

Niniejszy folder zawiera zbiór najciekawszych przepisów na naturalne syropy, wywary, środki czystości i inne specyfiki, przyrządzane podczas warsztatów w ramach projektu „Polsko-czeska integracja? Naturalnie!”. Była to kolejna inicjatywa realizowana w partnerstwie z Obec Bolatice, a jej celem było utrwalenie zawiązanej współpracy pogranicza poprzez realizację wspólnych działań oscylujących wokół powrotu do natury, poznawania „skarbów” naszej ziemi oraz tradycyjnych przepisów naszych przodków, które wraz z rozwojem osiągnięć nauki odeszły do lamusa, a które okazują się być niezastąpione wobec sztucznych wspomagaczy zdrowia w postaci suplementów. Kilkakrotne spotkania z zielarką miały na celu poznanie roślin leczniczych rosnących na naszych polach i łąkach. Uczestnicy uczyli się przygotowywać ziołomiody, syropy i wywary lecznicze oraz ocet jabłkowy i przetwory na jego bazie. Poświęcili również uwagę nauce przygotowywania naturalnych środków czystości oraz soli do kąpeli i toników, a podczas dwudniowego wyjazdu studyjnego poznali wioskę bogactwa natury – Bogacicę, w której działa „Bogatalanta” – Stowarzyszenie Wsi Bogacica. Podsumowaniem projektu był konkurs na najlepszy specyfik ziołowy w trzech kategoriach: syrop, kosmetyk i napar.

Redkładana brożura obsahuje soubor nejzajímavějších receptů na přírodní sirupy, odvary, hygienické potřeby a jiné léčebné produkty, vytvářené během dílen v rámci projektu „Polsko-česká integrace? Přirozeně!”. Šlo o další iniciativu realizovanou společně s partnerskou obcí Bolatice, jejímž cílem bylo prohloubení již dříve navázané příhraniční spolupráce prostřednictvím realizace společných aktivit tématicky soustředěných kolem návratu k přírodě, poznávání „pokladů” naší země a tradičních receptů našich předků, které spolu s rozvojem vědy vzały za své, které se ovšem ukazují jako nenahraditelné v konfrontaci s umělými zlepšovacími zdravými ve formě doplňků stravy. Účelem několikerého setkání s bylinkářkou bylo seznámení se s léčivými rostlinami rostoucími na našich polích a loukách. Účastníci se učili připravovat bylinný med, sirupy, léčebné odvary a také jablkový ocet a produkty vytvářené na jeho základě. Svou pozornost věnovali také přípravě přírodních hygienických prostředků, koupelových solí a tónik, a během dvoudenního studijního pobytu se seznámili se vsí přírodního bohatství – Bogacicemi, v níž působí „Bogatalanta” – Sdružení vesnice Bogacica. Zhodnocení projektu se uskutečnilo formou soutěže o nejlepší bylinný produkt ve třech kategoriích: sirup, kosmetika a nálev.

Zbiór najciekawszych przepisów na

Naturalne Specyfiki

Soubor nejzajímavějších receptů na

Přírodní Léčebné Produkty



 LGD LYSKOR - OBEC BOLATICE 

Opracowanie merytoryczne: Agnieszka Krok
Wydawca: Stowarzyszenie LYSKOR
Druk i opracowanie graficzne: Yoobee s.c.
Lyski 2021

Odborné zpracování: Agnieszka Krok
Vydavatel: Sdružení LYSKOR
Tisk a grafické zpracování: Yoobee s.c.
Lyski 2021





Syrop z pędów sosny

Młode pędy sosny pokroić ceramicznym nożem na kawałki ok. 1 cm. Skropić obficie spirytusem. Układać w słoju warstwami, przesypując cukrem. Po kilku dniach, kiedy cukier ulegnie rozpuszczeniu – zlać płyn i przechowywać w lodówce. Stosować 1-2 łyżeczki w chorobach układu oddechowego.

