



REMEDIUM

GOJNIK i jego prozdrowotne właściwości

Tekst: Christos Markopoulos

We współpracy z czasopismem „Viva Ziola” przygotowaliśmy dla Państwa cykl artykułów o śródziemnomorskich ziołach leczniczych, stosowanych już od odległych czasów w Starożytnej Grecji.

Roślinny opatrunek

W niniejszym artykule zapoznamy Państwa z grecką, górską herbatą zwaną gojnikiem. Jego łacińska nazwa *Sideritis* nawiązuje do greckiego słowa *sideros*, które oznacza żelazo (obrażenia zadane żelazną bronią).

Wykorzystywany był przez antycznych lekarzy wojskowych nie tylko jako środek pobudzający, ale także jako roślina oczyszczająca i kojąca w przypadku głębokich ran po walce. Współczesne badania potwierdzają te właściwości.

Na terenie Grecji występuje 12 odmian gojnika (m.in.: *sideritis sp sideritis raeseri*, *sideritis scardica griseb*, *sideritis syriaca*), które różnią się między sobą wyglądem, smakiem i niektórymi właściwościami. Wpływ na te różnice mają mikroklimat, grunt oraz wysokość nad poziomem morza, na której gojnik jest uprawiany.

Gojnik poświęcony był bogom Olimpu, ponieważ rośnie naturalnie również w paśmie górskim Olimpu, na wysokości od 800-2800 m n.p.m. O gojniku wspomina Teofrast z Eresos (ok. 370-287 p.n.e.), przyjaciel i uczeń Arystotelesa, filozof przyrody, ojciec botaniki i prekursor ekologii i geografii roślin.

Na dobrą pamięć i odporność

Gojnik poddano licznym badaniom naukowym, a ich wyniki pozwalają mówić o nim jako o roślinie leczniczej. Badania niemieckiego biologa molekularnego oraz lekarza z Kliniki Neurologicznej Uniwersytetu w Rostocku prof. Jensa Pahnke dowodzą, że substancje obecne w greckim gojniku

Reklama



Gojnik GReco: Górska Herbata dla całej rodziny!

Zapoznaj się z wyjątkowym smakiem i aromatem nagradzanego górskiego gojnika GReco BIO z Olimpu!

Dowiedz się więcej o właściwościach naszej greckiej odmiany gojnika na stronie www.greco.com.gr

Polub nas na



GReco Products

Certified organic by



GR-BIO-18
Greece Agriculture



Jesteś właścicielem sklepu zielarskiego, apteki czy sklepu ze zdrową żywnością? Zapraszamy do współpracy!



Christos Markopoulos

Mgr Leśnictwa i Środowiska Naturalnego
Mgr Architektury Krajobrazu
Uniwersytet Arystotelesa w Salonikach

T. 0048 785431802
e-mail: info@greco.com.gr



Grupa ekspertów z zespołu leśników Uniwersytetu Arystotelesa w Salonikach wyselekcjonowała najlepsze odmiany greckiego gojnika z ekologicznych, certyfikowanych i wypielęgnowanych greckich upraw. Ich wiedza oraz zielarska pasja dała produkt najwyższej klasy, z uwzględnieniem jakości gleby, mikroklimatu oraz wysokości występowania. Staranny proces zbierania, suszenia i sortowania przebiega tradycyjną metodą ręczną, zapewnia doskonały dobór najlepszych części rośliny, a specjalne opakowanie chroni przed szkodliwym światłem słonecznym, utrzymując pełnię aromatu i smaku. Szlachetny smak, intensywny aromat oraz szeroka gama właściwości greckiego gojnika sprawia, że jest on jedyny w swoim rodzaju.

mają wpływ na usuwanie złogów białkowych w mózgu, a zatem ograniczają ryzyko wystąpienia demencji starczej i choroby Alzheimera. Naukowcy przetestowali to na myszach, przez 50 dni, podając im gojnik. Zauważono, że uszkodzenia mózgu cofnęły się w 80 proc. To pozwoliło badaczom wysnuć wniosek, iż regularne picie górskiej herbaty niweluje problem zaburzeń pamięci i orientacji. To jednak nie jedyne znane prozdrowotne właściwości gojnika. Ta niezwykła roślina wykazuje działanie przeciwzapalne i antibakteryjne oraz antyoksydacyjne. Działa wzmacniająco na układ odpornościowy. Jej picie zaleca się w okresie jesienno-zimowym, gdy łatwo o infekcję. **Łagodzi ból gardła i zmniejsza objawy chorób układu oddechowego.** Gojnik doskonały jest także na bóle żołądka oraz problemy związane z trawieniem. To również silny środek moczopędny. Niektóre jego odmiany rosnące na terenach Grecji zawierają żelazo i wspomagają wchłanianie się tego składnika - jest więc idealny dla osób z anemią. Herbatka górską pobudza, nie powoduje natomiast skutków

ubocznych, dlatego jest idealnym napojem również dla dzieci. Najlepiej spożywać rano i podczas pracy - wypełni Was energią!

Grecka tradycja

Grecką herbatę górską można przyrządzać i podawać na ciepło oraz na zimno. Doskonale smakuje z odrobiną miodu, cytryny, a dodanie kilku kostek lodu orzeźwi i uczyni z niej idealny zamiennik dla gazowanych napojów. Jedna gałązka gojnika wystarcza na 500 ml herbaty. Cała gałązka gojnika, łącznie z kwiatostanem i liśćmi wydziela smak i aromat oraz ma cenne właściwości. Wystarczy zalać wrzącą wodą i parzyć pod przykryciem 5-7 min (przybierze przy tym nieco jasną żółtozieloną barwę). W tej postaci można go zaparzyć dwukrotnie, ponieważ nadal zachowuje swą moc.

Współczesne greckie babcie wieczorem przygotowują pobudzający napar w garnuszku, by w ciągu nocy nabrał on intensywności (przybierze nieco ciemniejszą i delikatnie czerwoną barwę) i podają go swojej rodzinie następnego dnia. Jest to najbardziej popularna i lubiana herbatka wśród Greków, ochoczo spożywają ją zarówno dzieci, jak i dorośli.



Christos Markopulos (na zdjęciu z prawej, z ojcem Kiriakosem Markopulosem)
mgr Leśnictwa i Środowiska Naturalnego,
mgr Architektury Krajobrazu
Uniwersytet Arystotelesa w Salonikach