



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



*„Szlakiem karpackich ziół
w poszukiwaniu telekiae speciosae”*



Rzeszów 2019



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



UNIA EUROPEJSKA



Opracowanie eksperckie - dotyczące stanu wiedzy
na temat ziół występujących na terenie Karpat

Opracowała: Jolanta Harna
konsultacje: Ewa Mirowska - Maciążek



Egzemplarz bezpłatny



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



UNIA EUROPEJSKA



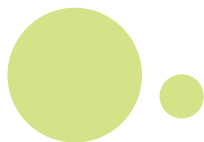
„Szlakiem karpackich ziół w poszukiwaniu telekiaie speciosae”

Opracowanie eksperckie - dotyczące stanu wiedzy
na temat ziół występujących na terenie Karpat

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji
ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Opracowała: Jolanta Harna
konsultacje: Ewa Mirowska - Maciążek

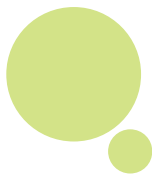
Rzeszów 2019



Spis treści

strona

Wstęp	3
Zasady	4-5
Smotrawa	6
Jak odróżnić Smotrawę od Omanu	7-10
Bez czarny	11-12
Bobrek trójlistkowy	13
Borówka czarna i czerwona	14-15
Bukwica zwyczajna	16
Centuria	17
Czartawa pospolita	18
Czosnek niedźwiedzi	19-20
Czyściec leśny	21
Dąbrówka rozłogowa	22
Dziewanna	23
Dzika róża	24-25
Dziurawiec	26
Glistnik jaskółcze ziele	27
Kalina koralowa	28
Karbieńiec pospolity	29
Kłokoczka południowa	30
Kozłek lekarski	31
Krwawnik	32
Lebiodka	33
Lipa drobnolistna	34
Macierzanka zwyczajna	35
Mięta długolistna	36
Mniszek lekarski	37
Oman wielki	38
Ostrożeń warzywny	39
Ożanka	40
Pierwiosnek	41
Podbiał	42
Pokrzywa	43-44
Przywrotnik pasterski	45
Rdestowiec	46
Skrzyp polny	47
Szałwia lepka	48
Szczaw kędzierzawy	49
Śledziennica skrętolistna	50
Świetlik łąkowy	51
Trędownik bulwiasty	52
Wrotycz zwyczajny	53
Żywokost lekarski	54-56
Żmijowiec	57
Literatura	58
Słowniczek pojęć zielarskich	59
Słowniczek pojęć botanicznych	60



Tytułem wstępu

Polskie Podkarpacie i przylegający do niego po stronie słowackiej Preszowski Kraj to kraina bardzo bogata przyrodniczo. Bogata rzeźba terenu pogórza i niewysokich, starych gór będących częścią Karpat pozwala poznać rozmaite siedliska przyrodnicze i zbiorowiska roślinne. Jest tu wiele terenów chronionych ale poza nimi środowisko także nie jest skażone, ze względu na to, że przemysł nie jest tu bardzo rozwinięty a gęstość zaludnienia jest stosunkowo niewielka. Są to okoliczności bardzo sprzyjające dla możliwości pozyskiwania dzikich ziół. Współcześnie niewiele osób traktuje pozyskiwanie ziół ze stanu naturalnego jako źródło dochodu, głównie z powodu stosunkowo niskich cen surowców zielarskich w skupach i ogromnego nakładu pracy, jakiej wymaga ich pozyskanie. W dodatku naturalne stanowiska ziół leczniczych kurczą się wraz z urbanizacją wsi, rozwojem wysokotowarowego rolnictwa, stosującego masowo herbicydy, a także niszczeniem środowiska naturalnego przez przemysł. Niewiele jest już dziś miejsc w Polsce, gdzie można spotkać łąkę pełną kwitnącego dziurawca, albo łąk zboża przerośniętego kwiatami chabry bławatka czy maków polnych. Dodatkowo ceny skupu surowców zielarskich są dramatycznie niskie.

To wszystko sprawia, że obecnie większość ziół, naturalnie występujących przecież w naszym klimacie, jest pozyskiwanych z upraw rolnych, prowadzonych monokulturowo. Można się spierać czy zioła uzyskane z takich upraw, często poddanych zabiegom chemicznym, są dobrą alternatywą dla dzikiego surowca, zwłaszcza ze względu na zawartość substancji czynnych. Jednak wydaje się, że nie ma już powrotu do dawnych czasów, choćby dlatego, że wiele dawniej pospolitych ziół dziś zalicza się do roślin rzadkich i chronionych. Równocześnie rośnie zainteresowanie ziołami, ich naturalnymi warunkami występowania, właściwościami prozdrowotnymi dzikich roślin i ich rozpoznawaniem w terenie. Ludzie coraz częściej zdają sobie sprawę, że współczesna farmakologia bazuje w ogromnej mierze na substancjach pozyskanych z roślin, bądź ich syntetycznych zamiennikach, jak to ma miejsce w przypadku choćby popularnej aspiryny. Coraz bardziej też interesujemy się dzikimi roślinami jadalnymi, spożywanymi niegdyś na co dzień przez naszych przodków, a dziś mogącymi stanowić zdrowe uzupełnienie diety lub ciekawe urozmaicenie wakacyjnego menu na turystycznym szlaku. Jednak, żeby móc skorzystać z bogactwa dzikich ziół trzeba spełnić kilka warunków. Przede wszystkim trzeba nauczyć się odróżniać poszukiwane rośliny. Jest wiele przewodników, tak w postaci klasycznych książek jak i rozmaitych źródeł wiedzy z internetu. Warto skorzystać z wiedzy kogoś doświadczonego i poznawać rośliny w czasie wycieczek lub spacerów. Kiedy już wiemy, jaką roślinę spotkaliśmy trzeba wiedzieć, jaka jej część jest cenna zielarsko, w jakiej porze roku należy ją zbierać i jak konserwować. W ten sposób możemy otrzymać dobry surowiec zielarski, który może być pomocny w wielu chorobach, dolegliwościach, kosmetyce lub być po prostu urozmaiceniem posiłków. Oczywiście chcąc leczyć się ziołami należy wiedzieć co nam dolega i w jaki sposób stosować ziołowe lekarstwa, ponieważ wiele ziół ma silne własności i nie należy zażywać ich nieroztropnie.

Zioła były stosowane przez ludzi od zawsze. Możemy sięgać po dawne przepisy, tradycyjne sposoby naszych babć i dziadków. Ale fitofarmakologia stale się rozwija. Skład ziół, ich wpływ na zdrowie i wzajemny wpływ różnych składników leków ziołowych są stale przedmiotem badań naukowych i wiemy coraz więcej o tym, co może dać nam zielarstwo. Jednakże oprócz zaopatrzenia naszej domowej apteczki zbieranie dzikich ziół to po prostu ciekawy sposób na kontakt z przyrodą, świetny pretekst do zorganizowania wycieczki. Oprócz map i dobrego humoru warto wziąć ze sobą w teren także zielnik, płócienną torbę, koszyk i zadbać o to, żeby po powrocie znaleźć czas na zajęcie się naszymi wycieczkowymi zdobyczami, wysuszenie ich lub zakonserwowanie w innej formie. Wtedy wspomnienia z wycieczki będą mogły być wzbogacone o degustację pysznej, pachnącej ziołowej herbatki. A kiedy nastaną chłody będziemy mogli z satysfakcją sięgnąć do naszych zbiorów i obronić się przed katarem czy kaszlem. Nie straszne nam będą także drobne kontuzje, skręcenia czy stłuczenia, na takie kłopoty też będziemy mieli lekarstwo z dzikich ziół. Łąki i lasy czekają, oprócz pięknych widoków i świeżego powietrza mają dla nas także zioła.



Kilka zasad, które szanujący się zielarz powinien znać

Kiedy już wciągnie Cię na dobre zielarska pasja, przyda Ci się kilka zdroworozsądkowych zasad, które pozwolą Ci zachowywać się etycznie i z lepszym pożytkiem wykorzystywać zbierane zioła.

1. Nie zbieraj roślin, które nie są Ci potrzebne. Każda żywa istota ma swoje miejsce w świecie i nic nie usprawiedliwia odbierania jej życia bez ważnego powodu. Zbieranie „na wszelki wypadek” ma sens tylko w przypadku pospolitych ziół często potrzebnych w apteczce, takich np. jak mięta czy rumianek. Łatwo przewidzieć, że zimą ktoś z rodziny się przeziębí, ktoś inny stłucze nogę, albo będzie miał niestrawność. Natomiast zbieranie ziela, nawet o cudownych właściwościach, skutecznego w chorobie, na którą nie cierpimy i nie znamy nikogo, kto jej potrzebuje, najczęściej nie ma sensu. Po pewnym czasie każdy surowiec zielarski, choćby najcenniejszy, staje się tylko garstką bezwartościowego siana, podobnie jak każdy lek ma on swój „termin przydatności do spożycia”. Tym bardziej nie zbieraj rośliny, której nie jesteś pewien, albo – co gorsza – nie znasz, żeby dopiero potem, w domu sprawdzać w książkach, albo w internecie co to takiego. Rozsądniej jest zrobić zdjęcia rośliny na jej naturalnym stanowisku i korzystając choćby z opcji wyszukiwania obrazem porównać nasze foty z dostępnymi źródłami. W ten sposób unikamy bezsensownego niszczenia rośliny, która w dodatku może okazać się chroniona.

2. Nigdy nie zbieraj roślin chronionych, chyba, że wyhodowałeś je osobiście we własnym ogródku czy doniczce. Nawet jeśli jakaś roślina ma cudowne właściwości, zrywając ją w stanie naturalnym ryzykujesz, że zbierasz ostatnie okazy z jedyne go dzikiego stanowiska. Nie mówiąc o tym, że możesz oczywiście zapłacić mandat.

3. Zbierając zioła zawsze poruszaj się ostrożnie w terenie, żeby zostawić po sobie co najmniej 2/3 zastanego stanowiska i nie zrobić spustoszenia w innych roślinach. Jeśli np. zbieramy kwiaty z krzewu, zostawmy dość, by roślina mogła zawiązać owoce. Jeśli zbieramy owoce – tak samo, by mogła wysiać nasiona, lub by ptaki i inne zwierzęta znalazły pożywienie w miejscu, do którego przywykły.

4. Niektórzy zielarze praktykują złożenie daru, który wynagrodzi stratę naturze. Może to być np. podlanie roślin, albo inna drobna czynność pielęgnacyjna, która przyczyni się do poprawy bytu roślin. Jeżeli tylko możesz, postaraj się, żeby rośliny miały szansę odtworzyć swoje stanowiska, rozsiać się na następne lata. Jeśli chcesz mieć co zbierać, zatroszcz się, by miało co wyrosnąć.

5. Rośliny zbieraj w porach dnia i roku najlepszych ze względu na zawartość substancji czynnych. Jeśli pozyskujemy kwiaty, zbieramy je najlepiej w pierwszej fazie rozkwitu lub w pączkach. Wtedy nie tracą podczas zbierania cennego pyłku i związków lotnych. Najlepiej zbierać kwitnące i zielone części roślin w słoneczny dzień, między godziną 11 a 15. Nie jest to praca lekka, ale większość roślin osiąga właśnie w takich warunkach pełnię właściwości. Wyjątkami są rośliny kwitnące o zmierzchu lub nocą. Jeśli zbieramy ziele – oznacza to cały zielony pęd, łodygę z liśćmi i kwiatami. Jeśli tylko liście – nie zrywamy wszystkich z danej rośliny, tylko najdorodniejsze i nieuszkodzone, resztę pozostawiamy, żeby roślina przeżyła. Jeśli zbieramy kwiaty, lub kwiatostany – róbmy to dokładnie wg opisu np. zbierając koszyczki rumianku, warto od razu oddzielić je od białych płatków. Zielone części roślin zbieramy przeważnie albo tuż przed kwitnieniem, albo w czasie kwitnienia, bo wtedy osiągają maksymalne stężenia substancji czynnych. Nasiona zbieramy kiedy osiągną pełną dojrzałość. Korzenie, kłącza i bulwy, czyli części podziemne roślin pozyskujemy najczęściej późną jesienią albo zimą, kiedy pęd zielony zamiera, albo wczesną wiosną, zanim roślina się na dobre obudzi. To przysparza nieco kłopotu, bo trzeba dokładnie znać roślinę, by rozpoznać ją w listopadzie, ale takie wyprawy mają swój urok. Taka pora zbioru ma sens głównie z tego powodu, że roślina magazynuje substancje odżywcze w korzeniach właśnie na zimę. Wtedy korzenie mają najwięcej wartości. Od tych ogólnych zasad są oczywiście wyjątki, przeważnie opisane w przewodniku zielarskim, w który warto się zaopatrzyć. Wyjątkiem może być także sytuacja, kiedy zbieramy zioła w nagłej potrzebie. Wtedy oczywiście nie będziemy się zanadto przejmować porą roku, czy dnia. Tak jest np. z glistnikiem jaskółcze ziele, o którym wiadomo, że zbiera się go od kwietnia do czerwca/lipca. Jeśli z jakichś powodów jest nam potrzebny w październiku, a znajdziemy świeże, często nawet jesienią kwitnące ziele, możemy je pozyskać, mając oczywiście świadomość, że przy mniejszym nasłonecznieniu i niższej temperaturze roślina zawiera nieco mniej substancji czynnych.

6. Nie zbieraj więcej surowca, niż będzie Ci potrzebne. Początkującemu czasem trudno to ocenić, wtedy lepiej przyjąć zasadę – raczej za mało, niż za dużo. Po pierwsze, zbyt wielką, na raz zebraną ilość roślin trudno nam będzie sprawnie przetworzyć, a marnowanie dobrego surowca jest niewybaczalne. Po drugie – przeważnie możemy przecież wrócić w jakieś miejsce, jeśli uznamy, że potrzebujemy więcej surowca.

7. Przygotuj rośliny do przechowania możliwie szybko po zbiorze. Bardzo szybko tracą swoje cenne właściwości. Te, które mają być ususzone, suszymy wg podstawowych zasad: części zielone i kwiaty suszymy najlepiej w temperaturze pokojowej, w ciemnym, przewiewnym miejscu, w ostateczności w piekarniku z termo obiegiem, pod warunkiem, że temperatura nie przekroczy 35-40°C, by nie utracić delikatniejszych składników. Suszenie w warunkach naturalnych, kiedy zioła wiszą w pęczkach, lub leżą rozłożone na papierze, nie powinno trwać dłużej niż 2 tygodnie, jeśli można to nawet krócej, ważne by były całkowicie ususzone i kruszyły się w palcach. Potem zioła należy rozdrobnić (ręcznie bądź np. w maszynce do mięsa) i przechowywać w zamkniętych słoikach w ciemnym miejscu. Korzenie, kłącza i bulwy najpierw dokładnie myjemy, potem rozdrabniamy, np. krojąc drobno, albo ucierając na grubej tarce, potem suszymy możliwie krótko w piekarniku z termo obiegiem, albo na papierze rozłożonym na grzejniku. Ważne, żeby ich nie przegrzać. Wiszące w kuchni pęczki ziół wyglądają wprawdzie bardzo romantycznie i mogą pełnić funkcje magiczne, ale do celów leczniczych takie zioła się nie nadają – straciły już większość substancji czynnych, nasiąkły domowymi zapachami i obrosły kurzem. Część ziół nadaje się dobrze do mrożenia. Np. liście aloesu, czy żyworoćki stracą niewiele ze swych cennych właściwości, jeśli po zbiorze umyjemy je, osuszymy, a następnie zmielimy, bądź wyciśniemy sok i taki półprodukt zamrozimy w małych porcjach, np. w woreczkach do lodu. W przypadku oparzenia taki szybki opatrunek jest bezcenny. Prawdłowo przygotowany surowiec można użyć do późniejszego sporządzenia kremu czy maści. Większość ziół przechowuje się w zamknięciu od roku do dwóch lat. W postaci suszu najstabiliej znoszą przechowywanie kwiaty, dlatego jeśli to możliwe, warto ze świeżych kwiatów sporządzać tak zwane przedmieszki, czyli nalewki i maceraty, na nośnikach i rozpuszczalnikach dostosowanych do rodzaju ziół. W takich formach najlepiej zachowują się olejki eteryczne i związki terpenowe. Najdłużej przechowywanie znoszą nasiona i suszone korzenie.



Bukwica zwyczajna fot. Bartłomiej Harna



Smotrawa okazała fot. Bartłomiej Harna

Smotrawa okazała (*Telekia speciosa*)

Surowcem leczniczym jest ziele smotrawy. Należy je zbierać w czasie kwitnienia i suszyć w temperaturze pokojowej. Kuracja naparem lub inkraktem ze smotrawy powinna trwać przynajmniej 3 miesiące, stosujemy łyżkę suszu na szklanke wrzątku, dwa razy dziennie. Regeneruje wątrobę i trzustkę, pobudza wydzielanie enzymów trzustkowych oraz żółci, pomaga także w nieżytach przewodu pokarmowego. Obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi. Zewnętrznie, w postaci naparu, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i regenerująco.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	szczeciowce
Rodzina	astrowate
Rodzaj	smotrawa
Gatunek	Smotrawa okazała

Występowanie i biologia

Okazała, wieloletnia bylina o dużych liściach miętko owłosionych pod spodem. Zakwita wieloma kwiatami na długich łodygach, kwiatostan ma postać koszyczków, gdzie zewnętrzne kwiaty są języczkowe a wewnętrzne rurkowe. Koszyczki są duże, mają 5-6 cm. Gatunek wschodniokarpcki, górski, reglaowy. Prawdopodobnie poza Bieszczadami zawleczona i zdziczała. Wymaga stanowiska dostatecznie wilgotnego i zasobnego stąd jej naturalne stanowiska znajdziemy w olszynie górskiej, w łągach, w zaroślach nad potokami. Jednak nie występuje w miejscach zalewanych, o charakterze bagiennym czy torfowiskowym, ponieważ wymaga gleby o odczynie zasadowym.

Ciekawostki

Występuje w wielu miejscach poza swoim pierwotnym zasięgiem, jako roślina zawleczona i zdziczała. Dawniej sadzono ją przy kapliczkach i cerkwiach, gdzie w niektórych miejscach przetrwała do dziś. Sadzono ją ze względu na skojarzenie „słonecznego” wyglądu kwiatów z symboliką słoneczną odnoszącą się do Jezusa.

Ponieważ jest roślina okazałą i niewymagającą, zdobywa uznanie jako ozdoba ogrodów w stylu wiejskim lub naturalistycznym. Jednocześnie jej łatwość rozsiewania się powoduje, że pojawia się w środowisku naturalnym poza swoim naturalnym zasięgiem. Z jednej strony taki stan jest sztucznie wywołany przez działalność ludzką i może w pewien sposób zaburzyć skład lokalnych zbiorowisk ale z drugiej strony jest to roślina europejska, czyli w zasadzie nie można tu mówić o inwazyjności. Wzbogacone smotrawą zbiorowiska nad potokowe bez wątplenia cieszą wiele ptaków np. szczygły, ponieważ nasiona smotrawy dostarczają im smacznego żeru.

**Jak odróżnić smotrawę okazałą (*Telekia speciosa*) od omanu wielkiego (*Inula helenium*).
Poniżej zilustrowano różnice w wyglądzie Omanu wielkiego i Smotrawy okazałej.**

1. Liście



Oman wielki liście fot. Bartłomiej Harna



Oman wielki liście fot. Bartłomiej Harna



Oman wielki liście fot. Bartłomiej Harna



Smotrawa okazała liście fot. Bartłomiej Harna



Smotrawa okazała liście fot. Bartłomiej Harna

2. Pąki kwiatowe



Oman wielki pąki kwiatowe
fot. Bartłomiej Harna



Oman wielki pąki kwiatowe
fot. Bartłomiej Harna



Smotrawa okazała pąki kwiatowe
fot. Bartłomiej Harna



Oman wielki pąki kwiatowe fot. Bartłomiej Harna



Smotrawa okazała pąki kwiatowe fot. Bartłomiej Harna



Smotrawa okazała pąki kwiatowe fot. Bartłomiej Harna



Smotrawa okazała fot. Bartłomiej Harna

3. Kwiaty



Smotrawa okazała kwiaty fot. Bartłomiej Harna



Smotrawa okazała kwiaty fot. Bartłomiej Harna



Oman wielki kwiaty fot. Jolanta Harna



Oman wielki kwiat fot. Jolanta Harna

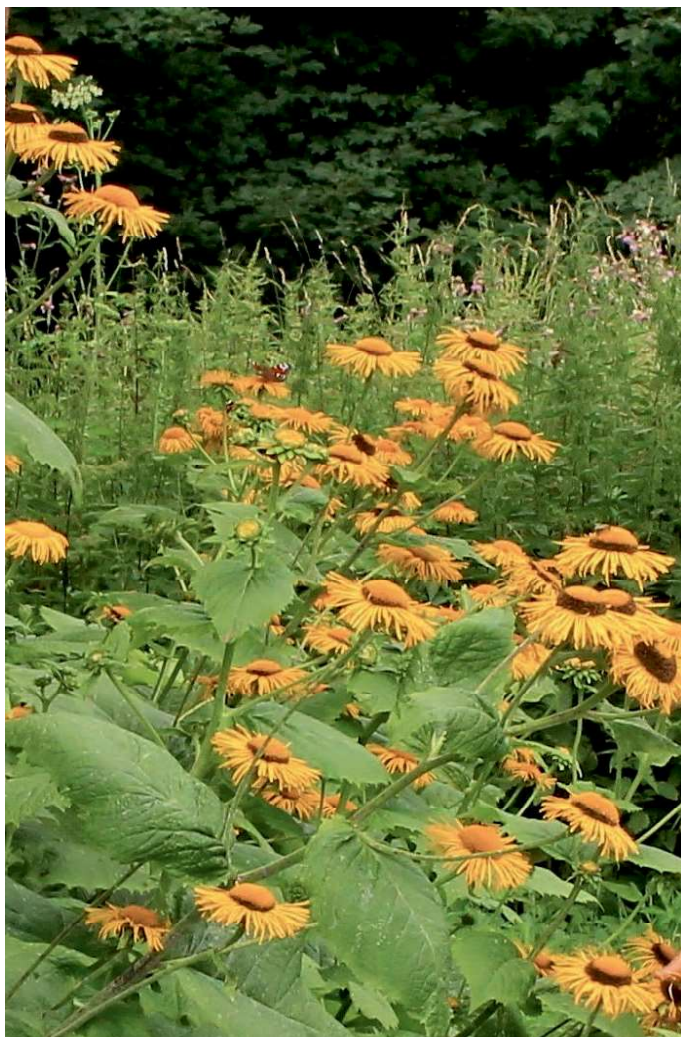
4. Nasiennik



Pusty nasiennik Omanu wielkiego fot. Paweł Królikowski



Pusty nasiennik Smotrawy okazałej fot. Paweł Królikowski



Smotrawa okazała stanowisko naturalne fot. Aleksandra Ziótkowska

Oprócz różnic w morfologii poszczególnych części porównywanych roślin warto zwrócić uwagę na kilka informacji:

1. Rośliny różnią się zapachem. Smotrawa pachnie, cała wydziela lekki ale wyraźny zapach przypominający miętę. Oman nie pachnie. Ta cecha pozwala odróżnić nawet sadzonki.
2. Nasienniki smotrawy sterczą nawet na wiosnę po stopieniu się śniegu, są osadzone na bardzo trwałych łodygach. Nasienniki omanu, choć są na łodygach podobnej wielkości na wiosnę leżą na ziemi, ponieważ łodygi stają się wiotkie. W ten sposób możemy odróżnić rośliny nawet bardzo wczesną wiosną.
3. Miejsce występowania. Oman z reguły występuje w miejscach suchszych, bardziej słonecznych, raczej na łąkach i na stanowiskach przejściowych na skraju łąk. Smotrawa rośnie w pobliżu potoków, na skraju lasów, w wilgotnych zaroślach. Jednakże trzeba pamiętać, że obie rośliny mogą być znalezione w miejscach gdzie po prostu zdziczały.



