



## ZIOŁA W DIECIE

- Biegunka:  
babka lancetowata, marchew suszona, liść czarnej porzeczki, liście poziomki, kwiat lipy
  - nie podawać świeżych warzyw i ziół
- Zaparcia:  
rumianek, koper włoski, liście jeżyny, krwawnik, nagietek, korzeń pietruszki, korzeń mniszka, siemię lniane
  - przy wzdęciach nie podawać świeżych ziół, tylko suszone
  - można podawać "herbatki" do picia - 1 łyżeczka ziół na 1l wody
- Choroby dróg oddechowych:  
liście malin, krwawnik, pokrzywa, nagietek, babka szerokolistna, liść czarnej porzeczki, natka pietruszki,
- Zmiany na skórze:  
krwawnik, nagietek, babka szerokolistna, skrzyp polny, liście jeżyny, babka lancetowata
  - można wykonać napar z ziół i wykonać okłady z kompresów na skórę
- Pobudzenie apetytu:  
krwawnik, korzeń pietruszki, cykoria podróżnik, koper włoski
- Choroby układu moczowego:  
korzeń mniszka lekarskiego, pokrzywa, liść brzozy, pasternak, liść mniszka, skrzyp polny, suszone jabłko, natka pietruszki, liść poziomki, żurawina
- Problemy z wątrobą:  
babka lancetowata, korzeń mniszka, liść brzozy, pokrzywa, liść mniszka, cykoria podróżnik, buraczek, ostropest
- Problemy ze stawami:  
liść brzozy, pasternak, skrzyp polny,
- Spadek odporności:  
liść maliny, pokrzywa, nagietek, aronia, owoc czarnej porzeczki, burak, tymianek, hibiskus, owoc truskawki, aronia, suszone jabłko, nagietek, liść mniszka, żurawina, liście jeżówki, kwiat lipy, krwawnik, korzeń mniszka, nagietek, babka szerokolistna

- Stres:  
rumianek, melisa, suszone jabłko, korzeń selera, kwiat lipy
- Problemy z przewodem pokarmowym:  
liść maliny, pokrzywa, rumianek, korzeń pietruszki, cykoria podróżnik, tymianek, krwawnik, jagody
- Zatrucia:  
pokrzywa, pasternak, korzeń mniszka, liść brzozy
- Problemy krążeniowe:  
buraczek, liść czarnej porzeczki, aronia, liść mniszka
- Sierść:  
pokrzywa, skrzyp polny, siemię lniane
- Choroba nowotworowa:  
hibiskus, owoc truskawki, aronia, suszone jabłko, nagietek, liść mniszka, żurawina
- Gorączka:  
kora wierzby, kwiat lipy, suszone jagody
- Cukrzyca:  
liść mniszka, pokrzywa, korzeń mniszka, topinambur, korzeń cykorii
- Anemia:  
owoc truskawki, buraczek, świeża pokrzywa
- Odkłaczanie:  
ananas, kiwi, siemię lniane
- Choroba stomatologiczna:  
korzeń mniszka, pasternak suszony, pędy jabłoni, cykoria podróżnik, kora wierzby