



BIULETYN

KOŁA MIŁOŚNIKÓW DZIEJÓW GRUDZIĄDZA
KLUB „CENTRUM” SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ



Rok XVI: 2018

Nr 17 (555)

Data odczytu: 25.04.2018 r.

Data wydania: 25.04.2018 r.

=====

1102. spotkanie

Michał Kosowicz

Rośliny lecznicze okolic Grudziądza. Cz. 2

Rośliny towarzyszą człowiekowi „od zawsze”. Przez wiele tysiącleci stanowiły one podstawę wyżywienia naszych przodków. Prawdopodobnie od początku ludzie zaobserwowali wpływ niektórych spośród roślin na stan zdrowia i samopoczucie. Do poznania działania roślin na organizm dochodził człowiek przez długie lata (tysiąclecia), nie tylko zauważając reakcje własnego organizmu, ale też obserwując zwierzęta, które potrafiły unikać roślin trujących, a niekiedy umiały wyszukać rośliny przynoszące ulgę w cierpieniu. W miarę gromadzenia doświadczeń, z pokolenia na pokolenie powstawała wiedza o ich właściwościach. Początkowo przekazywana była ustnie w bardzo wąskim gronie rodziny czy klanu. W każdej społeczności byli ludzie posiadający wiedzę o leczniczej mocy roślin. Cieszyli się oni szczególnym szacunkiem wśród współziomków, z czasem stali się kierownikami obrzędów religijnych czy magicznych, a w następstwie głównymi przedstawicielami władzy. Przez wiele wieków umiejętność leczenia ludzi okryta była tajemniczością, samo leczenie sprawiało wrażenie obrzędów, środki lecznicze (ziola, wywary itp.) były pozyskiwane w okolicznościach potęgujących wrażenie tajemniczości (zbieranie ziół w odpowiednich porach dnia, przez dziewczynki przed pierwszą menstruacją lub kobiety po ostatniej menstruacji...). Po wynalezieniu pisma owa „tajemna wiedza” nabrała trwałości, a z chwilą wynalezienia druku stała się szeroko dostępna. Rozwijała się ona do mniej więcej połowy XIX wieku, kiedy to do użytku zaczęły wchodzić leki syntetyczne, działające szybciej, a i ich pozyskiwanie o każdej porze roku było łatwiejsze. Nie znaczy to, że przy zachłyśnięciu się nową technologią leczenia medycyna zrezygnowała zupełnie ze stosowania leków roślinnych. Do tej pory istnieją środki, których nawet na obecnym poziomie chemii

nie można otrzymać sztucznie, na przykład glikozydy nasercowe otrzymywane z naparstnicy i milka wiosennego czy otrzymywana z maku papaweryna.

Tak, jak na całym świecie, również na ziemiach polskich tradycja stosowania roślin w życiu codziennym i ziołolecznictwie utrzymała się przez wieki. A że na naszym terenie od zarania dziejów krzyżowały się różne drogi handlowe, stąd do tej pory obserwować możemy w różnych częściach Polski wpływy obce – na zachodzie niemieckie, na wschodzie rosyjskie, czeskie i węgierskie na południu, dodatkowo indyjskie, które przywędrowały wraz grupami cygańskimi.

Obecnie ziołolecznictwo powoli odzyskuje znaczenie. Należy tylko pamiętać, że kuracje naturalnymi środkami trzeba prowadzić – przez dłuższy czas, zachowując cierpliwość. I trzeba pamiętać o tym, że silniejszy odwar czy roztwór nie przyspieszy procesu powracania do zdrowia, gdyż nie tylko nie będzie on bardziej skuteczny, a wręcz przeciwnie może wywołać objawy niepożądane. No i oczywiście ważne jest prawidłowe zdiagnozowanie dolegliwości („*Gotowe zdrowie, kto chorobę powie*”), a w tym jednak najlepsi są lekarze, posiadający duże możliwości diagnostyczne. Dlatego leczenie ziołami najlepiej skonsultować ze specjalistą.

Poniżej kilka roślin o właściwościach leczniczych, które możemy spotkać wczesną wiosną.



Czosnaczek *Alliaria petiolata*

Jest to pospolita roślina występująca głównie w lasach liściastych oraz na skraju lasów i wzdłuż leśnych dróg. Kwitnie od kwietnia do maja.

Stwierdzone działanie fitofarmakologiczne: obniża podniesione ciśnienie tętnicze krwi, wzmacnia wydzielanie żółci, rozkurczowe, fungi-

statyczne, bakteriostatyczne, przeciwpierwotniakowe, moczopędne, podnoszące ciepłotę ciała, przy dłuższym (wielomiesięcznym) stosowaniu hamujące czynności tarczycy (tyreostatyczne). Pobudza ziarninowanie ran. Wzmaga wzrost i regenerację nabłonków i tkanki łącznej. Pobudza wzrost włosów i paznokci. Może zmniejszać ryzyko transformacji nowotworowej.

