

Poznaj

Moc Ziół



- domowy zielnik
- kalendarium uprawy
- ziołowa apteczka

Spis treści

Domowy zielnik - zrób go sam!	5
Miejsce	5
Wybór donicy	6
Gleba	6
Podlewanie	6
Gdzie kupić?	7
W dobrym sąsiedztwie	7
Przycinanie	7
Zbiór.....	7
Zioła – kalendarium uprawy	9
Bazylika – marzec/kwiecień	9
Melisa – marzec.....	10
Lawenda – marzec lub sierpień	10
Kolendra – marzec.....	10
Majeranek – kwiecień	11
Estragon - czerwiec.....	11
Mięta – marzec lub kwiecień.....	11
Cząber – kwiecień lub maj.....	11
Lubczyk – wrzesień/październik	12
Tymianek – kwiecień lub wrzesień	12
Zioła – suszenie i przechowywanie	13
Zbiór.....	13
Suszenie.....	15
Przechowywanie.....	17
Inne sposoby na zatrzymanie świeżości ziół	18
Domowe sposoby na choroby roślin i ziół!	21
Problem: Opadnięte, pożółkłe listki, zwiotczałe łodyżki	21
Problem: Roślina kupiona w supermarkecie na drugi dzień po zakupie marnieje.....	22
Problem: Suche, opadające liście	22
Problem: Roślinę zjadają ślimaki	22
Problem: Na spodniej części rośliny pojawiły się małe, białe szkodniki – mszyce	23
Problem: Roślina nie rozkrzewia się na boki	23
Ziołowa apteczka	24

Arcydzięgiel	24
Bazylia.....	25
Estragon.....	26
Kminek.....	26
Kolendra	27
Koper	27
Lawenda lekarska	28
Lubczyk	28
Majeranek	28
Melisa	29
Mięta	30
Pietruszka	31
Pokrzywa	31
Rumianek.....	32
Szałwia.....	33
Tymianek	33
Szyk w doniczce i w szafie	34
Zioła ozdobą kuchni.....	34
Jak wybrać doniczkę?	34
Stylizacja	35
Ziołowe „perfumy” w szafie	36
Zioła dla pięknej cery i włosów.....	38
Dla pięknej i promiennej skóry.....	38
Łagodząca maseczka z rumianku.....	39
Miętowa maseczka do skóry tłustej	39
Ziołowo-miodowa maseczka do sery suchej	39
Odżywcza maseczka krwawnikowo-nagietkowa dla cery normalnej.....	39
Pachnąca maseczka ziołowa.....	39
Lotion szalwiowy dla cery naczynekowej.....	39
Zioła dla lśniących i zdrowych włosów	39
Płukanka łopianowo-tatarakowa dla włosów przetłuszczających się	40
Płukanka nagietkowa dla włosów suchych	40
Płukanka rumiankowo-chmielowa wzmacniająca dla włosów jasnych	40
Płukanka z pokrzywy dla włosów ciemnych.....	40

Redaktor serwisu Deccoria.pl: **Agnieszka Śliwińska**

Autorki tekstów: **Agnieszka Śliwińska, Anna Hryniewicz, Izabela Grelowska**

Projekt okładki: **Agnieszka Śliwińska**

Koncepcja książki: **Agnieszka Śliwińska**

Nadzór nad całością: **Stanisław M. Stanuch**

Copyright Deccoria.pl 2013



Deccoria.pl to największy w Polsce, internetowy serwis społecznościowy, którego użytkownicy wymieniają się doświadczeniami z dziedziny dekorowania wnętrz i projektowania ogrodów. Niektórzy odwiedzają go, żeby zaczerpnąć inspiracji. Inni, by pokazać efekty swojej pracy. Jeszcze inni, by po prostu porozmawiać o tym, co kochają. Jeżeli interesujesz się wnętrzarstwem, na pewno znajdziesz tu coś dla siebie!



SrebrnaAgrafka.pl to serwis, który powstał dla wszystkich miłośników rękodzieła. Zobacz, jakie poradniki handmade dla Ciebie przygotowaliśmy my i nasi Artyści. A jeśli tworzysz rękodzieło i chcesz je zaprezentować szerszemu gronu – zapraszamy do nas! Artyści mogą bez opłat wystawiać i sprzedawać swoje produkty, a także zdradzać swoje sekrety 😊.



Kobieta w INTERIA.PL to poradnik nowoczesnej kobiety. Moda prosto z wybiegów, najlepsze szminki, najciekawsze książki i najskuteczniejsze diety. W serwisie znajdziesz rozmowy z ciekawymi ludźmi, przepisy - nie tylko na sałatki, horoskopy i galerie. Kobieta w INTERIA.PL to twoja wirtualna przyjaciółka.

Domowy zielnik - zrób go sam!

Zioła to niezbędny dodatek niemal każdego dania. Wzmacniają smak i wpływają na jego niepowtarzalność. Ich zastosowanie sięga jednak zdecydowanie dalej niż kuchenne potrawy. Wykorzystywane również w lecznictwie i w kosmetyce, mogą być piękną ozdobą naszych mieszkań oraz odświeżyć zapach garderoby. Poniżej przedstawiamy kilka porad na urządzenie ziołowego ogródka.



Uprawa ziół to łatwe zajęcie, które nie zajmie nam dużo czasu a może przynieść wiele korzyści. Zanim jednak zdecydujemy się na zakup sadzonek lub nasion - musimy przygotować dla nich odpowiednie warunki.

Miejsce

Niezależnie czy nasz ziołowy kącik chcemy urządzić na balkonie, w ogrodzie czy na parapecie, musimy wybrać miejsce jak najlepiej nasłonecznione, ciepłe i osłonięte przed wiatrem. Tylko niektóre gatunki (np., melisa i lubczyk) wolą ocienione stanowiska. Wynika to z faktu, że większość ziół pochodzi z gorącego południa.

Ważne jest również, aby rośliny nie miały kontaktu ze spalinami i zanieczyszczeniami miejskimi. Jeśli nasz balkon wychodzi na ruchliwą ulicę, lepiej zdecydować się na umieszczenie ziół na kuchennym parapecie. A oto jak [SZAA](#) wprowadziła zieleń na swój domowy parapet.

[Zobacz Białą Galerię](#)

Wybór donicy

Zioła w donicy to dobre rozwiązanie. Ziołowe grządki często wyglądają niechlujnie. Uporządkowanie ich w doniczkach, doda im wiele uroku. Ponadto, doniczkę łatwo jest przestawić do domu na czas zimowy. Większość gatunków nie potrzebuje donicy głębszej niż 20 cm. Zdarzają się jednak gatunki o długich korzeniach, takie jak koper czy wawrzyn, które będą wymagać większego pojemnika. Można zdecydować się na specjalną doniczkę na zioła z otworem do nawadniania, ale te tradycyjne - z otworami na spodzie - również świetnie się sprawdzą. Ciekawą donicę proponuje [Jwkw](#):

Zioła w naszych ogrodach i balkonach

Gleba

Do uprawy ziół najlepiej nadaje się zwykła ziemia ogrodnicza o dużej przepuszczalności i odczynie zasadowym lub obojętnym. Nie powinniśmy wykorzystywać torfu i kory, które zakwaszają ziemię. Sadząc zioła do doniczek, na spód wyłożmy warstwę drenażu, który zapobiegnie osadzaniu się wody i przegniciu korzeni.

