

# Leki z puszczańskiej apteki: dziurawiec

Czerwiec i [lipiec](#) w Puszczy Białowieskiej to czas kwitnienia ziół. Pożyteczne roślinki rosną wszędzie – na malowniczych polanach skąpanych w słońcu, w cieniu wielowiekowych drzew, na podmokłych bagnach... Lato uzupełnia puszczańską aptekę o serię zdrowotnych ziół, wśród których prym wiedzie dziurawiec.

To jedno z najpopularniejszych ziół, stosowane od wieków (podczas badań archeologicznych w starostwie biskupim grodzisku Biskupin znaleziono resztki leczniczych roślin w tym dziurawca). O takich ziołach jak dziurawiec medycyna ludowa mówi „dobre na wszystko”. Istotnie tak jest – dobrotliwy dziurawiec wesprze w problemach trawiennych, ulży wątrobie, wyleczy z „czarnej depresji” poprawiając nastrój, wreszcie – pomoże wyleczyć oparzenia, trudno gojące się rany, a także zapalenia dziąseł czy gardła.

Sekret zdrowotnych właściwości dziurawca tkwi w bogactwie składników. Z palety związków czynnych, skumulowanych w niepozornej roślince należy wymienić flawonoidy, odpowiedzialne za intensywny kolor dziurawca, działające przeciwzapalnie, rozkurczowo i moczopędnie; garbniki wykazujące działania przeciwzapalne; olejek eteryczny pobudzający układ trawienny oraz witaminy A i C. Tak, dziurawiec to prawdziwy skarb zdrowotnych substancji. Ich skuteczność dodatkowo wzmacnia magia. Doświadczone zielarki wiedzą, że dziurawiec należy zbierać do Nocy Świętojańskiej czyli do [wigilii św. Jana](#). Co więcej, ziele zebrane w tę magiczną noc miało odznaczać się mocniejszymi właściwościami. Nie na darmo dziurawiec nosi przydomek „ziele św. Jana”. Ponadto, by zachować właściwości dziurawca, ziele powinno zebrać „czyste ręce” tj. dzieci.

Dziurawca należy szukać na słonecznych miedzach, leśnych polanach i łąkach. Surowcem zielarskim są „dziurawe” liście (małe punkciki widoczne pod słońcem to zbiorniczki olejku, któremu roślina zawdzięcza swoje właściwości i nazwę) oraz złotożółte kwiaty. Można je zbierać od czerwca do września. Medycyna ludowa wykorzystuje dziurawiec w postaci naparu, nalewki oraz zewnętrznego okładu. Zebrane rośliny należy wysuszyć – np. w kuchennym piekarniku: nagrzewamy urządzenie do 35 stopni, włączamy nawiew, rośliny układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i zostawiamy uchylone drzwiczki. Jeśli wysuszony dziurawiec zachowa swoją naturalną barwę, zadanie wykonaliśmy bezbłędnie :).

Pamiętajmy jednak, że zioła to też leki – dziurawca nie należy stosować, gdy przyjmujemy inne leki (od razu poinformujmy lekarza, że stosujemy ziołową kurację), zaś po porcji ziołowej dawki unikajmy słońca. Zawarta w dziurawcu hiperycyna uczula organizm na promienie, co grozi poważnemu poparzeniu.

Puszczańska apteka dostarcza człowiekowi wszystkich niezbędnych składników. Tu, w głębi naturalnego lasu, wolnego od zgiełku i zanieczyszczeń odnaleźć można prawdziwe skarby natury. Już niedługo kolejna opowieść.

Katarzyna Nikołąjuk

fot. onet.pl

**\* 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.**

dziurawiecound or type unknown