Oman wieki stanowisko naturalne fot. Jolanta Harna



Bez czarny fot. Paweł Królikowski

Bez czarny (*Sambucus Nigra* L.)

Nazywany także zwyczajowo, zależnie od regionu, bziną, hyćką, czy holundrem, nie bez powodu bywa określany jako cała przydomowa apteczka. Każda część tej rośliny może być użyta do celów leczniczych, a jej zakres stosowania jest dość szeroki. Najczęściej zbieramy owoce lub kwiaty, ale warto wiedzieć, że nawet w środku zimy, kora zebrana z młodych gałązek i zagotowana, będzie bardzo wartościowym środkiem napotnym, przeciwzapalnym i przeciwgorączkowym. Dziki bez jest stosowany jako środek leczniczy od czasów prehistorycznych, na całej półkuli północnej w strefie klimatu umiarkowanego, gdzie w różnych pokrewnych gatunkach mamy z nim do czynienia. Wiele ludów przypisywało mu znaczenie magiczne. Przez Celtów był uważany za roślinę świętą, a zniszczenie krzewu dzikiego bzu uważane było za ciężkie przestępstwo. W kulturze Słowian najczęściej wiązano dziki bez z ciemnymi mocami, doceniano jego leczniczą wartość, ale sadzono bez najczęściej za granicą posesji, albo na jej skraju, tak, by trzymał z dala od domu złe moce.

Ze względu na dużą zawartość flawonoidów czarny bez posiada przede wszystkim silne właściwości przeciwzapalne, ochronne i uszczelniające dla układu krwionośnego, przeciwstarzeniowe. Napary z kwiatów działają przeciwgorączkowo, napotnie, wspomagają organizm w walce z przeziębieniami, ułatwiają odkrztuszanie. Zastosowane zewnętrznie, mają działanie przeciwzapalne, przeciwobrzękowe. Mogą być pomocne np. przy usuwaniu obrzęków pod oczami. Sok z owoców ze względu na wysoką zawartość antocyjanów, ma ponadto działanie przeciwstarzeniowe, regenerujące, podnoszące odporność.

Stosując czarny bez trzeba pamiętać o tym, że w swoim składzie zawiera on **alkaloid** sambunigrinę, która jest toksyczna dla człowieka, za to rozkłada się na czynniki niegroźne pod wpływem temperatury, dlatego wszystkie preparaty i przetwory z czarnego bzu należy poddać obróbce cieplnej. Kwiaty wystarczy po prostu zaparzyć, owoce, liście albo korę z gałązek zagotować przez kilka minut. Ponieważ owoce bardzo smakują ptakom więc ze zbiorami trzeba się pośpieszyć. Zbieramy tylko całkowicie dojrzałe, zupełnie wybarwione owoce. Jeśli natomiast nie zamierzamy przetwarzać ich natychmiast po zebraniu spokojnie możemy zamrozić je w zamrażarce, przetwory z przemrożonych owoców zyskają na smaku. Na przeziębienie i gorączkę: 1 łyżkę stołową suszonych (ok. 3 g) lub garść świeżych kwiatów czarnego bzu zalać 1 szklanką wrzącej wody. Zaparzać 15 minut pod przykryciem. Przecedzić, wypić ciepły napój, ewentualnie posłodzony odrobiną miodu. Przyjmować 3 razy dziennie. Można też z kwiatów zrobić syrop, który może być w zimie miłym dodatkiem do herbaty. Z owoców warto zrobić sok. Jest bardzo smaczny i bezpieczny, mogą go zażywać nawet małe dzieci. Jeśli natomiast chcielibyśmy użyć owoców do dżemów czy konfitur należy przetrzeć je przez sitko aby nie jeść pestek, które zawierają pewne ilości związków szkodliwych. Ciekawym sposobem wykorzystania kwiatów jest zrobienie z nich smażonych ciastek. Wykorzystujemy całe baldachy, moczymy je w cieście naleśnikowym albo złożonym tylko z mąki (np. zmieszanych pszennej, kukurydzianej, ryżowej) i zimnej gazowanej wody. Smażymy na tłuszczu, cukrem posypujemy dopiero na talerzach.

Na Podkarpaciu możemy znaleźć jeszcze dwóch przedstawicieli rodzaju *Sambucus*, bez koralowy (*Sambucus racemosa* L.), krzew zwany gdzieś kalinką oraz bez hebd, (*Sambucus ebulus* L.), silną, bujnie rosnącą (nawet do 2 metrów) bylinę. Bez koralowy jest składnikiem runa kwaśnej buczyny w piętrze regla dolnego, spotkamy go też niekiedy w lasach na skraju polan czy dróg. Hebd najczęściej tworzy zarośla w miejscach jasnych, wilgotnych i w miarę żyznych, na skrajach lasów lub w miejscach ruderalnych. Oba gatunki mają skład zbliżony do bzu czarnego i mogą być podobnie stosowane, choć ich kwiaty nie mają przyjemnego zapachu a owoce nie są zbyt smaczne.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	szczeciowce
Rodzina	piżmaczkowate
Rodzaj	bez
Gatunek	Bez czarny

Występowanie i biologia

Występuje w siedliskach na glebach świeżych i wilgotnych, zasobnych w wapń i azot w miejscach doświetlonych lub półcienistych. Znajdziemy go w **grądach**, **łęgach**, w lasach liściastych po **regiel dolny**. Tworzy zespół zarośli bzu czarnego na obrzeżach lasów ale także w miejscach antropogenicznie przekształconych, **ruderalnych** np.

Kwitnie od maja-czerwca do lipca, owocuje w sierpniu-wrzeźniu. Niekiedy powtarza kwitnie i wtedy możemy spotkać jednocześnie dojrzewające owoce i kwiaty na tej samej roślinie.

Łatwy do uprawy został doceniony przez ogrodników, powstało wiele odmian o barwnych kwiatach lub liściach.

Ciekawostki

Nazwa rodzaju pochodzi od greckiego sambuke-fujarka. Drewno bzu czarnego znajdowało wiele zastosowań. Ma miękką rdzeń, który dość łatwo usunąć. Już w czasach historycznych robiono z niego proste fujarki. Najciekawszym chyba instrumentem z bzu jest słowacka fujara pasterska, długi na około dwa metry instrument, na którym gra się trzymając go w pozycji pionowej. Został uznany przez UNESCO jako część światowego dziedzictwa kultury.

Na krzewach bzu czarnego a niekiedy na martwych, leżących na ziemi gałęziach można znaleźć grzyb uszak bżowy (*Auricularia auricula-judae*). To bardzo ciekawy grzyb, który najlepiej rośnie późną jesienią i końcem zimy. Ma udokumentowane właściwości medyczne doceniane od dawna w medycynie wschodu ale jest też po prostu interesującym dodatkiem do potraw.



Bez hebd fot. Bartłomiej Harna

Bobrek trójlistkowy (*Menyanthes trifoliata* L.)

Bywał też nazywany dawniej koziełkiem, trojanem albo bobrowniczkiem. Tradycyjnie zaliczany do tzw. „ziół gorzkich”, od wieków był stosowany w leczeniu niestrawności, czy zgagi. Surowcem zielarskim są w jego przypadku liście, zbierane w okresie kwitnienia rośliny. Zawarte w bobrku związki pobudzają wydzielanie śliny i enzymów trawiennych, poprawiają przemianę materii, przeciwdziałają atonii jelit. Rzeczywiście dobrze sprawdzają się w przypadkach niestrawności, niedokwaśności żołądka, chorobach metabolicznych z tym związanych. Jednocześnie wyciągi wodne i alkoholowe z liści bobrka działają lekko uspokajająco, rozkurczowo, hamują odruch wymiotny, mogą być podawane profilaktycznie w chorobie lokomocyjnej, zarówno w postaci naparu z liści, jak i **nalewki**. Wyciągi wodne z bobrka mogą być też stosowane zewnętrznie, w chorobach skóry związanych z nieprawidłową przemianą materii, takich, jak np. trądzik młodzieńczy. Nalewkę z bobrka przyrządza się zalewając rozdrobniony suchy lub świeży surowiec (liście) alkoholem 40% w proporcji 1 część suchego zioła na 5 części alkoholu i pozostawiając zamknięte naczynie w miejscu zacienionym na ok. 2 tygodni. W tym czasie wstrząsnąć kilka razy naczyniem. Następnie należy zlać nastaw i przechowywać gotową nalewkę nadal w ciemnym miejscu, bez dostępu światła słonecznego. Stosować w ilościach 20-30 kropli w razie nudności, niestrawności, dyspepsji. Przed spożyciem rozcieńczyć wodą, lub obficie popić. Zioło jest faktycznie bardzo gorzkie.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	astrowce
Rodzina	bobrkowate
Rodzaj	bobrek
Gatunek	Bobrek trójlistny

Występowanie i biologia

Wieloletnia roślina zielna o grubym kłęczu. Liście potrójne, skórzaste, łodyga kwiatowa prosta, wzniesiona, na niej dość okazały kwiatostan. Kwiaty z pięcioma odgiętymi płatkami, białe od wewnątrz pokryte włoskami. Występuje w miejscach bardzo mokrych, często w wodzie. W **olsach**, na **torfowiskach**, młakach, podmokłych łąkach, rowach. W górach po **regiel dolny**. Bobrek trójlistkowy jest w naszym kraju objęty ochroną częściową, co oznacza w praktyce, że ze stanowisk dzikich nie wolno go pozyskiwać. Można go natomiast uprawiać i obecnie dostępny w sklepach zielarskich i aptekach surowiec pochodzi głównie z upraw.

Ciekawostki

We francuskim ziołolecznictwie ludowym używa się tytoniu z bobrka dla leczenia astmy. Stosowano także jego pędy jako gorzki dodatek do piwa, zastępujący chmiel. Grube, zasobne w skrobię pędy bywały jadane w Skandynawii i na Alasce po wygotowaniu w ługu. W celach leczenia układu pokarmowego i wzmocnienia stosuje się bobrek w weterynarii.



Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus* L.)

Czarne borówki, czy inaczej czarne jagody znamy wszyscy i chętnie delectujemy się nimi zwłaszcza w sezonie, mało osób natomiast zdaje sobie sprawę z faktu, że roślina ta jest jedną z cenniejszych zielarsko roślin, łatwo dostępnych w naszym kraju i dość łatwo można ją przechowywać w celach leczniczych. Możemy wykorzystać zarówno jej owoce, jak i liście. Owoce czarnej jagody zawierają najwięcej antocyjanów ze wszystkich owoców naturalnie dostępnych w naszym klimacie, co oznacza, że są świetnymi przeciwutleniaczami, wymiatają wolne rodniki, działają przeciwzapalnie, a także przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, wspomagają też w leczeniu biegunek, a także mają działanie moczopędne, dzięki czemu zarówno owoce, jak i liście mogą być wykorzystane we wspomaganie leczenia chorób układu moczowego. **Antocyjany**, których borówka czarna ma nadzwyczajne ilości to barwniki, ogrywają dużą rolę we wspomaganie układu krążenia szczególnie dobrze działają na oczy. Ekstrakty z borówki są składnikiem wielu leków i suplementów działających przeciwmiażdżycowo, leczących zaburzenia krążenia w siatkówce oka jak i w obwodowym układzie krwionośnym. Owoce borówki czarnej w postaci świeżej lub suszonej (te ostatnie w formie kompotów, naparów) mogą być wykorzystane jako dobry i bezpieczny środek przeciw pasożytniczy, przeciw owsikom u dzieci, natomiast odwar z liści jest dobrym środkiem przeciwbiegunkowym. Najprostszym sposobem na przechowanie wartościowego surowca z owoców jest zapasteryzowanie ich w słoikach z minimalnym dodatkiem cukru, lub suszenie w temperaturze do 35°C. W ten sposób można suszyć także liście. W postaci suszu dostaniemy je też w każdej zielarni. Można też z owoców borówki czarnej zrobić lecznicze nalewki na alkoholu, a także pyszne przetwory, soki, dżemy, konfitury.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	wrzosowce
Rodzina	wrzosowate
Rodzaj	borówka
Gatunek	Borówka czarna

Występowanie i biologia

Rozróżniamy dwa rodzaje borówek: borówka czarna, która traci na zimę liście oraz brusznica, która jest zimozielona. Obie borówki to rośliny o bardzo szerokim zasięgu, występują daleko za kołem podbiegunowym oraz wysoko w górach a także na nizinach, tak w lasach jak i zbiorowiskach bezdrzewnych, na torfowiskach, wrzosowiskach i murawach bliźniczkowych. Spotkamy je tam, gdzie gleby są kwaśne i raczej ubogie, we wszystkich typach **borów** ale tworzą też (szczególnie borówka czarna) niemal jednogatunkowe borowczyska. Borówka brusznica zasiedla miejsca suchsze ale występuje także na **torfowiskach wysokich**. Borówka czarna rośnie w miejscach wilgotniejszych, ubogich w minerały, często w **kwaśnej buczynie** ale też na **murawach** górskich, w Bieszczadach powszechnie w strefie połonin.

Ciekawostki

Obie borówki występują w całej Polsce i mają wiele regionalnych nazw. Na południu kraju, mniej więcej od linii Katowice, Kraków, Rzeszów borówkę czarnicę nazywa się po prostu borówką. Podczas gdy na północy nazwy tej używa się tylko dla borówki brusznicy a borówkę czarnicę nazywa się czarną jagodą. Na Białostocczyźnie i Lubelszczyźnie nazywa się ją czernicą, której to nazwy używa się z kolei na południu kraju dla nazwania jeżyn.



Borówka brusznica fot. Aleksandra Ziřłkowska

Borówka brusznica (*Vaccinium vitis-idaea* L.)

Ta kuzynka borówki czarnej, bywa rzadziej od niej zbierana, głównie na przetwory, konfitury, czy galaretki do mięs. Natomiast mało kto wie, że zarówno jej owoce, jak i liście mogą być wykorzystane zielarsko jako środek moczopędny, odkażający, rozkurczowy i przeciwzapalny oraz przeciwgorączkowy zwłaszcza w chorobach nerek i układu moczowego, ale także w biegunkach o podłożu bakteryjnym, poprawiający przemianę materii przy niestrawności. W chorobach układu moczowego skutecznie zastępuje dużo rzadszą w naszym kraju i chronioną mącznicę lekarską. Przygotowanie suszu z liści lub owoców wygląda podobnie, jak w przypadku borówki czarnej, z tym, że owoce po wysuszeniu należy rozdrobnić. Nie należy kuracji liśćmi prowadzić zbyt długo, bo zawiera szkodliwy hydrochinon i garbniki. Owoce zawierają arbutynę, glikozyd fenolowy, której zawdzięczają korzystne działanie w leczeniu zapaleń układu moczowego i profilaktyce kamieni nerkowych ale i też może być stosowana w usuwaniu przebarwień skóry, ponieważ działa silnie wybielająco. Owoce zawierają też ważne dla zdrowia barwniki **antocyjany** ale mniej niż borówka czernica. Natomiast zawierają sporo benzoesu sodu, który jest naturalnym konserwantem, dzięki czemu są bardzo trwałe.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	wrzosowce
Rodzina	wrzosowate
Rodzaj	borówka
Gatunek	Borówka brusznica

Występowanie i biologia

Obie borówki to rośliny o bardzo szerokim zasięgu, występują daleko za kołem podbiegunowym oraz wysoko w górach a także na nizinach, tak w lasach jak i zbiorowiskach bezdrzewnych, na torfowiskach, wrzosowiskach i murawach bliźniczkowych. Spotkamy je tam, gdzie gleby są kwaśne i raczej ubogie, we wszystkich typach **borów** ale tworzą też (szczególnie borówka czarna) niemal jednogatunkowe borówczyska. Borówka brusznica zasiedla miejsca suchsze ale występuje także na **torfowiskach wysokich**. Borówka czernica rośnie w miejscach wilgotniejszych, ubogich w minerały, często w **kwaśnej buczynie** ale też na **murawach** górskich, w Bieszczadach powszechnie w strefie połonin.

Ciekawostki

Obie borówki występują w całej Polsce i mają wiele regionalnych nazw. Na południu kraju, mniej więcej od linii Katowice, Kraków, Rzeszów borówkę czernicę nazywa się po prostu borówką. Podczas gdy na północy nazwy tej używa się tylko dla borówki brusznicy a borówkę czernicę nazywa się czarną jagodą. Na Białostocczyźnie i Lubelszczyźnie nazywa się ją czernicą, której to nazwy używa się z kolei na południu kraju dla nazwania jeżyn.



Bukwica zwyczajna fot. Aleksandra Ziółkowska

Bukwica zwyczajna (*Betonica officinalis* L.)

O wielkiej wartości tej rośliny już w czasach starożytnych może świadczyć wywodzące się jeszcze z czasów antycznych, porzekadło „sprzedaj tunikę, kup betonikę”, bo właśnie tak *betonica* nazywano tę roślinę w krajach basenu Morza Śródziemnego. Jej rzeczywiste zalety lecznicze prawdopodobnie przyczyniły się do rozmnożenia licznych przesądów w czasach późniejszych. I tak, wierzono, że posadzona koło domu, oddala od niego złe czary i chroni przed nimi ludzi. Ceniąc jej orzeźwiający właściwości, wierzono też, że wypita na czczo chroni przed skutkami upojenia alkoholowego, przypisywano jej dobroczynne działanie na wzrok, słuch, ułatwianie porodów, rozjaśnienie myśli, nawet działanie przeciwpadaczkowe. Praktycznie uważano tę roślinę za panaceum. W czasach nam współczesnych z kolei popadła w zapomnienie, zupełnie nieślusnie, bo nawet bez właściwości magicznych, jest wyjątkowo pożytecznym ziołem. I tak, przede wszystkim, leczy ona biegunki, działa rozkurczowo i przeciwbólowo, a także antyseptycznie i przeciwzapalnie. Sprawdza się także jako środek odkażający i przeciwzapalny na skórę oraz przy stanach zapalnych gardła i krtani, jamy ustnej, ze względu na swoje działanie ściągające, przeciwbakteryjne i gojące. Działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo w artretyzmie, zapaleniach mięśni i stawów. Zwykle podaje się ją w postaci naparu, herbatki zaparzonej tradycyjnie z 2 łyżek suchego zioła na szklanek wrzątku, jednak można do jej sporządzenia użyć całego, kwitnącego, świeżego zioła. Wtedy lepiej je chwilę pogotować we wrzątku. Taka herbatka będzie dodatkowo działała odświeżająco, orzeźwiająco i lekko relaksująco, przeciw nerwicowo, może pomóc w migrenowych bólach głowy. Dodatkowo jest bardzo przyjemna w smaku. Bukwica może być też pomocna w leczeniu urazów, zwichnięć czy krwiaków lub obrzęków jako okład ze świeżych roślin, mocnego naparu lub wyciągu octowego. Jak więc widać jest to bardzo wszechstronne zioło i warto nauczyć się ją rozpoznawać i zbierać do domowej apteczki.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	bukwica
Gatunek	Bukwica zwyczajna

Ciekawostki

W starszych opracowaniach zielarskich znajdziemy ją pod nazwą czyściec lekarski (*stachys officinalis*). Współcześnie jednak, ze względu jednak na wyniki badań nad pokrewieństwem roślin z dawnego rodzaju „stachys” wydzielono rodzaj „betonica”, ponieważ jest wiele różnic między tymi rodzajami. Warto o tym pamiętać wertując dawniejsze poradniki zielarskie. Ze względu na obfite kwitnienie i niewielkie wymagania może być ozdobą ogrodu.

Występowanie i biologia

Bylina, wieloletnia, zimują pączki. Nad ziemią różyczka liści z charakterystycznym bardzo regularnym karbowaniem na brzegach i zaokrąglonych ząbkach. Na pędzie kwiatowym (czworokątnym, owłosionym nierozgałęzionym) liście nieliczne. Kwiatostan w postaci kłosa na szczycie łodygi. Kwitnie od czerwca, czerwono-purpurowo w różnych odcieniach, niekiedy biało. Możemy ją spotkać w wielu siedliskach, i różnych zbiorowiskach. Rośnie w widnych lasach i zaroślach ale szczególnie licznie na łąkach i murawach. Typowa dla łąk trzęślicowych.



Centuria pospolita fot. Aleksandra Ziółkowska

Centuria pospolita (*Centaurium erythraea* Rafn.)

Centuria, zwana też centurią albo tysiącznikiem, wbrew swojej nazwie od dawna nie jest już ziołem pospolitym. Dzieje się tak z powodu kurczenia się obszarów pastwisk, które są jednym z głównych miejsc jej występowania. Z tego powodu jest obecnie objęta ścisłą ochroną gatunkową, a ta, z którą mamy do czynienia w handlu pochodzi z upraw. W tradycyjnym podziale surowców zielarskich zaliczana była do tzw. „ziół gorzkich”, stosowanych z powodzeniem zarówno przez oficjalną, jak i ludową medycynę, w chorobach przewodu pokarmowego, jako środek poprawiający trawienie, żółciopędny, w dawnej medycynie stosowano ją też w chorobach serca, anemii, żółtaczce. Obecnie jednak stosowana bywa głównie jako środek poprawiający trawienie, zwiększający wydzielanie soków żołądkowych. Może też być stosowany do leczenia bakteryjnych zakażeń skóry czy być składnikiem płynów do dezynfekcji jamy ustnej. Działanie zawdzięcza głównie obecności goryczy **irydoidowych** oraz **alkaloidów** (gencjanina). Ziele centurii zbiera się na początku kwitnienia, suszy w zacienionym, przewiewnym miejscu, w temperaturze naturalnej, możliwie krótko. Sposób użycia zioła jest prosty, stosuje się je w postaci naparów z suchego lub świeżego zioła z 1 łyżki rozdrobnionego surowca na szklankę wrzątku. Smak naparu jest mocno gorzki, szklanka naparu powinna być wypijana w ciągu dnia w małych porcjach. Stosowana także w leczeniu biegunek u zwierząt, na Podkarpaciu tradycyjnie zbierano tysiącznik, żeby móc go dodawać do paszy krowom w razie biegunki. Używana w mieszankach ziołowych do aromatyzowania alkoholi.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	goryczkowce
Rodzina	goryczkowate
Rodzaj	centuria
Gatunek	Centuria pospolita

Występowanie i biologia

Siedliska o płytkiej glebie, średnio żyznej, w pełnym słońcu. Pastwiska, łąki, przydroża, rowy, **murawy**, miejsca raczej suche. W górach po regiel dolny. Występuje w całej Polsce ale nigdzie nie rośnie licznie. Roślina dwuletnia, kwitnie w drugim roku i zamiera po wydaniu nasion.

Niewielka, do 50 cm, ale zazwyczaj znacznie mniejsza, o delikatnym pokroju. Słabo rozgałęziona, liście niewielkie, wąskie, dolne zebrane w różyczkę, górne naprzeciwległe rozmieszczone na łodydze kwiatowej. Kwitnie od wczesnego lata, kwiaty o pięciu płatkach w intensywnie różowym kolorze, zamykają się przy pochmurnej pogodzie.

