

Gabriele Vocke

ROŚLINY LECZNICZE

od A do Z

uprawa i pielęgnacja
zbiory i przechowywanie
działanie zdrowotne



Każda z roślin na barwnej fotografii

Spis treści

Przedmowa	3
Co należy wiedzieć na temat roślin leczniczych	5
Działanie roślin leczniczych	6
Ważniejsze substancje czynne	7
Stanowisko i uprawa	8
Zbiór, konserwowanie, przechowywanie	19
Sposoby wykorzystania ziół	21
Opis roślin leczniczych od A do Z	23
Praktyczne zastosowanie roślin leczniczych	105
Pielęgnacja urody	106
Herbatki ziołowe	111
Rośliny lecznicze i zioła w kuchni	113
Zestawienie objawów chorobowych i dolegliwości z podaniem roślin pomocnych w ich leczeniu	119
Zioła w kuchni	125
Aneks	129
Choroby i szkodniki	130
Nawożenie i nawadnianie	134
Sadzenie i przesadzanie roślin w pojemnikach	135
Terminarz zbioru	136
Skorowidz	
Polsko-łacińskie nazwy roślin	139
Łacińsko-polskie nazwy roślin	140



Co należy
wiedzieć
na temat roślin
leczniczych

Działanie roślin leczniczych

Już od setek lat rośliny lecznicze były znane i stosowane w terapii najróżnorodniejszych dolegliwości i chorób. Ziołolecznictwem zajmowali się między innymi Hipokrates, Dioskorydes, a także Hildegarda von Bingen i Sebastian Kneipp. Wykorzystywali oni skutecznie działanie lecznicze ziół w walce z najrozmaitszymi cierpieniami i ulomnościami, czerpiąc wiedzę zarówno z doświadczeń własnych, jak i przekazywanych im przez innych. W czasach, w których żyli, nie było bowiem możliwe przeprowadzenie badań laboratoryjnych i wyodrębnienie cennych dla zdrowia składników znajdujących się w roślinie. Obecnie nauka potrafi już definitywnie odróżnić rośliny leczniczo skuteczne, od takich, które tych właściwości nie mają. Jednak efektywność roślin leczniczych zależy nie tyle od rodzaju i ilości określonej substancji czynnej, ile raczej od wszystkich występujących w niej tego rodzaju związków oraz ich wzajemnego stosunku i współdziałania. Ważna jest również gleba, na jakiej roślina rośnie, termin zbioru, nawodnienie i nawożenie.

W przypadku różnych dolegliwości nie trzeba sięgać od razu po silne środki chemiczne, lecz warto wypróbować działanie ziół leczniczych. W takim wypadku należy jednak uzbroić się w cierpliwość. Tylko bardzo niewiele roślin wykazują działanie natychmiastowe. Nie należy też zapominać, że oprócz działania pożądanego mogą wystąpić też niekorzystne skutki uboczne. Dlatego chcąc wykorzystać uzdrawiającą moc ziół, należy przestrzegać udzielanych przez lekarza wskazówek dotyczących dawkowania i długości okresu stosowania.

Chcąc poznać bliżej rośliny lecznicze i zielarskie, możemy odwiedzić ogrody publiczne działające np. przy akademiach medycznych lub uniwersytetach, a także ogrody zielarskie będące częścią parków czy ogrodów otaczających zamki bądź klasztory. Możemy też obejrzeć wystawy roślin, gdzie w zwyczajaj malowniczym otoczeniu każdy gatunek zaopatrzony jest w tabliczkę z nazwą i opisem. W dawnych kolekcjach zioła dzielono na trzy kategorie: zioła leczni-

cze, zioła kuchenne i zioła aromatyczne. Najczęściej jednak granicą między nimi są płynne, gdyż większość z nich może być przyporzekowana do wszystkich trzech gru-



Ogród ziołowy

Ważniejsze substancje czynne

Substancje czynne obecne w roślinach leczniczych są tak różnorodne, że nie wszystkie z nich zostały dotychczas przebadane. Są to głównie związki, które mimo że wykazują określone działanie, występują w ilościach śladowych. Jedną rośliną może pomagać w różnych dolegliwościach. Wytłumaczeniem pozornie irytującego faktu, że jakieś zioło działa korzystnie zarówno przy biegunkach, jak i zaparciach jest współdziałanie różnych substancji czynnych. Dlatego nie jest wcale obojętne, jaką ilość środka zastosujemy i jak długo będziemy parzyć zioła. Zioła lecznicze muszą być bowiem stosowane dokładnie według przepisu. W przeciwnym razie są albo nieskuteczne, albo wręcz szkodliwe.

Następujące substancje czynne roślin zostały dokładnie zbadane pod względem działania:

Olejki eteryczne: są substancjami olejopodobnymi, lotnymi o silnym zapachu. Pod wpływem ciepła, na przykład słońca, a także wiatru lub przy dotknięciu liści lub kwiatów wydzielają specyficzną woń właściwą dla gatunku.

Żywyce: na ogół rozpuszczają się w olejkach eterycznych i po ich ulotnieniu występują jako lepka lub twardniejąca pozostałość.

Alkaloidy: są składnikami wielu silnie trujących roślin, występują też w wielu lekach.

Związki goryczowe: charakteryzują się gorzkim smakiem, znajdują się w takich roślinach leczniczych jak: mniszek lekarski, bylica piolun, centuria, hyzop, lubczyk, szalwia i goryczka żółta. Zwią-

ki goryczowe pobudzają apetyt i trawienie.

Garbniki: są to bezazotowe rozpuszczalne w wodzie produkty przemiany materii roślin. Szczególnie obficie występują w korze drzew, ale można je też spotkać w liściach, np. jeżyny czy mięty. Garbniki mają działanie odtruwające, gdyż tworzą trwałe połączenia z białkami i alkaloidami. Pod wpływem działania tlenu garbniki ulegają rozkładowi. Z tego powodu rośliny lecznicze zawierające garbniki powinny być przechowywane w szczelnie zamkniętych naczyniach.



Rumianek – znana roślina lecznicza

Glikozydy: są połączeniami cukrów ze związkami niecukrowymi. Zawiera je na przykład czosnek. Glikozydy wchodziły w skład wielu leków nasercowych.

Śluzy: mają zdolność pęcznienia w wodzie. Działają ochronnie i leczniczo na błony śluzowe jamy ustnej, gardła, żołądka i jelit.

Saponiny: są związkami, których nazwa wywodzi się z łacińskiego

wyrazu *sapo* oznaczającego mydło. I rzeczywiście, podobnie jak mydło mają one właściwość pienienia się w wodzie. Wpływają na rozrzedzenie śluzu, a także mają działanie wykrztuśne i moczopędne.

Flawonoidy: są pojęciem zbiorczym obejmującym substancje o jednakowej podstawowej strukturze chemicznej. Rodzaj i ilość zawartych w roślinie flawonoidów decyduje o jej działaniu leczniczym.

Kwasy organiczne: należą do nich kwas jabłkowy, cytrynowy, szczawowy i winowy; są ważnymi substancjami przyprawowymi obecnymi w ziołach, owocach i warzywach.

Fitoncydy: są niejednorodną, mało jeszcze zbadaną grupą substancji czynnych. Hamują rozwój drobnoustrojów. W czasie suszenia fitoncydy ulegają rozkładowi.

W roślinach znajdują się również liczne składniki mineralne, takie jak wapń, potas, sód, fosfor, a także jod i inne pierwiastki śladowe. Ponadto obecne są w nich również witaminy i hormony.

O działaniu roślin leczniczych decyduje ich skład oraz wzajemny stosunek występujących w nich substancji czynnych. Ważne jest ponadto, by zostały one we właściwym czasie zebrane i przetworzone. Zawartość substancji aktywnych może być oczywiście zupełnie różna w kwiatach, liściach czy korzeniu tej samej rośliny. Z opisu poszczególnych roślin dowiemy się o ich działaniu oraz o terminie, w jakim muszą być zebrane.

Stanowisko i uprawa

Zakładając ogródek ziołowy, pamiętajmy, by był on usytuowany możliwie blisko domu. Używane w kuchni zioła powinny być zawsze pod ręką, aby można było je szybko zebrać. Drogi lub ścieżki prowadzące do grządek ziołowych muszą być utwardzane, wówczas w każdą pogodę będzie można dotrzeć do nich „suchą nogą”. Większość ziół pochodzi z krajów południowych, więc odpowiednie są dla nich stanowiska słoneczne, gleby lekkie i luźne oraz miejsca z dużą ilością światła i ciepła. Zioła można uprawiać też na tarasie, balkonie czy parapecie okna. Jeśli chcemy hodować je w domu, wybierzmy dla nich miejsce przy oknie skierowanym na południe.



Ogródek ziołowy przy domu

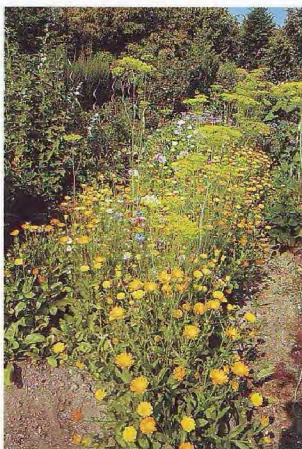
Planowanie i ukształtowanie

Projekty aranżacji

Niezależnie od tego, czy chcemy założyć konwencjonalną grządkę o kształcie prostokątnym, w formie pasa roślin przy jasno pomalowanej ścianie domu, czy też wybierzemy układ surowy i symetryczny, a także czy posadzimy zioła w grupie, czy w rzędach, należy zawsze sporządzić projekt rozmieszczenia roślin. Rośliny wysokie należy zawsze umieszczać z tyłu, średnie w środku zaś niskie powinny tworzyć obrzeże.

Jeśli dysponujemy dużą ilością miejsca na założenie ogrodu ziołowego, warto jest oddzielić od siebie rośliny jednoroczne, dwuletnie i wieloletnie, przy czym gatunki jednoroczne sadi się na grządkach leżących przy brzegu. Jeśli nie mamy dużo miejsca lub potrzebujemy niewiele ziół, to najodpowiedniejsze będą małe grządki, uszeregowane symetrycznie o szerokości nie

przekraczającej 1,2 m. Do takich grządek mamy zapewniony dostęp ze wszystkich stron, co ułatwia zbiór i pielęgnację roślin. Na posadzenie ziół można przeznaczyć również miejsce do siedzenia wyło-

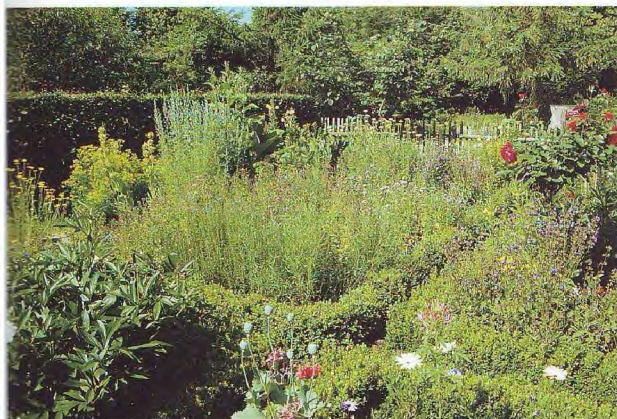


Uprawa mieszana ziół

żone kamieniami, jeśli usuniemy pojedyncze kamienie, a otrzymane luki wypełnimy ziemią ogrodniczą.

Uprawa współrzędna

Duży ogród ziołowy możemy urządzić na styl ogrodów wiejskich, w których zioła rosną razem z warzywami i kwiatami. Korzyści z takich upraw mieszanych są oczywiste. Monokultury stwarzają idealne warunki do masowego rozprzestrzeniania się chorób i szkodników. Gleba jest wówczas jednostronnie wyjałowiona i nasycona substancjami wydzielanymi przez korzenie. W przyrodzie nie występują zbiorowiska jednogatunkowe, gdyż nie mają one żadnych szans na przetrwanie. Tylko różnorodność gatunkowa sprzyja stabilności roślin. Obecne w glebie substancje hamujące lub stymulujące wzrost powodują naturalne łączenie się gatunków wzajemnie do siebie dostosowanych. Ponadto celem każdego ogrodnika powinno być stworzenie ogrodu zbliżonego do naturalnego.



Ziola przemieszane z kwiatami

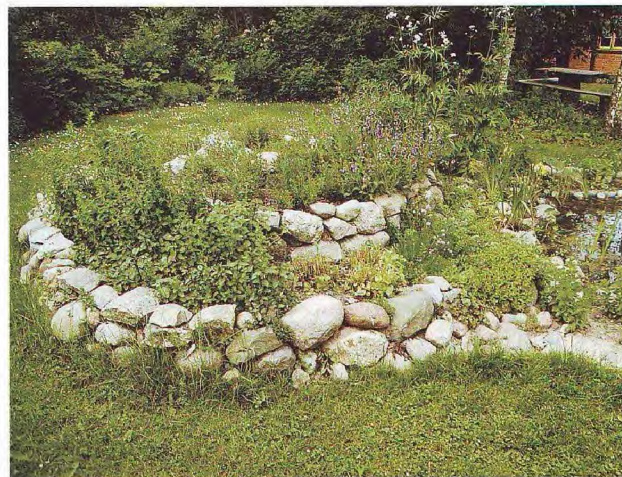
Kultury mieszane są tradycją wiejską, obecnie zanikają. Można więc tylko zalecić, aby w ogródach warzywnych powrócić do dawnego zwyczaju łączenia upraw warzyw z ziołami. Do takich upraw szczególnie dobrze nadają się gatunki jednoroczne lub dwuletnie.

Innym przykładem kultury mieszanej jest łąka ziołowa, na której określone gatunki mogą rosnąć przez całe lata. Tego rodzaju zbiorowisko roślin musi być odporne na koszenie bądź udeptywanie. Dlatego każda łąka czy trawnik ziołowy będą rozwijać się w odmienny sposób, tworząc dla zaangażowanego ogrodnika łatwe do pielęgnacji poletko doświadczalne.

Grządka wzniesiona

Ludziom starszym, którym pochylanie się sprawia trudność, zaleca się zakładanie grządek wzniesionych. Należy je jednak obsadzać dopiero w drugim roku po założeniu, gdyż dla większości niewymagających ziół istniejąca na nich gleba jest zbyt zasobna w składniki pokarmowe. Grządka wzniesiona otoczona jest ramami wykonanymi z krawędziaków,

okrągłaków, desek lub kamieni. Dobrze ogrzane i spulchnione podłoże zaspokaja potrzeby roślin zielarskich. Obok klasycznej zieleniny kuchennej, jak pietruszka, szczypierek, koper i majeranek, nie powinno tam też zabraknąć roślin leczniczych i przyprawowych.



Dekoracyjna grządka ziołowa o kształcie spirali

Ogródek ziołowy o kształcie spirali

Na grządce o kształcie spirali na niewielkiej przestrzeni można umieścić różne rodzaje ziół. Na powierzchni o wymiarze dwóch metrów kwadratowych spiralny kształt grządki umożliwia stworzenie odpowiednich warunków dla roślin: od bardzo wilgotnych do suchych, od słonecznych do półcienistych i chłodnych. Właśnie w ostatnich latach w sztuce ogrodniczej bardzo rozpowszechnił się taki styl grządek, przybierający najrozmaitsze formy, choć szkielet podstawowy opiera się zawsze na zasadzie budowy skorupki ślimaka. Taka spirala z najwyższym punktem w środku ułatwia zbiór i stwarza różnorodne warunki wzrostu roślin. Najbardziej sucha gleba znajduje się w centrum. Na tym eksponowanym stanowisku dobrze rosną takie ciepłolubne zioła jak cząber, lebiodka, szalwia i rumianek. Wraz z obniżaniem się grządek gleba staje się bogatsza w związki pokarmowe, wilgotniejsza, a sta-

nowisko bardziej osłonięte. W polowie wysokości grządki mogą rosnąć lawenda, tymianek, melisa i biedrzynek, u podstawy zaś znajduje się miejsce dla nagietka, trybuli, ogórecznika, bazylii i szczypiorku. Na szczycie spirali nie sadzimy wysokich roślin takich jak koper czy żywokost, gdyż wówczas cały jej układ stanie się mało przejrzysty.

Szachownica

Do ogródka ziołowego ze wszystkich stron powinien być łatwy dostęp. Ponadto oddzielenie poszczególnych gatunków roślin płytami chodnikowymi pozwala na ich swobodny rozwój. Ułożenie takie może być nieregularne bądź też jak w szachownicy regularne. Na takich miniogródkach łatwiejszy jest siew i uprawa roślin, a ponadto kształt szachownicy ma układ bardzo przejrzysty. Rozmieszczenie roślin może podlegać różnym zasadom. Zaleca się, by rośliny jednoroczne wysiewać na brzegu i każdego roku wymieniać gatunki. Można też w określony sposób łączyć rośliny o różnej wielkości i barwie kwiatów. Każda grządka musi odpowiadać potrzebom rosnącej na niej rośliny, czyli być zasilana nawozem, wapnem lub też piaskiem czy gliną. Przy układaniu płytek, głębokość wykopanej ziemi powinna być równa ich grubości. Przed nałożeniem płytek ziemię należy lekko ubić.

Ogródek ziołowy w kształcie wieży

Oryginalną odmianą ogródka jest wieża ziołowa. Dolna jej część przeznaczona jest dla roślin lubiących wilgoć, podczas gdy na górze sadzi się rośliny światłolubne i odporne na suszę.

Rondo ziołowe

Kształt tego ogródka przypomina układ ogrodów przyklasztornych



Rondo ziołowe

lub wiejskich. Poszczególne jego segmenty najlepiej otoczyć wąskimi rzędami bukszpanu lub płytek granitowych. Jeśli średnica ronda jest większa niż 1,5 metra, to warto poszczególne części rozdzielić żywem lub grysem. Dzięki temu zbiór i pielęgnacja roślin będą łatwiejsze.

Duże rondo mają wyodrębniony środek. Można w nim umieścić pojemnik na wodę, dekoracyjną różę pienną lub tylko duży kamień do siedzenia. Kształt ronda nadaje się na umieszczenie go na skrzyżowaniu ścieżek lub przy zewnętrznym rogu tarasu (w przypadku trzech czwartych okręgu). Gdy rondo jest mniejsze, zioła można posadzić kolistie, tak by w środku rosły gatunki o wysokości 60 cm lub wyższe, jak na przykład ogórecznik, koper, estragon lub hyzop. Na brzegu okręgu zaś umieszcza się rośliny niższe, takie jak pietruszka, poziomka, stokrotka, szczypiorek, rzeżucha lebiodka, tymianek i majeranek.

