

MAJOWE ZIOŁA

Kochani,

każda pora roku jest przepiękna i potrzebna, ale nic chyba tak nie cieszy, jak nadchodząca wiosna, prawda?

Z dnia na dzień natura odradza się na nowo, aż w maju wybucha dosłownie swoim pięknem.

Niesamowita sceneria soczystej zieleni, ziemi pokrytej dywanami kwiatów i ziół zapiera dech w piersiach, odpręża umysł i ciało!

Dziś chciałabym zaprosić Was do przygody z ziołami!

Zbieranie ziół to prawdziwa frajda i niesamowity relaks na łonie natury.

Każda roślina jest inna i niepowtarzalna, ma swój urok oraz często właściwości lecznicze i uzdrawiające.

Zioła zbieramy w miejscach czystych - oddalonych od dróg, opryskiwanych pól i sadów.

W Internecie znajdziecie mnóstwo publikacji nt. ziół, polecam serdecznie również aplikacje do rozpoznawania roślin, cyk...

robimy zdjęcie i już mamy nazwę interesującej nas roślinki. To świetna zabawa nie tylko dla miłośników ziół, ale po prostu dla wszystkich tych, którzy kochają rośliny, kwiaty.

W maju możemy wyruszyć po najcenniejsze w tym miesiącu, następujące zioła:

MNISZEK LEKARSKI

Mniszek czyli mlecz w maju swoim żółtym kwieciem pokrywa łąki, trawniki, przydroża. Wszyscy go dobrze znamy.

Kwiaty zbieramy w czasie krótkiego kwitnienia do mniej więcej połowy maja.

Do natychmiastowego zużycia zbieramy lekko i bardzo rozwinięte.

Do suszenia te, które dopiero wychodzą z pąków. Suszymy je rozłożone na białym papierze w przewiewnym zacienionym miejscu.

Z kwiatów robimy syropy, nalewki, soki, „ziołomiody”. Jego listki można również podjadać i, ubogacać nimi zupy i sałatki. Korzeń zbieramy jesienią.

Właściwości:

- przeciwcukrzycowe,
- przeciwnowotworowe,
- moczopędne - jego działanie ma właściwości oczyszczające dla organizmu, wspomagająco stosowany jest w przypadku obrzęków, chorób nerek, w dnacie moczanowej, otyłości,
- wspomaga odporność - polecany jest w stanach rekonwalescencji, u osób starszych, polecany w okresie zwiększonej zachorowalności na choroby wirusowe,
- pomocny w chorobach skóry - szczególnie działa kurczajki i brodawki, takie działanie wykazuje mleczo, które widać po złamaniu łodygi,
- wspomaga trawienie, polecany w przypadku zapobiegania kamicy żółciowej,
- wspomaga odchudzanie,
- napar z kwiatów mniszka reguluje cykle miesięczkowe i pracę jajników.

☺☺☺ Bardzo polecam Wam wykonanie **syropu z mniszka lekarskiego**, jest przepyszny, smakiem przypomina miód. Ma on m. in. działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne, dlatego najczęściej jest stosowany w leczeniu bólu gardła i kaszlu.

Dzięki zawartości wielu cennych witamin i minerałów może być stosowany również w celu leczenia dolegliwości żołądkowych i infekcji skórnych. ☺☺☺

Oto przepis na syrop z mniszka lekarskiego!

Składniki:

- 1 litr kwiatów mlecza,
- 2 cytryny,
- 1 litr wody,
- 1 kg cukru.

Przygotowanie:

Kwiaty mlecza włóż do garnka, zalej zimną wodą i gotuj na małym ogniu przez ok. 15 min. Następnie garnek odstaw na dobę w chłodne miejsce.

Po 24 godzinach wywar odcedź przez sito i dodaj do niego sok z cytryn oraz cukier. Całość wymieszaj i gotuj na małym ogniu do czasu, aż uzyskasz konsystencję lejącego miodu (ok. 2 godzin).



Tak powstały syrop przelej do słoiczków. Termin ważności domowego syropu z mniszka mija po kilku miesiącach od daty przygotowania.

Polecam!

<https://youtu.be/v9eoE4i0YuM>

<https://youtu.be/cxKu3kEAc1o>

<https://youtu.be/KvcU3canZD8>

POKRZYWA ZWYCZAJNA

Młode listki i pędy zbieramy przed kwitnieniem. Do zjedzenia i soków zbieramy pokrzywy niezbyt wyrosnięte górne części 3-4 piętra. Do suszenia całe pędy.

Pokrzywę szybko suszymy w zaciemionym, przewiewnym miejscu. Rozkładamy na białym dużym papierze by wyszły owady. Młode pokrzywki możemy śmiało używać zamiast natki pietruszki.

