

# Miodunka płamista właściwości i zastosowanie

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 ziół**

Wiosna daje nam broń w walce z chorobą, wystarczy się rozejrzeć po najbliższej okolicy i poznać jaki skarb mamy pod nosem, jest nim miodunka płamista. Zadziwia mnie to, jak nasz świat jest idealnie i misternie skonstruowany, bez przypadków, element do elementu. Weźmy na przykład miodunkę. Przełom kwietnia i marca, to sezon chorobowy od niepamiętnych czasów, osłabienie organizmu po zimie, dieta kumulująca toksyny i zmienna pogoda sprawiają, że nie jest problemem złapać infekcje górnych dróg oddechowych. W tym samym czasie, jakby Bóg wiedział, że ludzie będą potrzebowali pomocy, całe lasy i doliny pokrywają się dywanem miodunki, która jest niezastąpionym ziołowym lekiem.

Oba gatunki miodunki wyglądają podobnie, występują w całym naszym kraju, dodatkowo mają jednakowe właściwości lecznicze. Miodunka uwielbia wilgotne, cierniste zarośla, można ją spotkać przy strumieniach i wąwozach.



# **Płucnik** **zapomniane zioło**

idealne po infekcji

[zobacz wpis](#)

Miodunka znana i stosowana jest już od średniowiecza. Warta uwagi jest informacja, że dawniej miodunka nazywana była płucnikiem, związane to było z łacińską nazwą miodunki Pulmonaria, pulmones można przetłumaczyć jako płuca. Paracellus stosował ją z niemałym sukcesem na choroby płuc i infekcje górnych dróg oddechowych.

Ziele miodunki zbiera się od marca do maja, najcenniejsze są górne kwitnące części pędów wraz z liśćmi, które suszymy rozpościerając cienką warstwą na papierze.

Ziele miodunki zawiera duże ilości rozpuszczalnej krzemionki, alantoinę, saponiny, śluzy, sole mineralne czy flawonoidy. Te dwa pierwsze składniki mają działanie przeciwzapalne. Śluzy i saponiny wspomagają wykrztuszanie, poprzez pobudzany jest ruch nabłonka rzęskowego.









# Odbuduj płuca po infekcji

miodunka plamista

[zobacz wpis](#)

To wszystko sprawia, że od pokoleń znane jest działanie regenerujące i ochronne na błony śluzowe górnych dróg oddechowych. W płucach wspomaga gojenie się i bliznowacenie uszkodzonej tkanki, ale również i zwapnia ogniska gruźlicze, przez co jest skutecznym ziołowym lekiem regenerującym błony śluzowe płuc. Nie tak dawno po miodunkę sięgano w astmie, w zapaleniu płuc, w gruźlicy, w grypie, w nieżytach gardła i oskrzeli.

[mpp\_inline id="55194"]

Czy miodunkę można przedawkować? Jasne, to tak jak z solą, musimy obserwować organizm ot co. Jak rozpoznać, że przedawkowaliśmy miodunkę, przede wszystkim nadmiar może skutkować zaparciami czy też zwiększonym wydalaniem moczu z organizmu.

## **Odwar regenerujący błony śluzowe**





  
**Regenerujemy  
płuca po infekcji**  
poznaj miodunkę

[zobacz wpis](#)

Zalej 4 łyżki suszonego lub 8 świeżego ziele 3 szklankami wody, doprowadź do wrzenia i gotuj na niewielkim ogniu przez 10 minut. Odwar przelej do termosu gdzie zachowa swoją temperaturę, pijemy kilkakrotnie w ciągu dnia pomiędzy posiłkami i przed snem.

[mpp\_inline id="55194"]

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](http://www.slowianskazielarka.pl)