


MICHAŁ KOT

NAPARY ZIOŁOWE DLA KOBIET



Zioła to prawdziwy skarb natury, pełen cennych składników wspomagających zdrowie i dobre samopoczucie. Zioła, od wieków wykorzystywane w medycynie naturalnej, zawierają bogactwo fitozwiązków, które mogą korzystnie wpływać na Twój organizm. Regularne picie naparów ziołowych pomaga łagodnie wspierać układ hormonalny, nerwowy czy trawienny.

Włączenie naparów do diety może pomóc w naturalnym łagodzeniu nieprzyjemnych dolegliwości, takich jak bóle menstruacyjne, zmienne nastroje związane z PMS, czy objawy bólowe związane z zaburzeniami hormonalnymi, takimi jak np. endometrioza. Warto traktować je jako naturalne, dodatkowe wsparcie w codziennej trosce o równowagę i zdrowie.

Przepisy, które znajdziesz w e-booku, opierają się zarówno na tradycyjnych recepturach, które od stuleci pomagały łagodzić kobiece dolegliwości, jak i na nowoczesnych osiągnięciach fitoterapii, wspartych badaniami naukowymi. Dzięki temu masz pewność, że są one bezpieczne, przemyślane i dostosowane do potrzeb kobiet.

Pamiętaj jednak, że choć zioła posiadają wiele właściwości prozdrowotnych, ich stosowanie powinno być postrzegane jako element uzupełniający Twoją codzienną rutynę zdrowotną. Nie są one zamiennikiem diagnozy, leczenia ani konsultacji medycznej. Jeśli zmagaś się z poważnymi dolegliwościami, zawsze najpierw zasięgnij porady specjalisty, aby uzyskać pełen obraz swojego stanu zdrowia.

W przypadku stosowania naparów ziołowych kluczowa jest cierpliwość i regularność. Zioła działają łagodnie i naturalnie, dlatego ich efekty nie pojawiają się natychmiast – potrzeba czasu, aby zauważyc ich skuteczność. Pamiętaj również, że każdy organizm reaguje na zioła indywidualnie. Zazwyczaj pierwsze, subtelne zmiany można zauważyc po kilku tygodniach regularnego stosowania, jednak pełne działanie może ujawnić się dopiero po 2-3 miesiącach.

Znajdź codziennie chwilę na przygotowanie ulubionego naparu i pozwól sobie, by ten drobny rytuał stał się Twoim sprzymierzeńcem w dbaniu o zdrowie. Daj sobie czas, bądź dla siebie cierpliwa, i pamiętaj, że małe kroki prowadzą do dużych zmian.

dr hab. n. med. i zdr. inż. Karolina Jakubczyk, prof. PUM



Naukowiec i wykładowca akademicki na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie. Z wykształcenia biotechnolog medyczny oraz technolog żywności i żywienia. Autorka publikacji naukowych z zakresu fitoterapii, żywności oraz żywienia człowieka. Główne zainteresowania naukowe dotyczą składu fitochemicznego surowców roślinnych oraz żywności, a także ich właściwości antyoksydacyjnych.

 [prof_pum_karolina_jakubczyk](https://www.instagram.com/prof_pum_karolina_jakubczyk/)

Michał Kot

 [michal.kot](https://www.instagram.com/michal.kot/)



Z wykształcenia dietetyk i elektroradiolog specjalizujący się w dietoterapii w endokrynologii ginekologicznej. Od lat pasjonat hormonów oraz korelacji między żywieniem, stylem życia i hormonami. W swojej praktyce pracuje głównie z Kobietami z problemami, takimi jak PCOS, endometrioza, niepłodność, zaburzeniami glikemii, miesiączkowania oraz metabolicznymi. Na co dzień zajmuje się edukacją Kobiet z zakresu żywienia.

Jakie przepisy znajdziesz w E-booku?

- Napar wspomagający w endometriozie 1
 - Napar wspomagający w endometriozie 2
 - Napar wspomagający przy mięśniakach
 - Napar wspomagający w PCOS/IO
 - Napar wspomagający w bolesnych i obfitych miesiącach
 - Napar wspomagający w zespole napięcia przedmiesiączkowego (PMS)
 - Przeciwzapalny napar dla kobiet na co dzień 1
 - Przeciwzapalny napar dla kobiet na co dzień 2
 - Napar wspomagający przy wzdeściach i bólu brzucha
 - Wieczorny tonik na układ nerwowy
-

Napar wspomagający w endometriozie 1



Napar wspomagający w endometriozie 1



Składniki

- Ziele wiązówki błotnej 1 łyżka
- Kora kaliny koralowej 1 łyżeczkę
- Koszyczki rumianku pospolitego 1 łyżeczkę
- Kwiaty/owoce czarnego bzu 1 łyżka

Sposób przygotowania

Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 500 ml wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij 2-3 razy dziennie w mniejszych porcjach.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodnie.

