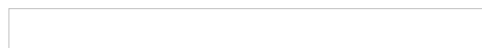


Zielarka radzi odc. 3

Data publikacji: 12.06.2021 15:14

W trzecim odcinku serii "Zielarka radzi" postanowiliśmy skupić się na roślinach, które mają szczególne znaczenie dla kobiet. Basia Kuchta, która prowadzi zajęcia zielarskie w Domu Przyrodnika, postanowiła podzielić się z nami wiedzą zielarską.



zdjęcie poglądowe /pixabay.com

Niektóre zioła mają szczególne właściwości dla kobiet. Są w stanie łagodzić comiesięczne dolegliwości, czy unormować poziom hormonów. Należy jednak pamiętać, że ziołami również można sobie zaszkodzić, w związku z czym, jeżeli nie mamy pewności co do danej rośliny, lepiej z nią nie eksperymentować. Odradzamy również zbierania ziół przy drogach, czy bezpośrednio przy fabrykach

Przywrotnik pospolity - roślina z rodziny różowatych. Rośnie na łąkach, rowach, w wilgotnych lasach i na polanach. W ziołolecznictwie stosujemy liście i kwiaty. Zbierane latem są nie tylko składnikiem okładów nasiadówek ale również zdrowotnych naparów. Ta niezwykła, kobieca roślina działa przeciwzapalnie, ściągająco i przeciwkrwotocznie oraz wzmacnia naczynia krwionośne.

Jak poznać: Jego liście mają szaro-zieloną barwę, a kwiaty jasnozieloną. Kwiaty przywrotnika pojawiają się w lecie, w okresie od maja do września.

Gdzie szukać: łąki, obrzeża lasów.

Koniczyna czerwona - źródło fitoestrogenów. Roślina z rodziny bobowatych, dawniej motylkowatych. Kwitnie różowo całe lato na polach, łąkach i przydrożach. Cudowne zioło łagodzące objawy menopauzy. W lecznictwie wykorzystujemy kwiaty, zawierające m.in. izoflawonoidy o działaniu przypominającym działanie estrogenów.

Jak poznać: Kalsyczne, trójlistne gałązki znają chyba wszyscy. Koniczyna czerwona ma charakterystyczne, różowe kwiaty.

Gdzie szukać: na trawnikach, polach, roślina często traktowana jest jak chwast.

Krwawnik pospolity - niezwykle cenne zioło z rodziny astrowatych. Spotykane na łąkach i przy drogach, skrajach lasów i na nieużytkach. Zbieramy całe ziele. Ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Powstrzymuje krwotoki zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne. Pomaga przy nieregularnych cyklach miesięczkowych.

Jak rozpoznać: Łatwo jest poznać go po charakterystycznych kwiatach, tworzących baldachowate, białe koszyczki.

Gdzie szukać: łąki, pola, dziczące trawniki