fitoterapeutyczny. Zawarte w roślinach olejki eteryczne mają szerokie spektrum działania na organizm człowieka zarówno korzystne, jak i niekorzystne. Zależy ono w głównej mierze od składu i udziału poszczególnych związków chemicznych występujących w olejkach.

Do działań pożądanых olejków zaliczamy:

- **działanie antyseptyczne** - obejmuje bakterie Gram dodatnie i Gram ujemne, grzyby pleśniowe, drożdże, promieniowce, pierwotniaki oraz wirusy. Do gatunków ziół o takim działaniu zalicza się tymianek pospolity, cząber ogrodowy, lebidkę pospolitą, szalwię lekarską, rzepik,
- **działanie diuretyczne** - powodowane jest przez drażnienie kanalików nerkowych. Właściwości diuretyczne posiadają olejki z szyszkojagód jałowca, nasion pietruszki, korzeni lubczyku. W przypadku olejku jałowcowego może wystąpić przedawkowanie wywołując uszkodzenie nerek.
- **działanie spazmolityczne** - wykazuje wiele olejków eterycznych. Mogą powodować zmniejszenie napięcia mięśni gładkich, głównie przewodu pokarmowego, przywracać ruchy perystaltyczne, wzmacniać wydzielanie soku żołądkowego lub hamować nadmierne namnażanie się bakterii wspomagając procesy trawienne. Do olejków o takim działaniu należą: olejek melisowy, miętowy, rumiankowy i lawendowy.
- **działanie uspokajające** - wykazują olejki: melisowy, lawendowy, walerianowy (z kozłka lekarskiego) oraz z chmielu zwyczajnego.
- **działanie wykrztuśne** - powodowane jest drażnieniem błony śluzowej oskrzeli powodując zwiększone wydzielanie płynnego śluzu. Olejki działają dezynfekująco na drogi oddechowe. Do olejków o takim działaniu należą: olejek eukaliptusowy, sosnowy, jodłowy, tymiankowy.

Oprócz omówionych działań olejków eterycznych lub ich składników potwierdzone badaniami są także właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, znieczulające, cytotoksyczne, regulujące trawienie i in.

Działania niepożądane olejków eterycznych

ALERGIE

Zarówno w lecznictwie, jak i w kosmetyce najczęstszym negatywnym zjawiskiem stosowania olejków jest alergia, czyli nadmierna, nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego organizmu na występujące w środowisku alergeny. Alergia to przypadłość znana od wieków, uważana obecnie za chorobę cywilizacyjną. Wiele olejków pomimo potwierdzonych właściwości leczniczych ma także działanie alergenne. Do związków chemicznych o takim działaniu należą przede wszystkim seskwiterpeny (bisabolol) i terpeny (cital, eukaliptol, geraniol, kamfen, limonen).

W przypadku wystąpienia alergii można przeprowadzić odpowiednie testy. Obejmują 3 rodzaje alergii: pokarmową, wziewną i kontaktową. W przypadku 2 pierwszych rodzajów wykonywane są testy polegające na wprowadzeniu niewielkiej ilości alergenu pod skórę (testy śródskórne) lub też testy z krwi. Rodzaj trzeci czyli alergie kontaktowe (w tym reakcja na aromaty) diagnozowane są zazwyczaj na podstawie testów płatkowych. Nasączona alergenem bibułka albo plaster przyklejana jest na skórę pleców pacjenta. Odczyn sprawdzany jest po 48, następnie po 72 oraz po 96 godzinach od momentu naklejenia alergenu. W tym czasie pacjent powinien unikać wysiłku.

FOTODERMATOZY

Innym niekorzystnym działaniem olejków są fotodermatozy. Jest to grupa schorzeń, w których obserwuje się występowanie nadwrażliwości na działanie promieni słonecznych. Należą tu między innymi fotodermatozy egzogenne (fotoalergiczne i fototoksyczne). Wspólną cechą fotodermatoz jest pojawienie się zmian skórnych w odsłoniętych miejscach (twarz, szyja, kark, dekollet itd.). W przypadku fotodermatoz egzogennych poza promieniowaniem powodem jest czynnik zewnętrzny: lek, kosmetyk, sok roślinny, który uwrażliwia skórę na działanie światła. Fotoalergie mogą być wywoływane między innymi przez seskwiterpeny laktonowe, występujące w: chryzantemie, arnice, nawłoci, rumianku, stokrotce, krwawniku, nagietku, wrotyczu, bylicy pospolitej, ale również w sałacie i cykorii. W odróżnieniu od fotoalergii - fototoksyczność jest bardziej powszechna i może

dotyczyć wszystkich osób poddanych jednocześnie działaniu czynnika fototoksycznego i promieniowania UV. Odczyn fototoksyczny powstaje na skutek uwalniania wolnych rodników przez substancje chemiczne będące w kontakcie ze skórą. Dochodzi do uszkodzenia struktur komórkowych, które wywołują ostrą reakcję zapalną w skórze. Reakcje fototoksyczne mogą wywoływać:

- **psoralen** (furanokumaryna) – występuje w gatunkach z rodziny *Apiaceae* (barszcz Sosnowskiego, pasternak, seler, aminek większy, pietruszka zwyczajna, koper, arcydzięgiel), *Rutaceae* (bergamota, cytryna, ruta),
- **hiperycyna** - czerwony barwnik występujący w dziurawcu, który ma zdolność absorpcji promieni nadfioletowych,
- **barwniki** – róż bengalski, antrachinon, błękit metylowy,
- **olejki** – bergamotowy, cedrowy, sandałowy, cytrusowy.

Zasady stosowania olejków eterycznych

- **Zewnętrznie** - na skórę stosować należy jedynie rozcieńczone roztwory olejków w olejach bazowych. Do masażu lub nacierań stosuje się najczęściej olej migdałowy lub z pestek winogron przygotowując roztwór - 1 kropla olejku na 5 ml nośnika. Można także stosować maceraty przygotowane na bazie olejów z rzepaku, słonecznika, ogórecznika, lnu, wiesiołka i in.
- **Wewnętrznie** - należy przyjmować 1 kroplę na kostkę cukru popitą dużą ilością wody.
- **Inhalacje** – należy stosować od 1 do 3 kropli olejku, woda powinna być gorąca lecz nie wrząca. Optymalny efekt uzyskuje się mieszając nie więcej niż 3 olejki i nie przekraczając jednorazowej dawki 8 kropli.

9.5. KOSMETYKA NATURALNA

9.5.1. BUDOWA, FUNKCJE I TYPY SKÓRY

BUDOWA SKÓRY

Skóra stanowi zewnętrzną powłokę ciała. Jej łączna powierzchnia u dorosłego człowieka wynosi do 2 m². Grubość skóry waha się od 0,3 do 4 mm w zależności od okolicy ciała. Najgrubsza skóra znajduje się na karku, grzbiecie, na podeszwach stóp i dłoniach. Grubość skóry zależy także od wieku i płci. Pod skórą leży warstwa tkanki łącznej, nazywana tkanką podskórną. Główna różnica pomiędzy mężczyznami i kobietami polega na grubości tkanki podskórnej (u kobiet jest

grubsza). Powszechnie wiadomo, że kobiety mają więcej tkanki tłuszczowej podskórnej.

Narządy dodatkowe skóry to: gruczoły łojowe, gruczoły potowe, włosy i paznokcie. Skóra zbudowana jest z trzech warstw - naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej.

Naskórek (*epidermis*) - składa się z: a) warstwy rogowej, b) warstwy jasnej (najbardziej odpornej), c) warstwy ziarnistej, d) warstwy kolczystej i e) warstwy podstawnej, a pomiędzy nimi znajduje się keratyna.

a) Warstwa rogowa stanowi jednolicie zbudowaną blaszkę rogową, składającą się z cieńszych, warstwowo ułożonych mniejszych blaszek. Złuszczenie naskórka jest możliwe dzięki istnieniu szczelin między blaszkami, które zwiększają objętość podczas pęcznienia zrogowaciałego naskórka. Rogowacenie polega na całkowitym obumarciu komórek i wypełnieniu ich płytkami rogowymi.

b) Warstwa jasna - jest cienką warstwą keratynocytów, o kwasochłonnej cytoplazmie, występującą tylko w grubych naskórkach, np. w skórze podeszwy. Keratynocyty tej warstwy nie mają już jąder i są wypełnione masami zrogowaciałych filamentów cytokeratyny. Mają jeszcze zachowane desmosomy. Między warstwą ziarnistą a warstwą zrogowaciałą jest wytwarzana warstwa ułożonych równolegle blaszek glikolipidu, która jest barierą dla wody.

c) W warstwie ziarnistej zachodzi najintensywniejsze różnicowanie keratynocytów. Przejawia się ono następującymi zmianami struktury i funkcji komórek tej warstwy:

- ✧ zagęszczaniem pęczków filamentów cytokeratyny;
- ✧ syntezą swoistych białek - profilagryny, lorykryny, SPR, kornifiny i inwolukryny;
- ✧ pojawieniem się w cytoplazmie pęcherzyków zawierających te białka;
- ✧ syntezą swoistych glikolipidów, tworzących cienkie blaszki; blaszki te są otaczane błoną i występują w cytoplazmie keratynocytów jako ciała blaszkowate.

d) Warstwa kolczysta – jest najgrubszą warstwą naskórka, zbudowaną z kilku, a nawet kilkunastu rzędów wielobocznych komórek.

e) Warstwa podstawna – nazywana jest warstwą rozrodczą. Mnożą się w niej przez podział keratynocyty i melanocyty produkujące i magazynujące melatoninę (barwnik skóry).

