



Naturalna Apteka w Domu

800
receptur
fitoterapeutycznych
na co dzień



Prawa autorskie i ważna informacja



PRAWA AUTORSKIE

© Copyright 2024. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten przewodnik oraz jego zawartość są chronione prawem autorskim. Kopiowanie, rozpowszechnianie, przekazywanie lub odsprzedaż w całości lub w części bez pisemnej zgody autora są zabronione. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego.



CEL EDUKACYJNY

Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i informacyjny. Zawiera wiedzę opartą na tradycji zielarskiej i aktualnych źródłach. Nie zastępuje profesjonalnej porady medycznej.



BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM

Zioła są naturalne, ale nie są obojętne. Mogą wchodzić w interakcje z lekami i mieć przeciwwskazania. Zawsze stosuj je świadomie i odpowiedzialnie.



TYLKO DLA DOROSŁYCH

Ten przewodnik jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Nie jest przeznaczony dla dzieci.



NIE ZASTĘPUJE KONSULTACJI MEDYCZNEJ

Informacje zawarte w tym przewodniku nie zastępują konsultacji z lekarzem ani diagnozy medycznej.



BRAK OBIETNICY LECZENIA

Przepisy i informacje nie mają na celu diagnozowania, leczenia, zapobiegania ani łagodzenia jakiejkolwiek choroby. Rezultaty mogą się różnić w zależności od osoby.



PRZECIWWSKAZANIA I INTERAKCJE

Przed zastosowaniem ziół sprawdź możliwe przeciwwskazania i interakcje z lekami, które przyjmujesz. W razie wątpliwości skonsultuj się z farmaceutą lub lekarzem.



CIĄŻA I KARMIENTE PIERSIĄ

Kobiety w ciąży oraz karmiące piersią powinny każdorazowo skonsultować się z lekarzem lub położną przed zastosowaniem jakichkolwiek ziół lub preparatów.



OBJAWY POWAŻNE LUB UTRZYMUJĄCE SIĘ

W przypadku poważnych, nietypowych lub utrzymujących się objawów zawsze skonsultuj się z lekarzem.



PRZYGOTOWUJ UWAŻNIE, PRZECHOWUJ HIGIENICZNIE

Przygotowuj receptury zgodnie z zaleceniami. Przechowuj w czystych, szczelnych pojemnikach, w odpowiednich warunkach i poza zasięgiem dzieci.



Spis treści

-  **00** | Okładka
-  **01** | Prawa autorskie i ważna informacja
-  **02** | **Spis treści**
-  **03** | Jak korzystać z produktu

- 
-  **Moduł 01** | **04–12**
Bezpieczne podstawy domowej fitoterapii
 -  **Moduł 02** | **13–21**
Trawienie, komfort brzucha i codzienna równowaga
 -  **Moduł 03** | **22–30**
Gardło, drogi oddechowe i sezonowa apteczka
 -  **Moduł 04** | **31–39**
Spokój, sen, krążenie, mięśnie i regeneracja
 -  **Moduł 05** | **40–49**
Skóra, włosy i codzienna pielęgnacja

 **Łącznie: 800 receptur**

Jak korzystać z tego produktu

Ten przewodnik zawiera praktyczne karty receptur ziółowych i naturalnych. Każda receptura została opracowana tak, aby wspierać Twoje zdrowie w sposób świadomy, bezpieczny i odpowiedzialny.

1. Co zawiera każda karta receptury?

 Nazwa Krótki tytuł receptury.	 Przeznaczenie wspierające Opis głównego celu zastosowania.	 Składniki i ilości Pełna lista składników wraz z dokładnymi ilościami.	 Przygotowanie Krok po kroku, jak przygotować recepturę.	 Użycie Jak stosować, w jakiej ilości i jak często.
 Przechowywanie Jak i gdzie przechowywać, aby zachować jakość i bezpieczeństwo.	 Przeciwwskazania Kiedy nie stosować receptury.	 Interakcje Możliwe interakcje z lekami i ziołami.	 Kiedy przerwać stosowanie Sygnały, że należy zaprzestać użycia.	 Kiedy skonsultować się z profesjonalistą Sytuacje, w których wskazana jest konsultacja.

2. Jak działa system kolorów bezpieczeństwa?

 ZIELONY Bezpieczna receptura żywieniowa lub pielęgnacyjna. Odpowiednia do samodzielnego stosowania.	 ŻÓŁTY Zachowaj ostrożność. Sprawdź alergie, choroby przewlekłe i leki, które przyjmujesz. W razie wątpliwości skonsultuj się z profesjonalistą.	 CZERWONY Receptura wymagająca konsultacji z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą przed zastosowaniem.	 NIEBIESKI Wyłącznie do użytku zewnętrznego. Nie spożywać.
--	--	---	--

3. 5 kroków do bezpiecznego stosowania





Moduł 01

Bezpieczne podstawy domowej fitoterapii



Zakres stron

04-12



Liczba receptur

140

W TYM MODULE DOWIESZ SIĘ, JAK TWORZYĆ
SKUTECZNE I BEZPIECZNE PREPARATY W DOMU



napary
i odwary



maceraty



inhalacje



płukanki
i kąpiele



syropy
i oksymele



oleje
i balsamy



kompresy
i okłady



mieszanki
herbaciane



preparaty bazowe
do domowej
apteczki

Mapa bezpiecznego stosowania ziół



LEGENDA BEZPIECZEŃSTWA KOLORY SYGNAŁÓW



ZIELONY – BEZPIECZNIE

Ziolo uznawane za bezpieczne przy stosowaniu zgodnie z zaleceniami. Standardowa dawka i czas.



ŻÓŁTY – ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ

Możliwe interakcje, przeciwwskazania lub działania niepożądane. Konieczna większa uwaga.



CZERWONY – NIE STOSUJ

Wyraźne przeciwwskazania, wysokie ryzyko interakcji lub toksyczności. Unikaj stosowania.



NIEBIESKI – SKONSULTUJ SIĘ

Brak wystarczających danych, niestandardowe sytuacje (ciąża, choroby przewlekłe, leki). Zasięgnij porady specjalisty.



ZŁOTA ZASADA

Ziolo są naturalne, ale działają. Świadome i odpowiedzialne stosowanie to klucz do zdrowia i bezpieczeństwa.



Delikatne napary i odwary

20 kart receptur



01

Napar rumiankowy

Wspiera trawienie i uspokaja.



Wewnętrznie



02

Napar melisowy

Ułatwia relaks i wyciszenie.



Wewnętrznie



03

Napar miętowy

Wspomaga trawienie i odświeża.



Wewnętrznie



04

Napar z kopru włoskiego

Łagodzi wzdęcia i kolki.



Wewnętrznie



05

Napar z kwiatu lipy

Wspiera odporność, łagodzi kaszel.



Wewnętrznie



06

Napar z pokrzywy

Oczyszcza organizm i wspiera nerki.



Wewnętrznie



07

Napar z dzikiej róży

Bogaty w witaminę C, wzmacnia.



Wewnętrznie



08

Napar z hibiskusa

Wspiera serce i prawidłowe ciśnienie.



Wewnętrznie



09

Napar z werbeny cytrynowej

Relaksuje i wspiera trawienie.



Wewnętrznie



10

Napar lawendowy

Uspokaja, wspiera sen i relaks.



Wewnętrznie



11

Odwar z siemienia lnianego

Łagodzi podrażnienia błon śluzowych.



Wewnętrznie



12

Delikatny odwar owsiany

Wspiera układ nerwowy, odżywia.



Wewnętrznie



13

Odwar z kory cynamonu

Wspiera trawienie i krążenie.



Wewnętrznie



14

Odwar z korzenia imbiru

Rozgrzewa, wspiera odporność.



Wewnętrznie



15

Odwar z kozieradki

Wspiera trawienie i metabolizm.



Wewnętrznie



16

**Odwar z suszonych jabłek
i cynamonu**

Delikatnie wspiera trawienie.



Wewnętrznie



17

Napar anyżowy

Łagodzi wzdęcia i działa kojąco.



Wewnętrznie



18

Napar kminkowy

Wspiera trawienie i redukuje wzdęcia.



Wewnętrznie



19

Napar z liści malin

Wspiera kobiece zdrowie.



Wewnętrznie



20

Napar z nagietka

Wspiera trawienie i pracę wątroby.



Wewnętrznie





Maceraty, inhalacje, płukanki i kąpiele

20 kart receptur



01 Macerat z siemienia lnianego

Łagodzi podrażnienia śluzówek

● Wewnętrznie



02 Macerat z prawoślazu

Oslania i koi drogi oddechowe

● Wewnętrznie



03 Macerat z kwiatu lipy

Wspiera odporność i relaksuje

● Wewnętrznie



04 Macerat rumiankowy

Działa przeciwzapalnie i kojąco

● Wewnętrznie



05 Inhalacja rumiankowa

Ułatwia oddychanie, łagodzi stany zapalne

● Wewnętrznie



06 Inhalacja tymiankowa

Wspiera drogi oddechowe i oczyszcza

● Wewnętrznie



07 Inhalacja szalwiowa

Działa antyseptycznie i łagodzi podrażnienia

● Wewnętrznie



08 Inhalacja sosnowa

Ułatwia oddychanie i odświeża drogi oddechowe

● Wewnętrznie



09 Płukanka szalwiowa

Działa antyseptycznie i łagodzi podrażnienia

● Zewnętrznie



10 Płukanka rumiankowa

Łagodzi stany zapalne i podrażnienia

● Zewnętrznie



11 Płukanka nagietkowa

Wspomaga gojenie i działa łagodząco

● Zewnętrznie



12 Płukanka z pokrzywy do włosów

Wzmacnia włosy i reguluje wydzielanie sebum

● Zewnętrznie



13 Płukanka rozmarynowa do skóry głowy

Pobudza krążenie i wzmacnia cebulki włosów

● Zewnętrznie



14 Kąpiel lawendowa

Relaksuje, koi stres i napięcie mięśni

● Zewnętrznie



15 Kąpiel melisowa

Wycisza, uspokaja i wspiera dobry sen

● Zewnętrznie



16 Kąpiel owsiano-rumiankowa

Łagodzi podrażnienia, nawilża i koi skórę

● Zewnętrznie



17 Kąpiel stóp z szalwią

Odświeża, dezodoryzuje i zmniejsza potliwość

● Zewnętrznie



18 Kąpiel z igliwem sosnowym

Odświeża, wspiera odporność i odpręża

● Zewnętrznie



19 Kąpiel z nagietkiem

Wspomaga gojenie i łagodzi podrażnienia

● Zewnętrznie



20 Kąpiel relaksująca z lipą

Relaksuje, uspokaja i wspiera dobry sen

● Zewnętrznie



Syropy, miody ziołowe i oksymele

20 kart receptur

01

Syrop z kwiatu bzu czarnego

Wspiera odporność i oczyszcza.



Wewnętrznie

11

Miód ziołowy z lawendą

Łagodzi stres i napięcie.



Wewnętrznie

02

Syrop z lipy i cytryny

Łagodzi kaszel i wspiera odporność.



Wewnętrznie

12

Miód ziołowy z rumiankiem

Wspiera trawienie i działa łagodząco.



Wewnętrznie

03

Syrop imbirowy z miodem

Rozgrzewa i wspiera drogi oddechowe.



Wewnętrznie

13

Miód ziołowy z cytryną i imbirem

Wzmacnia odporność i rozgrzewa.



Wewnętrznie

04

Syrop z dzikiej róży

Wspiera odporność i dostarcza wit. C.



Wewnętrznie

14

Oksymel tymiankowy

Wspiera odporność i drogi oddechowe.



Wewnętrznie

05

Syrop malinowo-lipowy

Łagodzi przeziębienie i gorączkę.



Wewnętrznie

15

Oksymel rozmarynowy

Wspiera trawienie i krążenie.



Wewnętrznie

06

Syrop tymiankowy

Wspiera odkrztuszanie i łagodzi kaszel.



Wewnętrznie

16

Oksymel szalwiowy

Wspiera gardło i struny głosowe.



Wewnętrznie

07

Syrop z babki lancetowatej

Łagodzi kaszel i podrażnienia gardła.



Wewnętrznie

17

Oksymel hibiskusowy

Wspiera serce i układ krążenia.



Wewnętrznie

08

Syrop z cynamonem i goździkiem

Rozgrzewa i wspiera trawienie.



Wewnętrznie

18

Oksymel z imbirem i kurkumą

Wspiera odporność i działa przeciwzapalnie.



Wewnętrznie

09

Miód ziołowy z miętą

Wspiera trawienie i odświeża oddech.



Wewnętrznie

19

Oksymel miętowy

Wspiera trawienie i łagodzi wzdęcia.



Wewnętrznie

10

Miód ziołowy z melisą

Uspokaja i wspiera dobry sen.



Wewnętrznie

20

Oksymel z owocami dzikiej róży

Wspiera odporność i witalność.



Wewnętrznie

Oleje, maści i balsamy ziołowe

20 kart receptur

01

Olej nagietkowy

Łagodzi podrażnienia skóry.



Zewnętrznie



02

Olej rumiankowy

Działa kojąco i przeciwzapalnie.



Zewnętrznie



03

Olej lawendowy do masażu

Relaksuje i wycisza napięcie.



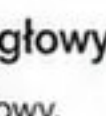
Zewnętrznie



04

Olej rozmarynowy do skóry głowy

Wzmacnia włosy i pobudza skórę głowy.



Zewnętrznie



05

Olej miętowy do stóp

Odświeża i przynosi ulgę zmęczonym stopom.



Zewnętrznie



06

Olej dziurawcowy

Wspiera regenerację skóry.



Zewnętrznie



07

Olej arnikowy

Łagodzi stłuczenia i obrzęki.



Zewnętrznie



08

Maść nagietkowa

Przyspiesza gojenie i koi skórę.



Zewnętrznie



09

Maść z babki lancetowatej

Wspiera gojenie drobnych ran.



Zewnętrznie



10

Maść z żywokostem

Wspomaga regenerację tkanek.



Zewnętrznie



11

Maść z rumiankiem i woskiem

Łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia.



Zewnętrznie



12

Maść propolisowa

Działa ochronnie i antybakteryjnie.



Zewnętrznie



13

Balsam lawendowo-owsiany

Koi, nawilża i łagodzi skórę.



Zewnętrznie



14

Balsam z masłem shea i nagietkiem

Odżywia i chroni wrażliwą skórę.



Zewnętrznie



15

Balsam do dłoni z nagietkiem

Regeneruje i chroni dłonie.



Zewnętrznie



16

Balsam do stóp z szalwią

Zmiękcza i odświeża skórę stóp.



Zewnętrznie



17

Balsam miętowo-rozmarynowy do nóg

Przynosi ulgę zmęczonym nogom.



Zewnętrznie



18

Olejek do masażu z melisą

Relaksuje i redukuje napięcie.



Zewnętrznie



19

Olejek do ciała z lawendą

Nawilża, koi i wspiera sen.



Zewnętrznie



20

Maść ochronna z babką i nagietkiem

Tworzy barierę ochronną skóry.



Zewnętrznie



Kompresy, okłady i kąpiele ziołowe

20 receptur do miejscowej pielęgnacji i regeneracji

Zewnętrzne preparaty ziołowe wspierają pielęgnację, odprężenie i codzienny komfort skóry.



Kompres



Okład



Kąpiel

01

Ciepły kompres rumiankowy
do relaksacyjnej pielęgnacji
Przynosi ukojenie i wspiera relaks.

Zewnętrznie

11

Okład z rozdrobnionego nagietka
Wspiera regenerację i łagodzi podrażnienia.

Zewnętrznie

02

Chłodny kompres nagietkowy
do skóry podrażnionej
Łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia.

Zewnętrznie

12

Okład z babki lancetowatej
z suszonego surowca
Wspomaga naturalne procesy skóry.

Zewnętrznie

03

Kompres z naparu z zielonej herbaty
Odświeża i wspiera kondycję skóry.

Zewnętrznie

13

Kąpiel rumiankowa
do całego ciała
Koi, relaksuje i poprawia samopoczucie.

Zewnętrznie

04

Kompres z płatków róży
do delikatnej pielęgnacji twarzy
Nawilża i koi skórę twarzy.

Zewnętrznie

14

Kąpiel lawendowo-melisowa
na wieczorne odprężenie
Ułatwia wyciszenie i spokojny sen.

Zewnętrznie

05

Kompres z bławatka
na zmęczoną okolicę oczu
Przynosi ulgę i odświeża spojrzenie.

Zewnętrznie

15

Kąpiel owsiana
do skóry suchej i wrażliwej
Nawilża, koi i przynosi ulgę.

Zewnętrznie

06

Kompres lawendowy
na spokojny wieczór
Wspiera relaks i wyciszenie.