Podlewanie

Każdy gatunek ma swoje preferencje. Są zioła sucholubne takie jak oregano, macierzanka i lawenda, oraz takie, które lubią wilgoć - jak melisa i mięta. Najlepiej jest jednak znaleźć złoty środek i podlewać rośliny z umiarem, nie dopuszczając ani do przesuszenia ani do przewilgocenia.



Gdzie kupić?

Najlepiej jest kupić nasiona lub rozsadę w sklepie ogrodniczym lub u samego ogrodnika. Wychodowanie rośliny z nasion wymaga więcej czasu i pracy niż utrzymanie gotowej już sadzonki. Takie sadzonki można nabyć w supermarketach, trzeba jednak liczyć się z tym, że są one sztucznie pobudzane do wzrostu i często niedługo po zakupie usychają. Aby tego uniknąć, dobrze jest je od razu przesadzić i podlewać raz na kilka dni. Ponadto, będą one zdecydowanie mniej odporne i wytrzymałe, niż te wychodowane przez nas z nasion.

W dobrym sąsiedztwie

Zioła możemy sadzić w dowolnych kompozycjach, zależnie od naszych upodobań. Dobrze jest łączyć różne gatunki (dzięki czemu same wytworzą korzystny dla nich mikroklimat) i mieszać rośliny wieloletnie z jednorocznymi. Wiele ziół wydziela intensywny zapach, a aromatyczna mieszanka nie każdemu będzie się podobać. Musimy więc sami wybrać gatunki i kompozycje, dostosowując je do naszych upodobań. A oto pomysł [Dekodom](#) na ziołowy parapet:

[Czas na zioła](#)

Przycinanie

Regularne obcinanie wierzchołków roślin sprzyja rozkrzewianiu, pobudza je do wzrostu i zapobiega zawiązywaniu się owoców. Trzeba jednak pamiętać, aby przycinać jedynie zieloną część łodygi. Przycięcie zdrewniałej partii może spowodować uschnięcie rośliny.

Zbiór

Zioła są najbardziej aromatyczne gdy zaczynają zawiązywać kwiaty. Jest to dla nas najlepszy moment na zbiór. Obcinamy łodygi i opłukujemy je w zimnej wodzie. Wtedy możemy je zasuszyć, układając w pęczki i rozkładając na papierze. Nie powinno się suszyć ziół ani w kuchni, gdzie przejdą zapachami gotowanych potraw, ani na słońcu, co pozbawi je olejków eterycznych i tym samym smaku. Zasuszone zioła możemy wykorzystać jako przyprawę w kuchni lub jako aromatyczny odświeżacz do szafy. [Sloneczko_1984](#) proponuje przechowywanie ziół w specjalnych woreczkach:

[Woreczki na zioła](#)

Wymagania i zastosowania popularnych gatunków

- Rozmaryn – gatunek wymagający dużej ilości światła i ciepła oraz większej donicy. To świetna przyprawa dla wielu dań. Poprawia apetyt, a napar ma zastosowanie antydepresyjne.
- Tymianek – bardzo światłolubna roślina, która lepiej będzie czuła się w ogrodzie lub na balkonie niż na kuchennym parapecie. Ma swoje zastosowanie w zwalczaniu chorób dróg oddechowych, napar działa wykrztuśnie, oraz dobrze niweluje nieświeży oddech. Kąpiel w tymianku pobudza krążenie i regeneruje skórę.

- Pietruszka – wszystkim dobrze znany dodatek do zup, kanapek, sosów i wielu innych potraw. Bardzo wytrzymała - nie boi się chłodu - dobrze więc nadaje się na balkon. Źródło witaminy C, ma również działanie oczyszczające.
- Ruccola – modny dodatek wielu sałatek. Lubi słońce, szybko i intensywnie rośnie.
- Mięta – jeden z nielicznych gatunków, które lepiej czują się na zacienionych stanowiskach. Należy ją intensywnie podlewać oraz przycinać - dzięki czemu chętnie będzie się rozkrzewiać. Jest dobrym dodatkiem do dań - nie tylko na słono, ale również na słodko. Napar z mięty pomoże kobietom w ciąży w porannych nudnościach.
- Bazylia – miłośniczka słońca, ciepła i umiarkowanego podlewania. Oprócz znanych nam walorów smakowych, posiada również lecznicze – działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie.
- Oregano – inaczej lebiodka. Dość wymagająca roślina światłolubna. Będzie idealnym dodatkiem wielu potraw.
- Melisa – intensywnie pachnąca roślina, która lubi systematyczne podlewanie. Dobry dodatek do deserów. Znane są również jej uspokajające właściwości.
- Lawenda – bardzo lubi mocno nasłonecznione stanowiska i ziemię bogatą w wapń – nie toleruje kwaśnej gleby. Zasuszona, w woreczku wprowadzi aromat świeżości do naszej szafy, kąpiel w lawendzie skutecznie nas zrelaksuje, a żywa będzie ciekawym, fioletowym akcentem dla naszego wnętrza.

Anna Hrynkiewicz/Deccoria.pl

Foto: © Bauer

Zioła – kalendarium uprawy

Ziołowy ogródek niezależnie od miejsca w którym go urządzimy, to łatwy sposób na zdrowie i urodę. Aby jednak uprawa przynosiła nam faktyczne korzyści, musimy trzymać się pewnych terminów i reguł. Poniżej przedstawiamy kalendarium sadzenia oraz wskazówki pielęgnacji najpopularniejszych ziół.



Zioła dzielą się na rośliny jednoroczne, których cały cykl rozwojowy zachodzi w czasie jednego okresu wegetacyjnego - po którym obumierają, oraz wieloletnie (tzw. byliny), żyjące więcej niż dwa lata i wielokrotnie wytwarzające nasiona.

