

Mniszek lekarski – uważajcie na tego króla na trawniku!

written by Ewa Kozioł

```
[et_pb_section    fb_built="1"    admin_label="section"
_builder_version="3.0.47"][et_pb_row    admin_label="row"
_builder_version="3.0.48"    background_size="initial"
background_position="top_left"
background_repeat="repeat"][et_pb_column    type="4_4"
_builder_version="3.0.47"    parallax="off"
parallax_method="on"][et_pb_text    admin_label="Text"
_builder_version="3.17.1"    text_font="|||||||"
background_size="initial"    background_position="top_left"
background_repeat="repeat"]
```

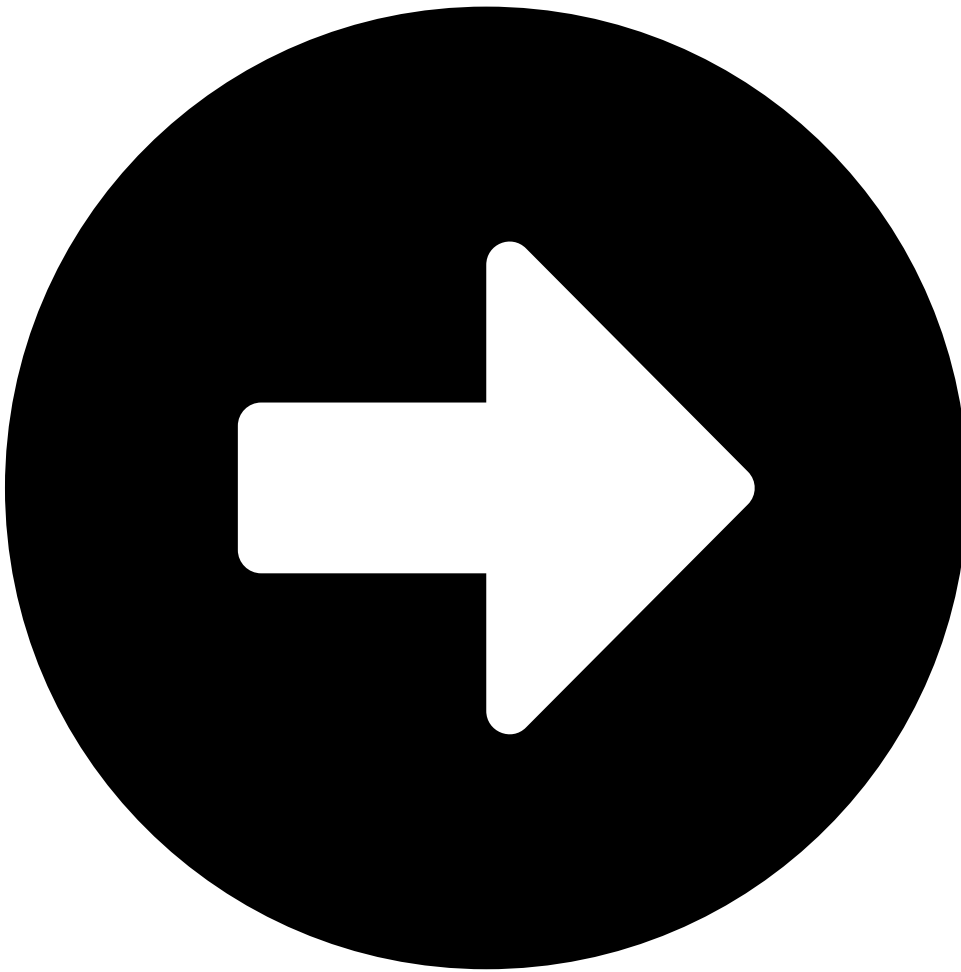
Mniszek lekarski jest jednym z dziesiątek ziół które rozpoznajemy najłatwiej. Która z dziewczynek nie robiła precudnych złotych wianków z tego zioła, a kiedy przekwitły chodziła jak szalona rozdmuchując wszędzie „dmuchawce”? Od pokoleń wszystkie części mniszka lekarskiego używane były w celu walki z anemią, problemami skórnymi czy szkorbutem. Mniszek lekarski wspaniale wspomaga układ odpornościowy, pomaga walczyć ze wszelakiego typu zapaleniami, czy po prostu łagodzi ból miesięczkowy.



Czy wiecie, że 1909 roku nieopodal miasta Nagasaki w Japonii odkryto białego mniszka lekarskiego (*Taraxacum albidum*), kórego z sukcesem rozmnożono w Szwecji?

Mniszek lekarski może być spożywany jako warzywo. Ilość witamin i składników powali na łeb na szyję niejedno „warzywo” z supermarketu. Wszystkie części mniszka są jadalne i bogate w

wapń, żelazo, magnez, witaminę A , D, E, C i wiele witamin z grupy B.



[POBIERZ](#)

Kiedy, jak i gdzie zbierać zioła dowiesz się w darmowym kalendarzu zbioru ziół.