Sirup z pupenů borovice

Mladé borovicové výhonky pokrájíme keramickým nožem na kousky dlouhé ok. 1 cm. Vydatně pokapeme konzumním lihem. Prosypáváme cukrem a ukládáme do zavařovací sklenice ve vrstvách. Po několika dnech, až se cukr rozpustí – slijeme tekutou část a uložíme ji do lednice. Užíváme 1-2 lžičky při nemocech dýchacích cest.

1

Nalewka z kwiatów forsycji

100 g świeżych lub suchych kwiatów forsycji zalać 500 ml alkoholu etylowego 50%. Macerować 14 dni, co 2-3 dni wstrząsając. Przefiltrować. Zastosowanie w miejscu występowania żylaków i pajęczków na nogach. Zabezpieczyć skórę kremem, tłuszczem.

Tinktura z květů zlatice

100 g čerstvých nebo suchých květů zlatice zalijeme 500 ml ethanolu 50%. Macerujeme 14 dní, každé 2 – 3 dni nádobu protřepeme. Filtrujeme. Aplikujeme v místě výskytu křečových a metličkových žil na nohách. Pokožku zajistíme krémem či tukem.



Macerat olejowy z dziurawca

1/2 szkl. świeżego lub suchego surowca zalać 200 ml gorącego oleju słonecznikowego lub sojowego. Wytrawiać 14 dni, przefiltrować. Stosować na spięte mięśnie, bóle kostno-stawowe, zmiany skórne. Unikać ekspozycji na słońce i solarium.

Olejový macerát z třezalky

1/2 sklenice čerstvé nebo sušené byliny zalijeme 200 ml horkého slunečnicového nebo sojového oleje. Louhujeme 14 dní, poté přefiltrujeme. Používáme při svalovém napětí, na bolesti kloubů a kostí, či kožní onemocnění. Vyhýbáme se slunečnímu záření a soláriu.



Powerdrink

2 łyżeczki miodu; 2 łyżeczki octu jabłkowego, malinowego, śliwkowego lub winnego; szklanka wody źródlanej. Doskonały napój na poprawę trawienia i uzupełnienie składników mineralno-witaminowych. Najlepiej spożywać taki napój rano na czczo 30 min przed posiłkiem.

Powerdrink

2 lžíčky medu; 2 lžíčky jablečného, malinového nebo vinného octu; sklenice pramenité vody. Dokonalý nápoj na zlepšení trávení a doplnění vitamínů a minerálních látek. Nejlépe je pít takovýto nápoj ráno na lačno 30 min před snídaní.



Ziołomiód

Produkt galenowy jako sposób na przetworzenie i przechowywanie ziół bezsuszenia i pasteryzacji. 1 część świeżych ziół drobno posiekanych; 1 część alkoholu 40–60%; 2 części miodu. Ziołomiód tymiankowy, sosnowy, macierzankowy, lebiodkowy, majerankowy. Stosować przy kaszlu, chrypce i przeziębieniu w dawce 1 łyżeczka 3x dziennie – osoby dorosłe.

Bylinný med

Výrobek v galenické formě je metodou na zpracování a skladování bylin bez sušení a pasterizace. 1 díl čerstvých na drobno posekaných bylinek; 1 díl 40–60% alkoholu; 2 díly medu. Bylinný med tymiánový, borovicový, mateřídouškový, majoránkový, z dobromysli. Používáme na kašel, chrapot a nachlazení s dávkováním 1 lžíčka 3x denně – dospělí.



Ocet owocowy

Umyte owoce pozbawione szypulek, ogonków i pokrojone wkładamy do 2/3 wysokości szklanego słoja i zalewamy wodą z cukrem (na każdy litr 1 łyżka cukru) do przykrycia owoców. Nałożyć ściereczkę i zabezpieczyć gumką recepturką. Odstawić na ok. 3-4 tygodnie w ciepłe miejsce. Owoce przecedzić, a młody ocet przelać do słoików zabezpieczonych tkaniną. Gdy ocet dojrzeje – można przelać do szczelnych butelek.

