

Minęło lato i złota polska jesień. Późnojesienna plucha, chłód i wiatr zagnały nas do domów. Z utęsknieniem czekamy na pierwszy śnieg, który białym puchem przykryje szare, brudne trawniki i otuli pierzynką bezlistne drzewa i krzewy, a na choinkach zabłysną kolorowe świąteczne lampki, rozjaśniające ciemną grudniową noc.

Dla wielu z nas późna jesień to najtrudniejsza do przetrwania pora roku. Brak słońca powoduje gwałtowny spadek nastroju. Dopadają nas jesienne depresje, nic nam się nie chce i najchętniej przepalibyśmy te paskudne dni w ciepłych łóżkach. Ratunkiem jest czeremcha amerykańska (*Prunus serotina*) z rodziny różowatych (*Rosaceae*), której naturalnym siedliskiem jest Ameryka Północna. To dorastające do 35 m wysokości drzewo charakteryzuje się efektowną, wydłużoną koroną. Do Europy czeremcha trafiła w pierwszej połowie XVII wieku, do Polski została sprowadzona w pierwszej dekadzie wieku XIX.

W Polsce czeremcha amerykańska występuje najczęściej w postaci krzaczastej, a jeżeli przybiera formę drzewiastą, to rzadko dorasta do 20 m wysokości. Pachnąca kora ma kolor ciemnobrązowy, ciemnozielone, lśniąco, skórzaste liście są jajowate, na brzegu piłkowane. Dolna strona liści jaśniejsza, główny nerw często pokryty jest drobnymi włoskami, a ogonek liściowy niewielkimi gruczołami. Czeremcha kwitnie na przełomie maja i czerwca. Jej kremowobiałe, pachnące kwiaty o średnicy około 1 cm zebrane są w odrastające poziomo od gałązek grona. Owoce dojrzewają we wrześniu, dojrzałe mają barwę ciemnoczerwoną, często prawie czarną. Mają ciekawy, słodko-cierpko-kwaśny smak i stały się

przysmakiem naszych leśnych ptaków, które pomagają roślinie w rozmnażaniu się i zajmowaniu nowych obszarów. Owoce zawierają kwasy organiczne: askorbinowy (wit. C), jabłkowy, cytrynowy, pektyny, bioflawonoidy, antocyjany, rutynę, glikozydy fenolowe, a w nasionach nitylozydy o charakterystycznym migdałowym smaku i zapachu, sole mineralne (żelazo i miedź), garbniki, kwasy fenolowe i około 7% cukru. Owoce czeremchy i sporządzane z nich przetwory, poza walorami smakowymi, działają odmładzająco, wzmacniająco, przeciwwzapalnie, uspokajająco, antydepresyjnie. Surowcami stosowanymi w fitoterapii są owoce, kora i liście. Korę pozyskujemy z gałązek o średnicy 1 cm. Tniemy ją na 2–3 cm odcinki, potem suszymy w temp. 40–50°C, następnie, tak jak liście i suszone owoce, przechowujemy w lnianych, szczelnie zamkniętych woreczkach. Kora, świeże młode gałązki, liście i pestki zawierają od 2–3,5% glikozydów cjanogennych (nitylozydy, prunazyne i amigdalinę). Glikozydy te w wyniku hydrolizy uwalniają cyjanowodór tzw. kwas pruski. W małych dawkach glikozydy cjanogenne mają właściwości lecznicze, działają wykrztuśnie, rozkurczowo, żółciopędnie, antyseptycznie, a także pobudzająco i wzmacniająco. UWAGA! w większych dawkach glikozydy te są toksyczne.

Czeremcha, jemioła i... Święta

Napar odkażający

½ łyżki ziela szalwi

½ łyżki kwiatów rumianku

szczypta sproszkowanej kory lub gałązek czeremchy

Zalać ziola jedną szklanką wrzącej wody. Odstawić pod przykryciem na 15 minut. Przepędzić przez ułożoną na sitku warstwę gazy. Odcisnąć. Używać do przemywania i przymoczek na źle gojące się rany i ropne zmiany skórne włącznie ze zmianami spowodowanymi trądzikiem.

Zbliżają się Święta. Zastawione pysznościami stoły będą pokusą nie do odparcia. Aby uniknąć kłopotów trawiennych i utrzymać w ryzach obwód bioder, proponuję przyrządzić:

Herbatkę poprawiającą trawienie i przyspieszającą przemianę materii

1 łyżeczka od herbaty liści czeremchy

1 łyżeczka od herbaty rozdrobnionych nasion kopru włoskiego

1 łyżeczka od herbaty rozdrobnionych owoców kminku

1 łyżka stołowa kwiatów dziurawca

Ziola zalać w termosie dwoma szklankami wrzącej wody. Termos zakręcić i odstawić na 30 minut. Ziola przepędzić i wlać ponownie do termosu. Pić ciepłe po 2/3 szklanki trzy razy dziennie między posiłkami.