Zioła przy płocie

Nasadzenia przy płocie odgryzają ogród od sąsiedztwa, jedno-

cznie tworząc jego wizytówkę. Dobrym miejscem na posadzenie wysokich ziół jest ogrodzenie z podmurówką lub znajdujący się przy nim brzeg trawnika lub ścieżka. Aby jednak uniknąć ewentualnego niezadowolenia sąsiada, należy na granicy wykonać rodzaj bariery dla korzeni.

Zioła przy ścieżce

Pobocza ścieżek, zwłaszcza biegnących do wejścia, są strefą reprezentacyjną ogrodu i pełnią funkcję powitalną. Posadzenie tam roślin o atrakcyjnych barwach i zapachach sprawia przyjemność zarówno gościom, jak i gospodarzom. Ścieżki w samym ogrodzie lepiej jest jednak obramować trawnikiem, chroniącym wrażliwe zioła przed nieumyślnym nadeptaniem. Bezpośrednio przy ścieżce mogą rosnąć stokrotka, rumianek, nagietek i krwawnik. Nie są one wrażliwe na przypadkowe nadeptanie i kwitną w ciągu całego okresu wegetacji. W drugim rzędzie jest miejsce dla takich roślin aromatycznych, jak szalwia, tymianek, lawenda, lebiodka melisa i mięta.

Zioła na suchych murkach i w ogródkach skalnych

Zarówno podnóże, jak nisze i szczyt suchych murków są ekspozycjami, lecz suchymi stanowiskami dla ziół. Ze względu na niewielką ilość ziemi, a dużą piasku i kamieni, są one przede wszystkim odpowiednie dla wielu śródziemnomorskich roślin leczniczych i przyprawowych. Ale i niektóre gatunki rodzime rozwijają się dobrze na suchym i nieurodzajnym podłożu. Ważne jest tylko, by miały one zapewnioną dużą ilość ciepła i słońca, gdyż większość z nich czerpie energię nie z ziemi, lecz z powietrza i światła.

Zioła przy tarasie

Brzeg tarasu jest idealnym miejscem dla wielu ziół. Praktyczną zaletą takiego rozwiązania (z którego potem nie chce się już rezygnować) jest to, że znajdują się blisko kuchni. Właśnie w lecie, gdy wiele z tych roślin wymaga najczęściej zabiegów pielęgnacyjnych, dojście do grządek staje się często zbyt uciążliwe. Taras, który stanowi przejście od części mieszkalnej do ogrodowej, jest miejscem wytchnienia, dlatego właśnie tam można najczęściej rozkoszować się zapachem ziół. Taras jest zazwyczaj skierowany na południe i bardzo słoneczny, więc idealnie nadaje się na uprawę ziół. Mały raj ziołowy przy tarasie możemy stworzyć, sadząc rośliny w rzędach, segmentach czy w okręgu.

Ogródek ziołowy dla dzieci

Dzieci lubią smak wielu ziół i szybko uczą się odróżniać ich gatunki. Na przykładzie ziół mogą łatwo poznać fazy wzrostu i rozwoju roślin. Na ogródek ziołowy dla dzieci można przeznaczyć jeden metr kwadratowy powierzchni przy tarasie i zacząć go uprawiać już wczesną wiosną. Ważne jest, by dzieci mogły się łatwo w nim poru-

zać, dlatego rośliny nie mogą być sadzone zbyt gęsto, warto też umieścić tam kilka płytek chodnikowych.

Zioła u podnóża roślin drzewiastych

Zioła, które rosną u podnóża drzew owocowych czy krzewów ozdobnych, nie tylko są pożyteczne, ale również wyglądają bardzo ozdobnie. Na przykład posadzona w małych grupkach lawenda czy szalwia chroni wrażliwą strefę korzeniową powojników i winorośli. Na powierzchni gleby w zasięgu korony jabłoni lub gruszy w celu poprawy jakości gleby można zasiać nagietek skutecznie odstraszaający nicianie (szkodniki korzeni). Natomiast nasturcja przyciąga mszyce, które nie atakują wówczas drzew owocowych i wysokopięnych krzewów jagodowych. Z kolei lawenda chroni róże przed mszycami, a czosnek odstrasza karczowniki.

Zioła w pojemnikach

Zioła w pojemnikach ustawionych w ogrodzie wyglądają dekoracyjnie w układzie tarasowym. Przy grupowaniu roślin należy zwrócić uwagę na to, by gatunki niskie (nasturcja, tymianek, mięta) umieszczać na przedzie a wysokie (fenkuł, rozmaryn, nagietek, piołun) z tyłu, tak by na sąsiadujące rośliny padało mało cienia. Pojemniki powinny być wystarczająco duże, gdyż większość dwu- i wieloletnich roślin zielarskich odznacza się silnym, bujnym i sięgającym głęboko systemem korzeniowym. Rośliny te mogą przebywać w jednym pojemniku od trzech do czterech lat.

Propozycje aranżacji

Główną powierzchnię w ogrodzie zajmuje zazwyczaj trawnik. Niezbyt dobrym pomysłem jest jednak obsiewanie trawą bocznych stref ogrodu położonych na przykład na skraju drzew i krzewów oraz miejsc mało uczęszczanych bądź pasów brzegowych. Miejscą te natomiast nadają się do aranżacji ogródków ziołowych.



Zioła w połączeniu z krzewami i drzewami

Zakładanie ogrodu ziółowego i prace wstępne

Rodzaje gleb

Przed założeniem ogrodu ziółowego zbadajmy glebę lub ziemię, którą wsiapiemy do pojemników i skrzynek balkonowych. Nie potrzeba do tego wiedzy fachowej, gdyż nawet laik jest w stanie rozpoznać rodzaj gleby i w razie potrzeby ją ulepszyć. Decydujące znaczenie ma górna warstwa gleby o grubości (miąższości) 20 cm, zwana też warstwą orną. Jest to najwartościowsza część gleby i wymaga odpowiedniej pielęgnacji. Jednym z najpoważniejszych błędów jest pozostawienie jej odłogiem, czyli wystawianie jej na działanie słońca, wiatru i deszczu bez obróbki, nasadzeń i ochrony. W ten sposób zostaje zakłócony rozwój organizmów glebowych, a sama gleba zbija się i twardnieje. Po naturalnej okrywie roślinnej możemy zazwyczaj poznać, czy mamy do czynienia z glebą kwaśną, wapniową, nieurodzajną bądź zasobną w składniki pokarmowe. Do tak zwanych roślin wskaźnikowych, których obecność świadczy o glebie kwaśnej (wartość pH poniżej 6) należy fiołek psi, rzodkiew świrzepa, szczaw, borówka brusznica i mech. Glebę zasadową (wartość pH powyżej 7) można poznać po poroście babki, cykorii podróżnik, szalwii łąkowej i fiołka trójbarwnego. Dodając do gleby wapno, można długotrwale wpły-

nąć na zmianę gleby kwaśnej w zasadową. Obecność pokrzywy w ogrodzie świadczy na ogół o glebie zasobnej w azot, natomiast skrzyp wskazuje na glebę wilgotną z zalegającą wodą.

Ocena gleby

Jakość gleby można określić za pomocą roślin wskaźnikowych w połączeniu z próbą palcową. Idealną ziemią ogrodniczą jest gleba gliniasta o dobrej strukturze gruzelkowatej. W stanie wilgotnym jest ona plastyczna, łatwo się kruszy, a jej miejsce rozpadu jest nierówne. W odróżnieniu od niej gleba piaszczysta nie daje się kształtować, jest krusząca i lekko ziarnista. Gleba ilasta jest ciężka, silnie zbita i łatwa do formowania, natomiast gleba torfowa w stanie wilgotnym jest włóknista i gąbczasta, a w stanie suchym torfiasta i lekka. Najprostszym sposobem oceny gleb jest próba palcowa. Ponadto za pomocą próby wodnej (ptawienia) bez ponoszenia kosztów można dosyć dokładnie określić skład gleby, w tym też zawartość w niej próchnicy. W tym celu kilka łyżeczek ziemi ogrodniczej umieszczamy w zamkniętym naczyniu (słoik po dzemie), zalewamy wodą i dobrze wstrząsamy. Po odstawieniu zobaczymy rozłożone warstwy gleby.

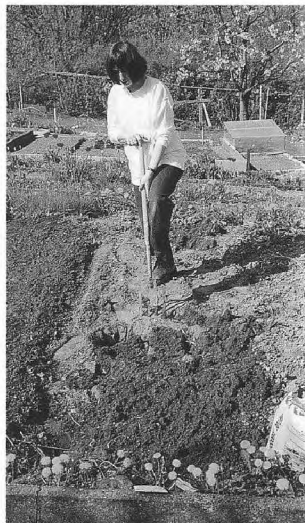
Na dnie osadza się warstwa grubego nieco ciężkiego piasku, na niej drobne części ilaste, a lekkie i jeszcze nie rozłożone składniki próchnicy pływają na powierzchni wody. Tworzenie się próchnicy następuje przy odczynie gleby 5–7. Już przy wartości pH przekraczającej nieco 7 aktywność biologiczna gleby ulega obniżeniu. Wartość pH daje dokładną informację na temat kwaśnego bądź zasadowego charakteru roztworu glebowego. Jeśli na przykład gleba jest kwaśna, to wartość pH wynosi poniżej 6. Gleba neutralna ma odczyn od 6,5 do 7. Wartość pH powyżej 7,5 świadczy, że mamy do czynienia z glebą zasadową prawdopodobnie o dużej zawar-

tości wapnia. Rośliny zielarskie na ogół preferują łatwe do obróbki gleby lekkie o strukturze gruzelkowej. Dlatego też gleba piaszczysta i nieurodzajna o małej zawartości składników pokarmowych, przesypująca się prawie przez palce nie stanowi przeszkody dla uprawy ziół. Należy tylko dodać do niej trochę kompostu i wapna w celu zwiększenia zawartości składników pokarmowych i poprawy zdolności gromadzenia wody.

Aby określić odczyn gleby, możemy wykorzystać proste pHmetry lub pałeczki wskaźnikowe (do nabycia w sklepach ogrodniczych). Gdy zaś zależy nam na bardzo dokładnym określeniu jakości gleby, to w różnych miejscach ogrodu musimy pobrać jej próbki i wysłać je do najbliższego laboratorium lub stacji chemicznorolniczej.

Zabiegi ulepszające glebę

Ulepszanie gleby powinno być dokonywane metodami wyłącznie



Spulchnianie to prosty i skuteczny sposób ulepszania gleby



Próba palcowa

biologicznymi, na przykład przez wprowadzenie do niej kompostu, obornika, próchnicy przetworzonej przez dżdżownicę lub wapna. W ten sposób gleba nie tylko zostaje wzbogacona w składniki pokarmowe, ale jednocześnie poprawia się jej struktura. Strukturę gleby poprawia również odpowiednia jej uprawa. Gleba przekopana jesienią uzyskuje w ziemie tak zwaną sprawność pomrozową, czyli przejściową strukturę gruzelkowatą, powstającą na skutek wielokrotnych przejść od zamarzania do odtajania. Dlatego wytworzone po przekopaniu grube skiby nie powinny być rozdrabniane. W marcu glebę należy ponownie rozdrobnić kultywato-rem. Dzięki temu zapobiega się ułatnianiu wilgoci nagromadzonej zimą w glebie. Przed obróbką gleba musi być przeschnięta. Należy ją spulchnić na głębokości nie przekraczającej 3–5 cm. Gleba o dużej zawartości próchnicy nie musi być przekopywana. Wystarczy wówczas jej spulchnienie (bez odwracania skib) za pomocą widel szeroko-zębnych lub motyki oskardowej. W ten sposób chronimy też pożyteczne dżdżownice, które niestety w czasie kopania często giną. Dżdżownice, żywiące się wyłącznie odpadami organicznymi, są najtańszym sposobem ulepszenia gleby, a ich odchody są szczególnie wartościowym nawozem zawierającym siedem razy więcej fosforanów, jedenaście razy więcej soli potasowych i pięć razy więcej azotu niż otaczająca je gleba. Ponadto bez wysiłku spulchniają i napowietrzają glebę lepiej i efektywniej niż zrobiliby to ręka ludzka, uzbrojona w najlepsze narzędzie ogrodnicze. W uprawie ziół oprócz jakości gleby ważny jest również wybór odpowiedniego stanowiska oraz zaopatrzenie roślin w składniki pokarmowe. Zazwyczaj roślinom zielarskim wystarcza jednorazowa solidna dawka dobrze rozłożonego kompostu czy obornika. Słaby wzrost i blednięcie liści są oznaką, że os-

liny cierpią na niedobór azotu. Należy je wtedy dokarmić mączką rogową, mączką z krwi lub innym nawozem organicznym. Szybką pomocą w uzupełnieniu niedoboru azotu są też płynne nawozy zielowe (napary).

Przy stosowaniu zabiegów ulepszcających glebę należy uwzględnić wymagania określonego gatunku. Rośliny torfowe, jak wrzos, borówka brusznica, borówka czernica itp. wymagają gleby kwaśnej (o niskim pH) i specjalnej gleby torfowej. Natomiast różę i większość roślin zielarskich lubi ziemię dla róż lub ogrodniczą o odczynie bardziej zbliżonym do neutralnego (6,5–7).

Ściółkowanie – kuracja dla gleby w ogrodzie zielowym

Inną możliwością ulepszenia i ochrony gleby jest zabieg ściółkowania. Sama natura powinna tu być wzorem, gdyż w stanie dzikim ziemia stale okryta jest liśćmi i korą drzew. Dlatego ściółkowanie jest metodą naturalną i stanowi kurację dla ziemi ogrodniczej. Utrzymanie stale okrytej ziemi ma wiele zalet. Po pierwsze strefa ogrodu okryta ściółką wygląda porządnie i estetycznie. Po drugie zostaje wówczas zahamowany uciążliwy wzrost chwastów, a sama gleba jest chroniona przed wysuszeniem, zeskorupieniem i wymywaniem. Materiał ściółkowy stanowi pokarm i warstwę ochronną dla wielu organizmów glebowych, a ponadto utrzymuje wyrównaną temperaturę gleby. Szczególnie dekoracyjna ściółka o barwie ciemnej z grubo mielonej kory nadaje piękny wygląd ogrodowi zielowemu, jest też idealna do pokrycia nieutwardzonych ścieżek. Materiał ściółkowy może być też mieszaną z kory pinii i drobno zmielonej próchnicy z kory drzew iglastych. Wolno rozkładająca się kora pinii zaopatruje dodatkowo rośliny w składniki pokarmowe i przyczynia się do zwiększenia ilości próchnicy w glebie.

Przed rozłożeniem ściółki pierwszą czynnością jest dokładne usunięcie chwastów i spulchnienie gleby. Korę dekoracyjną nakłada się na grubość 2–4 cm, natomiast drobniej zmieloną korę z drzew iglastych na grubość 5–7 cm. Ta ostatnia nadaje się również do pokrywania grządek zielowych oraz nieutwardzonych ścieżek ogrodowych. W przypadku ziół ukorzeniających się płytko, przed ściółkowaniem glebę należy zasilić nawozem azotowym (40–80 g mączki rogowej). Mniej więcej po 2–3 latach, podczas rozkładu warstwy ściółki, kora gwałtownie odciąga azot z gleby i rośliny cierpią na ostry niedobór składników pokarmowych objawiający się żółknięciem liści. Jeśli więc nie zrobiło się tego wcześniej, to najpóźniej wtedy należy dostarczyć roślinom nawóz azotowy. Ściółkować należy przed wystąpieniem pierwszych przymrozków. W ziemie warstwa ściółki działa na rośliny jak ciepła pierzynka.

Własnoręcznie wymieszane podłoże dla ziół

Dla uprawy ziół możemy sami sporządzić mieszanekę ziemi. W tym celu bierzemy 3 części piaszczystej ziemi ogrodniczej i jedną część rozłożonego i przesianego kompostu wzbogaconego w miarę możliwości mączką skalną. Ta luźna mieszanica stanowi podłoże dla większości roślin leczniczych. Tylko bardzo niewiele z nich znosi dobrze gleby ciężkie z wysokim udziałem ilów, które mają skłonność do zeskorupiania się i w których łatwo zalega woda. Na glebach ciężkich spotyka się jedynie takie dziko rosnące rośliny jak skrzyp czy podbiał. Gleby kwaśne, na przykład piaszczyste, gliniaste czy torfowe, muszą być regularnie wzbogaćane w wapń. Gleby z dużym udziałem wapnia lubi szalwia, bazylija i lebidodka, natomiast dziurawiec i rumianek nie muszą być nawożone wapniem. Różę oprócz azotu muszą mieć do-

starczoną obfitą ilością potasu i kwasu fosforowego.

Zakładanie grządki ziołowej

W każdym ogrodzie powinien się znaleźć miejsce dla małego ogródka ziołowego. Zazwyczaj dla zapotrzebowania rodziny w świeże zioła wystarcza pas ziemi o wielkości jednej grządki warzywnej. Najpierw starannie wytyczamy grządke za pomocą sznura ogrodowego. Następnie dokładnie usuwamy z niej wszystkie pozostałości roślin łącznie z korzeniami. W zależności od oceny gleby być może konieczne będzie wprowadzenie do niej piasku lub kompostu. W tym celu używamy widel szerokokątnych, które pomogą nam również w spulchnieniu warstwy uprawnej. Następnie przeciągamy nimi wielokrotnie po powierzchni gleby, aż wszystkie składniki zostaną dobrze wymieszane.

Następną czynnością jest wyrównanie powierzchni grządki przy użyciu drewnianych grabi. Mamy wówczas dodatkową możliwość usunięcia kamieni i pozostałości ko-

rzeni. Bryłki gleby zostają rozdrobnione lub w razie konieczności należy rozgnieść je ręką.

Wyjmujemy teraz rośliny z doniczek i rozkładamy je w przepisowych odległościach na nowo założonej grządce. Gatunki rozkrzewiające się silnie umieszczamy w środku, a drobniejsze na obrzeżu. Łopatką do sadzenia wykopujemy otwory odpowiadające wielkościom brył korzeniowych, umieszczamy w nich rośliny i dobrze dociskamy ziemię wokół nich. Na końcu ostrożnie podlewamy rośliny, tak by nie wypłukać gleby z brył korzeniowych.

Wykonanie grządki o kształcie spirali

Na założenie takiej grządki nadaje się wyłącznie miejsce słoneczne. Najpierw należy wyznaczyć podstawę grządki i wytyczyć ją łopata.

Odpowiednio do ilości wykopanej ziemi nanosimy drenaż składający się z około 20-centymetrowej warstwy żwiru lub tucznia. Dzięki temu nie dopuścimy do załamania się lub przesunięcia ustawionego spiralnie murku kamiennego. Następnie układamy warstwami płaskie kamienie równej wielkości (zalecane są szczególnie piaskowce, wapień lub płytki z łupka) w podobny sposób, jak robimy to w przypadku suchego murku. Murk powinien być do wewnątrz lekko odchylony od pionu (o 10–25°). Powstającą w ten sposób przestrzeń wewnętrzną wypełnia się grubym tucznem i gruzem budowlanym. Gruz budowlany jest w tym wypadku bardzo przydatny, gdyż zawiera wapno potrzebne wielu roślinom zielarskim.

