

Leki z puszczańskiej apteki: gwiazdnica pospolita

Gdzie Bóg zesłał chorobę, tam zesłał też lekarstwo

- niejedna babcia w ten sposób tłumaczyła swoim niesfornym wnukom dlaczego to babkę lancetowatą - wyrwaną z czeluści zielska rosnącego przy domu, przykładą się na obtarcia (powstałe najpewniej w wyniku wspinaczki na starą, przysadziłą gruszę lub jabłoń bądź uprawiania znanej tylko dzieciom dyscypliny przeskakiwania przez płot :) a napar z lipy lub podbiału uśmierzy ból gardła po całym dniu śnieżnych zabaw. A to tylko dwa przykłady z całego arsenału babicznych, ziołowych metod leczniczych...

Gdy dorastamy, nagle odkrywamy że proste prawdy zawarte w ludowych powiedzonkach mają coś w sobie. Bawiąc w regionie Puszczy Białowieskiej - bo tu tradycja i przyroda pozostają w bliskiej, sąsiedzkiej relacji - rozejrzyjmy się dookoła. Na polanach skrzą się żółte mniszki lekarskie, obok wyrasta zielona pokrzywa i mięta, a lada moment tuż przy drogach wystrzelą ku niebu pędy skrzypu polnego i gajowca żółtego, już o szczawiku zajęczym, jaskółczym zielu, czyścicu leśnym czy pierwiosnku lekarskim nie wspominając. A mówimy tylko o ziołach majowych. Puszcza Białowieska to prawdziwa puszczańska apteka, pełna zielnych lekarstw na większość chorób, dolegliwości i bóli, trapiących człowieka. I to całorocznie, przy czym producent, tj. Matka Natura - szczególnie uaktywnia się wiosną. Majowe runo szturmują kolory - zieleń, fiolet, róż i biel, reprezentowaną licznie przez bohaterkę niniejszego tekstu - gwiazdnicę pospolitą. Jeśli przemierzając Puszcza, natraficie na kobierce drobnych, białych kwiatów otoczonych kłębem jajowatych, ostro zakończonych liści to waszym oczom ukaże się jedno z najbardziej zdrowotnych a jednocześnie najbardziej niedocenianych ziół - gwiazdnica pospolita (tylko nie pomylcie naszej gwiazdnicę z innymi np. gwiazdnicą wielokwiatową - ma ona dużo większe kwiaty, w tym wydłużone płatki. Najbezpieczniej na ziołowe łowy wybrać się z doświadczonym zielarzem).

Gwiazdnica - powszechnie uważana za chwast i utrapienie ogrodników, w niczym nie zasłużyła na swoją opinię. Owszem, jest to bardzo władczą rośliną - wystarczy, że łodyga dotknie podłoża, a już ukorzenia się. Ale niespożyta energia życiowa gwiazdnicę ma też swoje dobre strony - zwłaszcza zdrowotne. Ziele gwiazdnicę to prawdziwa skarbnica witamin i mikroelementów - zawiera bowiem flawonoidy (rutynę), witaminę C, E, PP, sole mineralne, m.in. związki fosforu, potasu, żelaza, jodu i krzemu. Zdrowotne działanie gwiazdnicę znane są od najdawniejszych czasów. Jak świat długi i szeroki, po obu półkulach niebieskiej planety wykorzystywano roślinę do celów leczniczych i magicznych (no przecież nie mogło być inaczej :)). W średniowiecznej Europie gwiazdnicę wykorzystywano do produkcji ekstraktów i maści, którymi leczono choroby skóry. Kąpiele w naparze zalecane były przy obrzękach nóg, okłady - przy łamaniu w kościach. Sporządzano także nalewki mające wesprzeć w chorobie serca i zahamować krwawienia hemoroidalne. Z kolei Indianie leczyli gwiazdnicą choroby oczu, ponadto uważali ją za roślinę magiczną. Liście gwiazdnicę zebrane tuż przed bitwą miały wzmocnić odwagę.

Współcześnie, w dobie rozwoju farmakologii, gwiazdnica jak też inne zioła popadły w zapomnienie. A szkoda - dowiedziono, że gwiazdnica rzeczywiście pomaga w problemach dermatologicznych (pomoże w walce z łuszczycą, czyrakami, trądzikiem) oraz kosmetyce, zwłaszcza w przypadku skóry przesuszonej, a także trudno gojących się ranach. Gwiazdnica polecana jest także przy bólach barków, ramion i zesztywnieniu nóg. Nie dość - substancje zwarte w gwiazdnicę przeciwdziałają rozwojowi miażdżycy. Gwiazdnica ma być także pomocna w walce z wirusowym zapaleniem wątroby typu B oraz w procesie odchudzania.

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

Katarzyna Mischczuk

fot. chwilezachwycone.blogspot.com

opracowano na podstawie artykułu Anny Parus „Gwiazdnica pospolita - właściwości biologiczne i lecznicze”

*** 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.**

gwiazdnica pospolita unknown

gwiazdnica pospolita

Image not found or type unknown