

Drzewa, które pomagają naszemu zdrowiu

Czosnek niedźwiedzi

(allium ursinum)



Pisałem o drzewach, a teraz o tym, co rośnie pod drzewami, a jest pożyteczne dla naszego zdrowia. Mam tu na myśli mało znany czosnek niedźwiedzi.

Czosnek nazywany jest niedźwiedziem, gdyż te zwierzęta zaraz po przebudzeniu z zimowego snu szukają go, by wzmocnić się oraz oczyścić żołądek, jelita i krew. Czosnek niedźwiedzi rośnie na bogatych w próchnicę wilgotnych łąkach, w cienistych i wilgotnych dolinach rzek, pod krzewami, w liściastych i górskich lasach. Jego silny czosnkowy zapach czuje się, zanim jeszcze dostrzeże się roślinę. Zapach ten, wykluczający z całą pewnością pomylenie liści czosnku niedźwiedziego z liśćmi konwalii lub trującego zimowitu, spowodował, że roślina nazywana jest również dzikim czosnkiem.

Żywozielone, lancetowate lśniące liście, podobne do liści konwalii, wyrastają z podłużnej cebuli okrytej białymi przezroczystymi łuskami. Gładki, jasnozielony pęd z białym, kulistym kwiatostanem ma do 30 cm wysokości. Liście wyrastają w kwietniu i maju, czasami wcześniej. Kwiaty pojawiają się jednak dopiero w połowie maja i w czerwcu. W roślinie tej drzemie potężna moc lecznicza. Powiada się, że nawet niedźwiedzie po śnie zimowym szuka-



ją jej w celu oczyszczenia organizmu po okresie zimy.

Czosnek niedźwiedzi ma w zasadzie właściwości naszego czosnku pospolitego, lecz jego działanie lecznicze jest znacznie silniejsze, dlatego też jest szczególnie przydatny w wiosennych kuracjach oczyszczających i przynosi poprawę w chronicznych chorobach skóry. W wiosennych kuracjach oczyszczających i regenerujących stosuje się świeże liście, ponieważ po wysuszeniu tracą one swoje lecznicze właściwości. Liście pokrojone na małe kawałki kładzie się na chleb, drobno posiekane dodaje się jako przyprawę (nie gotowaną) do codziennej zupy, posypuje się nimi ziemniaki, dodaje do knedli i innych potraw, których smak zazwyczaj poprawia się natka pietruszki. Liście można przyrządzać również jak szpinak lub sałatę. Dodane w większych ilościach mają piekący smak



i dlatego gdy są przygotowane tak jak szpinak powinny być mieszane z liśćmi pokrzywy.

Młode liście zbiera się w kwietniu i w maju, a więc jeszcze przed kwitnieniem, cebule zbiera się późnym latem i jesienią. Cebule czosnku niedźwiedziego mogą być stosowane tak samo jak czosnek pospolity (czego nie radzę czynić w szczególności z lasu). Osoby o wrażliwym żołądku powinny zalać drobno pokrojone liście i cebule ciepłym mlekiem, pozostawić na dwie do trzech godzin, a następnie pić uzyskany napój małymi łykami.

Aby przez cały rok korzystać z właściwości leczniczych czosnku niedźwiedziego, należy sporządzić z niego nalewkę.

Nalewka z czosnku niedźwiedziego

Drobno pokrojonymi liśćmi lub cebulami napełnia się luźno butelkę po szyjkę, zalewa 38-40% żytniówką lub inną wódką, pozostawia na słońcu lub ciepłym miejscu na 14 dni. Zażywa się 4 razy dziennie po 10-15 kropli w niewielkiej ilości wody.

Wino z czosnku niedźwiedziego

Pełną garść drobno pokrojonych liści przygotowuje się krótko z ¼ l białego wina, słodzi do smaku miodem lub syropami i pije w ciągu dnia powoli, małymi łykami.

Krople nalewki pomagają zachować doskonałą pamięć – zapobiegają zwapnieniu tętnic.

Czosnek niedźwiedzi działa bardzo korzystnie na żołądek i jelita, jest bardzo przydatny w ostrych i chronicznych biegunkach, a także wtedy, gdy towarzyszą im wzdęcia i kolki, a również w zaparciach spowodowanych we-

wnętrznymi skurczami lub zwiótczeniem jelit. Robaki, nawet glisty, wychodzą po pewnym czasie po zażyciu czosnku niedźwiedziego. Wraz z polepszeniem się czynności jelit znikają dolegliwości, które występują u ludzi starszych lub osób przejadających się, a spowodowane są beczynnością lub przepełnieniem jelit. Ustępują dolegliwości sercowe i bezsenność, wywołane zaburzeniami żołądkowymi, a także zawroty głowy, uczucie ucisku w głowie i duszności, które mają swoją przyczynę w zwapnieniu tętnic i nadciśnieniu. Nadciśnienie powoli ustępuje. Wino z czosnku niedźwiedziego jest cudownym lekiem dla wszystkich starszych ludzi u których flegma zalega w płucach i mających w związku z tym trudności w oddychaniu. Nawet przy zadawnionym kaszlu flegma rozpuszcza się i duszność ustępuje. Także w przypadku gruźlicy i obrzęków płuc, na które często cierpią starsi ludzie, można ten lek polecać.

Świeże liście czyszczą także nerki i pęcherz, przyspieszają wydalanie moczu. Trudno gojące się rany posmarowane świeżym czosnkiem goją się szybko. Nawet w schorzeniach naczyń wieńcowych obserwuje się poprawę.

Czosnek niedźwiedzi jest niedostatecznie cenionym środkiem oczyszczającym krew, który jest przede wszystkim skuteczny w przypadku chronicznych stanów zapalnych skóry.

Uważa się również, że czosnek niedźwiedzi zapobiega niektórym rodzajom raka złośliwego. Związki siarki, które posiada, chronią nasz organizm przed działaniem wolnych rodników, a jednocześnie pobudzają układ immunologiczny do zwalczania komórek nowotworowych. Z badań, które zostały opublikowane w „Journal of the American Cancer Society” wynika, że: „związki te mogą być skuteczne nawet wobec glejaka (rodzaj raka mózgu), bo wspomagają nieinwazyjne leczenie nowotworów”



Opracował
Zygmunt Lira

Bibliografia:
Maria Treben, *Porady i praktyka stosowania ziół leczniczych*, 1992,
Inna literatura

R E K L A M A

ZAKŁAD
PIEKARNICZO - CUKIERNICZY

J. M. Mrowiec



43-384 Jaworze
ul. Groszkowa 308

tel. 81720 65