

Aloes – jeden z trójcy moje naturalnej, domowej apteczki

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na www.slowianskazielarka.pl , aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

Przepraszam, że tak mało jest mnie na blogu, ale idzie wiosna i rozpoczynają się prace na przydomowym zagonku. Właśnie dziś przyjechał do mnie 'zdobyczny' tunel, więc cały dzień odrdzewiałam go papierem ściernym. Jeśli chcecie wiedzieć coś na temat tego jak przy minimalnym nakładzie pracy przygotować grunt pod warzywniak, w którym nie trzeba plewić dajcie znać, bo mogę zrobić foto relacje.

Dzisiaj odkopuję serię na temat domowej apteczki zdrowia.

Zanim urodziły się moje dzieci, w domu było sporo lekarstw, a szafka ugięła się pod ich ciężarem. Tabletki przeciwbólowe, środki na gorączkę, krople na problemy żołądkowe, syropki, witaminy, antybiotyki oraz wiele innych cudactw. Paradoksalnie, wraz ze wzrostem mojej wiedzy, kiedy pojawiły się maleństwa lekarstwa zniknęły, a w apteczce zostały tylko bandaże, plastry, środki antyseptyczne, nożyczki i trochę ziół. Po prostu prewencja, czyli dieta, hartowanie i nie przegrzewanie dzieciaków czynią cuda. Jednak wracając do tematu, mam też zieloną apteczkę. Jest to taka trójca dobrych

opiekunów, którzy przydają się w najbardziej zaskakujących sytuacjach. Rosną one sobie spokojnie na parapecie w sypialni, oczyszczają powietrze i czasem pięknie pachnąc. Nie mają u mnie lekko, można powiedzieć, że to rośliny zahartowane głównie przez moją nieuwagę, bo w zimę balkon otwarty na oścież a one marzną, czy też kilkutygodniowa susza spowodowana moim zabieganiem. Pomimo to żyją i mają się naprawdę dobrze, są to rośliny do każdego domu i dla każdego. Mowa tutaj o aloesie, żyworódce i pelargonii wonnej. Każde z tych ziół to istna skarbnica zdrowia. Dlatego wydawało mi się, że napiszę tylko jeden post ze wszystkimi ziołami, ale nie ma szans, 3000 słów to zdecydowanie za dużo. Dlatego podzielę artykuł na trzy części.



Aloes – mój fawory!

Każdy powinien mieć w domu jedną lub chociażby dwie takie rośliny. Dlaczego? Różnorodność zastosowań aloesu jest

ogromna, ponieważ ma działanie żółciopędne, przeczyszczające, bakteriobójcze, regenerujące, przeciwbólowe, przeciwbacze, przeciwzapalne, grzybobójcze, uspokajające oraz hamujące krwawienia, czy ogólnie wzmacniające.

W moim domu otarcia, zadrapania i siniaki to chleb powszedni. Właśnie dlatego aloes jest najczęściej używaną rośliną w moim domu. Aloes jest rośliną leczniczą znaną już od 3000 lat, starożytni Egipcjanie stosowali aloes, jako środek na różne dolegliwości brzuszne, zaś Kleopatra używała aloesu do pielęgnacji swojej skóry. W XII wieku dotarł on do Europy Środkowej i Zachodniej. Wyciśnięty sok lub miąższ ze świeżych liści aloesu zawierają związki żywiczne, wielocukry, kwasy organiczne, sole mineralne cynku, magnezu oraz miedzi, czy witaminy lub sterole. Dodatkowo aloes zawiera salicylate, który jest tym samym środkiem przeciwbólowym i przeciwzapalnym, który jest zawarty w aspirynie. Użyty zewnętrznie, rozkłada martwą tkankę w ranie i stymuluje nową do odbudowy.

Użycie zewnętrzne: na suchą skórę, wysypki, egzemę, rany, poparzenia I oraz II i III stopnia, podrażnienia skóry, czy ukąszenia. Świetnie sprawdza się na obrzęki po ukąszeniach pszczoł, czy komarów. Aby użyć aloesu zewnętrznie, przetnij jego liść na pół i wsmaruj w oczyszczoną ranę żel znajdujący się w środku. Kiedy dzieci są w ruchu, przecięty liść z większością żelu przykładam do rany i bardzo luźno zawijam, aby ten nie spadł. Jeśli masz gronkowca lub związaną z nim infekcję, nie używaj aloesu, gdyż przyspieszy on gojenie rany i zamknie go w środku twojego ciała, tworząc idealne środowisko do jego przetrwania i rozwoju.

Użycie wewnętrzne: nieżyt żołądka i jelit, wrzody, artretyzm, nieprzyjemny oddech, grypa, astma, dychawica oskrzelowa, miażdżyca, oraz aby pobudzić układ odpornościowy.

Przygotowanie: bardzo drobno posiekaj dwu lub trzyletni liść aloesu uprzednio zahartowany*, następnie umieść w drobnej

siatce nylonowej, takiej jak na ser biały, i dobrze wyciśnij. Konsumuj jedną łyżeczkę 2 do 3 razy dziennie przed posiłkiem. Możesz dosłodzić otrzymany sok odrobiną miodu naturalnego. Dzieci mogą pić 1 łyżeczkę soku dziennie wymieszanego ze szklanką wody.

Przeciwskazaniem do wewnętrznego stosowania soku z aloesu jest ciąża, cukrzyca, zapalenia pęcherza moczowego, krwotoki, choroby wątroby, a także przy nadciśnieniu. Dodatkowo niektórzy mogą być uczuleni na aloes, dlatego zawsze należy zrobić próbę.

Kilka ciekawych faktów na temat aloesu

- Może on przetrwać do 7 lat bez wody.
- Aloes przetrwa upał nawet do 60°C, zaś ginie już przy temperaturze poniżej 5 °C.
- Ponadto żel z aloesu blokuje 20 do 30 % promieniowania słonecznego.
- Dodatkowo Elżbieta Zielińska pisze w swojej książce, że znane są przypadki wyleczenia nowotworu za pomocą konsumowania 1 litra świeżego miąższu aloesu dziennie przez kilka tygodni.

*Zahartowanie polega na trzymaniu rośliny przez 3 dni w ciemnym i chłodnym miejscu, po to, aby pobudzić ją do przetrwania.

Bibliografia:

Gladstar, R. (2012) Rosemary Gladstar's Medicinal Herbs: A Beginner's Guide: 33 Healing Herbs to Know, Grow, and Use. North Adams: USA

Czaikow, P. I Łaptiew, J. (1987) Rośliny lecznicze I bogate w witaminy. Warszawa

Lewkowicz-Mosiej, T. (2003) Domowe porady ziołowe. Warszawa

Nowiński, M.(1983) Dziej upraw i roślin leczniczych. Warszawa

Dass, V. (2013) Ayurvedic Herbology East&West Twin Lakes: USA.

Zielińska, E. (1997). Xięga Zielarska. Wrocław

[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