

Czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum* [L.](#))

Zwany również czosnkiem cygańskim czy cebulą czarownic. To gatunek rośliny z podrodziny czosnkowych z rodziny amarylkowatych. Rośnie dziko w runie wilgotnych lasów liściastych, zazwyczaj w postaci rozległych łanów. W takim lesie zapach czosnku niesie się daleko. Występuje na terenie Europy, na wschodzie po Ural i Kaukaz. W Polsce można go spotkać na południu kraju, rzadko na północy. W Polsce od 2004 na stanowiskach naturalnych objęty jest ochroną częściową. Oznacza to, że jego zbiór z naturalnych stanowisk jest dozwolony tylko w określonych przypadkach i pod pewnymi warunkami. Za główne zagrożenia dla gatunku uznawane są: nieprawidłowa gospodarka leśna – przebudowa lasów mieszanych na monokulturowe lasy iglaste oraz niszczenie jego siedlisk w lasach łęgowych podczas regulacji rzek.

Wszystkie części rośliny są jadalne o charakterystycznym, czosnkowym smaku. Smak jest najsilniejszy w przypadku roślin świeżych, aromat roślin ugotowanych lub zasuszonych nieco słabnie.

Czosnek niedźwiedzi to roślina o wyjątkowo szerokim zasięgu działania, znacznie przewyższającym właściwości czosnku pospolitego. Zawiera bowiem cenne związki siarki, kwasy fenolowe, adenozyne i żelazo, dzięki czemu wspomaga funkcjonowanie wielu układów w organizmie. Jego działanie obejmuje zarówno profilaktykę, jak i wsparcie w leczeniu chorób przewlekłych oraz infekcyjnych. Natomiast w medycynie naturalnej uznawany jest za jedno z najsilniejszych ziół wzmacniających odporność i oczyszczających organizm.

Właściwości czosnku niedźwiedziego:

- Wspiera układ oddechowy .
- Poprawia trawienie .
- Chroni serce i naczynia, obniża poziom cholesterolu, trójglicerydów i ciśnienie tętnicze.
- Działa przeciwnowotworowo.
- Wzmacnia odporność.
- Nie niszczy flory jelitowej.
- Pomaga w reumatyzmie .
- Działa przeciwpasożytniczo .
- Wspiera detoksykację .
- Wzbogaca krew w żelazo .

Sadzonki lub nasiona można kupić, dlatego wiele osób hoduje tę roślinę w ogródkach. Roślina jest jeszcze w naszym kraju mało rozpowszechniona, dlatego rzadko można znaleźć na rynku świeży czosnek niedźwiedzi. Uprawa nie jest zbyt skomplikowana. Roślina jest w pełni mrozoodporna. Lubi miejsca zacienione i żyzną, przepuszczalną glebę.