Przeciwskażania

- Nie zaleca się w trakcie ciąży i laktacji.
- Uczulenie na salicylany i rośliny z rodziny Asteraceae (astrowate).
- Odstawić na tydzień przed planowanymi zabiegami/operacjami.
- W przypadku stosowania antykoncepcji hormonalnej stosować 3-4 godzinną przerwę.
- W przypadku występowania chorób przewlekłych stosowanie naparu skonsultuj z lekarzem.

Napar wspomagający w endometriozie 2



Napar wspomagający w endometriozie 2



Składniki

- Korzeń tarczycy bajkalskiej 1 łyżka
- Ziele krwawnika pospolitego 1 łyżeczką
- Kłącze imbiru lekarskiego plaster 0.5 cm
- Owoce dzikiej róży 1 łyżka

Sposób przygotowania

Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 500 ml wrzącej wody. Korzeń tarczycy możesz wcześniej rozdrobnić w moździerzu. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij 2-3 razy dziennie w mniejszych porcjach.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodni.

Przeciwskażania

- Nie stosować w ciąży i laktacji.
- Przy problemach sercowo-naczyniowych, hipoglikemii, kamicy żółciowej, podczas stosowania leków przeciwcukrzycowych, uspokajających i przeciwlękowych skonsultuj z lekarzem.
- W przypadku stosowania antykoncepcji hormonalnej stosować 3-4-godzinną przerwę.
- Nie stosować podczas antybiotykoterapii.
- Niewskazany u osób uczulonych na rośliny z rodziny Asteraceae (astrowate).

Napar wspomagający przy mięśniakach



Napar wspomagający przymięśniakach



Składniki

- Liście zielonej herbaty 1 łyżka
- Liście mięty pieprzowej 1 łyżka
- Liście podagrycznika pospolitego 1 łyżka

Sposób przygotowania

Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 500 ml wody o temperaturze 80 °C. Zaparzaj pod przykryciem przez 10 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij 2-3 razy dziennie w mniejszych porcjach.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodni.

Przeciwskażania

- Nie stosować w trakcie ciąży (szczególnie w 3 trymestrze) i laktacji.
- W przypadku występowania chorób przewlekłych, stosowania leków przeciwwazrzepowych, przeciwnadciśnieniowych, antybiotyków picie naparu skonsultować z lekarzem.
- Szczególną ostrożność powinny zachować osoby uczulone na rośliny z rodziny selerowatych i mentol.
- W przypadku stosowania preparatów z żelazem zaleca się stosowanie 2-godzinnej przerwy.

Napar wspomagający w PCOS/IO



Napar wspomagający w PCOS/IO



Składniki

- Ziele krwawnika pospolitego 1 łyżeczka
- Liście mięty pieprzowej 1 łyżeczka
- Kwiaty/kosyczki rumianku pospolitego 1 łyżka
- Sproszkowana kora cynamonu cejlońskiego $\frac{1}{3}$ łyżeczkki

Sposób przygotowania

Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 500 ml wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij 2-3 razy dziennie w mniejszych porcjach.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodni.

Przeciwskazania

- Nie stosować w trakcie ciąży i laktacji.
- W przypadku występowania chorób przewlekłych, stosowania leków wpływających na gospodarkę węglowodanową, przeciwwzakrzepowych i refluksu, picie naparu skonsultować z lekarzem.
- Niewskazany u osób uczulonych na rośliny z rodziny Asteraceae (astrowate) oraz wrażliwych na mentol.

Napar wspomagający w bolesnych i obfitych miesiączkach



Napar wspomagający w bolesnych i obfitych miesiączkach



Składniki

- Kłącze świeżego imbiru lekarskiego plaster 0.5 cm
- Kwiaty/koszyczki rumianku pospolitego 1 łyżka
- Kwiaty jasnoty białej 1 łyżka
- Kwiaty/owoce czarnego bzu 1 łyżka

Sposób przygotowania

Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 500 ml wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij 2-3 razy dziennie w mniejszych porcjach.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodni.

