

Malina właściwa (*Rubus idaeus*)

Ta, znana także pod mniej oficjalną nazwą (maliniak) roślina występuje w całej Polsce, łatwo więc ją pozyskać, zarówno tę hodowaną jak rosnącą dziko. Przyjęło się, że właśnie ta ostatnia ma większe właściwości lecznicze

Owoce maliny zawierają cukry (fruktoza, glukoza i sacharoza), antocyjany, kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, mroźkowy, salicylowy, benzoesowy) pektyny, śluz, sole mineralne (żelazo, potas i duże ilości cynku), witaminy B1, B2, B6, C i PP oraz prowitaminę A, a także, co może być dla wielu sporym zaskoczeniem, niewielkie ilości olejków eterycznych. Równie „bogate” są liście maliny, dość powiedzieć, że zawierają one w sobie sole mineralne, kwasy organiczne, witaminę C i prowitaminę A.

Malina stanowiła pokarm ludzi pierwotnych, pochodzi więc z neolitu. Znany powszechnie syrop malinowy pochodzi z XVI wieku. Uważano wówczas, że malina jest świetnym lekiem na żółtaczkę, upławy oraz kamienicę nerkową. Stosowano ją jako środek napotny, a także jako herbatę.

W ludowym leczeniu używano ją na poprawę trawienia, przy niedokrwistości, bólach żołądka i sklerozie. Odwarem (z dodatkiem miodu) leczono nawet odrę. Odwar stosowano także przy bólach menstruacyjnych, a w medycynie tybetańskiej, zarówno odwar jak i napar stosowany był przy leczeniu neurastenii, neurozach, ostrych i przewlekłych infekcjach. Zewnętrznie odwaru z suszonych liści maliny używano do kompresów i okładów, a świeże, zmiażdżone liście wchodziły w skład maści na schorzenia skóry.

Obecnie wiadomo na pewno, że owoce maliny działają napotnie, przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie, ściągająco, przeciwbakteryjnie, moczopędnie, orzeźwiająco, oraz przeciwreumatycznie. W warunkach domowych stosuje się najczęściej syrop ze świeżych, lub napar z suszonych owoców głównie jako antidotum na choroby gorączkowe, przeziębienia, grypy i stany zapalne organizmu. Odwar z liści stosuje się przy przewlekłych biegunkach, bólach żołądka, i na poprawę trawienia.

Przygotowanie: Napar sporządza się z 2 łyżek owoców na szklankę wrzątku. Parzy pod przykryciem przez około 15 minut i pije przed snem. Odwar przyrządza się z 1 łyżki liści które zalewamy 1 ¼ szklanki wody, gotuje i pije po pół szklanki 3 razy dziennie. Odwaru stosuje się także do płukania ust i gardła.

Nie stosować w przypadku chorych na podagrę i zapalne stany nerek.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**