Owoce czeremchy, ze względu na ich właściwości lecznicze i smakowe, warto wykorzystać do wzbogacenia domowej spiżarni. Nadają się one doskonale do sporządzania dżemów, konfitur, soków, herbatek owocowych i wina. Z powodu wysokiej zawartości w nasionach glikozydów cjanogennych przetwory należy sporządzać z owoców pozbawionych pestek. Sok do przechowywania najlepiej sporządzić w sokowniku z dodatkiem cukru, odrobiny goździków, gałki muszkatołowej, cynamonu, wanilii jako dodatków smakowych i soku z cytryny, który będzie stabilizował barwę i działał jako przeciwutleniacz, natomiast cukier posłuży jako konserwant. Do słodzonego soku można dodać również 100 ml rumu na 1 litr syropu. Dżem i konfitury należy po prostu przetrzeć przez sito i odrzucić pestki. Przetwory te możemy w celu zakonserwowania pasteryzować lub połączyć z cukrem w proporcji 1:1, możemy również suszyć owoce w ogrzewanych suszarniach i używać jako skład-

nika herbatek owocowych i ziołowych. Przetwory z owoców czeremchy mają właściwości przeciwkaszlowe, wykrztuśne, przeciwbiegunkowe, moczopędne, odtruwające organizm, odżywcze i przeciwdepresyjne. Piernik przelozony konfiturą z czeremchy będzie ozdobą świątecznego stołu i gwarantując, że zniknie co do ostatniego okruszka.

Z choinką i Świętami Bożego Narodzenia nierozzerwalnie związana jest **jemiola** (*Viscum album L*) z rodziny gązewniko-watych (*Loranthaceae*). Zwyczaj składania sobie świątecznych życzeń pod jemiolą wywodzi się z wierzeń Celtów. Celtyccy druidzi uważali jemiolę za roślinę o magicznych właściwościach. Używali jej również w leczeniu epilepsji, nieżyłtach, stwardnieniu tętnic, w zaburzeniach miesiączkowania, zapaleniu stawów i jako środek moczopędny. Zielarze ludowi stosują jemiolę w nadciśnieniu, w zawrotach głowy, zatrzymaniu miesiączkowania, schorzeniach stawów i chorobie nowotworowej. Wygląd tego pół pasożytniczego krzewu znamy wszyscy. W Polsce występuje na terenie całego kraju najczęściej na brzozech, topolach, lipach i sosnach. Do celów leczniczych zbieramy w okresie od grudnia do marca niezdrewniałe szczyty pędów. Suszymy w temperaturze do 25°C. Otrzymany surowiec to **Herba Visci** – ziele jemioli. Podstawowymi związkami czynnymi zawartymi w ziele jemioli są trójterpeny, flawonoidy, aminy, fenyllokwasy, alkohole cukrowe, glikoproteidy mające właściwości cytostaticzne i kancerostaticzne, wiskotoksyna oraz inne związki, z których część nie została jeszcze wyodrębniona, a działanie opisane. Wyciągi alkoholowe i wodne z jemioli osłabiają napięcie ścian naczyń krwionośnych i hamują czynność serca, co daje obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. Jemiola obniża poziom kwasu moczowego we krwi, działa więc przeciwartretycznie, zaobserwowano również działanie moczopędne. Zawarte w ziele jemioli glikoproteiny i wiskotoksyna podawane przez iniekcję bezpośrednio do guzów nowotworowych wykazują silne działanie cytostaticzne. Gotowe, dostępne w aptekach wyciągi z jemioli mają silne działanie, więc należy dokładnie przestrzegać zaleceń lekarza lub wskazań zawartych w dołączonych do leków ulotkach. W aptekach można dostać wiele preparatów zawierających wyciągi z ziela jemioli na różne dolegliwości.

Sklerosan – działa przeciwmiażdżycowo.

Cardiosan – nasercowo.

Neocardina – to nasercowy wyciąg alkoholowy.

Iscador – stosowany w nieoperacyjnej postaci raka.

Plenosol – na zeszytwnienie kręgosłupa, zwolnienie stawów i pomocniczo przeciwnowotworowo.

W domu możemy przygotować doskonały na nadciśnienie tętnicze:

Macerat z ziela jemioli

Dwie łyżki rozdrobnionego ziela jemioli zalać dwoma szklankami ciepłej wody. Macerować pod przykryciem przez 15–20 minut. Przepędzić. Pić cztery razy dziennie po ½ szklanki między posiłkami.

Dobre rezultaty w leczeniu nadciśnienia tętniczego, a także tak zwanego ciśnienia skaczącego daje stosowanie:

Wina z jemiolą

50 g świeżych liści lub rozdrobnionego ziela jemioli zalać jednym litrem białego wina i odstawić na 10 dni w ciemne miejsce. Następnie przepędzić przez sito i dokładnie odcisnąć. Przyjmować po ¼–½ szklanki dwa razy dziennie między posiłkami. Kuracja powinna trwać przez 2–3 tygodnie.

W leczeniu nadciśnienia tętniczego i miażdżycy naczyń krwionośnych warto zastosować **Intractum Visci** – wyciąg alkoholowy ze świeżego ziela jemioli. Należy go przyjmować po 20–40 kropli w kieliszku wody 3 razy dziennie między posiłkami.

Z jemioli i róży można przygotować herbatkę wzmacniającą serce, wywar z igieł sosnowych dodać do kąpieli. Kąpiel taka działa wzmacniająco, przeciwrumatycznie, uspakajająco, łagodzi bóle spowodowane zapaleniem zakończeń nerwowych i pobudzająco na krążenie krwi w naczyniach obwodowych. Życze Państwu zdrowia i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku.

■ Grażyna Utratna

foto: Katarzyna Piotrowska

Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20.00 – 23.00 pod numerem tel. 506 855 175 lub na stronie internetowej www.aptekanatury.com.