Bazylia – marzec/kwiecień

Najlepszym miejscem na wysiew bazylii jest osłonięte i nasłonecznione stanowisko, na które nie padają ostre promienie. Świetnie więc nadaje się na parapet. Nasiona wysiewamy na przełomie marca i kwietnia, natomiast sadzonki do gruntu przesadzamy po piętnastym maja. Zbiór bazylii następuje w momencie kwitnienia czyli w lipcu i na początku sierpnia. Bazylii nie podlewamy z góry, tylko do podstawki. Jest to roślina jednoroczna, trzeba więc ją wysiewać w każdym sezonie. A oto bazylia wyhodowana przez [Dekodom](#):

[Czas na zioła](#)

Melisa – marzec

Jest to bylina, która najlepiej czuje się w ciepłych miejscach, które nie są narażone na działanie wiatru. Nasiona wysiewamy w połowie marca, natomiast w połowie maja, możemy przesadzić sadzonkę do gruntu. Kwitnie od czerwca do września. Melisa dobrze reaguje na częste przycinanie, dzięki czemu silnie się rozkrzewia. Przy wysiewie trzeba więc wziąć pod uwagę dodatkowe miejsce na rozrost rośliny. Zobaczmy jak [Lemur](#) uprawia melisę na swojej działce:

[Zioła na działce](#)

Lawenda – marzec lub sierpień

Lawenda naturalnie występuje w mocno nasłonecznionym, suchym i wietrznym środowisku. Dobrze jest więc zapewnić jej właśnie takie warunki. Idealnie nadaje się na mocno nasłonecznione balkony i tarasy. Należy ją również oszczędnie podlewać, aby nie dopuścić do przegnicia korzeni. Jest byliną odporną na mrozy. Wysiewana wczesną wiosną lub w sierpniu, kwitnie od czerwca aż do października. Można ją także rozmnażać wiosną i jesienią przez podział kęp. A to lawenda zebrana przez [Adwoa1](#):

[Country living lawenda](#)

Kolendra – marzec

Kolendra będzie dobrze czuła się w dobrze nasłonecznionych

miejscach - niezależnie

czy będzie to nasz ogród

czy kuchenny parapet.

Wymaga jednak

częstego podlewania.

Wysiewamy ją wczesną

wiosną od razu do

gruntu lub doniczki

docelowej, gdyż nie lubi

przesadzania. Kwitnie od

czerwca do lipca.

Rozwijaniu się owoców

sprzyja gorące, suche

lato – w tym okresie, trzeba ograniczyć podlewanie. Dobrze jest również na ten czas podeprzeć łodygi, gdyż ciężar owoców może je łatwo połamać.



Majeranek – kwiecień

Majeranek to roślina jednoroczna, lubiąca ciepłe i słoneczne stanowiska osłonięte od wiatru. Wysiewamy pod koniec kwietnia, do lekkiej i przepuszczalnej gleby. Nie należy zasypywać nasion, lecz przygnieść tak, jak przy wysiewie trawy. Wymaga regularnego podlewania. W warunkach domowych i szklarniach możemy ją hodować cały rok. Kwitnie na przełomie lipca i sierpnia.



Estragon - czerwiec

Estragon wymaga bardzo nasłonecznionego stanowiska - inaczej będzie bez smaku. W ciągu roku podlewamy dwa razy w tygodniu. Latem zaś, gdy roślina intensywniej odparowuje i pobiera wodę, trzeba to robić częściej. Nasiona wysiewamy w czerwcu, najlepiej do gruntu. Można również rozmnażać ją przez podział starszych ziół. Zbiór może nastąpić już w lipcu i sierpniu. A to autorski sposób [Lemura](#) na przechowywanie estragonu.

[Woreczki na zioła](#)

Mięta – marzec lub kwiecień

To gatunek który najlepiej będzie czuł się w zacienionych miejscach. Ważne jest jednak, aby bardzo obficie ją podlewać. Nasiona można wysiewać w marcu oraz w kwietniu. Mięta - tak jak melisa - gdy jest odpowiednio przycinana, bardzo intensywnie się rozrasta. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Mięta rośnie w ogrodzie [Babunia55](#):

[Mięta w ogrodzie](#)

Cząber – kwiecień lub maj

To jednoroczna, wysoka roślina, która najlepiej rośnie na słonecznych, osłoniętych od wiatru stanowiskach. Nadaje się do ogrodu jak i na kuchenny parapet. Nasiona najlepiej wysiewać do doniczek od kwietnia do maja. Na przełomie maja i sierpnia, można sadzonkę przesadzić do gruntu. Zbiór następuje w lipcu poprzez obcięcie rośliny kilka centymetrów nad ziemią. Cząber bardzo szybko odrasta, dlatego już we wrześniu, możemy zebrać roślinę kolejny raz.

Lubczyk – wrzesień/październik

Lubczyk to bylina o rozłożystych liściach, która może osiągać wysokość nawet 2 m! Ze względu na swoje rozmiary a także mocno rozwinięty system korzeniowy, lepiej nadaje się do ogrodu. Nasiona wysiewamy jesienią do doniczek, wczesną wiosną zaś przesadzamy do gruntu. Są to rośliny mrozoodporne. Zbiór następuje wiosną lub jesienią. A to lubczyk w ogrodzie [Babunia55](#):

[Lubczyk w ogrodzie](#)

Tymianek – kwiecień lub wrzesień

Lubi ciepłe, słoneczne stanowiska, najlepiej od strony południowej. Rośliny rosnące w ogrodzie podlewamy w razie braku regularnych opadów - doniczkowe zaś, kilka razy w tygodniu. Nasiona do wykiełkowania potrzebują cieplej temperatury. Wysiewamy je w kwietniu lub na początku września. Tymianek kwitnie fioletowymi kwiatami w lipcu i sierpniu. Tymianek w swoim ogrodzie uprawia [Strefarzewcyulubionych](#):

[Ogródek ziołowy](#)

Anna Hryniewicz/Deccoria.pl

Zioła – suszenie i przechowywanie

Hodowla ziół to łatwe i przyjemne zajęcie, które nie tylko nas zrelaksuje, ale także przyniesie wiele korzyści i satysfakcji. Aby jednak w pełni czerpać z dobrodziejstwa natury jakim są zioła, musimy wiedzieć jak poprawnie je zbierać i przechowywać. Poniżej prezentujemy kilka zasad jak suszyć zioła, aby nie straciły swych korzystnych właściwości.



Zanim przystąpimy do zbioru musimy zapoznać się z właściwościami poszczególnych gatunków, aby wiedzieć jakie są jej wymagania oraz jakich części rośliny będziemy potrzebować.

Zbiór

1. Zbiór na suszenie musimy przeprowadzić w momencie kiedy zioła są najbardziej aromatyczne, czyli najczęściej niedługo przed kwitnieniem (u niektórych gatunków również w trakcie kwitnienia). Owoce i nasiona najlepiej zbierać jesienią.
2. Zioła rosnące w ogrodzie należy zbierać w pogodne, bezdeszczowe dni, najlepiej rano, kiedy tylko zdążą obeschnąć z porannej rosy. Mokre rośliny trudniej ususzyć - ryzykujemy więc, że szybko zgniją.
3. Jeśli chcemy, aby zebrane przez nas rośliny były maksymalnie aromatyczne, musimy zebrać je przed południem. Wysoka temperatura letnich dni powoduje wyparowanie z nich substancji odpowiedzialnych za silny zapach, który powraca dopiero wieczorem.



4. Zioła najlepiej ścinać sekatorem, ok 10-15 cm nad ziemią, dzięki czemu nie osłabimy jej i będzie miała szansę szybko się odrodzić.
5. Zebranych roślin nie umieszczamy w plastikowych, nieprzepuszczających powietrza torebkach.
6. Zbieramy jedynie zdrowe i czyste rośliny.

