

Gorczyca – zapomniane panaceum poprzednich pokoleń

written by Ewa Kozioł

Mało kto wie, ale gorczyca jest jedną z najstarszych roślin leczniczych znanych człowiekowi, pierwsze zapiski o niej możemy znaleźć w Starożytnym Egipcie około XX w p.n.e. później pojawia się ona również w starożytnych Indiach, czy też Grecji. Jak widać właściwości gorzycy, zwłaszcza te medyczne, były bardzo znane od niepamiętnych czasów, co więcej uważano ją za swoiste panaceum na różnorakie choroby. Przejdźmy do konkretów,...

Leczymy nagły ból mięśni i kontuzje

Nadchodzi wiosna, już niedługo wiele osób pójdzie do ogrodu sadzić, czy pielić. Bardzo często w ogrodzie dochodzi do kontuzji bolą nas uda, czy też ramiona. Dlatego warto zaprzyjaźnić się z gorzycą.

Hipokrates używał jej zewnętrznie w formie okładów na problemy z bólami mięśni powstałymi nagle w wyniku kontuzji. Dzięki temu, że gorczyca delikatnie podrażnia skórę, stymuluje ona nasz układ krążenia dzięki czemu pomaga nam zniwelować ból.

[mpp_inline id="55194"]

Takie okłady stosowane również były w celu połuźnienia flegmy w przypadku nieżyty dróg oddechowych. W tym celu gorzycę miesza się w octem najlepiej jabłkowym i bułką tartą. Gorzycę najpierw dobrze rozdrabniamy w moździerzu lub młynku na

proszek, następnie mieszamy z pozostałymi składnikami aby uzyskać gęstą papkę starając się zachować proporcję 1 części gorczycy i 2 części bułki tartej. Gotową papkę rozprowadza się na gazie lub tetrowej pieluszce, a następnie przykładą w bolące miejsce. Materiał ma zadanie trochę ograniczyć podrażnienie skóry, a równocześnie pozwolić działać gorczycy. Należy pamiętać, aby nigdy nie kłaść okładu bezpośrednio na skórę.

Taki okład pozostawiamy na co najmniej 1 minutę (choć niektóre źródła mówią nawet o 10) a następnie ściągamy kiedy skóra zaczyna się czerwienić, skóra po nim może być podrażniona, dlatego warto natrzeć ją olejem sezamowym który również ma działanie rozgrzewające. Obserwujmy swoje ciało, gorczyca może poważnie podrażnić skórę dlatego należy być ostrożnym z jej użyciem. Dodatkowo nie zaleca się jej używania kobietom w ciąży, karmiącym lub mającym problemy z żyłakami.



[mpp_inline id="55194"]

Na pomoc w przeziębieniu

Straszą nas grypą, a w telewizji dziesiątki reklam różnych syropków i witaminek. Szkoda, że nie reklamuje się gorczycy, a dokładniej kąpieli gorczycowych. W naszych zmedykalizowanych czasach nie oszukujemy się, panikujemy, kiedy temperatura naszego ciała wzrasta, wydaje nam się, że jesteśmy śmiertelnie chorzy, że to koniec.

Nic bardziej mylnego, wzrost temperatury, świadczy o tym, że nasz organizm się broni, że walczy i powinno nas to cieszyć. Wiem jak to brzmi w sytuacji, kiedy czujemy się jakby ktoś nas uderzył obuchem nie chcemy walczyć jeszcze z gorączką, przynajmniej tak nam wpojono.

Dlatego nie walczmy, ja zawsze wolę monitorować gorączkę i pilnować jej niż podać tabletkę obniżającą gorączkę, przy której tracę kontrolę, bo nie wiem co się tak naprawdę dzieje, dodatkowo tą 'niewinną' tabletką pozbawiamy nasz organizm amunicji.

Wracając do gorczycy, czy słyszeliście o kąpielach gorczycowych?

Elingwood w "The american metria medica therapeutics and pharmacogonosy" (dostępny [tutaj](#)) pisze aby do kąpeli wsypać dwie do trzech łyżek zmielonej gorczycy na wannę wody, należy jednak nie zapomnieć, aby ochronić oczy przed oparami, najlepiej unieść głowę do góry. Kąpiemy się, tak długo jak czujemy się dobrze.

Ale to nie koniec.

Gorczycowe kąpiele stóp

David Hoffman w swojej książce Medical Herbalism pisze o tej tradycyjnej terapii używanej w przypadku przeziębień. W około dwóch litrach gorącej wody należy rozpuścić jedną łyżkę zmielonej gorczycy. Taką kąpiel należy powtarzać dwa razy dziennie przez 10 minut.

**Gorczycowe
kąpiele**
na przeziębienie

[zobacz wpis](#)

Problemy z górnymi drogami oddechowymi.

Gorczyca jest jednym z tych ogólnodostępnych ziół które są pomocne w usuwaniu wydzieliny z górnych dróg oddechowych. Sporządzamy podobny opatrunek jak w przypadku bólu mięśni i lokujemy go na klatce piersiowej.

Gorczyca jest również świetna w walce z bólem pleców czy reumatyzmem.

Nie od dziś wiadomo o poduszkach gorczycowych (woreczek wypełniony nasionami), które przykłada się do miejsc z bólami reumatycznymi i bolących stawów. Choć tak jak większość ziółarzy zauważyła, gorczyca działa lepiej doraźnie.

[mpp_inline id="55194"]