Skóra właściwa - połączona jest z naskórkiem wyrostkami, doprowadzającymi naczynia krwionośne, które mają za zadanie odżywiać komórki skóry,

a jednocześnie uczestniczą w termoregulacji. Im mocniejsze połączenie, tym elastyczniejsza skóra. Główna część skóry właściwej zbudowana jest z tkanki łącznej. W substancji międzykomórkowej znajdują się liczne włókna białkowe: przede wszystkim kolagen (nadający skórze wytrzymałość) i elastyna, (nadająca jej elastyczność), zakończenia nerwowe będące również receptorami dotyku, bólu i temperatury. Dzięki nim skóra odbiera bodźce ze środowiska zewnętrznego. Uchodzą tu gruczoły łojowe, występuje melanina (pigment) chroniąca głębsze warstwy skóry przed przegrzaniem i promieniowaniem nadfioletowym, ciała zmysłowe dzięki którym odbierane są różnego rodzaju wrażenia, np. ciepła, zimna, dotyku, a ponadto cebulki włosowe.

Tkanka podskórna - to najgłębiej położona warstwa skóry, zbudowana przede wszystkim z tkanki tłuszczowej.

FUNKCJE SKÓRY

Skóra pełni szereg ważnych dla człowieka funkcji. Do najważniejszych należą funkcja:

- **ochronna** – skóra chroni organizm przed oddziaływaniem mechanicznym, technicznym i chemicznym. Twarz jest najbardziej narażoną częścią ciała na czynniki zewnętrzne dlatego poświęcamy jej najwięcej czasu.
- **termoregulacyjna** – skóra reguluje ciepłotę naszego organizmu, poprzez czynności kontrolne układu nerwowego.
- **wydzielnicza** – występujące w skórze gruczoły potowe i łojowe pełnią funkcję wydzielniczą skóra wytwarza witaminy i enzymy
- **metaboliczna** – przemiana materii,
- **udział w gospodarce wodno-elektrolitowej** (gruczoły potowe),
- **melanogeneza** – proces enzymatycznego powstawania melanin (melaniny warunkują barwę skóry, im więcej melaniny tym mniejsza wrażliwość na bodziec zapalny),
- **wchłanianie** niektórych substancji (np. toksyn ze środowiska zewnętrznego)

TYPY SKÓRY

Normalna - cera normalna czyli prawidłowa jest rzadkością. Jest to skóra zdrowa, gładka, elastyczna, na której nie widać żadnych plam, zaskórników i grudek, a pory są niewielkie i ściągnięte. Ma barwę cielistą. W wieku około 30 lat skóra normalna ujawnia skłonność do wysuszania. Woda do mycia twarzy powinna być miękka. Do wody twardej należy dodać octu. Wieczorem zamiast mydła można stosować prażone otręby.

Skóra sucha - u osób młodych przypomina skórę normalną. Jest czysta, dobrze ukrwiona, ma niewielkie pory. U młodych kobiet (20 lat) skóra sucha jest słabo napięta na policzkach i pod oczami, nadmiernie się łuszczy. Efektem jest przedwczesne powstawanie zmarszczek. Sucha skóra wymaga szczególnej pielęgnacji, jest bardzo wrażliwa na wpływy z zewnątrz. Długotrwałe działanie wiatru, słońca i mrozu powoduje przebarwienia.

Skóra tłusta – jej cechą charakterystyczną jest wydzielanie nadmiernej ilości łoju przez gruczoły łojowe. Ten typ skóry jest lśniący, gruby o powiększonych porach. Występują na niej wągry i trądzik. Nastęcza najwięcej problemów i chorób skórnych. Najwięcej łoju produkują broda, nos i czoło oraz skóra środkowej części dekoltu i pleców. Korzystne działanie wysuszające u osób młodych ma słońce. Twarz powinna być myta 3 razy dziennie w ciepłej wodzie z mydłem.

Skóra mieszana - stanowi połączenie skóry suchej i tłustej i występuje najczęściej. Jest najtrudniejsza w pielęgnacji. Okolice brody i nosa mają tendencje do silnego przetłuszczania się, natomiast wokół oczu i na policzkach skóra jest przesuszona. Do mycia stosujemy miękką, letnią wodę, tłuste mydła, mleczka oczyszczające, mleko lub herbatę rumiankową.

Skóra starcza i pomarszczona - ten typ skóry występuje po 60 roku życia lub wcześniej. Na skórze widoczne są zmarszczki, bruzdy i przebarwienia. Starcza skóra najczęściej jest wysuszona. Duży wpływ mają na nią czynniki atmosferyczne. Szczególnie niekorzystne jest wieloletnie opalanie się na słońcu bez specjalnych środków ochronnych. Ten typ skóry należy zmywać wieczorem śmietanką lub mleczkiem kosmetycznym, a rano niegazowaną wodą mineralną.

9.5.2. PREPARATY ZIOŁOWE STOSOWANE W CHOROBAH SKÓRY

TRĄDZIK MŁODZIEŃCZY

Trądzik pospolity charakteryzuje się stanami ropnymi tworzącymi się wokół tzw. zaskórника, czyli czopu łojowego w przewodach łojowych. Powstają ropne przetoki, a w stanach lżejszych krosty. Trądzik łączy się zazwyczaj z łojotokiem, a jego rozwojowi sprzyja brak słońca, świeżego powietrza, zaburzenia w pracy gruczołów płciowych, zaburzenia wydzielania innych gruczołów dokrewnych. Istotne znaczenie w przypadku trądziku mają zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, anemia, monotonne odżywianie. Występuje najczęściej u młodzieży w okresie pokwitania.

- **Mieszanka ziołowa na trądzik młodzieńczy I**

Składniki: odmierzyć po 50g następujących ziół: liść brzozy, liść szalwii, korzeń arcydzięgla, korzeń łopianu, korzeń mniszka lekarskiego, kłącze perzu, kłącze tataraku, ziele nawłoci, ziele fiołka trójbarwnego, owoc jałowca.

Wykonanie: wymieszać wszystkie składniki, 2 łyżki mieszanki zalać 3 szklankami wrzącej wody. Odstawić na 2 godziny. Przecedzić. Stosować 3 x dziennie po szklance przed posiłkiem.

- **Mieszanka ziołowa na trądzik młodzieńczy II**

Składniki: 50g ogórecznika, 50g kwiatów bzu czarnego, 50g liści brzozy, 25g kwiatu wrzосу, 25g owoców dzikiej róży, 25g ziela krwawnika, 25g ziela nawłoci.

Wykonanie: wymieszać wszystkie składniki. 2,5 łyżki mieszanki zalać 3 szklankami wrzącej wody. Odstawić pod przykryciem na 2 godziny, przecedzić. Wywar pić 3 x dziennie po filiżance do kawy między głównymi posiłkami. Czas trwania kuracji aż do zakończenia przygotowanej mieszanki.

TRĄDZIK RÓŻOWATY

Występuje na twarzy i nosie. Powodem są: złe krążenie, przemrożenia, zła przemiana materii. Dotychczas proponowano zwalczanie dietą (duże ilości warzyw, zwłaszcza surowych) oraz słońcem (opalanie). Zioła można stosować zioła jako składnik wspomagający.

- **Mieszanka ziołowa na trądzik różowaty**

Składniki: odmierzyć po 50g następujących ziół: liść pokrzywy, liść jeżyny fałdowanej, kwiat pierwiosnka, kwiat stokrotki, korzeń kozłka, korzeń łopianu, kłącze tataraku, ziele nawłoci, ziele fiołka trójbarwnego, owoc jałowca, owoc róży.

Wykonanie: wymieszać wszystkie składniki. 2,5 łyżki mieszanki zalać 3 szklankami wrzącej wody. Odstawić pod przykryciem na 2 godziny, przecedzić.

Wywar pić 3 x dziennie po szklance przed posiłkiem.

PÓŁPASIEC

Objawia się nagłym ostrym bólem. Powodowany jest przez zarazki wywołujące stan zapalny nerwów obwodowych i tylnych zwojów rdzenia. Po kilku dniach pojawiają się na skórze pęcherzyki.

- **Proponowana mieszanka ziołowa:**

Składniki - odmierzyć po 50g następujących ziół: kwiat wiązówki błotnej, kwiat bzu czarnego, kwiat nagietka, kora wierzby, kora dębu, korzeń arcydzięgla, korzeń kozłka, kłącze pięciornika, liść szalwii.

Wykonanie: wymieszać wszystkie składniki. 2,5 łyżki mieszanki zalać 3 szklankami wrzącej wody. Odstawić pod przykryciem na 2 godziny, przecedzić.

Wywar pić 3 razy dziennie, 20 min. przed posiłkiem.

RÓŻA

Jest chorobą zakaźną. Leczona jest zazwyczaj antybiotykami (najczęściej penicyliną). Jednakże można stosować uzupełniające mieszanki ziołowe.

- **Mieszanka ziołowa na różę**

Składniki: odmierzyć po 50g następujących ziół: kwiatostan kocanki, liść brzozy, liść mięty pieprzowej, liść bobrka, kwiat wiązówki, kwiatostan głogu, ziele fiołka trójbarwnego, ziele krwawnika, ziele serdecznika, liść ruty, kora wierzby.

Wykonanie: wymieszać wszystkie składniki. 2,5 łyżki mieszanki zalać 3 szklankami wrzącej wody. Odstawić pod przykryciem na 2 godziny, przecedzić.

Wywar pić 3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem.

