

Mniszek lekarski zwany mleczem

Mniszek lekarski potocznie nazywany również mleczem lub dmuchawcem, rośnie powszechnie na trawnikach, łąkach w zaroślach i jest traktowany przez wielu ludzi, jako pospolity i uciążliwy do wytepienia chwast. To bylina, która łatwo wysiewa się z nasion, które są roznoszone przez wiatr. Po przekwitnięciu powstają znane przez wszystkich dmuchawce – nasionka mniszka, które zaopatrzone są w aparat lotny w postaci licznych włosków o wyglądzie białego puchu. Po zdmuchnięciu pozostaje białe i nagie dno kwiatowe, przypominające wyglądem ogoloną głowę mnicha – to stąd roślina wzięła swoją nazwę. W całej roślinie znajduje się biały, gorzki, piekący sok mleczny. Kwitnie od kwietnia do lipca. Żółty dywan kwitnących kwiatów mniszka przyciąga pszczoły i inne owady.

Czy wiecie, że mniszek stanowi cenione przez zielarzy remedium na wiele dolegliwości. Źródłem leczniczym jest cała roślina: kwiaty, korzeń i liście. Gdy wiosną łąki, zarośla są całe żółte od zakwitających kwiatów popularnego „mleczka” warto wykorzystać ten moment na ich zbiór i zrobienie zdrowego syropu. Zbiór roślin jest najlepszy, najzdrowszy z dala od jezdnii i zakładów przemysłowych. Syrop robi się ze świeżo zebranych kwiatów, bogatych w żółty pyłek, najlepiej w maju, kiedy kwiaty są dojrzałe i pozbawione goryczy. Syrop z mniszka przyrządza się z kwiatów z dodatkiem cukru, a jeśli syrop ma służyć cukrzykom, zamiast cukru należy stosować ksylitol (cukier brzozy).

Syrop z kwiatów mniszka przede wszystkim ma działanie odżywcze, dzięki bogactwu witamin i minerałów w nim zawartych: witaminy - A, B i C, minerały - magnez, żelazo, potas i krzem. Nic więc dziwnego, że syrop zalecany jest osobom z anemią, osłabionym, niedożywionym i w okresie rekonwalescencji po chorobach. Kwiaty mniszka bogate są również w wiele substancji aktywnych, między innymi flawonoidy, garbniki i triterpeny, które wpływają pozytywnie na wiele procesów zachodzących w organizmie. Syrop z mniszka zalecany jest więc jako środek podnoszący odporność i łagodzący przebieg choroby przy różnego rodzaju przeziębieniach i infekcjach. Dodatkowo ma również pozytywny wpływ na pracę układu pokarmowego: wspomaga trawienie, wzmacnia wydzielanie żółci i pobudza apetyt. Syrop mniszkowy stosowany jest pomocniczo przy wszelkich problemach i infekcjach dróg moczowych. Ma również pozytywny wpływ na układ krążenia i zapobiega odkładaniu się cholesterolu i powstawaniu blaszki miażdżycowej, oczyszcza i odtruwa organizm z toksyn.

Przetwory z mniszka takie jak odwar z korzenia, wino z korzeni, sok z liści, syrop z kwiatów, krople z ziela stosowane są w wielu schorzeniach, związanych z reumatyzmem, podagrą, otyłością, trądzikiem, w stanach przedcukrzycowych i w początkach cukrzycy. Mniszek lekarski wchodzi również w skład leczniczych preparatów, produkowanych przez firmy zielarskie. Zewnętrznie mniszka używa się do kąpieli kosmetycznych, a świeży sok mleczny do okładów na kurczaki, brodawki.

Z suszonych kwiatów mniszka można również sporządzić napar lub herbatę. Liście mniszka są jadalne i można dodawać je do sałatek w połączeniu z innymi warzywami.

Mam nadzieję, że zainteresowały Was te informacje i w najbliższych dniach zrobicie syrop z mniszka lekarskiego.

Joanna Przeworska-Erazmus