

## Mniszek lekarski leczy, żywi i oczyszcza

Szanowny Czytelniku,

jego nazwa pochodzi od *pisse-en-lit* (dosł. moczy się do łóżka).

Nosi to miano, ponieważ jest diuretykiem, tj. ma działanie moczopędne.

Po angielsku jego nazwa brzmi *dandelion*. Wydawała mi się dziwaczna, dopóki nie uświadomiłem sobie, całkiem niedawno, że pochodzi ona od francuskiego: *dent de lion* (dosł. lwi ząb). *Dent de lion* to zresztą druga francuska nazwa mniszka, stosowana w Szwajcarii. Ma to oczywiście związek z kształtem liści tej rośliny, które przypominają zęby drapieźnika: mniszek.



Mniszek, tak jak oset, należy do rodziny astrowatych – roślin, które kształtem, kiedy patrzy się na nie z góry, przypominają gwiazdy (*aster* to po łacinie gwiazda). W rzeczywistości jest to oset bez kolców, co wie każde dziecko.

### Na nadciśnienie i zatrzymanie wody

Wiadomo, że lekarze podają leki moczopędne chorym na nadciśnienie. Nadciśnienie występuje, kiedy zbyt sztywne tętnice słabo się rozszerzają, a ciśnienie krwi wzrasta. Jedzenie mniszka, naturalnego diuretyku, jest więc zdrowym przyzwyczajeniem dla osób o zbyt wysokim ciśnieniu w tętnicach.

Ale diuretyki nie pomagają jedynie przy nadciśnieniu.

Z definicji są pomocne w radzeniu sobie z wszelkimi **problemami związanymi z zatrzymaniem wody w organizmie**: ciężkimi łydkami, puchnącymi stopami.

W tym przypadku idealne byłoby przygotowanie naparu z liści mniszka lekarskiego. Wystarczy **4 do 10 g suchych liści** zalanych **150 ml wody**, maksymalnie 3 razy dziennie. Ale skuteczność tego naparu można wzmocnić, dodając ogonki czereśni oraz jastrzębiec kosmaczek, kuzyna mniszka lekarskiego, o którym pomówimy innym razem.

### Liście czy korzenie?

Tradycyjnie najchętniej stosowano **korzeń mniszka lekarskiego**.

Zbierano go jesienią lub wiosną, jeśli miał już przynajmniej dwa lata. Wtedy to roślina ta ma już imponujące rozmiary.

Je się go na surowo lub po ususzeniu, ugotowany w wodzie lub na parze, w postaci wywaru lub nalewki. Przygotowanie wywaru polega na długim gotowaniu rośliny w wodzie, zaś nalewkę przygotowuje się poprzez zamarynowanie rośliny w alkoholu. W dawnych czasach robiono również z mniszka lekarskiego kawę, po uprażeniu korzenia<sup>1</sup>.

Stosowano go przede wszystkim jako środek **stymulujący trawienie i oczyszczający wątrobę**, nie przez cały rok, lecz tylko **jako kilkudniową kurację**, przy zmianie pór roku.

Ponadto ma on właściwości **przeciwzapalne**. W Japonii przepisuje się go jako środek **łagodzący dolegliwości artretyczne**<sup>2</sup>.

# Gorzki smak

Ale **liście mniszka lekarskiego** także są doskonałe. Można je suszyć, by robić napary także po sezonie.

Zresztą, nie zanikł zwyczaj zbierania ich wiosną. Co roku w niektórych francuskich rejonach cieszy nasze oczy wzruszający widok całych rodzin wypełniających kosze mniszkiem lekarskim zbieranym na zboczach.

Z radością obserwuję także, jak supermarkety sprzedają coraz częściej liście hodowlanego mniszka lekarskiego.

Liście te świetnie nadają się na sałatkę. Mają bardzo **gorzki smak**, ale to właśnie jest tak **ważne**.

Gorzki smak, skazany na wymarcie przez współczesny przemysł rolno-spożywczy, jest nieodzowny, a wręcz niezbędny do życia, by stymulować trawienie, właściwe działanie wątroby i wytwarzanie żółci. Wróć do tego za chwilę.

Ale pozwól, bym zatrzymał się przez chwilę na kwestii zniknięcia gorzkiego smaku z naszej diety.

W dawnych czasach dorośli poszukiwali gorzkiego smaku. Liczne i popularne potrawy i napoje były gorzkie: karczochy, endywia, cykoria, brukselka, seler, olej rycynowy i oliwa z oliwek, gorzkie migdały, piwo, kawa, a także wiele gatunków wina.

W kuchni nie zapominano o wielu gorzkich aromatach, zwanych także „gorzkimi ziołami”: krwawniku, łopianie, nagietku, liściu laurowym, mirrze, babce, kasji, werbenie kocimiętce, rozmarynie i wielu innych.