EGZEMA

Jest to uporczywa dolegliwość zaczynająca się od stanu zapalnego skóry i naskórka. Zazwyczaj przyjmuje postać ostrą i przewlekłą. Na zaczerwienionej skórze pojawiają się drobne grudki, które po upływie kilku dni powiększają się i zamieniają w pęcherzyki wypełnione przezroczystym płynem. Po pęknięciu pęcherzyków ich zawartość wylewa się, a skóra początkowo mokra zasycha tworząc ciemne krwawiące strupy. Egzema zlokalizowana jest na ogół wokół ust, nosa, otworu stolcowego, na zgięciach kończyn, w pachwinach oraz za uszami.

- **Mieszanka I stosowana w egzemie przewlekłej**

Składniki: 4 łyżki korzenia kozłka lekarskiego, 4 łyżki korzenia mniszka pospolitego, 4 łyżki korzenia lukrecji, 4 łyżki liści tataraku, 4 łyżki liści mięty pieprzowej.

Wykonanie: wymieszać wszystkie składniki. 4 łyżki mieszanki zalać litrem wrzącej wody (najlepiej w termosie). Odstawić na 30 min. Przecedzić. Przyjmować 3 razy dziennie po filiżance przed głównymi posiłkami.

- **Mieszanka II stosowana w egzemie przewlekłej**

Składniki: 4 łyżki liści maliny właściwej, 4 łyżki liści pokrzywy zwyczajnej.

Wykonanie: składniki wymieszać. 2 łyżki mieszanki zalać (najlepiej w termosie) 2 szklankami wrzącej wody. Odstawić na 30 min. Przyjmować po szklance naparu rano i wieczorem.

GRZYBICA

Grzybice są chorobami wywoływanymi przez dermatofity (grzyby chorobotwórcze). Powodują tzw. dermatofitozy czyli grzybice skóry i jej przydatków (włosy i paznokcie). Posiadają zdolność rozkładania keratyny. Zakażenie następuje przez kontakt z chorymi ludźmi (wspólne skarpetki, buty, pantofle) lub zwierzętami (świnki morskie, myszy, bydło). Znanych jest około 40 dermatofitów, z których najczęściej występującymi u ludzi jest około 10, a między innymi *Aspergillus sp.*, *Candida albicans*, *Microsporum canis*, *Trichophyton verrucosum*, *Trichophyton violaceum* i in. Rośliny lecznicze stosowane w terapii tego schorzenia to: chmiel, aloes zwyczajny i rozmaryn lekarski.

- **Napar z chmielu**

2 łyżki szyszek chmielu zalać ½ litra wrzątku i zostawić pod przykryciem na 10 min. Po ostudzeniu przemyć stopy naparem i dokładnie osuszyć.

- **Mieszanka do kąpieli stóp**

Składniki: 2 garście rozdrobnionych liści aloesu, 1 garść szalwii i 1 nagietka.

Wykonanie: wymieszane zioła zalać 1 litrem wrzącej wody. Odstawić na ½ godziny i w ostudzonej kąpać nie dłużej niż 10 minut.

- **Mieszanka stosowana w grzybicy skóry**

Składniki: 100g ziela przetacznika, 100g ziela fiołka trójbarwnego, 100g ziela uczepu trójlistkowego

Wykonanie: składniki wymieszać. 3 łyżki mieszanki zalać (najlepiej w termosie) 1 litrem wrzącej wody. Odstawić na 3 godziny i przecedzić. Całość naparu wypijać powoli w ciągu dnia. Kuracja aż do zużycia całej mieszanki.

9.5.3. KOSMETYKI DO PIELEGNACJI WŁOSÓW

BUDOWA WŁOSA

Na ciele człowieka występują 2 rodzaje włosów: 1) włosy meszkowe – krótkie, cienkie, słabo zabarwione, występujące np. na przedramionach u kobiet oraz 2) włosy terminalne – dłuższe, mocniej zabarwione występujące na głowie, pod pachami i w okolicy genitaliów, a u mężczyzn także na brodzie i niekiedy na całym ciele. W budowie włosa wyróżnia się: łodygę/trzon włosa (wystający nad powierzchnią skóry), korzeń włosa (część zatopiona w naskórku), pochewkę włosa (otacza korzeń), cebulkę (aktywne komórki macierzy, z których w wyniku podziału powstaje włos) oraz brodawkę (część silnie ukrwiona i unerwiona, stymuluje wzrost włosa). Szybkość wzrostu włosów i ich kondycja zależą w znacznym stopniu od funkcjonowania naczyń krwionośnych dostarczających substancji odżywczych. Każdy mieszek włosowy zasilany jest przez niezależny, lokalny splot naczyń krwionośnych dostarczających m.in. substancje odżywcze. Jest to główna droga odżywiania włosa, ponieważ skóra oraz ścianki mieszka włosowego są nieprzepuszczalne dla większości związków chemicznych. Dostarczanie substancji budulcowych „od zewnątrz”, drogą przez naskórek jest nieefektywne,

a w wielu przypadkach po prostu niemożliwe. Większość środków przyspieszających wzrost włosów działa pośrednio – poprzez poprawianie ukrwienia skóry głowy. Włos w 99% jest zrogowaciały, wypada od 2 do 6 lat od momentu wyrośnięcia, a z tego samego mieszka włosowego wyrasta później nowy włos. Przeciętny człowiek, ma około 100 tysięcy włosów na głowie, a traci dziennie około 300. Nadmierne wypadanie włosów może być spowodowane m.in. przez: ostry i przewlekły stres, nieprawidłowe nawyki żywieniowe, nieprawidłowe zabiegi fryzjerskie. Do ziół dających dobre rezultaty w pielęgnacji włosów zalicza się: pokrzywę zwyczajną, skrzyp polny, mydlnicę lekarską, łośnian większy, mięętę pieprzową, rumianek pospolity i lipę drobnolistną.

- **Płukanka pokrzywowa dla ciemnych włosów**

Przygotować napar z suszonych liści pokrzywy. Stosować łyżkę suszu na szklankę wody. Odstawić napar na kwadrans do zaparzenia, po czym odcedzić i spłukać włosy oraz skórę głowy.

- **Płukanka miętowa do ciemnych włosów**

Wykonanie: 3 łyżki mięty, świeżej lub suszonej, zalać litrem octu owocowego lub octu winnego i szczelnie zamknąć. Słoik postawić w ciepłym miejscu najlepiej słonecznym na okres 2 tygodni. Następnie płukankę przecedzić, mocno wycisnąć zioła i filtrować płyn przez gazę do butelki. Stosować po każdym myciu włosów.

- **Płukanka lipowa do jasnych włosów**

Zagotować 4 łyżki stołowe lipy w 2 szklankach wody. Odstawić na kwadrans do naciągnięcia. Odcedzić i spłukać włosy.

- **Płukanka skrzyp polny, mydlnica lekarska, łośnian większy**

Wykonanie: odmierzyć po dwie łyżki suszu skrzypu polnego, korzenia mydlnicy i korzenia łośnianu, dolać litr wody i przygotować odwar. Gotować 7 minut, a następnie dolać litr wody. Płukankę można stosować po każdym myciu włosów.

- **Płukanka rumianek, nagietek, skrzyp**

Wykonanie: odmierzyć po 3 łyżki rumianku pospolitego, nagietka lekarskiego, skrzypu polnego oraz kory wierzby. Dodać litr wody i przygotować odwar. Gotować

zioła przez 5 minut. Odwar ostudzić, odcedzić i spłukać umyte i lekko osuszone włosy. Stosować płukankę 2-3 razy w tygodniu.

- **Maseczka kokosowa z jojobą - polecana przy łupieżu suchym**

Połączyć łyżkę oleju kokosowego i łyżeczkę oleju jojoba. Wymieszane oleje wmasować w skórę głowy i pozostawić na pół godziny, dodatkowo zawijając głowę ręcznikiem. Następnie włosy umyć delikatnym szamponem. Stosować raz lub dwa razy w tygodniu.

MASECZKI ODŻYWCZE DO WŁOSÓW

- **Śródziemnomorska maseczka odżywcza na włosy**

Składniki: 1 szklanka oliwy, żółtko, sok z jednej cytryny.

Wykonanie: tak przygotowaną maseczkę nałożyć na włosy po umyciu i osuszeniu. Zamiast odżywki pozostaw na nich przez 20 minut maseczkę, a następnie spłucz maseczkę z włosów, a włosy umyć delikatnym szamponem.

- **Maseczka jajeczno-rumowa - polecana do włosów suchych**

Składniki: dwa żółtka, dwie łyżeczki rumu, dwie łyżeczki oliwy z oliwek.

Wykonanie: połącz składniki w jedną masę. Umyj włosy, delikatnie osusz i nałóż maskę. Pozostaw na 30 minut i owiń głowę ręcznikiem, po czym zmyj maseczkę ciepłą wodą, a włosy umyj raz jeszcze delikatnym szamponem.

9.5.4. OLEJKI DO KĄPIELI I MASAŻU

- **Olejki do kąpieli i masażu na ciepło**

Wykonanie: do garnka wlać oliwę lub olej słonecznikowy, migdałowy czy jojoba. wrzucić zioła (umyte i wysuszone, liście, płatki kwiatów, igliwie lub szyszki czyli takie jakie lubimy) około 250g na 3 filiżanki oleju. Doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez około 2,5 godziny. Wystudzić i przecedzić przez gazę. Przechowywać w zamkniętej (nakrętka lub korek) ciemnej butelce w chłodnym miejscu. Powinien zachować trwałość 6-12 miesięcy.

- **Olejki do kąpieli i masażu na zimno**

Wykonanie: do ciemnego słoika wrzucić zioła (można nimi wypełnić cały pojemnik), wlać wybrany olej tak by zioła były nimi całkowicie przykryte. Zakręcić i umieścić w ciemnym miejscu na 2-6 tygodni. Po tym okresie przecedzić płyn przez gazę i starannie wycisnąć resztki. Przechowywać w zamkniętej (nakrętka lub korek) ciemnej butelce w chłodnym miejscu. Powinien zachować trwałość 6-12 miesięcy.

- **Olejek miętowy do kąpieli odświeżającej**

Wykonanie: świeże liście mięty (uprzednio umyte i wysuszone ręcznikiem papierowym), zalać oliwą (na 2 łyżki ziela 100 ml oliwy). Tak przygotowany surowiec trzymać w ciemnym, zamkniętym słoiku w temperaturze pokojowej, codziennie wstrząsając. Po 2 tygodniach przecedzić przez gazę, wlać do ciemnej butelki i zamknąć.

- **Olejek melisowy do kąpieli relaksującej/odprężającej**

Wykonanie: świeżo umyte i wysuszone liście umieścić w ciemnym słoiku, zalać olejkami migdałowymi (na 2 garście szklanka olejku), zamknąć i odstawić na 21 dni. Po tym okresie przecedzić i przelać do ciemnej buteleczki. Używać 1 lub 2 nakrętki na letnią kąpiel w wannie.

- **Olejek z dzikiej róży na poprawę nastroju**

Wykonanie: na 3 filiżanki płatków stosować lekko podgrzany olej z migdałów, tak by przykrył je 4 cm warstwą. Po 2 tygodniach przecedzić przez gazę, wlać do ciemnej butelki i zamknąć.

- **Olejek z kwiatów lawendy na zmęczone stopy**

Wykonanie: na 8 łyżek drobno pokrojonych kwiatów (bez gałązek) należy użyć około 400 ml oliwy. Po 2 tygodniach przecedzić przez gazę, wlać do ciemnej butelki i zamknąć.

- **Olejek z płatków nagietka na rozstępy**

Wykonanie: do ciemnego słoiczka wsypać ciasno płatki nagietków i zalać olejem rzepakowym, tak by je dokładnie przykrył. Po 2 tygodniach przecedzić przez gazę, wlać do ciemnej butelki i zamknąć.

- **Olejek z kwiatów jaśminu na wzmocnienie skóry**

Wykonanie: do ciemnego słoiczka wsypać 3 garście płatków jaśminu i zalać 1,5 szklanki olejku jojoba. Po 2 tygodniach przecedzić przez gazę, wlać do ciemnej butelki i zamknąć.

Literatura

1. Adamski Z., Kaszuba A. 2010. Dermatologia dla kosmetologów. Wyd. Nauk. UM, Poznań
2. Andrzejewska J., Pisulewska E. 2019. Uprawa roślin zielarskich. Wyd. UTP Bydgoszcz
3. Błaszczyk-Kostanecka M., Wolska H. 2009. Dermatologia w praktyce, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, ISBN 978-83-200-3715-9
4. Kaczmarczyk M. 2017. Zioła dla smaku, zdrowia i urody. Wyd. Samo-sedno, Warszawa.
5. Klimuszko A.C. 1987. Wróćmy do ziół. Wyd. Instytut Prasy i Wydawnictw Novum.
6. Lamer-Zarawska E., Chwała C., Gwardys A. 2012. Rośliny w kosmetyce i kosmetologii przeciwstarzeniowej. Wyd. Lekarskie PZWL. Warszawa
7. Molski M. 2015. Nowoczesna kosmetologia. Wyd. PWN, Warszawa .
8. Pahlow M. Zdrowe przyprawy. Wyd. MedPharm Polska
9. Pisulewska E. 2016. Tajemnice ziół. KWSPZ, Wyd. Rafael, Kraków.
10. Pisulewska E., Andrzejewska J., Fijołek M., Halarewicz A., Mederska M. 2015. 500 przypraw i ziół leczniczych. Wyd. SBM Sp. Z o.o. Warszawa.
11. Strzelecka H., Kowalski J. 2000. Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa. PWN. Warszawa.
12. Trojan E. Domowy wyrób, tradycyjne przyprawy, zioła. Wyd. AA s.c. Kraków.
13. Trzmiel D., Anna Lis-Święty, Beata Bergler-Czop. 2017. Klinika zakażeń grzybiczych skóry i jej przydatków w praktyce lekarza rodzinnego – problem

ciągle aktualny. [w:] Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu. Tom 17 [online], wyd. 4, s. 212–217, Lublin.

14. Trzmiel D., Anna Lis-Święty, Beata Bergler-Czop. 2011. Klinika zakażeń grzybiczych skóry i jej przydatków w praktyce lekarza rodzinnego – problem ciągle aktualny, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, Tom 17, Nr 4”, 17(4), 2011, s. 212–217.

THE ROLE OF HERBS AND DYE HERBS IN AN ORGANIC FARMING SYSTEM

GRANT NO : NdS-II/SP/0226/2023/01

WORKSHOP 9

Herbs in the Domestic Household

Prof. Elżbieta Pisulewska, Ph.D. & Prof. Barbara Krochmal-Marczak, Ph.D.

The authors of the study do not accept any responsibility arising from the consequences of actions taken using the information contained in the text or provided at the workshop.

9.1. INTRODUCTORY INFORMATION

Herbs have always been important in a household. They were added fresh or dried, often in the form of seasoning mixes to meat or vegetable dishes, marinades, pickles, compotes or preserves made for winter. They were a staple in home first-aid kits. Fresh or dried herbs were used to prepare infusions, decoctions, water and oil extracts, vinegars, tinctures, extracts and essences.

They were used for ailments related to the nervous system, digestive system, urinary system, cardiovascular diseases, upper respiratory tract infections. They were particularly important in the treatment of skin diseases such as acne, eczema and ringworm. Herbs were also used to make natural cosmetics according to traditional, tried-and-tested recipes. They were known for their cleansing baths, preparations against excessive sweating, face and scalp care masks. It was also popular to make aroma mixtures for the bathroom, the laundry room or the wardrobe with woollen clothes, as well as repellent mixtures for the kitchen and pantry against flies, mosquitoes, food moths and other storage pests. Herbs have always been a decorative element in the household. They were used to prepare bouquets of fresh or dried plants (winter bouquets), as well as bouquets and wreaths for special occasions (weddings, christenings, funerals, church holidays).

The basic raw material was plants grown in the home garden, but also species collected in the field, meadow or forest. Not only was it important to know the

herbs, but also when to harvest, how to process and how to store them. Medicinal tinctures made according to old Polish tradition were particularly popular.

Harvested: roots and/or rhizomes *Pimpinella*, *Carlina*, dog rose, gentiana, dandelion, sweet flag), flowers (mountain arnica, elderberry, mullein, hawthorn, European white water lily, horse chestnut, lily of the valley or tilia), herbs and leaves (geranium, hyssop, swallow-wort, white clover, mint, wormwood, nettle, fennel, field horsetail, bear garlic leaves), fruits (blueberries, rosehips, juniper, rowan, hawthorn and many others), as well as buds (birch) and bark (oak).

The workshop "Herbs in a Domestic Household" aims to familiarise Participants with the use of herbal plants in the household. Reminding old, traditional recipes or showing new possibilities of using herbs. Preservation and processing of herbs, examples of flavouring, seasoning and storage mixtures, as well as essential oils and their health-promoting effects in medicine and cosmetics will be discussed.

9.2. PRESERVATION AND PROCESSING OF HERBS

There is a range of ways to preserve and process herbs. The most important ways of preserving are: drying, freezing, salting, making juices, tinctures and wine, while processing are: infusions, decoctions, macerates, vinegars.

DRYING - is the oldest and also the most popular method of preserving herbs. Herbs should be dried at home in the shade in a not too airy place. They can be hung in bundles in the attic, in a shed or outside the house in a place protected from rain (under the roof or eaves). Small amounts of home-grown herbs can be dried in the microwave.

FREEZING - flowers and decorative leaves are most often frozen and used as decoration for alcoholic or non-alcoholic beverages, to decorate platters or in salads during the winter.

JUICE - is prepared by squeezing fresh, chilled or frozen raw material. They are most often fruit or vegetables of one or more species, holding the colour, flavour and aroma characteristic of the processed raw materials from which they come. Juices are recommended in daily rations because they provide, among other

things, the antioxidants desired in food (pigments, polyphenols, minerals, vitamins C, A and E).

According to EU regulations, it is not permitted to add preservatives and sweeteners to fruit and vegetable juices, as well as colourings and flavourings other than those obtained from the fruit and vegetables from which the juices are produced. This applies to both unpasteurised (1-day) and pasteurised juices.

Juices made especially from intensely coloured fruits such as large-fruited chokeberry (*Aronia melanocarpa*), crowberry (*Empetrum nigrum*), bilberry (*Vaccinium myrtillus*), blackberry (*Rubus plicatus*), raspberry (*Rubus idaeus*), sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides*) or nettle (*Urtica dioica*), as well as from vegetables such as kale (*Brassica oleracea*, var.). The following are also available from vegetables, e.g. kale (*Brassica oleracea*, var. *sabellica*), red cabbage (*Brassica oleracea* var. *capitata*), cucumber (*Cucumis*), celery (*Apium graveolens*).

TINCTURE (*Tinctura*) - an alcoholic plant extract. Tinctures are made by pouring 40-70% alcohol over dried herbs (the amount according to the recipe). The mixture should be in a tightly closed jar, set aside in a warm and dark place for at least 2 weeks. After this time, the liquid is strained and filtered thoroughly. For very potent herbs, use a dilution of 1:10 and leave for 5-7 days.

Tincture on fresh pimpinella root - upper respiratory tract rhinitis

Ingredients: 2 tablespoons of chopped pimpinella root, 2 glasses of rye vodka.

Making: pour vodka over the pimpinella root in a dark glass jar, leave for 7 days, shake daily, strain. For a strenuous cough, drink 20 drops of the tincture. Relieves coughing and scratchy throat. For headaches, tinnitus and nosebleeds, take 3-4 times a day, 10 drops each, over 7 days.

Monk's wormwood - to stimulate digestion

Ingredients: wormwood - 30g (fresh herb), common mugwort - 2g (fresh herb), godwort - 2g (fresh herb), pure spirit - 100ml, water - 100ml, 45-50% vodka - 1 litre.

Preparation: combine 100 ml of spirit with 100 ml of water. Place crushed herbs in a jar and pour over the mixture. Close the jar tightly and leave it for a week. After a week, pour off the stillage and strain through filter paper, add vodka, pour into bottles, seal and put in the cellar for 6 months to mature.

Elderflower tincture - for colds

Ingredients: 50 umbels, 1 l spirit, 2 lemons, 2 limes, 300g sugar, 1 teaspoon angelica root.

Preparation: boil the elder flower umbels together with the sugar. Cool down, add lemon and lime juice, then combine with spirit and pour into bottles. Add angelica root and set aside for 3-4 weeks. After this period of time, strain, bottle again and set aside for 3 months.

HERB PROCESSING

INFUSION (*Infusa*) - the raw material is poured over boiling water and then left to stand for a time according to the recipe (from a few minutes to 3 h) and strained through a sieve. Herbal teas called teas are most often prepared as infusions of a single species or a mixture of different species of plants. It is important not only to select the herbs but also to use the recommended amounts, which is important in the effectiveness of the infusion.

Sage leaf infusion - pour 1 tablespoon of leaves over a glass of boiling water and leave for 15 minutes. Strain and gargle several times a day.

Insomnia Mixture 1

Ingredients: 2 tablespoons of heather herb, lemon balm leaf, 4 tablespoons of valerian root.

Preparation: mix herbs, pour 1 tablespoon of herbs into 1 glass of boiling water, leave under cover for 30 minutes and then strain. Drink 1-2 cups of the infusion before bedtime.

Insomnia mixture 2

Ingredients: mix 2 tablespoons each of hops cones, rosemary leaves, peppermint leaves, lemon balm leaves, St. John's wort, valerian root.

Preparation: mix the herbs, pour 1 glass of boiling water over 2 heaped spoons of the herbs and leave it covered for 15 minutes and then strain. Drink in small sips throughout the day.

DECOCTUM (*Decoction*) - finely chopped herbs are poured over cold water, heated on a water bath for about ½ hour with constant stirring, then pressed and strained in a strainer. The raw material is cooked under cover.

Diuretic mixture, urinary tract disinfectant

Ingredients: 30g of field horsetail herb, 30g of bearberry leaves, 40g of penstemon herb, 60g of birch leaves.

Preparation: mix the ingredients, pour a tablespoon of the mixture over a glass of water, simmer for 20 minutes. Drink a cup 3 times a day. Note: the decoction should not be drunk by people suffering from gallstones.

Decoction of lady's mantle herb for inflammation of the digestive tract

Method: pour 2 tablespoons of the herb into 2 cups of boiling water, boil for 10 minutes under a cover over low heat, leave for 20 minutes, strain. Decoction used in inflammation of the digestive tract, lack of appetite, abdominal pain, flatulence, belching and diarrhoea. Drink ½ glass of warm decoction 3 times a day.

PESTO - is usually prepared with basil, garlic, oil and pine nuts. The herbs are crushed in a mortar and then pine nuts and oil are gradually added until a smooth paste is formed. Before serving, the grated cheeses (parmesan and picorino) are added and mixed. Pesto can be stored for 5-7 days in the fridge if it is drenched in a thin layer of olive oil. Without addend cheese, the pesto can be frozen.

MACERATION - 4 tablespoons of dried herbs are poured over 200 ml of vegetable oil and left in a well-capped vessel for 3 weeks, then strained and filtered.

VINEGAR - herbal vinegar is made by pouring ½ litre of wine or fruit vinegar over a handful of herbs and leaving it in a warm, dark place for 2 weeks, then straining and filtering through a coffee filter. The vinegar is diluted 1:8 before use.

SYRUP – is made by evaporating a very sweet herbal decoction.

Syrup made from ripe, fresh rowan berries used in kidney stones

Ingredients: 1 kg rowan berries, 60 dkg sugar

Stew the fruit with sugar and a little water until a homogeneous liquid mass is obtained. Strain the slightly cooled syrup. Drink 2 tablespoons 3 times a day. The treatment should be carried out for 14 days and repeated several times a year. Use for kidney stones and bladder stones as a diuretic.

WINE - the most commonly made wines are elderberry, lavender, dandelion root and calendula.

Lavender wine

Ingredients: 10g lavender flowers, 5g coriander fruit, 2g aniseed fruit and 0.5 l dry red grape wine. After 2 weeks of maceration, the wine should be strained and drunk 2-3 times a day with a small glass ½ h. before eating in case of indigestion or lack of appetite or after meals as a decongestant, choleretic and diuretic.

Celery wine - supports the kidneys and urinary system

Ingredients: 60g fresh celery root, 1 litre dry white wine, 100 ml 70% spirit.

Preparation: blend the roots. Place the pulp in a glass container, pour in the spirit of ½ litre of wine and leave for an hour, shaking the container frequently. Then add the rest of the wine and set aside in a warm and dark place for a week. After a week, pour off the wine, filter through filter paper. Drink before meals 3 times a day, 25g each.

9.3. SEASONING, FLAVOURING, STORAGE MIXTURES

Herbal blends are compositions consisting only of natural raw materials. Their composition and proportions have been composed in such a way that the herbs

act in one direction, either enhancing their properties or complementing them. The type of herbal mixture depends primarily on the function it performs and what it affects. The most popular blends are spice blends, herbs for weight loss, herbs for digestion, herbs for headaches or sleep teas, and especially among ladies, blends for female discomforts.

9.3.1. SEASONING BLENDS

Herbs as spices can be used either alone or as mixtures. In the commodity trade, they are found in both forms. The most commonly used blends include:

Provençal blend

Ingredients: 1 tsp rosemary, 1 tsp thyme, 1 tsp savory, 1 tsp chervil, 1 tsp lavender flowers, 1 tsp tarragon, 1 tsp marjoram, 1 tsp sage, 1 tsp fennel seeds, 1/2 tsp powdered bay tree leaves, 1/2 tsp oregano, 1/2 tsp mint.

Lemon pepper blend for grilled meat

Ingredients: one teaspoon of lemon pepper, one teaspoon of granulated garlic, ½ teaspoon of finely grated lemon zest, ½ teaspoon of dried basil, ½ teaspoon of thyme. Mix all ingredients, rub meat 2-6 hours before grilling.

Chilli-oregano blend for grilled meat:

Ingredients: one tablespoon of dried oregano, one teaspoon of chilli flakes, ½ teaspoon of salt, ½ teaspoon of pepper. Rub the mixture on the meat 8 hours before grilling or during roasting, sprinkling it on the dish during cooking.

Herbal seasoning for grilled meat

Ingredients: a tablespoon of dried parsley, a teaspoon of sweet ground pepper, a teaspoon of granulated garlic, 1/3 teaspoon of coloured crushed pepper. Mix the ingredients and rub into the meat 2-4 hours before grilling.

Memphis blend for roast meat:

Ingredients: 5 tsp of sweet ground pepper, 2 tsp of brown sugar, 1 tsp of celery salt, 1 tsp of granulated garlic, 1 tsp of mustard, 1 tsp of cayenne pepper, 1 tsp of

caraway seeds, 1 tsp of peppercorns. Crush the ingredients in a mortar to a powder and mix. Rub the meat about 6 hours before roasting.

Jamaica blend for roast meat

Ingredients: 2 teaspoons of dried habanero peppers (can be substituted with chili patties), 2 teaspoons of dried chives, 1 tablespoon of dried onions, 1 tablespoon of dried garlic flakes, 1 tablespoon of coarse sea salt, 2 teaspoons of coriander seeds, 2 teaspoons dried ginger, a teaspoon allspice, ¼ teaspoon cinnamon, 3 cloves, 1/3 teaspoon freshly grated nutmeg, a tablespoon dried parsley, a teaspoon of pepper.

Making: grind salt, coriander, allspice and cloves to a fine powder in a mortar, pour into a blender, add the remaining ingredients and blend to a homogeneous powder. Rub the meat 4-6 hours before roasting.

Curry

Ingredients: 4 dry chili peppers or 1/2 teaspoon of cayenne pepper, 2 teaspoons turmeric, 1 teaspoon ginger, 1/2 teaspoon of black pepper, 1/2 teaspoon of white pepper, 25g coriander fruit, 2 teaspoons cumin, 1/2 teaspoon of white mustard, 1/2 teaspoon cinnamon, 1 teaspoon of minced garlic, 1/2 teaspoon of ground nutmeg, 1/2 teaspoon of cloves, 1 teaspoon of true cardamom, 1 teaspoon of fenugreek, 1 teaspoon of nigella, 1/2 teaspoon of allspice, 1/2 teaspoon of fennel.

Garam masala

Ingredients: 6 tsp of pepper, 5 tsp cumin, 1 and 3/4 tsp of cinnamon, 1 1/2 tsp cloves, 1 tsp grated nutmeg, 2 and 1/2 tsp of true cardamom seeds, 6 tsp coriander, 2 tsp crushed bay tree leaves.

Seasoning blend for minced meat

Ingredients: thyme, oregano, bay tree leaf, dried lemon peel, cloves (powdered), black pepper, allspice.

Seasoning for pizza

Ingredients: basil, oregano, rosemary, thyme, black pepper, salt.