Okres zbioru będzie zależał od wymagań poszczególnych gatunków, oraz rodzaju pobieranego przez nas surowca. W zależności od odmiany będziemy pobierać korzeń, kłocze, ziele, liście, owoce lub nasiona.

- Korzeń i kłocze – najlepiej zebrać je wiosną zanim roślina wypuści liście lub jesienią, już po obumarciu części zielonej
- Kwiaty – czas zależy od indywidualnego kalendarza kwitnienia gatunku. Zbieramy je jednak w pełni rozkwitu, nigdy przekwitnięte.



- Liście – najlepszą porą na zbiór jest okres przed kwitnieniem. Zbieramy tylko zdrowe, w pełni rozwinięte liście, bez plam, przebarwień i szkodników. Nie obrywajmy jednak wszystkich liści, jedynie jedną trzecią. Zbyt mocno osłabiona roślina może zmarnieć.
- Ziele – to nadziemna część rośliny, którą zbieramy zawsze w okresie kwitnienia. Rośliny o delikatnych łodygach obcinamy tuż nad ziemią.
- Owoce i nasiona – najlepiej zbierać w początkowym okresie dojrzewania. Odmiany o owocach mięsistych, zbieramy w suche i słoneczne dni. Te, o owocach suchych - odwrotnie - w pochmurne, przed obeschnięciem rosy, dzięki czemu nie będą się obsypywać.



Suszenie

1. Zioła należy suszyć zaraz po zbiorze.
2. Musimy pamiętać, aby nigdy nie suszyć ziół na słońcu, gdyż zabija ono olejki eteryczne w nich zawarte. Aby zachować to, co w ziołach najlepsze, należy wybrać zacienione, suche i koniecznie przewiewne miejsce, gdyż powietrze pochłania wilgoć.
3. Pomieszczenie, w którym będziemy suszyć zioła powinno być czyste. Rośliny rozkładamy luźno na papierze, bibule, gazie lub płótnie. Możemy je również powiązać w niewielkie wiązki i rozwiesić na sznurku - tak, aby się nie stykały.



4. Gotowe zioła łatwo się kruszą. Po tym poznamy, że suszyły się wystarczająco długo.
5. Czas suszenia zależy od warunków panujących w pomieszczeniu. Zazwyczaj jest to okres od kilku dni do kilku tygodni.
6. Jeśli bardzo zależy nam na czasie, możemy zioła suszyć w piekarniku, w temperaturze 30 – 60 stopni, rozkładając je na blasze i lekko uchylając drzwiczki.

Przechowywanie



1. Zioła przechowujemy w suchych i szczelnych pojemnikach. Mogą nam do tego posłużyć szklane słoiki (najlepiej z ciemnego szkła), oraz materiałowe lub papierowe woreczki. Nigdy nie pakujemy ziół do plastikowych lub foliowych torebek i metalowych puszek.
2. Przed umieszczeniem ziół w pojemnikach, upewnijmy się, że są dobrze wysuszone, inaczej mogą nam spleśnieć.
3. Pojemniki należy trzymać w miejscu nie narażonym na działanie wilgoci i światła.
4. Dobrze jest przechowywać zioła w całości, z łodygami, jak najmniej rozdrobnione. Dzięki temu, maksymalnie zachowają aromat.



Inne sposoby na zatrzymanie świeżości ziół

Nie wszystkie zioła nadają się do suszenia. Niektóre z nich (jak np. pietruszkę czy koperek) najlepiej jest zamrozić. Ponadto tak przechowywane zioła zachowują o wiele więcej świeżości niż te ususzone. Bardzo modnym od niedawna sposobem jest zamrażanie ziół w kostkach lodu.

Aby w taki sposób zatrzymać świeżość naszych roślin, należy listki umieścić w formie i wolną przestrzeń uzupełnić wodą. Taka kostka z łatwością może być dodana później do potraw. Ponadto zamrażając w kostkach lodu drobne kwiaty zyskujemy piękną i oryginalną ozdobę stołu.

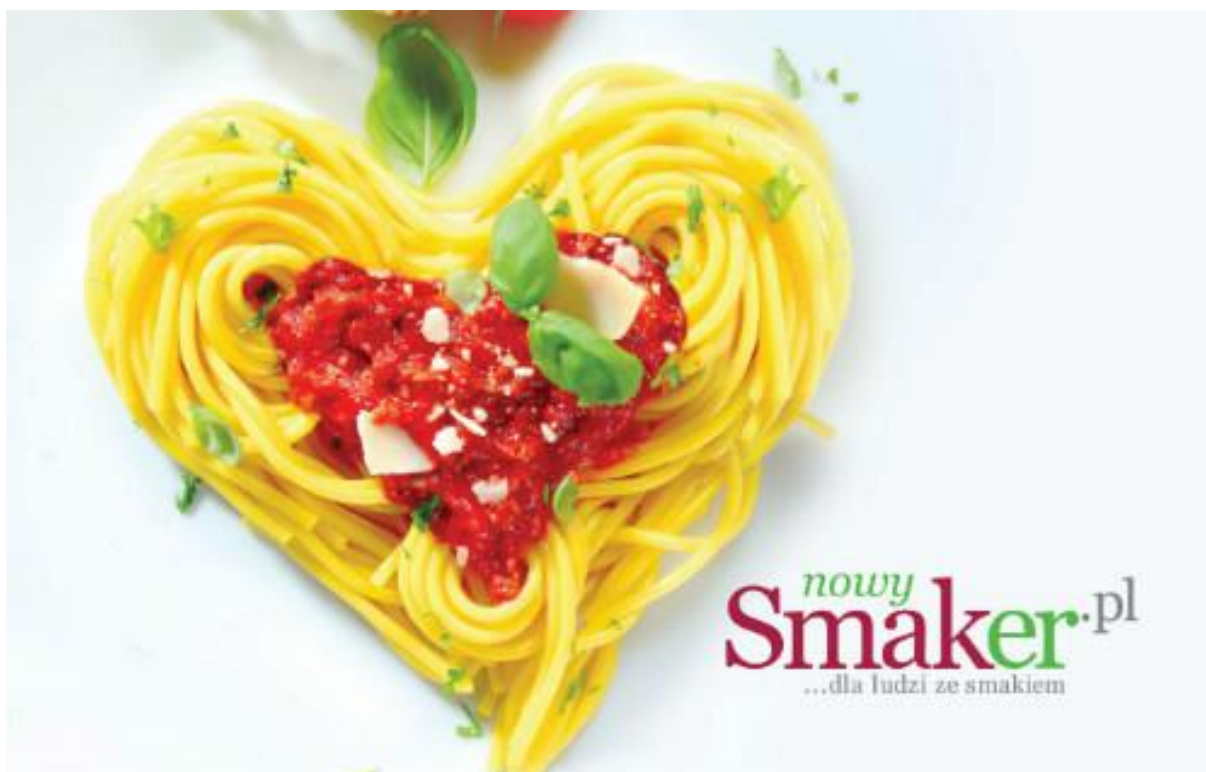


Dawnym sposobem na zachowanie ziołowego aromatu jest konserwowanie pędów w oleju roślinnym, oliwie z oliwek lub occie winnym. Aby uzyskać tę aromatyczną przyprawę wystarczy w butelce dobrej jakości oleju, oliwy lub octu, umieścić na trzy tygodnie parę gałązek naszego ulubionego zioła.