Ovocný ocet

Umyté ovoce zbavené stonků, stopek a nakrájené vkládáme do 2/3 výšky zavařovací sklenice a přidáme vodu s cukrem (na každý litr 1 lžíce cukru), aby ovoce zůstalo zcela pod hladinou. Zakryjeme plátnem a zajistíme gumičkou. Necháme přibližně 3-4 týdny na teplém místě. Ovoce odcedíme a čerstvý ocet přelijeme do zavařovaček zakrytých plátnem. Poté co ocet dozraje, můžeme jej přelit do utěsněných láhví.





Nalewka z zielonych orzechów

Młode zielone orzechy włoskie pokroić każdy na 4 części, przełożyć do słoja, zalać alkoholem 60–70%, wytrawiać co najmniej 14 dni. Nalewka znajduje zastosowanie w problemach żołądkowych oraz zwalczaniu pasożytów.

Tinktura ze zelených ořechů

Mladé zelené vlašské ořechy rozkrájíme na čtvrtky, vložíme do zavařovací sklenice, zalijeme 60–70% alkoholem a necháme louhovat minimálně 14 dní. Tinktura se používá při problémech se žaludkem a také jako preparát na hubení parazitů.



Prezentowa sól kąpielowa

Do ozdobnego słoja nasypać warstwami sole: kłodawską kamienną; gruboziarnistą himalajską i kala namak; chlorek magnezu w płatkach; sól epsom. Każdą warstwę można skropić kilkoma kroplami olejku eterycznego. Słoik szczelnie zamknąć. Dodawać do kąpeli po kilka łyżek. Sole naturalne są pomocne w chorobach kostno-stawowych, skóry i górnych dróg oddechowych.

Dárková koupelová sůl

Do ozdobné zavařovací sklenice nasypane ve vrstvách různé druhy soli: kłodavskou kamennou, hrubozrnnou himalajskou a kala namak; chlorid hořčnatý ve formě vloček; epsomská sůl. Každou vrstvu jemně pokapeme éterickým olejem. Zavařovací sklenici těsně uzavřeme. Do koupele sypeme v dávce několika lžic. Přírodní soli napomáhají při nemocech kostí a kloubů, pokožky a horních cest dýchacích.

Tonik

100 ml hydrolatu z kwiatów róży, pandanowca, geraniowego lub woda mineralna; 1–2 łyżeczki octu jabłkowego. Tonik stosować rano i wieczorem na umytą twarz i dekolt. Dobrze sprawdza się w cerze trądzikowej i naczynekowej.

Tonikum

100 ml růžové, pandanové (kewra) či geraniové vody, nebo minerální voda; 1–2 lžičky jablečného octu. Tonikum aplikujeme ráno a večer na umytou tvář a do výstřihu. Vhodné při péči o akné a popraskané žilky na pleť.



Proszek do zmywarki

2 części boraksu; 2 części sody; 1 część soli; 1 część kwasku cytrynowego. Wszystkie składniki starannie wymieszać i przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku. Wsypywać do zmywarki, do pojemnika przeznaczonego na tabletkę/proszek.

Prášek do myčky

2 díly boraxu, 2 díly sody; 1 díl soli; 1 díl kyseliny citrónové. Všechno důkladně promícháme a uskladníme v dobře utěsněné nádobě. Nasypeme do myčky do dávkovače určeného pro tablety/prášek.



Smažone kwiaty bzu czarnego

Szklanka mąki orkiszowej; 2 łyżki skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej; 2 szklanki lodowatej wody mineralnej gazowanej; szczypta soli. Składniki mieszać w szerokiej misce do uzyskania konsystencji ciasta naleśnikowego. Od razu po przygotowaniu ciasta namaczać w nim kwiaty i kłaść na rozgrzany tłuszcz. Smażyć z obu stron do zarumienienia.