Italian herb seasoning

Ingredients: rosemary, oregano, sage, white pepper, black pepper, cumin, ginger, garlic salt, salt.

Herb mixtures for salads

- dill with all fresh herbs
- bloodroot (leaves are the raw material), with tarragon and rosemary
- lavender leaf with savory, dill and sage
- marjoram with caraway, dill and thyme
- lemon balm with tarragon, mustard and vinegar
- chervil with basil, tarragon and parsley

9.3.2. AROMA MIXTURES

FRAGRANCE MIXES FOR THE LIVING ROOM, BEDROOM AND DRESSING ROOM

Potpourri is the name of a traditional fragrance blend. The name comes from the French language and literally means 'rotten pot', a reference to the method of preparation. It was made from fresh flowers pickled in salt. In this way, aromatic flower mixtures were obtained, which spread sweet aromas. Potpourri was stored in airtight, usually glass containers and opened when a particular fragrance was wanted to fill the room. Nowadays, dry potpourri are by far the most popular, but they do not retain their fragrance for long, but generally look beautiful.

Ingredients of the aroma mixture:

- **Flowers with an intense fragrance:** acacia, broom, carnation, elderberry, honeysuckle, freesia, hyacinth, jasmine, lavender, lilac, lily of the valley, white lily, spirea, garden mignonette, English dogwood, hollyhocks, daffodil, rose, orange blossom, magnolia, violet, stock;
- **Flowers with coloured petals:** scarlet beebalm, borage, marigolds, cornflowers, larkspur, chrysanth, forget-me-nots, foxgloves, daisies, poppies, sage, garden pansies, tulips, zinnias;

- **fragrant herb leaves:** lemon balm, basil, laurel, vervain, melilot, mint, rosemary, sage, tarragon, oregano, thyme,
- **fruits/seeds:** coriander, dill, vanilla,
- **roots/rhizomes:** angelica, calamus, valerian,
- **spices:** aniseed, cinnamon, cloves, ginger, juniper, nutmeg,
- **peel:** from dried fruit, e.g. lemon, orange,
- **sawdust from scented wood** e.g. cedar wood.

- **Fixatives:** they are most often powdered and used to absorb other fragrances, most of them have their own aroma that can blend with other fragrances, the most popular being powdered rhizome of iris, whose sweet violet scent does not interfere with other fragrances.

- **Natural essential oils:** add no more than a few drops.

Making the mixture:

choose a suitable fragrance, dry the flowers and leaves, gently combine the leaves and flowers, add the fixative and spices, then mix and sprinkle with the oil of your choice. We store the mixture in a tightly closed container for 6 weeks, in a dry and dark place. After this period, open the container.

The mixture prepared in this way can also be used to prepare:

- fragrant herbal cushions for living room sofas and armchairs,
- scented bags, pouches and boxes for the laundry room,
- fragrant hangers for the wardrobe.

AROMATIC MIXTURES FOR THE KITCHEN AND PANTRY

Flavouring mixes for the kitchen have a slightly different herbal composition.

A fragrance blend for the kitchen contains: 4 parts of vervain, 2 parts of mint, 1 part of tansy leaves and flowers, 1 part of lovage, a few cloves and a rhizome of iris. In the kitchen, it is also common to place fragrant pots of herbs on the window. The rosemary, thyme and mint growing in the pots smell stronger in the warm air.

Scented teapot garment/cover: add rose or jasmine petals, dried vervain between the layers of fabric.

Fragrant oven: put a few sprigs of savory or rosemary in a hot oven.

Herbal refrigerators - apples, pears, root vegetables and white cheese are good to keep wrapped in nettle leaves, they stay fresh for 2-3 months.

9.3.3. STORAGE MIXTURES

Anti-fly bouquets: chamomile, common mugwort, peppermint, rue, tansy, basil

Ants - common rue and tansy

Flies - lavender, peppermint, southern wormwood, common mugwort

Mice - mint, tansy

Herb fridges - apples, pears, root vegetables and white cheese are good to keep wrapped in nettle leaves, they stay fresh for 2-3 months

Grain weevil – bay tree leaf, rice, dried peas and beans

Insect repellent mixture

Ingredients: 2 cups lavender flowers, 1 cup rosemary, 1 cup of southern wormwood, ½ cup peppermint, ¼ cup of tansy, ¼ cup common mugwort

9.4 HOME REMEDIES

Oil plants grown in home gardens have been and still are an excellent phytotherapeutic resource. The essential oils contained in plants have a broad spectrum of effects on the human body, both beneficial and adverse. This depends mainly on the composition and proportion of the individual chemical compounds present in the oil.

Desirable effects of the oils include:

- **antiseptic effect** - includes Gram positive and Gram negative bacteria, moulds, yeasts, actinomycetes, protozoa and viruses. Herbal species with this effect include thyme, summer savory, oregano, sage, agrimony;
- **diuretic effect** - caused by irritation of the renal tubules. The oils of juniper berries, parsley seeds and lovage roots hold diuretic properties. In the case of juniper oil, an overdose may occur, causing kidney damage.

- **spasmolytic effect** - exhibited by many essential oils. They can relieve smooth muscle tension, mainly in the gastrointestinal tract, restore peristaltic movements, increase gastric juice secretion or inhibit excessive bacterial proliferation by aiding digestive processes. Oils with such effects include lemon balm oil, peppermint oil, chamomile oil and lavender oil.

-**calming effect** - shown by the oils of lemon balm, lavender, valerian and hop.

- **expectorant effect** - caused by irritation of the bronchial mucosa causing increased secretion of liquid mucus. The oils have a disinfectant effect on the respiratory tract. Oils with this effect include eucalyptus oil, pine oil, fir oil and thyme oil.

In addition to the discussed effects of essential oils or their components, antioxidant, anti-inflammatory, anaesthetic, cytotoxic, digestion-regulating and other properties are also confirmed by research.

Undesirable effects of essential oils

ALLERGIES

Both in medicine and in cosmetics, the most common adverse effect of using essential oils is allergy, i.e. an excessive, abnormal reaction of the body's immune system to allergens present in the environment. Allergy has been known for centuries and is now considered a disease of civilisation. Despite their proven therapeutic properties, many oils also have allergenic effects. Chemical compounds with such effects include mainly sesquiterpenes (bisabolol) and terpenes (citral, eucalyptol, geraniol, camphene, limonene).

In case of an allergy, appropriate tests can be conducted. They cover 3 types of allergy: food, inhalation and contact. For the first 2 types, tests are performed by inserting a small amount of the allergen under the skin (intradermal tests) or by blood tests. The third type, contact allergies (including reaction to flavours), are usually diagnosed on the basis of patch tests. An allergen-soaked blotting paper or patch is stuck on the skin of the patient's back. The reaction is checked at 48, then 72 and then 96 hours after application of the allergen. During this time, the patient should avoid exertion.

PHOTODERMATOSES

Another adverse side effect of essential oils is photodermatoses. This is a group of conditions in which hypersensitivity to sunlight is observed. These include exogenous photodermatoses (photoallergic and phototoxic). A common feature of photodermatoses is the appearance of skin lesions in exposed areas (face, neck, neckline, décolletage, etc.). In the case of exogenous photodermatoses, in addition to radiation, the cause is an external factor: a drug, cosmetic, plant juice that sensitises the skin to light.

Photoallergies can be caused by, among other things, lactone sesquiterpenes, found in: chrysanthemum, arnica, goldenrod, chamomile, daisy, yarrow, calendula, dandelion, mugwort, but also in lettuce and chicory. Unlike photoallergy - phototoxicity is more common and can affect anyone exposed simultaneously to a phototoxic agent and UV radiation. A phototoxic reaction is caused by the release of free radicals by chemicals in contact with the skin. Damage to cellular structures occurs, which causes an acute inflammatory reaction in the skin. Phototoxic reactions can cause:

psoralen (furanocoumarin) - found in species of the family *Apiaceae* (Sosnowski hogweed, parsnip, celery, laceflower, parsley, dill, angelica), *Rutaceae* (bergamot, lemon, rue),

hypericin - a red dye found in St John's wort that has the ability to absorb ultraviolet rays;

dyes - rose bengal, anthraquinone, methyl blue;

oils - bergamot, cedarwood, sandalwood, citrus.

Principles for the use of essential oils

- **Externally** - only diluted solutions of oils in base oils should be applied to the skin. For massage or rubbing, almond or grapeseed oil is most often used, preparing a solution of 1 drop of oil per 5 ml of carrier oil. It is also possible to use macerates prepared on the basis of rapeseed, sunflower, borage, flax, evening primrose and other oils.

- **Internally** - take 1 drop per sugar cube sipped with plenty of water.

- **Inhalations** - use 1 to 3 drops of the oil, the water should be hot but not boiling. The optimal effect is achieved by mixing no more than 3 oils and not exceeding a single dose of 8 drops.

9.5 NATURAL COSMETICS

9.5.1. STRUCTURE, FUNCTIONS AND TYPES OF SKIN SKIN STRUCTURE

The skin is the outer covering of the body. Its total surface area in an adult human is up to 2 m². The thickness of the skin varies from 0.3 to 4 mm depending on the body area. The thickest skin is found on the nape of the neck, the back, the soles of the feet and the palms of the hands. The thickness of the skin also depends on age and gender. Beneath the skin lies a layer of connective tissue, called subcutaneous tissue. The main difference between men and women is the thickness of the subcutaneous tissue (in women it is thicker). It is well known that women have more subcutaneous fat. The cutaneous collateral organs are: sebaceous glands, sweat glands, hair and nails. The skin is made up of three layers - epidermis, dermis and subcutaneous tissue.

