

Skrzyp polny – na co nam ten chwast?

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
[www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł

Skrzyp polny jest chwastem, który uwielbiały nasze babcie. Sama słyszałam wiele superlatyw na temat tego zioła, ale myślałam, że to zwykłe ludowe gadanie. Jednak okazało się, że powinien się on znaleźć w apteczce każdej kobiety. Przyczyn tej niezbędności jest kilka, ale wymienię najważniejsze. Przede wszystkim skrzyp polny jest jedną z tych roślin, która zawiera ogromne ilości krzemionki, selenu i cynku. Dzięki czemu przynosi bardzo szybkie rezultaty.

Na co Ci ten chwast?

Świetny w walce z obrzękami osób cierpiących na problemy z sercem, czy nerkami, w związku z czym warto go stosować do wszelakich infekcji układu moczowego. Świetnie wspomaga mineralizację kości w tym zębów. Ponadto wierzy się, że skrzyp polny wspomaga układ immunologiczny człowieka. Jednakże, ze względu na dużą obecność minerałów bardzo wielu zielarzy ostrzega przed konsumowaniem skrzypu w postaci surowej, gdyż może podrażnić żołądek.

Skrzyp polny w kosmetyce

W kosmetyce skrzyp polny jest chyba jednym z najważniejszych ziół ze względu na wspomniany skład, dzięki któremu pomaga uporać się z **łamiącymi się paznokciami**, czy też **rozdwijającymi się końcówkami włosów**. Prawdę powiedziawszy szampon, czy odżywka tutaj nie pomogą trzeba działać od środka, a najlepiej z dwóch stron na raz. Dodatkowo, powinnaś mieć suszone ziele skrzypu w domowej apteczce jeśli cierpisz na częste **wysypki**, **wypryski**, **egzemę**, **alergię** czy **inne problemy ze skórą** w takiej sytuacji warto popijać herbatkę ze skrzypu:

Pijemy ją 3 razy dziennie przez 4 tygodnie, następnie przerwa na tydzień i znów powtarzamy kurację. Zalej 2 łyżki ziela szklanką wody, doprowadzić do wrzenia, gotuj przez 5 minut, ściągaj z ognia i pozostaw na 30 minut pod przykryciem. Pij chłodny odwar w ilości pół szklanki, na 30 minut przed posiłkiem trzy razy dziennie.

Ponadto, ze względu na swoje działanie ściągające, usuwające toksyny oraz nadmiar wody z organizmu, skrzyp polny to jest wskazane do użytku wewnętrznego dla Kaphy, która może skuteczniej **walczyć z uciążliwym cellulitem** czy ogólnym obrzękiem ciała. Zaś Pitta również skorzysta z dobroczynnego wpływu skrzypu na organizm. Skrzyp przydałby się Vacie ponieważ ta ma spore predyspozycje do problemów z układem kostnym, jednak osoby o tym 'charakterze' powinny unikać skrzypu stosowanego wewnątrz i szukać innych alternatyw, ponieważ skrzyp wysuszy i tak suchą doszę. Jednak nie powinno to powstrzymać Vaty do używania skrzypu na zewnątrz.



Oczyszczająca maseczka ze skrzypu polnego

2 łyżki suszonego ziela skrzypu polnego, mielimy w młynku do kawy na pył dodajemy 5 kropli olejku różanego i 2 łyżki naturalnego miodu, dobrze mieszamy i zostawiamy na twarzy na około 10 minut, następnie zmywamy maseczkę.

Ewentualnie:

Garść świeżego ziela skrzypu polnego i kilku kwiatostanów dzikiej róży (opcjonalnie) dobrze szatkujemy nożem, Dłonią wyciskamy sok do miseczki, dodajemy 1 łyżkę miodu i 5 kropli olejku z róż (jeśli nie użyto wcześniej płatków róży). Taką maź nakładamy na twarz, moczymy w niej gazę lub specjalną formę do wykonywania maseczek zostawiamy na 10 minut i zmywamy.

Płkanki dla osób cierpiących na **łupież lub wysuszone włosy**. [Pamiętacie wpis o detoksie włosów?](#) Jeśli już go ukończyliście to warto przez kilka dni myć włosy właśnie tym ziołem, aby uregulować gospodarkę skóry głowy. Ponadto osoby z przetłuszczającymi się włosami dzięki tej płukance zauważą, że

włosy są mniej tłuste.

Dodatkowo skrzyp wspaniale łagodzi i wspomaga leczenie ran, nawet tych bardzo uporczywych. Dlatego kąpiel w skrzypie polnym jest naprawdę świetnym rozwiązaniem. Aby ją wykonać potrzebujesz 1 szklanę ziela skrzypu zalać 4,5 litrami wody, doprowadzić do wrzenia i gotować przez 5 minut, precedzić i dodać do wanny pełnej wody.

Jak zbierać skrzyp polny?

Jeśli macie gdzieś skrzyp i rośnie on w czystym środowisku warto więc go zebrać, tylko pamiętajcie wybierajcie ten który rośnie w pełnym słońcu.

A może wiesz coś ciekawego na temat skrzypu i jego zastosowania? Podziel się tą informacją z innymi i zostaw komentarz

Źródła:

Wood, M. The Book of Herbal Wisdom: Using Plants as Medicine
Lad&Frawley The Yoga Of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal
Medicine

Heinrich, M. Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy

rycina: www.witaminymineraly.pl

[Chcesz więcej przepisów na kosmetyki?](#)

<https://zielonyzagonek.pl/piekna-zadarmo/>

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim
©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go
powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez
kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl