**Krwawnik pospolity**

**Termin zbioru**:

wiosna - lato młode liście

lato (od czerwca) kwiaty

****

**Działanie:**

* wzmacniające naczynia krwionośne
* hamujące drobne krwawienia w przewodzie

pokarmowym i w płucach

* przeciwzapalne i przeciwgorączkowe
* odkażające
* rozkurczowe
* poprawiające trawienie i apetyt
* lekko napotne

**Wskazania**: obniżona odporność, osłabione i pękające naczynia krwionośne, brak apetytu, problemy trawienne

**Młode listki można:**

* zjadać na surowo,
* dodawać do sałatek,
* wykorzystywać jako przyprawę do mięs, placków, twarogu, jajecznicy, kaszy itd.
* dodawać do masła, octu, oliwy
* …

Kwiaty krwawnika często wykorzystuje się do aromatyzowanie wytrawnych oraz słodkich potraw, a także napojów.

***O tym pamiętaj…***

1. Krwawnik ma intensywny smak (oraz silne działanie) – lepiej więc używać go w ograniczonych ilościach jako przyprawę, a nie główny składnik.
2. Nazwa rośliny pochodzi od jej właściwości przeciwkrwotocznych. Podobno Achilles leczył krwawnikiem rany swoich towarzyszy podczas walk o Troję (łacińska nazwa tej rośliny brzmi *Achillea millefolium*).
3. Krwawnik rośnie na każdej glebie, często w miejscach suchych i nasłonecznionych, jest rośliną bardzo pospolitą.