Epidermis - consists of (a) the stratum corneum, (b) the clear layer (the most resistant layer), (c) the granular layer, (d) the spinous layer and (e) the basal layer, with keratin in between.

a) stratum corneum is a uniformly structured cornified lamina consisting of thinner, layered smaller lamellae. Exfoliation of the epidermis is possible due to the existence of gaps between the lamellae, which increase in volume when the keratinised epidermis swells. Keratosis is the complete death of cells and filling of the cells with keratinised plaques.

b) clear layer - is a thin layer of keratinocytes, with acidophilic cytoplasm, found only in thick epidermis, such as the sole skin. The keratinocytes of this layer no longer have nuclei and are filled with masses of keratinised cytokeratin filaments. They still have preserved desmosomes. Between the granular layer and the keratinised layer, a layer of glycolipid sheets arranged in parallel is produced, which is a barrier to water.

c) The most intensive differentiation of keratinocytes takes place in the stratum granulosum. It is manifested by the following changes in the structure and function of the cells of this layer:

- thickening of cytokeratin filament bundles;
- synthesis of specific proteins - profilaggrin, loricrin, SPR, cornifin and involucrin;
- the appearance in the cytoplasm of vesicles containing these proteins;
- synthesis of specific glycolipids, forming thin lamellae; these lamellae are surrounded by a membrane and appear in the cytoplasm of keratinocytes as lamellar bodies.

d) Squamous layer - is the thickest layer of the epidermis, made up of several or even more rows of polygonal cells.

e) Basal layer - this is called the proliferative layer. It is where keratinocytes and melanocytes that produce and store melatonin (skin pigment) multiply by division.

Dermis - is connected to the epidermis by outgrowths, supplying blood vessels to nourish the skin cells, while also participating in thermoregulation. The stronger the connection, the more elastic the skin. The main part of the dermis is made up of connective tissue. The intercellular substance contains numerous protein fibres: primarily collagen (which gives the skin its strength) and elastin, (which gives it elasticity), nerve endings which are also receptors for touch, pain and temperature. Through these, the skin receives stimuli from the external environment. These include the sebaceous glands, the melanin (pigment) that protects the deeper layers of the skin from overheating and ultraviolet radiation, the sensory corpuscles through which various sensations are perceived, e.g. heat, cold, touch, and also the hair follicles.

Subcutaneous tissue - is the innermost layer of the skin, made up primarily of adipose tissue.

SKIN FUNCTIONS

The skin performs a number of important functions for humans. Among the most important functions are:

- protective - the skin protects the body from mechanical, technical and chemical influences. The face is the most exposed part of the body to external factors, which is why we devote the most time to it;
- thermoregulatory - the skin regulates the body's temperature by controlling the nervous system;
- secretory - the skin's sweat and sebaceous glands secrete vitamins and enzymes.
- metabolic – metabolism;
- involved in water and electrolyte metabolism (sweat glands);
- melanogenesis - enzymatic process of melanin formation (melanins determine the colour of the skin, the more melanin the less sensitive to an inflammatory stimulus);
- absorption of certain substances (e.g. toxins from the external environment).

SKIN TYPES

Normal - normal or normal skin is rare. It is healthy, smooth, supple skin that shows no spots, blackheads or lumps and has small and tight pores. It is flesh-coloured. Around the age of 30, normal skin reveals a tendency to dryness. Water for washing the face should be soft. Vinegar should be added to hard water. In the evening, roasted bran can be used instead of soap.

Dry skin - in young people it resembles normal skin. It is clear, well circulated and has small pores. In young women (20 years of age), dry skin is poorly toned on the cheeks and under the eyes, excessively prone to exfoliation. The result is the premature formation of wrinkles. Dry skin requires special care and is very sensitive to external influences. Prolonged exposure to wind, sun and frost causes discolouration.

Oily skin - its characteristic feature is the secretion of excessive sebum by the sebaceous glands. This type of skin is shiny, thick with enlarged pores. It is characterised by blackheads and acne. It causes the most problems and skin diseases. The chin, nose and forehead, as well as the skin of the mid décolletage

and back, produce the most sebum. The sun has a beneficial drying effect in young people. The face should be washed three times a day in warm, soapy water.

Combination skin - is a combination of dry and oily skin and is the most common. It is the most difficult to care for. The chin and nose area tends to be very oily, while the skin around the eyes and on the cheeks is dry. For cleansing, use soft lukewarm water, oily soaps, cleansing milks, milk or camomile tea.

Senile and wrinkled skin - this skin type occurs after the age of 60 or earlier. The skin shows wrinkles, fine lines and discolouration. Senile skin is most often dry. It is strongly influenced by atmospheric factors. In particular, many years of sunbathing without special protective measures are detrimental. This type of skin should be washed off in the evening with cream or lotion and in the morning with still mineral water.

9.5.2. HERBAL PREPARATIONS USED IN SKIN DISEASES AND ACNE

Acne vulgaris is characterised by purulent conditions forming around the so-called comedone, a sebaceous plug in the sebaceous ducts. Purulent fistulas and, in milder conditions, pustules are formed. Acne is usually associated with seborrhoea and its development is favoured by lack of sunlight, fresh air, disorders of the sex glands, disorders of other endocrine glands. Gastrointestinal disorders, anaemia, monotonous nutrition are important in acne. It occurs most frequently in adolescents during puberty.

- Herbal mixture for youth acne I

Ingredients: measure 50g each of the following herbs: birch leaf, sage leaf, angelica root, burdock root, dandelion root, couch grass rhizome, sweet flag rhizome, goldenrod herb, violet herb, juniper fruit.

Preparation: mix all the ingredients, pour 2 tablespoons of the mixture over 3 cups of boiling water. Set aside for 2 hours. Strain. Take 3 times a day a glass before meals.

- Herbal mixture for youth acne II

Ingredients: 50g borage, 50g elderflowers, 50g birch leaves, 25g heather flower, 25g rosehip, 25g yarrow herb, 25g goldenrod herb.

Preparation: mix all ingredients. Pour 3 cups of boiling water over 2.5 tablespoons of the mixture. Leave under cover for 2 hours, strain. Drink the decoction 3 times a day, one coffee cup between main meals. Duration of treatment until the prepared mixture is finished.

ACNE ROSACEA

Occurs on the face and nose. Causes include poor circulation, frostbite and poor metabolism. So far, it has been suggested to combat with diet (large amounts of vegetables, especially raw) and sun (sunbathing). Herbs can be used as a supportive ingredient.

- Herbal mixture for Acne rosacea

Ingredients: measure 50g each of the following herbs: nettle leaf, blackberry foliage, primrose flower, daisy flower, valerian root, burdock root, sweet flag rhizome, goldenrod, violet herb, juniper fruit, rosehip.

Preparation: mix all the ingredients. Pour 3 cups of boiling water over 2.5 tablespoons of the mixture. Leave under cover for 2 hours, strain. Drink the decoction 3 times a day, one glass before meals.

SHINGLES

Manifests as a sudden sharp pain. It is caused by germs that cause inflammation of the peripheral nerves and posterior medullary ganglia. After a few days, vesicles appear on the skin.

- Suggested herbal mixture:

Ingredients - measure out 50g each of the following herbs: mead wort flower, elder flower, calendula flower, willow bark, oak bark, angelica root, valerian root, erect cinquefoil, sage leaf.

Preparation: mix all ingredients. Pour 3 cups of boiling water over 2.5 tablespoons of the mixture. Leave under cover for 2 hours, strain. Drink the decoction 3 times a day, 20 minutes before meals.

ERYSIPELAS

Is an infectious disease. It is usually treated with antibiotics (usually penicillin). However, complementary herbal mixtures can be used.

- Herbal mixture for Erysipelas

Ingredients: measure 50g each of the following herbs: immortelle flower, birch leaf, peppermint leaf, bogbean leaf, Filipendula flower, hawthorn inflorescence, wild pansy herb, common yarrow herb, motherwort herb, rue leaf, willow bark.

Preparation: mix all ingredients. Pour 3 cups of boiling water over 2.5 tablespoons of the mixture. Leave under cover for 2 hours, strain. Drink the decoction 3 times a day, one glass before meals.

DERMATITIS or ECZEMA

This is a persistent condition starting with inflammation of the skin and epidermis. It usually takes an acute and chronic form. Small bumps appear on the reddened skin which, after a few days, enlarge and turn into vesicles (blisters) filled with clear fluid. When the blisters burst, their contents ooze out and the initially wet skin dries to form dark bleeding scabs. Eczema is generally located around the mouth, nose, stool opening, on the flexures of the limbs, in the groin and behind the ears.

- **Mixture I for chronic eczema**

Ingredients: 4 tsp valerian root, 4 tsp dandelion root, 4 tsp liquorice root, 4 tsp sweet flag leaves, 4 tsp peppermint leaves.

Making: mix all ingredients. Pour a litre of boiling water over 4 tbsp of the mixture (preferably in a thermos). Set aside for 30 minutes. Strain. Take 3 times a day, one cup before main meals.

- **Mixture II for chronic eczema**

Ingredients: 4 tablespoons of raspberry leaves, 4 tablespoons of nettle leaves.

Preparation: mix the ingredients. Pour (preferably in a thermos) 2 tbsp of the mixture over 2 cups of boiling water. Set aside for 30 minutes. Take a glass of the infusion in the morning and in the evening.

FUNGOSIS

Mycoses are diseases caused by dermatophytes (pathogenic fungi). They cause so-called dermatophytoses, i.e. fungal infections of the skin and its appendages (hair and nails). They have the ability to break down keratin. Infection occurs through

contact with sick people (shared socks, shoes, slippers) or animals (guinea pigs, mice, cattle). About 40 dermatophytes are known, of which about 10 are the most common in humans, including *Aspergillus* sp., *Candida albicans*, *Microsporum canis*, *Trichophyton verrucosum*, *Trichophyton violaceum* and others. Medicinal plants used to treat this condition include hops, aloe vera and rosemary.

