

MIESZKAJ Z GERANIUM:-)

Droga Młodzieży, dobry współlokator a do tego pachnący, cichy (w bursie o takiego trudno;-)) i zielony taki jak Marsjanin czy inny Ogr;-), to skarb a jak jeszcze nas potrafi wyleczyć np. z bólu ucha czy anginy, to skarb do sześcianu:-) Takim właśnie cichym, grzecznym lokatorem może być, jeśli pozwolicie mu a właściwie jej zamieszkać z Wami jest Geranium zwana Anginką. Poczytajcie...

Geranium, czyli pelargonia pachnąca, to roślina, którą wiele osób pamięta zapewne z czasów wczesnego dzieciństwa. Wystarczyło lekko poruszyć jej liście, by w całym pokoju uniósł się zapach cytryn.

Ta roślina gości w wielu polskich domach nie tylko ze względu na zapach cytrusów, rozłożyste liście o niespotykanym dekoracyjnym kształcie czy kolor kwiatów: roślina ta przez wieki ceniona była za swoje właściwości lecznicze, z powodu których zyskała zresztą jeszcze inną nazwę – anginka, lub też anginowiec. Nasi przodkowie chętnie wykorzystywali liście geranium do tego, by przygotowywać lecznicze napary pomagające w rozmaitych infekcjach dróg oddechowych. Świeżo zerwane i roztarte liście służyły też jako remedium na **choroby skóry**, infekcje **ucha środkowego**, a także jako składnik mieszanek do **pielęgnacji skóry**.

Pachnące cytrusami i różą **geranium** to jedna z najbardziej popularnych roślin doniczkowych. Geranium ma wszechstronne właściwości. Jest jak naturalne perfumy dla domu, a do tego jego obecność podnosi jakość powietrza w pomieszczeniach i pomaga się odstresować. Nie ma to jak po męczącym dniu wrócić do domu, w którym zapach geranium wita nas od progu.

W języku botaniki geranium to pelargonia pachnąca, zwana też szorstką. Znamy je również jako anginowca lub anginkę, tudzież bodziszkę. Pierzaste, jasnozielone listki geranium wydają bardzo aromatyczną, ożywczą woń owoców cytrusowych z wyczuwalną nutą różanego krzewu. Mają wartość dekoracyjną. Liście oraz łodyżki są pokryte drobnymi włoskami. To właśnie listki stanowią najbardziej interesującą część geranium. Roślina raczej rzadko zakwita, jeśli już to niezbyt gęsto drobnymi kwiatkami w odcieniach różu i czerwieni.

Pelargonia szorstka pochodzi z Afryki Południowej, gdzie urasta do pokaźnych rozmiarów półkrzewu i jest skutecznym orężem do walki z insektami. W takiej formie występuje też w ciepłych obszarach Rosji i w słonecznej Bułgarii. Z kolei zminiaturyzowane doniczkowe geranium to dość pospolity widok w wielu domach na świecie. Powodów popularności tej rośliny jest kilka.



Przede wszystkim jest ona łatwo dostępna, bezproblemowa w pielęgnacji i tania. Ponadto roztacza wokół siebie woń, którą my odbieramy jako piękną i świeżą, nie lubią jej za to komary. Geranium ma też kilka zastosowań leczniczych, a to ze względu na właściwości bakteriobójcze, antywirusowe i przeciwgrzybicze. Medycyna ludowa uznaje geranium za skuteczny lek przeciwko wielu infekcjom. Do ich zwalczania stosuje się wywar z liści geranium, olejek geraniowy, ekstrakty czy hydrolat. Profilaktycznie i wspomagająco można popijać również nalewkę z geranium, którą z łatwością da się przyrządzić w domu. Natomiast kilka listków geranium dodanych do herbaty wzbogaci jej walory aromatyczne.

Powietrze w domu zyska z geranium nie tylko dzięki cytrusowemu aromатовi, jaki roztacza się wokół rośliny. Anginka to także jedna z tych roślin pokojowych, które pośrednio pomagają w oczyszczaniu powietrza poprzez pochłanianie pyłów zawieszonych. Pozwalają na to włoski, którymi pokryte są jej listki i łodygi. Jeśli jednak nasza anginka ma służyć właśnie do tego celu, lepiej nie wykorzystywać jej później do przyrządzania prozdrowotnych mikstur ani dodawać do herbaty.