Mamy nadzieję, że dzięki naszym poradom świeżość wyhodowanych przez Was ziół pozostanie z Wami na cały rok.

Anna Hryniewicz/Deccoria.pl

Foto: © Bauer



Smaker.pl to serwis miłośników jedzenia. Znajdziesz w nim ponad 20 tysięcy [przepisów użytkowników](#), ponad 30 tys. bezpłatnych książek kucharskich do ściągnięcia w formie ebooka (np. "[138 przepisów na sałatki](#)") oraz kulinarne [tematy specjalne](#) pełne ciekawostek, ciekawe konkursy z atrakcyjnymi nagrodami i forum, gdzie porozmawiasz o gotowaniu i nie tylko.

Domowe sposoby na choroby roślin i ziół!

Nawet najbardziej wytrawnym ogrodnikom zdarza się, że roślina choruje lub po prostu marnieje. Nie należy się tego obawiać ani tym bardziej zniechęcać. Poniżej proponujemy kilka domowych sposobów na to, jak radzić sobie z problemami w uprawie ziół.



Ważne jest, aby pielęgnując nasze zioła uważnie je obserwować. Im wcześniej zauważymy problem, tym większe szanse na odratowanie rośliny. Dzięki prawidłowemu rozpoznaniu przyczyny, będziemy mogli zastosować odpowiednie metody na poprawę jej kondycji.

Problem: Opadnięte, pożółkłe listki, zwiotczałe łodyżki

Rozwiązanie: Roślina najprawdopodobniej jest zbyt intensywnie podlewana. Należy nawadniać ją rzadziej lub w mniejszych ilościach. Pomocnym będzie umieszczenie na spodzie doniczki drenażu, który pomoże w odprowadzeniu nadmiaru wody.

Inną przyczyną może być zbyt mała ilość światła. Należy przestawić roślinę w lepiej doświetlone miejsce, najlepiej skierowane na południe lub spróbować doświetlić ją za pomocą lampy jarzeniowej.

Ponadto, zioła źle reagują na przeciągi. Warto więc zadbać, by nasze rośliny nie były na nie narażone.

Żółknienie roślin może być również spowodowane niedoborem składników pokarmowych w podłożu, zwłaszcza w okresie wzrostu, kiedy potrzebują ich więcej. Można spróbować zastosować odpowiedni roztwór nawozu, uważając jednak by nie przesadzić!

Problem: Roślina kupiona w supermarkecie na drugi dzień po zakupie marnieje

Rozwiązanie: Zioła z supermarketów pochodzą z upraw hydroponicznych, gdzie są sztucznie pobudzane do wzrostu - przez co są bardzo nietrwałe. Zaraz po zakupie takiej rośliny dobrze jest więc ją przesadzić. Bardzo pomocnym będzie włożenie doniczki do większej, wypełnionej wodą do poziomu 3/4 wysokości. Poziom wody trzeba regularnie uzupełniać.

Jeśli roślina wciąż marnieje, oznacza to, że jest jej za ciepło i trzeba ją przestawić. W związku z małą odpornością ziół z upraw hydroponicznych, nie należy narażać ich na przeciągi. Trzeba również pamiętać, aby obcinać największe listki, umożliwiając wzrost młodszemu pędowi.

Problem: Suche, opadające liście

Rozwiązanie: Zapewne naszej roślinie jest za sucho, trzeba więc ją częściej podlewać. Do nawadniania należy używać zwykłej wody wodociągowej o temperaturze pokojowej, która odstoi nieprzykryta kilka godzin.

Inną przyczyną może być zbyt słoneczne stanowisko. Nie wszystkie gatunki lubią być narażone na ciągłe działanie promieni słonecznych, zwłaszcza w okresie letnim, kiedy są najbardziej intensywne. Spróbujmy zatem przestawić ją w inne miejsce.



Czasami zdarza się również, że w okresie zimowym, roślinom przeszkadza zbyt duża temperatura, spowodowana ogrzewaniem. Ponadto, kaloryfery i grzejniki bardzo wysuszają powietrze. Możemy spróbować stworzyć odpowiedni mikroklimat naszym ziołom za pomocą nawilzacza powietrza lub po prostu od czasu do czasu zraszając roślinę.

Problem: Roślinę zjadają ślimaki

Rozwiązanie: Biorąc pod uwagę, że zioła wykorzystywane są jako przyprawa do dań lub jako lekarstwo, wszelkie chemiczne środki nie wchodzi w grę. W sklepach dostępne są specjalne pułapki na ślimaki.

Jako, że ślimaki to amatorzy piwa, można ustawić w okolicy rośliny pojemnik z piwem, który zwabi szkodniki.

Innym sposobem jest posadzenie w jej sąsiedztwie gatunków, które odstraszą szkodniki takie jak ciemiernik, rumianek, krwawnik czy szalwia.

Problem: Na spodniej części rośliny pojawiły się małe, białe szkodniki – mszyce

Rozwiązanie: Tak jak w przypadku walki ze ślimakami, nie możemy użyć chemicznych środków. Jest jednak wiele sposobów na naturalne pozbycie się mszyc. Można spróbować ręcznej metody. Wystarczy wyposażyć się w gumowe rękawice i usuwać szkodniki z rośliny topiąc je w wodzie z mydłem.

Gatunki takie jak szalwia, koper, lawenda i tymianek, to z kolei sąsiedztwo, które naturalnie odstrasza mszyce.

Innym sposobem jest sporządzenie naturalnych oprysków. Wystarczy dwa rozgniecione ząbki czosnku mieszać z wodą i spryskać roślinę. Można również 25g młodej pokrzywy namoczyć na tydzień w wiadrze z wodą. Nerozcieńczony wywar będzie świetnym sprayem odstrasającym szkodniki. W sklepach ogrodniczych można również kupić owady walczące z mszycami takie jak biedronki i złotooki drapieżne.



Problem: Roślina nie rozkrzewia się na boki

Rozwiązanie: Najprawdopodobniej roślina nie jest przycinana lub jest przycinana nieprawidłowo. Aby zioła rozrastały się na boki należy obcinać ich wierzchołki (ok 3-5 cm), pozostawiając na łodydze kilka listków.

Mamy nadzieję, że dzięki naszym poradom, uda Wam się wyhodować piękne i aromatyczne zioła, które będą nie tylko doskonałą dekoracją, ale również smacznym dodatkiem do potraw!

Anna Hrynkiewicz/Deccoria.pl

Foto: ©123RF/PICSEL; © Bauer

Ziołowa apteczka

To, że zioła mają wiele właściwości leczniczych oraz liczne zastosowania w medycynie i kosmetyce, jest powszechnie znane. Czy faktycznie jednak umiemy korzystać z dóbr natury w naszych codziennych schorzeniach? Poniżej prezentujemy kilka wskazówek na to, jak spożytkować zioła w leczeniu różnych dolegliwości.



