

Napar, odwar, macerat

Ściąga na lodówkę: jak przygotować zioła z paczki

Liście i kwiaty parzysz.
Korzenie i korę gotujesz.
Surowce śluzowe moczysz.



Napar

liście, kwiaty, ziele
FOLIUM, FLOS, HERBA

- WODA świeży wrzątek
- CZAS zwykle 5 do 15 min
- W CZYM kubek ze spodkiem

1. Odmierz porcję z etykiety.
2. Zalej świeżo zagotowaną wodą.
3. Przykryj spodkiem.
4. Odczekaj i przecedź.

Tak też: mięta, melisa, rumianek, lawenda.
Tych ziół nie gotuj.



Odwar

korzenie, kłaczka, kora
RADIX, RHIZOMA, CORTEX

- WODA zimna, potem zagotować
- CZAS zwykle 15 do 30 min
- W CZYM mały garnek z pokrywką

1. Wsyp porcję, zalej zimną wodą.
2. Przykryj i doprowadź do wrzenia.
3. Gotuj na małym ogniu.
4. Odstaw na kilka minut i przecedź.

Etykieta wygrywa: lapacho 10 do 15 min,
korzeń tarczycy bajkalskiej 10 min.



Macerat

surowce śluzowe
RADIX ALTHAEAE, SEMEN LINI

- WODA przegotowana, chłodna
- CZAS zwykle 30 min
- W CZYM szklanka lub stoik

1. Wsyp porcję do szklanki.
2. Zalej ostudzoną wodą i przykryj.
3. Odstaw, co jakiś czas zamieszaj.
4. Przecedź i wypij od razu.

Klasyka: korzeń prawoślazu i siemę lniane.
Wychodzi gęsty kleik.

Nasze zioła: porcja i czas według producentów

zawsze najpierw etykieta na opakowaniu

Zioło	Metoda	Porcja	Czas
Liść pokrzywy	NAPAR	1 łyżeczka na szklankę wrzątku	około 10 min pod przykryciem
Koszycek rumianku	NAPAR	pełna łyżeczka na filiżankę	5 do 10 min pod przykryciem
Kwiat nagietka	NAPAR	2 łyżeczki	10 do 15 min
Czystek, liście (MyVita)	NAPAR	1 łyżeczka (1,5 g) na szklankę	10 min pod przykryciem
Herbatka Owocowy Raj	NAPAR	pełna łyżka na szklankę	około 10 min, można pić zimną
Szałwia wg Breussa	ODWAR + NAPAR	2 łyżeczki na 0,5 l wody	3 min gotowania, potem 10 min z ziołami
Lapacho, kora	ODWAR	1 łyżka (1 g) na 250 ml wody	10 do 15 min gotowania, 15 min studzenia
Tarczycza bajkalska, korzeń	ODWAR	2 g na 250 ml zimnej wody	10 min gotowania, 10 min odstania
Len złocisty, nasiona	KLEIK	1 łyżeczka (ok. 5 g), gorąca woda	kilka minut, często mieszając
Babka płesznik, nasiona	NAMACZANIE	3 łyżeczki (15 g) na 250 ml wody	10 min, wymieszać, wypić z nasionami

7 zasad, które nie kosztują

1. Przykrywaj kubek i garnek.
2. Dobierz wodę do metody.
3. Mierz zawsze tą samą łyżeczką.
4. Zioła z olejkami parz, nie gotuj.
5. Odwar w małym garnku z pokrywką.
6. Przecedź od razu po czasie z etykiety.
7. Rób tyle, ile wypijesz w ciągu dnia.

Moja miarka

1 łyżeczka mojego suszu = _____ g
 1 łyżka mojego suszu = _____ g
 Mój kubek = _____ ml
 Moje zioło: _____ czas: _____

Definicje i czasy domyślne: EMA/HMPC, „Glossary on herbal teas” (2010). Porcje i czasy produktów: etykiety i opisy producentów, październik 2026. Gdy etykieta podaje inaczej, wybierz etykiętę. Pełny poradnik z kosztem jednej szklanki: [uzdrowskospa.pl/blog, wpis „Napar, odwar czy macerat”](https://uzdrowskospa.pl/blog,wpis/Napar,odwar_czy_macerat/). Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.