Ziele i liście można zamrażać. Liście nadają się do przygotowania smacznych i pożywnych potraw, podobnie jak szpinak (duszone na przysmażonej cebulce, z niewielką ilością rosółu mięsnego lub wegetariańskiego, z dodatkiem mąki, śmietany i ewentualnie cząbrku/lebidki). Dojrzałe nasiona czosnaczka rozgniecione i zmieszane z octem dają musztardę.



Śledzianica skrętolistna *Chrysosplenium alternifolium*

Wczesnowiosenna, pospolita roślina zielna, występująca w wilgotnych lasach, zarostach, na skraju bagien. Kwitnie od marca do maja.

Polska nazwa rodzajowa jest wynikiem przeznaczania rośliny przez medycynę ludową do leczenia schorzeń śledziony. Śledziennica pomoże oczywiście nie tylko na schorzenia śledziony. Jest skuteczna przy infekcjach wirusowych, stanach zapalnych układu moczowego i narządów płciowych. Ma zbawienne działanie na skórę – preparaty ze śledziennicy powinny stosować osoby cierpiące np. na trądzik różowaty – zarówno wewnętrznie, w postaci naparów, jak i zewnętrznie, jako tonik lub maseczkę (w formie papki – ziele rozarte np. z gliną).



Ziarnopłon wiosenny *Ficaria verna*

Pospolita roślina występująca w żyznych lasach liściastych, nad ciekami wodnymi, na wilgotnych łąkach i pastwiskach. Kwitnie od marca do kwietnia.

Ziarnopłon wchodził w skład sałatek wiosennych oczyszczających i wzmacniających oraz w skład preparatów ziołowych doustnych stosowanych w fitoterapii ludowej. Macerat i nalewka z ziarnopłonu działa przeciwreumatycznie, antyseptycznie, odtruwająco i krwiotamująco. Sok z ziarnopłonu jak i jego pogniecione ziele przyłożone na opuchnięte kończyny, obszary ciała objęte reumatyzmem i ugryzienia owadów przynoszą ulgę i likwidują obrzęk. Zaobserwowano również poprawę przy stosowaniu soku, maceratu, nalewki jak i zmiążdżonego ziele w leczeniu łuszczycy, tocznia, opornych na leczenie wyprysków i owrzodzeń (także żylakowatych). Nalewka i macerat z ziarnopłonu pomagają w leczeniu łysienia.

Młode liście ziarnopłonu są jadalne. Dawniej ludność wiejska wczesną wiosną (na tzw. przednówku) spożywała młode liście ziarnopłonu, uważając je za smaczne warzywo. Starsze liście stają się gorzkie i trujące.



Szczawik zajęczy *Oxalis acetosella*

Pospolita roślina naszych lasów i zarośli. Kwitnie od kwietnia do maja.

Roślina jest praktycznie bez zapachu, ale ma bardzo charakterystyczny i niepowtarzalny smak – kwaskowaty podobny do limonki, lekko korzenny ale nie gorzki – dlatego może wzbogacić wiele potraw dla zdrowia i podniebienia. Zawiera bardzo dużo witaminy C, dużo więcej niż owoce cytrusowe, witaminy z grupy B, bardzo dużo wapnia i ma właściwości lecznicze. Skutecznie gasi pragnienie. Leczy szkorbut, ma działanie moczopędne oraz chłodzące – przydatne w stanach gorączkowych. Szczawik jest pomocny przy niestrawności, zatruciach krwi (oczyszcza ją lepiej niż pokrzywa), żółtaczce, wymiotach, stanach zapalnych nerek i pęcherza, zapaleniach dziąseł, pleśniawkach czy robaczycy przewodu pokarmowego. Są doniesienia, że pomaga także w chorobie nowotworowej. Pobudza trawienie i wydzielanie śliny, zjedzenie kilku świeżych listków likwiduje zgagę, oczyszcza wątrobę – wystarczy jeść przez kilka dni szczawik z oliwą z oliwek. Sok z liści po gotowaniu, zmienia kolor na czerwony – leczy rany, oczyszcza krew i może być stosowany jako płyn do płukania jamy ustnej i gardła, leczy owrzodzenia, siniaki i obrzęki, ma działanie podobno lepsze niż sól Epsom. Nie zaleca się go osobom z kamicią nerkową czy cierpiącym na podagrę ze względu na zawartość szczawianów.

Szczawik zajęczy można dodawać dla smaku do sałatek, zup czy twarożków lub innych, np. jako farsz do pieczonych ryb – nadaje niepowtarzalne walory smakowe.

Na zakończenie wyszperany w Internecie przepis na zupę ze szczawiku zajęczego:

- 1 szklanka liści szczawiku
- 1 cała dymka wraz z cebulą (drobno posiekana)
- 3 lub 4 pomidory gruntowe
- 2 litry wody
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- śmietana

Lekko podsmażyć cebulę wraz z dymką, dolać wodę i gotować przez 10 minut, dodać szczawik, pomidory, przyprawić, lekko schłodzić i dodać śmietanę. Wyłodzić w lodówce, podawać jako chłodnik ze świeżym chlebem. **Niezapomniany smak i walory zdrowotne!**

(L.B.S.)

Redakcja: Tadeusz Rauchfleisch, Janusz Hinz. Logo KMDG wykonał Grzegorz H. Rygielski.