- Hops infusion

Pour ½ litre of boiling water over 2 tablespoons of hop cones and leave covered for 10 minutes. Once cooled, wash feet with the infusion and dry thoroughly.

- Foot bath mixture

Ingredients: 2 handfuls of crushed aloe vera leaves, 1 handful of sage and 1 of calendula.

Preparation: Pour 1 litre of boiling water over the mixed herbs. Leave to stand for ½ hour and bathe in the cooled water for no longer than 10 minutes.

- Mixture used in dermatophytosis

Ingredients: 100g of gypsyweed herb, 100g wild pansy herb, 100g three-lobed beggarticks herb

Preparation: mix the ingredients. Pour (preferably in a thermos) 1 litre of boiling water over 3 tablespoons of the mixture. Leave to stand for 3 hours and strain. Drink the entire infusion slowly throughout the day. Cure until the entire mixture is used up.

9.5.3. HAIR CARE COSMETICS, HAIR STRUCTURE

There are 2 types of hair on the human body: (1) mesquite hairs - short, thin, weakly coloured hairs found, for example, on the forearms in women and (2) terminal hairs - longer, more strongly coloured hairs found on the head, under the arms and in the genital area, and in men also on the chin and sometimes all over the body. In the structure of a hair, a distinction is made between the hair shaft (protruding above the surface of the skin), the hair root (the part embedded in the epidermis), the hair sheath (surrounds the root), the bulb (the active cells of the matrix from which the hair is formed by division) and the papilla (the part heavily supplied with blood and innervated, which stimulates hair growth).

The rate of hair growth and the condition of the hair are highly dependent on the functioning of the blood vessels supplying nutrients. Each hair follicle is supplied by

an independent local plexus of blood vessels supplying, among other things, nutrients. This is the main pathway for nourishing the hair, as the skin and follicle walls are impermeable to most chemical compounds.

The supply of building substances 'from the outside', via the epidermis, is ineffective and in many cases simply impossible. Most hair growth stimulants work indirectly - by improving the blood supply to the scalp. 99% of hair is keratinised, falls out 2 to 6 years after growth, and a new hair grows from the same follicle later. The average person, has about 100,000 hairs on his or her head and loses about 300 per day. Excessive hair loss can be caused by, among other things: acute and chronic stress, poor eating habits, improper hair treatments. Herbs that give good results in hair care include: common nettle, field horsetail, soapwort, burdock, peppermint, common chamomile and small-leaved lime.

- Nettle rinse for dark hair

Prepare an infusion of dried nettle leaves. Use a tablespoon of dried leaves per glass of water. Set the infusion aside to brew for a quarter of an hour, then strain and rinse the hair and scalp.

- Mint rinse for dark hair

Preparation: Pour a litre of fruit vinegar or wine vinegar over 3 tablespoons of mint, fresh or dried, and seal tightly. Place the jar in a warm place, preferably sunny, for 2 weeks. Then strain the rinse, squeeze the herbs firmly and filter the liquid through gauze into the bottle. Use after every hair wash.

- Tilia rinse for fair hair

Boil 4 tablespoons of tilia in 2 cups of water. Set aside to steep for a quarter of an hour. Strain and rinse hair.

- Rinse with field horsetail, soapwort, burdock

Preparation: measure two tablespoons each of dried field horsetail, soapwort root and burdock root, add a litre of water and prepare a decoction. Boil for 7 minutes and then add a litre of water. The rinse can be used after every hair wash.

- Chamomile, calendula and field horsetail rinse

Preparation: measure 3 tablespoons each of chamomile, calendula, field horsetail and willow bark. Add one litre of water and prepare a decoction. Boil the herbs for 5

minutes. Cool the decoction, strain and rinse washed and lightly dried hair. Use the rinse 2-3 times a week.

- Coconut mask with jojoba - recommended for dry dandruff

Blend together a tablespoon of coconut oil and a teaspoon of jojoba oil. Massage the mixed oils into the scalp and leave on for half an hour, additionally wrapping the head with a towel. Then wash the hair with a mild shampoo. Use once or twice a week.

NOURISHING HAIR MASKS

Mediterranean nourishing hair mask

Ingredients: 1 glass of olive oil, egg yolk, juice of one lemon.

Application: Apply this mask to the hair after washing and drying. Instead of conditioner, leave the mask on your hair for 20 minutes, then rinse the mask out of your hair and wash your hair with a mild shampoo.

Egg-rum mask - recommended for dry hair

Ingredients: two egg yolks, two teaspoons of rum, two teaspoons of olive oil.

Preparation: combine the ingredients into a paste. Wash your hair, gently pat dry and apply the mask. Leave on for 30 minutes and wrap your head in a towel, then rinse the mask off with warm water and wash your hair again with a mild shampoo.

9.5.4. BATH AND MASSAGE OILS

Warm bath and massage oils

Preparation: pour olive, sunflower, almond or jojoba oil into a pot. Add herbs (washed and dried, leaves, flower petals, needles or cones, whatever you like) about 250g for 3 cups of oil. Bring to the boil and simmer for about 2.5 hours. Cool and strain through gauze. Store in a sealed (cap or cork) dark bottle in a cool place. It should retain a shelf life of 6-12 months.

Cold bath and massage oils

Preparation: put herbs into a dark jar (you can fill the whole container with them), pour in the oil of your choice so that the herbs are completely covered. Cap and place in a dark place for 2-6 weeks. After this period, strain the liquid through gauze

and carefully squeeze out the residue. Store in a sealed (cap or cork) dark bottle in a cool place. It should retain a shelf life of 6-12 months.

Peppermint oil for a refreshing bath

Preparation: Fresh mint leaves (previously washed and dried with a paper towel), pour oil (for 2 tablespoons of herb 100 ml of oil). Keep the prepared raw material in a dark, closed jar at room temperature, shaking daily. After 2 weeks, strain through gauze, pour into a dark bottle and seal.

Lemon balm oil for a relaxing/relaxing bath

Preparation: place freshly washed and dried leaves in a dark jar, pour in almond oil (for 2 handfuls a glass of oil), seal and set aside for 21 days. After this period, strain and pour into a dark bottle. Use 1 or 2 capfuls per lukewarm bath.

Rosehip oil for mood improvement

Preparation: apply slightly heated almond oil to 3 cups of petals so that it covers them in a 4 cm layer. After 2 weeks, strain through gauze, pour into a dark bottle and seal.

Lavender flower oil for tired feet

Preparation: use about 400 ml of oil for 8 tablespoons of finely chopped flowers (without twigs). After 2 weeks, strain through gauze, pour into a dark bottle and seal.

Calendula petal oil for stretch marks

Preparation: put calendula petals tightly in a dark jar and pour in rapeseed oil so that it covers them thoroughly. After 2 weeks, strain through gauze, pour into a dark bottle and seal.

Jasmine flower oil to strengthen the skin

Preparation: put 3 handfuls of jasmine petals into a dark jar and pour in 1.5 cups of jojoba oil. Strain through a piece of gauze after 2 weeks, pour into a dark bottle and seal.

BIBLIOGRAPHY

1. Adamski Z., Kaszuba A. 2010. Dermatologia dla kosmetologów. Wyd. Nauk. UM, Poznań
2. Andrzejewska J., Pisulewska E. 2019. Uprawa roślin zielarskich. Wyd. UTP Bydgoszcz
3. Błaszczyk-Kostanecka M., Wolska H. 2009. Dermatologia w praktyce, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, ISBN 978-83-200-3715-9
4. Kaczmarczyk M. 2017. Zioła dla smaku, zdrowia i urody. Wyd. Samo-sedno, Warszawa.
5. Klimuszek A.C. 1987. Wróćmy do ziół. Wyd. Instytut Prasy i Wydawnictw Novum.
6. Lamer-Zarawska E., Chwała C., Gwardys A. 2012. Rośliny w kosmetyce i kosmetologii przeciwstarzeniowej. Wyd. Lekarskie PZWL. Warszawa
7. Molski M. 2015. Nowoczesna kosmetologia. Wyd. PWN, Warszawa .
8. Pahlow M. Zdrowe przyprawy. Wyd. MedPharm Polska
9. Pisulewska E. 2016. Tajemnice ziół. KWSPZ, Wyd. Rafael, Kraków.
10. Pisulewska E., Andrzejewska J., Fijołek M., Halarewicz A., Mederska M. 2015. 500 przypraw i ziół leczniczych. Wyd. SBM Sp. z o.o. Warszawa.
11. Strzelecka H., Kowalski J. 2000. Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa. PWN. Warszawa.
12. Trojan E. Domowy wyrób, tradycyjne przyprawy, zioła. Wyd. AA s.c. Kraków.
13. Trzmiel D., Anna Lis-Święty, Beata Bergler-Czop. 2017. Klinika zakażeń grzybiczych skóry i jej przydatków w praktyce lekarza rodzinnego – problem ciągle aktualny. [w:] Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu. Tom 17 [online], wyd. 4, s. 212–217, Lublin.
14. Trzmiel D., Anna Lis-Święty, Beata Bergler-Czop. 2011. Klinika zakażeń grzybiczych skóry i jej przydatków w praktyce lekarza rodzinnego – problem ciągle aktualny, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, Tom 17, Nr 4”, 17(4), 2011, s. 212–217.

Publikacja dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa II” nr projektu NdS-II/SP/0226/2023/01 kwota dofinansowania 446 362,06 zł całkowita wartość projektu 446 362,06 zł.



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego
