

Leki z puszczańskiej apteki: poziomka

Letnia Puszcza Białowieska kwitnie. W gęstwinie leśnego runa odnaleźć można przyrodnicze skarby – czerwone korale borówki brusznicy nadają szyku puszczańskim salonom, w słońcu szkli się czarny diament białowieskiej kniei – jeżyna, zaś łany leśnych szafirów – jagody zdobią przydrożne zagajniki. W puszczańskiej sakiewce pełnej skarbów znajdują się prawdziwe „perełki”, stanowiące kwint esencję „zdrowego” piękna puszczy – poziomki. Rumiane, przyrodnicze rubiny to prawdziwe szlachcianki – ich nieprzeciętna uroda zachwyca, zaś oryginalny trójlistkowy płaszcz podkreśla status „wyższych sfer”. Maleńkie poziomki zdobią puszczańskie runo, ale to też jedno z najsmaczniejszych lekarstw w puszczańskiej apteczce. Lecznicze właściwości poziomki po raz pierwszy opisał w II w. n.e rzymski filozof Apulejusz. Średniowieczni lekarze cenili poziomkę za skuteczność w walce z dolegliwościami jamy ustnej – zresztą to zadanie poziomka realizuje do dziś.

Surowcem zielarskim są owoce i młode liście, roślina owocuje w czerwcu i lipcu. Poziomki rosną na skrajach lasu i dróg, a także polanach – jak na prawdziwe panie domu przystało witają wędrowców w przedsionku puszczańskiego domu, ich aromatyczny zapach oraz słodki smak zachęcają do wejścia w głąb – ku puszczańskim salonom. Swoją słodycz owoce zawdzięczają obecności cukrów prostych, zaś właściwości zdrowotne wielu związkom organicznym, witaminom i kwasom. Poziomki zawierają bowiem całą gamę zdrowotnych składników: pierwiastki mineralne (żelaza, fosforu, potasu i wapnia), witaminy C, B1, B2, K oraz kwasy – cytrynowy, jabłkowy i salicylowy. Owoce poziomki w kuchni wykorzystuje się na wiele rodzajów – jako sok, przekąskę – w postaci świeżej i suszonej, nalewkę, dodatek do ciast i sałatek. Z kolei liście poziomki, ze względu na słabe działanie fizjologiczne, najczęściej wchodzi w skład mieszanek ziołowych (stosowanych jako napar lub odwar), działających moczopędnie, przeciwbiegunkowo, przeciwzapalnie lub regulujących przemianę materii. Liście poziomki to mimo wszystko ważny składnik takich mieszanek, bowiem zawarte w nich garbniki mają działanie ściągające na błony śluzowe przewodu pokarmowego, ale również przeciwbiegunkowe i bakteriobójcze. Dodatkowo neutralizują toksyny produkowane przez szczepy bakterii chorobotwórczych. Młode liście poziomki są używane także w postaci herbaty.

Z kolei owoce poziomki podnoszą odporność organizmu (dobrodziejstwo witaminy C), usprawniają pracę układu krwionośnego i trawienno, blokują wchłanianie „złego” cholesterolu LDL, pomagają w leczeniu chorób układu moczowego, mogą być wykorzystywane jako środek zapobiegawczy przy nadciśnieniu, miażdżycy naczyń, zaburzeniach w przemianie materii oraz przy stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

Maleńka poziomka – leśny rubin to prawdziwy skarb w gamie puszczańskich kamieni szlachetnych, zachwyca nie tylko nieprzeciętną urodą ale także bogactwem składników. Jednak puszczańska apteka różnorodnością stoi, tak więc i pozostałe przyrodnicze szlachcianki to godne uwagi lekarstwa. Ale o tym w kolejnym tekście.

Katarzyna Nikołajuk

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