Mniszek lekarski, a nowotwory

Liść z mniszka lekarskiego ponadto świetnie, leczy wszelkie problemy pęcherza, nerek i wątroby. Liście mniszka lekarskiego zawierają spore ilości betakarotenu i witaminy C, oba te składniki zapobiegają się niszczeniu komórek, które prowadzi do raka. Co więcej, w 2011 w Journal of Ethnopharmacology, naukowcy odkryli że ekstrakt z korzenia z mniszka lekarskiego skutecznie rozpoczyna proces zabijania komórek białaczkowych, a w tym samym badaniu stwierdza, że pomimo iż mniszek jest bezpieczny na nieporażonych nowotworem komórek. Ponadto sugeruje ono, że może z powodzeniem zastąpić chemioterapię ekstraktem z korzenia z mniszka lekarskiego w walce z białaczką (Ovajde, 2012).

W innym badaniu z 2008 roku opublikowanym w International Journal of Oncology wskazano skuteczność roślin w niszczeniu komórek raka piersi i prostaty. Naukowcy dowiedli, że ekstrakt z liści zahamował rozwój raka piersi i rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych. Innym działaniem jest wpływ mniszka lekarskiego na czerniaka badanie opublikowane w 2011 w Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, pokazują wpływ ekstraktu z korzenia mniszka lekarskiego w celu walki z nowotworem, jednakże należy zaznaczyć, że w tym wypadku mniszek lekarski niszczył i zdrowe komórki. Dodatkowo już po zaprzestaniu przyjmowania mniszka lekarskiego komórki rakowe nadal były usuwane przez organizm.

To jedynie początek długiej wyliczanki, a w skrócie opisując naszego mlecza to skarb na łące i trawniku. Gdyby każdy zjadał ten skarb z trawnika, mało kto cierpiałby na problemy z nieodpowiednim odżywianiem. W niektórych zakątkach świata korzenia mniszka lekarskiego dodaje się do... kiszonej kapusty, dzięki czemu kapusta otrzymuje też działanie wspomagające pracę nerek, wspomaga krążenie, usuwania toksyn, czy problemów trawiennych. Korzenie zbiera się od jesieni do zimy, gdyż w tych porach roku w korzeniach koncentruje się cukier z

rośliny, przez co te są słodsze. Taką kapustę robi się tradycyjnie tyle, że na 1 średniej wielkości kapustę dodaje się 1 szklankę korzenia z mniszka lekarskiego.

Oj, to z przyjemnością przetestuję w tym roku! Co więcej, smażone korzenie mniszka lekarskiego są świetną **alternatywą do kawy**.

Mate z mniszka lekarskiego



Wykopujemy korzeń, czyścimy (choć nie da się tego zrobić idealnie, odrobina ziemi nas nie zabije), tniemy, smażymy w piekarniku w temperaturze około 95 stopni. Korzeń po smażeniu powinien być ciemny, suchy i pachnący przeważnie zajmuje to kilka godzin, następnie go mielimy. Korzeń mniszka lekarskiego to wspaniała pełna minerałów i mikroelementów alternatywa dla

kawy.

Macerat z kwiatów mniszka lekarskiego



Taki olej (macerat) świetnie naprawia uszkodzoną i suchą skórę, bolące mięści, czy bóle reumatyczne dodatkowo ma działanie tonizujące i odświeżające skórę, natomiast korzeń używany jest w kosmetyce w pielęgnacji j cery podatnej na trądzik, jednak w tym przypadku lepiej świeży korzeń umyć, zmielić i stosować w formie okładu/maseczki.

Wystarczy go wetrzeć i już.

Potrzebujemy:

- 1/2 szklanki płatków mniszka lekarskiego

- 1 szklanę oleju słonecznikowego lub oliwy z oliwek

Płatki rozkładamy na papierze najlepiej toaletowym (bezzapachowym), aby wysuszyć i pozbyć się wilgoci i robaczków z płatków. Po kilku godzinach zalewamy tłuszczem w słoiku, który umieszczamy w kąpieli wodnej. Następnie wszystko podgrzewamy przez około 2 h na niewielkim ogniu, pilnując aby woda się nie wygotowała ani nie dostała do środka.

[mpp_inline id="55212"]

Mniszek lekarski – ocet



Ocet z mniszka jest jednym z najlepszych sposobów wyciągnięcia z mniszka tego co najlepsze. Takiego octu używaj do sałatek, jest on naprawdę świetny.

Potrzebujesz:

- 1 część świeżych liści, kwiatów i korzenia

(poszatkowanych)

- 1 i 1/2 części octu jabłkowego (aby przykryć całkowicie surowiec)

Zioła zalewamy octem i szczelnie zamknięte odstawiamy na dwa tygodnie w ciemne miejsce. Taki macerat codziennie wstrząsamy, po dwóch tygodniach przecedzamy np. przez filtr do kawy. Warto pić jedną łyżkę stołową 5 razy dziennie, jeśli przeszkadza nam jego smak możemy rozwodzić go w szklance wody z jedną łyżką miodu lub kompotu.

Przeciwwskazania: choroby dróg żółciowych, woreczka żółciowego, posiadające ropniaki i porażenie jelita.

Bibliografia:

Dow, C. The Healing Power of Tea: Simple Teas & Tisanes to Remedy and Rejuvenate Your Health

Seal, M. Hedgerow Medicine: Harvest and Make Your Own Herbal Remedies

Ovajde i inni (2012) Efficient Induction of Extrinsic Cell Death by Dandelion Root Extract in Human Chronic Myelomonocytic Leukemia (CMML) Cells. Dostępny online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3281857/>

Goldstein M. i A., (2012) Healthy Herbs: Fact Versus Fiction

Podobne

[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]