Zioła możemy spożywać w różnej postaci, m.in. naparu, odwaru czy nalewki. Ususzone - jako dodatek do potraw, surowe - w sałatkach. Znane są również okłady na bazie olejków czy esencjonalne kąpiele. Niezależnie jednak od formy należy wiedzieć, jaki gatunek wybrać, aby skutecznie nam pomógł.

Arcydzięgiel

Roślina ta już od X w. znana jest jako środek oczyszczający organizm. Dzięki działaniu powodującemu podwyższenie ilości enzymów trawiennych, stosuje się ją na brak apetytu czy też problemy z przewodem pokarmowym - na bóle brzucha i wzdęcia. W lecznictwie wykorzystuje się głównie jej korzeń.

Bazylia

We Francji nazywana jest królewskim ziele. Oprócz powszechnie znanego zastosowania, jako przyprawa, wykorzystywana jest też przy problemach z układem trawiennym i nerwowym. Ma zastosowanie lekko uspokajające i antydepresyjne. Wykorzystuje się ją również w aromaterapii jako środek zmniejszający zmęczenie.



Estragon

Estragon ma w sobie dużo witaminy C i A. Oprócz tego ułatwia trawienie, co sprawia, że jest chętnie przez nas wybieraną przyprawą. Pomaga przy bólach reumatycznych. Znane jest również jego działanie moczopędne, przeciwzapalne i rozkurczowe.



Kminek

Zioło to, w średniowieczu używane jako amulet chroniący kochanków przed grzechem, dziś spełnia już bardziej przyziemne funkcje. Stosowany głównie w schorzeniach trawienia, ma działanie wiatropędne i rozkurczowe. Dobrze działa przy wzdęciach i braku apetytu. Ze względu na swoje właściwości mlekopędne, jest wskazany dla kobiet karmiących piersią.



Kolendra

W dawnych wierzeniach uważana za zioło zapewniające nieśmiertelność - stanowiła główny składnik eliksirów miłosnych. Ma działanie regulujące pracę układu pokarmowego. Najlepiej jednak działa w towarzystwie innych ziół, takich jak kminek, koper i rumianek.



Koper

Roślina popularna w kuchni, gdzie wykorzystywane są głównie jej liście i łodygi. Leczy bóle brzucha, wzdęcia i niestrawność, stosowana również w przeciwdziałaniu kolki. Roślina bardzo bezpieczna, stąd może być stosowana u noworodków i małych dzieci.



Lawenda lekarska

Ten gatunek lawendy, podobnie jak melisa, oddziałuje na nasz system nerwowy. Herbaty na bazie lawendy będą więc działać uspokajająco i antydepresyjnie, a pite na noc pomogą w problemach z bezsennością. Ponadto, podobne efekty uzyskamy po kąpielach w lawendzie, które dodatkowo dobroczynnie wpłyną na naszą skórę.



Lubczyk

W medycynie wykorzystywany jest przede wszystkim korzeń tej rośliny. Wykorzystuje się głównie jego właściwości wykrztuśne przy zapaleniach górnych dróg oddechowych oraz moczopędne, wspomagając tym samym pracę nerek. Znane jest również jego działanie łagodzące bóle miesiączkowe.

Majeranek

Roślina stosowana przede wszystkim przy przeziębieniach i katarze w postaci maści lub jako dodatek do inhalacji. Dzięki działaniu przeciwbólowemu i antyzapalnemu pomaga przy bólach głowy i lekkich migrenach.



Melisa

Znana pod różnymi nazwami, jak np. matecznik, rojownik czy pszczelnik, jest powszechnie stosowana w herbatkach i naparach, ze względu na swoje uspokajające właściwości. Można także wykorzystywać jej przeciwskurczowe działanie. Dzięki jej zbawiennemu oddziaływaniu na układ nerwowy herbatka z melisy skutecznie pomoże nam w walce z bezsennością.



Mięta

Mięta to znany dodatek wielu past do zębów i cukierków, ze względu na swoje działanie odświeżające. Pomoże nam jednak nie tylko w zniwelowaniu nieświeżego oddechu. Herbata na bazie mięty łagodzi niestrawność, wymioty, nudności i bóle brzucha. Przyda się nam przy bólach gardła i braku apetytu.



Pietruszka

Pietruszka to gatunek łatwy w uprawie i szeroko dostępny. Natka pietruszki ze względu na swój świeży i zdecydowany smak jest częstym dodatkiem wielu potraw. Ma ona silne działanie moczopędne, będzie więc bardzo pomocna w problemach z nerkami i przy zapaleniach pęcherza moczowego. Jest to również źródło witaminy C.



Pokrzywa

Pokrzywa kojarzy nam się raczej nieprzyjemnie. Postrzegana jest często jako pospolity chwast, zapewne niejednokrotnie była również powodem nieprzyjemnych dla nas poparzeń. Tymczasem jest źródłem wielu witamin i dobroczynnych substancji. Korzystnie wpływa na poziom hemoglobiny, jest więc polecana przy anemii. Jej właściwości przeciwkrwotoczne z pewnością przydadzą się w przypadku trudnych skaleczeń. Działa moczopędnie, co pomoże przy zapaleniach pęcherza moczowego. Pozytywnie oddziałuje na układ



pokarmowy wspomagając przemianę materii, często jest również wykorzystywana przy oczyszczaniu organizmu z toksyn. Obniża poziom cukru we krwi oraz ciśnienie. Jest także polecana przez dermatologów w walce z trądzikiem lub innymi problemami ze skórą. Herbaty na bazie pokrzywy bardzo korzystnie wpłyną na stan naszych włosów oraz paznokci.

Rumianek

Ten letni, polny kwiat ma również swoje odmiany ogrodowe. Ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne i odkażające, będzie pomocny przy niegojących się skaleczeniach. Jako napar do przemywania oczu, przyda się przy zapaleniu spojówek. Często wykorzystywany w kosmetyce, może być składnikiem wielu maseczek domowej roboty.



Szałwia

Szałwie doceniamy szczególnie za jej właściwości grzybobójcze, dezynfekujące oraz przeciwzapalne. Będzie więc bardzo przydatna w przypadku wszelkich skaleczeń. Napar na bazie szalwii pomoże w zapaleniach dziąseł i gardła. Herbaty z szalwii wykorzystuje się przy nadmiernej potliwości. Płukankę zaś możemy wykorzystać przy problemach z łupieżem lub nadmiernym przetłuszczaniem się włosów. Roślinę tę, stosuje się również przy problemach z trądzikiem. Szałwii nie powinny jednak spożywać kobiety w ciąży.



