

Podbiał – właściwości i zastosowanie

written by Ewa Kozioł

Czas na zbiory podbiału, mało kto zna właściwości i zastosowanie podbiału, który jest dobry na kaszel, ale również i rany oraz oparzenia.

Podbiał to mało doceniana przez nas roślina, która może pomóc nam z problemem tłustej skóry, poparzeniami słonecznymi czy infekcjami dróg oddechowych. Kiedy pojawiają się jej setki przy drogach na wilgotnych łąkach czy rumowiskach, każdy myśli to wiosna! Jednak nikt nie zastanawia się nad jej właściwościami... a jest nad czym.

Ta malutka roślina, która osiąga wysokość do 15 cm jest naprawdę świetnym panaceum, jeśli Ty lub Twoje dzieci cierpią na infekcje dróg oddechowych, ból gardła czy uporczywy kaszel, gdyż ułatwia on odkrztuszanie oraz łagodzi przebieg infekcji.

Już od ponad 2000 lat podbiał był uważany za jedną z najskuteczniejszych broni przeciwko kaszlowi. Starożytni Grecy nazywali go Echion, zaś Rzymianie Tussilage, oba słowa znaczą kaszląca roślina. Nawet rdzenni Amerykanie używali tego zioła na kaszel i inne problemy z układem oddechowym.

[mpp_inline id="55194"]

Syrop na kaszel z podbiału

Pomimo, że kwiaty te są zwiastunami wiosny, to tak naprawdę liście podbiału kryją najwięcej mocy. Zbieramy je na przełomie maja-czerwca, wybierając tylko młode rosnące w słońcu, niezabrudzone ziemią i nieposiadające plam listki. Tniemy je na małe kawałki i suszymy, nie wskazane jest ich mycie w całym

procesie suszenia. Tak powstały surowiec jest gotowy to użytku. Jak go stosujemy? Po prostu sporządzamy odwar z 1/2 łyżki pociętych liści i 1 szklanki wody (dla dzieci można dodać odrobinę miodu). Pijemy go 2-4 razy dziennie po 1/2 szklanki.



A teraz coś ekstra:

Podbiał – przepis na oparzenia

Podbiał wspaniale działa na oparzenia słoneczne, ugryzienia i rany!

Co ci potrzeba?

- 300 ml wody
- 2 łyżeczki suszonej lawendy (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki suszonego podbiału

Co robisz?

- Zagotuj wodę wraz z ziołami, a następnie gotuj wszystko przez 15 minut
- Odcedź zioła i ostudź wywar, następnie włóż go do lodówki.
- Namocz szmatkę naszą miksturą i delikatnie nakładaj na oparzenia.



Syrop z podbiału na kaszel

Stara i skuteczna receptura
na ziołową miksturę

Źródło:

Metera P. (1990) *Zioła Dla Wszystkich*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych

Kowalchik, C. I Hylton, W. H. (1998) *“Rodale’s Illustrated Encyclopedia of Herbs”*. Rodale Publications.

[mpp_inline id="55194"]