

Zdrowe chwasty

Dziko rosnące rośliny to prawdziwy skarb natury. Mowa o chwastach, których zazwyczaj chcemy się pozbyć usuwając je z grządek czy z trawników. Czy wiecie, że popularne chwasty które można spotkać praktycznie wszędzie są bardzo zdrowe? Dużo z popularnych chwastów ma niesamowite właściwości lecznicze.

Oto kilka przykładów;

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

Z pokrzywy można wykorzystać na surowiec leczniczy każdą część – w formie suszu albo świeżą. Ma działanie moczopędne oraz przeciwbiegunkowe. Obniża również poziom cukru we krwi, działa przeciwzapalnie.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Można wykorzystać zarówno korzeń rośliny, jak i jej kwiaty. Korzeń mniszka ma działanie żółciopędne, moczopędne i przeciwskurczowe. Kwiat wykorzystuje się w terapii alternatywnej w przypadku marskości wątroby oraz niewydolności nerek. Mniszek zawiera inulinę, która pomaga w obniżaniu indeksu glikemicznego dań i spowolnienie wchłaniania cukru.

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)

Liście babki należy zbierać razem z ogonkami. Napar z liści (surowych, suszonych) może pomóc podczas problemów żołądkowych. Liść babki przyspieszy gojenie ran, a napar z liści ma działanie wykrztuśne oraz przeciwzapalne.

Chaber bławatek (*Centaurea cyanus*)

Kwiat bławatka jest jadalny i może pięknie ozdobić letnią sałatkę. Ma również swoje lecznicze właściwości: ma działanie moczopędne, a surowcem zielarskim są właśnie kwiaty.

Fiołek trójbarwny (*Viola tricolor*)

Fiołek, czyli popularny bratek, ma sporo właściwości. Napar z bratków ma dobre działanie na naczynia krwionośne, podrażnienia i zmiany skórne. Ma również działanie napotne, łagodzi podrażnienia oczu i bóle stawów.

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*)

Roślina o drobnych, fioletowych kwiatkach chętnie odwiedzana przez pszczoły i inne zapylacze, ma działanie łagodzące objawy kłopotów żołądkowych. Jest jadalna na surowo np. w sałatkach.

Koniczyna biała (*Trifolium repens*)

Napar z koniczyny ma działanie wzmacniające oraz przeciwbólowe.

Perz właściwy (*Agropyron repens*)

Chwast bardzo uciążliwy ale dlatego zapewne jest zdrowy. Roślina ta ma działanie moczopędne, obniża poziom tłuszczów i cholesterolu we krwi, poprawia przemianę materii.

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)

Łagodzi skurcze jelit, wykazuje silne działania przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne i rozkurczowe. Zewnętrznie nakładany jest w postaci masek, okładów i kompresów.

Bylica pospolita (*Artemisia vulgaris*)

Pomaga na problemy żołądkowe. Pobudza wydzielanie soków trawiennych i żółci, ułatwiając trawienie ciężkostrawnych potraw. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego.

Szczaw pospolity (*Rumex acetosa*)

Szczaw to cenne źródło składników mineralnych (zawiera żelazo, potas, magnez i wapń) oraz witamin (głównie witaminy C i A). Pomaga w walce z infekcjami, działa moczopędnie oczyszczająco, wspiera trawienie i łagodzi stany zapalne.

Pamiętajmy podczas samodzielnego zbierania roślin o najważniejszej zasadzie – jeśli nie umiesz rozpoznać rośliny to nie zrywaj. I jeszcze jedno: nawet chwasty zbieraj najlepiej u siebie albo w miejscach, gdzie nie użyto środków chemicznych do ich eliminacji.

Joanna Przeworska-Erazmus