



## Bertram na przeziębienia i nie tylko

Niepozorna roślina o nazwie bertram większości z nas nie kojarzy się z niczym szczególnym. Jednak zwolennicy diety przepisywanej przez uczoną Hildegardę z Bingen wiedzą dobrze, jak wielka moc kryje się w jego korzeniu. Oto, dlaczego Hildegarda uważała bertram za niezwykle dobroczynny i przydatny dla każdego.

Bertram – ziele św. Hildegardy na wiele dolegliwości

Bertram, w botanice zwany inaczej pierściennikiem lekarskim, to roślina o wyjątkowej mocy w dziedzinie zwalczania chorób. Jej stosowanie pomaga rozprawić się z wirusami a także z bakteriami w organizmie, co jest konieczne, by przywrócić mu pełnię sił. Bertram działa też optymalnie na wszelkie układy w ciele – skorzystają na nim zarówno żołądek i jelita, jak i układ nerwowy. Co za tym idzie, polecany bywa osobom, którym zależy na poprawie trawienia, oraz każdemu, kto potrzebuje zwiększonych zdolności koncentracji i przyswajania wiedzy.

Choć mechanizm działania poszczególnych występujących w bertramie związków nie został dokładnie zbadany, z praktyki zielarskiej wiadomo także, że działa on pozytywnie na podniesienie nastroju i rozmaite zaburzenia układu pokarmowego. Bertram współdziała także przy wchłanianiu wielu składników odżywczych, warto go zatem mieć przy sobie zarówno podczas rekonwalescencji, jak i dla zachowania zdrowej diety na co dzień. Warto też zauważyć, że bertram pojawia się nie tylko w medycynie europejskiej – szeroko korzysta z niego choćby starożytna sztuka Ajurwedy.

Bertram – do czego dodawać?

W przypadku ziół same właściwości rośliny to jeszcze nie wszystko. Równie istotny wpływ na organizm ma forma, w której zostanie ona podana, oraz jej ilość. Jak stosować bertram, by użył nam swojej doskonałości? Jako surowiec stanowiący przyprawę kuchenną, a jednocześnie wnoszący pewne właściwości prozdrowotne, wykorzystuje się zmielony korzeń bertramu. Jeżeli chcemy zacząć

od stosowania niewielkich ilości pierściennika, nie ma przeszkód, by potraktować go jako przyprawę używaną do potraw i podawać po 2-3 szczypty. Taką formę częstego podawania ziół zalecała również święta Hildegarda, uważając, że sam pokarm może stać się naszym lekarstwem. Dla osób chorych Hildegarda zalecała wyższe dawki Bertramu, gdyż doskonale usuwa on śluz zalegający w nosie lub gardle. Dla tego celu mogą być wygodniejsze do stosowania tabletki, które prościej stosować w ciągu dnia.

Smak bertramu jest bardzo wyrazisty, podobny nieco do niektórych przypraw korzennych, dlatego sprawdzi się na pewno w pieczeniach, bigosie i innych daniach o głębokim, złożonym smaku.