Smažené květy černého bezu

Sklenice špaldové mouky; 2 lžíce kukuřičného nebo bramborového škrobu; 2 sklenice dobře vychlazené perlivé minerální vody; špetka soli. Všechny ingredience mícháme v široké míse až do získání konzistence podobné těstu na palačinky. Jakmile máme těsto připravené, máčíme v něm květy bezu a klademe na pánev do horkého tuku. Smažíme z obou stran až dozlatova.



Fire cider

Przygotować po równej części chrzanu, papryczki chili i czosnku. Umyte i obrane warzywa pokroić, przełożyć warstwami do słoja i zalać octem jabłkowym do przykrycia. Szczelnie zakręcić. Odstawić na miesiąc w ciemne miejsce. Następnie przecedzić, dodać taką samą objętość miodu. Używać profilaktycznie po 1 łyżce bezpośrednio lub po rozcieńczeniu.

Fire cider

Připravíme stejně velké díly křenu, čili papriček a česneku. Umytá a oloupanou zeleninu nakrájíme a uložíme ve vrstvách do zavařovací sklenice a zalijeme jablkovým octem k úplnému pokrytí. Těsně uzavřeme. Skladujeme měsíc na tmavém místě. Následně scedíme a přidáme med ve stejném objemu. Užíváme preventivně po jedné lžici přímo nebo po zředění.



Mydło glicerynowe

Bazę glicerynową rozdrobnić i roztopić. Dodać ulubiony olejek eteryczny, barwniki, suszone kwiaty. Aby uzyskać mydło pilingujące można dodać drobno mieloną kawę, czarnuszkę lub pestki malin. Do suchej skóry do bazy glicerynowej w formie ciekłej można dolać 10% oleju ze słodkich migdałów, arganowego, masła shea lub kokosowego, dokładnie zmieszać. Tak przygotowaną bazę należy wylać do silikonowych foremek.

Glycerinové mýdlo

Glycerinovou hmotu rozdrobíme a roztopíme. Přidáme náš oblíbený éterický olej, barviva a sušené květy. Pro vytvoření peelíngového mýdla, můžeme přidat jemně rozemletou kávu, semena černuchy nebo malinové semínka. Pro péči o suchou pleť můžeme do glycerinové hmoty v tekutém stavu dolít 10% oleje ze sladkých mandlí, oleje arganového, kokosového nebo bambuckého másla. Důkladně promícháme. Takto připravenou hmotu vléváme do silikonových formiček.



Musztarda

Szklanka białej gorczycy; łyżka czarnej gorczycy; szklanka octu jabłkowego, może być razem z pulpą owocową po occie (przecedzone owoce z nastawu octowego przetrzeć przez sito); łyżeczka miodu; sól (do smaku). Gorzycę zalać octem/pulpą octową, dodać miodu i soli, pozostawić do namoczenia. Kiedy nasiona gorczycy będą miękkie, należy wszystko zblendować na gładką masę i odstawić w chłodne miejsce w zamkniętym pojemniku.

