

Chwasty lecznicze: czy są korzyści z zachwaszczenia?

Autor: Arleta Wojtczak

Data: 20 sierpnia 2017



Zastanawialiście się kiedyś, czy pożyteczne chwasty istnieją? Mniszek lekarski, pokrzywa, szczaw i wiele innych roślin powszechnie uważanych za chwasty ma też właściwości lecznicze. Niektórzy uznają je za prawdziwy przysmak i traktują niemal po królewsku. Jak w takim razie odczarować złą sławę leczniczych chwastów i jak się z nimi obchodzić, by nie stać się ofiarą zemsty czarownicy?

Najprostsze rozróżnienie chwastów i roślin pożytecznych mówi, że **obecność tych pierwszych z punktu widzenia rolników, leśników, a nawet rybaków jest niepożądana**. W związku z tym chwastami mogą być nawet... ziemniaki, które wyrosły w zbożach jarych.



Walkę z chwastami najlepiej zacząć jak najwcześniej, żeby nie było z nimi problemy przy zbiorze plonu.

Chwasty są wszędzie

Najczęściej rosną na polach, łąkach i pastwiskach. Największe zagrożenie stanowią gatunki jednoliścienne i te wystające ponad łan rośliny uprawnej. Nie jest też tajemnicą, że **utrudniają one uprawę roślin**. Stwarzają również problemy z dosuszeniem oraz oczyszczeniem zbiorów. Prof. dr hab. Kazimierz Adamczewski z Instytutu Ochrony Roślin Państwowego Instytutu Badawczego mówi wprost: – *Spośród wszystkich czynników powodujących straty w plonie od 40% do nawet 50% wynika z pojawienia się na polach uprawnych chwastów*. Czy w takim razie w przydatne, chwasty lecznicze to mit?

Oswoić wroga

Chwasty lecznicze właściwie uprawiane mogą stać się prawdziwymi **sprzymierzeńcami człowieka**. Nie od dziś wiadomo bowiem, że są **silną bronią przeciw wielu chorobom**, a dobrze przygotowane mogą stanowić prawdziwą ozdobę stołu. Mało tego, chronią inne rośliny. – *Zioła uprawiać można praktycznie na każdym rodzaju gleby – od bardzo suchych do regularnie zalewanych* – wyjaśnia Mirosław Angielczyk, właściciel firmy zielarskiej Dary Natury. Chwasty lecznicze można więc uprawiać **wszędzie**.



Pokrzywa wspomaga leczenie anemii, ale oczyszcza też organizm z toksyn.

Od naszych chęci zależy natomiast, czy zdecydujemy się na założenie własnego ogródka zielnego, zbiór bezpośrednio na łące, czy uprawę tych roślin również na sprzedaż. Okazuje się bowiem, że z tej ostatniej możliwości rodzimi plantatorzy korzystają stosunkowo chętnie – jak podają różne źródła, nawet **20% światowej produkcji ziół pochodzi z Polski.**

Chwasty lecznicze

Najbardziej rozpowszechnionym „chwastem” o szerokim zastosowaniu leczniczym jest popularna **pokrzywa**. Znana jest przede wszystkim ze swoich efektów w leczeniu anemii. Podnosi też **odporność organizmu i pomaga w pokonywaniu infekcji**. Chętnie sięgają też po nią osoby pragnące **oczyścić swój organizm z toksyn**. Najlepszą kuracją jest picie 3–4 łyżek świeżo wyciśniętego soku z majowych pokrzyw, rozcieńczonego wodą. Żeby jednak przyniosła oczekiwany efekt, podobnie jak w przypadku wielu innych ziół, sok należy pić przez minimum trzy tygodnie.

Liście i korzeń **mniszka lekarskiego działają oczyszczająco i moczopędnie**. Najczęściej wykorzystywane są przy leczeniu braku apetytu i niestrawności. Natomiast po popularny **szczaw** często sięgają chorzy na gripę, astmę czy zapalenie oskrzeli. Jako że pobudza on również trawienie, jest stosowany także dla usprawnienia pracy wątroby i woreczka żółciowego.



Mniszek lekarski przyciąga pożyteczne owady – naturalnych wrogów wielu szkodników.

Cenny sojusznik

Pożyteczne chwasty mogą pomóc nie tylko utrzymać dobre zdrowie, ale i stają się sprzymierzeńcem w **uprawie innych roślin**. Wiele z nich, np. oset polny czy mniszek lekarski, przyciągają **pożyteczne owady** – naturalnych wrogów wielu szkodników. Gnojówka zrobiona z **pokrzywy** sprawdza się np. przy zwalczaniu mszyc. Wieloletnie „chwasty” o długich korzeniach spulchniają ponadto glebę w głębszych warstwach i pobierają z niej substancje pokarmowe.

Środki ostrożności

Korzystając z dobroczynnej mocy, jaką mają chwasty lecznicze, należy jednak pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Przede wszystkim nigdy **nie zbierajmy roślin, które zostały wcześniej spryskane**. Szczególnie w przypadku świeżych liści pokrzywy – okres jej zbioru pokrywa się z czasem, kiedy najczęściej stosowane są opryski. Dobrze jest też pamiętać, że **długotrwałe, nieskonsultowane z lekarzem stosowanie ziół** może mieć dla zdrowia skutki odwrotne do zamierzonych. Zawarte w roślinach substancje czynne mogą zatem prowadzić nie tylko do rozstroju żołądka, ale też przyczynić się m.in. do poronienia. W przypadku leczniczej siły chwastów sprawdza się więc zasada **złotego środka**.