Zewnętrznie

16

Kąpiel stóp z szalwią i rozmarynem
Odświeża, tonizuje i wspiera komfort stóp.

Zewnętrznie

07

Kompres miętowy
do odświeżenia zmęczonych stóp
Chłodzi i przynosi uczucie lekkości.

Zewnętrznie

17

Kąpiel stóp z miętą i solą
Chłodzi, odświeża i relaksuje stopy.

Zewnętrznie

08

Okład owsiany do skóry suchej
Nawilża i łagodzi suchość skóry.

Zewnętrznie

18

Kąpiel dłoni z nagietkiem
Łagodzi i wspiera pielęgnację dłoni.

Zewnętrznie

09

Okład z siemienia lnianego
do pielęgnacji miejscowej
Zmiękcza i koi podrażnioną skórę.

Zewnętrznie

19

Kąpiel regeneracyjna
z igliwem sosnowym dla dorosłych
Wspiera regenerację i vitalność skóry.

Zewnętrznie

10

Okład z kozieradki
do stosowania zewnętrznego
Wspiera komfort skóry problematycznej.

Zewnętrznie

20

Kąpiel z płatkami róży i rumiankiem
Ukojenie i harmonijny aromat dla skóry.

Zewnętrznie



Nie przykładaj bardzo gorących kompresów
i wykonać próbę na małym fragmencie skóry.

Funkcjonalne mieszanki herbaciane

20 mieszanek ziołowych na różne pory dnia

Dobrze skomponowana mieszanka powinna mieć prosty cel, zrozumiały skład i jasno opisane przeciwwskazania.



BAZA

Główne zioła o działaniu dopasowanym do celu mieszanki.



SKŁADNIK WSPIERAJĄCY

Zioła wzmacniające działanie i uzupełniające właściwości bazy.



AROMAT

Zioła dodające smaku, zapachu i przyjemności picia.



WYKOŃCZENIE

Delikatne dodatki równoważące smak i wspierające przyswajalność.

poranek



dzień



wieczór



01

Poranna mieszanka z dziką różą i hibiskusem

Dodaje energii i wspiera naturalną odporność.

● Wewnętrznie

11

Mieszanka z kwiatem czarnego bzu i lipą

Wspiera przy przeziębieniu i gorączce.

● Wewnętrznie

02

Łagodna mieszanka śniadaniowa z pokrzywą i miętą

Wspiera trawienie i lekkość po posiłku.

● Wewnętrznie

12

Mieszanka z babką lancetową i prawoślazem

Łagodzi podrażnienia gardła i błon śluzowych.

● Wewnętrznie

03

Mieszanka ziołowa stosowana po posiłku

Wspomaga trawienie i redukuje wzdęcia.

● Wewnętrznie

13

Mieszanka pokrzywowo-skrzypowa dla osób dorosłych

Wspiera detoksykację i kondycję skóry, włosów i paznokci.

● Wewnętrznie

04

Mieszanka z koprem włoskim, anyżem i miętą

Pomaga przy wzdęciach i uczuciu ciężkości.

● Wewnętrznie

14

Mieszanka z mniszkiem, cykorią i miętą

Wspiera pracę wątroby i trawienie.

● Wewnętrznie

05

Popołudniowa herbata z melisą i jabłkiem

Wspiera koncentrację i dobre samopoczucie.

● Wewnętrznie

15

Mieszanka z owocami leśnymi i dziką różą

Bogata w antyoksydanty, wzmacnia organizm.

● Wewnętrznie

06

Wieczorna mieszanka melisowo-lawendowa

Wycisza, ułatwia relaks i zasypianie.

● Wewnętrznie

16

Mieszanka z różą, lawendy i melisy

Wspiera relaks, równowagę emocjonalną i spokojny sen.

● Wewnętrznie

07

Łagodna mieszanka rumiankowo-lipowa

Uspokaja i koi układ nerwowy.

● Wewnętrznie

17

Mieszanka z zieloną herbatą i miętą

Odświeża, wspiera metabolizm i koncentrację.

● Wewnętrznie

08

Mieszanka ziołowa na chłodne dni

Wspiera odporność i rozgrzewa organizm.

● Wewnętrznie

18

Mieszanka rooibos z cynamonem i jabłkiem

Naturalnie słodka, rozgrzewa i relaksuje.

● Wewnętrznie

09

Mieszanka imbirowa z cynamonem i skórką pomarańczy

Rozgrzewa i dodaje energii.

● Wewnętrznie

19

Mieszanka ziołowa bez kofeiny na późne popołudnie

Uspokaja i przygotowuje do wieczornego odpoczynku.

● Wewnętrznie

10

Mieszanka tymiankowo-majerankowa

Wspiera drogi oddechowe i ułatwia oddychanie.

● Wewnętrznie

20

Uniwersalna mieszanka domowa z rumiankiem, miętą i melisą

Łagodna mieszanka na co dzień – dla całej rodziny.

● Wewnętrznie

Preparaty bazowe do domowej apteczki

20 baz, które można wykorzystać w wielu recepturach

Każdy preparat bazowy powinien mieć prosty skład, wyraźną datę przygotowania i określony termin zużycia.

Wzór etykiety

NAZWA
SKŁAD
DATA PRZYGOTOWANIA
ZUŻYĆ DO
SPOSÓB UŻYCIA
OSTRZEŻENIA



słoik



butelka



puszka



papierowa torebka



01

Podstawowy napar ziołowy do płukanki
Do płukania gardła i jamy ustnej.

● Zewnętrznie



02

Skoncentrowany napar do kompresów
Do ciepłych i zimnych okładów.

● Zewnętrznie



03

Podstawowy odwar z korzeni
Do picia i wzmacniania organizmu.

● Wewnętrznie



04

Zimny macerat śluzowy
Łagodzi podrażnienia i osłania błonę śluzową.

● Wewnętrznie



05

Neutralny macerat olejowy
Delikatna baza olejowa do pielęgnacji.

● Zewnętrznie



06

Olej nagietkowy jako baza maści
Wspiera skórę i gojenie naskórka.

● Zewnętrznie



07

Olej rumiankowy jako baza balsamu
Pielęgnuje i łagodzi skórę wrażliwą.

● Zewnętrznie



08

Podstawowa maść z woskiem pszczelim
Chroni, natłuszcza i wspiera regenerację.

● Zewnętrznie



09

Roślinna baza balsamowa bez wosku pszczelego
Lekka, wegańska baza do balsamów.

● Zewnętrznie



10

Neutralny balsam do masażu
Poślizg i pielęgnacja podczas masażu.

● Zewnętrznie



11

Baza do kąpieli owsianej
Łagodzi skórę i wspiera nawilżenie.

● Zewnętrznie



12

Ziołowa sól do kąpieli stóp
Odświeża, relaksuje i zmiękcza skórę.

● Zewnętrznie



13

Sucha mieszanka do inhalacji parowej
Ułatwia oddychanie i oczyszcza drogi oddechowe.

● Zewnętrznie



14

Sucha mieszanka do płukanki ziołowej
Do pielęgnacji jamy ustnej i gardła.

● Zewnętrznie



15

Podstawowy syrop cukrowy
Nośnik do syropów ziołowych dla dorosłych.

● Wewnętrznie



16

Podstawowy syrop miodowy dla dorosłych
Wspiera odporność i łagodzi podrażnienia.

● Wewnętrznie



17

Neutralny oksymel miodowo-octowy
Wzmacnia trawienie i odporność.

● Wewnętrznie



18

Ziołowa baza glicerynowa do stosowania zewnętrznego
Do toników, płukanki i żeli.

● Zewnętrznie



19

Prosty puder ziołowy do maseczek
Oczyszcza, odświeża i koi skórę.

● Zewnętrznie



20

Sucha mieszanka do okładów
Wspiera regenerację i łagodzi dolegliwości.

● Zewnętrznie



Pamiętaj: nie używaj preparatu, jeśli zauważysz oznaki zepsucia – nietypowy zapach, pleśń, zmiana koloru.

Moduł 02

Trawienie, komfort brzucha i codzienna równowaga

Łagodne receptury na świadome
wspieranie codziennego komfortu

Układ pokarmowy może reagować na pośpiech, nieregularne posiłki, stres, małą ilość płynów oraz ciężkostrawne potrawy. W tym module znajdziesz receptury przeznaczone do świadomego wspierania codziennego komfortu osób dorosłych. Preparaty nie zastępują diagnostyki bólu brzucha, długotrwałych zaburzeń trawienia ani innych niepokojących objawów.

*Obserwuj organizm. Upraszczaj skład.
Dbaj o regularność.*



Zakres stron
13–21



Liczba receptur
160



apetyt



po posiłku



wzdęcia



regularność



ciężkie potrawy



podróż



nawodnienie



zioła kuchenne



Apetyt i łagodny komfort żołądka

20 receptur wspierających świadome przygotowanie do posiłku

Łagodne zioła i proste napoje mogą wspierać apetyt oraz komfort trawienny. Jeśli brak apetytu utrzymuje się dłużej niż 2–3 tygodnie lub towarzyszą mu inne dolegliwości, skonsultuj się z lekarzem.



 Uwaga: mięta może nasilać dyskomfort u części osób z refluksiem.

	01 Łagodny napar miętowy przed posiłkiem Pobudza apetyt i odświeża.	 Wewnętrznie		11 Woda aromatyzowana miętą i ogórkiem Orzeźwia i wspiera apetyt.	 Wewnętrznie
	02 Napar z melisy i skórki cytrynowej Wspiera trawienie i uspokaja.	 Wewnętrznie		12 Woda z plasterkiem cytryny i melisą Wspomaga trawienie i odświeża.	 Wewnętrznie
	03 Napar z kopru włoskiego Łagodzi wzdęcia i uczucie pełności.	 Wewnętrznie		13 Lekki kompot z jabłka i cynamonu Łagodny dla żołądka, wspiera apetyt.	 Wewnętrznie
	04 Napar rumiankowy Koi żołądek i wspiera trawienie.	 Wewnętrznie		14 Kompot z gruszki i anyżu Wspiera trawienie i łagodzi wzdęcia.	 Wewnętrznie
	05 Napar z liści malin i mięty Wzmacnia delikatnie i orzeźwia.	 Wewnętrznie		15 Mus jabłkowy z imbirem jako dodatek do posiłku Ułatwia trawienie i dodaje smaku.	 Wewnętrznie
	06 Napar z cykorii dla osób dorosłych Wspiera pracę wątroby i trawienie.	 Wewnętrznie		16 Ziołowa posypka z majeranku i tymianku Wspiera trawienie i podkreśla smak potraw.	 Wewnętrznie
	07 Napar z mniszka i mięty dla osób dorosłych Wspiera wydzielanie soków trawiennych.	 Wewnętrznie		17 Mieszanka koperku, pietruszki i mięty do potraw Odświeża i wspiera trawienie.	 Wewnętrznie
	08 Napar imbirowy o łagodnym stężeniu Rozgrzewa i wspiera trawienie.	 Wewnętrznie		18 Aromatyczna oliwa z majerankiem do zastosowania kulinarnego Pobudza apetyt i ułatwia trawienie.	 Wewnętrznie
	09 Napój z imbiru, cytryny i ciepłej wody Pobudza apetyt i dodaje energii.	 Wewnętrznie		19 Lekki bulion z pietruszką, lubczykiem i majerankiem Rozgrzewa i wspiera trawienie.	 Wewnętrznie
	10 Napój jabłkowo-cynamonowy Wspiera trawienie i przynosi komfort.	 Wewnętrznie		20 Napar z rumianku, melisy i odrobiny mięty Koi, wspiera trawienie i łagodzi napięcie.	 Wewnętrznie (z ostrożnością)



Mieszanki stosowane po posiłku

20 naparów i napojów
na spokojne zakończenie posiłku

Po posiłku warto dać organizmowi czas – wspieraj trawienie naturalnie i obserwuj indywidualną reakcję.

KIEDY NIE WYSTARCZY NAPAR

silny ból
trudności w polykaniu
wymioty
krew w stolcu
utrata masy ciała



01

Napar z mięty pieprzowej po posiłku

Wspiera trawienie, łagodzi wzdęcia.

● Wewnętrznie



02

Napar z kopru włoskiego i rumianku

Ułatwia trawienie i redukuje wzdęcia.

● Wewnętrznie



03

Napar z anyżu i melisy

Łagodzi skurcze i wspiera spokojne trawienie.

● Wewnętrznie



04

Napar z kminku i majeranku

Wspomaga trawienie i zmniejsza uczucie ciężkości.

● Wewnętrznie



05

Napar z kolendry i kopru włoskiego

Redukuje wzdęcia i wspiera układ pokarmowy.

● Wewnętrznie



06

Napar z rumianku i skórki pomarańczy

Uspokaja żołądek i wspiera trawienie.

● Wewnętrznie



07

Napar z melisy i mięty zielonej

Przynosi ulgę, wspiera relaks po posiłku.

● Wewnętrznie



08

Napar z imbiru i kopru włoskiego

Wspomaga trawienie i redukuje uczucie pełności.

● Wewnętrznie



09

Napar cynamonowo-jabłkowy

Wspiera trawienie i łagodzi wzdęcia.

● Wewnętrznie



10

Napar z majeranku

Łagodzi skurcze i wspiera komfort po posiłku.

● Wewnętrznie



11

Napar z tymianku i mięty

Wspiera trawienie i odświeża oddech.

● Wewnętrznie



12

Napar z liści jeżyny i mięty

Działa kojąco i wspiera układ pokarmowy.

● Wewnętrznie



13

Napój z ciepłej wody i plasterka imbiru

Stymuluje trawienie i rozgrzewa.

● Wewnętrznie



14

Napój z pieczonego jabłka i cynamonu

Wspiera trawienie i przynosi uczucie lekkości.

● Wewnętrznie



15

Kompot z suszonych jabłek bez dodatku cukru

Delikatny, wspiera trawienie.

● Wewnętrznie



16

Kompot z gruszki i kardamonu

Wspiera komfort trawienny i działa łagodząco.

● Wewnętrznie



17

Lekki napój z cykorii

Wspiera pracę wątroby i trawienie.

● Wewnętrznie



18

Herbata rooibos z koprem włoskim

Relaksuje i wspiera trawienie.

● Wewnętrznie



19

Łagodna mieszanka rumiankowo-melisowa

Uspokaja i wspiera trawienie.

● Wewnętrznie



20

Mieszanka mięty, kopru włoskiego i anyżu

Kompleksowe wsparcie trawienne.

● Wewnętrznie





Uczucie pełności, gazy i wzdęcia

20 łagodnych receptur na codzienny komfort brzucha

Wzdęcia mogą mieć wiele przyczyn: dieta, tempo jedzenia, stres, mikrobiota jelit czy nietolerancje. Receptury ziołowe to tylko część uważnej obserwacji i troski o siebie.

DZIENNIK OBSERWACJI

- ☐ godzina posiłku
- ☐ skład
- ☐ wielkość porcji
- ☐ tempo jedzenia
- ☐ objawy
- ☐ czas trwania
- ☐ receptura
- ☐ reakcja



01

Napar z kopru włoskiego

Wspiera trawienie i zmniejsza wzdęcia.

● Wewnętrznie



02

Napar z kminku

Łagodzi gazy i uczucie pełności.

● Wewnętrznie



03

Napar z anyżu

Wspiera pracę jelit i redukuje wzdęcia.

● Wewnętrznie



04

Napar z kolendry

Wspomaga trawienie i łagodzi skurcze.

● Wewnętrznie



05

Napar koperkowo-rumiankowy

Łagodzi napięcie brzucha i wzdęcia.

● Wewnętrznie



06

Napar z mięty i kopru włoskiego

Odświeża, wspiera trawienie i perystaltykę.

● Wewnętrznie



07

Napar z melisy i kminku

Uspokaja jelita i redukuje napięcie.

● Wewnętrznie



08

Napar z majeranku i anyżu

Wspomaga trawienie i łagodzi kolki.

● Wewnętrznie



09

Napar z imbiru i kolendry

Rozgrzewa, wspiera trawienie tłustych potraw.

● Wewnętrznie



10

Napar z rumianku i mięty zielonej

Koi brzuch i wspiera komfort po posiłku.

● Wewnętrznie



11

**Mieszanka kopru włoskiego,
anyżu i kminku**

Klasyczne wsparcie na gazy i wzdęcia.

● Wewnętrznie



12

**Mieszanka rumianku, melisy
i kopru włoskiego**

Łagodna mieszanka na pełność i napięcie.

● Wewnętrznie



13

**Mieszanka majeranku, tymianku
i mięty**

Wspiera trawienie i redukuje wzdęcia.

● Wewnętrznie



14

Ciepły napój imbirowy

Rozgrzewa i wspomaga trawienie.

● Wewnętrznie



15

**Woda z miętą i plasterkiem
ogórka**

Nawadnia i przynosi ulgę wzdęciom.

● Wewnętrznie



16

Lekki kompot z gruszki

Łagodny dla żołądka i jelit.

● Wewnętrznie



17

**Napój z pieczonego jabłka
i kopru włoskiego**

Wspiera trawienie po obfitym posiłku.

● Wewnętrznie



18

**Ziołowa posypka z kminku
i majeranku**

Dodatek do potraw wspierający trawienie.

● Wewnętrznie



19

**Aromatyczna oliwa z koprem
włoskim do użycia kulinarnego**

Ułatwia trawienie i zmniejsza wzdęcia.

● Wewnętrznie



20

**Łagodna mieszanka
po obfitym posiłku**

Wspiera lekkość i komfort brzucha.

● Wewnętrznie



Silny ból, twardy brzuch lub uporczywe wymioty
wymagają pilnej oceny medycznej.





Codzienna regularność wypróżnień

20 receptur bogatych w płyny,
błonnik i łagodne składniki roślinne

Regularność wypróżnień zależy od nawodnienia, błonnika,
aktywności i codziennego rytmu.



Płyny



Błonnik



Ruch i regularna pora

01

Napój z namoczonego siemienia lnianego ● Wewnętrznie
Zmiękcza i wspiera perystaltykę jelit.

02

Owsianka z mielonym siemieniem lnianym ● Wewnętrznie
Wspiera trawienie i regularność.

03

Owsianka z gruszką i cynamonem ● Wewnętrznie
Łagodnie pobudza pracę jelit.

04

Kompot z suszonych śliwek bez dodatkowego cukru ● Wewnętrznie
Naturalnie wspiera perystaltykę.

05

Kompot z jabłka i suszonej śliwki ● Wewnętrznie
Wspiera trawienie i regularność.

06

Mus z gruszki i namoczonego siemienia ● Wewnętrznie
Łagodny, sycący i wspomagający jelita.

07

Jogurt lub roślinna alternatywa z mielonym siemieniem ● Wewnętrznie
Wspiera mikrobiotę i pracę jelit.

08

Koktajl owsiano-gruszkowy ● Wewnętrznie
Nawadnia i dostarcza błonnika.

09

Koktajl z kiwi i płatkami owsianymi ● Wewnętrznie
Wspiera trawienie, łagodzi zaparcia.

10

Pudding z nasion chia z odpowiednią ilością płynu ● Wewnętrznie
Pęcznieje w jelitach i ułatwia wypróżnianie.

11

Sałatka z buraka, jabłka i natki pietruszki ● Wewnętrznie
Wspiera oczyszczanie i perystaltykę.

12

Zupa krem z dyni i siemienia lnianego ● Wewnętrznie
Odżywia jelita i ułatwia trawienie.

13

Lekka zupa z warzyw korzeniowych ● Wewnętrznie
Wspiera trawienie i zdrowie jelit.

14

Napój z cykorii i ciepłej wody ● Wewnętrznie
Wspiera perystaltykę jelit.

15

Napar z kopru włoskiego jako element rutyny ● Wewnętrznie
Łagodzi wzdęcia i wspiera trawienie.

16

Woda z plasterkiem cytryny i miętą ● Wewnętrznie
Pobudza trawienie o poranku.

17

Woda z namoczonymi suszonymi śliwkami ● Wewnętrznie
Naturalnie wspiera jelita.

18

Pieczone jabłko z płatkami owsianymi ● Wewnętrznie
Rozgrzewa i wspomaga trawienie.

19

Pasta z suszonych śliwek i jabłka ● Wewnętrznie
Źródło błonnika o działaniu regulującym.

20

Poranna miseczka owsiana z gruszką, chia i cynamonem ● Wewnętrznie
Kompletna, sycąca i wspierająca jelita.



Błonnik należy zwiększać stopniowo i łączyć z odpowiednią ilością płynów.

Komfort po ciężkich i tłustych potrawach

20 lekkich napojów, dodatków i mieszanek kulinarnych

Kluczowe znaczenie ma wielkość porcji, sposób przygotowania potrawy i częstotliwość spożywania ciężkich dań.

Duża, ciężka porcja



Jedz wolniej



Zmniejsz porcję



Obserwuj
powtarzalne reakcje

Mniejsza, zbilansowana porcja



01



Napar miętowy po ciężkim posiłku

Wspiera trawienie i redukuje uczucie ciężkości.

● Wewnętrznie

02



Napar z rumianku i kopru włoskiego

Łagodzi napięcie i wspiera perystaltykę jelit.

● Wewnętrznie

03



Napar z majeranku

Wspomaga wydzielanie soków trawiennych.

● Wewnętrznie

04



Napar z cykorii dla osób dorosłych

Wspiera trawienie tłuszczów.

● Wewnętrznie

05



Napar z mniszka i mięty dla osób dorosłych

Wspiera pracę wątroby i trawienie.

● Wewnętrznie

06



Napar z imbiru i skórki cytrynowej

Rozgrzewa i wspiera trawienie.

● Wewnętrznie

07



Napar z rozmarynu o łagodnym stężeniu dla dorosłych

Wspiera trawienie i redukuje wzdęcia.

● Wewnętrznie

08



Napar z tymianku i majeranku

Ułatwia trawienie i ogranicza wzdęcia.

● Wewnętrznie

09



Napar z kminku i kolendry

Wspiera trawienie i redukuje gazy.

● Wewnętrznie

10



Napój jabłkowo-imbirowy

Lekko rozgrzewa i wspomaga trawienie.

● Wewnętrznie

11



Napój z pieczonej gruszki i cynamonu

Łagodzi podrażnienia żołądka.

● Wewnętrznie

12



Lekki kompot z jabłek

Delikatnie nawadnia i wspiera trawienie.

● Wewnętrznie

13



Lekka zupa warzywna z majerankiem

Łatwo strawna i wspierająca trawienie.



14



Bulion warzywny z lubczykiem

Wspiera trawienie i remineralizację.



15



Salatka z cykorii, jabłka i natki pietruszki

Wspiera trawienie i pracę jelit.



16



Pieczone warzywa z tymiankiem i rozmarynem

Lekkostrawne i aromatyczne.



17



Posypka z majeranku, kminku i kolendry

Wspiera trawienie potraw roślinnych.



18



Oliwa smakowa z tymiankiem do kontrolowanego użycia kulinarnego

Ułatwia trawienie tłuszczów.



19



Mieszanka ziołowa do lekkich potraw warzywnych

Delikatnie aromatyzuje i wspiera trawienie.



20



Wieczorna mieszanka rumianku, melisy i mięty zielonej

Wspiera spokojny sen i trawienie nocne.

● Wewnętrznie



WAŻNE: Przepisy nie stanowią sposobu na „oczyszczanie wątroby” ani zastępstwa terapii medycznej.

Dyskomfort podczas podróży

20 prostych receptur na spokojniejszą podróż osób dorosłych

Dyskomfort w podróży może wynikać z ruchu pojazdu, stresu, zapachów, ciężkiego posiłku, odwodnienia lub braku świeżego powietrza.

Podróżny zestaw komfortu

- ✓ butelka wody
- ✓ lekka przekąska
- ✓ papierowa torebka
- ✓ chusteczki
- ✓ chłodny kompres
- ✓ lista leków
- ✓ alergię



01

Łagodny napar imbirowy przed podróżą
Wspiera układ pokarmowy i komfort.

Wewnętrznie



02

Napar z mięty i melisy
Ułatwia relaks i zmniejsza napięcie.

Wewnętrznie



03

Napar rumiankowo-imbirowy
Wspiera trawienie i koi żołądek.

Wewnętrznie



04

Napar z kopru włoskiego i melisy
Łagodzi wzdęcia i uczucie pełności.

Wewnętrznie



05

Chłodny napój imbirowo-cytrynowy
Odświeża i wspiera trawienie.

Wewnętrznie



06

Woda z miętą i plasterkiem cytryny
Nawadnia i odświeża.

Wewnętrznie



07

Woda z ogórkiem i melisą
Nawadnia i wspiera lekkość organizmu.

Wewnętrznie



08

Lekki kompot jabłkowy do termosu
Łagodny dla żołądka, delikatnie słodki.

Wewnętrznie



09

Napój z pieczonego jabłka i cynamonu
Rozgrzewa i wspiera trawienie.

Wewnętrznie



10

Herbata rooibos z imbirem
Delikatna, bez kofeiny, wspiera relaks.

Wewnętrznie



11

Sucha mieszanka imbiru i mięty
do przygotowania w podróży
Szybka pomoc dla żołądka.

Wewnętrznie



12

Saszetka aromatyczna
z suszoną miętą
Pomaga przy mdłościach.

Zewnętrznie



13

Saszetka aromatyczna
z lawendą i melisą
Ułatwia relaks i wyciszenie.

Zewnętrznie



14

Chłodny kompres miętowy na kark
Przynosi ukojenie i odświeżenie.

Zewnętrznie



15

Chłodny kompres lawendowy
Relaksuje i zmniejsza napięcie.

Zewnętrznie



16

Krakersy owsiane z imbirem
Lekka przekąska wspierająca trawienie.

Wewnętrznie



17

Pieczone plasterki jabłka
z cynamonem
Lekko słodkie, łatwe do przechowywania.

Wewnętrznie



18

Lekka przekąska owsiana z bananem
Syta, a jednocześnie lekka.

Wewnętrznie



19

Mała porcja musu jabłkowego
z imbirem
Łagodna i wspierająca trawienie.

Wewnętrznie



20

Podróżna mieszanka rumianku,
melisy i mięty
Wspiera spokój żołądka i relaks.

Wewnętrznie



Uwaga: kierowca nie powinien stosować preparatów powodujących senność ani obniżających koncentrację.



Nawodnienie i łagodne uzupełnianie płynów

20 prostych napojów wspierających codzienne nawodnienie

Zapotrzebowanie na płyny zależy od temperatury otoczenia, poziomu aktywności, diety, wieku, masy ciała, stanu zdrowia oraz przyjmowanych leków. Nie istnieje jedna uniwersalna ilość odpowiednia dla wszystkich.



Oznaki możliwego odwodnienia

- ✓ Suchość w ustach
- ✓ Ciemniejszy kolor moczu
- ✓ Zmniejszona częstotliwość oddawania moczu
- ✓ Ból głowy
- ✓ Osłabienie
- ✓ Zawroty głowy
- ✓ Trudność z koncentracją
- ✓ Wyraźne pragnienie



Skonsultuj się z lekarzem, jeśli występuje:

- nie można utrzymać płynów z powodu wymiotów
- silna biegunka
- dezorientacja lub omdlenie
- znacznie ograniczone oddawanie moczu
- choroby serca, nerek lub inne schorzenia wymagające kontrolowania ilości płynów

Mój dzienny tracker nawodnienia



Liczba kropli służy wyłącznie do obserwacji regularności. Nie oznacza uniwersalnego zalecenia dotyczącego ilości płynów.

01



Woda z ogórkiem i świeżą miętą
Orzeźwia i wspiera nawodnienie.

Wewnętrznie



02



Woda z jabłkiem i laską cynamonu
Delikatnie aromatyzuje i odświeża.

Wewnętrznie



03



Woda z malinami i melisą
Owocowa i kojąca.

Wewnętrznie



04



Woda z plasterkiem cytryny i tymiankiem
Lekko cytrusowa i ziołowa.

Wewnętrznie



05



Woda z gruszką i rozmarynem
Subtelna, ziołowa harmonia.

Wewnętrznie



06



Woda z truskawkami i bazylią
Słodkawa i świeża.

Wewnętrznie



07



Woda z pomarańczą i miętą
Cytrusowa świeżość.

Wewnętrznie



08



Woda z borówkami i melisą
Łagodna, owocowa kompozycja.

Wewnętrznie



09



Łagodny napar z rumianku
podawany po ostudzeniu
Kojący i delikatny.

Wewnętrznie



10



Chłodny napar z hibiskusa i dzikiej róży
Lekko kwaskowy, orzeźwiający.

Wewnętrznie



11



Chłodny napar z miętą i jabłka
Świeży i aromatyczny.

Wewnętrznie



12



Rooibos z plasterkiem pomarańczy
Łagodny, bezkofeinowy.

Wewnętrznie



13



Kompot jabłkowy bez dodatku cukru
Delikatny, domowy smak.

Wewnętrznie



14



Kompot z gruszki i cynamonu
Aromatyczny i lekki.

Wewnętrznie



15



Kompot z malin i jabłka
Owocowy i lekko kwaskowy.

Wewnętrznie



16



Napój owsiany z cynamonem
Kremowy, delikatnie ciepły lub chłodny.

Wewnętrznie



17



Łagodny napój imbirowo-cytrynowy
Rozgrzewający i orzeźwiający.

Wewnętrznie



18



Woda po namoczeniu suszonych śliwek
Łagodnie wspiera trawienie.

Wewnętrznie



19



Napój z pieczonego jabłka i goździka
Aromatyczny i kojący.

Wewnętrznie



20



Domowy napój nawadniający do codziennego użycia
Prosta baza do Twojej kompozycji.

Wewnętrznie



WAŻNE: Osoby, którym lekarz zalecił ograniczenie ilości płynów, nie powinny zwiększać ich samodzielnie. Słodzone napoje i soki nie stanowią podstawowej formy nawodnienia.





Zioła kuchenne wspierające codzienną vitalność

20 praktycznych mieszanek przyprawowych
do codziennych potraw

Najprostszym i najsmaczniejszym sposobem korzystania z roślin
jest używanie ich jako ziół kuchennych w zwykłych, domowych ilościach.
To praktyczne, bezpieczne i bardziej przewidywalne niż skoncentrowane ekstrakty.



Zasada małej partii

Przygotuj ilość wystarczającą na kilka tygodni.
Dzięki temu mieszanka zachowa aromat,
a składniki nie będą niepotrzebnie
przechowywane przez wiele miesięcy.



Jak przechowywać przyprawy

- ✓ W szczelnym opakowaniu
- ✓ Z dala od światła
- ✓ Z dala od pary wodnej
- ✓ Z dala od źródeł ciepła
- ✓ Z wyraźną datą przygotowania
- ✓ Bez wkładania wilgotnej żyźniczki do pojemnika



01 Mieszanka majeranku, tymianku i pietruszki do zup



02 Mieszanka oregano, bazylii i czosnku do warzyw



03 Mieszanka koperku, pietruszki i szczypiorku do ziemniaków



04 Mieszanka rozmarynu, tymianku i skórki cytrynowej



05 Mieszanka kminku, majeranku i kolendry



06 Mieszanka papryki, tymianku i oregano



07 Mieszanka kurkumy, imbiru i pieprzu do potraw warzywnych



08 Mieszanka kopru włoskiego, kolendry i kminku



09 Mieszanka szalwii, tymianku i rozmarynu



10 Mieszanka bazylii, mięty i pietruszki



11 Mieszanka koperku i suszonej skórki cytrynowej



12 Mieszanka czarnuszki, sezamu i majeranku



13 Mieszanka cynamonu, kardamonu i imbiru do owsianki



14 Mieszanka jabłka, cynamonu i goździka do deserów



15 Mieszanka kakao, cynamonu i wanilii



16 Ziołowa sól z majerankiem i tymiankiem



17 Ziołowa sól z rozmarynem i skórą cytrynową



18 Mieszanka bez soli z pietruszką, koperkiem i cebulą



19 Mieszanka do lekkich bulionów warzywnych



20 Uniwersalna mieszanka domowa do codziennych potraw



Uwaga: Osoby z alergiami powinny sprawdzać każdy składnik. Mieszanki z solą nie są odpowiednie dla każdej diety.
Przepisy mają charakter kulinarny, a nie leczniczy.



Moduł 03

Gardło, drogi oddechowe i sezonowa apteczka

Odpowiedzialne wsparcie
codziennego komfortu osób dorosłych

W tym module znajdziesz receptury na napary, płukanki, syropy, inhalacje, kompresy i napoje przeznaczone dla osób dorosłych. Każda receptura ma charakter wspierający. Nie zastępuje diagnozy infekcji, leczenia astmy, zapalenia płuc, ciężkiej alergii ani innych chorób układu oddechowego.

*Oddychaj spokojnie.
Obserwuj objawy.
Reaguj odpowiedzialnie.*



Zakres stron

22–30



Liczba receptur

160



gardło



kaszel



nos i zatoki



odporność



napoje
rozgrzewające



drogi
moczowe



rekonwalescencja



apteczka
sezonowa



Kiedy szukać pilnej pomocy

- Trudności w oddychaniu
- Sinienie ust lub twarzy
- Silny ból w klatce piersiowej
- Zaburzenia świadomości
- Krwoplucie
- Nagły obrzęk twarzy, języka lub gardła
- Gwałtowne nasilenie objawów

Gardło i higiena jamy ustnej

20 płukanek, naparów i preparatów do stosowania miejscowego

Płukanki ziołowe mogą wspierać codzienną higienę i komfort jamy ustnej.

Nie należy ich połykać, jeżeli receptura została oznaczona jako preparat wyłącznie do płukania.



Przygotuj
zioła zgodnie
z recepturą



Ostudź
do temperatury
komfortowej



Przecedź
przez sitko
lub gazę



Płucz i wypłuj
nie połykać, jeśli
oznaczono jako płukankę

01



Płukanka z szalwii

Wspiera higienę jamy ustnej i świeży oddech.

● Nie połykać



02



Płukanka rumiankowa

Łagodzi podrażnienia i wspiera komfort.

● Nie połykać



03



Płukanka z nagietka

Delikatna ochrona błon śluzowych.

● Nie połykać



04



Płukanka tymiankowa

Wspiera uczucie świeżości i czystości.

● Nie połykać



05



Płukanka z babki lancetowatej

Koi i wspiera naturalny komfort.

● Nie połykać



06



Płukanka szalwiowo-rumiankowa

Połączenie ziół dla codziennej pielęgnacji.

● Nie połykać



07



Płukanka tymiankowo-nagietkowa

Wspiera higienę i komfort jamy ustnej.

● Nie połykać



08



Płukanka z liści jeżyny

Ściągająca pielęgnacja błon śluzowych.

● Nie połykać



09



Płukanka z kory dębu do krótkotrwałego stosowania

Wspomaga uczucie czystości i świeżości.

● Nie połykać



10



Płukanka z zielonej herbaty

Dla uczucia świeżości i lekkości.

● Nie połykać



11



Łagodna płukanka z siemienia lnianego

Nawilża i koi błony śluzowe.

● Nie połykać



12



Płukanka z prawoślazu

Koi i wspiera nawilżenie jamy ustnej.

● Nie połykać



13



Napar lipowy do powolnego popijania

Działa kojąco i relaksująco.

● Do picia



14



Napar z babki lancetowatej

Wspiera naturalne nawilżenie gardła.

● Do picia



15



Napar tymiankowo-prawoślazowy

Kojący napar do powolnego popijania.

● Do picia



16



Napar rumiankowo-lipowy

Łagodny i kojący w codziennej pielęgnacji.

● Do picia



17



Miód z tymiankiem dla osób dorosłych

Wspiera gardło i komfort.

● Do picia



18



Miód z szalwią dla osób dorosłych

Wspiera świeżość i naturalną ochronę.

● Do picia



19



Pastyłki domowe z miodem i imbirem dla dorosłych

Wspierają gardło i odświeżają.

● Do picia



20



Chłodny napar z prawoślazu do nawilżenia gardła

Delikatne wsparcie i ukojenie.

● Nie połykać



Utrzymująca się chrypka, trudność w połykaniu,
silny ból lub obrzęk wymagają konsultacji.

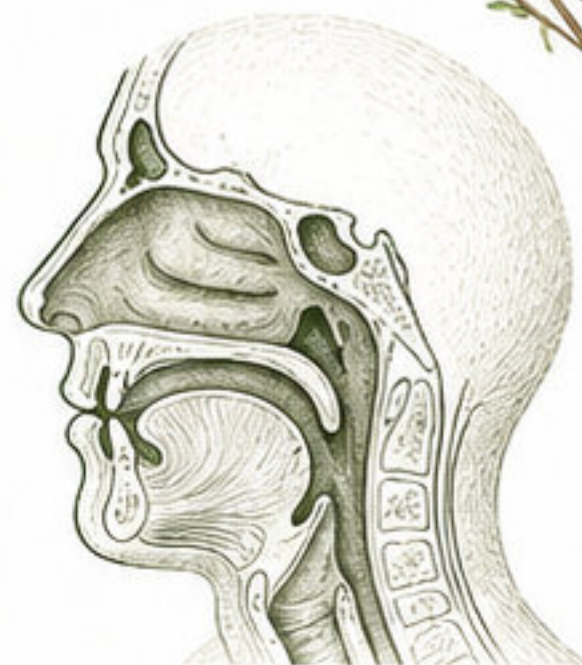




Komfort kaszlu, głosu i podrażnionego gardła

20 receptur nawilżających i łagodzących
dla osób dorosłych

Kaszel to objaw, a nie choroba. Może wynikać z infekcji, alergii, refluksu, astmy, dymu, suchego powietrza, leków lub innych czynników. Długotrwały kaszel nie powinien być leczony wyłącznie domowymi preparatami.



01 Zimny macerat
z korzenia prawoślazu

Wewnętrznie



11 Syrop cebulowy

Wewnętrznie



02 Napar z babki
lancetowatej

Wewnętrznie



12 Syrop prawoślazowy

Wewnętrznie



03 Napar z tymianku

Wewnętrznie



13 Syrop z pędów sosny

Wewnętrznie



04 Napar lipowy

Wewnętrznie



14 Miód z tymiankiem

Wewnętrznie



05 Napar z rumianku
i prawoślazu

Wewnętrznie



15 Miód z imbirem

Wewnętrznie



06 Napar tymiankowo-lipowy

Wewnętrznie



16 Miód z prawoślazem

Wewnętrznie



07 Napar z kwiatów
czarnego bzu

Wewnętrznie



17 Ciepły napój
miodowo-cytrynowy

Wewnętrznie



08 Napar z liści maliny i lipy

Wewnętrznie



18 Ciepły napój z imbirem
i jabłkiem

Wewnętrznie



09 Syrop z babki
lancetowatej

Wewnętrznie



19 Napój z pieczonej
gruszki i cynamonu

Wewnętrznie



10 Syrop tymiankowy
z miodem

Wewnętrznie



20 Łagodna mieszanka
dla osób intensywnie
używających głosu

Wewnętrznie



Higiena głosu

- ✓ Pij płyny regularnie
- ✓ Unikaj bardzo gorących napojów
- ✓ Ogranicz krzyk i długie mówienie
- ✓ Unikaj dymu i suchego powietrza
- ✓ Nie szepcz intensywnie
- ✓ Zapewnij odpowiednią wilgotność pomieszczenia



Duszność, ból w klatce
piersiowej, krwiotłucie
lub sinienie wymagają
pilnej pomocy.



Nawilżenie



Odpoczynek
głosu



Obserwacja
objawów



Nos, zatoki i inhalacje dla dorosłych

20 receptur wspierających komfort oddychania przez nos

Inhalacja parowa nie leczy przyczyny zatkanego nosa i może prowadzić do oparzenia, jeśli zostanie wykonana nieprawidłowo.

Woda powinna być gorąca, ale nie wrząca, a twarz należy utrzymywać w bezpiecznej odległości.



Schemat bezpiecznej inhalacji



	01 Inhalacja parowa z rumianku	● Zewnętrznie		11 Chłodny kompres lawendowy na czoło	● Zewnętrznie
	02 Inhalacja parowa z majeranku	● Zewnętrznie		12 Napar z majeranku	● Wewnętrznie
	03 Inhalacja parowa z tymianku	● Zewnętrznie		13 Napar tymiankowy	● Wewnętrznie
	04 Inhalacja parowa z mięty dla dorosłych	● Zewnętrznie		14 Napar lipowo-rumiankowy	● Wewnętrznie
	05 Inhalacja parowa z lawendy	● Zewnętrznie		15 Napar z mięty i melisy	● Wewnętrznie
	06 Inhalacja rumiankowo-tymiankowa	● Zewnętrznie		16 Napój imbirowo-cytrynowy	● Wewnętrznie
	07 Inhalacja majerankowo-lawendowa	● Zewnętrznie		17 Napój z ciepłej wody, miodu i tymianku	● Wewnętrznie
	08 Ciepły kompres rumiankowy na okolice zatok	● Zewnętrznie		18 Mieszanka do nawilżania powietrza bez olejków eterycznych	● Zewnętrznie
	09 Ciepły kompres z majeranku	● Zewnętrznie		19 Aromatyczna saszetka z majerankiem i lawendą	● Zewnętrznie
	10 Ciepły kompres z tymianku	● Zewnętrznie		20 Wieczorny rytuał nawilżania i odpoczynku	● Zewnętrznie



UWAGA!



Nie stosować wrzącej wody.



Nie wykonywać inhalacji nad niestabilnym naczyniem.



Nie dodawać nierozcieńczonych olejków eterycznych.



Osoby z astmą lub nadreaktywnością dróg oddechowych powinny skonsultować inhalacje.

Sezonowe wsparcie odporności

20 receptur opartych na żywności, naparach i codziennych rytuałach

Odporność nie zależy od jednego produktu. Wspierają ją sen, właściwe jedzenie, aktywność, higiena, redukcja stresu oraz zalecana profilaktyka. Regularne, małe działania każdego dnia budują naturalną tarczę ochronną organizmu.



01 Napar z dzikiej róży i hibiskusa ● Wewnętrznie

02 Napar z kwiatów czarnego bzu ● Wewnętrznie

03 Napar lipowy ● Wewnętrznie

04 Napar z pokrzywy i dzikiej róży ● Wewnętrznie

05 Napar imbirowo-cytrynowy ● Wewnętrznie

06 Napar tymiarkowo-majerankowy ● Wewnętrznie

07 Rooibos z cynamonem i pomarańczą ● Wewnętrznie

08 Napój z jabłka, imbiru i cynamonu ● Wewnętrznie

09 Napój z malin i lipy ● Wewnętrznie

10 Napój z dzikiej róży i jabłka ● Wewnętrznie

11 Kompot z owoców leśnych ● Wewnętrznie

12 Kompot z jabłka, gruszki i cynamonu ● Wewnętrznie

13 Syrop z owoców dzikiej róży ● Zewnętrznie

14 Syrop z kwiatów czarnego bzu ● Zewnętrznie

15 Miód z imbirem i cynamonem ● Wewnętrznie

16 Miód z czarnuszką dla dorosłych ● Wewnętrznie

17 Pasta z pieczonego jabłka, imbiru i cynamonu ● Wewnętrznie

18 Zupa warzywna z pietruszką, czosnkiem i majerankiem ● Wewnętrznie

19 Bulion warzywny z lubczykiem i tymiankiem ● Wewnętrznie

20 Sezonowa mieszanka herbaciana bez kofeiny ● Wewnętrznie



Fundamenty sezonowej profilaktyki



- Śpij 7–8 godzin
- Kładź się regularnie
- Ogranicz ekrany przed snem



- Jedz różnorodnie
- Warzywa i owoce każdego dnia
- Ogranicz cukier



- Ruch na świeżym powietrzu
- Minimum 30 minut dziennie



- Pij wodę regularnie
- Nawadniaj organizm
- Unikaj nadmiaru alkoholu



- Redukuj stres
- Oddech, medytacja lub relaks
- Znajdź czas dla siebie



- Dbaj o higienę
- Wietrz pomieszczenia
- Korzystaj z zalecanej profilaktyki



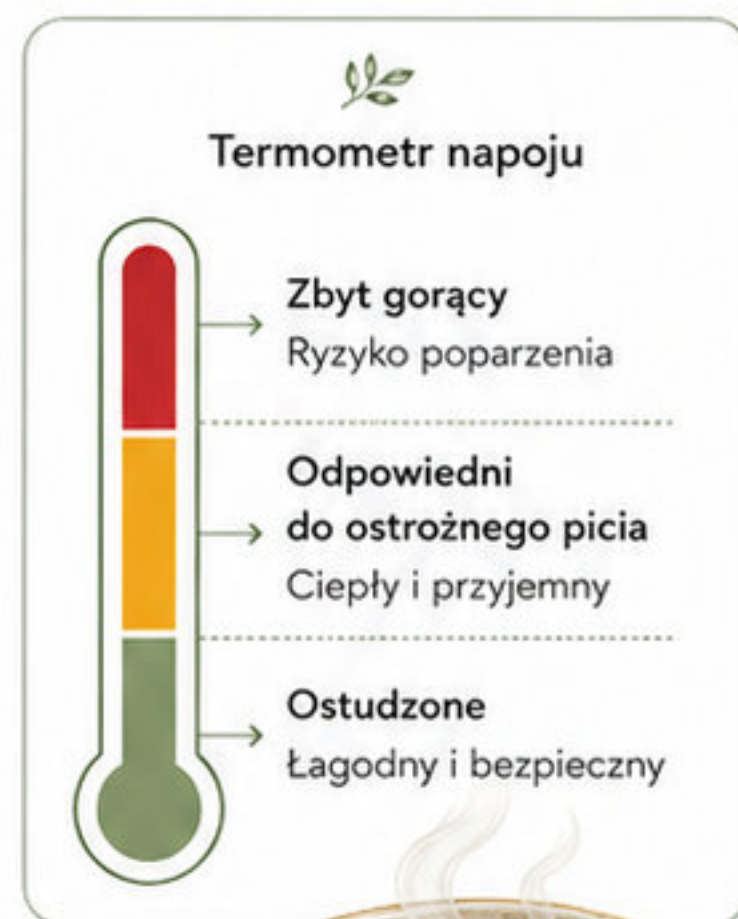
Zioła i żywność nie zastępują szczepień ani zalecanej profilaktyki. W przypadku chorób przewlekłych lub przyjmowania leków skonsultuj nowe receptury z lekarzem lub farmaceutą.

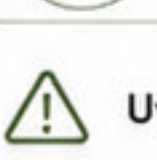
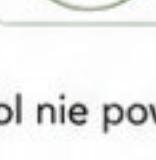


Rozgrzewające napoje ziołowe

20 aromatycznych receptur na chłodne dni

Ciepły napój może zwiększyć poczucie komfortu w chłodny dzień, ale nie zastępuje ogrzania organizmu, suchej odzieży ani pomocy medycznej w przypadku objawów hipotermii.



	01 Napój imbirowo-cytrynowy	 Wewnętrznie		11 Napój owsiany z cynamonem	 Wewnętrznie
	02 Napój jabłkowo-cynamonowy	 Wewnętrznie		12 Ciepły napój kakaowy z cynamonem	 Wewnętrznie
	03 Napój gruszkowy z kardamonem	 Wewnętrznie		13 Kompot z jabłka, śliwki i goździka	 Wewnętrznie
	04 Napój z pomarańczy, cynamonu i goździka	 Wewnętrznie		14 Kompot gruszkowy z imbirem	 Wewnętrznie
	05 Napar lipowy z maliną	 Wewnętrznie		15 Napój z pieczonego jabłka i wanilii	 Wewnętrznie
	06 Napar z dzikiej róży i hibiskusa	 Wewnętrznie		16 Łagodny napój z kurkumą i imbirem	 Wewnętrznie
	07 Napar z tymianku i skórki cytrynowej	 Wewnętrznie		17 Napój z miodem, cytryną i cynamonem	 Wewnętrznie
	08 Napar z imbiru, mięty i jabłka	 Wewnętrznie		18 Napar majerankowo-tymiankowy	 Wewnętrznie
	09 Rooibos z cynamonem i wanilią	 Wewnętrznie		19 Napar rumiankowo-lipowy	 Wewnętrznie
	10 Rooibos z pomarańczą i imbirem	 Wewnętrznie		20 Wieczorna mieszanka rozgrzewająca bez kofeiny	 Wewnętrznie

 **Uwaga:** Zbyt gorące napoje mogą spowodować oparzenia. Alkohol nie powinien być zalecany do rozgrzewania organizmu.

Komfort dróg moczowych

20 napojów i receptur wspierających nawodnienie osób dorosłych

Pieczenie podczas oddawania moczu, ból, gorączka lub częste parcie na mocz mogą wskazywać na problem wymagający diagnostyki.
Domowe napoje nie zastępują badań ani antybiotykoterapii, jeśli została przepisana.



Łagodny, krótkotrwały dyskomfort – nawodnienie i obserwacja

Pij więcej płynów i obserwuj objawy.



Objawy utrzymujące się – konsultacja

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli objawy nasilają się lub trwają dłużej niż 2–3 dni.



Gorączka, ból boku lub krew w moczu – pilna pomoc

Nie zwlekaj. Wymaga to pilnej oceny medycznej.



01 Woda z ogórkiem i miętą

Orzeźwia i wspiera nawodnienie.

Wewnętrznie



02 Woda z plasterkiem cytryny i melisą

Delikatnie odświeża i wspiera nawodnienie.

Wewnętrznie



03 Woda z jabłkiem i pietruszką

Pietruszka wspiera naturalne procesy oczyszczania.

Wewnętrznie



04 Napar z pokrzywy dla osób dorosłych

Wspiera wydalanie wody przez nerki.

Wewnętrznie



05 Napar z liści brzozy dla osób dorosłych

Tradycyjnie stosowany do wspierania dróg moczowych.

Wewnętrznie



06 Napar ze skrzypu dla osób dorosłych

Wspiera elastyczność tkanek.

Wewnętrznie



07 Napar z nawłoci dla osób dorosłych

Wspiera komfort dróg moczowych.

Wewnętrznie



08 Napar z rumianku i pokrzywy

Działa łagodząco i relaksująco.

Wewnętrznie



09 Napar z dzikiej róży

Źródło naturalnej witaminy C.

Wewnętrznie



10 Napar z hibiskusa i jabłka

Kwiat hibiskusa ma delikatne działanie wspierające nawodnienie.

Wewnętrznie



11 Chłodny napój żurawinowy bez nadmiaru cukru

Wspiera nawodnienie i komfort dróg moczowych.

Wewnętrznie



12 Kompot z żurawiny i jabłka

Naturalnie kwaskowaty i orzeźwiający.

Wewnętrznie



13 Kompot z czarnej porzeczki

Delikatnie wspiera odporność.

Wewnętrznie



14 Napój z malin i dzikiej róży

Owocowy i pełen antyoksydantów.

Wewnętrznie



15 Łagodny bulion warzywny

Nawadnia, uzupełnia elektrolity i minerały.

Wewnętrznie



16 Zupa z pietruszki, selera i koperku

Wspiera naturalne procesy oczyszczania.

Wewnętrznie



17 Woda po namoczeniu suszonego jabłka

Delikatny, naturalnie słodkawy napój.

Wewnętrznie



18 Napój rooibos z żurawiną

Bez kofeiny, łagodny i aromatyczny.

Wewnętrznie



19 Mieszanka pokrzywy, dzikiej róży i jabłka

Łagodna mieszanka na co dzień.

Wewnętrznie



20 Dzienny rytuał regularnego przyjmowania płynów

Pij małymi porcjami przez cały dzień.

Wewnętrznie



Objawów u kobiet w ciąży nie należy leczyć samodzielnie.

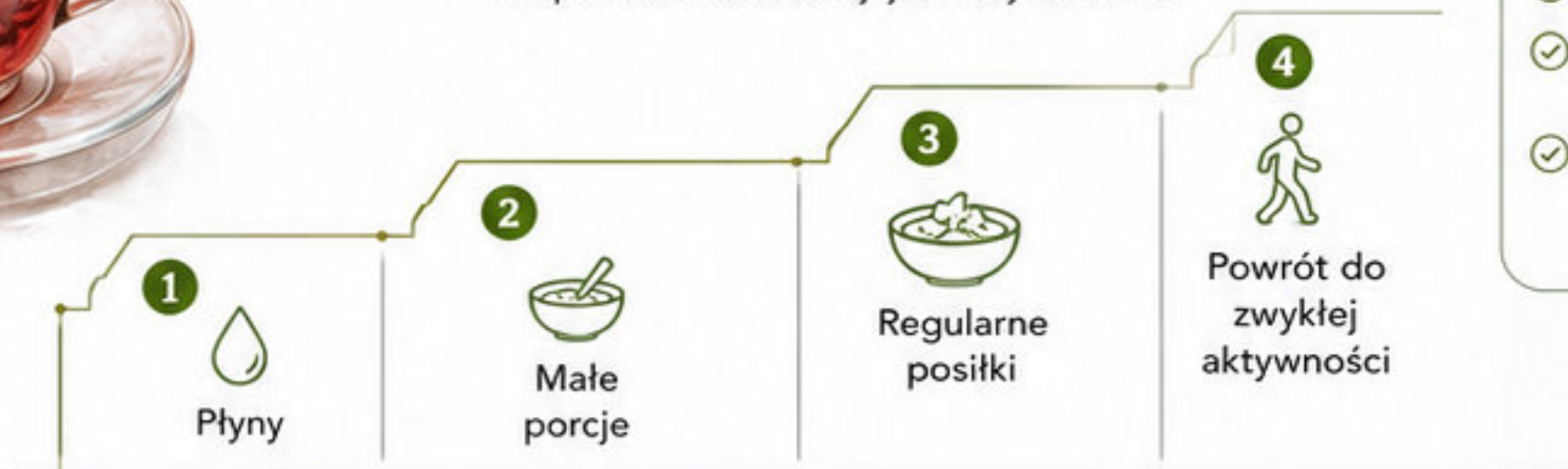


Żurawina nie zastępuje leczenia rozpoznanego zakażenia.

Nawodnienie i rekonwalescencja

20 lekkich napojów i posiłków wspierających powrót do codziennego rytmu

Po okresie gorszego samopoczucia organizm może potrzebować odpoczynku, płynów oraz stopniowego powrotu do regularnych posiłków. Tempo rekonwalescencji jest indywidualne.



Powrót do codziennego rytmu

- ✓ Zaczynaj od małych porcji
- ✓ Pij regularnie, ale nie zmuszaj się do dużej ilości naraz
- ✓ Wybieraj proste potrawy
- ✓ Stopniowo zwiększaj różnorodność
- ✓ Odpoczywaj
- ✓ Obserwuj tolerancję produktów
- ✓ Nie wracaj od razu do intensywnego wysiłku

Nie przyspieszaj na siłę. Obserwuj tolerancję i odzyskuj rytm stopniowo.

01		Łagodny kompot jabłkowy Nawadnia i jest lekko strawny.	Wewnętrznie
02		Kompot z gruszki i cynamonu Delikatnie wspiera trawienie.	Wewnętrznie
03		Kompot z malin i jabłka Źródło płynów i łagodnego smaku.	Wewnętrznie
04		Napój z dzikiej róży i hibiskusa Bogaty w witaminę C, orzeźwia.	Wewnętrznie
05		Rooibos z jabłkiem Łagodny, bezkofeinowy napój.	Wewnętrznie
06		Napar rumiankowo-lipowy Uspokaja i wspiera relaks.	Wewnętrznie
07		Napar z melisy i dzikiej róży Wspiera równowagę i nawodnienie.	Wewnętrznie
08		Woda z ogórkiem i miętą Nawadnia i orzeźwia.	Wewnętrznie
09		Woda z malinami i melisą Delikatnie aromatyczna i nawadniająca.	Wewnętrznie
10		Napój owsiany z cynamonem Lekki zamiennik mleka, łagodnie rozgrzewa.	Wewnętrznie
11		Lekki bulion warzywny Nawadnia i dostarcza elektrolitów.	Wewnętrznie
12		Zupa ryżowa z marchewką i pietruszką Łatwa do strawienia i odżywcza.	Wewnętrznie
13		Zupa owsiana z warzywami Delikatna, sycąca i rozgrzewająca.	Wewnętrznie
14		Krem z dyni z majerankiem Łagodny i odżywczy.	Wewnętrznie
15		Puree ziemniaczano-marchewkowe z koperkiem Kremowe, lekkostrawne i sycące.	Wewnętrznie
16		Owsianka z pieczonym jabłkiem Łagodna i wspierająca energię.	Wewnętrznie
17		Ryż z musem jabłkowym i cynamonem Prosta, delikatna i kojąca.	Wewnętrznie
18		Mus z gruszki i banana Miękki, słodki i łatwo strawny.	Wewnętrznie
19		Pieczone jabłko z płatkami owsianymi Ciepłe, aromatyczne i odżywcze.	Wewnętrznie
20		Mały zestaw regeneracyjny: napój, lekki posiłek i odpoczynek Kompleksowe wsparcie powrotu do formy.	Wewnętrznie

⚠ Uwaga: utrzymująca się gorączka, duszność, odwodnienie, omdlenia lub pogorszenie stanu wymagają konsultacji lekarskiej.

Sezonowa apteczka osoby dorosłej

20 preparatów do odpowiedzialnego przygotowania na okres jesienno-zimowy

Dobrze przygotowana apteczka sezonowa nie powinna zawierać dużej liczby przypadkowych produktów. Najważniejsze są prosty skład, czytelna etykieta, znane przeciwwskazania oraz wiedza, kiedy domowe wsparcie nie wystarcza.

01



Sucha mieszanka lipy i rumianku.

● sucha mieszanka

02



Sucha mieszanka tymianku i majeranku.

● sucha mieszanka

03



Sucha mieszanka dzikiej róży i hibiskusa.

● sucha mieszanka

04



Sucha mieszanka babki lancetowatej i prawoślazu.

● sucha mieszanka

05



Sucha mieszanka melisy i lawendy na wieczór.

● sucha mieszanka

06



Syrop z babki lancetowatej.

● do picia

07



Syrop tymiankowy z miodem.

● do picia

08



Syrop z owoców dzikiej róży.

● do picia

09



Syrop z kwiatów czarnego bzu.

● do picia

10



Oksymel imbirowo-tymiankowy.

● do picia



Data ostatniego przeglądu:

Lista wyposażenia

- termometr
- miarka i waga kuchenna
- czyste słoiki oraz butelki
- etykiety i wodoodporny marker
- bawełniana tkanina do kompresów
- sitko o drobnych oczkach
- termos
- lista przyjmowanych leków
- numery do lekarza, przychodni i pomocy medycznej
- instrukcja rozpoznawania objawów alarmowych

Comiesięczna kontrola apteczki

- sprawdź terminy zużycia
- usuń preparaty bez etykiet
- wyrzuć produkty o zmienionym zapachu kolorze lub konsystencji
- oczyść miejsce przechowywania
- sprawdź szczelność opakowań
- uzupełnij wyłącznie potrzebne produkty
- nie przelewaj preparatów do nieopisanych naczyń

11



Miód z imbirem.

● do picia

12



Miód z tymiankiem.

● do picia

13



Płukanka szalwiowa w formie suchej mieszanki.

● tylko zewnętrznie

14



Płukanka rumiankowo-nagietkowa w formie suchej mieszanki.

● tylko zewnętrznie

15



Mieszanka do inhalacji z majeranku.

● tylko zewnętrznie

16



Mieszanka do inhalacji rumiankowo-tymiankowej.

● tylko zewnętrznie

17



Balsam aromatyczny do stosowania zewnętrznego.

● tylko zewnętrznie

18



Olej nagietkowy do pielęgnacji skóry.

● tylko zewnętrznie

19



Sól ziołowa do kąpieli stóp.

● tylko zewnętrznie

20



Podróżny zestaw sezonowy osoby dorosłej.

● neutralne



Domowa apteczka nie zastępuje leków zaleconych przez lekarza.



Nie należy przechowywać produktów w zasięgu dzieci lub zwierząt.



Preparaty do użytku zewnętrznego muszą być wyraźnie oznaczone.



Nie należy stosować produktów, których daty przygotowania nie można ustalić.



W przypadku duszności, silnego bólu, wysokiej gorączki, zaburzeń świadomości lub gwałtownego pogorszenia stanu potrzebna jest pomoc medyczna.

Moduł 04

Spokój, sen, krążenie, mięśnie i regeneracja

Codziennie rytuały wspierające odpoczynek i komfort ciała

W tym module znajdziesz napary, kąpiele, kompresy, oleje i proste rytuały przeznaczone dla osób dorosłych. Receptury mogą wspierać odpoczynek i codzienny komfort, ale nie zastępują diagnozy przewlekłej bezsenności, zaburzeń lękowych, depresji, problemów neurologicznych, chorób krążenia ani urazów.

*Zwolnij.
Oddychaj.
Obserwuj sygnały
organizmu.*



Zakres stron
31–39



Liczba receptur
160



spokój



sen



koncentracja



okolica głowy



krążenie



mięśnie



stopy



regeneracja



Kiedy potrzebna jest konsultacja

- bezsenność utrzymująca się przez wiele tygodni
- nasilony lęk lub obniżony nastrój
- myśli o zrobieniu sobie krzywdy
- nagły ból w klatce piersiowej
- jednostronny obrzęk nogi
- nagłe osłabienie kończyny
- silny ból po urazie
- utrzymujące się drętwienie lub zaburzenia czucia

Codzienny spokój i odprężenie

20 łagodnych receptur i rytuałów dla osób dorosłych

Napięcie może mieć związek z przeciążeniem, brakiem odpoczynku, konfliktem, nadmiarem bodźców lub problemami zdrowotnymi. Preparat ziołowy może być elementem rytuału, ale nie rozwiązuje przyczyny przewlekłego stresu.



Przygotuj
ziola zgodnie
z recepturą



Ostudź
do temperatury
komfortowej



Przecedź
przez sitko
lub gazę



Poczuj i wypij
łagodnie,
bez pośpiechu

01  Napar z melisy. ● Do picia 

02  Napar melisowo-rumiankowy. ● Do picia 

03  Napar z lawendy i melisy. ● Do picia 

04  Napar z lipy i rumianku. ● Do picia 

05  Napar z mięty zielonej i melisy. ● Do picia 

06  Rooibos z wanilią i cynamonem. ● Do picia 

07  Napój jabłkowo-melisowy. ● Do picia 

08  Napój z gruszki i lawendy. ● Do picia 

09  Wieczorny napój owsiany z cynamonem. ● Do picia 

10  Mieszanka rumianku, melisy i płatków róży. ● Do picia 

11  Kąpiel lawendowa. ● Preparat zewnętrzny 

12  Kąpiel rumiankowo-melisowa. ● Preparat zewnętrzny 

13  Kąpiel stóp z lawendą i solą. ● Preparat zewnętrzny 

14  Ciepły kompres lawendowy na kark. ● Preparat zewnętrzny 

15  Kompres rumiankowy na ramiona. ● Preparat zewnętrzny 

16  Olej lawendowy do łagodnego masażu. ● Preparat zewnętrzny 

17  Olej rumiankowy do masażu dłoni. ● Preparat zewnętrzny 

18  Balsam melisowo-lawendowy do stosowania zewnętrznego. ● Preparat zewnętrzny 

19  Aromatyczna saszetka z lawendą i chmielem. ● Rytuał 

20  Dziesięciminutowy rytuał wyciszenia bez ekranu. ● Rytuał 



- 1 Odlóż telefon.
- 2 Przygotuj łagodny napar.
- 3 Przyciemnij światło.
- 4 Wykonaj kilka spokojnych oddechów.
- 5 Zapisz jedną rzecz do wykonania następnego dnia.



Preparaty uspokajające mogą nasilać senność; nie należy łączyć ich z alkoholem; osoby przyjmujące leki uspokajające, nasenne, przeciwdepresyjne lub przeciwlękowe powinny skonsultować zioła; nie prowadzić pojazdu po zastosowaniu preparatu powodującego senność; silny lęk, ataki paniki lub utrzymujące się obniżenie nastroju wymagają profesjonalnej pomocy.





Wieczorne rytuały wspierające sen

20 receptur przygotowujących organizm do odpoczynku

Sen zależy nie tylko od pojedynczego naparu. Znaczenie mają regularne godziny, światło, aktywność, kofeina, alkohol, stres, leki oraz warunki w sypialni.

01		Napar z melisy na wieczór.	● Do picia	▼	11		Kąpiel lawendowa przed snem.	● Kąpiel	▼
02		Napar z rumianku.	● Do picia	▼	12		Kąpiel stóp z melisą.	● Kąpiel	▼
03		Napar melisowo-lawendowy.	● Do picia	▼	13		Kąpiel owsiana na wieczorne wyciszenie.	● Kąpiel	▼
04		Napar lipowo-rumiankowy.	● Do picia	▼	14		Ciepły kompres rumiankowy na kark.	● Okład	▼
05		Napar z chmielu i melisy dla dorosłych.	● Do picia	▼	15		Olej lawendowy do masażu stóp.	● Masaż	▼
06		Napar z passiflory i melisy po ocenie specjalisty.	● Do picia	▼	16		Balsam rumiankowy do masażu dłoni.	● Masaż	▼
07		Rooibos z wanilią.	● Do picia	▼	17		Saszetka z lawendą.	● Aromaterapia	▼
08		Napój owsiany z cynamonem.	● Do picia	▼	18		Saszetka z lawendą i chmielem.	● Aromaterapia	▼
09		Napój z pieczonego jabłka i melisy.	● Do picia	▼	19		Rytuał oddechowy połączony z naparem.	● Relaks	▼
10		Napój gruszkowo-rumiankowy.	● Do picia	▼	20		Godzinna rutyna bez ekranów przed snem.	● Relaks	▼

Oś wieczoru



Cztery filary higieny snu

-  podobna pora kładzenia się spać i wstawania
-  ograniczenie jasnego światła wieczorem
-  unikanie kofeiny późnym popołudniem
-  chłodna, ciemna i spokojna sypialnia



ziół o działaniu uspokajającym nie należy łączyć z alkoholem.



leki nasenne i uspokajające mogą wchodzić w interakcje z preparatami roślinnymi.



bezsenność połączona z dusznością, bólem, nasilonym lękiem lub znacznym obniżeniem nastroju wymaga oceny.



głośne chrapanie, przerwy w oddychaniu i silna senność dzienna mogą wymagać diagnostyki zaburzeń oddychania podczas snu.

Koncentracja i zmęczenie umysłowe

20 napojów, mieszanek i rytuałów wspierających uważną pracę

Trudność z koncentracją może wynikać z braku snu, stresu, odwodnienia, głodu, leków, choroby lub przeciążenia. Preparat pobudzający nie zastąpi odpoczynku ani ustalenia przyczyny przewlekłego zmęczenia.



Przygotuj
napój, mieszankę
lub rytuał



Zastosuj
zgodnie z potrzebą
i porą dnia



Skup się
na jednym zadaniu
z uważnością



Zrób przerwę
i nawodnij się
regularnie

01



Zielona herbata z miętą.

☕ Sprawdź zawartość kofeiny

● Kofeina

02



Zielona herbata z rozmarynem.

☕ Sprawdź zawartość kofeiny

● Kofeina

03



Czarna herbata z cytryną i imbirem.

☕ Sprawdź zawartość kofeiny

● Kofeina

04



Rooibos z miętą dla osób unikających kofeiny.

● Bez kofeiny

05



Napar z rozmarynu o łagodnym stężeniu.

● Bez kofeiny

06



Napar miętowo-cytrynowy.

● Bez kofeiny

07



Napar z pokrzywy i dzikiej róży.

● Bez kofeiny

08



Napój jabłkowo-imbirowy.

● Bez kofeiny

09



Woda z ogórkiem i miętą.

● Zewnętrzne

10



Woda z pomarańczą i rozmarynem.

● Zewnętrzne

11



Kakao z cynamonem o ograniczonej ilości cukru.

☕ Sprawdź zawartość kofeiny

● Kofeina

12



Napój owsiany z kakao.

● Bez kofeiny

13



Koktajl owsiano-borówkowy.

● Bez kofeiny

14



Koktajl bananowy z cynamonem.

● Bez kofeiny

15



Mała przekąska z jabłka i orzechów.

● Bez kofeiny

16



Owsianka z borówkami i siemieniem.

● Bez kofeiny

17



Aromatyczna saszetka z miętą i skórką cytrynową.

● Zewnętrzne

18



Chłodny kompres miętowy na kark.

● Zewnętrzne

19



Pięciominutowa przerwa ruchowa z nawodnieniem.

● Zewnętrzne

20



Rytuał pracy w blokach z zaplanowaną przerwą.

● Zewnętrzne

Cztery podstawy skupienia



Sen

Wysypiaj się regularnie.



Płyny

Nawadniaj się przez cały dzień.



Posiłek

Jedz regularnie i z umiarem.



Przerwa

Rób krótkie przerwy od ekranu i zadań.

Przerwa 5-5-5



• 5 spokojnych oddechów



• 5 minut ruchu



• 5 łyków wody lub kilka spokojnych łyków dostosowanych do potrzeb

To nie jest zalecenie medyczne.

W razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą zdrowia.



- Kofeina może nasilać lęk, kołatanie serca, refluks i problemy ze snem.
- Nie należy mieszać wielu źródeł kofeiny.

- Osoby z chorobami serca, nadciśnieniem lub nadwrażliwością na kofeinę powinny zachować ostrożność.

- Nagłe zaburzenia koncentracji, splątanie lub trudność w mówieniu wymagają pilnej pomocy.

- Przewlekłe zmęczenie może wymagać diagnostyki.





Napięcie i komfort okolicy głowy



20 łagodnych receptur i rytuałów relaksacyjnych

Dyskomfort w okolicy głowy może mieć wiele przyczyn, od niewyspania i odwodnienia po infekcję, problemy ze wzrokiem lub choroby wymagające diagnostyki. Domowy preparat nie powinien opóźniać konsultacji.



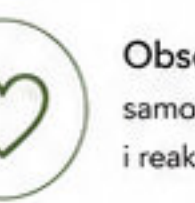
Przygotuj
recepturę
lub rytuał



Zastosuj
w spokojnym
otoczeniu



Odpocznij
i daj sobie czas



Obserwuj
samopoczucie
i reakcję ciała

01



Napar z melisy i rumianku.

Do picia

11



Ciepły kompres
rumiankowy na kark.

Na zewnątrz

02



Napar miętowy.

Do picia

12



Ciepły kompres
z majeranku na ramiona.

Na zewnątrz

03



Napar z lawendy i melisy.

Do picia

13



Olej lawendowy
do masażu karku.

Na zewnątrz

04



Napar z imbiru
o łagodnym stężeniu.

Do picia

14



Olej rozmarynowy
do masażu ramion.

Na zewnątrz

05



Napar lipowo-rumiankowy.

Do picia

15



Balsam miętowy
do miejscowego stosowania.

Na zewnątrz

06



Napój z wody, ogórka i mięty.

Do picia

16



Kąpiel stóp z lawendą.

Na zewnątrz

07



Napój jabłkowo-melisowy.

Do picia

17



Dziesięciominutowa
przerwa od ekranu.

Rytuał

08



Chłodny kompres
z zielonej herbaty.

Na zewnątrz

18



Rytuał rozluźnienia
szczęki i ramion.

Rytuał

09



Chłodny kompres
miętowy na czoło.

Na zewnątrz

19



Rytuał nawodnienia
i spokojnego oddechu.

Rytuał

10



Chłodny kompres
lawendowy.

Na zewnątrz

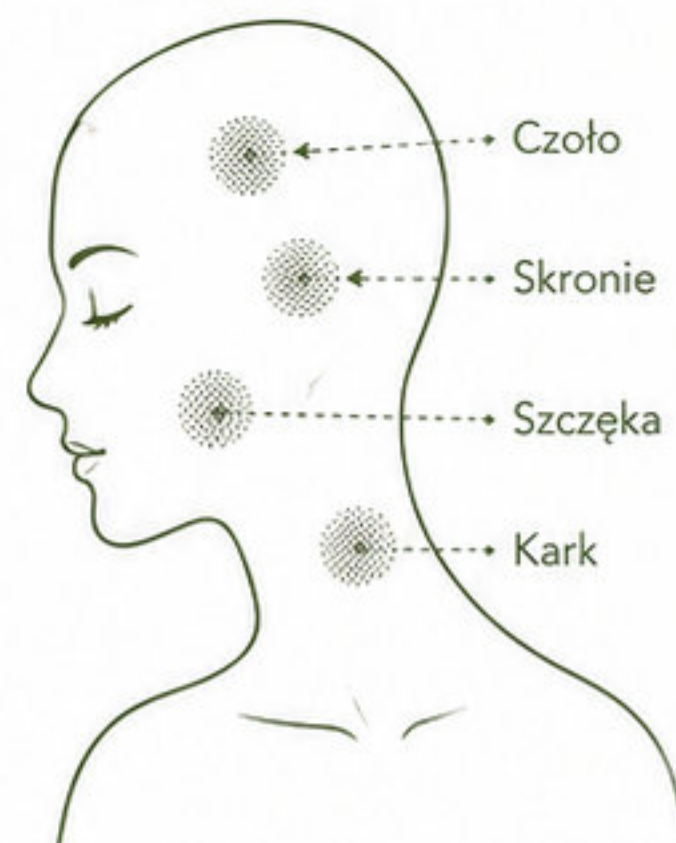
20



Wieczorny zestaw
wyciszający przy napięciu.

Rytuał

OBSZARY NAPIĘCIA



ZATRZYMAJ SIĘ I SPRAWDŹ:



Czy piłem płyny?



Czy odpocząłem
od ekranu?



Czy objaw jest
nietypowy?



- nagły, bardzo silny ból głowy wymaga pilnej oceny; ból po urazie, połączony z gorączką, sztywnością karku, zaburzeniami widzenia, osłabieniem lub trudnością w mówieniu wymaga pomocy medycznej
- olejków eterycznych nie nakładać nierozcieńczonych na skórę
- preparatów miętowych nie stosować blisko oczu
- nawracających dolegliwości nie należy maskować domowymi metodami





Zimne dłonie, stopy i komfort krążenia



20 zewnętrznych receptur i codziennych rytuałów rozgrzewających

Zimne dłonie i stopy mogą być reakcją na temperaturę, stres lub brak ruchu, ale czasami towarzyszą zaburzeniom krążenia, anemii, chorobom tarczycy lub innym problemom zdrowotnym.



01		Kąpiel stóp z rozmarynem.	Zewnętrzne	11		Olej nagietkowy do masażu dłoni.	Zewnętrzne
02		Kąpiel stóp z imbirem o łagodnym stężeniu.	Zewnętrzne	12		Balsam imbirowy do stóp.	Zewnętrzne
03		Kąpiel stóp z majerankiem.	Zewnętrzne	13		Balsam rozmarynowy do masażu.	Zewnętrzne
04		Kąpiel stóp z tymiankiem i solą.	Zewnętrzne	14		Napój imbirowo-jabłkowy.	Wewnętrzne
05		Kąpiel stóp z lawendą i rozmarynem.	Zewnętrzne	15		Napar cynamonowo-gruszkowy.	Wewnętrzne
06		Kąpiel dłoni z rumiankiem.	Zewnętrzne	16		Rooibos z imbirem i pomarańczą.	Wewnętrzne
07		Kąpiel dłoni z nagietkiem.	Zewnętrzne	17		Rytuał naprzemiennego ruchu palców stóp.	Rytuał
08		Ciepły kompres rozmarynowy na stopy.	Zewnętrzne	18		Krótki spacer w domu połączony z rozgrzewką.	Rytuał
09		Ciepły kompres majerankowy na dłonie.	Zewnętrzne	19		Wieczorny masaż dłoni i stóp.	Rytuał
10		Olej rozmarynowy do masażu stóp.	Zewnętrzne	20		Zestaw rozgrzewający bez alkoholu.	Rytuał



Sprawdź temperaturę przed zanurzeniem



Osoby z neuropatią, cukrzycą lub zaburzeniami czucia powinny szczególnie uważać na temperaturę wody.



Nie stosować bardzo gorących kąpeli.



Jednostronny ból, obrzęk, zaczerwienienie lub nagła zmiana koloru kończyny wymagają pilnej oceny.



Alkohol nie jest bezpieczną metodą rozgrzewania.



Długotrwale zimne kończyny połączone z osłabieniem lub zmianą koloru wymagają konsultacji.



Mięśnie, stawy i masaż ziołowy

20 olejów, balsamów, kąpeli i kompresów do stosowania zewnętrznego

Masaż i ciepło mogą wspierać rozluźnienie po codziennym wysiłku. Nie należy jednak masować miejsca świeżego urazu, silnego obrzęku, ostrego bólu lub podejrzenia złamania.



01



Olej rozmarynowy do masażu mięśni.

Do użytku zewnętrznego



02



Olej lawendowy do masażu relaksacyjnego.

Do użytku zewnętrznego



03



Olej rumiankowy do delikatnego masażu.

Do użytku zewnętrznego



04



Olej nagietkowy do pielęgnacji skóry podczas masażu.

Do użytku zewnętrznego



05



Olej majerankowy do masażu ramion.

Do użytku zewnętrznego



06



Olej imbirowy o łagodnym stężeniu.

Do użytku zewnętrznego



07



Balsam rozmarynowy.

Do użytku zewnętrznego



08



Balsam lawendowo-rumiankowy.

Do użytku zewnętrznego



09



Balsam majerankowy.

Do użytku zewnętrznego



10



Balsam z nagietkiem i woskiem pszczelim.

Do użytku zewnętrznego



11



Ciepły kompres rumiankowy.

Do użytku zewnętrznego



12



Ciepły kompres z majeranku.

Do użytku zewnętrznego



13



Ciepły kompres rozmarynowy.

Do użytku zewnętrznego



14



Chłodny kompres z zielonej herbaty po lekkiej aktywności.

Do użytku zewnętrznego



15



Kąpiel rozmarynowo-lawendowa.

Do użytku zewnętrznego



16



Kąpiel z majerankiem i solą.

Do użytku zewnętrznego



17



Kąpiel stóp z tymiankiem.

Do użytku zewnętrznego



18



Automasaż dłoni z olejem nagietkowym.

Do użytku zewnętrznego



19



Automasaż karku i ramion z neutralnym olejem.

Do użytku zewnętrznego



20



Rytuał regeneracyjny po umiarkowanej aktywności.

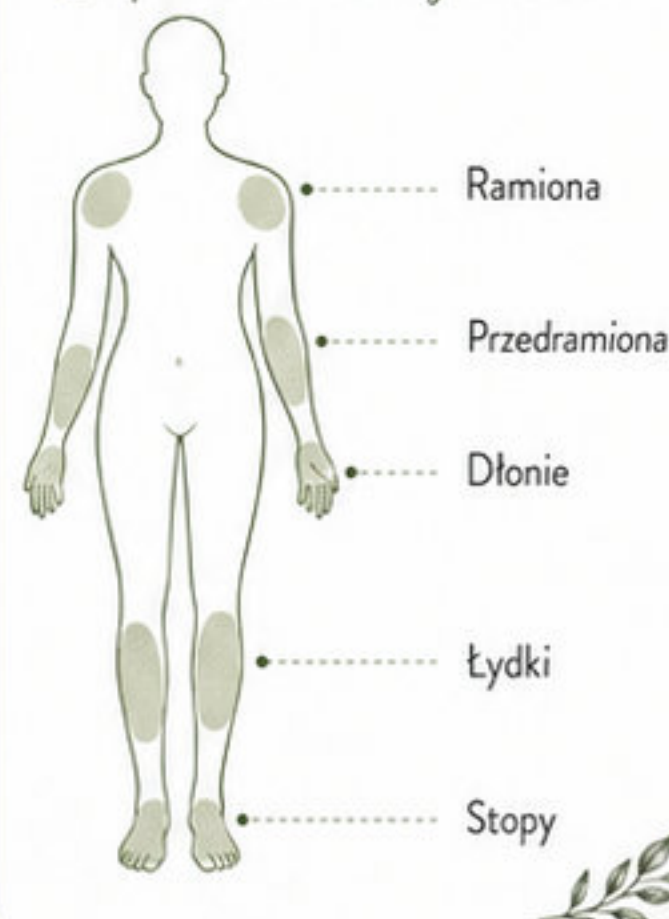
Do użytku zewnętrznego



Delikatny automasaż

- 1 Nałóż małą ilość preparatu.
- 2 Rozprowadź go powolnym ruchem.
- 3 Nie uciskaj miejsca ostrego bólu.
- 4 Przerwij przy nasileniu dolegliwości.
- 5 Umyj dłonie po zakończeniu.

Bezpieczne obszary masażu



Nie masować miejsca podejrzenia zakrzepu.



Nie masować świeżego urazu z dużym obrzękiem.



Nie stosować preparatu na otwarte rany.



Silny ból, deformacja, brak możliwości obciążenia kończyny lub drętwienie wymagają oceny medycznej.



Nierozcieńczone olejki eteryczne są zabronione.



Zmęczone nogi i pielęgnacja stóp

20 kąpiei, kompresów, balsamów i rytuałów pielęgnacyjnych

Zmęczenie nóg po aktywnym dniu jest częste, ale jednostronny obrzęk, silny ból, zaczerwienienie lub nagła duszność mogą wskazywać na poważny problem i wymagają pilnej oceny.