Tymianek

Tymianek to znana przyprawa wielu potraw, jednak jego zastosowanie nie ogranicza się jedynie do kuchni. Szczególnie doceniane są jego właściwości wzmacniające oraz przeciwzapalne. Bardzo często wykorzystuje się go przy przeziębieniach i zapaleniu oskrzeli oraz w walce z ich objawami, takimi jak kaszel i katar. Napar z tymianku dobrze wpływa na pracę jelit oraz wspomaga przemianę materii. Będzie przydatny również w przypadku wypadania włosów lub ich nadmiernego przetłuszczania. Pomoże osobom z astmą lub słabym układem nerwowym.



Anna Hryniewicz/Deccoria.pl

Foto: ©123RF/PICSEL; © Bauer

Szyk w doniczce i w szafie

Zioła to nie tylko sposób na poprawę zdrowia i urody, ale także szansa na dodatkową dekorację naszego domu! Można potraktować je jak pachnącą dekorację naszej szafy lub ozdobne kwiaty doniczkowe, które ożywią kuchnię. Warto więc postarać się o odpowiednią dla nich oprawę.



Zioła ozdobą kuchni

Skoro zioła mają pełnić w naszej kuchni rolę dekoracyjną, warto pomyśleć o doborze odpowiednich doniczek. W zależności od aranżacji kuchni możemy pokusić się o bardziej nowoczesną lub tradycyjną stylizację. Doniczka w kolorze fluo, metalowa, robiona ręcznie, a może ta w stylu prowansalskim? Rodzajów doniczek jest wiele, tak jak wiele jest pomysłów na kuchnię. Jednak zanim przejdziemy do stylizacji, zwróćmy uwagę na funkcjonalność pojemnika, w którym posadzimy nasze zioła.

Jak wybrać doniczkę?

Przygotowując doniczkę trzeba pamiętać o kilku ważnych zasadach, żeby zioła mogły cieszyć się zdrowiem, a my ich zbawiennymi właściwościami. Każda roślina potrzebuje odpowiednio dużo miejsca, by móc swobodnie zapuszczać korzenie i się rozwijać. W przypadku ziół sytuacja wygląda podobnie.

Właściwa doniczka to taka, która nie jest zbyt płytka, a jej średnica to minimum 10 cm (są również zioła, jak np. melisa, które potrzebują więcej miejsca – ok. 20 cm średnicy). Aby uniknąć gnicia roślin nie można sadzić ich bezpośrednio w metalowej osłonce. Jeśli bardzo podoba nam się taka stylizacja,

to wybierzmy doniczkę, która będzie funkcjonalna ale niewidoczna i osłonkę, która udekoruje naszą kuchnię. Można też postarać się o doniczkę, która sama w sobie będzie miała tyle uroku, że nie będzie potrzebowała ozdoby w postaci zewnętrznej osłonki. Aby ułatwić odpływ wody, warto dno donicy wysypać żwirkiem albo kamyczkami do wysokości ok. 2 cm.

Dla ziół o niewielkim systemie korzeniowym (np. cząber, tymianek czy majeranek) poleca się gliniane misy. Ceramiczne doniczki są odpowiednie dla roślin lubiących suche i ciepłe podłoże (np. majeranek, tymianek, szalwia), gdyż przez pory w ścianach wyparowuje część wody. Pojemniki plastikowe zaleca się gatunkom, które wolą bardziej wilgotne podłoże (np. mięta, melisa, estragon). Duże skrzynie będą doskonałe do tworzenia kompozycji z kilku gatunków ziół. Rośliny o długich pędach dobrze się czują i efektownie wyglądają w wiszących pojemnikach – zarówno w ceramicznych czy plastikowych, jak i drewnianych. Dostępne są również druciane i wiklinowe kosze, w których oczywiście również można sadzić zioła. Teraz wszystko już zależy od naszej koncepcji estetycznej. Doskonałe doniczki do ziół proponuje pracownia [coronki&co.](#)



Stylizacja

Znając zasady, którymi powinniśmy kierować się przy doborze odpowiedniej doniczki, nie ma przeszkód, aby przejść do stylizacji. Sklepy ogrodnicze, a także te z rękodziełem, oferują szeroki wybór różnego rodzaju pojemników na zioła. Jedynym problemem może okazać się nasze niezdecydowanie przy konieczności wyboru z tak wielu propozycji.

Jeśli mamy w sobie żyłkę artysty, możemy taką doniczkę wykonać własnoręcznie. Na rynku dostępne są donice ceramiczne, plastikowe i gliniane bez elementów zdobniczych. Będą odpowiednie do tego, aby w prosty sposób samodzielnie je udekorować. Możemy wykorzystać do tego metodę decoupage, czyli naklejanie cienkiej warstwy serwetki na odpowiednio przygotowaną powierzchnię (zobacz, czym dokładnie jest decoupage). Za pomocą tej metody bez trudu ozdobimy praktycznie każdą powierzchnię. Wystarczy wybrać serwetkowy motyw dopasowany do wystroju kuchni i nasza doniczka doskonale wpasuje się w stylizację, a przy tym będzie absolutnie unikatowa.

Do ozdobienia doniczki można również wykorzystać różnego rodzaju sznurki, koronki i materiały, aby ją nimi okleić. Tutaj również nie ma ograniczeń jeśli chodzi o typ pojemnika. Okleić możemy zarówno plastikową, jak i ceramiczną donicę, pamiętając o tym, by wykorzystywać do tego odpowiedni do powierzchni klej. Malowanie, wyklejanie i inne techniki także są bardzo efektowne. Wszystko zależy od naszej pomysłowości i gustu. Zarówno nowoczesne doniczki pozbawione ozdóbek, jak i te wzorzyste mogą być piękne i sprawić, że zioła staną się niezwykle dekoracją.

Ziołowe „perfumy” w szafie

Zioła mogą nie tylko udoskonalić potrawę, zadbać o nasze zdrowie i ozdobić kuchnię rosnąc w pięknych doniczkach. Mogą także, schowane w niewielkich woreczkach, utrzymać świeżość w naszej szafie i szufladzie z ubraniami lub bielizną.

W sklepach możemy znaleźć różnego rodzaju odświeżaczy powietrza, które wkłada się między ubrania, aby zawsze miały ładny zapach. Jeśli mamy pod ręką trochę lawendy, płatków róż, mięty bądź innych pachnących ziół oraz kawałek materiału, możemy stworzyć swoją własną kompozycję zapachową, która odświeży garderobę.

Tkanina, z której wykonamy pachnący woreczek powinna być naturalna. Ważne, żeby zioła miały dostęp powietrza, dlatego najlepszy będzie len albo bawełna. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby w tym celu wykorzystać stare ubrania! Możemy wyciąć z materiału dwa takie same kształty i zszyć je ze sobą zostawiając jeden bok otwarty. Innym pomysłem jest zszyć kawałek materiału o podstawie koła, aby zrobić z niego pachnącą sakiewkę. Potrzebujemy jeszcze tylko odrobinę sznurka, albo gumki i gotowe! Taką sakiewkę możemy w dowolny sposób





ozdabiać, a później włożyć do szuflady, powiesić w szafie, bądź umieścić w kieszeni marynarki. Może zainspirują Was woreczki wykonane przez [agatarn](#). Są naprawdę [urocze](#)!