Przeciwskażania

- Nie stosować w trakcie ciąży i laktacji.
- W przypadku występowania chorób przewlekłych, stosowania leków wpływających na gospodarkę węglowodanową, przeciwickrzepowych i refluksu, picie naparu skonsultować z lekarzem.
- Niewskazany u osób uczulonych na rośliny z rodziny Asteraceae (astrowate) oraz wrażliwych na mentol.

Napar wspomagający w zespole napięcia przedmiesiączkowego (PMS)



Napar wspomagający w zespole napięcia przedmiesiączkowego (PMS)



Składniki

- Owoce niepokalanka pospolitego 1 łyżka
- Ziele serdecznika pospolitego 1 łyżeczką
- Kwiaty jasnoty białej 1 łyżka

Sposób przygotowania

Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 500 ml wrzącej wody. Owoce niepokalanka możesz rozdrobić w moździerzu. Owoce niepokalanka nazywane są również pieprzem mnisim. Większe rozdrobnienie surowca wpłynie na smak naparu, zatem dostosuj to do swoich upodobań. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij 2-3 razy dziennie w mniejszych porcjach.

Stosowanie

Napar stosuj około 7–8 dni przed miesiączką oraz pierwsze 2–3 dni menstruacji.

Przeciwskażania

- Nie stosować w czasie ciąży i laktacji.
- W przypadku występowania chorób przewlekłych oraz stosowania leków przeciwickrzepowych i nasercowych, przeciwpsychotycznych, leków będących antagonistami i agonistami dopaminy oraz antykoncepcyjnej terapii hormonalnej czy hormonalnej terapii zastępczej, picie mieszanki skonsultować z lekarzem.

Przeciwzapalny napar dla kobiet na co dzień 1



Przeciwzapalny napar dla kobiet na co dzień 1



Składniki

- Kwiaty/koszyczki rumianku pospolitego 1 łyżka
- Kwiaty nagietka lekarskiego 1 łyżka
- Suszone kwiaty/owoce czarnego bzu 1 łyżka

Sposób przygotowania

Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 500 ml wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij 2-3 razy dziennie w mniejszych porcjach.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodni.

Przeciwskażania

- Nie zaleca się w trakcie ciąży i laktacji.
- Niewskazany u osób uczulonych na rośliny z rodziny Asteraceae (astrowate).
- W przypadku występowania chorób przewlekłych picie naparu skonsultować z lekarzem.

Przeciwzapalny napar dla kobiet na co dzień 2



Przeciwzapalny napar dla kobiet na co dzień 2



Składniki

- Kwiaty/koszyczki rumianku pospolitego 1 łyżka
- Ziele krwawnika pospolitego 1 łyżka

Sposób przygotowania

Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 500 ml wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij 2-3 razy dziennie w mniejszych porcjach.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodni.

Przeciwskażania

- Nie stosować w okresie ciąży i laktacji.
- W przypadku występowania chorób przewlekłych, stosowania leków przeciwzakrzepowych, picie naparu skonsultować z lekarzem.
- Niewskazany u osób uczulonych na rośliny z rodziny Asteraceae (astrowate).

Napar wspomagający przy wzdęciach i bólu brzucha



Napar wspomagający przy wzdęciach i bólu brzucha



Składniki

- Kłącze świeżego imbiru lekarskiego plaster 0.5 cm
- Nasiona kminu rzymskiego 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Kmin oraz imbir pokrojony w plastry umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 250 ml wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Napar możesz pić 2 razy dziennie bądź doraźnie przy problemach trawiennych.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodni. Napar sprawdzi się także w działaniu doraźnym, przy problemach trawiennych.

Przeciwwskazania

- W przypadku występowania chorób przewlekłych, wrzodów żołądka, kamicy żółciowej, stosowania leków przeciwzakrzepowych, przeciwzapalnych, stosowanie naparu skonsultować z lekarzem.
- Szczególną ostrożność powinny zachować osoby uczulone na rośliny z rodziny selerowatych.

Wieczorny tonik na układ nerwowy



Wieczorny tonik na układ nerwowy



Składniki

- Kwiaty lawendy 1 łyżeczka
- Kwiaty/koszyczki rumianku pospolitego 1 łyżeczka
- Ziele serdecznika pospolitego 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

