

# Pokrzywa na zdrowie

Data publikacji: 18.04.2014 16:50

Na kolejnej prelekcji Klubu Zdrowia w cieszyńskim Domu Narodowym słuchacze dowiedzieli się, że specyfiki o wspaniałych właściwościach zdrowotnych wcale nie muszą być drogimi preparatami farmaceutycznymi. Wiele cennych leków kupić można w sklepach zielarskich, lub po prostu samemu sobie nazbierać.

Prelegent, Andrzej Wojtkowski podkreślał, że już samo wprowadzenie się na tereny zielone, tam, gdzie są drzewa, daje wieloletnie, długotrwałe poczucie zadowolenia. A gdy jeszcze nauczymy się korzystać z darów otaczającej nas natury możemy zyskać też zdrowie.

**- Jedna z pań idąc na to spotkanie pytała, gdzie jest ta prelekcja o chwastach. Tymczasem dla mnie nie ma czegoś takiego, jak chwast. Na przykład ja uprawiam perz. Uprawiam go przez... pozostawienie odłogiem pola. Jest to roślina, która ma wspaniałe właściwości odtruwające** – mówił Andrzej Wojtkowski podkreślając także mądrość zwierząt. **- Każdy piesek, kiedy jesteśmy na spacerze i zjada jakąś trawę, to nie jest jakaś tam trawa. Psy się znają, często lepiej od ludzi. Gryzą albo rdest ptasi, albo perz jeśli mają złe trawienie, to im to pomaga** – wyjaśniał Andrzej Wojtkowski dodając, że ludzie, którzy podpatrywali przyrodę, tworzyli receptury na bazie obserwacji. Podzielił się ze słuchaczami wspomnieniami z sejmiku zielarzy, na którym miał okazję być w Lublinie. Wysłuchał tam wykładu na temat odtruwania organizmu, z którego wyniósł wiedzę, że kilka ziół o podobnych właściwościach ma większą siłę działania, dla tego powstają mieszanki i np. w mieszance odtruwającej do kłącza perzu dodajemy jeszcze pokrzywę, nagietek, korzeń mniszka lekarskiego, rdest ptasi.

**- Zawsze jest taka zasada, że najpierw odtruwamy, a potem leczymy** – wyjaśniał Andrzej Wojtkowski. Wymienił także mieszanki o innych właściwościach. Słuchacze zostali także poczęstowani ziołową herbatką. Prelegent dodał, że dzika róża jest bardzo dobrym źródłem witaminy c. Andrzej Wojtkowski suszy ją w niskiej temperaturze, proszkuje i 3 razy dziennie je po łyżeczce. Wyjaśnia, że dzika róża ma właściwości uszczelniające i rozszerzające naczynia krwionośne, wzmacnia je i uelastycznia. **- W naszych warunkach dzika róża jest standardowym produktem. Mamy silne niedobory witaminy c, więc musimy ją uzupełniać** – mówił dodając, że choć przywykliśmy, że jeśli pijemy herbatę z dzikiej róży, to z hibiskusem, w wcale nie jest to konieczne. – Przecież herbatka, żeby być smaczna, nie musi zawsze być idealnie czerwona. Może być przecież ruda. Dziś panuje kult zewnętrznego piękna. A człowiek żyjący w zgodzie z naturą nie nastawia się na zewnętrzne piękno. Wyjaśnił też słuchaczom, że jak będą suszyć dziką różę, to muszą robić to w temperaturze najwyższej 40 stopni. I najlepiej jeść przed posiłkiem.

Andrzej Wojtkowski zwrócił też uwagę, że warto używać pewnych przypraw. Na przykład majeranek, kminek wspomaga trawienie, można dodać kozieradkę i koper ogrodowy, zrobić mieszankę, dzięki której poprawie się trawienie, apetyt, oddech.

(indi)