



MOJA WODA ŻYCIA

Żyworódka pierzasta - naturalna apteczka



Żyworódka, a właściwie żyworódka pierzasta, święci triumfy głównie wśród zwolenników medycyny naturalnej. Nic w tym dziwnego, bowiem ta wiecznie zielona roślina to prawdziwy skarb dla zdrowia.

Żyworódka pierzasta i jej wartości odżywcze

Pochodzi z Madagaskaru, jednak obecnie spotkać ją można między innymi w Azji, Środkowej Ameryce oraz Australii. Popularność zyskała również w Polsce, gdzie uprawia się ją w doniczkach. Żyworódka ma długą, grubą łodygę o dużych, mięsistych liściach, na których brzegach wyrastają małe rozmnóżki, które szybko się ukorzeniają.

Żyworódka pierzasta zawiera:

- witaminę C,
- mangan,
- miedź,
- żelazo,

- potas,
- selen,
- glin,
- krzem.

Żyworódka pierzasta - właściwości lecznicze

Właściwości lecznicze żywioródki dotyczą niemal całego naszego organizmu. Do najważniejszych z nich zaliczyć należy:

- **właściwości grzybobójcze, bakteriobójcze, wirusobójcze** - charakteryzuje się silnym działaniem na bakterie ropotwórcze, do których należą paciorkowce oraz gronkowce,
- **działanie przeciwzapalne** - hamuje powstawanie obrzęków oraz przekrwienia, a także zwalcza toksyny,
- **regeneracja** - roślina ta korzystnie wpływa na odbudowę uszkodzonych tkanek oraz komórek, ma działanie oczyszczające rany, zwłaszcza polecana przy tych wysiękowych,
- **wzmacnianie organizmu** - poprzez działanie immunostymulujące wpływa na poprawę odporności całego organizmu.

Żyworódka pierzasta polecana jest w przypadku leczenia takich chorób, jak:

- choroby układu oddechowego: astma, zapalenie oskrzeli, dychawica oskrzelowa, angina, grypa,
- choroby układu rozrodczego - stany zapalne dróg rodnych, nadżerki, zapalenia sutków,
- choroby układu pokarmowego - niestrawność, zgaga, wrzody żołądka oraz jelit, przykry zapach z ust,
- choroby skóry - egzema, **atopowe zapalenie skóry**, łuszczyca, świąd, trądzik, kurczajki, ale również ukąszenia owadów, poparzenia,
- inne choroby i dolegliwości - roślina pomaga cukrzykom obniżyć poziom cukru we krwi, pomocna jest w przypadku bólu głowy, kręgosłupa, zmęczonych stóp, bólach reumatycznych, a także przy paradontozie.

Zastosowanie żywioródki pierzastej

Najczęściej żywioródka stosowana jest w formie soku, maści, nalewki - zewnętrznie i wewnętrznie.

Stosowanie wewnętrzne

W przypadku takich dolegliwości, jak angina, kaszel, choroby układu pokarmowego, paradontoza, cukrzyca, bóle zęba możemy żuć 1 liść żywioródki dziennie. Natomiast jeśli chodzi o leczenie grypy, chrypki, chorób oskrzeli i płuc, zakażenia krwi, zapalenia płuc, bólu serca, stosujemy sok w ilości około 20 - 40 kropeł od 1 do 3 - 4 razy dziennie (częstotliwość zależy od siły objawów

chorobowych, im poważniejsze, tym częściej stosujemy krople i zwiększamy dawkę).

Stosowanie zewnętrzne

Sok z żyworoǳki stosujemy zewnętrznie w takich przypadkach, jak poparzenia, egzema, łuszczycy, stany zapalne, infekcje grzybicze, bakteryjne skóry, hemoroidy. Nasączonym sokiem wacikiem przemywamy zmienione chorobowo miejsca kilka razy dziennie. W tych przypadkach doskonale sprawdzi się również maść z żyworoǳki. Nalewkę spirytusową z żyworoǳki możemy stosować na bóle stawów, kręgosłupa, głowy, zapalenia reumatyczne, trądzik, wągry.

Sok z żyworoǳki - przepis

Zerwij kilka liści wraz z łodyżkami. Roślina powinna mieć co najmniej 1 rok. Liście umyj, osusz, a następnie owiń bibułą lub ręcznikiem papierowym i trzymaj w lodówce przez około 5 dni. Po tym czasie zmiąǳź w moǳierzcu lub zmiksuj liście, w efekcie czego otrzymasz sok.

Sok żyworoǳki z aloesem - przepis

Sok ten zrobisz podobnie, jak w przepisie powyżej, jednak dodatkowo dodasz do niego miąǳz aloesu. Aby go uzyskać, zerwij 2 liście aloesu, który ma co najmniej 2 lata. Opłucz liść i przetnij nożykiem wzdłuż, a następnie łyżką wydrąǳ galaretowaty miąǳz. Dodaj go do soku z żyworoǳki.

Uwaga: soki z żyworoǳki przechowuj z dala od światła, najlepiej w chłodnym miejscu.

Nalewka z żyworoǳki - przepis

Nalewkę z żyworoǳki przygotujesz w następujący sposób: zmiąǳź w moǳierzcu dowolną ilość liści żyworoǳki, a następnie uzyskaną miąǳz zalej dwukrotnie większą ilością spirytusu lub wódki. Zamknij szczelnie naczynie i odstaw na około 2 tygodnie. Po tym czasie nalewka jest gotowa do stosowania.

Uwaga: nalewki nie wolno podawać dzieciom oraz osobom o wysokim poziomie potasu.

Maść z żyworoǳki - przepis

Do przygotowania maści z żyworoǳki potrzebujesz dowolną ilość tłuszczu (smalec wieprzowy, olej kokosowy, lanolina, wazelina) oraz kilka liści żyworoǳki. Tłuszcz rozgrzewamy. Liście żyworoǳki miąǳzimy w moǳierzcu i wrzucamy do rondelka z tłuszczem, pozostawiamy chwilę gotując całość na niewielkim ogniu, aby roślina wydzieliła swoje składniki. Następnie

pozostawiamy preparat do ostygnięcia, usuwając większe kawałki żyworoćki. Maść przekładamy do niewielkiego pojemnika i trzymamy w lodówce. Doskonale sprawdzi się przy leczeniu zmian w przypadku atopowego zapalenia skóry.

Zamiast świeżych liści do maści możemy użyć soku z żyworoćki.