

Infekcje i dolegliwości

10 naparów ziołowych

i ich zastosowanie

Anna Klein-Pastuszko



Spis treści

Wstęp	4
Jak parzyć zioła	7
Napary ziołowe	8
Napar 1 – Na sen	9
Napar 2 – Biegunka	12
Napar 3 – Mokry kaszel	15
Napar 4 – Suchy kaszel	18
Napar 5 – Praca wątroby	21
Napar 6 – Lepsze trawienie	24
Napar 7 – Wysoki cukier	27
Napar 8 – Zaparcia	30
Napar 9 – Zapalenie pęcherza	33
Napar 10 – Wsparcie śledziony	36
Zakończenie	39

Cześć, jestem Ania

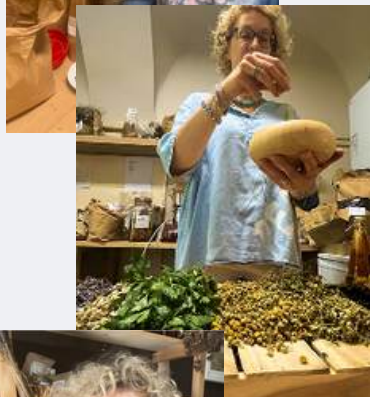
Nazywam się Ania Klein-Pastuszko i jestem zielarką. Od lat prowadzę gabinet Terapii Naturalnych w Tarnowie i pomagam ludziom w odzyskiwaniu równowagi oraz lepszego samopoczucia.

Zioła to moja pasja, która stała się częścią mojej codzienności – wspiera nie tylko moich klientów, ale też mnie i moją rodzinę. Moja historia z ziołolecznictwem zaczęła się ponad 10 lat temu, gdy szukałam naturalnych sposobów na oczyszczanie organizmu i wspieranie zdrowia. Z czasem odkryłam, że rośliny mają w sobie niesamowitą moc, która potrafi działać na ciało, umysł i duszę.

W 2019 roku ukończyłam Akademię Łukasza Lubickiego, w której nauczyłam się, praktycznie wykorzystywać zioła w terapii. Dziś nadal się uczę, nieustannie pogłębiając swoją wiedzę i doświadczenie. Pracując z ludźmi, patrzę na nich całościowo – dostrzegam nie tylko dolegliwości, ale także codzienne nawyki, emocje i potrzeby.

Jako kobieta w dojrzałym wieku, przechodząca menopauzę, doskonale rozumiem wyzwania, z jakimi mierzą się kobiety w tym czasie. Obserwuję je zarówno w swojej pracy, jak i w codziennych rozmowach, i wiem, jak istotne jest holistyczne podejście do zdrowia. Wierzę, że zdrowie to coś więcej niż brak choroby – to harmonia w nas i wokół nas.

Zioła towarzyszą mi każdego dnia. Są dla mnie naturalnym wsparciem w codziennym życiu i w trudniejszych momentach. Jestem przekonana, że każdy może skorzystać z ich dobrodziejstw, by poczuć się lepiej i żyć w zgodzie z naturą.



Kim nie jestem?

Publikowane treści mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Powstały na podstawie mojego doświadczenia i wiedzy z zakresu ziołolecznictwa oraz promowania zdrowego stylu życia.

Nie jestem lekarzem, a zawarte tutaj informacje nie stanowią porady medycznej ani diagnozy.

W przypadku problemów zdrowotnych, dolegliwości czy pytań dotyczących stosowania konkretnych metod lub produktów, zawsze należy skonsultować się z lekarzem lub odpowiednim specjalistą oraz wykonać odpowiednie badania diagnostyczne.



Jak parzyć zioła, aby nie straciły swoich właściwości

Aby zioła zachowały swoje cenne właściwości należy je odpowiednio zaparzać. Odmierz zalecaną dawkę ziół i wsyp je do naczynia – najlepiej szklanego lub ceramicznego.

Zagotuj wodę, odstaw na chwilę, aż osiągnie około 90°C, a następnie zalej nią zioła. W przypadku mieszanek wymagających innej temperatury odpowiednia informacja znajduje się przy danym naparze.

Naczynie koniecznie przykryj – to bardzo ważne, ponieważ zapobiega ulatnianiu się cennych olejków eterycznych i składników aktywnych.

Napar najlepiej parzyć przez 30 minut, choć można dłużej – wtedy będzie bardziej intensywny. Jeśli okaże się zbyt gorzki, można rozcieńczyć go ciepłą wodą. Po zaparzeniu przecedź zioła.

Gotowy napar można przechowywać w lodówce do 4–5 dni.



Napary ziołowe

Praca wątroby

Herbatka na polepszenie pracy wątroby to ziołowa mieszanka o działaniu detoksykującym, regenerującym i przeciwzapalnym.

