

Jeżyna – czyli czas na jagody

written by Ewa Kozioł

Jeżyna fałdowana jest tak pospolita jak pokrzywa, istnieje wiele nazw tej rośliny jak i wiele jej zastosowań. W zielarstwie używamy jej liści, korzeni, a także owoców. Aby opisać dogłębnie jej działanie musiałby powstać bardzo długi wpis. Dlatego tym razem skupimy się wyłącznie na owocu jeżyny.

Jeszcze niedojrzałe (czerwone) owoce mają działanie ochładzające i ściągające, dlatego też są pomocne przy nadmiernych miesiączkach oraz biegunkach, warto z nich przyrządzić syrop na zimę. Chociaż i czarna jeżyna wykazuje zbliżone działanie.

Jeżyna do naturalny DAR

Podobnie jak jej kuzynka malina, jeżyna posiada właściwości budujące krew, dlatego sok z jeżyn przyda się każdej przyszłej mamie w walce z anemią. Dodatkowo jeżyny są jednym z owoców, który posiada najwyższą ilość antyoksydantów, to one hamują proces starzenia się, wspaniale wpływają na serce oraz przeciwdziałają rozwojowi niektórych nowotworów. Równocześnie warto wspomnieć o tym, że jeżyna posiada najwięcej ze wszystkich owoców witaminy E, witaminę młodości.

Innymi zaletami owoców jeżyny jest to, iż bardzo dobrze stymulują układ odpornościowy dzięki obecności antocyjanów, które wspomagają walkę ze wszelkimi grzybami oraz bakteriami bytującymi w naszym organizmie, w tym samym czasie łagodząc wszelkie ogniska zapalne.

Sok z jeżyn działa również napotnie i wykrztuśnie. Zalecany jest więc wszystkim w przeziębieniach oraz stanach gorączkowych, uwzględniając nawet dzieci.



Irena Gumowska w swojej książce „Owoce z lasów i pól” wspomina o „dniach jeżynowych”. Jest to kuracja polegająca na przeprowadzeniu diety wyłącznie jeżynowej przez kilka do kilkunastu dni. Osobiście, sama zafundowałam sobie taką dietę w tamtym roku i muszę powiedzieć, że faktycznie była ona bardzo pomocna w odzyskaniu harmonii organizmu i delikatnym jego detoksie. Ja do tego celu, miksowałam wszystko w blenderze na płyn i dolewałam troszkę wody mineralnej, ponieważ sok jest bardzo gęsty i ciężki do picia.

Z jeżyn można zrobić soki, syropy czy też dżemy. Na stronie [Smakoterapii](#) znajdziemy przepis, na przetwory bez cukru, które w tym roku będę testować. Ponieważ co to za problem poślodzić potem taki sok naturalnym i niepodgrzewanym miodem?

Ze względu na swoje właściwości jeżyna uspokaja Pittę i Kapkę, zaś potęguję Watę. Dlatego też osoby o tej konstytucji powinny używać jeżyny wyłącznie krótkofalowo, warto do soku z jeżyn

dodać szczyptę rozgrzewającego cynamonu, a na koniec wypić łyżeczkę oliwy z oliwek lub oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno, aby zniwelować ściągające właściwości owoców.

[mpp_inline id="55194"]

Jak użyć jeżyn w kosmetyce?

Warto zrobić maseczkę jeżynową, która przyda się każdej kobiecie zwłaszcza tej posiadającej cerę dojrzałą gdyż wspaniale nawilży a równocześnie wspomogę w walce z wolnymi rodnikami. W miseczce rozgnieć kilka jeżyn, dodaj 1 łyżeczkę wiejskiej śmietany oraz 1 łyżeczkę miodu. Wszystko dokładnie wymieszaj. Nałóż maseczkę na oczyszczoną twarz na 10-15 minut. Następnie delikatnymi, okrężnymi ruchami wykonaj peeling skóry i zmyj twarz zimną wodą.

Uniwersalny ocet z jeżyn

Są dwa sposoby wykonania octu z jeżyn, prostsza i trudniejsza.

Ta łatwa polega na tym, że zalewamy jeżyny octem jabłkowym, tak aby przykryć owoce i pozostawiamy na miesiąc w ciemnym miejscu. Następnie przecedzamy nasz ocet i voila.

Druga wersja polega na wytworzeniu octu jeżynowego wyłącznie z jeżyn.

Jutro mam w planach przetestować trudniejszy sposób, dlatego bądźcie cierpliwi, bo wkrótce uaktualnię wpis o przepis na ocet z jeżyn, który nadaje się zarówno do konsumpcji jak i pielęgnacji ciała.

Bibliografia:

Gumowska, I. () Owoce z lasów i pól

Zielińska, E. (1997) 1985 Xsięga Zielarska

Lad, V. i Frawley, D. (2009) The Yoga Of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine

Wood, M. (2009) The Earthwise Herbal: A Complete Guide to New World Medicinal Plants

[mpp_inline id="55194"]