Główna część spirali pokryta nieurodzajną ziemią jest właściwym stanowiskiem dla roślin mało wymagających i ciepłolubnych, jak szalwia, rozmaryn i tymianek. Strefę dolną zwróconą ku północy wypełnia się ziemią ogrodową i kompo-

stem. Jest to stanowisko przeznaczone dla gatunków dobrze znoszących cień i o większych wymaganiach pokarmowych, jak szczypiorek, pietruszka i melisa. Jeśli u podłoża spirali wykopujemy zagłębienie i wyłożymy je folią, otrzymamy strefę wilgotną. Rosną tu dobrze takie rośliny, jak mięta nadwodna i rukiew wodna. Przy zakładaniu spirali ziołowej musimy jednak wiedzieć, że wprowadzić jest ona dekoracyjna, ale droga zwłaszcza, jeśli w pobliżu nie ma żadnego kamieniołomu.

Wykonanie wieży dla ziół

Do wykonania wieży potrzebny nam będzie cylinder wykonany z wygiętej zbrojeniowej siatki stalowej. Od wewnątrz wykładamy go specjalnym nieszkodliwym dla roślin papierem bitumicznym, dostępnym w sklepach z materiałami budowlanymi. Dopiero wtedy umieszczamy go na ostatecznym stanowisku i napełniamy mieszanką odpowiednią dla roślin zielarskich złożoną w równych częściach z kompostu, piasku i ziemi ogrodniczej. Podczas napełniania cylindra ugniataamy każdą kolejną warstwę gleby.



Wysadzanie roślin



Obsadzanie grządki ziołowej o kształcie spirali

W papierze bitumicznym wycinamy ostrożnie z zewnątrz otwory, w które zostaną posadzone ziola.

Ziola na balkonie, tarasie i parapecie

Jeśli zbyt surowy klimat, niekorzystne warunki glebowe czy brak miejsca uniemożliwiają nam założenie grządkki zielowej w ogrodzie, nie musimy rezygnować z ziół. Większość z nich może być uprawiana w różnego rodzaju pojemnikach i skrzynkach umieszczonych na słonecznych tarasach czy balkonach przy ścianie domu. Przy wysadzeniu roślin do pojemników nie zapomnijmy o umieszczeniu na dnie warstwy drenażu w której równomiernie rozdzielamy kawałeczki węgla drzewnego (w tym celu węgiel używany do grilla rozdrambiamy za pomocą młotka). Węgiel zapobiega przekwaszeniu ziemi.

Ziola możemy też wysadzać do koszyków wyłożonych folią. W dolnej części folii wykonuje się wówczas kilka otworów. Na dnie koszyków układa się warstwę drenażu (skorupy gliniane lub grubego żwir w połączeniu z węglem drzewnym). Aby mieć pewność, że ziemia kompostowa czy do kwiatów nie zawiera nasion chwastów, owadów i ich larw lub jaj, dobrze jest przed umieszczeniem w pojemnikach ogrzać ją w piekarniku do temperatury 100°C. Po wysianiu roślin ważne jest, by podłoże było równomiernie wilgotne, a nasiona miały zapewniony odpowiedni klimat do kiełkowania. Rośliny o szerokim systemie korzeniowym na dłuższą metę można uprawiać wyłącznie w ogrodzie. Ziola w ograniczonym stopniu można też uprawiać na parapecie okiennym. Najważniejszym warunkiem jest zapewnienie im odpowiedniej ilości światła. Ziola rozwijają się dobrze w miejscu jasnym i przewiewnym, ale bezwzględnie bez przeciągów. Należy je podlewać z wyczuciem.

Na niedobór światła rośliny reagują karłowatością.

Zimowanie

Wiele używanych często roślin leczniczych i przyprawowych pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego o łagodnym klimacie, to w naszej szerokości geograficznej są one szczególnie narażone na wymarzenie. Dlatego w strefie ostrego klimatu konieczne jest wykopywanie ich na jesieni i przenoszenie na zimę do domu. Dni zimowe są u nas krótsze niż na południu, więc rośliny cierpiące na niedobór światła wymagają zimowego okresu wycoczynkowego. Wyższa temperatura lub dawki nawozowe



Amfóra z „kieszeniami” obrobionymi ziołami

w tym okresie wywołują ich dalszy wzrost, lecz brak odpowiedniej ilości światła powoduje ich wyczerpanie.

Oprócz obniżenia temperatury i zaprzestania nawożenia roślin należy też zredukować wówczas ich nawadnianie, nie dopuszczając jednak do całkowitego wysuszenia ziemi. Należy też regularnie kon-

trolować obecność szkodników. Wysuszone części roślin lub zgniłe liście stanowią dla nich kryjówkę, więc muszą być natychmiast usuwane.

Po późnych przymrozkach w maju rośliny można stopniowo wystawiać na zewnątrz, przyzwyczajając je do panujących warunków świetlnych i temperatur. Dopiero po 12 tygodniach aklimatyzacji w miejscu osłoniętym od nadmiaru światła i wiatru można przenieść je z powrotem na miejsce, na którym rosły w lecie.

Do gatunków szczególnie wrażliwych na zimno należą rozmaryn, wawrzyn i bylica estragon. Rośliny te przed pierwszymi przymrozkami powinny być przeniesione do jasnej i przewiewnej kwatery zimowej. Idealnym miejscem dla nich jest nieopalany ogród zimowy. Na terenach, na których można oczekiwać dużego mrozu, należy schować pod dach także takie rośliny jak cząber, lawenda, szalwia i czosnek. Jeśli rosną one w miejscu zacisznym, to wystarczy przykrycie ich gałązkami drzew iglastych lub słomą.



Wrażliwy na mroz wawrzyn

Rozmnażanie

Rozmnażanie z nasion

Rozmnażanie z nasion nosi nazwę rozmnażania generatywnego. W nasionach obecne są wszystkie substancje odżywcze i czynne potrzebne dla życia przyszłej rośliny. Dlatego zalicza się je również do wartościowych środków leczniczych i spożywczych. Prawie wszystkie rośliny zielarskie można rozmnażać z nasion. Wysiew na-

stępuje wczesną wiosną do skrzynek na rozsady, umieszczonych na parapecie okiennym, lub do inspektu (rozsadnika), a w zależności od pogody od końca kwietnia do gruntu. W czasie wysiewu temperatura gleby w ogrodzie powinna wynosić 18°C. Samodzielna produkcja rozsady sprawia wiele radości dlatego, że ma się wtedy możliwość obserwowania kiełkowania i wzrostu roślin. Do podkiełkowania nasion na parapecie nadają się półowki pustych skorupki jaj



Produkcja rozsady

umieszczone w wytłaczankach drewniane skrzynekczki, kubeczki po jogurcie lub twarogu, bądź też przeznaczone specjalnie do tego celu małe szklarenki.

Naczynia napelnia się prawie do brzegu ziemią zawierającą piasek i próchnicę, wygładza ją, lekko ugniat powierzchnię deseczką łyżką lub nożem i nieco zrasza rozpylaczem. Nasiona rozsiewa się możliwie równomiernie, a następnie za pomocą sita obsypuje się cienką warstwą piasku. Powierzchnię ponownie się ugniat i przykrywa folią lub papierem, aby w czasie kiełkowania panowała równomierna wilgotność. W celu zapewnienia najlepszych warunków kiełkowania można też na każde naczynie nałożyć przezroczystą torebkę plastikową, przymocowaną do podłoża za pomocą czterech patyczków do szaszłyków. Wycięte w niej 1–2 otwory zapobiegają utworzeniu się wewnątrz zbyt wilgotnego lub gorącego powietrza. Po pojawieniu się wschodów torebkę należy usunąć.

Przy wysiewie trzeba odróżnić rośliny kiełkujące na świetle od tych, które kiełkują w ciemności. Te ostatnie muszą być lekko przysypane ziemią, na grubość odpowiadającą grubości nasienia. Natomiast nasiona wymagające do kiełkowania światła nie mogą być przykryte ziemią, by nie hamować tego procesu. Zaraz po wysiewie każdy pojemnik należy dokładnie oznaczyć, by potem nie mieć kłopotu z rozpoznaniem roślin.



Grządka z kolorową mieszanką ziół

Rośliny, które można wysiać bezpośrednio do gruntu

gatunek rośliny	wysiew	termin zbioru
Bazylią	maj	od lipca
Biedrzyk mniejszy	kwiecień–maj	od połowy lipca
Bylica estragon	marzec–maj	czerwiec–lipiec
Cząber	marzec–kwiecień	od czerwca
Koper	kwiecień–czerwiec	lipiec–wrzesień
Lubczyk	marzec–kwiecień	od maja
Majeranek	maj	przed kwitnieniem
Melisa	kwiecień–czerwiec	od lipca
Mięta	marzec–kwiecień	cały czas
Mniszek	marzec–kwiecień	od maja
Ogórecznik	marzec–maj	maj–czerwiec
Pietruszka gładka	marzec–lipiec	od czerwca
Poziomka	marzec–kwiecień	czerwiec–sierpień
Pieprzycą	marzec–wrzesień	cały czas
Szałwia	kwiecień–maj	czerwiec–sierpień
Szczypiorek	kwiecień–lipiec	czerwiec–październik
Trybula	marzec–lipiec	od maja
Tymianek	kwiecień–maj	sierpień–październik

Jeśli nie doczekaliśmy się wschodów

Jeśli rośliny nie wykiełkowały, możemy kupić gotowe sadzonki. Sadzonki wieloletnich roślin przyprawowych, jak szczypiorek, tymianek, mięta, cząber górski możemy nabyć w centrach lub zakładach ogrodniczych, lub na targu. Wiele roślin jednorocznych oferowanych jest również jako sadzonki w doniczkach.

Rozmnażanie wegetatywne

Pod pojęciem rozmnażania wegetatywnego rozumie się rozmnażanie przez sadzonkowanie, podział starych roślin lub odkłady. Do rozmnażania wegetatywnego przeznacza się wyłącznie wyselekcjonowane wysokojakościowe zdrowe

Pielęgnacja rozsady

Rośliny zielarskie o długim okresie wegetacji powinny być wysiewane wcześniej w domu. Nasiona kiełkują bardzo dobrze na parapacie okiennym pod folią. Trzeba jednak dbać by nie miały ani zbyt wilgotno, ani zbyt sucho. Naturalne światło w styczniu i lutym nie jest dla roślin wystarczające, należy je dodatkowo przez 58 godzin nasświetlać lampą jarzeniową. Rośliny czują się bardzo dobrze w temperaturze 20–25°C. Jednak nocą kiełkujące nasiona wymagają temperatury niższej rzędu 15°C. Idealne warunki dla rozsady stwarza specjalne urządzenie dla kiełkujących nasion.

Pikowanie siewek

Pikowanie roślin wymaga nie tylko wyczucia, ale również dużej dokładności. Z rozsady wybieramy nie więcej niż pasemko rośliny o szerokości jednego centymetra. Po posadzeniu ugniatamy lekko ziemię specjalną deseczką.



Sadzenie roślin zielarskich

rośliny maceczne. Sádzonki otrzymuje się przez odcinanie ostrym nożem wierzchołka rośliny poniżej kolanka liściowego. Sádzonka powinna mieć długość około 5 cm. Z jej dolnej części usuwamy liście i wtykamy na głębokość 2 cm w wilgotne, piaszczyste podłoże. W okresie ukorzenia dobrze jest zapewnić roślinie klimat podobny do tego, jaki wymagają kielkujące nasiona. W tym celu nad pojemnikiem z sadzonką mocuje się rodzaj drucianego krzyżaka, na którym rozpina się folię. Pod takim plastikowym miniamiotem wytwarza się odpowiedni mikroklimat, sprzyjający ukorzeniu się sadzonki. W ten sposób możemy skutecznie rozmnożyć wieloletnie rośliny zielarskie. W sierpniu odcinamy sadzonki lawendy, rozmarynu i wawrzynu, które ukorzeniają się łatwo w mieszance ziemi ogrodniczej i piasku.

Podział

Najprostszym sposobem rozmnażania jest podział starych roślin. Na wiosnę lub po zwieńczeniu liści na jesieni wykopuje się bryłę korzeniową i nożem lub łopatą rozcina się ją na połowę. W ten sposób można rozmnażać takie zioła jak tymianek, majeranek, szalwia, hyzop,



Ziemia, na której rosną zioła, powinna być stale wilgotna

cząber i estragon. Aby zapobiec zmęczeniu gleby podzielone części roślin wieloletnich należy posadzić w innym miejscu.

Rozmnażanie z podziemnych rozłogów

Niektóre rośliny zielarskie rozmnażają się z podziemnych rozłogów. Z płytko ukorzeniających się roślin odcinamy kawałki rozłogów długości 5 cm z zaczątkami korzeni

i pędów i zakopujemy je w przewidzianym na to miejscu.

Rozmnażanie przez odkłady

Różne gatunki tymianku oraz inne rośliny wieloletnie o silnie rozrastających się pędach można rozmnażać przez odkłady. W tym celu przycinamy do ziemi długie pędy i mocujemy je specjalnymi klamrami do czasu, aż wytworzą się korzenie. Odlączamy wówczas młodą roślinę i sadzimy ją w innym miejscu.



Rozmnażanie przez podział

Podłoże do wysiewu

Rośliny zielarskie lubią stanowiska słoneczne i osłonięte od wiatru. Do kielkowania wymagają podłoża luźnego, próchniczego, lekko piaszczystego, które powinno być zawsze wilgotne. Zalecany jest substrat słabo nawożony, homogeny występujący w sprzedaży jako podłoże do wysiewu, rozmnażania czy pikowania roślin. Mamy wówczas pewność, że będzie on wolny od patogenów grzybowych i nasion chwastów. Podłoże do wysiewu zawiera na ogół dużo piasku i tylko w niewielkim stopniu jest wzbogacone składnikami pokarmowymi. Do wysiewu roślin zielarskich w żadnym wypadku nie wolno używać ziemi silnie nawożonej.

Zbiór, konserwowanie, przechowywanie

Zbiór

Rośliny lecznicze są skuteczniejsze w stanie świeżym niż po suszeniu. Najlepszą porą zbioru jest słoneczne popołudnie, kiedy rosa zdążyła już wyparować i kwiaty oraz liście są suche. Należy też zwrócić uwagę na miejsce, na którym rośnie określone zioło. Jeśli nie jest to nasz ogród, to nie należy dokonywać zbioru przy pyłących ścieżkach, ruchliwych drogach czy miejscach wyprowadzania psów. Oczywiście nie wolno zbierać części roślin zabrudzonych, chorych, pryskanych czy opanowanych przez szkodniki. Podczas wędrówek czy spacerów powinno się mieć ze sobą kilka torebek z tkaniny i nożyczki, aby zbierać napotkane zioła. Uważamy też przy zbiorze, by nie zgnieść fragmentów roślin, gdyż wpływa to na obniżenie skuteczności ich działania.

Takie rośliny aromatyczne, jak tymianek, bazylija czy przywrotnik, powinny być zbierane na krótko przed kwitnieniem, gdy zawarte w nich olejki eteryczne są szczególnie wonne i bogate w substancje czynne. W przypadku krwawnika, nawłoci, dziurawca i lawendy zbiera się liście razem z kwiatami i natychmiast suszy. U niektórych roślin zbiera się tylko główki kwiatowe. Kwiaty są bardzo wrażliwe, należy je zbierać przed pełnym kwitnieniem. Dotyczy to na przykład róż, nagietka, lipy, dziewanny, rumianku i bzu czarnego. W przypadku kopru, kminku, kolendry, fenkułu i lubiczku zbiera się owocostany łącznie z łodygami, zanim jeszcze nasiona zdążą się osypać. U innych ziół, jak kozłek lekarski, mniszek lekarski, arcydzięgiel, łopian i chrzan wyko-



Zbiór ziół

puje się jesienią korzeń, który następnie się suszy. Do codziennego użytku zaleca się zbieranie zawsze świeżych ziół. W postaci zakonserwowanej zioła stosowane są w okresie złej pogody i w zimie. Prawie przez cały rok można znaleźć świeże, zdrowe dziko rosnące rośliny zielarskie. Zbiór ziół rozpoczyna się wczesną wiosną, na przykład liści pokrzywy. Potem następuje zbiór roślin kwiatowych (np. fiołka, pierwiosnka, dziewanna, bzu czarnego, szczawiu), który trwa do jesieni.

Konserwowanie

Suszenie

Przed suszeniem nie myje się ani ziela, ani owoców. Ziele suszy się po związaniu końców łodyg w małe pęczki i zawieszeniu ich kwiatami do dołu. Można je też rozkładać do suszenia na siatce drucianej, a w razie jej braku na papierowym ręczniku. Zioła należy suszyć w miejscu ciepłym, oświetlonym i bez kurzu. Dobrym miejscem na suszenie jest zadaszony taras czy balkon, a także strych. Praktycznie i wygodnie suszy się zioła w kuchence mikrofalowej. Do takiego suszenia nadaje się na przykład mięta, melisa i tymianek.



Przy zbiorze nie należy miażdżyć czy zgniatać ziół



Rozkładanie ziół do suszenia

Zioła te osusza się najpierw papierem wchłaniającym wilgoć, a następnie umieszcza w kuchence, do której należy też wstawić szklankę napełnioną do połowy wodą i przykrytą folią kuchenną. Kuchenkę nastawiamy na najwyższy stopień. Czas suszenia trwa 5–10 minut. Wysuszone zioła należy natychmiast umieścić w szczelnym słoiku.



Zioła powiązane w pęczki i zawieszane do suszenia

Specjalne metody suszenia korzeni

Korzenie muszą być suszone w wyższej temperaturze niż ziele, wymagają więc sztucznego źródła ciepła. Suszy się je w piekarniku rozgrzanym do temperatury 50°C. Zebrane jesienią korzenie prawosłazu po oczyszczeniu kroi się na kawałki długości 4 cm. Małe korzenie kozłka dzieli się na cztery części, większe, jak arcydzięgla i mniszka, po oczyszczeniu i usunięciu wszystkich części włóknistych kroi się w plastry.

Takie zioła jak ogórecznik, koper, fenkuł, trybula i szczypiorek nie nadają się do suszenia. Natomiast szczególnie dobrze nadają się do tego celu majeranek, cząber, mięta, lubczyk i tymianek.

