

# Napar

*Pokrzywa zwyczajna*  
*(Urtica dioica L.)* 2,5-5%

2 łyżki\* rozdrobnionego, świeżego ziela pokrzywy; \*\*

1 szklanka wody, wrzątku (98-97 C);

Zioła zalewamy wodą, parzymy pod przykryciem 15 min, cedzimy.

Wypijamy ciepły napar w ciągu doby 3-4 szklanki.\*\*\*

Stosować kilka dni

\*Dawka dla osoby dorosłej o wadze 70 kg.

\*\* Zawsze sprawdź interakcje z lekami.

\*\*\*Zioła jednorodne stosujemy w kuracjach krótkotrwałych np. kilka, kilkanaście dni zgodnie z zaleceniami receptury, maksymalnie 3 tygodnie.

# Odwar

## *decoktum*

Kora wierzby *Salix alba* L. I purpurowej *Salix purpurea* L., z rodziny *Salicaceae*. *Salicis Cortex*, gałązki wierzby wraz z młodymi liśćmi,

Zioła rozdrobnić 1 łyżkę kory 1 szklanek wody doprowadzić do wrzenia, lekko zagotować 15 min, odstawić na 30 minut, precedzić. D

Odwar 5% można przyjmować 4-6 razy dziennie w dawce 100 ml bez ryzyka przedawkowania. kwiatów wierzby, biorąc 1 łyżkę surowca na 1 szklankę wrzątku

*Populus tremula* L. Z kory (*Cortex Populi*) należy przygotować 5% odwar( 1 łyżka ), natomiast z pączków (*Gemma Populi*) 5% napar. Sporządzone przetwory zaleca się przyjmować doustnie często, ale w małych dawkach (50-100 ml 4-6 razy dziennie).

\*Dawka dla osoby dorosłej o wadze 70 kg.

\*\* Zawsze sprawdź interakcje z lekami.

\*\*\*Zioła w mieszankach stosujemy w kuracjach średnich i dłuższych np. kilka dni, kilka tygodni zgodnie z zaleceniami receptury,

# macerat olejowy na zimno

100 g\* świeżych, rozdrobnionych liści rozmarynu  
lub macierzaki ;\*\*

500 ml (2 szklanki )oleju na zimno tłoczonego,  
naczynie szklane lub ceramiczne; odrobina alkoholu.  
15 ml.

Zioła lub owoce rozdrabniamy, spryskujemy  
alkoholem, macerujemy 7-14 dni w temperaturze  
pokojowej, codziennie mieszając, odcedzamy.  
zjadamy macerat 2 łyżki na dobę wraz z posiłkami.

\*\*\*.

Rozgrzewająco

Pobudza i usprawnia trawienie,  
lekko przeciwbakteryjne, fungistatycznie.

# Macerat

## *Macerate*

macerat wodny z kwiatów ślazu  
*malvae flore macerate,*

4 łyżki\* rozdrobnionych suszonych kwiatów  
ślazu dzikiego; \*\*

2 szklanki wody przegotowanej, wystudzonej  
do temperatury pokojowej;

Zioła zalewamy wodą, macerujemy  
(wytrawiamy) 6-8 godzin w temperaturze  
pokojowej, odcedzamy.

Wypijamy macerat w ciągu 1 dnia małymi  
porcjami np. po 100 mililitrów \*\*\*.

\*Dawka dla osoby dorosłej o wadze 70 kg.

\*\* Zawsze sprawdź interakcje z lekami.

\*\*\*Zioła jednorodne stosujemy w kuracjach krótkotrwałych np. kilka,  
kilkanaście dni zgodnie z zaleceniami receptury, maksymalnie 3  
tygodnie.

Zewnętrznie można stosować kilka tygodni do kilku miesięcy.