Jak wskazuje nam już sama nazwa, anginkę możemy wykorzystać wspomagająco podczas leczenia **anginy** i innych chorób gardła oraz górnych dróg oddechowych. Najprostszym sposobem użycia geranium w walce z chorobą jest zwiniecie listka (lub kilku) w kulkę i umieszczenie go w uchu (rzecz jasna w jego zewnętrznej części, tak aby zwitek nie przedostał się do środka). Pozwala to pozbyć się bólu i wypłoszyć **drobnoustroje** przy pierwszych objawach zapalenia ucha. Kurację przy infekcjach i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych wspomogą również **inhalacje** oraz rozgrzewające **kąpiele czy masaże** z geranium lub olejkiem geraniowym.

Jak widzimy każdy sposób wykorzystania i podania geranium działa zabójczo na **bakterie, wirusy i grzyby**. Tak naprawdę nawet stanie nad geranium i wdychanie wydzielanych przez nie substancji lotnych przyniesie nam korzyści. Taka sesja ułatwi oddychanie i ukoji nerwy. 10 minut wdychania geraniowego aromatu pomoże nam zapaść w **sen** i ukoji **nerwy** nadwyrężone **stresem** czy napięciem przedmiesiączkowym. Swoje lecznicze oraz kojące właściwości geranium zawdzięcza głównie olejkom lotnym zawartym w liściach, takim jak geraniol, cytronelol, felandren, pinen, przeciwzapalne flawonoidy i garbniki, związki goryczkowe, a także kwasy organiczne, tj. elagowy, kawowy i gerulowy). Przed czasami medycyny konwencjonalnej, anginkę wykorzystywano jako **lek na wrzody czy biegunkę**. Służyła także do opatrywania ran i oparzeń. Świeże listki nakładano na ranę w formie działającego przeciwobrzękowo opatrunku.

Trzy listki świeżego geranium zalewamy szklanką gorącej wody. Do naparu możemy dodać odrobinę cynamonu, kilka kropli cytryny, plaster pomarańczy czy goździki. Napar z geranium pomoże obniżyć ciśnienie krwi, uspokoić nerwy i ułatwi zasypianie. Najlepiej pić go wieczorową porą już po kolacji. Czysty napar może posłużyć jako **płukanka przy bólu gardła**. Herbatkę warto popijać częściej podczas **przeziębienia czy grypy**.

Geranium jest rośliną całoroczną, dlatego dostęp do jej leczniczych właściwości mamy nie tylko wiosną i latem, kiedy może rosnać w ogródku, ale także w miesiącach zimowych, gdy może okazać się nam najbardziej potrzebna. Uprawa geranium w doniczce to łatwizna. Roślinę zasadzamy w uniwersalnej ziemi kwiatowej, gdyż nie ma wygórowanych wymagań glebowych, i ustawiamy przy dobrze nasłonecznionym oknie.

Anginka powinna być regularnie **podlewana**, ale lepiej robić to z umiarem, bo inaczej narazimy ją na gnicie. Z dwójga złego, lepiej znosi kilkudniowe przesuszenie niż nie znajdującą ujścia powódź. Uprawiana w ogrodzie będzie rośliną jednoroczną – nie jest bowiem odporna na mrozy. Powinna

rosnąć w glebie gliniasto - próchnicznej o zasadowym odczynie.

Własną anginkę pozyskujemy z innej rośliny. Z powodu niewykształconych pylników, geranium nie rodzi nasion i może się rozmnażać tylko przez sadzonki lub wegetatywnie. Uprawę zaczynamy więc od ścięcia pędu rośliny matecznej, pod trzecim węzłem, tak aby długość wynosiła powyżej 8 cm. Ucięty pęd wkładamy do wody i już po kilku dniach możemy obserwować jak wypuszcza korzenie. To odpowiedni moment by umieścić go w doniczce, o ile nie zrobimy tego od razu, z pominięciem etapu wypuszczania korzenia w wodzie.

Geraniowy olejek eteryczny uzyskuje się poprzez destylację pachnących listów parą wodną. Ma on kilka ciekawych zastosowań głównie leczniczych.

Olejek geraniowy:

- uspokaja,
- zmniejsza stany lękowe,
- reguluje gospodarkę wodną,
- wspomaga likwidację cellulitu (powiedźcie mamom, dziewczynom, koleżankom),
- łagodzi napięcia przy menopauzie i w zaburzeniach menstruacji (przekażcie mamom),
- stymuluje układ odpornościowy,
- odpręża i przeciwdziała depresji,
- łagodzi infekcje dróg oddechowych,
- zmniejsza ból gardła,
- zmniejsza obrzęk błon śluzowych nosa podczas kataru,
- uśmierza ból ucha przy ostrym zapaleniu ucha środkowego,
- łagodzi ból reumatyczny,
- uśmierza ból głowy i nerwobóle,
- dezynfekuje drobne ranki,
- zmniejsza obrzęk i swędzenie po ukąszeniach owadów,
- odświeża oddech,
- łagodzi ból zęba,
- spłyca blizny,
- pomaga się odprężyć i uspokoić.