Zamrażanie

Zamrażanie jest metodą ochronną, w której traci się najmniej witamin i aromatu roślin. Świeżo zebrane i ostrożnie umyte zioła osusza się ręcznikami papierowymi, usuwa łodygi i w całości lub po rozdrobnieniu nożyczkami umieszcza się w plastikowych torebkach. Do zamrażania w małych

porcjach nadają się pojemniki na lód lub torebki do zamrażania żywności, które kolejno związują się na małe segmenty. Szybkie (szokowe) zamrożenie polega na wcześniejszym napełnieniu misek pokrojonymi drobno ziołami i zalaniu ich zimną wodą. Zamrażać można m.in. estragon, trybulę, szczypiorek, natkę pietruszki, majeranek, lubczyk, koper i tymianek. Jeśli zamrażamy zioła nierozdrobnione, to przed spożyciem ich, rozdrabniamy je jeszcze w stanie zamrożonym.

Przechowywanie

Po wysuszeniu zioła muszą być natychmiast zabezpieczone przed wchłanianiem wilgoci z otoczenia. Najpierw należy delikatnie odebrać liście od łodyg; po rozkruszeniu liście tracą bowiem związki aromatyczne. Z tymianku, majeranku, estragonu i liści wawrzynu (laurowych) można sporządzić małe bukieciki na *bouquet garni* (bukiet aromatycznych przypraw dodawany do zup i sosów przyp. tłum.).

Pojemniki

Zioła należy chronić przed światłem, dlatego powinny być przechowywane w barwnych słoikach z zakrętkami. Do dłuższego przechowywania idealne są naczynia hermetycznie zamykane. Stałą kontrolę suszu ułatwiają słoiki przezroczyste. Muszą one jednak stać w ciemnej szafce i nie mogą być wystawiane na światło dzienne.

Zioła można również przechowywać w zamkniętych naczyniach kamionkowych. Większe ilości ziół dają się też przetrzymywać w dobrze zamkniętych workach plastikowych. Na przechowywanie ziół nie nadają się blaszane puszki ani pojemniki ze sztucznego włókna. Warto jest na każdym naczyniu umieścić etykietę z oznaczeniem jego zawartości i datą.

Sposoby wykorzystania ziół

Herbatki (napary)

Niestety wiedza na temat działania ziół i roślin leczniczych oraz ich właściwego zastosowania została obecnie niemal zaprzepaszczona. Najczęstszą i najbardziej przyjętą formą stosowania ziół w gospodarstwach domowych jest parzenie z nich herbatki. Sporządzana z ziół herbata zawiera wszystkie rozpuszczalne w wodzie substancje czynne oraz tak zwane substancje towarzyszące. Są one odpowiedzialne za skuteczność kuracji. Dzięki współdziałaniu wszystkich składników osiągany jest pożądany efekt profilaktyczny lub terapeutyczny.

Jeśli sporządzamy herbatkę z ziół świeżo zebranych, to postępujemy z nimi podobnie jak z sałatą. Należy więc je umyć zimną wodą, odcedzić na sicie, owinać w lekko wilgotną ściereczkę i przechowywać w dolnej części lodówki.

Do sporządzenia herbatki bierzemy tyle świeżych liści, ile zdołamy objąć trzema palcami. Zalewamy je 1 litrem wrzącej wody, odstawiamy pod przykryciem na 15–20 minut i cedzimy. Pozostałe nie zużyte liście suszymy i przechowujemy w ciemnych słoikach z zakrętkami, aby później przygotować z nich herbatkę.

Do sporządzenia herbatki używa się nie tylko liści, ale też innych części roślin. Przykładem na to jest wrzós, z którego wykorzystuje się nie tylko ziele zebrane w okresie kwitnienia, ale również zdrewniałe gałązki.

Herbatki mogą być sporządzane ze świeżego lub z suszonego zioła.

Na dwie filiżanki wody bierzemy łyżeczkę suszonych kwiatów. Jeśli chcemy, by herbata miała mocniejszy smak, dodajemy do niej jeszcze szalwę.



Świeże zioła do sporządzenia herbatki

Istotne jest, czy herbata ziołowa jest naszym codziennym napojem, czy też pijemy ją w określonym celu leczniczym. Jeśli pokrywa ona tylko nasze codzienne zapotrzebowanie na płyny i działa orzeźwiająco, to jej temperatura oraz odmierzona ilość nie odgrywają zasadniczej roli. Herbata taka może być pita zarówno na zimno jak i na ciepło. Jeśli jednak pijemy ją jako lek na określone schorzenie, np. dla zwalczania rozpoczynającego się przeziębienia lub w celu wyleczenia istniejącego już zapalenia oskrzeli czy uporczywego kaszlu, to

należy ją sporządzić dokładnie według przepisu, przestrzegając ilości, udziału poszczególnych ziół i temperatury. Jeśli mieszanka ziołowa zawiera wiele twardych części, jak kora, korzeń czy nasiona, to najczęściej sporządza się odwar, który po ugotowaniu powinien jeszcze przez 15–20 minut naciągać. Zupełnie inaczej wygląda sporządzanie roślin zawierających śluzę, jak aloes czy prawoślaz. Muszą one być zalane zimną wodą i przez pół godziny naciągać (należy je czasem zamieszać). Następnie zimny wyciąg ogrzewa się do temperatury picia.

Sposoby wykorzystania ziół

Niektóre zioła po zalaniu zimną wodą muszą być odstawione do naciągnięcia na ponad 12 godzin. Dzięki powolnej ochronnej ekstrakcji substancji czynnych unika się przedostawiania do wyciągu obciążających organizm garbników. Natomiast w przypadku ziół zawierających związki goryczkowe, jak na przykład goryczka żółta, piołun czy centuria, czas naciągania po zalaniu ich wrzątkiem nie powinien przekraczać 2 minut.

Okłady, zawijania, inhalacje i kąpiele parowe

Herbatki ziołowe stosowane są nie tylko do picia, ale również do przygotowania okładów. Kompresy ziołowe używane są w celu łagodzenia bólów głowy, stanów zapalnych lub źle gojących się ran i ska-

leceń. Na okłady stosowane przy skręceniach, zapaleniach, uderzeniach i obrzmieniach wynikłych z urazów sportowych nadaje się na przykład arnika górską, rumianek, świetlik, nagietek i żywokost. Taki okład powinien być nakładany na chore miejsce na kilka godzin. Co jakiś czas należy go zwilżyć przygotowanym naparem.

Nawilżoną naparem chusteczką można też zawijać chore miejsce. Musi ona gładko przylegać do skóry i być przykryta materiałem ocieplającym. Opatrunek taki powinien pozostawać na ciele przez 20–30 minut.

Podczas kąpeli parowych i inhalacji uwalniają się obecne w ziołach olejki eteryczne, które leczą chore miejsce. W kąpeli parowej olejki są nie tylko wdychane, ale również wchłaniane przez pory

skóry. Kąpiel parowa nie powinna trwać dłużej niż około 5 minut, gdyż po ostudzeniu wody działanie ziół ulega obniżeniu. Kąpiel parowa z wyciągiem z własnoręcznie zebranych ziół, gotowych ekstraktów czy olejków kąpielowych może być powtarzana 2–3 razy dziennie. Inhalacje są bardzo skuteczne w chorobach szyi, gardła lub nosa. Po ich zakończeniu należy jednak odpocząć i nie wychodzić na zimno. Przygotowuje się je w następujący sposób: garść wybranych ziół wrzucamy do miski i zalewamy wrzątkiem. Aby para możliwie długo zachowała swoją temperaturę, w czasie inhalacji należy nakryć głowę ręcznikiem. W tej terapii ważne jest, by para była wdychana na przemian nosem i ustami.



Zioła stosowane zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie mają działanie uzdrawiające



Opis roślin
leczniczych
od A do Z

Aloes zwyczajny

(*Aloe vera*)

Termin zbioru: cały rok

Rodzina: liliowate

Ojczyzna: Afryka południowa, Ameryka Południowa

Ten mięsisty sukulent nie należy do najpiękniejszych roślin doniczkowych, ale jest niezwykle ceniony ze względu na swoje właściwości lecznicze. Na świecie istnieje ponad 300 gatunków aloesu. Do celów leczniczych używa się jednak głównie aloesu zwyczajnego. Wyrosnięta roślina może osiągać wysokość dochodzącą do 1 m. Ma wówczas 15–20 mięsistych, szpiczasto zakończonych, brzegiem ząbkowanych liści, które zebrane są w różyczkę.



Stanowisko

Roślina preferuje stanowisko jasne, ale nie w pełnym słońcu. W lecie lubi ciepło, w zimie raczej chłód (temperatura około 5°C). Przy zbyt intensywnym promieniowaniu słonecznym liście aloesu żółkną.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Aloes jest rośliną o bardzo małych wymaganiach, więc



Aloes zwyczajny

trudno jest popęlić błędy przy jego pielęgnacji. Wystarczy go podlać raz w tygodniu (tylko w wypadku wyjątkowo gorących i słonecznych dni podlewa się go dwa razy w tygodniu). Bez względu na należy unikać załęgającej wilgoci i wody gromadzącej się w rozecie liści. Aloes rozmnaża się przez boczne odrosty tworzone od trzeciego roku życia. Aby zbyt mocno nie osłabiać rośliny matecznej, oddziela się ją dopiero po osiągnięciu przez nią wysokości 15 cm. Odrosty sadi się w nowych doniczkach. Ziemia do sadzenia, a także do przesadzania roślin, powinna zawierać piasek.



Właściwości lecznicze

Z powodu zawartości takich substancji czynnych, jak aloektyny, żywice i związki goryczkowe, aloes jest skutecznym lekiem na uporczywe zaparcia. Surowcem leczniczym jest galaretowaty miąższ obecny w liściach. Aloesu nie należy jednak zażywać zbyt długo, a także w czasie ciąży, miesiączki i przy zylakach odbytu. Roślina działa ponadto odkażająco i stanowi pierwszą pomoc przy oparzeniach, ranach ciętych i ukłuciach os.



Przygotowanie

Jeden z zewnętrznych liści odcinamy nożem i przechowujemy w lodówce w pozycji leżącej. Miejsce przecięcia owijamy celofanem, aby uchronić wnętrze liścia przed wysuszeniem. Przechowywany w lodówce liść zachowuje świeżość przez sześć tygodni. W zależności od potrzeb galaretowaty miąższ pozyskuje się porcjami. Przy zaparciach zażywa się porcję miąższu wielkości grochu 1–3 razy dziennie.



Inne zastosowania

Miąższ aloesu ma duże znaczenie w kosmetyce. Działa na skórę odświeżająco, ściągająco i wygładzająco.



Przechowywanie

Jeśli chcemy aloes przechować dłużej, to zamroźmy go porcjami w pojemnikach do lodu.



Rada ogrodnicza

Przy kupnie aloesu zwróćmy uwagę, aby wysokość rośliny wynosiła co najmniej 30 cm, a liście odznaczały się dużym turgorem (nie były zwieńczone). Aby nie dopuścić do załęgania wilgoci, włóżmy do doniczki warstwę drenażu złożoną z glinianych skorupki lub keramzytu.

Arcydzięgiel litwor

(*Angelica archangelica*)

Termin zbioru: wrzesień–październik

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Europa północna

Jest to roślina na ogół dwuletnia. W pierwszym roku wytwarza jedynie stożkowaty korzeń i różyczkę liści odziomkowych. Dopiero w drugim roku pojawia się grube kłącze wewnątrz lekko żółtawe, w lecie miękkie jak masło o smaku



Arcydzięgiel litwor

korzeniowym oraz łodyga o długości do 2 m delikatnie bruzdowana, górą obficie rozgałęziona, dołem z pierzastymi nierówno ząbkowanymi liśćmi. Kwiaty o barwie zielonkawożółtej zebrane są w duże półkuliste baldachy. Po kwitnieniu w czerwcu–sierpniu roślina obumiera.



Stanowisko

Arcydzięgiel rośnie w widnych lasach, wąwozach, na brzegach rzek i potoków, w zaroślach, krzewach i przy wilgotnych skałach. Lubi wilgotne gleby o dużej miąższości, zasobne w składniki pokarmowe oraz miejsca słoneczne lub półcieniste.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Arcydzięgiel jest rośliną mało wymagającą, którą możemy hodować w ogrodzie. Można go wysiewać na wiosnę lub jesienią. Powinien mieć zawsze zapewnioną wilgoć.



Właściwości lecznicze

Arcydzięgiel zawiera olejek eteryczny, kwas angelikowy, kumarynę, związki goryczowe i garbniki. Odwar z korzenia łagodzi dolegliwości układu pokarmowego, takie jak zaparcia i wzdęcia, pomaga przy chorobach układu oddechowego, jak kaszel, zaziębienie czy chrypka, wpływa oczyszczająco na organizm, działa napotnie i wspomaga czynność serca. Świeży sok pozyskany z liści przyspiesza gojenie się ran.



Przygotowanie

Odwar: 1 łyżeczkę utłuczonego korzenia zalewamy 1 l wody i odstawiamy na noc. Na drugi dzień gotujemy go przez 15 minut, słodzimy miodem i przez cały dzień popijamy małymi łykami.



Inne zastosowania

Otrzymamy dzięki destylacji korzenia olejek eteryczny ze względu na korzenny smak

wchodzi często w skład wódek ziołowych.



Przechowywanie

Dokładnie oczyszczone korzenie suszymy w słońcu i przechowujemy w słoikach. Świeży sok wyciśnięty z liści możemy przez kilka dni przechować w lodówce.

Arnika górską (kupalnik górski)

(*Arnica montana*)

Termin zbioru: kwiaty: czerwiec–sierpień, kłącza: przed kwitnieniem lub jesienią

Rodzina: złożone

Ojczyzna: Europa, głównie Alpy

Arnika jest ładną rośliną górską o żółtopomarańczowych kwiatach. Z przyziemnej różyczki liściowej wyrasta ulistniona łodyga wysokości do 60 cm. Na jej szczycie pojawiają się koszyczki złożone z połyskliwych kwiatów otoczonych zielonymi łuskami okryw. Zapach rośliny jest przyjemny i aromatyczny.



Stanowisko

Arnika rośnie na łąkach i nienawożonych pastwiskach górskich (w Polsce w Sude tach i Bieszczadach przyp. tłum.). Lubi kwaśne i ubogie w wapń gleby torfowe. Można ją spotkać na łąkach piaszczystych i torfiastych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Uprawa tej rośliny chronionej jest trudna i wymaga dużego doświadczenia. Arnika jest bardzo wrażliwa na suchy i ciepły klimat i w żadnym wypadku nie może być nawożona.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są zarówno kwiaty, jak i kłącza. Do zawartych w nich substancji czynnych należą olejek

eteryczny, związki goryczowe, garbniki, żywice i lotny alkaloid. Kwiaty zawierają ponadto kwasy tłuszczowe, parafinę, kwas mrówkowy i kwas galusowy. Okłady z naparu arniki przyspieszają gojenie się ran, działają antyseptycznie i przeciwzapalnie (np. przy ropieniu paznokcia, czyrakach, ropniach i zapaleniu żył, a także przy złamaniach kości, skręceniach i innych kontuzjach). Picie naparu z arniki pobudza układ nerwowy, krążenie i trawienie. Dlatego ekstrakty z tej rośliny wchodzi w skład wielu leków nasercowych. Już Goethe leczył kołatanie serca kropelkami nalewki z arniki. Jednak spożywanie arniki musi być bezwzględnie poprzedzone zaleceniem lekarskim, gdyż zbyt wysoka dawka może wywierać szkodliwy wpływ na układ nerwowy, krążenia i serce.



Arnika górską



Przygotowanie

Arnika objęta jest ścisłą ochroną, więc nie może być zbierana. Nalewkę z arniki używaną do okładów możemy nabyć w aptece. Z powodu dużej zawartości olejku eterycznego musi być rozcieńczona (1 część nalewki na 2 części przygotowanej zimnej wody). W przeciwnym wypadku grozi niebezpieczeństwo zapalenia skóry. Przed nałożeniem okładu zaleca się ponadto nasmarowanie skóry tłustym olejkiem.



Inne zastosowania

Nalewka z arniki uważana jest jako znakomity środek do nacierania w przypadku grypy lub różnych dolegliwości związanych z okresem przezwitania.

Babka

(*Plantago*)

Termin zbioru: maj–wrzesień

Rodzina: babkowate

Ojczyzna: Europa

Ta niewymagająca roślina odznacza się silnymi ciemnozielonymi liśćmi z 3–5 podłużnymi nerwami. Liście zebrane są w przyziemną różyczkę, z której środka wyrasta głąbek wysokości około 20 cm. Na jego szczycie pojawia się drobny zielonkawobiały kłos. W okresie kwitnienia delikatne pręciki wystają daleko z drobnych kwiatów. Rozróżnia się babkę zwyczajną z liśćmi szerokimi i owalnymi, babkę średnią z liśćmi nieco dłuższymi i owalnymi i babkę lancetowatą z liśćmi długimi i lancetowatymi. Surowcem leczniczym są liście wszystkich trzech gatunków, jednak liście babki lancetowatej uważa się za najbardziej skuteczne, dlatego jest ona najczęściej stosowana.



Stanowisko

Babka jest rośliną niezwykle odporną. Dobrze rośnie w słońcu lub w półcieniu na glebach wilgotnych lub suchych, żyznych, ale też i mało urodzajnych. Można ją nawet spotkać w rowach przydrożnych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Babkę rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę. Ta roślina o skromnych potrzebach rosnąca na każdej glebie nie wymaga żadnej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Najważniejszą substancją czynną babki jest glikozyd aukubina. Ponadto zawiera ona garbniki, kwas krzemowy i witaminę C. Babka ma właściwości bakteriobójcze i ściągające, leczy rany, hamuje stany zapalne, a także łagodzi podrażnienia i bóle. Sok z babki przynosi ulgę przy ukłuciach i uządleniach owadów. Napar z liści hamuje odruch kaszlu i ma właściwości rozrzedzające śluz. W przypadku bólu zębów pomaga żucie świeżych liści babki. Z powodu wła-

ściwości odkażających babka zapobiega ropieniu ran ciętych i otarć. Okład ze świeżo wyciśniętego soku lub nałożenie papki z liści działa skutecznie przy uporczywych ranach i trudno gojących się wrzodach na nogach.



Przygotowanie

Sok: najprościej jest uzyskać cenny sok z babki przy użyciu elektrycznej sokowirówki. Napar: 1–2 łyżeczki liści babki zalewamy 1 filiżanką wrzątku i pijemy 2–3 filiżanki dziennie.



Inne zastosowania

Babka stosowana jest również w przemyśle kosmetycznym; wchodzi w skład wielu toników do pielęgnacji twarzy.



Przechowywanie

W celu dłuższego przechowywania sok z babki rozlewa się do mniejszych butelek i dodaje do niego trochę oliwy z oliwek. Suszone liście na napar przechowuje się w szczelnych naczyniach.



