

Sierpniowe zioła

W końcu lata zbieramy liście, kwiaty, owoce, korzenie, kłącza wielu gatunków ziół.

15 sierpnia przypada jedno z najstarszych świąt kościelnych – Matki Bożej Zielnej. Tradycyjnie w tym dniu w kościołach święci się kwietne bukiety z ziołami, zbożami i owocami zbieranymi późnym latem. Stare powiedzenie „Każdy kwiatek w ten dzień woła: weź mnie z sobą do kościoła” funkcjonuje do dzisiaj. W tych bukietach obowiązkowo muszą się znaleźć sierpniowe owoce, kłosa zbóż i trawy łąkowe, zioła lecznicze. W tradycji ludowej utarło się przekonanie, że poświęcone 15 sierpnia zioła nabierają szczególnych właściwości leczniczych i magicznych.

Najbardziej znanymi ziołami zbieranymi w sierpniu są:

Dziurawiec - zbieramy kwiatostany z górną częścią łodygi. Zioła wspomagają pracę jelit, wątroby, łagodzą nerwobóle.

Szyszki chmielu - zawierają żywice, które działają uspokajająco, pomagają w walce z bezsennością i nadpobudliwością, mają działanie bakteriobójcze, przeciwzapalne i przeciwwirusowe.

Kwiat dziewanny - jest wyjątkowy do przygotowania syropu używanego przy niedomaganiach dróg oddechowych. Dziewanna łagodzi również bóle reumatyczne i korzystnie wpływa na wygląd oraz kondycję skóry.

Nawłóć pospolita - jest doskonałym lekarstwem na chore nerki, reguluje trawienie.

Mięta pieprzowa - liście wykorzystywane na bezsenność, migreny, przeziębienia, do płukania gardła. Pomaga również w nadciśnieniu.

Kwiat rumianku - wykorzystywany jako pierwsza pomoc w domowej apteczce. Jest skuteczny na problemy trawienne, bóle brzucha, infekcje dróg oddechowych.

Skrzyp polny - to źródło cennego krzemu, oczyszcza z metali ciężkich, uszczelnia naczynia krwionośne, pomaga w chorobach układu moczowego, skóry, poprawia stan włosów.

Szałwia lekarska - roślina o silnych właściwościach bakteriobójczych i przeciwzapalnych.

Zbierajmy zioła samodzielnie w miejscach oddalonych od ruchliwych ulic i zakładów przemysłowych, pól uprawnych, wolnych od wszelkich zanieczyszczeń. Aby zioła leczyły muszą być zdrowe i bezpieczne. Wybieramy rośliny zdrowe, nie uszkodzone. Zbierajmy zioła tylko te, które dobrze znamy i znamy ich zastosowanie oraz działanie. Zbierając zioła nie ścinamy całej rośliny aby roślina swobodnie mogła rosnąć dalej. Samodzielne zbieranie ziół to przyjemne odprężenie na łonie natury, połączone z wdychaniem przyjemnych zapachów i unoszących się w powietrzu olejków eterycznych. Na ziołową wyprawę najlepiej wybrać się w godzinach porannych, tuż po wyschnięciu rosy. Ziół nie należy zbierać do foliowych torebek. W takich warunkach tracą one wiele ze swoich właściwości. Najlepszy do zbiorów będzie koszyk wiklinowy. Udanych i przyjemnych zbiorów na łonie natury!