- | | | | |
|----|---|---|---------------------|
| 01 |  | Kąpiel stóp z miętą. | ● Do stosowania |
| 02 |  | Kąpiel stóp z rozmarynem. | ● Do stosowania |
| 03 |  | Kąpiel stóp z szalwią. | ● Do stosowania |
| 04 |  | Kąpiel stóp z lawendą. | ● Do stosowania |
| 05 |  | Kąpiel stóp z tymiankiem i solą. | ● Do stosowania |
| 06 |  | Kąpiel stóp z nagietkiem. | ● Do stosowania |
| 07 |  | Chłodny kompres miętowy na łydki. | ● Tylko zewnętrźnie |
| 08 |  | Chłodny kompres z zielonej herbaty. | ● Tylko zewnętrźnie |
| 09 |  | Kompres lawendowo-rumiankowy. | ● Tylko zewnętrźnie |
| 10 |  | Kompres z kasztanowca do stosowania zewnętrznego po ocenie specjalisty. | ● Ostrożnie |
| 11 |  | Olej rozmarynowy do masażu stóp. | ● Do stosowania |
| 12 |  | Olej nagietkowy do pielęgnacji pięt. | ● Do stosowania |
| 13 |  | Balsam miętowy do stóp. | ● Do stosowania |
| 14 |  | Balsam lawendowy na wieczór. | ● Do stosowania |
| 15 |  | Balsam nagietkowy do suchej skóry stóp. | ● Do stosowania |
| 16 |  | Puder owsiany do pielęgnacji stóp. | ● Do stosowania |
| 17 |  | Ziołowa sól do kąpiei stóp. | ● Do stosowania |
| 18 |  | Delikatny peeling owsiany do stóp. | ● Do stosowania |
| 19 |  | Rytuał uniesienia nóg i spokojnego oddechu. | ● Do stosowania |
| 20 |  | Wieczorny zestaw pielęgnacyjny do stóp. | ● Do stosowania |

Pielęgnacja po kąpiei

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| Kąpiel | Osuszenie | Kontrola skóry | Balsam | Odpoczynek |
| dokładnie osusz skórę. | zwróć uwagę na przestrzenie między palcami. | nałóż małą ilość balsamu na suchą skórę. | nie nakładaj tłustego preparatu między palce. | załóż czyste, przewiewne skarpety. |



osoby z cukrzycą powinny regularnie oglądać skórę stóp i konsultować uszkodzenia.



nie stosować gorącej wody przy zaburzeniach czucia.



nie masować bolesnej, jednostronnie obrzękniętej łydki.



pęknięcia, owrzodzenia, zakażenie lub zmiana koloru skóry wymagają oceny profesjonalnej.



kasztanowiec powinien być stosowany wyłącznie w bezpiecznej, zweryfikowanej formie zewnętrznej.



Relaksacja i regeneracja po aktywnym dniu

20 kompletnych rytuałów łączących napój, pielęgnację i odpoczynek

Regeneracja nie wymaga skomplikowanego planu. Największe znaczenie ma powtarzalność prostych działań: nawodnienie, lekki posiłek, odpoczynek, spokojny ruch i odpowiednia ilość snu.



01 Rytuał po dniu spędzonym na stojąco. ▾

02 Rytuał po długim siedzeniu. ▾

03 Rytuał po spacerze. ▾

04 Rytuał po pracy fizycznej o umiarkowanej intensywności. ▾

05 Rytuał po pracy przy komputerze. ▾

06 Rytuał na napięte ramiona. ▾

07 Rytuał na zmęczone dłonie. ▾

08 Rytuał na zmęczone stopy. ▾

09 Rytuał spokojnego wieczoru z melisą. ▾

10 Rytuał kąpieli lawendowej. ▾

11 Rytuał z ciepłym kompresem rumiankowym. ▾

12 Rytuał z masażem olejem rozmarynowym. ▾

13 Rytuał z napojem jabłkowo-cynamonowym. ▾

14 Rytuał bez kofeiny na późny wieczór. ▾

15 Rytuał bez aromatycznych olejków. ▾

16 Rytuał dla skóry wrażliwej. ▾

17 Rytuał regeneracji w chłodny dzień. ▾

18 Rytuał wyciszenia po podróży. ▾

19 Piętnastominutowy rytuał minimum. ▾

20 Pełny sześćdziesięciminutowy rytuał regeneracyjny. ▾

DIAGRAM REGENERACJI



WERSJA MINIMUM

- Szklanka wody lub łagodny napar.
- Pięć minut spokojnego ruchu.
- Pięć minut odpoczynku bez telefonu.

PRZYKŁADOWA KOLEJNOŚĆ RYTUAŁU



Wypij łagodny napój lub wodę



krótka zmiana pozycji albo spacer



kąpiel, kompres lub masaż



odłóż ekran



przygotuj ubranie i zadania na kolejny dzień



zakończ rytuał w spokojnym otoczeniu



Regeneracja po intensywnym lub nietypowym wysiłku powinna uwzględniać stan zdrowia.



Ból w klatce piersiowej, duszność, omdlenie, silny ból mięśni lub ciemny moc po wysiłku wymagają pilnej oceny.



Preparatów uspokajających nie łączyć z alkoholem.



Nie wykonywać masażu w miejscu ostrego urazu, silnego obrzęku lub podejrzenia zakrzepu.



Długotrwałe zmęczenie pomimo odpoczynku może wymagać diagnostyki.

Moduł 05

Skóra, włosy i codzienna pielęgnacja

Proste preparaty roślinne do odpowiedzialnego stosowania zewnętrznego

W tym module znajdziesz oleje, balsamy, płukanki, kompresy, kąpiele, pudry, maseczki i preparaty pielęgnacyjne przeznaczone głównie do stosowania zewnętrznego. Każdy nowy produkt należy najpierw zastosować na niewielkim fragmencie skóry.

Domowa pielęgnacja nie zastępuje konsultacji dermatologicznej w przypadku przewlekłych zmian, zakażeń, niegojących się ran ani nagłego pogorszenia stanu skóry.

*Prosty skład. Czyste narzędzia.
Uważna obserwacja skóry.*



Kiedy nie stosować domowych preparatów

- Głębokie lub silnie krwawiące rany
- Rozległe oparzenia
- Zakażona skóra
- Zmiany o nieznanym pochodzeniu
- Okolice oczu bez wyraźnego oznaczenia bezpieczeństwa
- Skóra reagująca gwałtownym pieczeniem lub obrzękiem



skóra sucha



skóra tłusta



włosy



dłonie



paznokcie



stopy



jama ustna



rytuały



Skóra sucha i wrażliwa

20 łagodnych receptur do nawilżającej i ochronnej pielęgnacji

Skóra sucha może reagować napięciem, szorstkością, łuszczeniem lub swędzeniem. Najważniejsze są łagodne mycie, ochrona bariery skóry oraz unikanie nadmiaru substancji zapachowych i drażniących.



01		Kąpiel owsiana do skóry suchej		Tylko zewnętrznie	▼
02		Kompres owsiany do pielęgnacji miejscowej		Tylko zewnętrznie	▼
03		Maseczka owsiana z wodą		Tylko zewnętrznie	▼
04		Maseczka owsiano-rumiankowa		Tylko zewnętrznie	▼
05		Tonik z naparu rumiankowego do krótkiego stosowania		Tylko zewnętrznie	▼
06		Tonik z płatków róży bez alkoholu		Tylko zewnętrznie	▼
07		Kompres z nagietka		Tylko zewnętrznie	▼
08		Kompres z siemienia lnianego		Tylko zewnętrznie	▼
09		Macerat olejowy z nagietka		Tylko zewnętrznie	▼
10		Macerat olejowy z rumianku		Tylko zewnętrznie	▼
11		Olejowa mieszanka z owsem		Tylko zewnętrznie	▼
12		Olejowa mieszanka z dziką różą		Tylko zewnętrznie	▼
13		Balsam nagietkowy		Tylko zewnętrznie	▼
14		Balsam rumiankowy		Tylko zewnętrznie	▼
15		Balsam owsiany bez substancji zapachowych		Tylko zewnętrznie	▼
16		Maść ochronna z woskiem pszczelim		Tylko zewnętrznie	▼
17		Roślinny balsam ochronny bez wosku pszczelego		Tylko zewnętrznie	▼
18		Balsam do ust z masłem kakaowym		Tylko zewnętrznie	▼
19		Kremowa pasta owsiana do suchych dłoni		Tylko zewnętrznie	▼
20		Wieczorny rytuał pielęgnacyjny skóry wrażliwej		Rytuał	▼

Próba na małym fragmencie skóry



Rumianek, nagietek i inne rośliny mogą powodować alergię



Preparaty zawierające wodę mają krótki termin przydatności



Domowe produkty bez konserwantów należy przygotowywać w małych porcjach



Uporczywe pękanie, krwawienie, silne swędzenie lub rozległe zmiany wymagają konsultacji



Nie stosować preparatów zapachowych przy znanej nadwrażliwości

Skóra tłusta i problematyczna

20 łagodnych receptur do oczyszczania i pielęgnacji skóry dorosłych

Skóra tłusta również potrzebuje ochrony i łagodnego nawilżania. Zbyt intensywne oczyszczanie, alkohol i częste peelingi mogą nasilać podrażnienie.



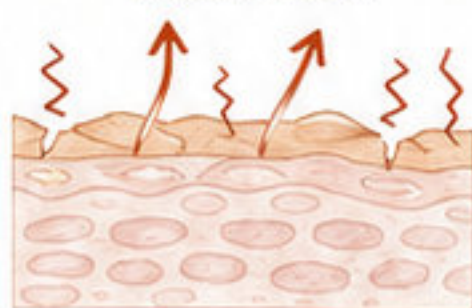
01		Tonik z zielonej herbaty	Tylko zewnętrznie
02		Tonik rumiankowo-zielony	Tylko zewnętrznie
03		Tonik z nagietka	Tylko zewnętrznie
04		Tonik z szalwii do krótkiego stosowania	Ostrożnie
05		Tonik tymiankowy do stosowania miejscowego	Ostrożnie
06		Kompres z zielonej herbaty	Tylko zewnętrznie
07		Kompres nagietkowo-rumiankowy	Tylko zewnętrznie
08		Maseczka owsiana z zieloną herbatą	Tylko zewnętrznie
09		Maseczka z glinki i naparu rumiankowego	Ostrożnie
10		Maseczka z glinki i naparu z nagietka	Ostrożnie
11		Delikatna pasta owsiana do oczyszczania	Tylko zewnętrznie
12		Puder owsiano-ziolowy do mycia twarzy	Tylko zewnętrznie
13		Peeling owsiany o bardzo drobnej strukturze	Ostrożnie
14		Maseczka z siemienia lnianego	Tylko zewnętrznie
15		Punktowy kompres tymiankowy	Ostrożnie
16		Lekki olej z pestek winogron z nagietkiem	Tylko zewnętrznie
17		Lekka mieszanka olejowa z dziką różą	Tylko zewnętrznie
18		Kąpiel parowa twarzy bez olejków eterycznych	Tylko zewnętrznie
19		Chłodny kompres po łagodnym oczyszczaniu	Tylko zewnętrznie
20		Tygodniowy rytuał pielęgnacji skóry tłustej	Rytuał

CZEGO NIE ROBIĆ



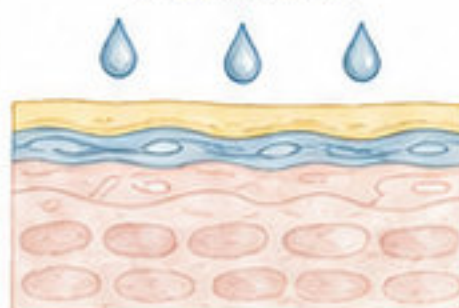
- Nie wyciskać głębokich zmian
- Nie przecierać skóry nierozcieńczonym alkoholem
- Nie stosować nierozcieńczonych olejków eterycznych
- Nie wykonywać mocnego peelingu na zapalnej skórze
- Nie nakładać kilku nowych preparatów jednocześnie
- Nie dotykać twarzy nieumytymi rękami

AGRESYWNE ODTŁUSZCZANIE – NARUSZONA BARIERA SKÓRY



- utrata lipidów i wody
- nadmierne wydzielanie sebum
- podrażnienie i zaczerwienienie
- większa podatność na niedoskonałości

ŁAGODNE OCZYSZCZANIE – ZACHOWANA RÓWNOWAGA



- zachowana bariera lipidowa
- nawilżenie i komfort
- mniej niedoskonałości
- zdrowy wygląd skóry

JAK STOSOWAĆ



Mniej znaczy więcej – łagodność jest kluczem.



Stosuj regularnie, ale bez przesady.



Dobrze obserwuj reakcję swojej skóry.



Nawilżaj skórę lekko, ale systematycznie.



Codziennie chroń skórę filtrem SPF.



Głębokie, bolesne lub pozostawiające blizny zmiany wymagają konsultacji dermatologicznej



Domowe preparaty nie zastępują leczenia trądziku



Tymianek i szalwia mogą działać drażniaco na skórę wrażliwą



Maseczki z gliną nie powinny całkowicie wysychać na podrażnionej skórze



Preparaty wodne przechowywać krótko i zgodnie z recepturą



Skóra głowy i włosy

20 płukanek, masek, olejów i wcierek pielęgnacyjnych

Stan włosów i skóry głowy zależy od wielu czynników, między innymi pielęgnacji, diety, hormonów, stresu, leków i stanu zdrowia. Nagłe lub nasilone wypadanie włosów wymaga ustalenia przyczyny.



01		Płukanka z pokrzywy	● Tylko zewnętrznie	▼
02		Płukanka rozmarynowa	● Tylko zewnętrznie	▼
03		Płukanka z rumianku do jasnych włosów	● Tylko zewnętrznie	▼
04		Płukanka z szalwii do ciemnych włosów	● Ostrożnie	▼
05		Płukanka z zielonej herbaty	● Tylko zewnętrznie	▼
06		Płukanka pokrzywowo-rozmarynowa	● Tylko zewnętrznie	▼
07		Płukanka rumiankowo-nagietkowa	● Tylko zewnętrznie	▼
08		Płukanka z liści brzozy	● Tylko zewnętrznie	▼
09		Wcierka wodna z rozmarynu	● Tylko zewnętrznie	▼
10		Wcierka z pokrzywy do krótkiego stosowania	● Tylko zewnętrznie	▼
11		Tonik do skóry głowy z zielonej herbaty	● Tylko zewnętrznie	▼
12		Macerat olejowy z rozmarynu	● Tylko zewnętrznie	▼
13		Macerat olejowy z pokrzywy	● Tylko zewnętrznie	▼
14		Olej nagietkowy do suchej skóry głowy	● Tylko zewnętrznie	▼
15		Olejowa mieszanka rozmarynowo-lawendowa	● Tylko zewnętrznie	▼
16		Maska owsiana do skóry głowy	● Tylko zewnętrznie	▼
17		Maska z siemienia lnianego do włosów	● Tylko zewnętrznie	▼
18		Maska z kozieradki do splukiwania	● Ostrożnie	▼
19		Maseczka olejowa na suche końcówki	● Tylko zewnętrznie	▼
20		Tygodniowy rytuał pielęgnacji skóry głowy	● Rytuał	▼

Jak stosować – krok po kroku



Obserwacja skóry głowy

- Uporczywe swędzenie
- Silne łuszczenie
- Rany lub strupy
- Nagłe wypadanie włosów
- Okrągłe obszary bez włosów
- Ból skóry głowy
- Wyсіk lub nieprzyjemny zapach



Nie stosować nierozcieńczonych olejków eterycznych



Preparaty ziołowe mogą zmieniać odcień jasnych lub farbowanych włosów



Wcierki wodne mają krótki termin przydatności



Nie nakładać olejowych preparatów na aktywnie zakażoną skórę



Nagłe, znaczne lub plackowate wypadanie włosów wymaga konsultacji



Dłonie, paznokcie i stopy

20 preparatów do codziennej pielęgnacji najbardziej obciążonych obszarów

Dłonie i stopy są często narażone na wodę, detergenty, tarcie, zimno i długotrwałe obciążenie. Regularna, prosta pielęgnacja może pomóc chronić skórę przed nadmiernym wysuszeniem.



01		Kąpiel dłoni z rumiankiem	● Tylko zewnętrznie	▼
02		Kąpiel dłoni z nagietkiem	● Tylko zewnętrznie	▼
03		Kąpiel dłoni z owsem	● Tylko zewnętrznie	▼
04		Kąpiel stóp z miętą	● Tylko zewnętrznie	▼
05		Kąpiel stóp z szalwią	● Tylko zewnętrznie	▼
06		Kąpiel stóp z rozmarynem	● Tylko zewnętrznie	▼
07		Balsam nagietkowy do dłoni	● Tylko zewnętrznie	▼
08		Balsam owsiany do bardzo suchej skóry	● Tylko zewnętrznie	▼
09		Balsam z woskiem pszczelim do skórek paznokci	● Tylko zewnętrznie	▼
10		Roślinny balsam bez wosku pszczelego	● Tylko zewnętrznie	▼
11		Olej nagietkowy do paznokci i skórek	● Tylko zewnętrznie	▼
12		Olejowa mieszanka z witaminą E do paznokci	● Tylko zewnętrznie	▼
13		Olej lawendowy do wieczornego masażu dłoni	● Tylko zewnętrznie	▼
14		Kompres owsiany na suche dłonie	● Tylko zewnętrznie	▼
15		Kompres nagietkowy na stopy	● Tylko zewnętrznie	▼
16		Delikatny peeling owsiany do dłoni	● Ostrożnie	▼
17		Delikatny peeling cukrowo-olejowy do dłoni	● Ostrożnie	▼
18		Pasta owsiana do pielęgnacji pięt	● Tylko zewnętrznie	▼
19		Puder ziołowo-owsiany do stóp	● Tylko zewnętrznie	▼
20		Wieczorny rytuał dłoni, paznokci i stóp	● Rytuał	▼



Dłonie w kąpeli



Kropla oleju na paznokciu



Balsam nakładany na piętę

- Używaj rękawic podczas kontaktu z detergentami
- Dokładnie osuszaj skórę po myciu
- Nakładaj balsam na lekko wilgotną skórę
- Nie wycinaj agresywnie skórek
- Nie stosuj preparatu na zakażone okolice paznokcia



Bolesny obrzęk, ropa, nasilone zaczerwienienie lub zmiana koloru paznokcia mogą wymagać konsultacji



Osoby z cukrzycą nie powinny samodzielnie usuwać głębokich zrogowaceń ani zmian na stopach



Peelingów nie stosować na pękającą lub krwawiącą skórę



Tłustych balsamów nie nakładać między palce stóp



Preparaty z miodem lub woskiem pszczelim mogą uczulać



Naturalna higiena jamy ustnej

20 płukanek, proszków i łagodnych preparatów pielęgnacyjnych

Domowe płukanki mogą uzupełniać codzienną higienę, ale nie usuwają próchnicy, kamienia nazębnego ani przyczyn krwawienia dziąseł.