Zbiór

Liście, z których chcemy uzyskać sok powinny być zbierane przed zakwitnięciem rośliny.



Babka lancetowata

Bazylija pospolita

(*Ocimum basilicum*)

Termin zbioru: czerwiec–sierpień

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: Azja południowa

Bazylija, w języku ludowym bazyłek ogrodowy, jest jednoroczną rośliną przyprawową o rozgałęzionej łodydze, dorasta do 40 cm wysokości. Liście na krótkich ogonkach mają kształt jajowaty. Od czerwca do września pojawiają się kwiaty zebrane w nibykoszach. Na



Bazylija pospolita

rynku oferowane są odmiany bazylii różniące się barwą liści, wielkością, formą wzrostu, aromatem i wymaganiami. Odmiany zielonoliste są zasadniczo mocniejsze i lepiej kielkują.



Stanowisko

Ta subtropikalna roślina jest ciepłolubna, powinna więc mieć zapewnione stanowisko słoneczne i osłonięte od wiatru. Na balkonie najlepiej czuje się w miejscu południowo-wschodnim lub południowo-zachodnim. Bazylija uprawiana obok pomidorów lub papryki odznacza się lepszym wzrostem. Rodzaj gleby zależy od odmiany: odmiana Minimum – zielonolista silnie rozgałęziona forma karłowa – lubi stanowiska nieco wilgotniejsze, podczas gdy odmiana Purpuracens o połyskliwych ciemnoczerwonych liściach woli stanowiska suche.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Bazylię wysiewa się w korytce mają, najlepiej do gleby piaszczysto-gliniastej. Można ją też nabyć jako sadzonkę w doniczce. To popularne ziele przyprawowe lubi pod-

łożyć przewiewne i zasobne w składniki pokarmowe, powinno być podlewane w sposób umiarkowany. Na jesieni roślinę wycinamy. Na terenie o klimacie łagodnym bazylija może zimować w ogrodzie, jeśli zostanie okryta gałązkami jodły. Natomiast w skrzynkach na balkonie roślina zawsze wymarza i musi być na wiosnę siana od nowa. Dlatego warto jest w zimie uprawiać ją w doniczce na parapecie okna, w ogrodzie zimowym lub w szklarni.



Właściwości lecznicze

Ta znana już w starożytności roślina przyprawowa od dawna była też zalecana jako środek na różne dolegliwości, jak braku łaknienia, wzdęcia, uczucie pełności i kurcze żołądka. Bazylija działa na żołądek uspokajająco i wspomaga jego czynność. Stosuje się ją również przy migrenie, bezsenności i nadmiernej nerwowości. Jej główną substancją czynną jest olejek eteryczny.



Przygotowanie

Napar: 1–2 czubate łyżeczki liści zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia, a następnie cedzimy. Pijemy codziennie 1–2 filiżanki naparu.



Inne zastosowania

Miły zapach bazylii sprawia, że często używana jest ona w przemyśle perfumeryjnym. Jej olejek eteryczny wchodzi w skład wielu likierów ziołowych.



Przechowywanie

Nie zaleca się suszenia bazylii, ponieważ traci wówczas aromat. Zamiast tego liście bazylii można zamrażać porcjami.



Rada kulinarna

Istnieje niezliczona liczba

dań, które trudno sobie wyobrazić bez dodatku bazylii, na przykład wiele włoskich potraw z makaronu. Bazylię używa się też często jako dodatek do kotletów siekanych, drobiu i potraw z jaj.



Rada ogrodnicza

Posadzmy bazylię obok pomidorów lub papryki, które korzystnie wpłyną na jej wzrost. Natomiast nie powinna ona rosnąć blisko mięty, gdyż mogą ją wówczas atakować mszyce.

Bertram rzymski

(*Anacyclus pyrethrum*)

Termin zbioru: jesień

Rodzina: złożone

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego, Afryka północna

Ta przysadzista bylina zielna tworząca różyczki osiąga wysokość 30–45 cm. Od maja do sierpnia zdobią ją kwiaty przypominające margerytki. Koszyczki kwiatowe zamknięte mają kolor różowy, dopiero po otwarciu stają się białe. Liście są szarzielone, drobnopierzaste z odcinkami równoważnymi.



Stanowisko

Bertram wymaga pełnego słońca i rozwija się dobrze na podłożu piaszczystym, suchym i dobrze przepuszczalnym.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Bertram rozmnaża się z nasion (siew jesienny) lub z sadzonek (na wiosnę). Należy go co 14 dni zasilać nawozem (dla roślin kwiatowych).



Właściwości lecznicze

Surowek leczniczym jest korzeń zawierający olejek eteryczny, żywicę, anacyk-



Bertram rzymski

Bez czarny

(*Sambucus nigra*)

Termin zbioru: liście od kwietnia, kwiaty maj-czerwiec, owoce lipiec-sierpień

Rodzina: przewiertnikowate

Ojczyzna: Europa, Azja, Ameryka południowa

Bez czarny jest wysokim krzewem dorastającym do wysokości 8 m. Zielone liście ustawione naprzeciwległe są nieparzystopierzaste i jajo-wate. Kremowobiałe pachnące kwiaty, zebrane w pozorne baldachy, pojawiają się w czerwcu. Małe okrągłe owoce mają barwę czarno-fioletową.



Stanowisko

Bez czarny spotykany jest tylko na wysokości poniżej 1000 m n.p.m. Lubi stanowiska umiarkowanie wilgotne, może rosnąć zarówno w słońcu, jak i w cieniu. Występuje na obrzeżach lasu i w lasach, ale również na powierzchniach otwartych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Bez czarny rośnie bez żadnych problemów w ogrodzie i nie wymaga specjalnej pielęgnacji. Mały krzaczek bzu kupiony w szkółce posadźmy w miejscu półcienistym na glebie próchnicznej i dobrze go podlejmy. Zbyt bujnie rozrosnięty krzew wymaga na jesieni przycięcia.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są liście, kwiaty i owoce. Młode liście nadają się idealnie na kurację wiosenną, gdyż działają na organizm oczyszczająco. Zawierają one sambunigrinę, amygdalinę i emulsynę, rozkładające się na glikozę, olejek eteryczny i kwas pruski. Działający napotnie

gorący napar z kwiatów bzu pomaga przy przeziębieniach, kaszlu, katarze, zapaleniu gardła i chrypcy, a także przy bólach zębów, uszu, głowy i nerwobólach. Kwiaty zawierają glikozydy, mniejszą niż w liściach ilość sambunigriny, olejek eteryczny, flawonoidy, śluzu, garbniki i witaminę C. Mogą być też stosowane zewnętrznie. Parówki z kwiatów zmiękczają i leczą wrzody na szyi i pomagają w chorobach uszu. Mieszanka kwiatów bzu i rumianku w torebkach ogrzanych i przyłożonych do policzka łagodzi bóle zębów. Kuracja owocami bzu sprzyja odprowadzaniu wody z tkanek. Owoce bzu zawierają między innymi tyrozynę, obfitą ilość witamin B i C, karretonidy, garbniki, olejek eteryczny i sambunigrinę. Po wysuszeniu są dobrym lekiem przeciwbiegunkowym. Należy używać tylko owoców dojrzałych, gdyż niedojrzałe zawierają kwas pruski i są trujące.



Przygotowanie

Napar: 2 łyżki suszonych lub świeżych kwiatów bzu zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Pijemy trzy razy dziennie 1-2 fi-



Bez czarny

linę, pyretrynę i garbniki. Sproszkowany korzeń wzmacnia układ odpornościowy, pobudza wydzielanie soków trawiennych, ma właściwości rozrzedzające śluz i czyszczące organizm, a także wpływa na poprawienie ogólnego stanu zdrowia.



Przygotowanie

Zmielony na proszek korzeń dodaje się jako uniwersalną przyprawę do gotujących się potraw (zupy, mięso, ryby), bądź posypuje się nim potrawę po ugotowaniu. Codziennie należy przyjąć 1-3 szczypty tego proszku (łącznie z potrawami).



Przechowywanie

Sproszkowany korzeń przechowuje się w dobrze zamkniętych słoikach.



Rada kulinarna

Bertram można też z powodzeniem używać jako przyprawę do sałatek.



Rada ogrodnicza

Ta niewymagająca roślina nadaje się do obsadzania ogródków skalnych.

liżanki naparu. Ilości tej nie wolno przekraczać, gdyż wówczas może dochodzić do mdłości.

Inne zastosowania

Napar z kwiatów bzu stosuje się jako okład chłodzący przy oparzeniach słonecznych. Także w niektórych maściach używanych przy oparzeniach obecne są przetworzone kwiaty bzu czarnego.

Przechowywanie

Suszone liście i kwiaty przechowuje się w zamkniętych puszkach. Z owoców uzyskuje się sok (najlepiej przy użyciu sokowirówki) i przechowuje w butelkach.

Zbiór

Przy zbiorze kwiaty i owoce należy dobrze wytrząsnąć, aby pozbyć się ewentualnego robactwa.

Rada kulinarna

Z owoców bzu można sporządzać wyśmienite galaretki, konfitury oraz smaczną zupę. Do jej wykonania potrzebujemy 2 garście owoców, cynamon, skórkę cytrynową, cukier, szczyptę soli, skrobię spożywczą i jabłko. Owoce bzu myjemy i wrzucamy do wrzątku razem z cynamonem i skórką z niepryskanej cytryny. Następnie wszystko przecieramy przez sito i zagotowujemy ponownie z kawałkami jabłka, szczyptą soli i cukrem. Na końcu dodajemy skrobię spożywczą. Znakomite są też kwiaty bzu smażone w cieście naleśnikowym.

Rada ogrodnicza

Bez czarny odgrywa dużą rolę w biologicznej ochronie przed szkodnikami. Silny wywar z liści bzu działa zapobiegawczo przeciw mączniakowi na różach oraz innym szkodliwym owadom.

Biedrzyeniec anyż

(*Pimpinella anisum*)

Termin zbioru: późne lato-wczesna jesień

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: kraje wschodnie, wschodnia część rejonu Morza Śródziemnego

Biedrzyeniec anyż jest rośliną jednoroczną o wysokości dochodzącej do 50 cm i cienkim korzeniu. Na rowkowej łodydze wyrastają różnorodne liście – na dole są ogonkowe i klapowane, na górze drobnopierzaste i siedzące. Od lipca do września pojawiają się białe kwiaty zebrane w duże baldachy, a na jesieni rozwijają się użytkowane leczniczo nasiona. Zapach rośliny jest korzenny, przyjemny i mocny. Anyż jako lek i przyprawa był już ceniony w starożytności przez Egipcjan, Greków i Rzymian.

Stanowisko

Anyż lubi stanowisko słoneczne i ciepłe oraz gleby piaszczysto-gliniaste.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Anyż występuje rzadko jako roślina dziko rosnąca. Wysiewany jest w maju na miejscu słonecznym i zacisznym. Zarówno podlewanie, jak i nawożenie powinno być umiarkowane. Anyż jest rośliną wrażliwą na mróz.

Działanie lecznicze

Owoce anyżu pobudzają trawienie i apetyt oraz działają wiatropędnie. Z tego powodu w wielu krajach przed jedzeniem podaje się anyżówkę jako aperitif. Napar z anyżu używa się ponadto przy kaszlu, krztuścu i zaflęgnięciu dróg oddechowych. U kobiet karmiących anyż działa mlekopędnie. Je-



Biedrzyeniec anyż

go uspokajające działanie przenosi się z mleka matki na niemowlę.

Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę suszonych nasion zalewamy filiżanką wrzątku i na 10 minut odstawiamy pod przykryciem do naciągnięcia, a następnie cedzimy. W przypadku kaszlu należy codziennie wypijać 2–3 razy po jednej filiżance gorącego naparu osłodzonego miodem. W celu złagodzenia wzdęć napar pije się małymi łykami przy każdym posiłku.

Likier anyżowy: 20 g nasion anyżu rozcieramy na mialko w moździerzu, wsypujemy do jasnej butelki i zalewamy 1/2 l wódki z jabłęk lub gruszek. Butelkę na 14 dni stawiamy w miejscu ciepłym i słonecznym, a następnie cedzimy przez szmatkę. Likier taki jest wspaniałym środkiem na dolegliwości żołądkowe po spożyciu obfitego i tłustego posiłku.

Przechowywanie

Wysuszone nasiona anyżu przechowuje się w zakrzępanych stoikach.



Biedrzyca mniejsza



Rada kulinarna

Anyż znajduje różnorodne zastosowanie w kuchni. Często używa się go do wypieków bożonarodzeniowych (pierniki, ciasteczka, chlebek anyżkowy itp.).

Biedrzyca mniejsza

(*Pimpinella saxifraga*)

Termin zbioru: październik

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Europa

W zależności od stanowiska biedrzyca dorasta do wysokości 30–50 cm. Na drobno rowkowanej łodydze tylko w górnej części osadzone są pierzaste liście.

W maju i czerwcu pojawiają się białe lub czerwone kwiaty zebrane w 6–12 szypułkowych baldachów. Korzeń i kłącze o najsilniejszym działaniu leczniczym odznaczają się ostrym kozim zapachem. Ten nieprzyjemny zapach był prawdopodobnie powodem, że w średniowieczu uważano biedrzyca za skuteczny lek przeciw dżumie i cholercie.



Stanowisko

Biedrzyca rośnie na obrzeżach lasów, pastwiskach i na



Biedrzyca mniejsza

łąkach bagiennych. Lubi gleby wilgotne, gliniaste, zasobne w składniki pokarmowe.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Nasiona wysiewa się w marcu lub kwietniu. Ta niewymagająca roślina nie potrzebuje żadnej szczególnej pielęgnacji. Rośnie bardzo dobrze na stanowisku słonecznym.



Właściwości lecznicze

Korzeń rośliny zawiera olejek eteryczny, saponiny i garbniki. Biedrzyca stosowany w postaci naparu znany jest z właściwości moczopędnych i oczyszczających organizm. Ponadto działa wykrztuśnie i rozrzedza śluz, dlatego bywa zalecany przy chrypcie, przeziębieniach, nieżyłkach i kaszlu. Płukanie ust naparem z biedrzyca wspomaga leczenie wrzodów na dziąsłach. Roślina jest też składnikiem niektórych past do zębów i wody do płukania ust.



Przygotowanie

Napar: 2 łyżeczki rozdrobnionego korzenia zalewa się 1/4 l wrzątku i pozostawia przez 10 minut do naciągnięcia. Po przecedzeniu napar pije się w ilości 2–3 filiżanek dziennie. W przypadku płukania gardła napar należy ostudzić do temperatury przyjemnej dla ust.

Zimny wyciąg: 2 łyżki rozdrobnionych korzeni zalewa się 1/2 l zimnej wody i odstawia na 10 godzin. Następnie cedzimy i według uznania słodzimy miodem. Wyciąg pijemy w ilości do dwóch filiżanek dziennie.

Nalewka: rozdrobniony korzeń zalewamy alkoholem i trzymamy przez 4–6 tygodni w temperaturze pokojowej. Bardzo rozcieńczoną nalewkę używamy do płukania gardła, bądź po dodaniu jej do gorącej wody pije-

my jako herbatkę. Nalewkę nierozcieńczoną stosujemy wyłącznie zewnętrznie do leczenia ropiejących ran.



Przechowywanie

Suszony korzeń przechowujemy, zawieszając go w suchym pomieszczeniu lub rozkładając na krepinie (marszczonym papierze).



Rada kulinarna

Świeże liście biedrzyca nadają się dobrze jako przyprawa do zup, sosów, majonezu lub wchodzi w skład masła ziołowego. Bardzo smaczne są liście podane w postaci jarzynki. Biedrzyca jest też składnikiem włoskiego ziołowego sosu (*salsa verde*).

Bluszczyk kurdybanek

(*Glechoma hederacea*)

Termin zbioru: kwiecień–lipiec

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: Europa

To ziele o aromatycznej woni jest byliną z długimi, rozestłanymi, delikatnie owłosionymi łodygami, zakorzeniającymi się w węzłach. Liście na długich ogonkach mają kształt nerkowaty, w górnej części rośliny czasem sercowaty. Pojawiające się w kwietniu kwiaty są niebieskie z czerwonym polyskiem i ciemnymi plamkami na wardze dolnej. Okres kwitnienia trwa do czerwca.



Stanowisko

Roślina lubi wilgotne łąki, rosłnie na obrzeżach lasu, w zarostach, a także na łące w sadzie. Najczęściej można ją spotkać na glebach wilgotnych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Najlepiej jest wykopać roślinę dziko rosnącą i przenieść ją do ogrodu. Pamiętajmy,



Bluszcz kurdybanek

aby zapewnić jej dużo wilgoci.



Właściwości lecznicze

Bluszcz kurdybanek zawiera dużą ilość substancji czynnych: garbniki, związki goryczowe, kwasy organiczne (kwas octowy i winowy), kwasy tłuszczowe, a także sporo azotanu potasu i kwasu krzemowego. Roślina uważana jest za znakomity lek w przypadku dolegliwości układu oddechowego, jak zapalenie oskrzeli, zapalenie gardła i astma oskrzelowa. Ma również działanie przeciwzapalne, łagodzące bóle i rozrzedzające śluz. Z bluszczu sporządza się napary lub wyciska sok, który działa leczniczo w stanach zapalnych błony śluzowej.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę ziela zalewamy 1 filiżanką wrzątku i odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia. Napar pijemy w ilości 2–3 filiżanek dziennie.

Sok: najprościej jest go pozyskać przy użyciu sokowirówki.



Inne zastosowania

Liście bluszczu można przyrządzać podobnie jak

szpinak. Otrzymamy wówczas jarzynkę, która jest nie tylko smaczna, ale również oczyszcza organizm.



Przechowywanie

Materiał roślinny rozkłada się cienką warstwą i suszy w cieniu na wolnym powietrzu. Po ususzeniu przechowujemy go w puszkach lub słoikach.



Zbiór

Zbieramy osobno kwitnące ziele, kwiaty i liście.



Rada kulinarna

W niektórych okolicach nasiona bluszczu po drobnym posiekaniu używa się podobnie jak anyż przy wypieku drobnych ciasteczek, którym nadają one aromatyczny smak.

Bobrek trójlistkowy

(Menyanthes trifoliata)

Termin zbioru: maj–lipiec
Rodzina: bobrkowate
Ojczyzna: Europa, obszary arktyczne

Ta powabna bylina bagienna, nazywana też bobrowniczkiem lub konieczną błotną, o wysokości do 30 cm okrywa się od maja do czerwca biało-czerwonymi lejkowatymi kwiatami zebranymi w grona. Surowcem leczniczym są gładkie, odwrotnie jajowate liście na długich ogonkach. Bobrek trójlistkowy jest rośliną chronioną.



