

Leki z puszczańskiej apteki: borówka brusznica

Lato uzupełnia puszczańską aptekę o nowe lekarstwa. Niektóre z nich (jak **dziurawiec**) mają gorzki smak, inne (jak **czosnek niedźwiedzi**) delikatnie szczypią język, ale przyroda ma w zanadrzu jeszcze wiele niespodzianek. Spacerując po lipcowym lesie odnaleźć można prawdziwe białowieskie skarby – rubinowe maliny oraz szmaragdowe jagody wabią smakiem i zapachem, zachęcając do gościny w puszczańskim salonie. Ale runo leśne zdoła również inna smakowita roślina: borówka brusznica jest tyleż słodka co zdrowa!

Bruszniczka (znana w leśnym mieście jako borówka czerwona) niepodzielnie włada iglastymi borami i słonecznymi puszczańskim polanami – to właśnie w tych miejscach możemy ją spotkać najczęściej. Pod błyszczącym czerwonym płaszczem kryje się prawdziwa skarbnica witamin. Owoce brusznicy zawierają witaminy: B1, B2, PP oraz C. Surowcem zielarskim są również liście zawierające m.in. garbniki (działające przeciwbiegunkowo i ściągająco), flawonoidy, kwasy organiczne (głównie benzoesowy oraz jabłkowy) oraz sole mineralne – potas, wapń, żelazo i fosfor. Bogactwo składników sprawia, że borówka brusznica sprzyja w walce z różnymi dolegliwościami: wywary z liści działają moczopędnie i odkażają drogi układu moczowego. Naturalny sok z dzikich jagód brusznicy dobroczynnie wpływa na cały układ pokarmowy, wspomagając zarówno apetyt, ponadto wyciągi z brusznicy niszczą drobnoustroje, wzmacniają ściany małych naczyń krwionośnych oraz działają przeciwzapalnie. Owoce borówki są niezawodne w walce ze zbędnymi kilogramami.

Gotowe preparaty z brusznicy możemy kupić w sklepach (u lokalnego producenta ziołowych przypraw dostępna jest herbata z borówką) lub przygotować je samodzielnie.

Nazwa	Receptura
Odwar z owoców	Łyżkę suszonych owoców borówki brusznicy zalewamy szklanką wody i gotujemy do pięciu minut. Następnie przecedzamy. Przygotowany odwar należy podzielić na 2- 3 porcje i spożyć w ciągu jednego dnia.
Odwar z liści	Łyżkę suszonych liści borówki brusznicy zalewamy szklanką wody i gotujemy 3- 5 minut, po czym odstawiamy do ostygnięcia i przecedzamy. Tak jak w pierwszym przypadku odwar spożywamy 2- 3 razy dziennie (szklankę dziennie).

Źródło: Treść tabeli została zaczerpnięta z L. Krześniak, *Apteczka ziołowa*, Warszawa 1986, s. 22 oraz A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Warszawa 1987, s. 106

Uwaga! Pamiętajmy o umiarze w stosowaniu preparatów zawierających brusznicę. Przedawkowanie niesie za sobą wiele przykrych dolegliwości: mogą pojawić się bóle żołądka, zaparcia, nudności, wymioty, stany pobudzenia oraz niedokrwistość hemolityczna. Ponadto garbniki zawarte są w surowcach borówki, mogą powodować podrażnienia żołądka i zaparcia. Preparaty, które zawierają tę roślinę, są zakazane dla osób chorujących na kamicę nerkową.

Niemniej jednak, rumiana brusznica – oczywiście stosowana z umiarem – wspiera nasze zdrowie. Ale jest to także doskonała przyprawa wykorzystywana w sztuce kulinarnej – dziczyzna skąpana w borówce smakuje wyśmienicie!

Rubinowe korale borówki brusznicy to cenne surowce zielarskie. Spacerując po lesie (i mając w pamięci ten artykuł ;d) pochyl się wędrowcze nad łanami krzewów, a odkryjesz prawdziwy cud natury. Puszczańska apteczka zawiera całą gamę ziół o niezwykłych właściwościach. Niedługo kolejna opowieść.

Katarzyna Nikołajuk

* Artykuł nie stanowi porady medycznej, lekarskiej czy farmaceutycznej. Czytelnik przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji co do zażywania, powinien skonsultować się (w zależności od potrzeb) z lekarzem lub farmaceutą.

herbatka

Image not found or type unknown

Herbatka z brusznicy