

"Bez jemioli roczek goły" - o roślinie opowiada Barbara Kuchta

Data publikacji: 7.01.2021 16:00

Rośliny były wykorzystywane w celach leczniczych od wieków, jednak obecnie nie zawsze pamiętamy w jaki sposób skorzystać z ich dobroczynnego działania. Pewnie wiele osób przystroiło na święta domy jemiolą. O tym, jak ją wykorzystać opowiedziała nam Barbara Kuchta – zielarka z Brzeźówki.



fot. B.Kuchta

Barbara Kuchta zgłębia tajniki zielarstwa od lat. Prowadzi prelekcje, podczas których opisuje działanie poszczególnych roślin i radzi, w jaki sposób je wykorzystać - **Wiedza zielarska jest mi bliska od dziecka. Interesuje mnie związek człowieka z roślinami użytkowymi i leczniczymi. Wśród roślin znajduję spokój, umiar i równowagę** – wyjaśnia zielarka.

Tym razem, ze względu na czas, kiedy jemiola gości w wielu domach postanowiła skupić się właśnie na tej popularnej roślinie. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z jej leczniczych właściwości – obecnie znana jest głównie jako pretekst do bezkarnego całowania w domach w których została zawieszona pod sufitem. Jednak sama jemiola i przetwory z niej

wykonane mają bardzo dobre dla naszego zdrowia właściwości - **reguluje ciśnienie, zapobiega zawrotom głowy, szumom usznym i przytępienemu słuchowi, czyli zmianom miażdżycowym. Pobudza nawet nasz układ odpornościowy. Możemy z jemioly sporządzać maceraty, nalewki, winka i herbatki. Pamiętaj jednak należy, że herbatka z jemioly ciśnienia nam nie obniży, ponieważ wysoka temperatura zniszczy aktywne substancje odpowiedzialne za jego regulację. Herbatka za to wzmocni naczynia krwionośne i pomoże w walce z miażdżycą** – wyjaśnia Barbara Kuchta, dodając, że na "jemiolowe żniwa" nie jest jeszcze za późno – można ją zbierać do końca lutego a jako surowca leczniczego używać liści i cienkich gałązek.

Co ciekawe, również owoce jemioly mają wiele zastosowań. Białe, lepkie kuleczki można wykorzystać do przygotowania maści leczniczej, które pomagają w przypadku zmian skórnych (zwłaszcza tych spowodowanych zmianami nowotworowymi) - **Sz szczególnie cenna jest jemiola z drzew jabłoni w starych sadach oraz ta rosnąca na dębach** – uzupełnia zielarka.

Jeżeli nie zaopatrzyliśmy się jeszcze w jemiolę – nic straconego, możemy jeszcze to zrobić. Co więcej, spacer w celu "jemiolowych żniw" również korzystnie wpłynie na nasze zdrowie.