Ciekawostki

Lecnicze właściwości tysiącznika były doceniane już w czasach antycznych. Nazwa zioła, pochodzi od greckiego mitu o Centaurze Chejronie, praojcu wszelkiej sztuki medycznej, nauczycielu Herosów, który miał lekiem z centurią leczyć rany.



Czartawa pospolita fot. Paweł Królikowski

Czartawa pospolita (*Circea lutetiana* L.)

Dlaczego właściwie ta wdzięczna roślina, o tak przyjemnym smaku i licznych właściwościach prozdrowotnych, za to bez śladu jakichkolwiek cech toksycznych, ma tak brzydką, diabelską nazwę? Dlaczego jej inne ludowe nazwy to czarnokwit, czyrnidło, czarownik? Trudno to zrozumieć. Trudno też pojąć, dlaczego mówi się, że to właśnie czartawą czarodziejka Kirke zaczarowała w wieprze towarzyszy Odyseusza, kiedy trafili na jej wyspę. Dość, że łacińska nazwa czartawy pochodzi właśnie od jej imienia. Poza tym jest czartawa zieleń wyjątkowo niewinnym. Ma delikatnie odtruwające i moczopędne działanie, delikatnie wspomaga trawienie i działa ochronnie na wątrobę, lekko pobudza, wymiata wolne rodniki, odtruwa, oczyszcza krew, wspomaga w chorobie wieńcowej i generalnie poprawia stan naczyń krwionośnych, przy tym działa lekko rozkurczowo i rozluźniająco. Można ją bezpiecznie łączyć w mieszkankach z innymi ziołami wątrobowymi i nasicowymi, bo wspomaga ich działanie, a nie wchodzi w niepożądane interakcje. W dodatku właściwie nie sposób jej przedawkować. To jedno z tych niewielu ziół, które można pić po prostu szklankami, jak herbatę. Mając na uwadze jej delikatnie orzeźwiający charakter i zupełnie przyjemny smak, dziwi nieco nadawanie jej tak mrocznych nazw przez naszych przodków, tym bardziej, że znali właściwości czartawy i używali jej zielarsko od dawna. Można też zakonserwować czartawę alkoholem (w proporcji 1 część ziela i 3 części alkoholu) i zażywać 5 ml dwa razy dziennie, dla rozszerzenia oskrzeli i poprawy krążenia. Do celów zielarskich zbiera się kwitnące i owocujące ziele czartawy, przez cały okres jej kwitnienia, czyli właściwie przez całe lato. Można zbierać rośliny z zawiązanymi nasionami, mają nawet wyższą przydatność niż kwitnące. Suszyć należy ją w przewiewnym, zacienionym miejscu, po wysuszeniu przechowywać w słoiku w miejscu nie narażonym na bezpośrednie światło słoneczne.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	różowe
Rząd	mirtowce
Rodzina	wiesiołkowate
Rodzaj	czartawa
Gatunek	Czartawa pośrednia

Występowanie i biologia

Niewielka (do 60 cm) bylina o drobnym, delikatnym pokroju. Zimują podziemne rozłogi. Liście ząbkowane, jajowate lub szeroko lancetowate, owłosione podobnie jak łądoga. Kwiaty bardzo drobne, białe lub blad różowe, w luźnym groniastym kwiatostanie na szczytach rozgałęzionej łądogi kwiatowej. Rośnie w cienistych i pół cienistych miejscach, wilgotnych i żyznych. Częsta w [żyźnej](#) buczynie, [borze jodłowym mieszanym](#), [w jaworzynie](#), [w łągach](#).

Ciekawostki

W Polsce występują w lasach trzy gatunki czartawy: pośrednia, drobna i pospolita. Krzyżują się ze sobą i mogą mieć cechy pośrednie. Nasiona są wyposażone w haczykowate włoski co ułatwia rozsiewanie, łatwo też rozmnaża się z kłączy, nawet z niewielkich odcinków.



Czosnek niedźwiedzi fot. Paweł Królikowski

Czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum* L.)

Ludowe nazwy czosnku niedźwiedziego to „cebula czarownic”, albo „czosnek cygański”, na Śląsku bywa też zwany z niemiecka berlauchem. Z punktu widzenia zalet medycznych w opinii wielu autorytetów zielarskich czosnek niedźwiedzi ma właściwości bardzo zbliżone do zwykłego czosnku ogrodowego, który stosujemy na co dzień jako przyprawę, choć w świeżych, młodych liściach zawartość substancji czynnych może być wyższa, niż w zwykłym czosnku. Zalety czosnku znane są od lat, jest stosowany jako środek podnoszący odporność, przeciwbakteryjny i przeciwwirusowy, od dawna też zauważano jego właściwości przeciwmiażdżycowe i przeciwzakrzepowe, pomocnicze w nadciśnieniu, obniżające poziom cholesterolu i cukru we krwi. **Fitoncydy** zwłaszcza allicyna, która uwalnia się w momencie rozkrojenia czosnku to rzeczywiście bardzo dobry środek przeciwwirusowy i przeciwbakteryjny. W dawnych czasach wierzono w moc czosnku tak bardzo, że stosowano go jako środek leczniczy także w przypadkach chorób zakaźnych o charakterze epidemicznym, takich jak cholera, czy czerwonka. Przeciwzapalne właściwości czosnku znajdują zastosowanie także w chorobach reumatycznych, bakteryjnych, stanach zapalnych gardła i migdałków, stanach zapalnych skóry. Jednocześnie może być stosowany w chorobach pasożytniczych układu pokarmowego, takich jak owsiki, czy glisty, a także tłumić nadmierną fermentację jelitową. Pobudza apetyt, wzmacnia trawienie, działa moczopędnie. To wszystko powoduje, że jest doskonałym składnikiem wiosennych sałatek, szczególnie ze względu na zawartość witaminy C, której bardzo brakuje na wiosnę. Najskuteczniejszy jest czosnek w postaci świeżej, im bardziej wysuszony i przetworzony, tym mniej w nim mocno pachnących substancji lotnych, ale to właśnie one mają znaczenie lecznicze. Można zachować te lecznicze właściwości czosnku, konserwując go w nalewkach leczniczych, w przypadku zaś czosnku niedźwiedziego najwięcej sensu ma zamrożenie świeżych, pokrojonych tylko liści. Czosnek niedźwiedzi nadaje się do zbioru najlepiej w krótkim okresie wiosennym, mniej więcej od połowy kwietnia do początków maja, kiedy już wypuści liście, a jeszcze nie zacznie kwitnąć. Chociaż kwiaty też można zbierać, są atrakcyjnym składnikiem surówek. Województwo podkarpackie obok małopolskiego i dolnośląskiego, to jedyne regiony naszego kraju, gdzie czosnek niedźwiedzi można w niewielkim zakresie dla własnych potrzeb zbierać ze stanu naturalnego (jedynie części nadziemne), na pozostałym obszarze jest rośliną chronioną. Uprawa we własnym ogródku jest trudna ze względu na szczególne warunki, jakich wymaga (miejsce wilgotne, półcieniste, najlepiej pod niezbyt zwartym okapem drzew lub krzewów liściastych, bogate w naturalną próchnicę). Warto wiosną zebrać pewną ilość czosnku niedźwiedziego i wykorzystać go kulinarnie właśnie w postaci świeżej, korzystając w pełni z jego aromatu i właściwości leczniczych. Najprostszy przepis na jego wykorzystanie to pasta do pieczywa lub dań makaronowych. Sporą garść świeżych, optukanych i osuszonych liści należy z grubsza pokroić, a następnie zmiksować z dodatkiem dwóch łyżek dobrej oliwy lub oleju zimno tłoczonego i szczypty soli. Stosując czosnek w kuchni i w apteczce należy pamiętać, że są choroby, w których jego spożycie powinno być ograniczone. Należą do nich niskie ciśnienie krwi, ostry niezbyt żołądka i jelit, a także niektóre choroby tarczycy. Ze względu na swój zapach nie jest też polecany matkom karmiącym.

Przynależność systematyczna

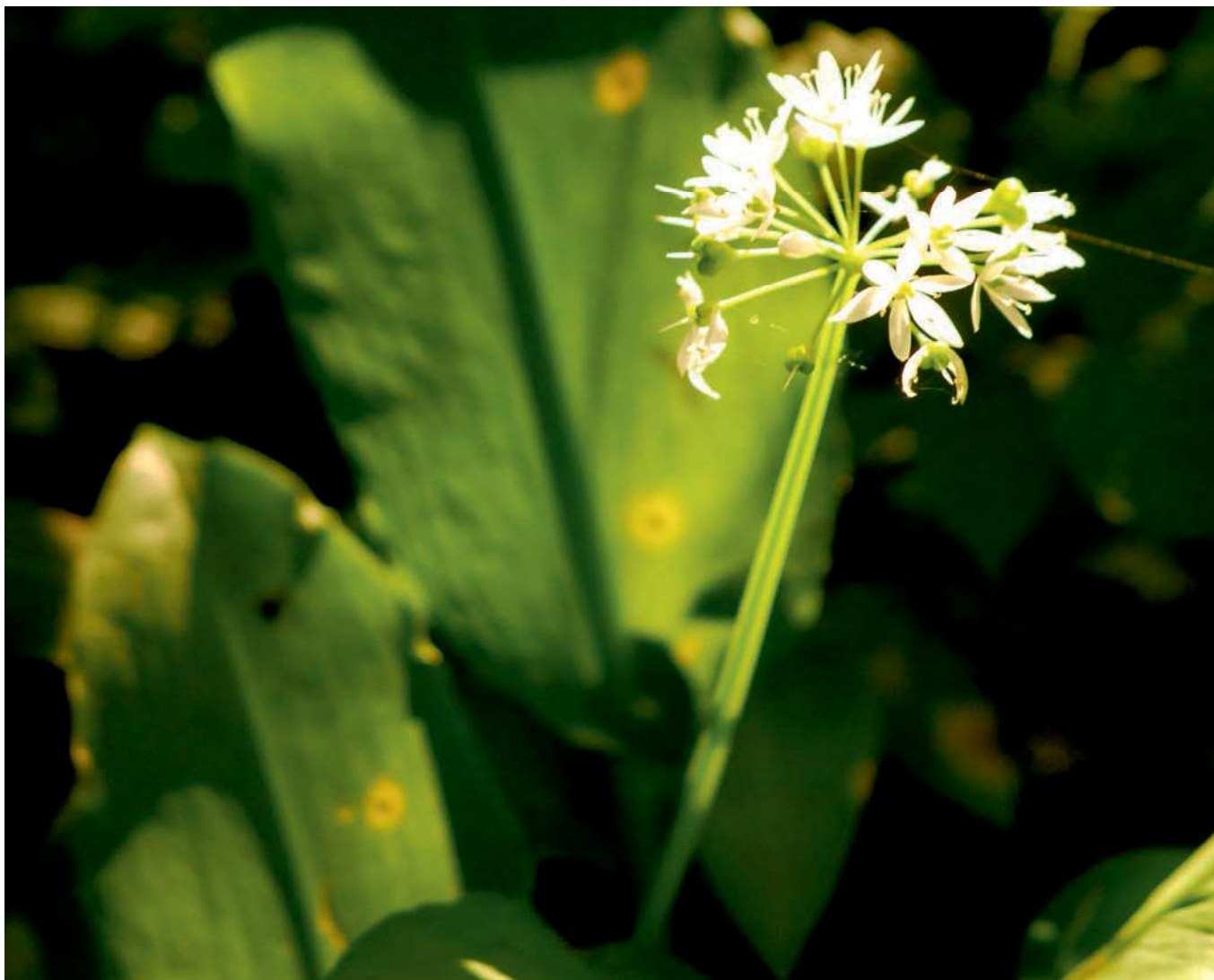
Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	jednoliścienne
Rząd	szparagowce
Rodzina	amarylkowate
Podrodzina	czosnkowe
Rodzaj	czosnek
Gatunek	Czosnek niedźwiedzi

Występowanie i biologia

Wieloletnia roślina cebulowa, geofit często występujący łanowo. Liście pojawiają się wczesną wiosną, w kwietniu. Kwiaty, biały luźny baldaszek na długiej łodydze, pojawiają się później. Wraz z zawiązaniem nasion rośliny zamierają i latem nie spotkamy ich nigdzie. Tam, gdzie wiosną były zwarte łany czosnku tam latem będą królować inne rośliny. Wiosną, kiedy nie ma jeszcze liści czosnek korzysta ze światła. Później, kiedy pod okapem drzew robi się coraz ciemniej czosnek zamiera, bo konkurencja ze strony drzew i krzewów jest zbyt duża. Znajdziemy czosnek w lasach liściastych świeżych i wilgotnych, w lasach bukowych aż do **regła dolnego grądach**, **olszynie górskiej**, na stokach porośniętych **jaworzyną ziołoroślową**. Nie występuje na glebach zbyt przepuszczalnych ani zalewanych okresowo.

Ciekawostki

W wielu kulturach czosnek (nie tylko niedźwiedzi) był uważany za święty środek odpędzający złe moce, a w szczególności wampiry i wilkołaki. W Karpatach wieszano więc jego pęczki pod powałą. Podobnie jak wiele innych silnie pachnących ziół chronił także od uroków. W Polsce występuje w sumie 12 gatunków dzikich czosnków a uprawiane; szczypior, cebula i por to, ściśle rzecz biorąc, też czosniki. Wszystkie są jadalne a silny zapach zawdzięczają związkom siarki.



Czosnek niedźwiedzi fot. Paweł Królikowski



Czyściec leśny fot. Bartłomiej Harna

Czyściec leśny (*Stachys sylvatica* L.)

Jednym z ciekawszych, a jednocześnie rzadko używanych ziół leczniczych, łatwo dostępnym, jest czyściec leśny. Być może jego mała popularność wynika z tego, że dla większości ludzi ma nieprzyjemny, charakterystyczny zapach, a jest wiele innych roślin, które mają podobne właściwości. Surowcem zielarskim jest w jego przypadku ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia, czyli w od połowy czerwca do połowy sierpnia. Czyściec leśny bywa niekiedy zaliczany do tzw. „zioł czyszczących krew”. To staroświeckie już dziś określenie dotyczy tych roślin i substancji stosowanych w dawnej medycynie, które poprzez usprawnianie pracy wątroby i nerek, wspomagające w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii i toksyn nagromadzonych w organizmie, przyczynia się do zwalczania chorób wynikających z dysfunkcji tych organów. Do tego dochodzą właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, antywirusowe, przeciwreumatyczne, przeciwskurczowe, uspokajające, przeciwbólowe i ściągające. Skład chemiczny ma bardzo bogaty, zawiera wiele **olejków eterycznych, terpeny, flawonoidy, kwasy organiczne**. Z uwagi na to, że związkami czynnymi są w tej roślinie głównie **irydoidy**, ważny jest sposób zbioru i przygotowania ziele do użytku tak, by nie stracić w czasie obróbki wrażliwych na światło i temperaturę substancji czynnych. Z tego powodu czyściec suszy się szybko, w przewiewie, zacienionym miejscu, w temperaturze pokojowej, a przechowuje się w zamkniętym słoju bez dostępu światła. Innym sposobem skutecznego przechowywania jest sporządzanie nalewek alkoholowych albo maceratów wodnych ze świeżych ziół. Maceraty możemy zamrozić. Można też użyć czyścica do sporządzenia maceratu octowego. Ocet ziołowy sporządzamy najczęściej przez zalanie 1 części świeżych, rozdrobnionych ziół 5 częściami octu winnego lub octu spirytusowego zmieszanego pół na pół z wodą. Tak sporządzony nastaw należy odstawić w ciemne miejsce na minimum tydzień, następnie gotowy ocet należy zlać i przechowywać w szklanej butelce w ciemnym miejscu. Do płukania używamy 1 łyżkę na szklankę wody. Używać do okładów, płukania gardła lub jamy ustnej lub w rozcieńczeniu do płukania włosów w celu pozbycia się łupieżu. Z suchego lub świeżego ziele możemy robić napary (łyżka na szklankę wrzątku) pić po pół szklanki 2-4 razy dziennie przy przeziębieniach, zaburzeniach trawienia. Napar można stosować do przemywania skóry np. przy trądzikach bakteryjnych.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	czyściec
Gatunek	Czyściec leśny

Występowanie i biologia

Jest to wieloletnia bylina wysoka do 1 m. Roślina zielna, zimuje kłącze. Łodyga wzniesiona, górą rozgałęziona, liście szerokie, owłosione, sercowato-jajowate, z brzegiem piłkowanym. Kwiaty zebrane na szczycie łodygi kwiatowej w kłosowaty kwiatostan, kwitnie ciemnoczerwono, kwiat typowy dla jasnotowatych, wargowaty, na dolnej wardze wyraźne jasne prążki. Cała roślina dość silnie pachnie, raczej nieprzyjemnie. Właściwe dla czyścica siedlisko to gleby wilgotne, **eutroficzne**, obojętne do zasadowych, półcień. Zbiorowiska w których możemy go znaleźć to wilgotne lasy liściaste, **olszyny, żyzne buczyny, łęgi, grądy, zbiorowiska ziołoroślowe**. Na Podkarpaciu częsty po **regiel dolny**.

Ciekawostki

W tradycyjnym ziołarstwie był polecany do tamowania krwotoków a także na uspokojenie, obniżenie ciśnienia i wzmocnienie serca. Nazwa wywodzi się z przekonania, że działa czyszcząco na organizm. Biorąc pod uwagę jego szerokie zastosowanie i bogaty skład chemiczny śmiało może konkurować z czystkiem (*cistus incanus*), który zyskał ostatnio ogromną popularność, jednakże problem z nim jest taki, że często pod tą nazwą handlową sprzedawane są różne gatunki czystków, niestety nie zawsze jakość surowca jest dobra. Tymczasem czyściec leśny możemy nazbierać sami w miejscach nieskażonych i móc wspomagać się w razie kłopotów zdrowotnych surowcem, którego jakości będziemy pewni.



Dąbrowka rozłogowa (*Ajuga reptans*)

Dąbrowka zakwita około połowy kwietnia i od tego momentu możemy zbierać tę piękną, dość częstą w naszym klimacie, ale w dużej mierze zapomnianą roślinę. Surowcem w jej przypadku jest całe kwitnące ziele. Biorąc pod uwagę szerokie spektrum zastosowań zielarskich, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, trudno zrozumieć, jak to możliwe, że nie jest popularna. Już prosty napar z kwitnącego zielea zastosowany kosmetycznie odświeża skórę, łagodzi podrażnienia, usuwa przykre objawy przemęczenia oczu, worki pod oczami, wspomaga gojenie blizn, rozstępów skórnych, ran, a zastosowana wewnętrznie wspomaga usuwanie toksyn z wątroby, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwreumatycznie i przeciwartretycznie. Obniża poziom cukru we krwi. Można ją stosować skutecznie w postaci zwykłego naparu ziołowego, można też sporządzać z niej klasyczne ziołowe nalewki, wspomagające w bólach reumatycznych, do stosowania wewnętrznego i zewnętrznego, a także używać rozdrobnionego, świeżego zielea, utartego z prostym podłożem maściowym (np. maścią z witaminą A), by sporządzić skuteczną maść na oparzenia, skaleczenia, czy blizny.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	dąbrowka
Gatunek	Dąbrowka rozłogowa

Występowanie i biologia

Wieloletnia, niewysoka (do około 30cm) roślina zielna. Rozmnaża się za pomocą rozłogów, ma okazałe niebieskie kwiaty. Przy ziemi wytwarza rozetę liści, na czworokanciastej łodydze liście mniejsze. Kwiaty zebrane w nibyokółki w szczycie łodygi są chętnie odwiedzane przez trzmiele. Rośnie w widnych zaroślach, zagajnikach, porębach, lasach różnego typu. Wymaga siedlisk świeżych i żyznych, próchnicznych. W Polsce pospolicie aż po **regiel dolny**.

Ciekawostki

W sprzyjających warunkach pogodowych dąbrowka powtarza kwitnienie jesienią i czasem kwitnie równie obficie jak wiosną. Ogrodnicy docenili urodę tej rośliny i łatwość uprawy i wyhodowali wiele atrakcyjnych odmian ogrodowych np. o barwnych liściach. Ponieważ dąbrowka chętnie tworzy rozłogi więc doskonale sprawdza się w ogrodzie jako roślina zadarniająca.

Dziewanna pospolita (*Verbascum nigrum*)

Kilka rosnących w naszym kraju gatunków dziewanny ma podobne właściwości fitochemiczne i tym samym lecznicze. Mimo, że gatunki te różnią się w szczegółach i dla botanika są to różnice oczywiste, zwykły człowiek, nawet nie rozeznając szczegółów, bez trudu dziewannę rozpozna. Dziewanna miała w przeszłości raczej dobrą opinię, jako zioło przydatne przeciw czarom, zwłaszcza zerwane i palone w noc świętojańską. W medycynie ludowej dziewanna była stosowana w chorobach górnych dróg oddechowych, zarówno jako zioło przeciwkaszlowe, jak i wykrztuśne i zważywszy faktyczne przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i łagodzące działanie, potwierdzone przez współczesne badania naukowe, jest to użycie jak najbardziej uzasadnione. Surowcem zielarskim jest tradycyjnie kwiat dziewanny, można go zbierać razem z łodygą kwiatową. Warto go zbierać z bogatych stanowisk i suszyć w przewiewnym miejscu, nie narażając na wysoką temperaturę i promienie słońca. Z kwiatów dziewanny najczęściej sporządza się napar, zalewając 1 łyżkę stołową suszonych ziół szklanką wrzątku. Można też z dziewanny sporządzić nalewkę, zalewając świeże, rozdrobnione kwiaty alkoholem. Kwiat dziewanny jest surowcem bezpiecznym, można go bez obaw podawać nawet małym dzieciom. Tradycyjnie stosowano dziewannę także w weterynarii. Kwiat dziewanny dobrze jest łączyć w mieszankach ziołowych przeciw przeziębieniowym i przeciwkaszlowym z innymi ziołami o podobnym działaniu. Można też używać jej zewnętrznie dla leczenia wyprysków lub stanów zapalnych skóry stosując okłady ze świeżych liści lub maść z liści rozartych z jakimś tłustym podłożem maściowym np. olejem lnianym. Warto też przemywać naparem lub tonikiem z nalewką skórę podrażnioną, z wypryskami lub łojotokiem. Może być też pomocna przy leczeniu stłuczeń i urazów.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	trędownikowate
Rodzaj	dziewanna
Gatunek	Dziewanna pospolita

Ciekawostki

Suche liście wykorzystywano do rozniecania ognia, bo łatwo zapalały się od iskier. Bywały też używane jako wkładki do butów. Kwiatostany nasączone łojem lub woskiem mogą być wykorzystane jako pochodnie. Nasiona dziewanny zachowują zdolność kiełkowania przez 100 lat!

Występowanie i biologia

W Polsce występuje kilka gatunków, wszystkie są roślinami dwuletnimi. W pierwszym roku jest tylko rozeta liści, kwitną w drugim roku. Po wydaniu nasion zamierają. Kwiat bardzo charakterystyczny, długi kłos na szczycie długiej łodygi kwiatowej, słabo rozgałęzionej.