Ale prawdą jest także, że trudno ten smak docenić bez początkowego zmuszenia się do tego.

Dzieci zaczynały od robienia min nad endywią lub karczochami. Zdarzały się płacze, a często także kary. Ale wkrótce wszyscy ładnie je jedli, zaś jako dorośli docenialiśmy wzmacniające działanie jakiejś gorzkiej potrawy lub napoju.

Gorzki smak całkowicie się zagubił w ciągu ostatnich lat. Od kołyski pojone Coca-Colą, karmione żelkami Haribo, płatkami kukurydzianymi i keczupem młode pokolenia nie były już w stanie go znieść, coraz mocniej poszukując smaku słodkiego, nawet w wieku dorosłym (kiedyś uważano, że tylko dzieci lubiły cukier).

Endywia nie ma już smaku, karczochy są łagodne, kawę pije się rozwodnioną, na modę amerykańską, oliwki są tylko słone, a piwo coraz bardziej przypomina w smaku wodę gazowaną.

A co powiedzieć o ogórkach? Kto pamięta, że kiedyś ogórek był tak gorzki, że praktycznie nie dawało się go jeść? Dlatego właśnie wkładano go do solanki i kisiło, jak oliwki, których bez tego zjeść się nie da.

## Zalety gorzkiego smaku dla wątroby

Gorzkość oczyszcza i stymuluje wątrobę, niezbędny narząd, którym ciągle zapominamy się zająć (dopóki nie zaczniemy chorować). Pozwolę sobie zatem przypomnieć, że **wątroba**:

- **Wytwarza hormony, enzymy, cholesterol i żółć** – wszystkie niezbędne do życia.
- **Magazynuje glukozę** (w formie glikogenu), by ułatwić kontrolę poziomu cukru we krwi. Sportowcy liczą na uwalnianie tej energii podczas wysiłku.

- Sprzyja poprawie **jakości krwi** dzięki czuwaniu, by do dyspozycji była wystarczająca ilość nowych czerwonych krwinek w miarę zastępowania starych.
- **Oczyszcza krew** z lekarstw, kofeiny, alkoholu i innych toksyn, które mogą się w niej znaleźć. To ona jest odpowiedzialna za odtruwanie organizmu.
- Zajmuje się **filtrowaniem** substancji wchłanianych i do układu krążenia dopuszcza wyłącznie niegroźne cząstki.
- Naprawia się sama, pod warunkiem, że nie spożywasz szkodliwych pokarmów i napojów oraz że pozwalasz na jej regenerację.
- **Reguluje płyny** w organizmie, a także jego temperaturę.
- A gdyby tego było jeszcze za mało, to ona codziennie **filtruje** 600 litrów krwi!

Jedzenie mniszka lekarskiego pomaga stymulować wszystkie te funkcje jednocześnie, przy okazji zwiększając wytwarzanie, czyli produkcję, żółci.

Z tego właśnie powodu tak łagodnym okiem patrzę na powrót mniszka lekarskiego na nasze stragany.

## „To był mój przyjaciel, a ja nic o tym nie wiedziałem”

A zatem, jak i jego kuzyna – oset, pokochaj mniszek lekarski, często smutny, bo oskarżany o „inwazję” na sterylne trawniki.

W przeciwieństwie do trawnika, mniszek lekarski będzie Cię żywił, dbał o Ciebie.

To przyjaciel, który chce dla Ciebie dobrze. Prawda, że jest banalny, ale to nie powód, by nim gardzić, a tym bardziej niszczyć.

Upiera się, żeby ciągle wracać, pomimo uderzeń szpadla i rzekomo „wybiórczych” środków chwastobójczych, a to dlatego, że wie, że go potrzebujesz, nawet jeśli być może nie zdawałeś sobie w pełni sprawy, jak bardzo.

Łatwo go rozpoznasz. Staraj się tylko unikać obszarów znajdujących się zbyt blisko dróg lub regularnie opryskiwanych środkami chwastobójczymi.

Jeśli będziesz miał jakiegokolwiek wątpliwości, każde dziecko, które lubi bawić się dmuchawcami, patrząc jak odlatują z wiatrem. Nie ma żadnego ryzyka pomylenia go z jakąkolwiek trującą rośliną. Uzbrój się w mały ostry nożyk i koszyk, i ruszaj na żniwa, najlepiej na początku wiosny.

Nie zapomnij przyprawić go czosnkiem i kawałkami boczku!

Zdrowia życzę,  
Jean-Marc Dupuis

### Źródła:

1) Wikipédia – Café de pissenlit.  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9\\_de\\_pissenlit](https://fr.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9_de_pissenlit)

2) Le pissenlit, une cure détoxifiante et tonifiante.  
<https://scribium.com/elisabeth-masgar/a/le-pissenlit-une-cure-detoxifiante-et-tonifiante/>