Stanowisko

Bobrek rośnie głównie na wilgotnych brzegach stawów, rzek i jezior, na terenach bagiennych i w wilgotnych rowach łąkowych. Stanowisko dla tej rośliny nie może być ani słoneczne, ani półcieniste.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Roślinę rozmnaża się wczesną wiosną przez podział kłącza lub z nasion. Zwróćmy uwagę na zachowanie odpowiedniej odległości między roślinami, która powinna wynosić 40–50 cm. Gleba musi być kwaśna i zasobna w próchnicę. Bobrek nie wymaga specjalnej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są liście zawierające meniantynę, cholesterol i sole mineralne. Liście bobrka stymulują wydzielanie soków trawiennych, dlatego napar z tej rośliny stosowany jest przy braku łaknienia i w zaburzeniach trawienia oraz schorzeniach dróg żółciowych. Bobrek był dawniej często stosowany jako środek obniżający gorączkę, przy infekcjach grypowych i bólach głowy.



Przygotowanie

Napar: 1 g dobrze rozdrobnionych liści (świeżych lub suszonych) zalewamy 150 ml wrzątku (można też sporządzić z nich odwar, zalewając je zimną wodą i krótko gotując). Herbatkę odstawiamy na 5–10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Zaleca



Bobrek trójlistkowy

się wypijanie przed posiłkiem 1 filiżanki niesłodzonych ziółek.



Inne zastosowania

Lekko gorzki smak rośliny sprawia, że bywa ona stosowana do produkcji gorzkich nalewek ziołowych pobudzających proces trawienia.



Przechowywanie

Po wysuszeniu w miejscu przewiewnym liście rozciera się palcami i natychmiast umieszcza w szczelnych słoikach.



Zbiór

Podczas zbioru uważajmy, aby liści nie zrywać, ale je ścinać, by przypadkiem nie uszkodzić kłącza. Część liści trzeba ponadto pozostawić na roślinie, aby nie dopuścić do jej obumarcia.

skórzaste liście. Od maja do lipca na szczytach gałązek pojawiają się gęsto białe kwiaty, a od lipca pokazują się pierwsze czerwone owoce.



Stanowisko

Borówka lubi stanowisko słoneczne lub półcieniste. Rośnie na terenach lesistych tworząc główny podszyt w borach sosnowych. Lubi gleby zasobne w próchnicę i ubogie w sole mineralne. Można ją również spotkać w wyższych partiach gór.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Borówka lubi gleby kwaśne o odczynnie 4–5. Młode rośliny kupuje się na jesieni lub na wiosnę. Na jednym metrze kwadratowym można posadzić pięć krzewinek.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są liście i owoce. Oprócz dużej ilości witaminy C brusznica zawiera też witaminy A i B. Do innych składników należą kwasy jabłkowy, cytrynowy, szczawiowy i bursztynowy, a także garbniki, cukry i pektyny. Sok i napar z liści działają moczopędnie i odkażająco. Borówkę stosuje się w przypadku nieżytu pęcherza moczowego, dny (podagry), reumatyzmu, biegunki i zapalenia błony śluzowej żołądka. Herbatkę z suszonych owoców podaje się osobom gorączkującym dla ugaszenia pragnienia.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę suszonych liści zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia, cedzimy i pijemy.

Sok: Leczniczy sok z jagód uzyskujemy przy użyciu sokowirówki.



Inne zastosowania

Owoce brusznicy można przerabiać na galaretki, dżemy, kompoty i wina. Smako-

sze cenią dodatek borówek do dziczyzny. Są również bardzo smaczne w połączeniu z bitą śmietaną i lodami.



Przechowywanie

Młode listki zebrane w lipcu należy ostrożnie wysuszyć i przechowywać w słoikach. Ewentualne ich przebarwienie w czasie suszenia nie ma większego znaczenia. Owoce mogą być przechowywane przez 6 miesięcy w temperaturze +5°C. Można je też ususzyć.



Zbiór

W miarę możliwości liście powinny być zbierane pojedynczo.



Rada ogrodnicza

Dekoracyjną borówkę brusznicę można sadzić też w misach i rustykalnych koszykach. W ten sposób w pełnej krasie uwidoczni się jej zwisający pokrój. Borówka nadaje się też znakomicie do umacniania brzegów sadzawki ogrodowej.

Borówka brusznica

(*Vaccinium vitis-idaea*)

Termin zbioru: liście lipiec–sierpień, owoce od lipca

Rodzina: wrzosowate

Ojczyzna: Europa

Borówka brusznica jest zimozieloną trwałą krzewinką, wysokości 5–15 cm. Na rozgałęzionych łodygach okadzone są owalne, mocne,



Borówka brusznica

Borówka czernica

(*Vaccinium myrtillus*)

Termin zbioru: owoce czerwiec–wrzesień, liście w lipcu przed dojrzewaniem owoców

Rodzina: wrzosowate

Ojczyzna: Europa północna i środkowa, Ameryka Północna

Borówka czernica, zwana też czarną jagodą lub borówką czarną, jest krzewinką zrzucającą na zimę liście dorasta do wysokości 15–40 cm. Roślina występuje najczęściej w lesie i rośnie w gęstych skupiskach na dużych powierzchniach. Jajowate liście na krótkich ogonkach, gładkie i połyskliwe są brzegiem drobno piłkowane. Od kwietnia do czerwca pojawiają się zielonkawobiałe kwiaty, a od czer-



Borówka czernica

wca jagody wielkości grochu barwy od szaroniebieskiej do czarnej. Świeżo zebrane owoce mają smak kwaskowo-słodki, owoce suszone – nieco cierpki. Borówki uprawne (borówki wysokie, zwane też borówkami amerykańskimi) mają owoce dwa razy większe i nieco jaśniejsze. Wśród borówek wysokich istnieje wiele odmian. Do uprawy w ogrodzie zaleca się na przykład odmianę REKA, odznaczającą się silną łodygą wysokości 170–200 cm i niewielkimi wymaganiami glebowymi. Aromatyczne owoce mają wielkość około 15 mm. W pierwszych latach uprawy plon owoców jest nieco mniejszy, ale od 5 roku wynosi on od 8 do 10 kg. Warte wzmianki jest też odmiana NUI, która osiąga wysokość człowieka (120–180 cm) o wielkości owoców 21 mm. Owoce tej odmiany odznaczają się oryginalnym świeżym kwaskowatym smakiem. Odmiana PURU ma owoce nieco mniejsze o barwie połyskliwie jasnoniebieskiej i znakomitą aromacie.



Stanowisko

W stanie dzikim borówka czernica rośnie na glebach wilgotnych i lekko kwaśnych. Lubi miejsca słoneczne lub półcieniste np. w lasach, na wrzosowiskach lub zboczach



gór. Borówka wysoka wymaga miejsc słonecznych. Idealnym podłożem dla niej są próchniczne gleby piaszczyste. Dla plonu i aromatu owoców decydujące znaczenie ma wybór stanowiska słonecznego i odpowiednie przygotowanie gleby.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Borówkę rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę lub wyhodowanych pod szkłem sadzonek. Prostsze jest jednak rozmnażanie rośliny przez podział rozłogów podziemnych (odrosli korzeniowych). Najlepszym czasem na sadzenie borówki wysokiej jest wiosna. 2–3-letnie rośliny w kontenerach możemy natomiast sadzić przez cały rok. Odległość między roślinami powinna wynosić 150–200 cm. Borówka lubi glebę o odczynie 4–5. Jeśli nie mamy gleby kwaśnej to dobrze jest wykopać dół o powierzchni jednego metra kwadratowego i głębokości 40–50 cm i wymienić w nim ziemię na bardziej kwaśną (borówki są bowiem wrażliwe na obecność wapnia w glebie). Idealnym podłożem jest więc dla nich mieszanka składająca się z ziemi leśnej, piasku, zmurszałych odpadów drewna oraz torfu. Odpowiednią mieszankę ziemi możemy też nabyć w centrach ogrodniczych. Należy też zadbać o ochronę roślin przed wiatrem. Na taką ochronę nie nadają się jednak drzewa o płytkim systemie korzeniowym jak świerk czy brzoza, które powodują silne wyjałowienie gleby. Na początku dobrze jest zastosować specjalny nawóz dla borówek, który już przy sadzeniu powinien być wprowadzony do gleby. Nie należy też zapo-

minać o regularnym podlewaniu. Nawet jeśli uprawa borówki jest nieco pracochłonna, to roślina wynagrodzi nam cały wysiłek gdyż, przez co najmniej 20 lat będziemy się cieszyć jej dużymi, słodkimi owocami. W uprawie borówki bardzo korzystne okazało się ściółkowanie gleby. Podobnie jak w lesie, gdzie okrywa z liści chroni krzaczki borówek przed wysuszeniem, a jednocześnie utrzymuje glebę pulchną, tak i w ogrodzie warstwa ściółki grubości 3–5 cm sprzyja lepszemu rozwojowi roślin.



Właściwości lecznicze

Owoce borówki dziko rosnącej i uprawnej są sprawdzonym lekkiem w chorobach żołądka i jelit. Główną substancją czynną w owocach są garbniki, a ponadto antocyjany, flawonoidy, kwasy owocowe, sacharoza i pektyny. Z powodu zawartości garbników jagody, głównie w postaci suszonej, działają hamująco na biegunki. Dlatego nie powinno ich zabraknąć w żadnej apteczce domowej! Spożywanie świeżych jagód zalecane jest w przypadku żylaków odbytu, nieztych żołądka i wytwarzaniu się dużej ilości gazów w jelitach. Plukanie jamy ustnej i gardła sokiem z jagód i picie tego soku jest skuteczne w schorzeniach gardła i zapaleniach dziąseł. Przy katarze bardzo skuteczne jest wielokrotne płukanie nosa sokiem z czarnych jagód. Natomiast stosowany zewnętrznie sok z liści borówki czernicy zalecany jest przy stanach zapalnych oczu. Wino borówkowe pite trzy razy dziennie po małym kieliszku jest rodzajem eliksiru życia, gdyż wpływa na zahamowanie procesów fer-

mentacyjnych i gnilnych w jelitach. Wiąże ono bowiem wszystkie produkty rozpadu i substancje trujące treści jelit, które w tej postaci zostają wydalane. Zawartość alkoholu natomiast hamuje w dużym stopniu dalszy rozwój drobnoustrojów patogennych. Medycyna ludowa zaleca napar z liści borówek wmasowywany trzy razy dziennie w skórę głowy jako środek przeciwko wypadaniu włosów.

Przygotowanie

Herbatka z owoców: 5–10 rozgniecionych owoców zalewamy 1/4 l wody, gotujemy przez 10 minut i jeszcze gorące cedzimy. Herbatkę pijemy na zimno.

W przypadku biegunki zaleca się wielokrotnie w ciągu dnia wypijanie 1 filiżanki świeżo sporządzonej herbatki, aż do ustania dolegliwości.

Napar z liści: 1 łyżkę rozdrobnionych suszonych liści borówki zalewamy 1 filiżanką wrzątku i odstawiamy na 10 minut pod przykryciem do naciągnięcia, a następnie cedzimy. 2–3 filiżanki naparu pijemy małymi łykami przez cały dzień. Należy uważać, by pić go nie wcześniej niż godzinę przed posiłkiem i godzinę po nim.

Wino: 3–4 garście świeżych lub suszonych jagód zalewamy jednym litrem żytniówki i odstawiamy na 2–3 tygodnie.

Inne zastosowania.

Świeży sok z czarnych jagód odznacza się nie tylko znakomitą ciepłą aromatem, ale również usuwa nieprzyjemny zapach dymu tytoniowego w ustach.

Przechowywanie

Nieumyte jagody mogą być przez tydzień przechowywa-

ne w lodówce. Można je też po zebraniu zamrozić lub ususzyć na wolnym powietrzu w miejscu zacienionym, po wysypaniu ich na duże sito czy blachę kuchenną. Liście można suszyć na całych roślinach powiązanych w pęczki lub też po oderwaniu ich od łodyżek.

Zbiór

Zwróćmy uwagę, by liście były koniecznie zebrane przed dojrzeniem owoców, gdyż obecna w nich substancja lecznicza, myrytyna, ulega potem rozkładowi i jako surowiec leczniczy liście nie mają już żadnej wartości.

Rada ogrodnicza

Mimo że większość borówek wysokich należy do roślin samopylnych, to przy zapyleniu obcym uzyskuje się większy plon. Dlatego warto jest sadzić więcej odmian o różnym okresie zbioru.

Rada kulinarna

Czarne jagody używane są do sporządzania wielu ciast np. placzków owocowych czy muffinek (rodzaj słodkich bułeczek z owocami). Często też wykonuje się z nich dżem lub kompot. Sos z czarnych jagód jest smacznym dodatkiem do dziczyzny. Świeże jagody znakomicie nadają się jako dodatek do lodów.



Brzoza brodawkowata

się zazwyczaj poziomymi pasami, może dorastać do wysokości 25 m. Prawie trójkątne liście są na brzegach ząbkowane. Liście brzozy brodawkowatej są gładkie, natomiast brzozy omszonej – gatunku dostarczającego równorzędnego surowca – delikatnie owłosione.

Stanowisko

Brzoza nie jest wymagająca zarówno pod względem gleby, jak i klimatu. Jest też w dużym stopniu wytrzymała na mróz i suszę. Brzoza omszona preferuje stanowisko wilgotne, dlatego też rośnie często na torfowiskach, bagnach i wrzosowiskach.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Kupiona w szkółce mała brzoźka posadzona jesienią (należy ją wówczas obficie podlać) w ciągu kilku lat staje się okazałym drzewem. Brzozy lubią kwaśne i mało żyzne gleby piaszczyste i słoneczne stanowiska. Nie wymagają specjalnej pielęgnacji.

Brzoza brodawkowata

(*Betula alba*)

Termin zbioru: sok pierwsza połowa maja, kora marzec–maj, liście maj–lipiec

Rodzina: brzozowate

Ojczyzna: Europa z wyjątkiem krajów śródziemnomorskich

Brzoza brodawkowata o charakterystycznej białej korze, łuszczącej



**Właściwości lecznicze**

Surowcem leczniczym są nie tylko liście zawierające żywicę, witaminę C, olejek eteryczny i związki mineralne (sole potasu i wapnia), ale również i kora zawierająca olejek brzozowy, kwas betulinyowy i kwas betularezynowy. Leczniczy jest również sok z brzozy. Ten ostatni stosowany zewnętrznie wpływa na wzrost i wzmocnienie włosów oraz przeciwdziała ich wypadaniu. Regularne picie soku brzozowego oczyszcza organizm i likwiduje niedobór witaminy C. Liście brzozy odznaczają się silnym działaniem moczopędnym. Dlatego też napar z nich bywa stosowany przede wszystkim przy zapaleniu nerek i pęcherza. Napar z liści wskazany jest również w przypadku dny (podagry), reumatyzmu, obrzęków, a także chorób skórnych, takich jak łupież, egzema i stany zapalne.

**Przygotowanie**

Napar: 2 łyżki pokrojonych liści zalewamy 1 l wrzątku, odstawiamy pod przykryciem na 15 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar pijemy małymi łykami w ilości do 3 filiżanek dziennie. Sok z brzozy otrzymuje się przez nacięcie pnia (które powinien wykonywać fachowiec, aby nie uszkodzić drzewa).

**Inne zastosowania**

Napar z liści brzozy nadaje się również jako dodatek do kąpeli bardzo polecanych przy przewlekłych chorobach skórnych.

**Przechowywanie**

Aby nie dopuścić do fermentacji, do każdej fiaszki zawierającej sok z brzozy dodajemy 4-6 goździków. Liście brzozy suszy się na powie-

trzu lub w piekarniku w temperaturze około 40°C, a następnie przechowuje w szczelnym naczyniu.

**Rada kulinarna**

Świeże liście brzozy są smacznym dodatkiem do sałatki wiosennej.

Burak zwyczajny*(Beta vulgaris)*

Termin zbioru: maj–listopad
Rodzina: komosowate
Ojczyzna: Europa

Burak zwyczajny, którego formą uprawową jest burak korzeniowy, ćwikłowy lub czerwony pochodzi od buraka dzikiego i znany był już w starożytności. Ta roślina z korzeniem o czerwonym mięszu uprawiana na jarzynę i sałatkę jest łatwa w pielęgnacji. W zależności od odmiany korzeń buraka ma kształt okrągły, walcowaty lub ostro zakończony. Liście mają barwę czerwonozieloną.

**Stanowisko**

Niewymagający burak rośnie dobrze w miejscach słonecznych lub półcienistych na glebach głęboko uprawianych.

**Rozmnażanie i pielęgnacja**

Wysiew buraka następuje w okresie od końca kwietnia do końca czerwca. Optymalna temperatura kiełkowania nasion wynosi 25°C. Jedna roślina wymaga powierzchni 20x20 cm lub 30x10 cm. Nasiona umieszcza się w glebie na głębokości 2-3 cm. Burak musi być bezwzględnie chroniony przed przymrozkami nocnymi. Przy wczesnym siewie roślina rozwija się dobrze pod folią. Pielęgnacja buraka polega na jego regularnym okopywaniu i umiar-

kowanym podlewaniu. Ta roślina o średnich wymaganiach pokarmowych nie powinna być zasilana nierozłożonym nawozem organicznym. Obok nawozu wieloskładnikowego powinno się stosować jeszcze nawóz potasowy.

**Właściwości lecznicze**

Burak zawiera wiele leczniczych substancji czynnych. W jego skład wchodzi potas, fosfor, siarka, jod, żelazo, miedź i inne wartościowe mikroelementy. Wskazany jest w przypadku niedokrwistości, wzmacnia też układ odpornościowy po chorobach infekcyjnych. Bada się też jego skuteczność we wspomaganiu terapii nowotworowej.

**Przygotowanie**

Buraki mogą być spożywane na surowo lub po ugotowaniu, a także w postaci kwasu barszczowego. Szczególnie zdrowy i wartościowy jest świeży sok z buraków.

**Inne zastosowania**

Buraki wykorzystywane są do produkcji barwników spożywczych. Nadają one żywności intensywny czerwony kolor.



Burak zwyczajny



Przechowywanie

Po przysypaniu piaskiem lub torfem buraki przechowuje się w skrzynce umieszczonej w miejscu chłodnym, ale bez ujemnych temperatur. Wcześniej należy usunąć z nich wszystkie liście łącznie z liśćmi sercowymi.



Rada ogrodnicza

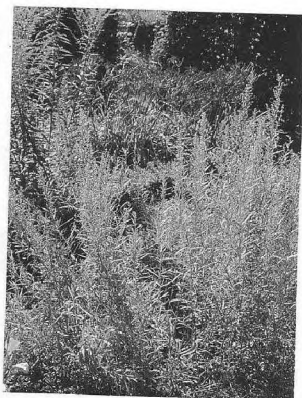
Przy okopywaniu uważajmy, by nie uszkodzić soczystych korzeni, gdyż po wydzieleniu soku, łatwo gniją.

