

## ORZECH WŁOSKI

Orzech włoski pochodzi z rodziny orzechowatych. Sprowadzony został z Południa. Jego owocem jest pestkowiec. Wewnątrz twardej łupiny znajduje się jadalne nasienie, zawierające tłuszcz, białko, witaminy z grupy B1, B2, B3, PP, kwas foliowy i pantotenowy.

Zarówno owoce jak i liście orzecha włoskiego mają zastosowanie lecznicze. Liść orzecha działa ściągająco, przeciwrobacznie, wzmacnia żołądek, oczyszcza.

**Przy niezżytach dróg trawiennych, robakach, biegunkach i nerwowym poceniu się:** 2 łyżeczki drobno pociętego liścia zalać szklanką wrzątku, odcedzić, pić do 2 szklanek dziennie.

**Nalewka na bóle żołądka i zatrucie pokarmowe (substancje dobrze działają na mięśnie jelit):**

20 sztuk niedojrzałych owoców orzecha umyć i świeże liście pokroić i zalać 1 litrem wódki, dodać ew. łyżeczkę cynamonu i kilka sztuk goździków. Odstawić na 7-10 dni.

Nalewka spirytusowa na zielonych owocach powstrzymuje rozwolnienia, wzdęcia itp. zażywać do 3x po pół kieliszka w odstępach godzinnych.

Zielone łupiny lub niedojrzałe owoce zmiażdżyć, zalać taką samą ilością spirytusu i odstawić na 2 tygodnie. Wycisnąć i połączyć obie nalewki.

**Przy biegunkach:** Zdrowe zielone liście orzecha zasypać cukrem i odstawić w ciemne miejsce na 2 tygodnie. Po tym okresie zażywać łyżeczkę syropu. Syrop można podawać dzieciom.

**Rekonwalescencja, środek odżywczy i przy chorobach wyżywieniowych:** Zażywać sproszkowany liść orzecha w połączeniu z miodem, sokiem malinowym lub sokiem z czarnej porzeczki. Liść posiada prowitaminę A, witaminę B1, C, PP.

**UWAGA - PRZY STOSOWANIU SAMEGO LIŚCIA, NIE WIĘCEJ NIŻ 3g NA RAZ, GDYŻ DOPROWADZIĆ MOŻE DO ZAPARCIA. W CELACH KURACYJNYCH PODAWAĆ DO 3g DZIENNIE**

**Dzieci osłabione, krzywiczne:** przeprowadzić kąpiel z wywaru z liści i owoców, ok. 30dkg liści i owoców gotować pół godziny w 1 litrze wody, wywar odlać do wanny. Kąpiel 1x w tygodniu, najlepiej przed snem.

*Na wzmocnienie: pić wino orzechowe. 3 garście liści utrzeć na miazgę i wymieszać z ½ litra słodkiego wina (może być malaga). Odstawić na 7-10 dni. Przecedzić, zażywać 1 łyżkę rano i wieczorem.*

**Dodatkowy przepis dla dzieci słabych:** 200g liścia orzecha włoskiego, 100g rzepika, 150g macierzanki, 50 g arnika, wymieszać i gotować w 2 l wody ok. 20 min. Kapać dziecko 1x dziennie przez 3 tygodnie.  
(zalecałbym osobom w wieku starszym).

**Kąpiele dla pań**, które z pewnych względów nie mogą się opalać: ½ kg liści zalać 2 l wody i gotować, po godzinie odwar odlać do kąpieli. Odwar z liści lub zielonych łupin nieszkodliwie farbuje włosy, skórę w kąpieli na kolor opalenizny słonecznej.

**Dla pań o ciemnych włosach:** płukanka ziołowa – liście orzecha włoskiego lub owoce zielone, pokrzywa, tatarak, chmiel, macierzanka w ilościach 50g, zmieszać, gotować z 2 l wody przez pół godziny, płukać włosy po umyciu.

**Farba do włosów** (wzmacnia, nie niszczy): owoce zielone zgnieść i odważyć, otrzymaną masę zalać taką samą ilością spirytusu, np. 100g owoców na 100g spirytusu i odstawić na 7 dni, zlać do ciemnych butelek, po umyciu włosów, wcierać 1x na tydzień.

**UWAGA - OSOBY UCZULONE NA JODYNĘ NIE POWINNY W ŻADNYM WYPADKU ZAŻYWAĆ NALEWEK Z ORZECHA WŁOSKIEGO.**

Nabycie liści i owoców z orzecha włoskiego nie powinno stanowić kłopotu i z pewnością warto je wypróbować .

*Henryk Powęska*