Raczej suche, mało urodzajne miejsca, w pełnym słońcu. Skraje polnych dróg, poręby, polany, nieużytki. Często hodowana w ogrodach jako atrakcyjna roślina ozdobna.

Dziewanna rośnie najchętniej na jałowych, piaszczystych glebach. Stąd wzięto się ludowe porzekadło „gdzie rośnie dziewanna, tam bez posagu panna”.



Dzika róża owocująca fot. Paweł Królikowski

Dzika róża (*Rosa canina*)

Najczęściej, gdy myślimy o dzikiej róży, jako roślinie zielarskiej, mamy na myśli jej owoce, zbierane z tego konkretnie gatunku, ale w grę może wchodzić jeszcze kilka gatunków pokrewnych. O symbolice róży, jej magicznym znaczeniu w różnych kulturach i religiach można by napisać niejedną książkę, przeważnie jednak symbolizuje ona w kulturze czystość, dziewictwo, jest traktowana jako roślina ochronna i opiekuńcza. W Polsce jej kwiaty są wplatane w wianki na Oktawę Bożego Ciała, w wianki dziewcząt na Boże Ciało, gałązki z owocami w bukiety na święto Matki Boskiej Zielnej. Różne są surowce pozyskiwane z różnych gatunków róży. I tak, płatków róży pomarszczonej (*Rosa rugosa*) używamy do sporządzania pysznych, ucieranych z cukrem konfitur, używanych m.in. do nadziewania pączków i ciast. Płatków róży damasceńskiej używa się najczęściej do pozyskania bardzo cennego olejku różanego, a nasza pospolita, psia róża i jej najbliższe kuzynki dają nam bardzo cenny surowiec zielarski w postaci owocu, bogatego w wiele witamin, kwasów organicznych oraz składników mineralnych, których obfitość sprawia, że cenimy różę jako prawdziwą bombę witaminowo-odżywczą i chętnie sięgamy po nią w zimowej profilaktyce przeziębień, chorób reumatycznych, w nadciśnieniu, w rekonwalescencji chorób zakaźnych, zespołach złego wchłaniania, niedoborach witamin, wspomagająco w stanach zapalnych układu moczowego, owrzodzeniach, w gorączce, a nawet wspomagająco w chorobach nowotworowych. Ma duże działanie odżywcze i wzmacniające, pobudza układ odpornościowy, jest przydatna w miażdżycy i innych chorobach układu krążenia. Prawdziwą rekordzistką jest róża jeśli chodzi o zawartość witaminy C, której potrafi zawierać nawet 1250 mg, czyli ponad 1 g w każdych 100 g surowca. Należy jednak zauważyć, że witamina C jest bardzo wrażliwa na warunki, w jakich owoc jest zbierany, przetwarzany i przechowywany, dlatego nieprawidłowo przetworzone, albo zbierane zbyt późno i silnie przemrożone owoce róży mogą jej zawierać zaledwie śladowe ilości. Dlatego warto dziką różę zbierać ze słonecznych stanowisk jesienią i szybko suszyć w niezbyt wysokiej temperaturze i przewiewie, bez dostępu światła słonecznego lub przetwarzać szybko, zaraz po zbiorze. Oprócz witaminy C owoc dzikiej róży zawiera też witaminy E, B1, B2, B6, PP, ponadto sporo sodu, potasu, wapnia, fosforu i magnezu i nieco innych pierwiastków, kwasy organiczne, fitosterole, nieco flawonoidów.

Dodatkowym atutem dzikiej róży jest to, że w zasadzie godna jest polecenia dla wszystkich, jest jedną z roślin bezpiecznych w stosowaniu nawet w długim czasie, także u dzieci i matek karmiących. Oprócz suszu godne polecenia są przetwory ze świeżych owoców dzikiej różny. Sporządzając je, trzeba uzbroić się w cierpliwość, ponieważ należy usunąć w tym celu nasiona z wnętrza owoców wraz z porastającymi je włoskami, które mogą drażnić przewód pokarmowy. Tak oczyszczone owoce zblendować, dodać od 15 do 20% cukru, wymieszać i taki przetwór zapasteryzować w niedużych słoiczkach. Z dzikiej róży sporządza się także wartościową pod względem zawartości substancji czynnych nalewkę alkoholową.

● Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	różowe
Rząd	różowce
Rodzina	różowate
Rodzaj	róża
Gatunek	Dzika róża

● Występowanie i biologia

Średniej wielkości krzew o różnym pokroju, najczęściej o długich, wiotkich pędach, tworzy rozłogi. Gałęzie wyposażone w kolce. Kwitnie obficie, kwiaty różowe, czasem białe. Owoce czerwone, dość trwałe nie spadają po dojrzeniu. W Europie jest wiele gatunków dzikich róż, które łatwo krzyżują się ze sobą i często mają cechy pośrednie stąd trudność w ścisłym określeniu przynależności gatunkowej napotkanych roślin. Występuje pospolicie, na różnych siedliskach w miejscach dobrze oświetlonych, głównie w zadrzewieniach śródpolnych, na brzegach lasów, miedzach, przydrożach.

● Ciekawostki

Niedoświadczeni zielarze często wymiennie używają nazwy „dzika róża” na określenie owoców głogu. Najprostszym sposobem odróżnienia ich jest wygląd nasion: w owocach dzikiej róży są liczne małe nasiona otoczone drobnymi, włoskami podczas gdy głóg ma jedną lub dwie pestki.

Róża pomarszczona nie jest przedstawicielką rodzimej flory. Uprawia się ją dla kwiatów, owoców i ze względu na jej zdolność do porastania piaszczystych siedlisk rekultywuje zdegradowane tereny. Łatwo dziczeje i potrafi zachowywać się jak roślina inwazyjna.



Dzika róża owocująca fot. Paweł Królikowski



Dziurawiec zwyczajny fot. Bartłomiej Harna

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)

Kwitnące ziele dziurawca do niedawna było jednym z najczęściej zbieranych i stosowanych w postaci suszu surowców zielarskich. W formie naparu stosowane było w niestrawności i chorobach wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, zatruciach pokarmowych i przeziębieniach. Ludowe, zwyczajowe nazwy dziurawca to „ziele świętego Jana”, bo właśnie wtedy zaczyna kwitnąć, albo „zajęcza krewka”, jako, że po zerwaniu uwalnia czerwony sok. Współczesne badania wykazały, że obok tych dawno rozpoznanych właściwości, dziurawiec posiada jeszcze inne, np. przeciwdepresyjne i poprawiające kondycję psychiczną oraz umysłową, antyseptyczne, przeciwzapalne i gojące, pod warunkiem, że świeże ziele zamiast suszyć, podda się wytrawianiu olejem, lub sporządzi się z niego wyciąg alkoholowy. Wykonanie oleju dziurawcowego na własne potrzeby jest dość łatwe, wystarczy kwiaty dziurawca zebrane w słoneczny dzień posiekać, spryskać alkoholem, a po kilku minutach zalać w słoiku olejem słonecznikowym, migdałowym albo np. ryżowym, tak, by olej dokładnie pokrył surowiec. Po kilku tygodniach maceracji olej należy odcedzić. W międzyczasie, oddając do oleju substancje czynne, dziurawiec zabarwi go na piękny, czerwony kolor. Tak przygotowany olej można używać do celów wewnętrznych lub zewnętrznych, choćby kosmetycznych. Używając oleju z dziurawca, czy to zewnętrznie, czy wewnętrznie, należy pamiętać, że zwiększa on wrażliwość na promienie słoneczne, więc osoby stosujące go powinny zrezygnować z opalania. Z ziela dziurawca można też sporządzać wyciągi alkoholowe, można też znaleźć na rynku tabletki, bądź kapsułki zawierające suchy wyciąg z tej rośliny. Do celów zielarskich nadają się wszystkie dziko rosnące w Polsce gatunki dziurawca, zarówno pospolity, jak czworoboczny, czy kosmaty, ponieważ ich skład chemiczny niewiele się różni.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	różowate
Rząd	malpigioowce
Rodzina	dziurawcowate
Rodzaj	dziurawiec
Gatunek	Dziurawiec zwyczajny

Występowanie i biologia

Łąki, pastwiska, trawiaste nieużytki, niekiedy w widniejszych miejscach w lasach. Dziurawiec czteroboczny częstszy w murawach bliźniczkowych, na stromiznach, dziurawiec zwyczajny na glebach wilgotniejszych. Wieloletnia roślina zielna, może osiągnąć 1 metr wysokości, ale zazwyczaj jest znacznie niższa. Łodyga w górze rozgałęziona, sztywna, liście drobne. Kwiaty duże, żółte. W liściach można zobaczyć przeświecające punkty. Są to zbiorniczki z olejkami eterycznymi. Niektóre gatunki dziurawca ich nie tworzą.

Ciekawostki

Już w czasach prastawiańskich dziurawiec miał wiele konotacji magicznych, uważano, że chroni od demonów, a szczególnie cenny był w ochronie świeżo urodzonych dzieci. W średniowieczu święcono go w kościele i traktowano jak amulet lub wieszano nad drzwiami domów dla ochrony przed złymi mocami. Jest często składnikiem bukietów robionych na święto Matki Boskiej Zielnej.



Glistnik jaskótcze ziele fot. Aleksandra Ziółkowska

Glistnik jaskótcze ziele (*Chelidonium majus*)

Glistnik jaskótcze ziele używany był w celach leczniczych od starożytności. Jego polska nazwa wskazuje, że był, całkiem słusznie, używany do eliminacji pasożytów z przewodu pokarmowego. Zwyczajowo nazywano go też niebospadem, w nawiązaniu do jego łacińskiej nazwy od „*coeli donum*” dar niebios. Bez przesady można stwierdzić, że to niezbyt wymagające ziółko, rosnące często byle gdzie, na śmietniskach, przychaciach, w zaroślach. To jedno z najsilniejszych ziół, wykorzystywanych w bardzo szerokim zakresie. Większość osób, nawet nie zajmujących się ziołami, słyszała, że sokiem z glistnika można usunąć kurczawkę. Oczywiście to możliwe, pod warunkiem, że użyje się do tego świeżego soku i stosuje się go systematycznie, po kilkanaście razy dziennie, przez kilka dni. Jednak to nie jedyne zastosowania tego cennego ziele. Liczne występujące w ziele glistnika alkaloidy posiadają zróżnicowane działanie na organizm. Przede wszystkim działają one rozkurczowo na mięśnie gładkie, działają więc przeciwbólowo w bólach brzucha, stanach skurczowych jelit, bólach menstruacyjnych, mają też działanie moczopędne i ułatwiające wypróżnienia. Oprócz tego ziele glistnika ma działanie żółciopędne, ułatwiające dopływ żółci do dwunastnicy. Ziele to działa także przeciwalergicznie, hamując wyrzut histamin i reakcję autoimmunoagresji w choroba autoimmunizacyjnych. W związku z jego działaniem wirusobójczym wobec wirusa HPV prowadzone są badania nad jego aktywnością antynowotworową. Ziele glistnika wymaga dużej wiedzy i precyzji w stosowaniu, dlatego nie należy eksperymentować z jego doustnym przyjmowaniem bez konsultacji z lekarzem i doświadczonym fitoterapeutą. Przedawkowany może powodować objawy zatrucia: ból żołądka, nudności i wymioty.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Rząd	jaskrowce
Rodzina	makowate
Rodzaj	glistnik
Gatunek	Glistnik jaskótcze ziele

Występowanie i biologia

Wymaga gleb żyznych i wilgotnych, zasobnych w azot. Częsty w środowiskach ruderalnych, na przychaciach, wysypiskach, starych, zaniedbanych parkach. W naturze widnych miejscach w grądach, buczynach. Pospolity na terenie całej Polski poza górami.

Wieloletnia roślina zielna, do około 90 cm, łodyga silnie rozgałęziona i owłosiona. Liście porozcinane, kwiaty żółte. Ze wszystkich uszkodzonych części roślin wypyływa pomarańczowy gęsty sok.

Ciekawostki

Wyhodowano odmiany ozdobne z pełnymi kwiatami i ozdobnymi liśćmi, wykorzystując naturalną zmienność. Dym ze spalonych roślin wykazuje własności owadobójcze.



Kalina koralowa fot. Jolanta Harna

Kalina koralowa (*Viburnum opulus*)

Kalina, uważana była dość powszechnie za trującą, dzisiaj wiadomo, że działanie wysokiej temperatury, czyli gotowanie surowców z kaliny, w dużej mierze eliminuje czynniki drażniące przewód pokarmowy. W kulturze przeważnie wiąże się ze śmiercią i żałobą, często symbolizuje zmarłą dziewczycę. Sadzono ją zatem niekiedy na grobach kobiet niezamężnych, przedwcześnie umarłych. Jednocześnie od bardzo dawna doceniano jej walory lecznicze, szczególnie w chorobach kobiecych, dość wcześnie wiedziano o jej przeciwbólowych, rozkurczowych i przeciwkrwotocznych właściwościach, stosowano ją więc przy obfitych i bolesnych miesiączkowaniach, ale także przy chorobach gorączkowych, jako środek przeciwbólowy, przeciwbiegunkowy i ogólnie przeciwkrwotoczny. To jedna z tych roślin, w przypadku których wartościowy, świeży surowiec zielarski dostępny jest przez cały rok, bo używa się zarówno kwiatów, owoców, jak również kory kaliny. Kwiaty poddaje się suszeniu w niewysokiej temperaturze i z dala od promieni słonecznych. Owoce poddaje się obróbce termicznej, sporządza się z nich soki, dżemy i nalewki. Korę pożytkuje się w postaci odwarów. Przetwarzając owoce kaliny trzeba się liczyć z ich nieciekawym zapachem w trakcie obróbki termicznej, który jednak w gotowych przetworach czy to dżemach, czy sokach niemal całkowicie się ulatnia. Wyciągi z kwiatów lub kory, a także z owoców kaliny warto stosować, tak jak to czynili nasi przodkowie, przede wszystkim jako środek przeciwkrwotoczny, rozkurczowy dla mięśni gładkich przewodu pokarmowego i macicy oraz przeciwbólowy, zwłaszcza w bolesnych i zbyt obfitych miesiączkach, chorobie wrzodowej żołądka. Kwiaty kaliny działają też przeciwwysiękowo, uszczelniają i wzmacniają naczynia krwionośne, obniżają ciśnienie, bywają pomocne w leczeniu żylaków i hemoroidów. Działają lekko moczopędnie i odtruwająco, więc można je podawać także przy dnie moczanowej. Obecność **fitosteroli** w kalinie sprawia, że przetwory z niej bywają pomocne w dolegliwościach okresu menopauzy.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	szczeciowce
Rodzina	piżmaczkowate
Rodzaj	kalina
Gatunek	Kalina koralowa

Występowanie i biologia

Średniej wielkości krzew lub niewielkie drzewko. Duże, szerokie liście pięknie przebarwiają się na jesieni. Obficie kwitnie, kwiaty białe w postaci płaskich baldachów. Na obrzeżach kwiatostanów są większe kwiaty, które jednak nie służą do wytworzenia owoców tylko do wabienia owadów. W owocu bardzo charakterystyczna płaska pestka.

Toleruje półcień, lubi gleby wilgotne, zasobne. Często z krzewiastych otulinach lasów, na dawnych miedzach, zakrzaczonych przydrożach, lasach liściastych odpowiednio wilgotnych jak **grądy i łągi**.

Ciekawostki

Owoce często pozostają na krzewach do końca zimy, a niekiedy nawet do następnego sezonu. Niewiele ptaków się nimi interesuje. W całości jedzą je jemioluski, inne ptaki, szczególnie gile rozrywają grubą skórkę i wyjadają pożywne, bogate w tłuszcz pestki. Dlatego ze zbieraniem owoców kaliny nie musimy się spieszyć, z powodzeniem możemy nazbierać je na zimowym spacerze

Karbieniec pospolity (*Lycopus europaeus*)

Ta dość powszechnie występująca nad wodami i na terenach podmokłych roślina, nie była dawniej stosowana zbyt często, a jeśli nawet, to bez zbytnej świadomości o jego faktycznych walorach. Stosowano bowiem ziele karbieńca na kaszel i krwawienia płucne w gruźlicy, tymczasem jest to roślina, której faktyczne zastosowanie może być zupełnie inne, a skuteczność znacząca. Zawiera bowiem związki, które hamują produkcję hormonów przysadki, tyreotropiny i gonadotropiny, które regulują pracę tarczycy i przyswajanie jodu. Karbieniec może być więc stosowany w leczeniu nadczynności tarczycy w przebiegu choroby Basedova. Działa też uspokajająco, wzmacnia też i lekko spowalnia skurcze serca. Nie należy jednak do ziół, które można stosować samodzielnie, jego podawanie wymaga konsultacji z lekarzem i doświadczonym fitoterapeutą, a także systematycznego przyjmowania przez dłuższy czas i okresowego wykonywania badania poziomu hormonów tarczycy.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	Karbieniec
Gatunek	Karbieniec pospolity

Występowanie i biologia

Wieloletnia roślina zielna tworząca liczne podziemne rozłogi. Łodyga wzniesiona, wysoka do około 100 cm. Liście bardzo charakterystyczne, grubo ząbkowane, żabki bardzo wcięte. Kwiaty liczne ale bardzo małe w okółkach wśród górnych liści. Wymaga gleb mokrych, zasobnych, toleruje półcień. Pospolity w różnych zbiorowiskach na brzegach wód stojących lub wolno płynących, rozlewisk, wśród **ziotorośli** na podmokłych łąkach, szuwarach, **olsach, łęgach**.

Ciekawostki

Kłącze karbieńca jest jadalne i dość łatwe do znalezienia zimą, dlatego może być brane pod uwagę przez wędrowców stawiających sobie ambitne wyzwanie, żeby korzystać z „dzikiego pożywienia”. Z ziela karbieńca pozyskiwano niegdyś czarny barwnik.

Kłokoczka południowa (*Staphylea pinnata* L)

Krzew lub niskie drzewo. Był ważny już dla Celtów, Słowian i plemion germańskich. Kojarzono ją z obrzędami przejścia i z tego względu sadzono na grobach, ale wierzono także, że ma znaczenie magiczne i jest pomocna w odpędzaniu złych uroków a jednocześnie pomaga zjednywać powodzenie, dlatego robiono z niej talizmany. W chrześcijaństwie zastosowanie znalazły jej niezwykle nasiona, twarde, jednakowe, ładnie wybarwione, które służą do dziś do wyrobu pięknych różańców. Kłokoczka miała także liczne zastosowania praktyczne, mieszki nasienne bywały grzechotkami dla dzieci, twarde drewno służyło do wyrobu kijów do ubijania masła (bardzo cenione), lufek, figur szachowych. Nasiona wykorzystywano do wyrobu biżuterii, gałęziami zdobiono domy w Niedzielę Palmową. Tłoczono z niej olej używany do potraw lub do oświetlania. Współcześnie zbadano jego skład, okazało się, że zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe: kwas linolowy i linolenowy. Są one czynnikami antymiażdżycowymi m.in. obniżają poziom cholesterolu, stymulują syntezę białka a hamują syntezę tłuszczu w organizmie. Pączki kwiatowe bywają kiszzone jak kapary, kwiaty tradycyjnie kisi się na Kaukazie, nasiona także bywają

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	różowate
Rząd	mydleńcowce
Rodzina	kłokoczkowate
Rodzaj	kłokoczka
Gatunek	Kłokoczka południowa

Występowanie i biologia

Krzew, pokrojem przypominający leszczynę lub niewielkie drzewo, liście trochę podobne do liści jesionu, pierzasto podzielone, dość duże. Kwiaty są miododajne, zebrane w okazałe grona białe lub blad różowe, pojawiają się w maju lub czerwcu, pachną ogórkami małosolnymi. W Polsce rzadka i chroniona, w Słowacji dużo powszechniejsza, nie jest pod ochroną. Przez Polskę przechodzi północna granica zasięgu. Południowa granica zasięgu sięga do połowy Półwyspu Apenińskiego. Najłatwiej kłokoczkę spotkać we wschodniej części Pogórza Karpackiego (rezerwat „Leoncina” koło Krasiczyna), w Bieszczadach bardzo rzadka. Zasadniczo występuje na glebach dostatecznie wilgotnych, wapiennych, brunatnych lub **rędzinach**.

Odpowiednie są dla niej **suche buczyny**, **grądy** i inne lasy liściaste. Występuje niekiedy w postaci jednogatunkowych zarośli. Wrażliwa na zmiany poziomu wód gruntowych najlepiej czuje się na skarpach i pochyłościach, gdzie dobrze wykorzystuje spływającą wodę. Preferuje niższe położenia górskie.

Ciekawostki

Nazwa, tak polska jak i słowacka wywodzi się z języka prasłowiańskiego i nawiązuje do charakterystycznych mieszków nasiennych, które dojrzewając klekoczą na wietrze nasionami. Łacińska nazwa nawiązuje do greckiego słowa „staphyle” oznaczającego winne grono, co z kolei jest nawiązaniem do kwiatów zebranych w okazałe grona. Kwiaty są miododajne, białe lub blad różowe, pojawiają się w maju lub czerwcu, pachną ogórkami małosolnymi.

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*)

Kariera tego popularnego ziółka zaczęła się jeszcze w starożytności. Według legendy kozłek wchodził w skład odtrutki, używanej na co dzień przez pontyjskiego władcę, Mityrydatesa, żyjącego w I wieku przed naszą erą. Surowcem zielarskim jest tutaj tzw. korzeń, a dokładniej kłącze podziemne wraz z korzeniami. W ziołolecznictwie polskim kozłek pojawia się od średniowiecza, występuje we wszystkich dawnych zielnikach, a jego zastosowanie, podobnie jak współcześnie, bywa różnorodne, od magicznego, przeciw złym czarom, po dość szerokie zastosowania lecznicze. Być może ta wszechstronność, widoczna już w dawnych czasach wiąże się z faktem, że zależnie od sposobu obróbki kłączy, mają one różne właściwości chemiczne. Część składników aktywnych, odpowiedzialnych za uspokajające właściwości kozłka, to tzw. związki **irydoidowe**, które rozpadają się pod wpływem wysokiej temperatury i światła, ale inne związki pozostają aktywne także po obróbce cieplnej. Tak więc aby kozłek wywierał pożądane działanie uspokajające, ułatwiające zasypianie i obniżające ciśnienie, z którego jest znany, należy go suszyć i przygotowywać do spożycia w taki sposób, by temperatura nie przekroczyła 35°C, co oznacza w praktyce najczęściej sporządzanie zimnych maceratów wodnych albo nalewek na alkoholu. W tej ostatniej postaci dobrze znany jest pod nazwą kropli walerianowych, będących w istocie nalewką na alkoholu 70%, produkowaną i zażywaną współcześnie w ilości 2-3 ml, najczęściej z dodatkiem wody lub cukru. Podobne działanie osiągniemy zalewając 2-3 łyżki rozdrobnionych, świeżych lub suchych kłączy zimną wodą na kilka godzin i wypijając odcedzony i odcisnięty macerat. Natomiast napar z kozłka działa głównie rozkurczowo, lekko przeciwbólowo, moczopędnie i wiatropędnie i może być stosowany przy bólach brzucha, gorączce, kamicy nerkowej. Kozłek występuje dość pospolicie na terenie całej Polski, jednak nigdy nie rośnie w dużych skupiskach, dlatego też współcześnie większość surowca zielarskiego pozyskuje się z upraw, by nie niszczyć stanowisk tej pożytecznej rośliny. Dwie pokrewne rośliny kozłek szerokolistny (*Valeriana latifolia*) oraz kozłek wąskolistny (*Valeriana angustifolia*) mają podobne do niego działanie i mogą być w potrzebie użyte w podobny sposób.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	szczeciowce
Rodzina	kozłkowate
Rodzaj	kozłek
Gatunek	Kozłek lekarski

Występowanie i biologia

Wieloletnia, okazała roślina zielna. Gruby walcowaty korzeń, pojedyncza nawet do 200 cm silna, bruzdowana łodyga, liście pierzastosieczne, duże. Kwitnie całe lato, kwiatostan w postaci dużego baldachu złożonego z drobnych, bladorożowych lub białych kwiatów. Występuje w miejscach słonecznych, wilgotnych i zasobnych, takich jak podmokłe niekoszone łąki, niezbyt intensywnie użytkowane pastwiska, **ziołorośla**, zarośla, brzegi wód. Na niżu i w niższych położeniach górskich.