Olejek eteryczny można wykorzystać w **kąpieli, masażu, inhalacjach i do aromatyzowania** z użyciem kominków aromaterapeutycznych.

Pelargonia pachnąca uspokoi cerę mieszaną oraz tłustą. Właściwości bakteriobójcze i przeciwłojotokowe geranium sprawiają, że jego ekstrakty wchodzi w skład kosmetyków do cery problemowej, **z tendencją do wyprysków i trądziku, która ma kłopoty z nadmiernym łojotokiem i zanieczyszczeniami gromadzącymi się wokół zaskórników.**

Antytrądzikowe serum przygotowujemy z kilku kropel olejku geraniowego i oliwy, kremu lub oleju. Twarz możemy również przemywać hydrolatem geraniowym. Ekstrakt z geranium stanowi także

dodatek do mydeł oraz perfum.

Geranium, zwane też anginką lub bodziszkiem, to pachnący gatunek pelargonii. Pochodzi z Afryki, gdzie rośnie jako krzew, w Europie zaś występuje głównie w uprawie doniczkowej. Geranium cenione jest za właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne. Wyciągi, ekstrakty i olejki z geranium **pomagają na zapalenie ucha i ból gardła, a także uspokajają i niwelują napięcia.**

Także widzicie, w dobie utrudnionego dostępu do lekarzy jak znalazł (póki jeszcze samoleczenie jest legalne!:-)). Sam, kiedy bolało mnie ucho, zgmiotłem listek, włożyłem go do ucha na noc, śpiąc z tym uchem do góry (czyli bliżej sutu;-) a rano po bólu nie było ani śladu/cienia:-)...Tylko miałem wyrzuty sumienia, że zadałem roślinie ból bo rośliny też czują (na to wskazują badania a duuużo o roślinach nie wiemy)...jak bym urwał roślinie bezbronnej rękę czy inne ucho...A może wyrzutów sumienia nie miałem...nie pamiętam;-)...ale napisałem ten tekst do przemyślenia dla wegetarian, wegan na podstawie ogólnodostępnych badań/odkryć dotyczących świata roślinnego. Jako wierzący, szanuję każde życie i wiem, że nie można żadnej rośliny, zwierzęcia...istoty żywej męczyć, zabijać bez powodu a człowieka nigdy bez względu na wszystko! Jak pomyślę jaki odbywa się holokaust np. tak zwanych chwastów, które de facto są ziołami, przy okazji trując zboża, ziemniaki, buraki...uprawy...rośliny ogólnie a potem nas bo te rośliny nasiąknięte tym syfem zjadamy (i jakby nimi się stajemy czyli one żyją w nas tak jak zjadane przez nas zwierzęta czyli budują nasze ciała)...Może nie jest to największy holokaust w historii jak tak zwanych Indian, którzy z Indianami nie mieli nic wspólnego, to ten, za pomocą herbicydów pestycydów jest jeszcze większy tylko powolny? Oto jest pytanie...No i giną niewinne rośliny, ptaki...owady a wśród nich pszczoły – nasze zapylacze...a jak ich nie będzie, to...sami się domyślcie...Człowiek jest najwyższą wartością ale truje...gospodarzy nieracjonalnie...Można inaczej! Są czyste technologie, nie wiedzieć czemu nie stosowane, blokowane?...Czy jesteśmy matrixowymi wirusami (nawiązuję do filmu „Matrix” z 1999 roku)...takimi do wyeliminowania? Nieee...na pewno tak nas nikt nie traktuje...nikt tak nie uważa...

Przedstawiłem Wam, w ramach wolnomyślicielstwa, a przecież mamy (jeszcze) wolność słowa/myślenia, możliwe podejście do życia, świata roślin, zwierząt – filozofia taka. Kochajmy każde życie i je szanujmy!...no i zamieszkajmy z geranium czyli anginką, dbajmy o nią i korzystajmy z jej dobroczynnych właściwości tak zwanego naturalnego „leku z bożej apteki” a wszystko po konsultacji z lekarzem oczywiście!:-)...bo to żadna porada medyczna nie jest.

Przedstawiłem tylko (nie tylko) swoje opinie, poglądy, wiedzę przodków i naturopatów:-) Sam z tego doświadczenia, wiedzy korzystam:-)

Arkadiusz Kędzior za: <https://www.ekologia.pl/kobieta/zdrowie/geranium-wlasciwosci-dzialanie-i-zastosowanie-geranium,24756.html>, <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/geranium-anginka-czyli-pelargon-pachnaca-wlasciwosci-lecznicze-i-zastosowanie-aa-p9nY-ZDAJ-igBL.html>