Mniszek lekarski pobudza wydzielanie żółci, wspomaga trawienie tłuszczów i oczyszczanie wątroby.

Kocanka piaskowa chroni komórki wątrobowe i działa żółciopędnie.

Rzepik reguluje trawienie, wspiera przemianę materii i tonizuje wątrobę.

Nagietek ma silne działanie przeciwzapalne i wspiera regenerację tkanek.

Mieszanka poprawia naturalne zdolności organizmu do usuwania toksyn i wspomaga regenerację po przeciążeniach. Regularne picie herbatki poprawia trawienie, redukuje wzdęcia i wspiera zdrowie wątroby oraz ogólne samopoczucie.



Przygotowanie

Sposób przygotowania

- Odmierz po 1 łyżce każdego zióła.
- Wymieszaj składniki w szklanym lub ceramicznym naczyniu.
- Zalej całość 2–3 szklankami wrzątku.
- Przykryj i zaparzaj przez 30 minut.
- Po zaparzeniu przecedź napar.
- Pij w 2–3 porcjach w ciągu dnia, najlepiej między posiłkami.



Wskazówki

Herbatkę stosuj regularnie przez minimum 2 tygodnie.

W trakcie kuracji unikaj alkoholu i ciężkostrawnych potraw.

Można pić także profilaktycznie przy obciążeniu wątroby.

Nie stosować u osób z alergią na nagietek i rośliny z rodziny astrowatych.



Nazwa	Działanie	Ilość
Mniszek lekarski (korzeń i liść)	działa żółciopędnie, wspomaga oczyszczanie wątroby, wspiera trawienie i regenerację	1 łyżka
Kocanka piaskowa (ziele)	stymuluje produkcję żółci, działa przeciwzapalnie i ochronnie na komórki wątroby	1 łyżka
Rzepik pospolity (ziele)	wspomaga wyrzut żółci, co ułatwia trawienie tłuszczów i odciąża wątrobę	1 łyżka
Nagietek lekarski (kwiat)	działa przeciwzapalnie, wspiera regenerację błon śluzowych układu pokarmowego i wątroby	1 łyżka

MOŻESZ DODAĆ

Ostropest plamisty – silnie regeneruje komórki wątroby i chroni je przed toksynami dzięki zawartości sylimaryny. Wzmacnia działanie pozostałych ziół i wspomaga naturalne procesy odtruwania organizmu.



WAŻNE:

- **Mniszek lekarski (korzeń i liść)** – jest zazwyczaj dobrze tolerowany.
- **Kocanka piaskowa (ziele)** – stymuluje produkcję żółci, działa przeciwzapalnie i ochronnie na komórki wątroby.
- **Rzepik pospolity (ziele)** – wspomaga wyrzut żółci, co ułatwia trawienie tłuszczów i odciąża wątrobę.
- **Nagietek lekarski (kwiat)** – jest łagodny i bezpieczny.



Jeśli zainteresował cię ten E-book to
zapraszam na moja strone na której
możesz kupić całego za 25zł lub w
promocji kupić **2 E-booki za 38zł**

Ziolowyebook.pl

Infekcje i dolegliwości 10 naparów ziółowych

i ich zastosowanie

Anna Klein-Pastusko



1. Bezsenność
2. Biegunka
3. Mokry kaszel
4. Suchy Kaszel
5. Wsparcie wątroby
6. Wsparcie trawienia
7. Wysoki cukier
8. Zaparcia
9. Zapalenie pęcherza
10. Wsparcie Śledziony

Ziolowyebook.pl

Kobiece dolegliwości 10 naparów ziółowych

i ich zastosowanie

Anna Klein-Pastusko



1. Bolesna miesiączka
2. Świąd pochwy
3. Nadmierne krwawienia
4. Suchość pochwy
5. Irygacja na zapalenie pochwy
6. Irygacja na nadżerki
7. PCOS
8. Skąpa miesiączka
9. Menopauza
10. Zespół napięcia
przedmiesiączkowego (PMS)

www.ziolowyebook.pl

ZAKOŃCZENIE

Dbaj o siebie... z miłością

Pamiętaj, że troska o siebie to akt miłości — dla Twojego ciała, umysłu i ducha. Niech zioła będą Twoimi naturalnymi sprzymierzeńcami w tej podróży ku zdrowiu, równowadze i harmonii. Mam nadzieję, że dzięki moim poradom i przepisom na ziołowe mieszanki będzie Ci łatwiej zadbać o siebie w momentach infekcji i innych dolegliwości. Niech każdy tyk naparu przypomina Ci, że zasługujesz na troskę i chwilę uważności dla siebie.

Znajdź mnie na Instagramie,
Facebooku i TikToku:

 @kleinpastuszko

 **Terapie naturalne Anna
Klein-Pastuszko**

 @terapienaturalne