Bylica estragon, estragon (*Artemisia dracunculus*)

Termin zbioru: sierpień

Rodzina: złożone

Ojczyzna: Azja środkowa



Bylica estragon

Bylica estragon, zwana w języku ludowym dragankiem czy dragunem, osiąga wysokość 50–120 cm. Jest to bylina o aromatycznej woni i wąskich lancetowatych liściach. Od sierpnia do października pojawiają się niepozorne białawozielone kwiaty. Odróżnia się dwie odmiany estragonu: rosyjska – odporna na wahania temperatury o gorszym zapachu i francuska – wrażliwa na zimno o smaku wyrafinowanym z nieco słodkawą nutą. Liście i pędy estragonu wchodziły w skład „fines herbes”, czyli zestawu ziół używanego w kuchni francuskiej jako dodatek do omeletów, steków itp.



Stanowisko

Estragon preferuje miejsca ciepłe, osłonięte od wiatru, w słońcu lub w półcieniu. Rośnie najlepiej na glebach luźnych, zasobnych w składniki pokarmowe.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Estragon rozmnaża się przez podział kłącza. Ta wieloletnia bylina wymaga sporo wil-

goci. Na zimę należy ją okryć ściółką z suchych igieł sosnowych.

Właściwości lecznicze

Estragon zalicza się do ziół „żołądkowych”. Stosowany w postaci naparu lub przyprawy pobudza apetyt i wydzielenie śliny, przyspiesza trawienie i usuwa wzdęcia. Roślina zawiera olejek eteryczny, garbniki i związki goryczowe. Estragon uważany jest również za ziele moczopędne.

Przygotowanie

Napar: przyrządza się z rozdrobionych liści i szczytów pędów. Jedną łyżeczkę zióła zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar powinien być pity na gorąco.

Inne zastosowania

Estragon stosowany jako przyprawa powinien być możliwie świeży. Szczególnie dobrze komponuje się z sosami, zupami, sałatą, ragout, rybami, masłem ziołowym, marynatami i potrawami z jaj. Odnacza się intensywnym smakiem, więc musi

być stosowany oszczędnie. Estragon nadaje się też znakomicie do kiszenia ogórków.



Przechowywanie

Estragon można zarówno suszyć, jak i zamrażać. Do suszenia ścina się całe rośliny, wiąże w pęczki i zawiesza w miejscu suchym i zacienionym.



Zbiór

Estragon używany do celów leczniczych powinien być zbierany przed kwitnieniem.



Rada kulinarna

Ocet estragonowy nadaje się do doprawiania sałatek. Odrzynamy świeże listki, myjemy, suszymy w ręczniku papierowym, wkładamy do słoika i zalewamy przygotowanym octem winnym. Słoik zamykamy i na tydzień pozostawiamy w ciemnym miejscu. Następnie filtrujemy go do ciemnej butelki i szczerline zamykamy.



Rada ogrodnicza

Jeśli na wiosnę przytniemy roślinę do wysokości 15 cm nad ziemią, to będzie się lepiej rozwijała.

Bylica piołun

(*Artemisia absinthium*)

Termin zbioru: lipiec–wrzesień

Rodzina: złożone

Ojczyzna: Europa

Ta dorastająca do 1 m szaro połyskująca roślina odznacza się wzniesioną łodygą i pierzastymi liśćmi. Od lipca do września pojawiają się jasnożółte wiechy kwiatowe. Charakterystyczny cierpki zapach piołunu pochodzi głównie z aromatycznego olejku eterycznego.

**Stanowisko**

Piołun lubi gleby kamieniste i stanowiska suche. Rośnie na obrzeżach lasów i skalistych zboczach.

**Rozmnażanie i pielęgnacja**

Jeśli tę bylicę o skromnych wymaganiach uprawiamy w ogrodzie, nie potrzebuje ona szczególnej pielęgnacji. Najlepiej zaopatrzyć się w sklepie ogrodniczym w jeden egzemplarz rośliny i posadzić ją w słonecznym miejscu.

**Właściwości lecznicze**

Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele, zawierające olejek eteryczny odpowiedzialny za jego charakterystyczny zapach. Do innych substancji czynnych należą związki goryczowe, absyntyna i artabsyntyna, garbniki, witamina C, kwasy jabłkowy, walerianowy i krzemowy. Napar z piołunu wzmacnia żołądek, pobudza łaknienie i trawienie i działa żółciopędnie. Nie może być jednak stosowany przez dłuższy czas. Przedawkowanie może bowiem doprowadzić do kurczy i utraty świadomości. Napar



Bylica piołun



z piołunu może być też użyty zewnętrznie jako krople do oczu.

Przygotowanie

Napar: 1/2 łyżeczki rozdrobnionego ziele zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut pod przykryciem do naciągnięcia i cedzimy. Napar pijemy na ciepło przed posiłkami dla pobudzenia apetytu bądź po posiłkach dla wzmocnienia żołądka. Nie należy wypijać więcej niż 3 filiżanki dziennie. Gorzki smak ziółek można złagodzić przez dodanie do nich miodu.

**Inne zastosowania**

Napar z liści jako dodatek do kąpieli wskazany jest w przypadku skóry trądzikowej i tłustej.

**Przechowywanie**

Suszone liście i kwiaty przechowuje się w naczyniach szczelnie zamykanych.

Bylica pospolita*(Artemisia vulgaris)*

Termin zbioru: lipiec–wrzesień
Rodzina: złożone
Ojczyzna: Europa, Azja

Ludowa nazwa tej rośliny brzmi bilica lub bielica, a także bylnik. Bylica pospolita jest rośliną wieloletnią osiagającą wysokość 1,5 m, o pokroju rozpięchłym, niejednakowo pierzastych liściach, które z wierzchu są ciemnozielone a spodem biało- lub szarofilcowato owłosione. Od lipca do września pojawiają się filcowato owłosione czerwone lub złote koszyczki kwiatowe. Zapach bylicy jest korzenny, a smak ostry i aromatyczny, bardzo gorzki.

**Stanowisko**

Bylica pospolita jest rośliną mało wymagającą i może ro-



Bylica pospolita

snąć na każdej glebie, zarówno w słońcu, jak i w półcieniu.

**Rozmnażanie i pielęgnacja**

Bylicę rozmnaża się z nasion (siew w marcu i kwietniu). Wyspecjalizowane w ziołach zakłady ogrodnicze oferują też jej sadzonki. Bylicę można również rozmnażać jesienią przez podział korzenia. Ta niezwykle skromna roślina nie wymaga żadnej pielęgnacji.

**Właściwości lecznicze**

Surowcem leczniczym są liście i kwiaty zawierające olejek eteryczny (którego głównymi składnikami są tujon i cyneol) oraz garbniki i związki goryczowe. Stosuje się je głównie w postaci naparów działających nasennie, rozkurczowo i odkażająco. Ponadto bylica pobudza wydzielanie soku żółciowego, a także poprawia trawienie (głównie tłuszczu). Sok z bylicy stosowany jest w leczeniu otwartych ran na nogach, zakażeń skórnych i owrzodzeń łydek.

**Przygotowanie**

Napar: łyżeczkę rozdrobnionej bylicy zalewamy 1 filiżanką wrzątku i odstawiamy na 8–10 minut do naciągnięcia, a następnie cedzimy. Napar należy pić tylko przez krótki okres. W żadnym wy-

padku nie należy go stosować w czasie ciąży.



Inne zastosowania

Bylica jest też wypróbowanym środkiem na zmęczenie nóg. 13 świeżych liści noszonych bezpośrednio pod podszewką stóp zapobiega ich zmęczeniu.



Przechowywanie

Kwiaty i liście bylicy można suszyć lub zamrażać, powinny być jednak suszone oddzielnie.



Zbiór

Kwiaty należy zbierać w momencie zakwitnięcia, kiedy nie są jeszcze całkiem otwarte.



Rada kulinarna

Bylica pospolita nadaje się jako przyprawa do potraw z grzybów, a także do pieczonej gęsi i kaczki. Po dodaniu tej rośliny potrawy ciężkostrawne stają się lepiej przyswajalne. Ważne: bylica może być spożywana dopiero po ugotowaniu, kiedy ulotni się toksyczny tujon.



Rada ogrodnicza

Z powodu ogromnej zdolności do rozkrzewiania bylicę należy sadzić w ogrodzie tylko w niewielu egzemplarzach.

kształtem i wielkością, a także smakiem i ostrością. Na rynku spotykane są odmiany okrągłe i płaskie, duże i małe, a także białe, żółte i niebieskoczerwone. Cebula duża i biała używana jest zazwyczaj jako jarzynka. Cebula niebieskoczerwona ma łagodniejszy smak.



Stanowisko

Cebula wymaga stanowiska słonecznego i zacisznego. Lubi gleby lekko suche i wapienne.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Cebulę można uprawiać z dymki lub z nasion sianych bezpośrednio do gruntu. Uprawa z dymki pozwala na uzyskanie dorodniejszych cebul. Zaleca się moczenie dymek przez 24 godziny w deszczówce, dzięki czemu rośliny nie wybijają pędów kwiatostanowych. Ziemia po posianiu nasion cebuli musi być dobrze przyklepana. Cebula nie znosi zalegającej wilgoci, ale w okresie suszy powinna być w porę podlana. W uprawie współrzędnej dobrymi sąsiedami dla niej są marchew, pasternak i pietruszka. Na początku sierpnia glebę, na której rośnie cebula należy spulchnić widłami szerokozębnymi, dzięki czemu pobieranie wody przez roślinę zostaje zahamowane i szczypiór zaczyna wysychać. W przypadku suchej pogody cebulę wykopuje się widłami szerokozębnymi i w miarę możliwości suszy na ziemi. W celu uzyskania dymki cebulę wysiewa się w okresie od sierpnia do początku września. Po upływie około czterech tygodni rośliny są na tyle silne, że można je rozsadzać, umieszczając na głębokości 10–15 cm i odległości 20–25 cm w rzędach rozstawionych co



Cebula jadalna

30 cm. Termin zbioru przypada na koniec kwietnia i maj. Odmiany wieloletnie muszą być w zimie odkryte gałązkami.



Właściwości lecznicze

Dzięki dużej zawartości siarki, oleju eterycznego, witamin i związków mineralnych cebula jest silnym środkiem odkażającym. Zalecana jest przy niezżytach dróg oddechowych, kaszlu i katarze. Sok z cebuli z miodem jest wypróbowanym lekiem przeciw kaszlowi i chrypce, a także przy trudnościach z oddychaniem. Cebula jest też skuteczna przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, ułatwia pozbycie się pasożytów jelitowych i pobudza tworzenie i wydzielanie się żółci i kwasu moczowego. Ponadto przypisuje się jej właściwości oczyszczające krew. Przy regularnym spożywaniu świeżej cebuli na przykład w sałatkach cera robi się ładniejsza, policzki lepiej ukrwione, a ściany żołądka i jelit stają się gładziej i zdrowsze. Ból po ukłuciu owadów łagodzi wcieranie soku ze świeżo rozciętej cebuli.



Przygotowanie

Syrup cebulowy: 500 g cebuli rozdrażnianej i gotujemy z dodatkiem 600 ml wody

Cebula jadalna

(*Allium cepa*)

Termin zbioru: maj–wrzesień

Rodzina: liliowate

Ojczyzna: Azja

Cebula jadalna jest rośliną bardzo wytrzymałą. Jej liście są rurkowane, a wzniesiona łodyga kwiatostanowa zgrubiała u nasady zakończona jest baldachem złożonym z białych kwiatów. Różne odmiany cebuli różnią się bardzo od siebie barwą,

i 500 g cukru kandyzowanego, aż wytworzy się syrop. Zżywamy 3 razy dziennie po łyżeczkę syropu dodanego do gorącego mleka.



Inne zastosowania

Cebulę stosuje się również w kosmetyce. Maseczka złożona z cebuli zmieszanej z kremem zalecana jest w przypadku cery tłustej i trądzikowej. W tym celu miksujemy małą cebulę i łączymy z łyżką odżywczego kremu.

Przechowywanie



Cebulę wiążujemy w pęczki łykiem i zawieszamy w miejscu chłodnym (ale o temperaturach dodatnich) i suchym. Ponadto, jeśli każdą cebulę owiniemy w bibułkę, nie będzie ona kietkowała.

Rada kulinarna



Cebula jest lepiej strawną, gdy po obraniu zanurzymy ją na krótko w gorącej wodzie. Aromat cebuli rozdzieli się w potrawie lepiej, jeśli przedtem utrzymamy ją drobno, a nie posiekamy czy pokroimy w kostkę.

Rada ogrodnicza



Najczęstszym szkodnikiem cebuli jest mączniak rzekomy. Przeciwko tej chorobie grzybowej zalecane są profilaktyczne opryski odwarem ze skrzypu.

Na kanciastej łodydze ustawione są naprzeciwległe jajowate liście, kwiatostan w postaci baldachogrona złożony jest z lejkowatych różowych kwiatów. Ziele centurii wydziela korzenną woń i ma ostry i gorzki smak.



Stanowisko

Centuria rośnie na słonecznych zboczach, polanach i łąkach. Lubi glebę ciepłą, gliniastą i wapienną.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Najlepiej jest przygotować rozsiew centurii w domu. Nasiona wysiewamy wczesnym latem na stanowisku słonecznym i pilnujemy by gleba była stale wilgotna. W lipcu-sierpniu należy roślinę przepikować. Po zimie wysadzamy centurię do gruntu.



Właściwości lecznicze

Centuria jest bardzo cenną rośliną leczniczą, działającą skutecznie na wiele dolegliwości. Wpływa hamująco na procesy fermentacyjne w przewodzie pokarmowym, pobudza czynność gruczołów żołądkowych i wypróżnienia i działa korzystnie w chorobach gastrycznych. Centurię podaje się głównie w postaci naparu. Okłady z naparu centurii przynoszą

ulgę w przypadku ran i stanów zapalnych skóry. Spośród substancji czynnych zawartych w centurii największe znaczenie mają związki goryczkowe (erythrocentauryna i gencjopikryna).



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę ziela zalewamy 1/4 l wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar pijemy rano i wieczorem po 1 filiżance, mniej więcej na godzinę przed posiłkiem. Napar z centurii nie wolno pić po posiłkach!



Inne zastosowania

Centuria bywa używana do produkcji likierów i win.



Przechowywanie

Ziele centurii wiąże się w małe, luźne pęczki i suszy w miejscu zacienionym i możliwie przewiewnym. Po ususzeniu przechowujemy je w ciemnych szczelnie zamkniętych pojemnikach.



Zbiór

Kwitnące ziele zbiera się odcinając je 5 cm nad ziemią. Przy zbiorze należy uważać, gdyż cienkie korzenie rośliny ułożone są bardzo luźno pod ziemią.

Chmiel zwyczajny

(*Humulus lupulus*)

Centuria pospolita (tysiącznik pospolity)

(*Centaureum erythraea*)

Termin zbioru: czerwiec-sierpień

Rodzina: goryczkowate

Ojczyzna: Europa, Ameryka Północna



Centuria pospolita

Termin zbioru: sierpień-wrzesień

Rodzina: konopiwate

Ojczyzna: Europa, Azja, Ameryka Południowa

Chmiel znany jest głównie jako surowiec do wyrobu piwa. Jego prawoskrętnie wijące się łodyga długości dochodzącej do 6 m pokryta jest haczykowatymi włoskami czepnymi. Chmiel owija się na innych roślinach lub tykach. Cała roślina jest szorstko owłosiona. Kwiaty żeńskie

Centuria pospolita jest rośliną jednoroczną, czasem też dwuletnią. Dorasta do wysokości 20–30 cm.

zawiązują owoce przypominające jasnozielone szyszki.



Stanowisko

Chmiel lubi miejsca nasłonecznione. Rośnie przy płotach, na brzegach rzek, obrzeżach lasu i w zaroślach, na glebach próchnicznych i wilgotnych. Rośliny żeńskie uprawiane są jako surowiec do produkcji piwa i do celów leczniczych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Nasiona chmielu wysiewane są w kwitniu. Chmiel wymaga stanowiska ciepłego i słonecznego oraz żyznej gleby.



Właściwości lecznicze

Uzyskany z szyszek proszek, zwany lupuliną, zawiera olejek eteryczny, garbniki, kwasy organiczne, cholinę, lupulon, a także związki goryczowe. Chmiel ma działanie uspokajające, bakteriobójcze, pobudzające łaknienie oraz wzmacniające żołądek i jelita. Napar z szyszek chmielu zalecany jest w przypadku nadmiernego pobudzenia nerwowego, bezsenności, wzdęć, dolegliwości jelitowych o podłożu nerwowym, kurczy jelit i wrażliwości na zmiany pogody. Ze względu na właściwości bakteriobójcze okłady z naparu chmielu stosowane są na czyraki.



Przygotowanie

Napar: 1–2 łyżeczki rozdrobnionych szyszek zalewamy 1 filiżanką wrzątku i odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia. Przy bezsenności napar wypijamy przed snem, w innych przypadkach stosujemy go w ilości 1–3 filiżanki wypijane w ciągu dnia.



Inne zastosowania

Poduszka napełniona świeżymi liśćmi chmielu pomaga w szybkim zasypianiu.



Przechowywanie

Szyszki chmielu suszymy w miejscu zaciemnionym. Otrzymany z nich proszek przechowujemy w ciemnych naczyniach.



Zbiór

Zwróćmy uwagę, by zbierane szyszki nie były zbyt dojrzałe, jeszcze nie brązowe.



Rada kulinarna

Dla ogólnej poprawy zdrowia możemy doprawiać zupy zebranymi na wiosnę kielkami chmielu.



