

# Leki z puszczańskiej apteki: krwawnik pospolity

krwawnik found or type unknown Sierpniowa Puszcza powoli przekwita. Już niedługo z pól, leśnych zagajników i dróg znikną kolory tęczy. Wykorzystajmy więc ostatnie słoneczne chwile na spacer leśnymi trybami – zwłaszcza, że Puszcza Białowieska to prawdziwa apteczna spiżarnia – ziołowa ma się rozumieć :)

Od dawien dawna natura dostarcza człowiekowi wszystko, co niezbędne do życia – chroni, leczy i wspiera człowieka. Jest tuż obok nas – trzyma się blisko domów, ba! często niepostrzeżenie wkrada się do naszych ogrodów, spogląda na nas za miedzy, wychyla się na drogi.

Niegdyś zioła pełniły niebagatelną rolę w magii i leczeniu. Dziś ich moc popadła w zapomnienie – nie licząc oczywiście zapalonych zielarzy i przemysłu farmaceutycznego. Mijając zielone kłębowisko wzdłuż chodnika lub przemierzając polne i leśne drogi nie zdajemy sobie sprawy, że w tej trawiastej czeluści kryją się rośliny o niebywałych właściwościach, które wykorzystywano jeszcze w epoce przed Chrystusem! Jedną z takich roślin jest krwawnik pospolity.

Był dobrze znany naszym babkom i prababkom – głównie ze swoich przeciwkrwotocznych właściwości. Ziele krwawnika stosowano w leczeniu trudno gojących ran, a także w okresie menopauzy. W końcu nie bez kozery imię rośliny to krwawnik. A pospolity, bo rośnie wszędzie – dosłownie! Na miedzach, przy polnych i leśnych drogach, nie pogardzi też kawałkiem trawnika. Ale krwawnik pospolity, powszechnie uznawany za chwast, wcale taki „pospolity” nie jest – to roślina o iście legendarnym rodowodzie. Przypomina o tym jej łacińska nazwa – *Achillea millefolium*. Według legend Achilles miał stosować krwawnik do leczenia ran żołnierzy walczących pod Troją. Ale przeciwkrwotoczne właściwości krwawnika to jedynie kropla w morzu – a raczej płatek w kielichu – bo patrząc na biało-różowe drobne koszyczki kwiatów krwawnika raz, że ich dużo, dwa – potrafią zdziałać cuda!

Krwawnik pospolity wykazuje silne działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i antyseptyczne. Herbata z krwawnika upora się z zaburzeniami krążenia (powodujące m.in. bóle głowy) i obniży ciśnienie krwi. Wspiera także w leczeniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego – jak hemoroidy czy wrzody żołądka. Ponadto poprawia apetyt i wspiera pracę wątroby. Z kolei maści i kremy z krwawnika ulżą tym, którzy zmagają się z chorobami skóry, ponadto przyspieszą gojenie ran i oparzeń.

Sekret rozległych właściwości krwawnika to cynk, (wspierający leczenie stanów zapalnych skóry), a także olejki eteryczne (m.in. azulen przyspieszający gojenie skóry) a także garbniki, flawonoidy i sole mineralne.

Do celów leczniczych wykorzystuje się ziele krwawnika – koszyczki kwiatów, najlepiej w początkowym stadium kwitnienia. Na łąkę najlepiej wybrać się wczesnym, słonecznym rankiem, tuż po opadnięciu rosy. Ziele należy suszyć w miejscu przewiewnym, pod dachem, w temperaturze nieprzekraczającej 35°C. Po dokładnym osuszeniu ziele należy otrzeć na sitach, odrzucając części zdrewniałe.

Choć krwawnik przez całe wieki wykorzystywany w ziołolecznictwie, dziś wydaje się rosnąć gdzieś na uboczu pamięci. Tylko wielowiekowa tradycja nie pozwala mu popaść w całkowite zapomnienie. Roślina zalicza się do kanonu ziół święconych w trakcie uroczystości Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny 15 sierpnia. Ale to już odrębna historia...

Katarzyna Miszczuk

\* 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.

krwawnik found or type unknown