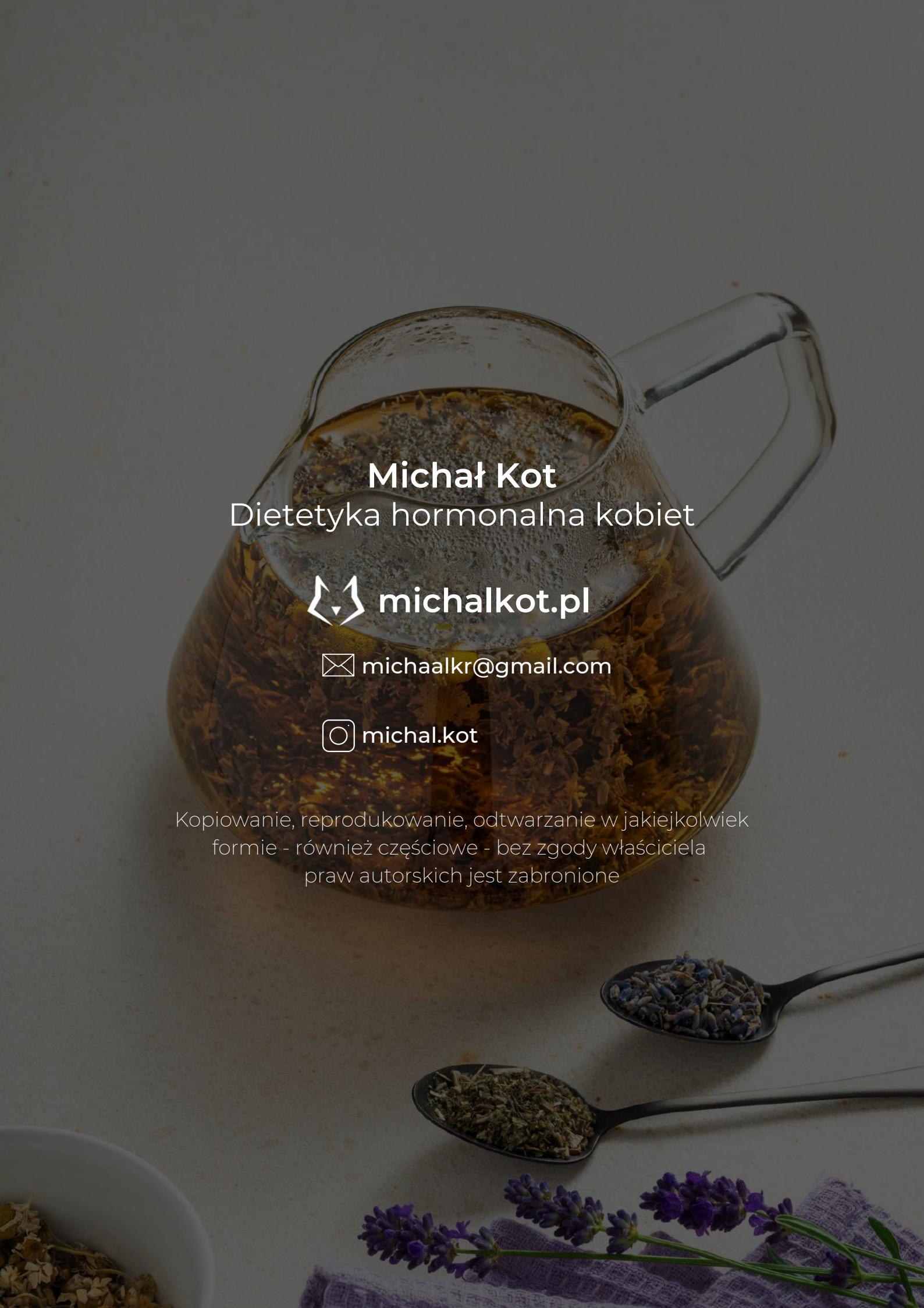
Wszystkie zioła umieść w dzbanuszku do herbaty, zalej 250 ml wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 15 – 30 minut. Po tym czasie napar przecedź i pij wieczorem przed snem.

Stosowanie

Napar stosuj codziennie przez 2-3 miesiące. Po tym czasie zaleca się zrobienie przerwy na okres 3-4 tygodni.

Przeciwskażania

- Nie stosować w okresie ciąży i laktacji.
- W przypadku występowania chorób przewlekłych, stosowania leków uspokajających, przecizwakrzepowych, nasercowych i przeciwddepresyjnych, picie naparu skonsultować z lekarzem.
- Niewskazany u osób uczulonych na rośliny z rodziny Asteraceae (astrowate).



Michał Kot

Dietetyka hormonalna kobiet

 michalkot.pl

 michaalkr@gmail.com

 michal.kot

Kopiowanie, reprodukowanie, odtwarzanie w jakiejkolwiek
formie - również częściowe - bez zgody właściciela
praw autorskich jest zabronione