Kształt woreczka nie ma znaczenia, dlatego możemy uruchomić naszą kreatywność. Pamiętajmy jednak, żeby zioła nie były nigdy zbyt ściśnięte, gdyż zapach z większą trudnością będzie przedostawał się na zewnątrz. Odpowiednie będzie wypełnienie woreczka do 2/3 jego objętości. A czym go wypełnić? Na zapach do szafy najlepiej nadają się suszone zioła takie jak lawenda, pysznogłówka, mięta i marzanna. Możemy również wykonać pachnącą poduszkę, a wtedy do [wsypu](#) z cienkiego płótna warto umieścić zioła takie jak złocień, lawenda czy rozmaryn z kawałeczkami suszonej skórki cytryny.

Tak wykonane poduszki i woreczki bądź [sakiewki](#) z suszonymi ziołami wypełnią wnętrze mieszkania, otulą nas i nasze ubrania przyjemnymi zapachami.



Anna Szerszeń/[SrebrnaAgrafka.pl](#)

Foto:[Artyści Srebrnej Agrafki](#)

Zioła dla pięknej cery i włosów

Myślisz, że skuteczne kosmetyki są bardzo drogie? Preparaty o doskonałym działaniu możesz przygotować w domu ze składników, które znajdziesz w kuchni, ogródku i na własnym parapecie.



Zioła mają ogromną moc, są łatwo dostępne i niedrogie. Wiele z nich możemy samodzielnie wyhodować w przydomowym ogródku lub w doniczce, a następnie wykorzystać w kuchni, domowej apteczce i oczywiście w domowym SPA. To sposób na kosmetyki całkowicie naturalne, przyjazne dla organizmu i środowiska, pozbawione konserwantów i niebezpiecznych substancji chemicznych. Przygotowanie upiększających maseczek i naparów jest proste i zajmuje najwyżej kilkanaście minut. Za to efekty są rewelacyjne!

Dla pięknej i promiennej skóry

Rumianek – działa przeciwzapalnie i łagodząco, dlatego napary z rumianku idealnie nadają się do przemywania cery tłustej, łojotokowej, zaczerwienionej. Pomaga zwalczyć trądzik, wygładza i tonizuje.

- Mięta – odświeża cerę, reguluje ilość wydzielanego przez skórę tłuszczu. Zmiękcza, wygładza, łagodzi i odżywia. Idealna dla skóry tłustej

- Krwawnik – łagodzi i regeneruje, doskonale oczyszcza. Działa przeciwzmarszczkowo. Przyspiesza gojenie.
- Nagietek – działa bakteriobójczo i grzybobójczo, łagodzi podrażnienia, regeneruje i wygładza skórę szorstką. Idealnie sprawdza się w przypadku skóry suchej, wymagającej i wrażliwej.
- Lawenda – odświeża, odkaża, relaksuje. Idealna do pielęgnacji cery tłustej i trądzikowej.
- Szałwia - działa przeciwzapalnie i łagodząco. Oczyszcza, wzmacnia naczynka krwionośne. Ekstrakty z liści szalwii mają działanie antyoksydacyjne.

Łagodząca maseczka z rumianku

Zmiksować po łyżce: suszonego rumianku, siemienia lnianego, płatków owsianych. Dodać łyżkę mąki ziemniaczanej i zalać niewielką ilością gorącej wody. Dobrze wymieszać. Ciepłą maseczkę nakładać na twarz na 10 minut. Zmywać ciepłą wodą.

Miętowa maseczka do skóry tłustej

Z 4 łyżki mięty zagotować w 150 ml wody, przecedzić. Gorącym naparem zalać 4 łyżki płatków owsianych, tak by powstała papka. Letnią maseczkę nakładać na 15 minut.

Ziołowo-miodowa maseczka do cery suchej

Po łyżeczce miodu, rumianku i szalwii mieszać z łyżką mleka w proszku. Dodać kilka kropel oliwy i odrobiną wody. Gotową papkę nakładać na 20 minut.

Odżywcza maseczka krwawnikowo-nagietkowa dla cery normalnej

2 łyżki płatków nagietka i garść liści krwawnika zmiksować z 2 łyżkami siemienia lnianego. Dodać odrobinę ciepłego mleka, tak aby powstała papka. Nakładać na 15 minut.

Pachnąca maseczka ziołowa

Po łyżeczce rozmarynu, rumianku i lawendy zalać wrzątkiem, odcedzić. Dodać płatki owsiane w takiej ilości, aby powstała papka. Letnią maseczkę nakładać na twarz na 10 minut.

Lotion szalwiowy dla cery naczynkowej

Łyzeczkę szalwii zalać 100 ml wrzątku i zaparzać 10 minut. Przecedzić, używać do przemywania skóry.

Zioła dla lśniących i zdrowych włosów

- Rumianek – oprócz tego, że ma działanie przeciwzapalne i łagodząco, delikatnie rozjaśnia włosy, dlatego jest doskonałym składnikiem płukanek dla włosów jasnych.

- Łopian – wzmacnia cebulki i naprawia strukturę włosów. Przeciwdziała wypadaniu i przetłuszczaniu się włosów. Zwalcza łupież. Działa przeciwbakteryjnie i grzybobójczo.
- Pokrzywa – wzmacnia włosy, zapobiega ich wypadaniu i przeciwdziała łupieżowi.
- Nagietek – idealny do pielęgnacji włosów suchych. Wzmacnia je i dodaje blasku. Działa przeciwbakteryjnie i grzybobójczo
- Skrzyp polny – wzmacnia włosy i zapobiega ich siwieniu.

Płukanka łopianowo-tatarakowa dla włosów przetłuszczających się

Po łyżce łopianu i tataraku zalać szklanką wrzątku i gotować na małym ogniu przez 3 minuty (nie dopuszczając do wrzenia). Odstawić na 15 minut pod przykryciem, a następnie odcedzić.

Płukanka nagietkowa dla włosów suchych

2 łyżki nagietka zalać litrem wrzątku i odstawić pod przykryciem na 15 minut. Przecedzić.

Płukanka rumiankowo-chmielowa wzmacniająca dla włosów jasnych

Po łyżce rumianku i szyszek chmielu (sposzkwanych) zalać litrem wrzątku, zaparzać 15 minut, przecedzić.

Płukanka z pokrzywy dla włosów ciemnych

4 łyżki suszonej pokrzywy zalać litrem wrzątku. Przecedzić, dodać łyżkę octu.

Izabela Grelowska/Interia.pl

Foto: ©123RF/PICSEL



Tak mieszkają Polacy!

Na Deccoria.pl znajdziecie blisko 800 tysięcy zdjęć: zaskakujących [Kuchni](#), nieszablonowych [łazienek](#), pomysłowych [salonów](#), przytulnych [pokojów](#) [dziecięcych](#), niesamowitych [ogrodów](#), praktycznych [balkonów](#) i wiele innych...