

Leki z puszczańskiej apteki: czosnek niedźwiedzi

Zima za pasem. W okresie mrozów i śniegu nietrudno o przeziębienie zwłaszcza, że piękne zimowe krajobrazy zachęcają do dłuższych spacerów oraz śnieżnych zabaw. W sezonie zimowym warto zadbać o prawidłową dietę, bogatą w składniki wspomagające pracę organizmu. Skutecznymi lekami na różne dolegliwości są te naturalne, oferowane przez Matkę Naturę. Jednym z nich jest czosnek niedźwiedzi.

Gdy podczas wiosennych spacerów po Puszczy Białowieskiej trafiliście na polanę usłaną kwiatami przypominającymi konwalie i poczuliście charakterystyczny zapach czosnku-udało wam się znaleźć jedno z najzdrowszych ziół, jakie oferuje puszczańska apteka tj. czosnek niedźwiedzi. Choć zbieranie go jest w lesie zabronione (czosnek znajduje się pod ochroną), to nic nie szkodzi na przeszkodzie, by uprawiać go w przydomowym ogródku.

Czosnek niedźwiedzi to prawdziwy cud natury, wspierający leczenie większości dolegliwości- od przeziębienia po problemy gastryczne. Tajemnica tkwi w składnikach, w jakie bogata jest roślina- zawiera ona duże ilości aktywnej siarki, odgrywającej ważną rolę w procesie przemiany materii. Wytwarza niezwykle silne enzymy, powodujące odtrucie i wydalanie z organizmu metali ciężkich, pestycydów jak i wszelkich związków toksycznych, zawartych w wysoko przetwarzanych produktach spożywczych. Czosnek jest również niezwykle skuteczny w zwalczaniu przeziębienia – jako wspomniany już odtruwacz organizmu, sprzyja wytwarzaniu śluzu w oskrzelach, skutecznie oczyszczając górne drogi oddechowe. Ponadto, posiada ogromne ilości żelaza, w czym też jest liderem, dlatego stosowany jest w leczeniu anemii i niedoborów żelaza. Bardzo korzystnie wpływa na zapobieganie arytmii serca jak również wszelkich chorób związanych z tym organem. W czosnku niedźwiedzim znajduje się 20 razy więcej adenozy- substancji posiadającej właściwości witamin A, C, E i selenu jednocześnie. Witaminy te oraz selen należą do przeciwutleniaczy niwelujących w organizmie wolne rodniki powodujące wiele chorób m.in. nowotwory. Adenozyna wpływa też bardzo korzystnie na krążenie krwi, szczególnie w obrębie serca i głowy – warto wypróbować czosnek przy migrenie oraz szumach w uszach.

Czosnek niedźwiedzi to prawdziwa bomba witaminowa, o jego zaletach można rozprawiać jeszcze długo. Doceniają go mieszkańcy puszczańskich zagajników- wedle legendy niedźwiedzie po wybudzeniu z zimowego snu zjadały się cebulkami czosnku, faktem jest natomiast, że uwielbiają go dziki. Idąc śladem puszczańskich smakoszy człowiek również powinien spożywać czosnek. W kuchni można wykorzystywać go na wiele sposobów- czosnek stanowi doskonały dodatek do zup, sałatek, kanapek, nalewek. W trakcie zimy polecamy czosnek suszony. Kupić go można u lokalnego producenta ziół i przypraw.

Natura dostarcza człowiekowi wszystkich niezbędnych witamin i mikroelementów niezbędnych człowiekowi do prawidłowego funkcjonowania. Już niedługo kolejna opowieść.

Katarzyna Nikolajuk

Wydział Promocji i Rozwoju

* 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.



Turyści w Puszczy Białowieskiej wśród łąnów czosnku niedźwiedziego,
fot. Archiwum PTTK Białowieża