01		Płukanka z szalwii	● Płukać i wypłuć	▼
02		Płukanka rumiankowa	● Płukać i wypłuć	▼
03		Płukanka z nagietka	● Płukać i wypłuć	▼
04		Płukanka tymiankowa	● Płukać i wypłuć	▼
05		Płukanka z zielonej herbaty	● Płukać i wypłuć	▼
06		Płukanka szalwiowo-rumiankowa	● Płukać i wypłuć	▼
07		Płukanka nagietkowo-tymiankowa	● Płukać i wypłuć	▼
08		Płukanka z liści jeżyny	● Płukać i wypłuć	▼
09		Płukanka z kory dębu do krótkiego stosowania	● Ostrożnie	▼
10		Łagodna płukanka z siemienia lnianego	● Płukać i wypłuć	▼
11		Płukanka z prawoślazu	● Płukać i wypłuć	▼
12		Ziołowa woda do płukania bez alkoholu	● Płukać i wypłuć	▼
13		Proszek ziołowy z bardzo drobno zmielonych składników	● Ostrożnie	▼
14		Proszek owsiano-ziołowy do delikatnego czyszczenia	● Ostrożnie	▼
15		Pasta z sody do okazjonalnego użycia po ocenie stomatologa	● Ostrożnie	▼
16		Kompres rumiankowy do okolicy ust	● Zewnętrznie	▼
17		Balsam ochronny do ust	● Zewnętrznie	▼
18		Balsam nagietkowy do skóry wokół ust	● Zewnętrznie	▼
19		Napar rumiankowy do łagodnego płukania	● Płukać i wypłuć	▼
20		Codzienny rytuał higieny jamy ustnej	● Rytuał	▼

Podstawa codziennej higieny

- Szczotkowanie zębów odpowiednią pastą
- Czyszczenie przestrzeni międzyzębowych
- Regularna wymiana szczoteczki
- Ograniczenie częstego podjadania cukru
- Regularne kontrole stomatologiczne
- Niepołykanie płukanek przeznaczonych do wypłucia



Podstawowy rytuał krok po kroku



Domowe preparaty nie zastępują pasty z fluorem, jeżeli została zalecona



Sody i składników ściernych nie stosować często



Ból zęba, obrzęk twarzy, gorączka lub ropa wymagają pilnej konsultacji stomatologicznej



Krwawienie dziąseł utrzymujące się mimo higieny wymaga oceny



Kora dębu powinna być stosowana miejscowo i krótkotrwale



Ukąszenia i niewielkie podrażnienia skóry

20 chłodzących kompresów i łagodnych preparatów zewnętrznych

Niewielkie miejscowe zaczerwienienie lub swędzenie można obserwować i łagodnie pielęgnować. Narastający obrzęk, duszność, zawroty głowy lub uogólniona wysypka wymagają natychmiastowej pomocy.



01		Chłodny kompres rumiankowy.	● Tylko zewnętrznie	▼
02		Chłodny kompres nagietkowy.	● Tylko zewnętrznie	▼
03		Kompres z zielonej herbaty.	● Tylko zewnętrznie	▼
04		Kompres owsiany.	● Tylko zewnętrznie	▼
05		Kompres z babki lancetowatej z suszonego surowca.	● Tylko zewnętrznie	▼
06		Kompres lawendowy.	● Tylko zewnętrznie	▼
07		Kompres miętowy do krótkiego stosowania.	● Ostrożnie	▼
08		Żel z siemienia lnianego do stosowania miejscowego.	● Tylko zewnętrznie	▼
09		Pasta owsiana z wodą.	● Tylko zewnętrznie	▼
10		Pasta owsiano-rumiankowa.	● Tylko zewnętrznie	▼
11		Macerat olejowy z nagietka.	● Tylko zewnętrznie	▼
12		Macerat olejowy z rumianku.	● Tylko zewnętrznie	▼
13		Balsam nagietkowy.	● Tylko zewnętrznie	▼
14		Balsam owsiany.	● Tylko zewnętrznie	▼
15		Balsam lawendowy o łagodnym stężeniu.	● Tylko zewnętrznie	▼
16		Chłodna kąpiel miejscowa z owsem.	● Tylko zewnętrznie	▼
17		Kąpiel dłoni z nagietkiem.	● Tylko zewnętrznie	▼
18		Kąpiel stóp z rumiankiem.	● Tylko zewnętrznie	▼
19		Zestaw wyjazdowy do pielęgnacji po ukąszeniu.	● Ostrożnie	▼
20		Instrukcja obserwacji miejsca przez 24 godziny.	● Rytuał	▼

Pierwsze kroki po ukąszeniu



SCHEMAT DECYZYJNY



Obrzęk języka, ust lub gardła, duszność, omdlenie albo uogólniona pokrzywka wymagają natychmiastowej pomocy.



Kleszcza należy usunąć prawidłową metodą, bez smarowania go olejem lub preparatem ziołowym.



Narastający rumień, ropa, gorączka lub silny ból wymagają konsultacji.



Nie nakładać przypadkowych roślin bez pewnej identyfikacji.



Preparatów nie stosować bezpośrednio do oka.

Komfort menstruacyjny osób dorosłych

20 łagodnych naparów, kompresów i rytuałów wspierających komfort

Dyskomfort menstruacyjny może mieć różne nasilenie. Bardzo silny ból, omdlenia, nagłe pogorszenie lub wyjątkowo obfite krwawienie wymagają konsultacji.



01		Napar rumiankowy	● Do picia	▼	11		Ciepły kompres rumiankowy na podbrzusze	● Tylko zewnętrznie	▼
02		Napar z melisy	● Do picia	▼	12		Ciepły kompres lawendowy	● Tylko zewnętrznie	▼
03		Napar imbirowy o łagodnym stężeniu	● Do picia	▼	13		Ciepły kompres z majeranku	● Tylko zewnętrznie	▼
04		Napar z kopru włoskiego	● Do picia	▼	14		Kąpiel rumiankowo-lawendowa	● Tylko zewnętrznie	▼
05		Napar rumiankowo-melisowy	● Do picia	▼	15		Kąpiel stóp z melisą	● Tylko zewnętrznie	▼
06		Napar imbirowo-rumiankowy	● Do picia	▼	16		Olej lawendowy do masażu dolnej części pleców	● Tylko zewnętrznie	▼
07		Napar z mięty zielonej i melisy	● Do picia	▼	17		Olej rumiankowy do delikatnego masażu	● Tylko zewnętrznie	▼
08		Rooibos z cynamonem	● Do picia	▼	18		Rytuał odpoczynku z ciepłym napojem	● Rytuał	▼
09		Napój jabłkowo-imbirowy	● Do picia	▼	19		Rytuał spokojnego ruchu i rozciągania	● Rytuał	▼
10		Napój owsiany z cynamonem	● Do picia	▼	20		Dziennik obserwacji cyklu i objawów	● Rytuał	▼

Co zapisać w dzienniku

- Pierwszy dzień krwawienia
- Nasilenie bólu
- Obfitość krwawienia
- Czas trwania objawów
- Objawy dodatkowe
- Zastosowane preparaty
- Przyjmowane leki
- Wpływ objawów na codzienne funkcjonowanie



Koło cyklu

Zaznacz dzień cyklu



Wsparcie każdego dnia



Ciepło



Odpoczynek



Obserwacja



Ciąża lub podejrzenie ciąży wymagają szczególnej ostrożności



Imbir i inne zioła mogą wchodzić w interakcje z lekami wpływającymi na krzepnięcie



Bardzo obfite krwawienie, omdlenie, silny jednostronny ból lub gorączka wymagają pilnej oceny



Nawracający ból uniemożliwiający codzienne funkcjonowanie wymaga konsultacji ginekologicznej



Ciepła nie stosować, jeśli nasila dolegliwości lub istnieją przeciwwskazania medyczne



Codzienny komfort w okresie menopauzalnym

20 napojów, rytuałów i preparatów
wspierających codzienne samopoczucie

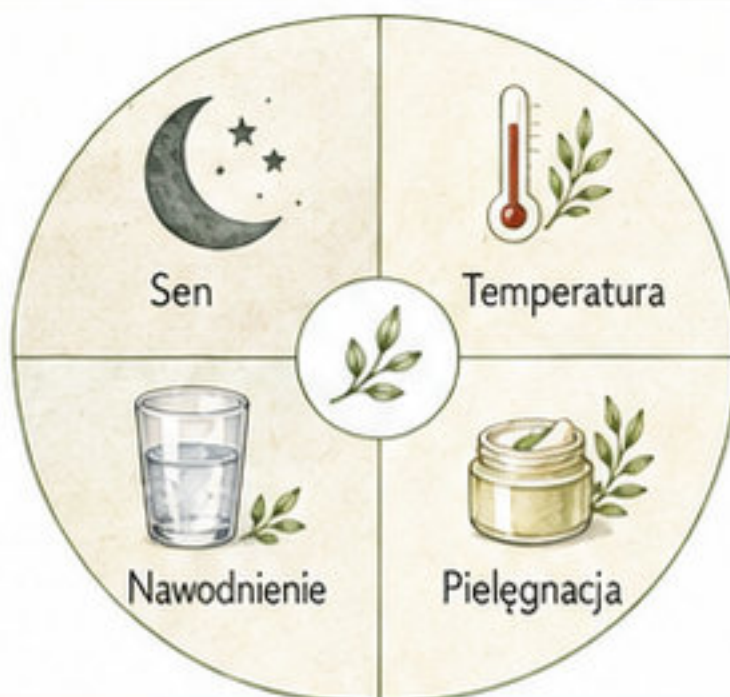
Menopauza jest naturalnym etapem życia, ale jej objawy mogą mieć różne nasilenie. Preparaty ziołowe mogą wchodzić w interakcje z lekami oraz nie być odpowiednie przy określonych chorobach hormonozależnych.



01		Napar z melisy	● Do picia	▼	11		Napój owsiany z cynamonem	● Do picia	▼
02		Napar rumiankowo-lipowy	● Do picia	▼	12		Wieczorna mieszanka bez kofeiny	● Do picia	▼
03		Napar z szalwii do krótkiego stosowania po konsultacji	● Konsultacja	▼	13		Chłodny kompres miętowy na kark	● Tylko zewnętrznie	▼
04		Napar z mięty i melisy	● Do picia	▼	14		Chłodny kompres lawendowy	● Tylko zewnętrznie	▼
05		Napar z czerwonej koniczyny wyłącznie po ocenie specjalisty	● Konsultacja	▼	15		Kąpiel rumiankowo-lawendowa	● Tylko zewnętrznie	▼
06		Napar z chmielu i melisy po ocenie specjalisty	● Konsultacja	▼	16		Kąpiel stóp z melisą	● Tylko zewnętrznie	▼
07		Rooibos z wanilią	● Do picia	▼	17		Balsam owsiany do suchej skóry	● Tylko zewnętrznie	▼
08		Chłodny napój z hibiskusa i dzikiej róży	● Do picia	▼	18		Olej nagietkowy do pielęgnacji ciała	● Tylko zewnętrznie	▼
09		Woda z ogórkiem i mięta	● Do picia	▼	19		Rytuał przygotowania sypialni do snu	● Rytuał	▼
10		Woda z malinami i melisą	● Do picia	▼	20		Dziennik objawów i czynników nasilających	● Rytuał	▼

OBSERWUJ CZYNNIKI NASILAJĄCE

- Gorące napoje
- Alkohol
- Kofeina
- Ostre potrawy
- Stres
- Wysoka temperatura pomieszczenia
- Brak snu
- Określone leki



Moje najczęstsze
czynniki nasilające:

.....

.....

.....

.....

.....



Czerwona koniczyna, chmiel i inne rośliny zawierające związki o aktywności hormonalnej wymagają konsultacji



Osoby po chorobach hormonozależnych nie powinny stosować takich preparatów samodzielnie



Nietypowe krwawienie po menopauzie zawsze wymaga konsultacji lekarskiej



Ból w klatce piersiowej, duszność lub nagłe objawy neurologiczne wymagają pilnej pomocy



Zioła nie zastępują leczenia zaleconego przez lekarza

Aromatyczne rytuały domowe i pielęgnacyjne

20 bezpiecznych sposobów wykorzystania zapachu i ziół w domu

Zapach może budować atmosferę odpoczynku, świeżości lub koncentracji. Nawet naturalne aromaty mogą jednak wywoływać ból głowy, alergię lub podrażnienie dróg oddechowych.



01		Saszetka z lawendą do szafy	● Aromat	▼	11		Napar melisowo-lawendowy	● Do picia	▼
02		Saszetka z miętą i skórką cytrynową	● Aromat	▼	12		Kąpiel stóp z lawendą	● Tylko zewnętrznie	▼
03		Saszetka z różą i lawendą	● Aromat	▼	13		Kąpiel dłoni z płatkami róży	● Tylko zewnętrznie	▼
04		Saszetka z rozmarynem i tymiankiem	● Aromat	▼	14		Chłodny kompres z zielonej herbaty	● Tylko zewnętrznie	▼
05		Saszetka z chmielem i lawendą na wieczór	● Aromat	▼	15		Olej lawendowy do masażu dłoni	● Tylko zewnętrznie	▼
06		Suszona mieszanka do dekoracyjnej miseczki	● Aromat	▼	16		Olej różany do pielęgnacji ciała	● Tylko zewnętrznie	▼
07		Aromatyczna mieszanka z jabłkiem i cynamonem	● Aromat	▼	17		Balsam nagietkowo-lawendowy	● Tylko zewnętrznie	▼
08		Aromatyczna mieszanka z pomarańczą i goździkiem	● Aromat	▼	18		Naturalny puder owsiany do ciała	● Tylko zewnętrznie	▼
09		Aromatyczna mieszanka z rozmarynem i cytryną	● Aromat	▼	19		Piętnastominutowy rytuał ciszy i zapachu	● Rytuał	▼
10		Napar rumiankowy do wieczornego rytuału	● Do picia	▼	20		Domowy rytuał zakończenia dnia	● Rytuał	▼

Bezpieczny zapach w domu

- Stosuj niewielką ilość surowca
- Regularnie wietrz pomieszczenie
- Przerwij używanie przy bólu głowy lub duszności
- Nie umieszczaj produktów w zasięgu dzieci i zwierząt
- Nie spalaj przypadkowych ziół w zamkniętym pomieszczeniu
- Nie stosuj olejków eterycznych bez sprawdzenia zasad bezpieczeństwa
- Nie rozpylaj preparatów w pobliżu twarzy



Twoja domowa apteczka jest systemem, nie zbiorem przypadkowych receptur

Poznałeś 800 receptur podzielonych na pięć praktycznych modułów. Nie musisz wykonywać ich wszystkich. Wybierz te, które odpowiadają Twoim potrzebom, sprawdź przeciwwskazania i przygotuj małe, dobrze opisane porcje.

- Używaj prawidłowo rozpoznanych surowców
- Odmierzaj składniki dokładnie
- Zachowuj higienę
- Opisz każdy preparat

- Obserwuj reakcję organizmu
- Nie zastępuj diagnozy i leczenia domowymi metodami
- W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

800 receptur

- 50 stron
- 5 modułów
- świadome stosowanie

Naturalna apteka zaczyna się od wiedzy, ale jej podstawą zawsze pozostaje odpowiedzialność.



Osoby z astmą, alergiami lub migreną mogą reagować na intensywne aromaty



Olejki eteryczne nie powinny być spożywane ani nakładane nierozcieńczone



Niektóre rośliny i olejki mogą być niebezpieczne dla zwierząt domowych



Saszetki należy wymienić przy pojawieniu się wilgoci, pleśni lub nieprzyjemnego zapachu



Preparaty domowe nie powinny maskować zapachu pleśni, gazu, dymu lub innych zagrożeń