Ciekawostki

Kwiaty przyjemnie pachną i wczesnym latem ich zapach niesie się wieczorem nad bieszczadzskimi i beskidzkimi łąkami. Natomiast korzeń ma zupełnie inny zapach, przypominający dość przykry zapach samca kozy. Zapach ten jest jednak bardzo atrakcyjny dla kotów, które niekiedy odgrzebują korzenie aby tarzać się w ich pobliżu upojone zapachem. Ten sam zapach dominuje w tzw. kroplach walerianowych, popularnym leku nasercowym.



Krwawnik pospolity fot. Paweł Królikowski

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)

Według starożytnego, greckiego mitu, to właśnie liść krwawnika przykleił się do pięty Achillesa, kiedy jego matka, Tetyda, zanurzyła go w wodach Styksu, by uodpornić go na wszelkie ciosy. A są to listki pierzaste i dość drobne. Ziele krwawnika jest tradycyjnym składnikiem bukietów na święto Matki Boskiej Zielnej. Liści krwawnika, zgodnie z nazwą zioła, używano niegdyś do tamowania krwotoków. Listek krwawnika umieszczony w nosie, miał tamować krwawienie z nosa. Całe kwitnące ziele używane było tradycyjnie jako zioło przeciwkrwotoczne, gojące rany, a także hemoroidy, do dziś stosuje się go zresztą w ten sposób. Ziele i kwiat krwawnika zastosowane wewnętrznie, w postaci naparu, ma działanie żółciopędne, rozkurczowe, a także moczopędne i uspokajające. Ma też lekkie działanie hipotensyjne (obniżające ciśnienie) oraz przeciwgorączkowe. Można go stosować zarówno jako ziele wspomagające trawienie, jak i dodawać do mieszanek przeciw przeziębieniom. Dobrze jest stosować krwawnik w połączeniu z innymi ziołami o powiązanych właściwościach w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, w tym wątroby i trzustki, a także w stanach wyczerpania nerwowego i bezsenności. Zastosowany na skórę, działa oczyszczająco, przeciwłojotokowe, wygładza i rozjaśnia skórę. Ma bogaty skład chemiczny, zawiera między innymi **olejki eteryczne** zawierające azulen, któremu zawdzięczają wiele ze swoich własności kosmetycznych i leczniczych. Zdarzają się osoby uczulone na substancje zawarte w krwawniku, warto brać to pod uwagę. Ziele krwawnika należy zbierać w początkowym okresie kwitnienia, suszyć w temperaturze pokojowej, bez wystawiania na światło słoneczne, ponieważ temperatura i światło wpływają niszcząco na olejki eteryczne zawarte w ziele. W handlu znajduje się sok z krwawnika konserwowany alkoholem, doskonały do zastosowań kosmetycznych. Krwawnik może być ciekawym składnikiem sałatek, farszów, pasztetów, jadalne są zarówno kwiaty jak i liście ale nie należy jeść ich zbyt wiele.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	astrowce
Rodzina	astrowate
Rodzaj	krwawnik
Gatunek	Krwawnik pospolity

Występowanie i biologia

Wieloletnia roślina zielna, aromatyczna, o charakterystycznych mocno pierzastych liściach, bruzdowanych, sztywnych, wzniesionych łodygach kwiatowych. Kwiaty drobne, ale liczne koszyczki zebranych w baldachy dają razem całkiem imponujący i przyciągający uwagę kwiatostan. Kwitnie zasadniczo na biało (w różnych odcieniach), ale zdarzają się w naturze także kwiaty w różnych odcieniach różu. Krwawniki znajdziemy na miejscach suchych lub świeżych, dość zasobnych, na wszelkiego rodzaju zbiorowiskach trawiastych, łąkach, pastwiskach, przydrożach, miejscach **ruderalnych**. Pospolicie w całej Polsce, po regiel dolny.

Ciekawostki

W biodynamicznym rolnictwie wyciągu z krwawnika używa się do pielęgnacji upraw, jako środek przeciw pasożytniczy i przyspieszający kompostowanie odpadów. Dodatek krwawnika jest cenny w paszy dla drobiu, szczególnie dla młodych indyków. Surowiec zielarski z krwawnika może bardzo różnić się pod względem zawartości olejku azulanowego, w niektórych roślinach jego zawartość jest bardzo niska. Okazuje się, że kwiaty z wysoką zawartością azulanu są dużo bardziej białe. Niekiedy oba typy krwawnika rosną obok siebie, ponieważ cecha ta jest dziedziczna, a nie zależy np. od właściwości siedliska.



Lebiodka pospolita fot. Bartłomiej Harna

Lebiodka pospolita (*Origanum vulgare*)

Lebiodka, znana nam jest dobrze ze swoich licznych zastosowań kulinarnych. Odmiany, które wykorzystuje się w kuchniach południowej Europy są nieco bogatsze w olejki eteryczne, wchodzi w skład tradycyjnej mieszanki ziół prowansalskich, stosowanej w kuchni francuskiej. Nasza lebiodka, zwana też niekiedy dzikim majerankiem (nie mylić z właściwym majerankiem, czyli z *Origanum majorana*), albo macierzduszką, czy macierzanką francuską (znowuż nie mylić z właściwą macierzanką, *Thymus*), może z powodzeniem zastąpić swoich kuzynów w zastosowaniach kuchennych. Od wieków z upodobaniem była stosowana przez naszych przodków do przyprawiania potraw zwłaszcza z ciężkich mięs i roślin strączkowych, ponieważ jest to ziele poprawiające trawienie, wydzielanie żółci, hamujące wzdęcia, wspomagające trawienie. Wierząco także w jej ochronną moc magiczną, co znalazło później wyraz w obowiązkowym włączeniu tej rośliny w skład bukietów święconych na święto Matki Boskiej Zielnej. Oprócz tych głównych tradycyjnych zastosowań kulinarnych, w których nadal może nam z powodzeniem służyć, można wykorzystać lebiodkę leczniczo w postaci naparów w niezbyt przewodu pokarmowego, a także jako środek wspomagający odkrztuszanie, przeciwzapalny i rozgrzewający w przeziębieniach. W kosmetyce napar lub olejek oreganowy może być stosowany do przemywania skóry trądzikowej, objętej stanami zapalnymi, ponieważ ma antyseptyczne właściwości. Z ciekawszych zastosowań lebiodki warto wymienić zażywanie jej sproszkowanych liści jak tabaki, w celu leczenia kataru.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	lebiodka
Gatunek	Lebiodka pospolita

Występowanie i biologia

Wieloletnia, niewielka (20-80 cm) roślina zielna o sztywnych, wzniesionych łodygach, drobnych całobrzegich liściach. Kwiaty na szczytach rozgałęzionej łodygi w luźnych baldaszkach, fioletowo różowe, kwitnie latem. Rośnie dość powszechnie na południu Polski w miejscach ciepłych, dobrze znosi suche stanowiska ale znajdziemy ją także na łąkach i pastwiskach. Doskonale radzi sobie na suchych skarpach, kamieniołomach, starych miedzach.

Ciekawostki

Popularna przyprawa do pizzy „oregano” to suszone i rozdrobnione wierzchołki pędów z kwiatami. Niestety współcześnie często pod tą nazwą sprzedawana jest mieszczanka ziół o podobnym aromacie, ale zupełnie innym składzie, sprowadzanych z Azji. Warto wędrując po podkarpackich łąkach nabierać kwiatów lebiodki, żeby poznać prawdziwy aromat tej znanej od starożytności przyprawy.



Lipa drobnolistna fot. Aleksandra Ziółkowska

Lipa drobnolistna (*Tilia cordata*)

Obecność lipy w kulturze sięga niepamiętnych czasów. W kulturze polskiej ma swoje miejsce choćby za sprawą poezji Jana Kochanowskiego. Właściwie każda część lipy ma w naszej kulturze materialnej ważne miejsce. Jej miękkie drewno, nie wydzielające zapachu używane było do robienia przedmiotów codziennego użytku, narzędzi kuchennych i naczyń, drobniejszych mebli, jak kołyski, zabawek dziecięcych oraz niektórych instrumentów. Z lipowego tyka wykonywano maty, plecionki, obuwie i koszyki. Młode, wiosenne liście lipy mogą być spożywane na surowo, jako składnik wiosennych sałat. Są delikatne i smaczne. Także węgiel drzewny z lipy jest używany do celów medycznych, przeciw biegunkom i zatruciom. Na przednówku ratowano się od głodu jedząc zmielone tyko lipowe. Surowcem zielarskim są całe kwiatostany lipy, zbierane w całości, wraz z przylistkami, najlepiej w początkach kwitnienia. Możemy zbierać także kwiatostany lipy szerokolistnej, choć uchodzą one za mniej wartościowy surowiec zielarski. Pamiętajmy zbierając lipowe kwiaty, że są miododajne więc należy uważać na pszczoły. Kwiatów lipy od niepamiętnych czasów używało się i używa jako zioła całkowicie bezpiecznego w przeziębieniach, jako środka napotnego, przeciwgorączkowego, przeciwzapalnego, a także odflegmającego i wykrztusznego. Jest też napar lipowy dobrym środkiem uspokajającym, ułatwiającym zasypianie, rozkurczowym i lekko przeciwbólowym. Herbatkę z kwiatów lipy, najlepiej osłodzoną miodem, albo z dodatkiem soku malinowego, można podawać w czasie infekcji górnych dróg oddechowych także dzieciom. Dzieciom sporządzamy herbatkę z 1/2 łyżki rozdrobnionego kwiatu lipy na szklankę wrzątku. Dorostym od 1 do 2 łyżek kwiatów, zaparzamy 15 minut pod przykryciem. Kwiat lipy jest też dobrym składnikiem maseczek przeciwtrądzikowych i przeciwzapalnych. W celu sporządzenia takiej nawilżającej i przeciwzapalnej maseczki należy zalać rozdrobniony świeży lub suszony kwiat lipy szklanką gorącej wody. Zaparzać przez ok. 15 minut pod przykryciem, a następnie dokładnie odcedzić i odcisnąć przez kawałek gazy, tak aby do naparu przedostały się zawarte w roślinie słuzy. Naparem nasączyć ligninę lub czyste płótno, obłożyć twarz.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	różowe
Rząd	ślazowce
Rodzina	ślazowate
Rodzaj	lipa
Gatunek	Lipa drobnolistna

Występowanie i biologia

Okazałe, długowieczne drzewo. Żyje ponad 300 lat. Kwiaty owadopylne, miododajne, pachnące. Często sadzona przez człowieka, w krajobrazie Bieszczad ujawnia miejsca po opuszczonych wsiach, ciągle wskazując cerkwiska, dawne drogi, towarzysząc kapliczkom przydrożnym. Najlepsze dla niej siedlisko to gleby żyzne i świeże, piaszczysto-gliniaste lub gliniaste ale toleruje też słabsze gleby. Naturalny składnik **grądów**, częsta domieszka w różnych typach lasów, na pogórzu w jaworzynach, na zboczach w lesie klonowo-lipowym, także w buczynach i **łęgach**.

Ciekawostki

W wielu dawniejszych kulturach lipa była drzewem świętym, łączyła ją z symboliką płodności, miłości, opiekuńczości. Może dlatego częstym zwyczajem było sadzenie lipy po urodzeniu się dziewczynki. Sadzono lipy także przy cerkwiach, kościołach, kapliczkach. Będąc w Bieszczadach warto odwiedzić w Łopience koło cerkwi wspaniałą lipę z niezwykłą dziuplą lub potężną lipę w Beniowej. Niezwykłe wrażenie robi też szpaler lipowy w parku pałacowym w Dukli.



Macierzanka zwyczajna fot. Aleksandra Ziółkowska

Macierzanka zwyczajna (*Thymus pulegioides*)

Macierzanka, zwana też niekiedy przez lud macierzaduszką, od wieków wykorzystywana była zarówno jako ziele magiczne, lecznicze, jak i po prostu jako ceniona roślina przyprawowa. Wierzono dawniej, że jej zapach odstrasza jadowite stworzenia i uodparnia na czary. W kuchni używano jej podobnie jak lebiodki (*Origanum vulgare*) do aromatyzowania potraw z mięs, serów, zup, sałat, jako roślinę aromatyzującą, a przy tym ułatwiającą trawienie, wspomagającą wydzielanie żółci. Oprócz tego, że wzmacnia wydzielanie żółci i poprawia apetyt, macierzanki można użyć jako środka wykrztuśnego, przeciwzapalnego i odkażającego w chorobach układu oddechowego. Jako środek rozluźniający i rozkurczowy będzie pomocna także przy bólach brzucha. Napar z macierzanki można też użyć jako środka odkażającego i ściągającego w pielęgnacji skóry. Napar do użytku wewnętrznego sporządzamy zalewając łyżkę suchego ziele macierzanki szklanką wrzątku. Po około 5-20 minutach należy napar odcedzić i pić jednorazowo nie więcej niż pół szklanki. Napar z macierzanki można podawać także dzieciom, z tym, że dawki powinny być o wiele mniejsze, dostosowane do wagi i wieku dziecka. Surowcem w przypadku macierzanki jest całe, kwitnące ziele, pozyskanie, którego jest możliwe w miesiącach letnich. Macierzanka jest też ważną rośliną miododajną.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	macierzanka
Gatunek	Macierzanka zwyczajna

Występowanie i biologia

Zimozielony półkrzew tworzący niskie kępy, bardzo aromatyczny. Łodygi rozestłane, zakorzeniają się, wyrastają z nich liczne, krótkie wzniesione łodygi kwiatowe z główkowatymi kwiatostanami na szczytach. Kwiaty w odcieniach różu, pojawiają się od początku lata do jesieni. Rośnie w miejscach suchych, ubogich, **murawach**, starych miedzach, skarpach ale także na pastwiskach i łąkach świeżych.

Ciekawostki

Gatunek bardzo zmienny, rosnące blisko siebie rośliny mogą znacznie różnić się aromatem, warto wędrując pochylić się nad tą krzewinką, aby sprawdzić, jak pachnie miana kępa macierzanki. Zmienność wykorzystano w ogrodnictwie, wyodrębniając i utrwalając wiele odmian barwnych i aromatycznych. Macierzanka jest często mylona z tymiankiem. Jest to podobna, kępiasta krzewinka ale nie rośnie dziko w Polsce. Najłatwiej je odróżnić zwracając uwagę na liście. Macierzanka ma liście drobne, podługowatojajowate, tymianek ma liście podobne ale podwinięte z obu stron, sprawiają wrażenie igielkowatych.



Mięta długolistna fot. Paweł Królikowski

Mięta długolistna (*Mentha longifolia*)

Ten gatunek obok mięty polnej (*Mentha arvensis*) pospolicie występuje na terenach Polski, zwłaszcza w południowej części naszego kraju, jest gatunkiem rodzimym, w odróżnieniu od mięty zielonej (*Mentha spicata*) czy uprawianej w ogródkach mięty pieprzowej (*Mentha piperata*), z których jedna pochodzi z basenu Morza Śródziemnego, druga jest ogrodowym mieszańcem. Mięty używano od wieków jako rośliny kulinarnej i poprawiającej trawienie. Jedzono jej młode liście np. dodając do nadzienia pierogów. Herbatę z miętowych listków stosowało się i do dzisiaj stosuje jako środek wspomagający trawienie i lekko uspokajający. Zawartość mentholu w **olejku eterycznym** mięty, różna dla różnych gatunków, była wykorzystywana dla uzyskania efektu chłodzącego, miejscowo przeciwbólowego. Oficjalnym surowcem farmakopealnym jest mięta zielona oraz mięta pieprzowa, zawierająca do 2% mentolu, z której pozyskuje się liście i szczyty roślin. Należy je suszyć w temperaturze nie przekraczającej 35°C. Ze świeżego surowca natomiast metodą ekstrakcji parą wodną uzyskuje się olejek miętowy. Nalewka alkoholowa z liści mięty zielonej lub pieprzowej z dodatkiem olejku miętowego, to dobrze nam znane, dostępne w każdej aptece krople miętowe, tradycyjny, a jednak wciąż skuteczny środek poprawiający trawienie, łagodzący bóle brzucha i niwelujący wzdęcia, wciąż niezastąpiony w naszych apteczkach. Olejek miętowy dodawany do maści i żelów przeciwbólowych wywołuje wrażenie schłodzenia i efekt przeciwbólowy. Jest też stosowany w kosmetyce, do produkcji past do zębów, płynów do płukania jamy ustnej, a także w przemyśle cukierniczym, do produkcji cukierków. Skład różnych gatunków mięty różni się znacząco. I tak nasza pocziwa mięta polna i długolistna nie zawierają wcale mentolu, mogą być jednak stosowane z powodzeniem jako środki żółciopędne, moczopędne, przeciwbólowe. Natomiast mięta pieprzowa i mięta zielona, oraz niektóre inne gatunki, zawierające nawet do 2,5% olejku eterycznego, którego głównym składnikiem jest mentol, działają rozkurczowo, wykrztuśnie, rozgrzewająco, przeciwbólowo, ponadto hipotensyjnie w dużych dawkach.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	mięta
Gatunek	Mięta rozłogowa

Występowanie i biologia

Rośnie w pełnym świetle w miejscach wilgotnych lub wręcz okresowo zalewanych, w ziołoroślach, na brzegach wód, w łągach, w rowach, w obniżeniach terenu na trawiastych nieużytkach. Znajdziemy ją powszechnie na południu Polski w północnej i północno-wschodniej części Polski sporadycznie.

Ciekawostki

Mięta znana i doceniana jest od bardzo dawnych czasów, wiemy np. że doceniano ją już w starożytnym Rzymie, ma swoje miejsce nawet w mitologii. Natomiast powszechnie znana mięta pieprzowa to spontanicznie powstały mieszańiec mięty wodnej i zielonej i znana jest dopiero od XVIII wieku, kiedy to znaleziono ją w Anglii.



Mnisek lekarski fot. Jolanta Harna

Mnisek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Mniszka zazwyczaj potocznie i całkowicie błędnie nazywamy mleczem, myląc go z inną, nieco tylko z wyglądu podobną rośliną. Dlaczego zatem mnisek? Czy dlatego, że kształt liścia przypomina nieco mnisi kaptur, czy dlatego, że kiedy zdmuchniemy nasiona dmuchawca, zostaje nam coś, co przypomina mniszą łysinę? No cóż, trudno to ustalić. Dość, że mniszka używano zarówno w kuchni, jak i w domowej apteczce od wieków. Kulinarnie przyrządzano jego młode liście, albo na surowo jako sałatę, albo w postaci obgotowanej lub przesmażonej na maśle. Da się też, w razie potrzeby, zjeść korzeń mniszka, zwykle po ugotowaniu. Z płatków jego kwiatów sporządza się tradycyjnie zagęszczony syrop, nazywany niekiedy „miodkiem mniszkowym”. Niegdyś przypisywano temu przetworowi wybitne walory lecznicze, dziś wiadomo, że to raczej przysmak kulinarny. W ziołarstwie stosowano mniszka od wieków, zarówno jego liści, jak i korzeni, w chorobach wątroby, jako środek żółciopędny, zapobiegający tworzeniu się złożeń i kamieni żółciowych, poprawiający trawienie, regulujący wypróżnienia, obniżający poziom cukru i cholesterolu, a także wspomagający leczenie chorób skóry. Mnisek ma także działanie moczopędne i odtruwające, posiada zdolność do wiązania toksycznych produktów przemiany materii i usuwania ich z moczem. Może być także stosowany przy leczeniu łagodnego przerostu prostaty. Niestety, nadzieje, że mnisek może wspomagać leczenie nowotworów, wydają się nie mieć podstaw. Co więcej, stosowany w ich przebiegu, wg ustaleń przedstawionych przez Dr Henryka Różańskiego, może mieć działanie kancerogenne, ponieważ poprzez swoje silnie antyoksydacyjne działanie, zabija czynnik martwiczy komórek nowotworowych. W wielu miejscach na świecie mnisek jest używany w kuchni. Jadalne są korzenie, które mogą trafić do sałatek lub do produkowania tzw. kaw zbożowych a także liście. Aby uniknąć goryczy zawartej w liściach można jeść tylko bardzo młode liście, moczyć liście w osolonej wodzie oraz wyciąć nerw liściowy. Cykoria, znane i doceniane warzywo liściowe to bliska krewna mniszka, którą dla zmniejszenia goryczy liści przygotowuje się do jedzenia „pędząc” liście w ciemnościach, tak samo możemy postąpić z mniszkiem. Możemy zasłonić młodziutkie rozetki i rosnąć w ciemnościach będą co prawda bladezielone ale dużo smaczniejsze.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	astrowce
Rodzina	astrowate
Rodzaj	mnisek
Gatunek	Mnisek lekarski

Występowanie i biologia

Jest to tzw. gatunek zbiorowy, można wyróżnić wiele taksonów bardzo do siebie podobnych, które z zasadzie są odrębnymi gatunkami, jednak różnice między nimi są bardzo subtelne, trudne do wychwycenia bez dokładnych badań. Powszechnie znany, występuje w bardzo wielu siedliskach, często masowo. Szczególnie lubi miejsca deptane, **łąki świeże**, pastwiska, miejsca regularnie koszone, **przychacia**, silnie **synantropijny**. Niekiedy w lasach, luźnych zaroślach, ponieważ jest zasadniczo światłożądny. Jest wieloletnią byliną z grubym palowym korzeniem. Wydziela sok mleczny. Przy ziemi rozeta liści, łodyga kwiatowa nierozgałęziona, pusta w środku. Kwiatostan w postaci koszyczka, nasiona wyposażone w puch kielichowy.

Ciekawostki

Chociaż kwiaty mniszka są miododajne i produkują całkiem sporo nektaru to jednak większość nasion powstaje przez samozapylenie. Tak więc nawet jeśli pogoda będzie bardzo zła i chłody lub deszcze ograniczą pszczołom możliwość odwiedzania mniszków to i tak każdy kwiat zamieni się w białą kulę nasion wyposażonych w aparat lotny.

Uwaga! Często popełnianym błędem jest nazywanie mniszka mleczem. Mlecz to całkiem inna roślina.