Właściwości:

- zmniejsza objawy alergii,
- obniża poziom cholesterolu,
- obniża poziom mocznika,
- obniża poziom chlorku sodu,
- redukuje stany zapalne,
- łagodzi ból,
- hamuje wypadanie włosów,
- rozszerza naczynia krwionośne,
- obniża ciśnienie krwi,
- pozytywnie wpływa na proces leczenia ran.



KRWAWNIK

Ziele i koszyczki kwiatowe zbieramy podczas kwitnienia. Kwiat zawiera więcej olejków eterycznych - liście garbników i flawonoidów. Roślina pospolicie rośni na pastwiskach, polach, łąkach, polanach, przy polnych drogach.

Kwiaty i liście suszymy w przewiewnym, zaciemionym miejscu. W tej niepozornej roślinie tkwi wielka moc lecznicza.

Właściwości:

- przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, bakteriostatyczne,
- przeciwkrwotoczne,
- działa żółciotwórczo, spazmolytycznie,
- stosowany jest wewnętrznie w braku apetytu, wzdęciach, niestrawności,
- zewnętrznie stosowany w stanach zapalnych skóry i błon śluzowych oraz jako środek przyspieszający gojenie się ran.

RUMIANEK POSPOLITY

Koszyczki i ziele rumianku zbieramy w maju i czerwcu. Ziele suszymy zawieszony w bukietach w zacienionym miejscu. Same koszyczki rozłożone na papierze. Napary z rumianku zebranego z dzikich stanowisk mają intensywniejszy kolor, silniejszy aromat i dużo większą moc niż te ze sklepu.

Właściwości:

- przeciwzapalne,
- rozkurczające mięśnie gładkie,
- przyspieszające gojenie się ran,
- przeciwbakteryjne i neutralizujące toksyny bakteryjne,
- pobudzające przemianę materii w skórze.



BABKA LANCETOWATA

To królowa polnych dróg. Spotkamy ją na suchych terenach, pastwiskach, łąkach, polanach. Liście zbieramy podczas kwitnienia. Natychmiast po przyniesieniu do domu suszymy w przewiewnym miejscu lub robimy syropy. Przetrzymane na noc liście odbarwiają się i tracą dużo wartości.

Właściwości:

- przyspieszające gojenie ran,
- leczy nieżyty przewodu pokarmowego (stosowana pomocniczo w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy),
- leczy nieżyty górnych dróg oddechowych
- leczy stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej i gardła,
- leczy oparzenia, owrzodzenia, ukąszenia owadów,
- stosowana w zapaleniu spojówek i powiek.

MNIEJ ZNANE ZIOŁA:

BLUSZCZYK KURDYBANEK

Kurdybanek znajdziemy w pobliżu domostw, na łąkach, pastwiskach, w pobliżu domostw. Lubi stanowiska między trawami, innymi ziołami. Często wybiera sobie miejsce w pokrzywach. I w herbatkach z pokrzywą tworzy dobry duet.

Zbieramy górne części pędów w czasie kwitnienia. Suszymy w miejscu przewiewnym, zacienionym rozkładając cieką warstwą na papierze.

GLISTNIK JASKÓLCZE ZIELE

Drobniotka ale mocarna roślina o wszechstronnym działaniu. W maju podczas kwitnienia sokiem ze złamanych łodyżek smarujemy brodawki, kurczajki, wypryski. Kurczajki wyschną, odpadną i nie powrócą.

Ze świeżych młodych pędów natychmiast po zebraniu robimy przetwory. Ziele należy suszyć w przewiewnym zacienionym miejscu.

PIĘCIORNIK GĘSI

Rośnie na wilgotnych terenach. Znajdziemy go w rowach, na brzegach stawów mokrych łąkach i pastwiskach. Jest niską byliną z żółtymi kwiatuškami przypinającymi kaczeńce.

Ziele zbieramy podczas kwitnienia, suszymy w przewiewnym miejscu. Przyda się na poprawę śluzówki układu pokarmowego i ogólne wzmocnienie.

POZOSTAŁE ZIOŁA ZBIERANE W MAJU:

Podbiał - świeżo rozkwitłe koszyczki kwiatów bez szypulek(liście od czerwca do września), kwiaty bzu czarnego i kasztanowca, jasnotę białą, bylicę piołun, ziele fiołka trójbarwnego(na cerę trądzikową), kwiaty głogu (na serce), bobrek trójlistny, przywrotnik i tasznik (zioła typowo kobiece), szałwię, rutę (choroby krążeniowe i nowotwory), ziele dymnicy, miodunkę plamistą (choroby płuc) rdest ptasi; liść brzozy, jeżyny, czarnej porzeczki, borówki.

Pozdrawiam

Sylwia Wieczorek