

Leki z puszczańskiej apteki: mniszek lekarski

Wiosenna Puszcza Białowieska rozkwita na naszych oczach. Leśny pejzaż mieni się paletą soczystych barw, wśród których prym wiedzie zieleń, biel oraz żółć. Na palecie z farbami używanych dotąd przez Naturę dominuje zwłaszcza ten ostatni kolor. Otoczone leśną gęstwiną puszczańskie łąki utkane są żółtymi nićmi, które w połączeniu z zielonym haftem tworzą przepiękny koc. Tak piękny wzór osiągnąć jest za sprawą mnisza lekarskiego.

Mniszek lekarski to symbol majowej wiosny a zarazem oznaka jej niepohamowanego temperamentu – gdziekolwiek spojrzeć, ścielą się dywany złotożółtych kwiatów mniszka. Często spotykana roślina przez większość z nas postrzegana jest jako niechciany gość przydomowych ogródków o wyjątkowo upartym charakterze – nie sposób się go pozbyć! Tymczasem okazuje, że wizerunek mniszka jest bardzo, bardzo krzywdzący. Pod żółtą, zmierzwioną czupryną kryje się prawdziwa skarbnica witamin. Wszakże nie na darmo Mniszek nosi nazwisko „Lekarski” :)

Mniszek to roślina bogata w wiele zdrowych składników – surowcem zielarskim są liście i korzeń. Charakterystyczne zielone, lancetowate liście zawierają flawonoidy, fenolokwasy oraz karotenoidy, wykazujące działanie bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwzakrzepowe oraz przeciwnowotworowe. Ponadto liście obfitują również w potas, magnez, krzem i witaminy: C i B. Dużo zdrowych związków zawiera także korzeń. Liście najlepiej zbierać, gdy są możliwie jak najmłodsze, czyli wiosną (te zbyt późno zebrane są zanieczyszczone przez puch), z kolei korzenie późną jesienią. Liście należy suszyć w przewiewnym i zacienionym pomieszczeniu. Do wysuszenia korzeni potrzebna jest suszarka – suszymy w temperaturze 30 st. Celsjusza.

Bogactwo składników sprawia, że mniszek jest bardzo pomocny w leczeniu wielu schorzeń. Roślina działa przeczyszczająco i moczopędnie, łagodzi schorzenia wątroby i woreczka żółciowego, a także zaburzenia trawienia. Ponadto, obfitość mniszka w sole mineralne i witaminy sprawia, że znajduje on swoje zastosowanie podczas leczenia anemii. Roślina pozytywnie działa również na układ odpornościowy, pozwala też oczyścić organizm z toksyn. Roślina leczy również schorzenia skórne takie jak kurczaki i brodawki.

Liście mniszka znajdują zastosowanie m.in. w sałatkach, zupie lub jako napar. Z kwiatów wychodzi nieźle wino. Pamiętajmy jednak, że mniszek tak jak każdy puszczański lek w nadmiarze może zaszkodzić – z pewnością zjadanie się tą rośliną powinny odpuścić sobie chorujący na wrzody. Ponadto mniszek u niektórych może powodować alergię objawiającą się drobną wysypką na skórze.

Mniszek lekarski potocznie nazywany jest mleczem – to błąd. Uwaga! Nie myl mniszka z mleczem – ten drugi jest trujący! Oba gatunki są do siebie bliźniaczo podobne i, jak to zwykle bywa, diabeł tkwi w szczegółach. Otóż nasz zdrowy mniszek ma listki wyrastające bezpośrednio z korzenia. Roślina nie ma łodyżki i tym właśnie różni się od trującego mlecza. Ze względu na fakt, że o pomyłkę nietrudno, na poszukiwania ziół najlepiej wybrać się z doświadczonym zielarzem, który dobrze zna się na roślinach dziko rosnących. Czasem samo przygotowanie teoretyczne to za mało, roślina na łące czy skraju pola może wyglądać zupełnie inaczej niż w przewodniku zielarskim.

Puszczańska apteczka zawiera całą gamę ziół o niezwykłych właściwościach. Niepozorne, często niedoceniane a wręcz powszechnie uważane za chwasty rośliny stanowią prawdziwą bombę witaminową. Doskonałym tego przykładem jest mniszek lekarski.

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

Z cyklu „Leki z puszczańskiej apteki” ukazały się artykuły:

[Leki z puszczańskiej apteki: czosnek niedźwiedzi](#)

[Leki z puszczańskiej apteki: pokrzywa](#)

[Leki z puszczańskiej apteki: szczawik zajęczy](#)

Mniszek - galeria:









SAŁATKA z mniszka

2 garście (50 g) zdrowych liści
mniszka

2 ząbki czosnku

3 łyżki oliwy

2 jajka

sól

Jajka ugotować na twardo, obrać i podzielić na
ćwiartki. Umyte liście mniszka wrzucić na 1
minutę do wrzątku, odcedzić i odłożyć. Obrać
czosnek i wrzucić go na oliwę rozgrzaną na
patelni. Oliwą z czosnkiem oblać liście, dodać jaja
i posolić sałatkę do smaku.
Sałatka świetnie sprawdza się jako wiosenna
przystawka do obiadu lub śniadania.

SAŁATKA z mniszka

2 garście (50 g) zdrowych liści mniszka

2 ząbki czosnku

3 łyżki oliwy

2 jajka

sól

Jajka ugotować na twardo, obrać i podzielić na ćwiartki. Umyte liście mniszka wrzucić na 1 minutę do wrzątku, odcedzić i odłożyć. Obrać czosnek i wrzucić go na oliwę rozgrzaną na patelni. Oliwą z czosnkiem oblać liście, dodać jaja i posolić sałatkę do smaku.

Sałatka świetnie sprawdza się jako wiosenna przystawka do obiadu lub śniadania.