Oman wielki kwiat stanowisko naturalne fot. Jolanta Harna

Oman wielki (*Inula helenium*)

Oman był znany w medycynie przynajmniej od średniowiecza, doceniano jego dość szerokie zastosowania i dlatego chętnie go uprawiano, co przyczyniło się do jego rozpowszechnienia. Najważniejsze składniki aktywne korzenia omanu to **olejki eteryczne i hellenina a także inulina**. Dzięki nim oman jest pomocny tak przeciwkaszlowo, jak i na zaburzenia trawienia, działając rozkurczowo, przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Inulina działa jako **prebiotyk**, wspierając florę jelitową. Aby surowiec zielarski z korzeni był dobrej jakości ze względu na zawartość olejków eterycznych należy suszyć korzenie (rozcięte) w temperaturze najwyżej 40°C. Podobne działanie, mają kwiaty. Oman ma zastosowanie także do zwalczania pasożytów zewnętrznych i wewnętrznych np. w postaci octu na korzeniu lub nalewki alkoholowej. Użyty w tej postaci zabija i odstrasza pasożyty i owady gryzące, łagodzi też odczyn po ukąszeniach, podobnie w razie urazów przeciwobrzękowo działają okłady z octu w którym macerowano korzenie omanu. Z korzenia omanu można dość łatwo z dodatkiem na przykład liści babki lancetowatej lub podbiału sporządzić skuteczny syrop na kaszel. Po 10 g ziół należy zalać dwoma szklankami wrzątku i zostawić na kilka godzin. Następnie precedzić, wsypać ok. ½ szklanki cukru, podgrzać do wrzenia, dodać 1-2 g kwasu cytrynowego. Po wystudzeniu syrop jest gotowy do spożycia (1 łyżeczka kilka razy dziennie). Taki syrop można także podawać dzieciom, zmniejszając dawkę o połowę.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowce
Rząd	astrowce
Rodzina	astrowate
Rodzaj	oman
Gatunek	Oman wielki

Występowanie i biologia

Okazała roślina niegdyś często uprawiana w ogrodach i przyjmuje się, że występuje w Polsce jako roślina dziczała, ponieważ pochodzi prawdopodobnie z Włoch, Bałkanów lub Azji Środkowej. Występuje na dawnych przychaciach, przydrożach, zrębach, w zaroślach, na miejscach raczej suchych i słonecznych, na niżu i w niższych położeniach górskich. Wieloletnia bylina wysoka nawet do 2 m, o dość dużych (3-8 cm) żółtych kwiatach zebranych w koszyczek, z których zewnętrzne są języczkowate a wewnętrzne rurkowate. Liście duże (nawet do 80 cm) od spodu filcowane. Roślina bardzo podobna do smotrawy, jednak różni się od niej wieloma cechami. Najłatwiej odróżnić oba gatunki wążając liście. Oman nie pachnie podczas gdy smotrawa wydziela nikły ale wyraźny zapach zbliżony do zapachu mięty. Pozostałe różnice przedstawiono na zdjęciach. Łatwy do uprawy w ogrodach gdzie jednak nie rozsiewa się tak łatwo jak smotrawa ale raz posadzony żyje wiele lat o ile stanowisko będzie wystarczająco słoneczne i niezbyt mokre. Kwitnie długo od czerwca do września.

Ciekawostki

W Polsce występuje kilka gatunków omanu: oman wierzbolistny (*Inula salicyna*), oman łąkowy (*Inula britannica*), oman wąskolistny (*Inula ensifolia*) i oman szorstki (*Inula hirta*). Wszystkie mają podobny skład i mogą mieć podobne zastosowanie, ale ze względu na wielkość oczywiste jest zainteresowanie w praktycznym zielarstwie omanem wielkim. Oman łąkowy bywa niekiedy nazywany (błędnie) arniką, ze względu na pewne podobieństwo wyglądu i podobne zastosowanie w zielarstwie, przeciwobrzękowe, antyseptyczne i gojące.

Ostrożeń warzywny (*Cirsium oleraceum*)

Już sama nazwa tej rośliny sugeruje, że bywała ona traktowana jako warzywo. Faktycznie, zwłaszcza młode liście nadają się do sporządzania jarzyny, sałat, zup. Był uprawiany jako warzywo dla korzeni, jadalnych przed zakwitnięciem. Na surowo listki mają delikatny, kwiatowy aromat, który uwytadnia się szczególnie, jeśli poddamy je procesowi fermentacji, a właściwie oksydacji, czyli procedurze, jakiej poddawane są liście herbaty chińskiej, aby stała się lubianą w Europie czarną herbatą. Podobnie możemy fermentować liście ostrożnia. Możemy też pić napar z suszonych liści oraz ziela, zarówno jedna, jak i druga forma dają bardzo przyjemną herbatę, nadającą się do picia rekreacyjnego, niemożliwą do przedawkowania, a bardzo wartościową dla zdrowia.

Surowcem leczniczym jest natomiast ziele i wierzchołki pędów, z wyjątkiem twardych łodyg, które możemy zaparzać po wysuszeniu i rozdrobnieniu. Herbata z ziela ostrożnia ma właściwości odtruwające, ochronne dla wątroby, a także żółciopędne. W związku z tym jest też zielelem przeciwartretycznym, polecanym do stałego używania w leczeniu dny moczanowej, czyli artretyzmu. Jest też lekko moczopędny, a dzięki zawartości **steroli** roślinnych i **flawonoidów** jest pomocny w leczeniu przerostu gruczołu krokowego. Napar z ostrożnia wyraźnie obniża poziom cukru we krwi. Można go też stosować pomocniczo w chorobach skóry, zarówno pochodzenia metabolicznego, jak i infekcyjnego, gdyż wykazuje działanie ściągające i przeciwzapalne.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	astrowce
Rodzina	astrowate
Rodzaj	ostrożeń
Gatunek	Ostrożeń warzywny

Występowanie i biologia

Wieloletnia roślina zielna. W przeciwieństwie do innych ostrożni kwitnie na żółto-kremowy kolor, co bardzo ułatwia jej rozpoznanie. Osiąga nawet do 1,5 metra (wysokie nierozgałęzione łodygi kwiatowe). Przy ziemi rozeta dużych liści, na łodydze kwiatowej liście mniejsze, obejmujące łodygę, roślina w charakterystycznym jasnozielonym kolorze. Na liściach nie ma kolców, ząbki na dość miękkich liściach nie są ostre. Występuje w całej Polsce. Potrzebuje gleby wilgotnej lub mokrej, żyznej, raczej unika pełnego słońca. Występuje w łąkach lub na mokrych łąkach na skraju lasu, zarośli, w rowach, na wilgotnych polanach leśnych.

Ciekawostki

Bywa używany do kąpeli i mycia włosów. W wielu regionach wierzono, że taka kąpiel chroni od uroków i zdejmuje już zadane.



Ożanka właściwa fot. Agnieszka Michalik

Ożanka właściwa (*Teucrium chamaedrys* L.)

Surowcem jest **ziele**. Ma bogaty skład, zawiera **olejki eteryczne, kwasy fenolowe, garbniki, trójterpeny**. Działanie preparatów z ożanki jest dość szerokie, przede wszystkim przyspiesza i reguluje metabolizm, działa odtruwająco, moczopędnie i ochronnie na miąższ wątroby. Stosowana tradycyjnie w anemii, podagrze, chorobach skórnych na tle zaburzeń metabolizmu (trądzik młodzieńczy) a także chorobach wątroby oraz dla wspomagania odchudzania. Zewnętrznie przyspiesza gojenie. Stosuje się wewnątrz i zewnętrznie w postaci naparów i odwarów, zewnętrznie także w postaci maceratów. Ze względu na zawartość olejków eterycznych nie gotować dłużej niż pięć minut. Łyżkę rozdrobnionego ziela zaparzać w szklance wody i pić 2 razy dziennie. Zalecana przy trądziku, także zewnętrznie.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	ożanka
Gatunek	Ożanka właściwa

Występowanie i biologia

Występuje nielicznie na suchych, słonecznych, nawapiennych siedliskach, typowa dla ciepłolubnych **muraw** charakterze stepowym. Na Podkarpaciu tylko na jednym stanowisku w Przemyślu (koło fortu, Winna Góra). Na Słowacji, ze względu na częstsze występowanie gleb nawapiennych łatwiej ją znaleźć. Ożanka jest półkrzewem, częściowo drewniejącą byliną. Osiąga około 40 cm wysokości, łodygi rozgałęzione, pokładające się i wznoszące, owłosione. Liście jajowate, karbowane. Kwitnie jasnopurpurowo latem.

Ciekawostki

Niegdyś ożanka była dość popularną rośliną leczniczą, występowała także pod nazwą ożanka karbowana. Dawne poradniki zielarskie zalecały ożankę do leczenia zaburzeń nerwowych i padaczki. Ze względu na zanikanie typowych siedlisk ożanki, muraw kserotermicznych, coraz trudniej spotkać ożankę w warunkach naturalnych, w polskiej **czzerwonej liście roślin** ma status bliska zagrożenia. Ożanka nadaje się do uprawy, można z niej tworzyć niskie, obwódkowe, pachnące żywopłoty jak i stosować jako roślinę zadarniającą w suchych miejscach.

Pierwiosnek lekarski, pierziosnka lekarska (*Primula officinalis*)

Na terenie Podkarpacia spotkać można dziko rosnące dwa gatunki pierwiosnków: pierwiosnek wyniosły, charakterystyczny dla stanowisk górskich i podgórskich oraz pierwiosnek lekarski, występujący na Pogórze, w cieplejszych rejonach. Obydwa te gatunki są równie wartościowe z punktu widzenia ziołolecznictwa. Można spotkać pierwiosnki o cechach mieszanych, ponieważ krzyżują się ze sobą. Do niedawna objęte były ochroną i nie są w zasadzie pozyskiwane z natury, jeśli spotykało się je w handlu lub w przetworach zielarskich, pochodziły wyłącznie z upraw. Surowcem w przypadku pierwiosnka jest ziele, a właściwie liście oraz kwiaty zbierane w czasie kwitnienia, rzadziej korzeń, zbierany oddzielnie, jesienią. Tradycyjnie używano pierwiosnka przede wszystkim jako środka wykrztuśnego, przeciwkaszlowego i lekko przeciwzapalnego, stosowano go w przeziębieniach, zapaleniach gardła, krtani i oskrzeli, łagodzącego suchy kaszel, także w astmie oskrzelowej. Nalewki z kwiatów pierwiosnka można także używać jako środka uspokajającego, w stanach wyczerpania nerwowego i przy bezsenności. Pierwiosnek wykazuje też działanie moczopędne i odtruwające, wspomaga przemianę materii i reguluje wypróżnienia. Saponiny zawarte w ziele przy zbyt dużych dawkach mogą podrażniać błonę śluzową żołądka, powodować nudności i wymioty, więc należy przestrzegać dawkowania zaleconego przez lekarza lub producenta leków opartych na pierwiosnku.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	wrzosowce
Rodzina	pierziosnkowate
Rodzaj	pierziosnek
Gatunek	Pierziosnek lekarski

Występowanie i biologia

Wieloletnia, niewielka roślina zielna. Przy ziemi różyczka o podłużno - jajowatych, miękkich, brzegiem karbowanych liściach. Z różyczki wyrasta miętko omszona łodyga kwiatowa zakończona baldaszkiem z kilku - kilkunastu żółtych kwiatów. Pojedynczy kwiat ma pięć płatków otaczających rurkowatą koronę, a w niej pomarańczowe plamki. Kwitnienie bardzo wczesne, nawet od marca. Pospolity na niżu, w górach zastępuje go pierwiosnek wyniosły. Potrzebuje miejsc raczej oświetlonych, wyjątkowo półcienistych, suchych i świeżych. Skraje lasów, zarośla łęgowe, polany, łąki, pastwiska.

Ciekawostki

Młode liście pierwiosnka są jadalne, oczywiście w rozsądnych ilościach. Kwiaty mogą stanowić ciekawą, jadalną dekorację sałatki lub deseru. Saponiny zawarte w korzeniach pozwalały wykorzystywać je do prania delikatnych tkanin, ponieważ obniżają napięcie powierzchniowe wody podobnie jak mydła i detergenty.

Podbiał pospolity (*Tussilago farfara*)

Oficjalnym surowcem leczniczym jest liść podbiału, w tym celu zbiera się młode, ale już dobrze rozwinięte liście. Dużo wcześniej pojawiające się wiosną, złociste kwiatki podbiału także mogą być spożywane i mogą być użyte do sporządzenia smacznego, łagodzącego ból gardła i kaszel syropu. Jeśli zdecydujemy się na suszenie surowców, należy to robić szybko, w przewiewie i w temperaturze maksimum 40°C. Związki śluzowe zawarte w odwarze z podbiałowych liści, działają powlekająco i łagodząco na śluzówkę, inne związki zawarte w surowcu, w tym **olejek eteryczny, flawonoidy, fitosterole** ułatwiają rozrzedzenie wydzieliny oskrzelowej i pobudzenie odkrztuszania. Działają też przeciwzapalnie i lekko ściągająco oraz przeciwbakteryjnie.

Tradycyjne zastosowania podbiału to leczenie nieżytów górnych dróg oddechowych, zapalenia gardła, krtani, zapalenia oskrzeli, suchy kaszel. Wykorzystywany był także zewnętrznie na wrzody i rany, ze względu na przeciwzapalne, ściągające i łagodzące działanie. Obecnie odwaru z podbiału można także używać do pielęgnacji cery trądzikowej i łojotokowej.

Historycznie bywał wykorzystywany także w kuchni, dodawano go do zup i nadziewano nim pierogi. Z suchych, siekanych liści sporządzano kiedyś namiastkę tytoniu, wierząc, że również ma on działanie przeciwkaszlowe. Liście mają jeszcze jedno ciekawe zastosowanie. Spalone na popiół mają wyraźnie słony smak, dzięki dużej zawartości minerałów i mogą być używane jako namiastka soli np. w warunkach turystycznych.

Stosując wewnętrznie wyroby z podbiału, czy to cukierki przeciwkaszlowe, czy odwary i syropy, warto pamiętać, że nie jest to ziółko całkowicie niewinne, zawiera w swoim składzie **alkaloidy** pirolizydynowe, które mogą w większych dawkach uszkadzać wątrobę, więc podbiału nie należy stosować długotrwale, maksymalnie kilka tygodni w dawkach nieprzekraczających zalecanych przez producenta danego leku.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	astrowce
Rodzina	astrowate
Rodzaj	podbiał
Gatunek	Podbiał pospolity

Występowanie i biologia

Wieloletnia zielna roślina z silnym kłęczem i rozłogami. Liście w zarysie okrągławe początkowo owłosione z obu stron, później tylko od spodu. Kwiaty żółte w postaci koszyczka zamykają się w pochmurne dni. Łodyga kwiatowa po przekwitnięciu bardzo się wydłuża, rośnie w pełnym świetle w miejscach wilgotnych, na odsłoniętej glinie, namuliskach, na zdegradowanych glebach gliniastych i piaszczystych w miejscach ruderalnych podlegających sukcesji. Miejsca, gdzie możemy go szukać to poręby, utwardzone place, zwirownie, przydroża, skarpy.

Ciekawostki

Kwiaty podbiału są jednymi w pierwszych kwiatów wiosennych, trudno przeoczyć intensywnie żółte koszyczki kwiatowe na tle gołej ziemi, bo kiedy kwitnie podbiał wegetacja dopiero rusza i zieleni nie ma. Nie ma także liści podbiału, które pojawią się kiedy już znikają ostatnie kwiaty a łodygi kwiatowe wydłużają się i unoszą nasiona wyposażone w puch i tworzące białe, puszyste główki. Jeśli chcemy nazbierać liści podbiału warto zapamiętać gdzie widzieliśmy wiosną kwiaty.



Pokrzywa zwyczajna kwitnąca fot. Paweł Królikowski

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

Jest jedną z najczęściej spotykanych, jednocześnie niedocenianych, choć ostatnio modnych roślin o wielorakich możliwych zastosowaniach. Równie wartościowa zielarsko jak pokrzywa pospolita, jest pokrzywa żegawka, mniejsza od pospolitej, różniąca się nieco od niej kształtem liści, zazwyczaj nierozróżniana przez przeciętnego człowieka. Z punktu widzenia zielarza dzieli się surowce możliwe do pozyskania z pokrzywy na ziele (chodzi tu o ziele młodych, wiosennych pokrzyw) lub sam liść pokrzyw późniejszych, następnie korzeń wraz z kłęczami (tu znowuż chodzi o korzeń jesienny, z roślin już w pełni dojrzałych) oraz, rzadko wymieniane, ale też bardzo cenne użytkowo i leczniczo nasiona. Z nasion pokrzywy można bowiem tłoczyć jeden z cenniejszych i droższych olejów, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, beta-karoten oraz witaminy A i E. Olej ten podnosi witalność, ma też sporą wartość kosmetyczną, zwłaszcza w pielęgnacji cery łojotokowej i trądzikowej oraz włosów zniszczonych i w celu wzmocnienia cebulek włosowych. Jego cena osiąga nawet 100 zł za litr. Kulinarnie warto także wykorzystywać liście pokrzywy. Najlepszy czas na to jest wiosną, w końcu kwietnia i w maju, kiedy pokrzywy są młode, bogate w witaminy i sole mineralne, wtedy, kiedy pozyskujemy surowiec zielarski przeznaczony również do suszenia i sporządzania preparatów leczniczych. Warto przy tym wspomnieć, że pokrzywa była dawniej znaną na całym obszarze występowania rośliną głodową, z której liści sporządzano zupę, albo przyrządzano je na ciepłą jarzynę. Można też wykorzystać walory zdrowotne pokrzyw, spożywając je w sałatkach, po uprzednim sparzeniu wrzątkiem. Obecnie, kiedy wiele osób posiada w swoich kuchniach wyciskarki wolnoobrotowe, warto sporządzać z pokrzyw świeży sok i w stanach osłabienia organizmu i rekonwalescencji zażywać go w ilości 1-2 łyżek dziennie przez dwa tygodnie. Można go także stosować na skórę do przemywania, na wypryski, we wspomaganiu leczenia łuszczycy oraz trądziku. Można nim też nacierać skórę głowy dla wzmocnienia cebulek włosowych. Liść pokrzywy zawiera witaminy C, K, B2, kwas pantotenowy, kwas mrówkowy, **fitosterole** oraz składniki mineralne. Sok z pokrzywy stabilizowany alkoholem można też kupić w aptece. W użyciu doustnym liść pokrzywy ma działanie moczopędne, przeciwobrzękowe, przeciwkrwotoczne, rozgrzewające, obniżają też poziom cukru we krwi, przeciwartretyczne, zapobiegają tworzeniu kamieni moczowych. Jeśli chodzi o działanie moczopędne i przeciwkamiczne oraz wspomagające w leczeniu przerostu prostaty, silniejsze działanie ma drugi z zasadniczych surowców, czyli korzeń pokrzywy. Liść pokrzywy można ponadto włączyć do mieszanek ziołowych podawanych osobom o osłabionej odporności oraz przy niskiej zawartości hemoglobiny we krwi. Stosując samodzielnie pokrzywę należy pamiętać o przestrzeganiu zasad jej stosowania. Ze względu na wysoką zawartość kwasów organicznych, w tym kwasu mrówkowego, nie należy stosować jej doustnie jednorazowo dłużej, niż 2-3 tygodnie raz na kwartał. Bezpieczne natomiast są zalecane przez zielarzy mieszanki ziołowe dedykowane konkretnym schorzeniom, zawierające w swoim składzie ziele oraz korzeń pokrzywy, o ile spożywane są w zalecanych dawkach. W aptekach zielarskich dostaniemy też gotowe do użycia preparaty zawierające wyciągi z pokrzywy.

● Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	różowe
Rząd	różowce
Rodzina	pokrzywowate
Rodzaj	pokrzywa
Gatunek	Pokrzywa zwyczajna

● Występowanie i biologia

Wieloletnia roślina zielna tworząca wiele podziemnych rozłogów. Łodyga i liście wyposażone w liczne włoski parzące, zawierające kwas mrówkowy. Roślina azotolubna.

Rośnie w żyznych wilgotnych lasach różnego typu, w zaroślach nad wodnych, ale najczęściej spotykana na stanowiskach ruderalnych, przychaciach, przyzmach kompostowych, miejscach przenawożonych i niezagospodarowanych,

● Ciekawostki

Z innych, poza leczniczych zastosowań pokrzywy można wymienić użycie włókien pędów pokrzywy pospolitej do produkcji przędzy i płótna, podobnego właściwościami do lnu. Z jej włókien robiono sita do cedzenia miodu, mleka, mąki a nawet sieci i liny.



Pokrzywa zwyczajna fot. Bartłomiej Harna



Przywrotnik pasterski fot. Aleksandra Ziółkowska

Przywrotnik pasterski (*Alchemilla vulgaris*)

Surowcem w tej roślinie jest całe ziele, które może być zbierane od początku do końca okresu kwitnienia, a nawet w okresie wydawania nasion, czyli od wiosny, przez całe lato. Ziele znajduje zastosowanie zarówno w postaci świeżej, stosowane w formie maceratów, jak i w postaci suszu, używanego do sporządzania leczniczych naparów i nalewek.

Ziele przywrotnika zawiera sporo działających ściągająco i przeciwzapalnie garbników. Tradycyjnie bywał stosowany przy wzdęciach i chorobach przewodu pokarmowego, jako ziele poprawiające trawienie i pobudzające apetyt, także dla tamowania krwotoków. Współcześnie docenia się jego właściwości przeciwzapalne i gojące dla skóry i błon śluzowych, bywa stosowany w kosmetyce do wytwarzania płynów pielęgnacyjnych i higienicznych np. do płukania jamy ustnej. Kompresy z odwarem z przywrotnika mogą być pomocne w leczeniu uszkodzeń skóry między innymi dzięki temu, że wspomagają regenerację naczyń włosowatych. Przywrotnik jest też ceniony w weterynarii, poprawia trawienie i mleczność u krów. Warto zainteresować się przywrotnikiem, ze względu na dostępność, łatwość rozróżnienia i stosunkowo bezpieczne stosowanie.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	różowe
Rząd	różowce
Rodzina	różowate
Rodzaj	przywrotnik
Gatunek	Przywrotnik pasterski

Występowanie i biologia

Niewielka bylinowa roślina zielna z dość dużymi kłęczkami. Liście dłoniasto kłapowate w zarysie okrągławe, brzeg liścia piłkowany, kwiaty niewielkie, żółtozielone, drobne bez płatków korony. Przywrotnik to gatunek zbiorowy, obejmujący kilkanaście spotykanych w naszym kraju gatunków, które często rozpoznawane bywają jedynie przez botaników. Niektóre z tych roślin występują w Polsce tylko w pojedynczych lokalizacjach, inne są całkiem pospolicie spotykane na łąkach świeżych pastwiskach, przydrożach, wydeptywanych, synantropijnych miejscach. Przywrotnik rośnie w pełnym świetle. W naszym regionie najczęściej spotykany jest przywrotnik pasterski.

Ciekawostki

Nazwa polska wywodzi się z przekonania, że rosa zbierana z liści przywrotnika przywraca dziewictwo. Krople, które można znaleźć na liściach przywrotnika były zbierane też przez alchemików, którzy wierzyli, że pomogą uzyskiwaniu „kamienia filozoficznego”, czyli substancji pozwalającej przemieniać metale nieszlachetne w szlachetne. Dziś wiemy, że krople te to nie jest tylko rosa, ale też woda wydzielana przez roślinę na skutek zjawiska **gutacji**. Nazwa łacińska to pamiątka po alchemicznych zastosowaniach przywrotnika. Znany był także pod nazwą „grzmotnik”, ponieważ wierzono, że chroni od uderzeń pioruna, święcono więc zwyczajowo ziele przywrotnika w wiankach na Oktawę Bożego Ciała a później wieszano go nad drzwiami.