Hořčice

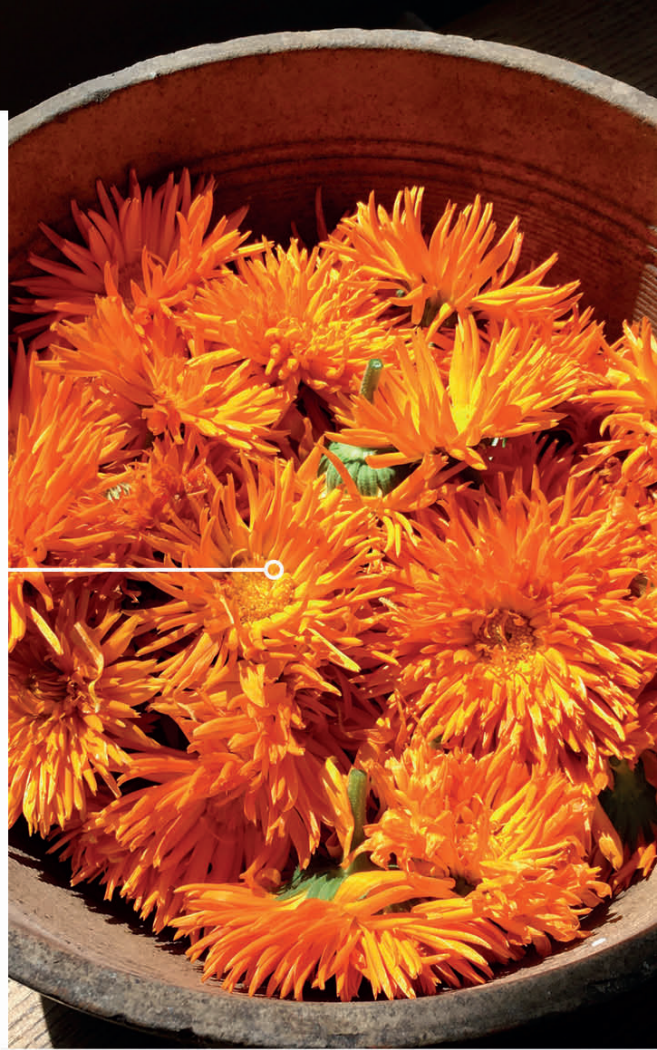
Sklenice bílé hořčice; lžíce černé hořčice; sklenice jablkového octu, může být spolu s ovocnou dřením po octu (odceděné ovoce z octového nálevu propasírujeme přes síto); lžička medu; sůl (k dochucení). Hořčičné semínka zalijeme octem/octovou dřením, přidáme med a sůl, ponecháme, aby nasákly. Jakmile semínka hořčice změknou, vše mixujeme až do vytvoření hladké hmoty a poté uložíme na chladném místě v uzavřené nádobě.

Maść nagietkowa

Świeże koszyczki nagietka i liście posiekać ceramicznym nożem, skropić obficie spirytusem, odstawić na godzinę. Zalać roztopionym tłuszczem z odrobiną wosku pszczelego aż do przykrycia rośliny. Można lekko podgrzać i pozostawić do następnego dnia. Podgrzać ponownie a po wystudzeniu precedzić. Przechowywać w lodówce.

Měsíčková mast

Čerstvé květy a lístky měsíčku nasekáme keramickým nožem, vydatně pokapeme konzumním lihem a na hodinu odstavíme. Zaléváme roztopeným tukem s trochou včelího vosku až k úplnému pokrytí. Můžeme lehce ohřát a ponechat do dalšího dne. Ještě jednou ohřejeme a po vychladnutí scedíme. Skladujeme v lednici.



Uniwersalna pasta czyszcząca

250 g mydła potasowego; 250 g boraksu; 250 g węglańu sodu; 500 ml wody; 250 ml gliceryny. Mydło, boraks i wodę (250 ml) zblendować do uzyskania jednolitej masy, dolać kolejne 250 ml wody i sodę. Wszystkie składniki dokładnie miksować dodając glicerynę do uzyskania konsystencji bitej śmietany. Na koniec wymieszać z ulubionym olejkiem eterycznym (ok. 15 ml).

Univerzální čistící pasta

250 g draselného mýdla; 250 g boraxu; 250 g uhličitanu sodného; 500 ml vody; 250 ml glycerinu. Mýdlo, borax a vodu (250 ml) mixujeme tak dlouho, až získáme homogenní hmotu, přilijeme dalších 250ml vody a uhličitan sodný. Všechny složky důkladně mixujeme s přidáním glycerinu, až obdržíme šlehačkovou konzistenci. Na konec promícháme s našim oblíbeným éterickým olejem (cca 15 ml).