Rdestowiec ostrokończysty (*Reynoutria japonica*)

Zarówno rdestowiec japoński, jak jego kuzyn, rdestowiec sachaliński, sprowadzone do ogrodów jako rośliny ozdobne, okazały się roślinami silnie inwazyjnymi, zagrażającymi rodzimym ekosystemom i nie powinno się ich uprawiać ani rozmnażać. Jednak jako roślina zielarska jest ciekawym i wartościowym surowcem, który można bez ograniczeń pozyskiwać ze stanowisk naturalnych. Surowcem są kłącza i korzenie tych roślin, które należy możliwie szybko przetworzyć, a jeśli przeznaczamy je do suszenia, należy to robić w temperaturze nieprzekraczającej 50°C.

Zastosowanie rdestowca może być wielorakie, działa bakterio i grzybobójczo, przeciwzapalnie. Ciekawy wpływ na układ immunologiczny przetworów z rdestowca omawia dr Henryk Różański. Z jednej strony działa on pobudzająco na układ odpornościowy, z drugiej hamuje autoimmunizację i może być wykorzystany w chorobach autoimmunizacyjnych. Ponadto ze względu na wysoką zawartość resweratrolu obniża poziom cholesterolu i poziom glukozy we krwi, może być wykorzystany w chorobach układu krążenia, chorobach neurodegeneracyjnych oraz cukrzycy.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Rząd	goździkowce
Rodzina	rdestowate
Rodzaj	rdestowiec
Gatunek	Rdestowiec ostrokończysty

Występowanie i biologia

Wieloletnia niezwykle okazała bylina, z grubym kłączem. Łodygi osiągają nawet do 3 metrów wysokości. Liście duże, szerokie, całobrzegie. Kwiaty drobne, zielonkawobiałe w luźnych zwisających kwiatostanach. Zajmuje tereny ruderalne, a także wszelkiego typu łęgi, zarośla wierzbowe, brzegi cieków wodnych. Trudny do wytopienia, łatwo tworzy lite łany.

Ciekawostki

Młode pędy są jadalne po ugotowaniu, mają smak zbliżony do rabarbaru lub szczawiu. W ojczyźnie tej rośliny, w Japonii, kisi się wiosenne pędy pocięte na kawałki, podobnie jak kapustę. Rdestowiec jest potencjalnie rośliną energetyczną ze względu na błyskawiczny wzrost, jest także miododajny i kwitnie późno, kiedy innych pożytków jest już niewiele. Jednak mimo tych zalet nie należy go uprawiać, przesadzać czy rozmnażać w jakikolwiek sposób, ponieważ jest na liście roślin inwazyjnych, których uprawa jest zakazana.



Skrzyp leśny fot. Aleksandra Ziółkowska

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Ten najpospolitszy z rosnących w Polsce skrzypów od wieków stosowany jako bogate źródło krzemu i środek moczopędny, dzisiaj jest nieco zapomniany. Jego diuretyczne, czyli moczopędne działanie hamują nieco zawarte w ziele **saponiny**. Także zawarta w ziele krzemionka jest w związku z tym słabo przyswajalna. Aby podnieść te walory, należy do odwarów i innych przetworów z jego ziela dodać nieco kwasu, na przykład askorbinowego, czyli witaminy C, która zniweluje wpływ saponin, o czym wiadomo od stosunkowo niedawna. Być może skrzyp dzięki temu wróci do szerszego użytku?

Surowcem jest ziele skrzypu, pozyskiwane późną wiosną i w ciągu lata. Należy przy tym zwrócić uwagę na to, gdzie zbieramy ziele. Skrzyp jest jedną z niewielu roślin bardzo odpornych na działanie powszechnie dziś stosowanych w rolnictwie herbicydów, nawet bardzo silnych, takich jak roundup, należy więc upewnić się, że miejsce, w którym zbieramy surowiec nie zostało nimi skażone. Zawarte w ziele skrzypu **flawonoidy** zwiększają ilość wydzielanego moczu, zapobiegają tworzeniu się kamieni moczowych, działają lekko rozkurczowo, przeciwozbrętkowo i uszczelniają też naczynia krwionośne. Można stosować wyciągi ze skrzypu także odtruwająco, poprawia on pracę wątroby. Stosowany wewnętrznie oraz zewnętrznie wyciągi ze skrzypu poprawiają też elastyczność skóry, włosów i paznokci, wspomagają leczenie owrzodzeń i odleżyn, mogą też być stosowane przeciwwysiłkowo i przeciwkrwotocznie, zwłaszcza przy krwotokach z nosa, stanach zapalnych układu oddechowego, zapaleniach śluzówki jamy ustnej i w chorobach alergicznych. W tych przypadkach dobrze sprawdza się skrzyp jako składnik mieszanek ziołowych do zaparzania. Z innych ciekawych zastosowań warto wspomnieć o kulinarnym wykorzystaniu strobili, które nadają się do spożycia po ugotowaniu. Trzeba pamiętać, że wszystkie gatunki skrzypów zawierają tiaminazę, która jest bardzo szkodliwa, ponieważ rozkłada witaminę B1. W czasie gotowania enzym ten się rozkłada, zatem gotowane produkty ze skrzypów są bezpieczne. Oprócz skrzypu polnego rośnie w naszym kraju kilkanaście innych gatunków skrzypu, między innymi skrzyp łąkowy, bardzo podobny dla laika do skrzypu polnego, oraz skrzyp leśny, również wartościowy leczniczo. Jest także skrzyp olbrzymi, który jest rośliną rzadką i zasługującą na ochronę.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	paprotniki
Klasa	skrzypowce
Rząd	skrzypowce
Rodzina	skrzypowate
Rodzaj	skrzyp
Gatunek	Skrzyp polny

Występowanie i biologia

Wieloletnie rośliny zielne z dużymi kłęczami.

Skrzyp polny rośnie chętnie na glebach o nieprzepuszczalnym podłożu, na suchszych i średnio wilgotnych łąkach i pastwiskach, ugorach, przydrożach. Inne gatunki skrzypów spotkamy w różnych zbiorowiskach roślinnych, w lasach, na bagnach, na rozlewiskach.

Ciekawostki

Wysoka zawartość krzemionki wysycającej całą roślinę pozwalała wykorzystywać skrzypy do czyszczenia i polerowania przedmiotów metalowych.

Szałwia lepka (*Salvia glutinosa*)

Ta charakterystyczna, występująca prawie wyłącznie na Podkarpaciu daleka kuzynka szalwii lekarskiej nie wykazuje w zasadzie podobnych do niej właściwości, różni się też od niej znacząco składem chemicznym. Przede wszystkim nie zawiera toksycznego tujonu, ani też kamfory. Nie jest też silnie aromatyczna i nie znajduje zastosowania w kuchni. Z tego względu ma nieco inny zakres zastosowania w ziołolecznictwie. Nie działa silnie ściągająco, nie stosuje się jej do zwalczania skórnych stanów ropnych, a jej właściwości przeciwzapalne są dużo delikatniejsze. Jednakże zarazem nie stanowi zagrożenia w spożyciu doustnym i może być stosowana nawet u dzieci. Historyczne zastosowania pokrywają się właściwie ze współczesnymi ustaleniami nowoczesnej wiedzy, można szalwii lepkiej używać w przypadkach stanów zapalnych jamy ustnej i gardła, ale można też podawać ją doustnie w nieżytach górnych dróg oddechowych jako środek wykrztuśny i przeciwzapalny. To jej przeciwzapalne na śluzówkę działanie sprawia, że można ją wykorzystać w leczeniu stanów zapalnych układu pokarmowego, zespole jelita drażliwego, a także trzustki.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	jasnotowate
Rodzaj	szalwia
Gatunek	Szałwia lepka

Występowanie i biologia

Wieloletnia roślina zielna, do 100 cm wysokości.

Łodygi sztywne, czworokątne, górą gruczołowato owłosione. Liście w zarysie trójkątnie jajowate, dość duże, ku górze łodygi kwiatowej maleją, miętko owłosione. Kwiaty zebrane na szczycie łodygi kwiatowej w luźny kwiatostan. Kwitnie żółto, końcem lata aż do jesieni. Rośnie w zaroślach i żyznych lasach liściastych, buczynach, jaworzynach. W lasach Podkarpacia powszechna aż po regiel dolny. Na niżu nie rośnie.

Ciekawostki

Aromatyczny dym z szalwii lepkiej bywa używany do okadzania pomieszczeń a także chorych. Sposób rozsiewania się szalwii to doskonały przykład zoochorii, czyli rozsiewania się za pomocą zwierząt. Nasiona są pokryte lepką wydzieliną i nadzwyczaj łatwo przyklejają się do sierści, a także oczywiście do ubrań i są przenoszone na znaczne odległości.



Szczaw skupiony x szczaw kędzierzawy fot. Paweł Królikowski

Szczaw kędzierzawy (*Rumex crispus*)

Ten gatunek, będący niedalekim kuzynem szczawiu zwyczajnego i ogrodowego, które zbieramy, a nawet uprawiamy w celach spożywczych, nie nadaje się do spożycia jako warzywo. W smaku jest bowiem bardzo gorzki. Nazywa się go także czasem końskim, lub kobyliem szczawiem, potocznie kobyłakiem. Jednak jest to bardzo wartościowa roślina lecznicza. W aptekach i sklepach zielarskich dostaniemy przede wszystkim jego suszony korzeń, zbierany jesienią, jednakże godne polecenia, zwłaszcza do podawania dzieciom, są także nasiona. Ten typowy chwast łąk kwaśnych był od wieków i mimo tego, że nie jest współcześnie wykorzystywany leczniczo, posiada właściwości ściągające, przeciwbakteryjne, a nawet przeciwwirusowe i jego korzeń może być traktowany jako środek ratunkowy w leczeniu biegunek, wywołanych także bakteryjnych, a nawet wirusowych. Oprócz właściwości ściągających i przeciwbakteryjnych, zawiera też łatwo przyswajalne żelazo i spore ilości witaminy C, można go więc stosować w niedoborach żelaza, z wyłączeniem osób ze skłonnością do kamicy nerkowej i artretyzmu, ponieważ jak wszystkie szczawie, a także pocziwy szpinak, zawiera kwas szczawianowy, przyspieszający ich tworzenie. Bezpieczniejszy od korzenia, a także nieporównanie lepszy w smaku jest odwar z nasion tej rośliny. Pozostaje ona jednak poza wykazem ziół dopuszczonych do spożycia w Unii Europejskiej, właśnie ze względu na te niekorzystne właściwości.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	goździkowce
Rodzina	rdestowate
Rodzaj	szczaw
Gatunek	Szczaw kędzierzawy

Występowanie i biologia

Okazała wieloletnia bylina z silnymi kłęczami. Liście duże, wąskie, na brzegach pofałdowane. Kwiat skupiony w górnej części wysokiej łodygi kwiatowej w postaci wąskiej wiechy złożonej z okółków. Kwiaty czerwono-brunatne. Nasiona pozostają na łodydze bardzo długo, często aż do wiosny. Właściwym dla szczawiu siedliskiem są ciężkie gleby gliniaste, zalewane okresowo wilgotne łąki i pastwiska, rowy, nieużytki. Roślina bardzo trwała, odrasta z niewielkich fragmentów kłącza, a nasiona zachowują zdolność kiełkowania nawet przez 10 lat.

Ciekawostki

Gatunek bardzo zmienny. Różne gatunki szczawiów krzyżują się ze sobą co dodatkowo utrudnia ustalenie, z którym konkretnie gatunkiem mamy do czynienia. Jednakże właściwości lecznicze pozostają podobne, więc jeśli mamy do czynienia z dużym szczawiem o dużych liściach i potężnym kłęczu to możemy zebrać nasiona, żeby mieć pod ręką dobre lekarstwo w razie biegunki.

Śledziennica skrętolistna (*Chrysosplenium alternifolium*)

Ta dość pospolicie rosnąca w wilgotnych lasach naszego kraju roślina, często umyka naszej uwadze z racji swoich niewielkich rozmiarów, choć jej soczyste, żółto-zielone ubarwienie powinno przyciągać wzrok. Ziele śledziennicy, zbierane najchętniej w okresie kwitnienia, czyli w kwietniu i maju, można po odfukaniu z ziemi suszyć lub przerabiać świeże. Już nazwa tej rośliny sugeruje jej historyczne znaczenie, używano jej do leczenia chorób śledziony, ale także wątroby i stanów zapalnych przewodu pokarmowego. Bywała też niekiedy spożywana na surowo. Nie jest szczególnie popularnym ziołem w fitoterapii, prawdopodobnie dlatego, że o ile da się je uprawiać w niewielkim ogródku, w miejscu wilgotnym i zacienionym, to większe uprawy raczej nie wchodzi w rachubę, a to głównie z upraw pochodzą współcześnie surowce zielarskie. Ze świeżego zieleń sporządza się nalewki lecznicze na winie lub na alkoholu 40%. Można także sporządzać z rozdrobnionego zieleń maceraty wodne, przeznaczone do szybkiego spożycia. Ziele śledziennicy ma przede wszystkim działanie żółciowe i moczopędne, przeciwwirusowe i przeciwwysiękowe, a także wg danych podawanych przez Dr Henryka Różańskiego, przeciwnowotworowe. Stosuje się je w stanach zapalnych układu rozrodczego, przerostie prostaty, chorobach trzustki, wątroby, także jako zioło odtruwające i obniżające poziom glukozy we krwi. Zewnętrznie stosowane świeże ziele śledziennicy rozarte z olejem lnianym działa łagodząco przy atopowym zapaleniu skóry, można ją też stosować w łuszczycy, łojotoku, przy trądziku, w postaci okładów lub maseczki z rozdrobnionego zieleń. Napar z suszonego, lub świeżego, rozdrobnionego zieleń może być stosowany odtruwająco - wspomagając leczenie chorób układu moczowego, przerostu gruczołu krokowego, a także wspomagająco po zapaleniach układu pokarmowego.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	skalnicowce
Rodzina	skalnicowate
Rodzaj	śledziennica
Gatunek	Śledziennica skrętolistna

Występowanie i biologia

Wieloletnia roślina zielna tworząca rozłogi, łodyga kwiatowa wzniesiona, do 30 cm, rozgałęzia się na szczycie dzięki czemu tworzy baldachowaty płaski kwiatostan. Kwiaty bardzo małe, bez płatków, kilkumilimetrowe żółtozielone ale otoczone żółtymi liśćmi. Występuje w miejscach bardzo wilgotnych lub przynajmniej przez część roku mokrych, żyznych, cienistych. Można ją znaleźć na brzegach potoków, w zagłębieniach terenów, przy źródłiskach, nad śródlęsnymi zbiornikami wodnymi. Rośnie w **łęgach**, **olsach**, **jaworzynach**, **żyznej buczynie**, zaroślach.

Ciekawostki

Jest jedną z najwcześniej kwitnących roślin, pojawia się w zasadzie wraz z topnieniem się śniegu i w zależności od pogody kwitnie nawet w marcu. O tej porze roku lata bardzo mało owadów, toteż większość nasion śledziennicy powstaje przez samozapylenie lub przez zapylenie z udziałem ślimaków. Spożywać można najmłodsze liście śledziennicy.

Świetlik (*Euphrasia rostkoviana*)

Nazwę zapewne zawdzięcza kwiatom, które mają intensywnie biały kolor, przez co są dobrze widoczne na łące nawet po zmierzchu, jakby „świeciły” własnym światłem. Nazwa ta sugeruje też tradycyjne użycie ziela świetlika, od dawien dawna stosowanego do leczenia chorób oczu.

Surowcem jest całe kwitnące ziele, które należy suszyć szybko, ale w niezbyt wysokiej temperaturze, w cieniu. Z ziela sporządza się przede wszystkim napar do okładów i przemywania oczu zmęczonych, w stanach podrażnienia i zapalenia spojówek, także tych na tle alergicznym. Świetlik jest pomocny dzięki swoim własnościom przeciwzapalnym, antyhistaminowym, przeciwbólowym, przeciwwysiękowym i bakteriobójczym. Napar ze świetlika uszczelnia też naczynia włosowate, szybko niwelując przekrwienie oczu. Można ziela świetlika używać także do płukania gardła w stanach zapalnych, do przemywania skóry np. trądzikowej. Ze względu na działanie przeciwzapalne, warto stosować je w formie naparu lub nalewki na świeżym ziele wewnętrznym, w niezbyt żołądka.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	zarazowate
Rodzaj	świetlik
Gatunek	Świetlik łąkowy

Występowanie i biologia

Świetlik jest półpaszytem, ma mało rozbudowany system korzeniowy, ponieważ za pomocą ssawek czerpie wodę i minerały z korzeni traw wśród których rośnie. Jest to niewielka (do 30 cm) jednoroczna roślina o sztywnych łodygach, drobnych liściach i białych kwiatach. Kwitnie latem. Występuje na łąkach, pastwiskach, przydrożach i innych miejscach wilgotnych, nawet mokrych ale o dość płytkiej glebie np. starych koleinach, płytkich rowach.

Ciekawostki

Tradycyjnie używa się nazwy gatunkowej „lekarski” ale do celów leczniczych używa się kilku gatunków świetlika, które dość trudno od siebie odróżnić, i które krzyżują się ze sobą w naturze.



Trędownik bulwiasty fot. Bartłomiej Harna

Trędownik bulwiasty (*Scrophularia nodosa*)

Niegdyś trędownik stosowano w leczeniu wszelkich przewlekłych zmian skórnych, także trądu, skąd wzięta się polska nazwa tej rośliny. Z kolei nazwa łacińska pochodzi od skrofułów, czyli gruźliczego zapalenia węzłów chłonnych, dotykającego niegdyś głównie dzieci, leczonego niegdyś trędownikiem, prawdopodobnie raczej nieskutecznie. Jednak stosowano trędownik także w wielu innych chorobach, w których faktycznie okazywał się pomocny i w wielu z nich może być stosowany współcześnie. W rzeczywistości we współczesnym ziołolecznictwie zarówno trądzik, jak i gruźlicę leczy się skutecznie za pomocą antybiotyków, trędownika za to można używać jako środka przeciwbólowego, przeciwrumatycznego, przeciwzapalnego, uspokajającego, hamującego reakcję immunologiczną, działa też rozkurczowo, żółciopędnie i ochronnie na wątrobę. Zewnętrznie można stosować trędownik, najlepiej w połączeniu z innymi ziołami o podobnym działaniu, na skórę w stanach zapalnych, pomocniczo na rany, a także przeciwbólowo w kontuzjach i urazach. Surowcem zielarskim jest całe ziele, kwitnące i owocujące, suszone szybko w niezbyt wysokiej temperaturze, lub przetwarzane na nalewki na alkoholu.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	jasnotowce
Rodzina	trędownikowate
Rodzaj	trędownik
Gatunek	Trędownik bulwiasty

Występowanie i biologia

Rośnie w półcienistych, w miarę wilgotnych miejscach. Spotykany w różnych typach lasów liściastych ale najczęściej w luźnych zaroślach, na skrajach lasów, brzegach potoków, na stanowiskach ruderalnych. Dość okazała (nawet ponad 100 cm) bylina u kanciastej łodydze, ząbkowanych trójkątnych liściach (nieco podobnych do liści pokrzywy), bardzo charakterystycznych niewielkich, brunatno-zielonych kwiatach. Pospolity w całej Polsce, po regiel dolny. Cała roślina pachnie silnie nieprzyjemnie.

Na Podkarpaciu oprócz trędownika bulwiastego, spotyka się też trędownik omszony, który może być podobnie stosowany, ale jest dużo rzadszym ziołem.

Ciekawostki

Warto nauczyć się rozpoznawać trędownik, dlatego, że kiedy będąc na spacerze lub turystycznej wędrowce pogryzą nas np. komary będziemy mogli szybko i skutecznie zlikwidować swędzenie i zapobiec opuchliznie. Wystarczy po prostu posmarować skórę zgniecionymi liśćmi. Możemy też używać ususzonych liści, które po namoczeniu mogą stać się naturalnym okładem na pogryzione miejsca.



Wrotycz pospolity fot. Paweł Królikowski

Wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare*)

Pospolicie niegdyś stosowany przeciw pasożytom układu pokarmowego, obecnie został wycofany z użycia ze względu na sporą zawartość toksycznego dla wątroby tujonu w tej roślinie. Historycznie był stosowany zarówno przeciw pasożytom układu pokarmowego jak i zewnętrznym, a także przeciw uciążliwym owadom i insektom domowym i w zastosowaniach zewnętrznych może nadal pełnić skutecznie swoje funkcje. Jest wiele innych ziół, które bezpiecznie można stosować zarówno jako środki przeciwzapalne w chorobach przewodu pokarmowego, jak i jako środki przeciwbólowe, przeciwmigrenowe i rozkurczowe, by ryzykować przykre objawy spowodowane użyciem wrotyczu. Można go natomiast stosować przeciw molom spożywczym i innym insektom domowym, zarówno w opryskach (napar lub nalewka na świeżym ziele), jak i rozkładając po prostu w miejscach narażonych na inwazje owadów suszone ziele w płóciennych woreczkach.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	astrowce
Rodzina	astrowate
Rodzaj	wrotycz
Gatunek	Wrotycz pospolity

Występowanie i biologia

Bylina, łądyga kwiatowa nawet do 1,5 metra wysoka, drewniejąca czterokanciasta. Liście pierzaste, kwiaty intensywnie żółte, rurkowate, zebrane w guziczkowate koszyczki, a te w dość okazałe baldachokształtne kwiatostany. Cała roślina wydziela bardzo charakterystyczny silny kamforowy zapach. Występuje pospolicie szczególnie na **stanowiskach ruderalnych**, miedzach, przychaciach, przydrożach, na nieużytkach, jako roślina późnych stadiów sukcesji. Lubi stanowiska słoneczne, wilgotne lub świeże, zasobne.

Ciekawostki

Silny zapach wrotyczu znajdował dość nietypowe zastosowanie. Wkładano go między kartki modlitewników, żeby odpędzić senność w trakcie długich nabożeństw. Kwiatów używano do barwienia tkanin na żółto.

Żywokost lekarski (*Symphytum officinale* L)

Zapiski o stosowaniu żywokostu znajdujemy już u zielarzy z czasów antycznych, a także średniowiecznych i późniejszych. Nic w tym dziwnego, ponieważ roślina ta ma bardzo bogaty skład chemiczny pozwalający wykorzystać ją do leczenia wielu chorób i dolegliwości a także stosować w kosmetyce. Oprócz śluzów jest bogata w allantoinę kwasy organiczne i inne związki cenne dla medycznych zastosowań. Dzięki temu preparaty z żywokostu przede wszystkim przyspieszają regenerację nabłonka, kości, mięśni i skóry. Poprawiają kondycję skóry działając jednocześnie odżywczo i nawilżająco jak i przeciwnopnie. Silne działanie gojące powoduje, że warto stosować żywokostowe okłady, maseczki i maści nie tylko na uszkodzone czy chore stawy, złamane kości ale i rozmaite zmiany skórne, a także do pielęgnacji włosów.

Dawniej z powodzeniem stosowano żywokost do leczenia stanów zapalnych układu oddechowego, chrypek, kaszlu a także ochrony śluzówki układu pokarmowego przy nieżytach żołądka lub jelit. Niestety obecnie żywokost został skreślony z listy ziół stosowanych wewnętrznie ze względu na obecność w nim pewnych ilości alkaloidów źle działających na wątrobę. Sprawa jest dyskusyjna, ze względu na to, że w czasie obróbki cieplnej surowca ilość alkaloidów się zmniejsza, można stosować odmiany żywokostu o niewielkiej zawartości alkaloidów, a wreszcie trzymać się zalecanych ograniczeń w zażywaniu leków opartych na żywokostie co jest przecież zwykłą praktyką w stosowaniu leków. Tak więc nie kupimy już syropy żywokostowego w aptece. Na szczęście nie ma przeciwwskazań do stosowania zewnętrznego.

Surowcem leczniczym jest ziele w sezonie letnim i korzeń pozyskiwany wczesną wiosną lub jesienią, który działa silniej.

Najprostszym domowym preparatem z żywokostu jest ocet żywokostowy, który możemy zrobić macerując ziele w occie spożywczym (może być to domowy ocet jabłkowy). Po przynajmniej 7 dniach maceracji możemy już używać do okładania miejsc uderzonych, krwiaków, opuchnięć, obrzęków, do pielęgnacji nadmiernie zrogowaciałej skóry np. pięt. Można też płukać nim jamę ustną przy kłopotach z dziąslami. Woda z takim octem będzie pomocna do moczenia pocących się lub obolałych stóp a także płukania włosów, którym nada miękkość i połysk.

Zalewając rozdrobniony korzeń alkoholem 60% na miesiąc otrzymamy nalewkę, która będzie pomocna przy leczeniu urazów kostno-stawowych, czy bólach kręgosłupa lub przeciążonych mięśni.

Bardzo tradycyjną, prostą maść stosowaną od dawna w medycynie ludowej dla ludzi i zwierząt otrzymamy macerując rozdrobniony korzeń w ciepłym tłuszczu np. smalcu wieprzowym lub jeszcze lepiej gęsim. Stosuje się ją na bolące stawy lub złamania. Żywokost możemy także macerować w oleju i dostaniemy dobry środek do pielęgnacji skóry. Należy w tym celu szklankę rozdrobnionego korzenia zalać 300 ml ciepłego (60°C) oleju lub oliwy. Po 14 dniach przefiltrować.

Bardziej zaawansowany lek, wykorzystujący także składniki nierozpuszczające się w tłuszczach zrobimy jeśli będziemy mieli wyciąg glicerynowy. W tym celu należy zalać rozdrobniony korzeń gliceryną (dostępna w aptekach) i pozwolić macerować się tak przynajmniej tydzień. Mając olej i wyciąg glicerynowy możemy zrobić doskonałą maść. Recepta na maść i przytoczona za dr Henrykiem Różańskim, cenionym współczesnym fitoterapeutą.

Maść żywokostowa

Składniki :

- olej żywokostowy 1 łyżka
- wyciąg glicerynowy z żywokostu 1 łyżka
- podłoże maściowe (Linomag - maść lub krem, Alantan - maść, lanolina, euceryna, maść z witaminą A lub tranowa) - 60g
- silnie sproszkowany suchy korzeń żywokostu - 1 łyżeczka od herbaty płaska

Sposób przyrządzenia:

Do moździerza umieszczonego na gorącej maszynce elektrycznej włożyć podłoże maściowe i gdy ulegnie ono rozpuszczeniu wlać do moździerza olej żywokostowy wymieszany z proszkiem żywokostowym, wymieszać. Następnie wlać glicerynowy wyciąg żywokostowy i ucierać składniki aż utworzą jednolitą masę, stale jednak podgrzewając. Maść przechowywać w zimnym miejscu szczelnie zamkniętą. Chore miejsca pokrywać nią 3 razy dziennie. Jeśli chcemy maść żywokostową używać do natłuszczania warg i skóry (jako naturalny kosmetyk) to nie dodajemy proszku żywokostowego.

Warto odwiedzić strony w Internecie, na której dr Różański pisze bardziej szczegółowo o dawniejszych i współczesnych sposobach wykorzystania żywokostu w medycynie np.: <http://rozanski.li/769/symphytum-zywokost/>, <http://rozanski.li/172/zywokost-symphytum-stosowac-doustnie-czy-nie/>.

Ziele żywokostu może być składnikiem karmy dla drobiu, liście zalane wodą dadzą dobry nawóz z dużą zawartością potasu, możemy nimi także wzbogacić kompost. Bardzo smaczne są młode liście smażone w cieście z mąki i zimnej wody. Szczególnie dobrze udaje się, jeśli część mąki będzie ryżowa, kukurydziana lub ziemniaczana a woda bardzo zimna i gazowana. Nie należy jednak jadać tej potrawy zbyt często ze względu na zawartość alkaloidów. Żywokost może być też atrakcyjnym elementem ogrodu utrzymanego w stylu naturalistycznym.



Żywokost lekarski fot. Jolanta Harna

● Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	szczeciowce
Rodzina	ogórecznikowate
Rodzaj	żywokost
Gatunek	Żywokost lekarski

● Występowanie i biologia

Bylina występująca pospolicie w miejscach wystarczająco wilgotnych i żyznych zarazem, na nizinach i w górach aż po regiel dolny. Znajdziemy go na brzegach potoków, obniżeniach terenu, mokrych łąkach, rowach. Rośnie też w wilgotnych lasach, łąkach w niższych położeniach grądowych w miejscach wystarczająco nasłonecznionych oraz wśród nadrzecznych ziołorośli.

W takich warunkach rośnie wiele lat w jednym miejscu, tworzy spore kępy a łodyga kwiatowa może mieć sporo ponad 1 metr wysokości. Kwitnie od późnej wiosny do końca lata, czasem nawet do przymrozków. Kwiaty są zazwyczaj ciemno niebieskie, często w granatowym odcieniu ale mogą być także jasne, w różnych odcieniach niebieskich, różowych a także kremowe lub białe. Liście są duże, podłużno-lancetowate, szorstkie, łodyga kwiatowa wzniesiona, kanciasta, także szorstko owłosiona, górą rozgałęziona.

● Ciekawostki

W lasach możemy spotkać pokrewne gatunki żywokost bulwiasty (*Symphytum tuberosum*), żółto kwitnący oraz żywokost sercowaty (*Symphytum cordatum*), geofit związany z karpaccami lasami bukowymi, o dużych sercowatych liściach i kremowych kwiatach. Nie są znane ich własności medyczne.



Żywokost lekarski fot. Paweł Królikowski

Żmijowiec zwyczajny (*Echium vulgare*)

Ta piękna roślina ma w ziołolecznictwie długą tradycję, obecnie jednak ze względu na zawartość szkodliwych w spożyciu alkaloidów, nie stosuje się go wewnątrznie. Niegdyś podawano korzeń żmijowca jako remedium po ukąszeniach jadowitych gadów, co było w pewnej mierze uzasadnione jego działaniem uspokajającym i rozkurczowym. Stosowano go także przeciwbólowo i w leczeniu padaczki. Jednak w użyciu zewnętrznym żmijowiec jest ziołem bezpiecznym, podobnym w zakresie działania do żywokostu. Ze względu na dużą zawartość gojącej **alantoiny** może być stosowany jako środek przyspieszający gojenie ran, odleżyn, stłuczeń i wybroczyn. Ziele żmijowca zastosowane na skórę w postaci wywaru zmiękcza ją, uelastycznia, działa regenerująco i przeciwdziała nadmiernemu tworzeniu się sebum, a tym samym ogranicza tworzenie się zmian trądzikowych i zaskórników. Okłady z maceratu octowego z ziele żmijowca mogą się przydać przy stłuczeniach, czy kontuzjach. Macerat taki bardzo łatwo jest wykonać, zalewając rozdrobnione ziele octem spirytusowym w stosunku 1:1 i pozostawiając je w tej zalewie przez 1-2 tygodnie. Po odcedzeniu i odcisnięciu otrzymujemy środek, który po rozcieńczeniu 1:1 z wodą możemy stosować do takich okładów.

Przynależność systematyczna

Domena	eukarioty
Królestwo	rośliny
Kład	rośliny naczyniowe
Kład	rośliny nasienne
Klasa	okrytonasienne
Kład	astrowe
Rząd	ogórecznikowce
Rodzina	ogórecznikowate
Rodzaj	żmijowiec
Gatunek	Żmijowiec zwyczajny

Występowanie i biologia

Roślina dwuletnia. Łodyga wysoka, do 100 cm, dołem rozgałęzająca się, sztywna, szorstko owłosiona podobnie jak liście. Kwiaty początkowo ciemnoróżowe później niebieskie. Kwitnie obficie, jest miododajna. Znajdziemy ją na miejscach suchych, na przepuszczalnej, mineralnej glebie: nasypach, przydrożach, żwirowiskach, suchych łąkach, kamienistych nieużytkach.

Ciekawostki

Nazwa żmijowca nawiązuje do kształtu kwiatów, a dokładniej wystających z korony kwiatu pręcików kwiatowych, przypominających rozdwojony gądzi język. Możliwe też, że skojarzenie związku rośliny ze żmijami wynika z tego, że miejsca w których rośnie żmijowiec są jednocześnie atrakcyjne dla żmij, więc zapewne często obserwowano w tych samych miejscach i żmije i rzucające się w oczy intensywnie niebieskie kwiaty.

Literatura

Dostal L. 1981. Ochrona przyrody okresu Bardejow. Kosice.

Grodzińska. K. 1968. Rośliny naczyniowe Pasma Bukowicy (Beskid Niski). Fragmenta Floristica et Geobotanica Ann. XIV, Pars 1 Kraków.

Kuźniewicz E., Augustyn-Puziewicz J. 1986. Przewodnik ziołolecznictwa ludowego. Wrocław.

Kucharzyk 2011. Dokumentacja do utworzenia użytku ekologicznego „Góra Filipa” Ustrzyki Dolne.

Kujawska M., Łuczaj Ł., Sosnowska J., Klepacki P., 2016. Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera. Polskie Towarzystwo Ludoznawcze. Wrocław.

Łuczaj Ł. 2004. Dzikie rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy. Łęki Strzyżowskie.

Marszałek E 2004. Ballady o drzewach. Rzeszów.

Marszałek E. 2005. Skarby podkarpackich lasów. Przewodnik po rezerwatach przyrody. Wyd. Ruthenus. Krosno.

Oklejewicz K. 1997. Veronica gentianoides (Scrophulariaceae) – interesujący gatunek synantropijny we florze Polski. Fragn. Flor. Goebot. Ser. Polonica 4 Kraków.

Ożarowski A. [red.] 1976. Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy. PZWL. Warszawa.

Ożarowski A., Jaroniewski W. 1987. Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa.

Piórecki J. 2013. Rośliny naczyniowe dzikie, zdomowione i uprawowe na Pogórzu Przemyskim. Bolestraszyce.

Poprzęcki W. 1984. Poradnik zielarza. Warszawa.

Rostafiński J. 1893. Zielnik czarodziejski to jest Zbiór przesądów o roślinach, Nakładem Akademii Umiejętności, Kraków.

Różański H. 2018. Medycyna dawna i współczesna – nauki medyczne i biologiczne, fitoterapia, fitochemia: www.rozanski.li

Henryk Różański H & Wróbel. D Rośliny lecznicze i trujące Cergowej 716 m n.p.m. PDF.

Rutkowska B. 1984. Atlas roślin łąkowych i pastwiskowych. Warszawa.

Słota A., Tarczyńska-Góra M, Kunysz P. Najciekawsze miejsca w Parku Krajobrazowym Pogórza Przemyskiego 2006 Przemyśl.

Styczyński M. 2012. Zielnik podróżny. Rośliny w tradycji Karpat i Bałkanów. 2012. Wyd. Ruthenus. Krosno.

Szary A. 2015. Tajemnice bieszczadzkich roślin wczoraj i dziś. Wyd. Carpathia. Rzeszów.

Witkowska-Żuk Leokadia 2013. Rośliny leśne. Warszawa.

Witkowska-Wawer L. 2012 Notatki florystyczne z lat 1984-1990 z niektórych terenów cennych przyrodniczo miasta Przemyśla. Przemyśl.

www.kstbardejov.wbl.sk/NPR-Regetovske-raselinisko.html

<http://napogorzu.blogspot.com/2011/10/gora-filipa.html>

<http://www.parkikrosno.pl/475-parki/12515-jasliski-park-krajobrazowy/27837-sieczka-przyrodnicza-w-przelomie-jasiolki.html>

<http://rozanski.li/4669/wybrane-rosliny-lecznicze-i-trujace-doliny-potoku-panna-2017-r-prezentacja/>

Słowniczek pojęć zielarskich, biologicznych i chemicznych użytych w tekście

Alantoina - organiczny związek chemiczny, powstający w korzeniach niektórych roślin z mocznika pod wpływem bakterii symbiotycznych, wykorzystywany w leczeniu ran, nadżerek, owrzodzeń itp.

Alkaloidy - naturalnie występujące, głównie w roślinach zasadowe związki organiczne, zawierające azot, o silnym, często toksycznym dla człowieka działaniu.

Allicyna - siarkoorganiczny związek chemiczny, fitoncyd o działaniu bakteriobójczym i intensywnym zapachu, powstający m.in. w cebuli i czosnku, po uszkodzeniu tkanki rośliny, pod wpływem enzymu allinazy.

Androgenny - wynikający z działania hormonów męskich.

Antocyjany - organiczne związki roślinne z grupy z grupy flawonoidów glikozydowych.

Antyoksydanty - in. Przeciwutleniacze, związki chemiczne wstrzymujące lub opóźniające proces utleniania się substancji czynnych.

Antyseptyczny - odkażający, zapobiegający rozwojowi drobnoustrojów.

Atonia - zanik lub zmniejszenie zdolności do skurczu mięśni gładkich lub prążkowanych.

Autoimmunoagresja - odpowiedź układu odpornościowego organizmu skierowana przeciwko własnym prawidłowym komórkom.

Enzymy - wielkocząsteczkowe organiczne związki chemiczne, będące katalizatorami reakcji chemicznych, przyspieszające ich zachodzenie.

Estrogeny - hormony żeńskie.

Fitoncydy - naturalne substancje, wydzielane przez rośliny w celu obrony przed drobnoustrojami, mające działanie zbliżone w skutkach do antybiotyków.

Fitosterole - sterole roślinne, organiczne związki chemiczne zawarte w roślinach, o budowie zbliżonej do ludzkiego cholesterolu, wykorzystywane np. w leczeniu miażdżycy.

Flawonoidy - organiczne związki chemiczne występujące naturalnie w roślinach, wytwarzane przez nie dla ochrony przed insektami, grzybami, pełniące też rolę przeciwutleniaczy i barwników.

Gliceryt - macerat sporządzony z surowca roślinnego wytrawianego gliceryną roślinną, przeważnie o stężeniu ok. 60%

Herbicydy - środki chwastobójcze.

Histamina - organiczny związek chemiczny, występujący naturalnie w organizmie człowieka, aktywujący proces zapalny, alergiczny, pełniący funkcję neuroprzekaźnika i aktywujący wydzielanie kwasu żołądkowego.

Irydoidy - organiczne związki roślinne z grupy monoterpenu zawarte w niektórych roślinach, które odznaczają się różnorodnymi właściwościami. Niektóre działają ochronnie i regenerująco na komórki układu nerwowego, mogą mieć działanie przeciwbólowe albo uspokajające.

Metaboliczne choroby - choroby związane z upośledzeniem przemiany materii, mogące mieć różne przyczyny.

Nalewka - preparat zielarski, powstający w wyniku wytrawiania surowca zielarskiego rozpuszczalnikiem, zazwyczaj alkoholem etylowym o stężeniach od 15 do 70%, niekiedy także innymi rozpuszczalnikami, zależnymi od rodzaju surowca i rozpuszczalności substancji w nim zawartych.

Napar - roślinny wyciąg wodny powstający wskutek wytrawiania surowca zielarskiego wrzącą wodą.

Odwar - roślinny wyciąg wodny powstający wskutek gotowania surowca przez określony czas.

Olejki eteryczne - ciekłe lotne substancje organiczne o złożonym składzie chemicznym, znajdujące się w specjalnych komórkach wydzielniczych tkanki roślin. Pozyskiwane są metodą ekstrakcji, destylacji parą wodną bądź wyciskania, zależnie od rodzaju znajdują zastosowania w ziołolecznictwie, aromaterapii i przemyśle kosmetycznym.

Panaceum - lek na wszystkie choroby.

Pasteryzacja - technika konserwacji produktów spożywczych za pomocą odpowiednio dobranej do rodzaju produktu podgrzewania ich, mającego na celu zniszczenie lub zahamowanie rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych i dezaktywacji enzymów, przy zachowaniu jak największej ilości składników odżywczych i walorów aromatycznych.

Terpeny - organiczne związki chemiczne będące składowymi wielu olejków eterycznych, wytwarzanych przez rośliny. Ich funkcje w roślinach nie są do końca poznane, prawdopodobnie odgrywają pewną rolę w ochronie rośliny i przywabianiu owadów zapylających.

Układ immunologiczny - układ odpornościowy.

Słowniczek pojęć botanicznych

Borówczyska - płaty niemal jednogatunkowe zarośnięte przez borówkę. Najczęściej efekt sukcesji borówki na murawę bliźniczkową.

Bór - las, w którym dominują drzewa iglaste. Występuje zwykle na glebach ubogich, piaszczystych lub bielcowych albo podmokłych. W Karpatach gdzieśgdzie bór jodłowy.

Buczyna - las liściasty, w skład którego wchodzi buk zwyczajny. Buczyny różnią się składem gatunkowym, ponieważ mogą występować na różnych siedliskach. Warstwa podszytu słabo rozwinięta, ponieważ buki silnie ocieniają. W Karpatach najpospolitsza jest żyzna buczyna (na stosunkowo żyznych glebach, z bogatą wielogatunkową warstwą runa. W nim żywokost sercowaty i żywiec gruczołowaty), a także buczyna kwaśna (na gorszych glebach, z ubogim runem gdzie dominują turzyce trawy).

Dąbrowa - las liściasty z udziałem dębu. Zbiorowisko bardzo rzadkie w Europie. Jej odmiana jest dąbrowa ciepłolubna z dębem omszonym. znana w południowych Karpatach. Drzewostan o małym zwarciu z dominującym dębem omszonym z bukami, innymi dębami, licznymi krzewami i bogactwem bylin w runie. Wymaga siedliska na glebach wapiennych. Zbiorowisko dobrze znosi suszę.

Grąd - las liściasty, różnogatunkowy z udziałem grabów, dębów, lipy innych drzew i krzewów (leszczyna). Jest wiele typów gradów ale wszystkie występują na glebach dość świeżych i żyznych. Powstają np. poprzez osuszenie łągów na skutek regulacji cieków. Nie występuje w wyższych położeniach górskich. W Karpatach często na zboczach.

Jaworzyna - las liściasty z udziałem jawora. W Karpatach występują różne typy jaworzyny, z reguły na skłonach o północnej ekspozycji, chłodnych, wilgotnych, na płytkich glebach, rumoszowa tych ulegających erozji. Dominuje jawor z udziałem innych drzew np. buka, jodły. Krzewów niewiele, runo bardzo bogate. Jednym z cenniejszych typów jest jaworzyna z miesięcznicą i jęczmikiem.

Łąka - Zbiorowisko roślinne utworzone głównie przez trawy, inaczej określane zbiorowiskiem otwartym, nieleśnym. W rolnictwie funkcjonuje pojęcie trwałe użytki zielone obejmujące łąki i pastwiska. Należy odróżnić od muraw, gdzie też dominują trawy ale niskie. Jest wiele podziałów, według których możemy wyróżniać typy łąk, jednym z nich jest kryterium zasobności w wodę. Tak więc mamy łąki suche, świeże, wilgotne.

Łąka trzęślicowa - zbiorowisko roślinne powstałe w warunkach zmiennościwilgotnościowych, często z trawą trzęślica modrą. Zanikające zbiorowisko roślinne w wieloma cennymi, chronionym i gatunkami. W Karpatach okrajkowo przy torfowiskach lub łągach, na słabo przepuszczalnych gruntach w dolinach.

Łęg - las nad brzegiem cieków wodnych, wilgotny, okresowo zalewany. Na zasobnym, okresowo użyźnianym mułem siedlisku rosną drzewa liściaste: topole, jesiony, olchy, wierzby, dęby.

Młaka - Wychodnie warstw wodonośnych na powierzchnię. Przesączenie się wody daje roślinom warunki do życia i wytworzenia bardzo żyznych gleb. Mogą się rozwinąć w łąki lub olsy.

Murawa - zbiorowisko roślinne w którym dominują trawy o niskiej runi, zwykle z udziałem charakterystycznych dla typu murawy roślin dwuliściennych. Powstają w specyficznych warunkach np. na gruntach bardzo przepuszczalnych (napiaskowe), bardzo suchych i nasłonecznionych (kserotermiczne) na zubożałym, zakwaszonym gruncie, z dominującym udziałem bliźniczki psiej trawki (bliźniczkowe), czasem na skutek działalności człowieka np. nadmiernego spasaniania czy wydeptywania. Określa się tak też sztucznie wytworzone zbiorowiska z runi np. murawy boisk.

Ols - zbiorowisko leśne porastające teren z tak wysokim poziomem wody, że praktycznie zatopiony. Drzewa, głównie olchy rosną rzadko, tworząc niejako kępy, między nimi często jest woda. W podszytu krzewy, częsty chmiel. W runie wiele okazałych roślin kwitnących latem.

Połoniny - zbiorowiska nieleśne o charakterze muraw charakterystyczne dla przyszczytowych partii w Karpatach. Działalność człowieka, głównie pasterstwo przyczyniła się do ich powiększenia, ponieważ w warunkach naturalnych występowałyby wyżej i zajmowały mniejszą powierzchnię.

Regiel dolny - las liściasty i mieszany występujący ponad zbiorowiskami pogórza. W zależności od klimatu występuje na różnych wysokościach, na ogół od około 500m n. p. m. do około 900 m n. p. m. W Karpatach głównie las bukowy, z udziałem jodły. Sztucznie sadzono las świerkowy.

Regiel górny - najwyżej położone zbiorowisko leśne, las głównie świerkowy. Wraz z wysokością spada średnia roczna temperatura poniżej tej, która mogą tolerować buki i jodły. Od około 1000m n. p. m. rosną świerki pod którymi warstwa podszytu i runa jest bardzo słaba. Powyżej 1500 m n. p. m. roślinie już tylko kosodrzewina.

Ruderalny - związany ze środowiskiem przekształconym przez człowieka, na ogół wzbogaconym w azot. Są to zwykle przychacia, przydroża, opuszczone zagrody zwierząt, ruiny.

Siedlisko roślinne - zespół cech fizyko-chemiczny charakteryzujących miejsce występowania roślin. Własności siedliska określa rodzaj i zasobność gleby, wilgotność, wysokość nad poziomem morza, nachylenie i wystawa na określoną stronę, lokalny mikroklimat np. najczęstszy kierunek wiatru.

Torfowisko - siedlisko o bardzo silnym uwodnieniu, które wynika z nieprzepuszczalności podłoża. W warunkach stałej wilgotności zachodzi akumulacja materii organicznej. Niekiedy pokłady torfów mają dużą miąższość, mierzoną w metrach. Torfowiska są często etapem zarastania zbiorników wodnych. Wyróżniamy różne typy w zależności od sposobu w jaki jest nawadniane lub od typów roślinności.

Zbiorowisko roślinne - płat roślin mający określony skład gatunkowy i gatunki charakterystyczne.

Ziołorośla - zbiorowiska dużych wieloletnich bylin dwuliściennych, najczęściej związane z wilgotnym i żyznym siedliskiem np. nadpotokowym.