Chrzan pospolity



Stanowisko

Chrzan lubi stanowisko słoneczne, a glebę luźną, wilgotną i zasobną w próchnicę. Dobrze rozwija się na glebach nawożonych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Chrzan bez problemów można uprawiać w ogrodzie. Wysiew następuje w marcu. Roślinę można też rozmnożyć z części korzenia wielkości palca włożonych pionowo do ziemi. Potrzeby pokarmowe tej rośliny zaspokoi dobry kompost. Chrzan wymaga równomiernego nawadniania, aby jego korzenie nie uległy zdrewnieniu.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest korzeń zawierający olejek goryczkowy, substancje o działaniu antybiotycznym, potas i obfitą ilość witaminy C. Chrzan jest dobrym środkiem przeciw wiosennemu zmęczeniu, ponadto z powodu właściwości bakteriobójczych stosowany jest w postaci syropu na bóle gardła. Działa też moczopędnie, a więc odtruwająco, a także stosowany jest ja-

Chrzan pospolity

(*Armoracia lapathifolia*)

Temin zbioru: wrzesień–luty

Rodzina: krzyżowe

Ojczyzna: Europa wschodnia



Chmiel zwyczajny

Ta wieloletnia roślina ma długie, wąskie lancetowate liście przypominające liście skorzonery. W czerwcu wyrasta łodyga długości 1 m, na której szczytce pojawiają się drobne białe kwiaty. Korzeń chrzanu o znanym ostrym aromacie ma długość około 60 cm i powinien być wykopywany najpóźniej po 3 latach, gdyż zaczyna drewnieć. Przy zmianie stanowiska należy oczyścić grządkę ze wszystkich pozostałości korzeni, gdyż każdy z nich wypuszcza nowy pęd. Roślina silnie się rozrasta.

ko środek antyreumatyczny i w przypadku dny (podagry). Nacieranie świeżym korzeniem określonej partii ciała powoduje jej silne ukrwienie. Dlatego w przypadku bólów krzyża zaleca się zewnętrzne stosowanie chrzanu.

Przygotowanie

Syrop chrzanowy: utarty korzeń chrzanu dokładnie miesza się z taką samą ilością miodu i przeciera przez sito. Pozostałość na sicie zagotowuje się z cukrem i odrobiną wody i jeszcze raz przeciera. Obie części miesza się ze sobą. Codziennie w czasie posiłku zażywa się 2-3 łyżeczki syropu.

Środek na katar: przy pierwszych objawach kataru przyjmować pół łyżeczki chrzanu wymieszanego z miodem.

Inne zastosowania

Chrzan stosowany jest też w kuchni. Utarty na surowo jedzony jest do parówek, mięsa i ryb. Stanowi też składnik wielu pikantnych sosów.

Przechowywanie

Korzeń chrzanu wykopuje się najczęściej późną jesienią i przechowuje w piwnicy w kubleku po przykryciu go ziemią. Chrzan, bowiem spożywa się wyłącznie w stanie świeżym.

Rada kulinarna

Delikatne, młode liście chrzanu można stosować jako smaczny dodatek do sałaty.

Rada ogrodnicza

Aby nie dopuścić do zbyt silnego rozrośnięcia się chrzanu możemy go zasadzić w drenie wbitym pionowo w ziemię.

Cząber ogrodowy

(*Satureja hortensis*)

Termin zbioru: czerwiec-lipiec

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego, Iran

Cząber ogrodowy jest rośliną jednoroczną, więc w zależności od potrzeb musi być każdego roku siany od nowa. Podługowate, wąskie, lekko owłosione i ogruczone liście mają barwę ciemnozieloną. Cząber kwitnie w okresie od lipca do października, kwiaty są drobne białe, bladorożowe lub liliowe.

Stanowisko

Ta niewymagająca, znosząca wiatr roślina preferuje stanowisko słoneczne. Lubi gleby przepuszczalne, raczej suche i mało żyzne.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Cząber możemy uprawiać albo z rozsady wyhodowanej na parapecie okiennym, albo z gotowych sadzonek kupio-

nych w sklepie ogrodniczym, które wysadzamy do gruntu od połowy maja, wybierając miejsca słoneczne i suche. Ta ciepłolubna roślina nie powinna być nawożona. Cząber ogrodowy jest rośliną jednoroczną, natomiast cząber górski byliną, która może rosnąć wszędzie tam, gdzie tylko znajdzie dla siebie miejsce.

Właściwości lecznicze

Cząber stymuluje trawienie, pobudza apetyt, zapobiega wzdęciom i jest bardzo skuteczny w przypadku biegunki. Do najważniejszych substancji czynnych należą olejek eteryczny, garbniki, związki goryczowe, sitosteryna i kwas urolowy. Napar z ziela cząbrzu stosuje się również do leczenia dny (podagry) i reumatyzmu, a także jako płukankę przy stanach zapalnych jamy ustnej. Cząber uważany jest też za afrodyzjak.

Przygotowanie

Napar: małą garść suszonego lub świeżego ziela cząbrzu zalewamy 1 l wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i według uznania słodzimy miodem.

Inne zastosowania

Cząber jest nie tylko rośliną leczniczą, ale również smaczną przyprawą. Dodawany jest do tłustych pieczeni, smażonych ziemniaków, a także do fasoli. Często stosowany jest jako przyprawa przy wyrobieniu wędlin. Swoją aromat ujawnia w pełni dopiero po ugotowaniu.

Przechowywanie

Po zbiorze cząber wiąże się w pęczki i zawiesz w cieniu do suszenia.

Zbiór

Ziele cząbrzu zbiera się bezpośrednio po zakwitnięciu. Należy go ścinać nisko przy ziemi.



Cząber ogrodowy

Czosnek niedźwiedzi

(*Allium ursinum*)

Termin zbioru: liście kwiecień–czerwiec, cebule późne lato–jesień

Rodzina: liliowate

Ojczyzna: Indie

Czosnek niedźwiedzi jest rośliną wieloletnią wysokości do 30 cm, o liściach jasnozielonych, jajowato-lancetowatych, ostro zakończonych. Dzięki charakterystycznemu zapachowi liście czosnku niedźwiedziego można łatwo odróżnić od trującej konwalii majowej. Od maja do czerwca na długiej kanciastej łodydze pojawiają się małe, 6-płatkowe kwiaty barwy białej, purpurowej lub różowej, zebrane w pozorny baldach.



Stanowisko

Czosnek niedźwiedzi lubi wilgotne lasy, łągi i brzegi strumieni, a także gleby próchniczne o głębokiej warstwie uprawnej.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Roślinę rozmnaża się z na-



Czosnek niedźwiedzi

sion otoczonych torebką, które najczęściej rozsiewają się same.



Właściwości lecznicze

Czosnek niedźwiedzi zawiera obfitą ilość substancji czynnych. Jego surowcem leczniczym są cebule i liście zawierające olejek eteryczny i cenne sole mineralne. Roślina o intensywnym zapachu ma silne działanie oczyszczające (czyści żołądek, jelita i krew). Wiosenna kuracja czosnkiem niedźwiedziem przyczynia się istotnie do poprawy przewlekłych schorzeń skórnych. Wpływa też korzystnie na czynność pęcherzyka żółciowego i wątroby, zapobiega zwapnieniu naczyń i bez działań ubocznych reguluje nadciśnienie. Może się jednak zdarzyć, że pacjenci o słabym żołądku nie tolerują tej rośliny.



Przygotowanie

Czosnek niedźwiedzi nadaje się do przeprowadzenia kuracji oczyszczającej polegającej na tym, że przez tydzień stosuje się go jako dodatek do każdego posiłku. Smaczne liście można przygotowywać jak warzywa liściaste lub też używać ich jako włoszczyznę na zupę, dodatek do twarogu czy do chleba posmarowanego masłem.



Przechowywanie

Liści i cebul się nie suszy, gdyż tracą wówczas swoje właściwości lecznicze.

Czosnek pospolity

(*Allium sativum*)

Termin zbioru: sierpień

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: Azja zachodnia i południowa



Czosnek pospolity

Czosnek pospolity jest rośliną zimotrwałą, wieloletnią wysokość do 60 cm, o długich, wąskich, aromatycznych liściach (zwanymi szczypiorem). Białe kwiaty pojawiają się dopiero w drugim roku uprawy.



Stanowisko

Czosnek wymaga stanowiska słonecznego, osłoniętego od wiatru. Nie toleruje zalegającej wilgoci. Lubi gleby luźne, zasobne w składniki pokarmowe.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Czosnek może być uprawiany w ogrodzie. Ze świeżych główek ostrożnie oddzielamy małe ząbki zewnętrzne i sadzimy na głębokości 3 cm w odstępach 30x15 cm. Czosnek można rozmnażać też z tzw. cebulek powietrznych (z kwiatostanu). Oprócz wiosny najlepszym terminem na sadzenie jest pierwsza połowa października. Zbiór przeprowadza się po zwiędnięciu szczypioru. Można wtedy posadzić nowe ząbki. Pielęgnacja czosnku ogranicza się jedynie do spulchniania gleby.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są wyłącznie główki czosnku.

Składają się one z wielu ząbków otoczonych białą błoną. Czosnek zawiera witaminę A, B i C oraz dużą ilość oleju eterycznego. Działa przeciwwgorączkowo, oczyszczająco, stymuluje trawienie i ukrwienie organizmu, obniża ciśnienie, a także reguluje czynność serca, wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz wzmacnia układ odpornościowy. Do innych zastosowań czosnku należy leczenie zaskórniaków i trądziku. Świeżo wyciśnięty sok z czosnku likwiduje grzybicę stóp. Czosnek może być też stosowany jako odtrutka na ukąszenia węży.



Przygotowanie

Nalewka czosnkowa: 250 g obranych ząbków umieszcza się w dużym słoju i zalewa 1 l alkoholu. Naczynie przykrywa się i na 2 tygodnie odstawia w ciepłe miejsce. Od czasu do czasu należy nim wstrząsnąć. Po upływie tego terminu płyn cedzimy. Nalewkę zamykamy 3 razy dziennie przed każdym posiłkiem 12 kropli.



Inne zastosowania

Chcąc wzmocnić chwiejące się zęby, raz lub dwa razy dziennie nacieramy dziąsła świeżym rozgniecionym ząbkami czosnku.



Przechowywanie

Główki czosnku zawieszane w przewiewnym miejscu mogą być przechowywane przez wiele miesięcy.



Zbiór

Zbiór cebulek powietrznych (z baldachów kwiatowych) powinien być dokonywany przed pełną dojrzałością, gdyż inaczej łatwo opadną.



Rada kulinarna

W kuchniach wielu narodów czosnek jest nieodzowną przyprawą. Można go dodawać do wielu potraw mię-

snych, rybnych i warzywnych. Dzięki gotowaniu czosnek traci swą gryzącą ostrość.



Rada ogrodnicza

Czosnek dobrze jest sadzić pojedynczo między krzewami róż, gdyż chroni je przed atakiem owadów (głównie mszyc) oraz innych szkodników i grzybów. Czosnek jest idealnym sąsiadem także dla wielu innych roślin uprawnych, jak na przykład truskawek, sałaty, marchwi, pomidorów, skorzony, ogórków oraz drzew i krzewów owocowych. Maliny i truskawki chroni przed szarą pleśnią.

Drapacz lekarski

(*Cnicus benedictus*)

Termin zbioru: maj–lipiec
Rodzina: złożone
Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego

Drapacz lekarski, zwany też w języku ludowym bernardynkiem, jest rośliną jednoroczną przypominającą osę, wysokości 40–50 cm. Lancetowate, grubo ząbkowane kolczaste liście mają barwę ciemnozieloną. Zarówno wtedy, jak i liście są owłosione. Żółte kwiaty wyrastające na szczytach łodyg otoczone są kolczastymi pajęczynowato owłosionymi okrywkami. Drapacz odznacza się grubym korzeniem palowym.



Stanowisko

Drapacz rośnie w słońcu lub półcieniu i lubi gleby zasobne w składniki pokarmowe.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Roślinę wysiewa się od kwietnia. Wybieramy dla niej miejsce słoneczne. W okresie wzrostu w maju



i czerwcu powinno się ją zasilić nawozem.

Właściwości lecznicze

Do najważniejszych składników czynnych rośliny należą olejek eteryczny, związki goryczowe i garbniki. Drapacz stosowany jest przy osłabieniu organizmu wywołanym chorobą lub podszłym wiekiem. Ponadto jak wszystkie osty jest dobrym środkiem przeciwwgorączkowym.

Zarówno świeże, jak i suszone ziele działa pobudzająco na przemianę materii i trawienie. Kąpiel nasiadowa w naparze drapacza jest skuteczna w leczeniu żylaków odbytu, a kąpiel lecznicza oczyszcza rany i tamuje krwawienia. Przy wewnętrznym stosowaniu tej rośliny zalecana jest pewna ostrożność, gdyż zbyt wysokie dawki mogą wywoływać wymioty. Z tego względu ziele to podawane jest przy zatruciach w celu naturalnego i szybkiego wypróżnienia żołądka.



Przygotowanie

Odwar: 1 łyżeczkę świeżego lub suszonego ziele zalewamy filiżanką wody, zagotowujemy i pod przykryciem odstawiamy na 3 minuty do naciągnięcia. Taką herbatkę pijemy w ilości 1–2 filiżanek dziennie. Musi być ona przygotowywana zawsze na



Drapacz lekarski

Dymnica pospolita

świeżo i wypijana na ciepło. Można ją też z powodzeniem stosować jako dodatek do kąpeli.



Przechowywanie

Po wysuszeniu ziele przechowujemy w naczyniach hermetycznie zamkniętych.



Zbiór

Zbieramy ziele na krótko przed kwitnieniem lub w czasie kwitnienia.

Dymnica pospolita

(*Fumaria officinalis*)

Termin zbioru: maj-sierpień

Rodzina: makowate

Ojczyzna: Europa środkowa i południowa, Afryka północna

Ta wdzięczna roślina o wysokości dochodzącej zaledwie do około 30 cm odznacza się cienką rozgałęzioną łodygą z podwójnie pierzastymi liśćmi. Różowe lub purpurowe kwiaty zebrane są w gęste grona. Owoc przypomina wyglądem orzeszek.



Stanowisko

Dymnica występuje często na przydrożach, rumowiskach, polach uprawnych, w winnicach i ogrodach. Preferuje miejsca nasłonecznione i gleby gliniaste.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Roślina osiedla się często sama w ogrodach, które należą do jej naturalnych środowisk i nie wymaga specjalnej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest cała roślina z wyjątkiem korzenia. Do jej substancji czynnych należą alkaloidy (fumaryna), związki goryczowe i żywice. Dymnica podawana w postaci naparu



Dymnica pospolita

stosowana jest w chorobach przewodów żółciowych, pęcherzyka żółciowego i kamicy żółciowej. Pomaga też w przypadku żylaków odbytu, zaburzeniach trawiennych i oczyszcza krew. Jest skuteczna przy egzemach i innych przewlekłych chorobach skórnych. Uwaga: jej przedawkowanie może doprowadzić do uszkodzenia skóry i błon śluzowych.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę ziela zalewamy 1/4 l wrzątku, odstawiamy na 10 minut i cedzimy. Pijemy 3 filiżanki naparu dziennie.



Inne zastosowania

Na wiosnę ze świeżych liści dymnicy możemy sporządzić sałatkę. Jest ona nie tylko smaczna, ale też bardzo zdrowa.



Przechowywanie

Świeżo zebrane ziele dymnicy można przechowywać przez 3-5 dni w dolnej części lodówki.

Dziewanna wielkokwiatowa

(*Verbascum thapsiforme*)

Termin zbioru: lipiec - sierpień

Rodzina: trędownikowate

Ojczyzna: Europa, Kaukaz, Afryka północno-zachodnia

Dziewanna wielkokwiatowa, zwana też w języku ludowym dziewiżną, gorzygotem lub kędzierzawicą leśną, może osiągać wysokość powyżej 2 m. Ta roślina dwuletnia tworzy w pierwszym roku tylko różyczkę owłosionych liści odziomkowych, a dopiero w lipcu i sierpniu roku następnego pojawia się łodyga kwiatostanowa. Duże żółte kwiaty o koronie okółkowej zebrane są w kłosy rzekome. Wspaniałe kwiatostany mają wygląd niemal majestatyczny. Owocem jest jajowata torebka zawierająca wiele drobnych nasionek.



Stanowisko

Dziewanna lubi miejsca kamieniste, suche, słoneczne i gleby wapienne zasobne w składniki pokarmowe. Rośnie na skraju rumowisk i lasów. Wymaga ochrony przed zimnem i wilgocią.



Dziewanna wielkokwiatowa



Rozmnażanie i pielęgnacja

Dziurawę rozmnaża się z sadzonek korzeniowych lub z nasion, które od kwietnia można wysiewać do gruntu. W następnych latach roślina wysiewa się sama. Dziurawna nie wymaga pielęgnacji i bez problemu znosi suszę.



Właściwości lecznicze

Znane jest lecznicze działanie dziurawny w przypadku nieżytu oskrzeli, chrypki i nadmierne przeciężonych strun głosowych, a także zapalenia gardła i krtań. Dziurawna łagodzi nadmierną pobudliwość, działa wykrztuśniczo i hamuje stany zapalne. Do najważniejszych składników czynnych obecnych w kwiatach dziurawny należą śluz, rutyna, saponiny, flawonoidy np. hesperytyny glikozydy irydoidowy, a także olejek eteryczny. Łącznie z prawosławem, ślazem, podbiałem, makiem polnym i innymi dziurawna zaliczana jest do „siedmiu ziółek piersiowych”. Działa też uspokajająco i rozkurczowo. Ze świeżo zebranych kwiatów wycieka oleista substancja, która zastosowana zewnętrznie pomaga w neuralgicznych bólach twarzy, dnie (podagrze), reumatyzmie i w przypadku otwartych ran.



Przygotowanie

Napar: do sporządzania naparu kwiaty muszą być zupełnie suche. Pełną garść świeżych lub suszonych kwiatów zalewamy 1 l wrzątku, odstawiamy na 3 minuty do naciągnięcia, filtrujemy, tak, by wszystkie pręciki, które mogłyby podrażnić błonę śluzową, pozostały na filtrze. Codziennie należy wypijać 3-4 filiżanki tego naparu. Olej do nacierania: do pozyskania olejistej substancji

świeżo zebrane kwiaty umieszczamy w dobrze zamkniętym słoju, który ustawiamy na słońcu. Po krótkim czasie wypłynie z nich oleista ciecz. Możemy też 2 garście dobrze ususzonych kwiatów umieścić w 1/4 l oliwy z oliwek. W ten sposób otrzymamy wartościowy olej kwiatowy.



Inne zastosowania

Świeże ziele dziurawny można stosować jako przyprawę do ciasta naleśnikowego lub też jako dodatek do potraw mięsnych i rybnych.



Przechowywanie

W czasie suszenia kwiaty muszą być wielokrotnie przewracane. Po wysuszeniu naczynia napełniamy nimi słoiki i szczelnie zakręcamy.



Rada ogrodnicza

Silnie owłosione liście dziurawny chronią ją przed atakiem ślimaków.

Dziurawiec zwyczajny

(*Hypericum perforatum*)

Termin zbioru: lipiec-sierpień
Rodzina: dziurawcowate
Ojczyzna: Europa, Azja

Dziurawiec zwyczajny, zwany też w języku ludowym zieleń św. Jana, zieleń świętojańskim lub przestrzelonem, ma kwiaty żółte lub złoto-żółte zebrane w baldachogrona. Na całobrzegich jajowatych lub eliptycznych liściach oraz na działkach kielicha znajdują się czarne gruczoły, które po rozgnieceniu wydzielają czerwokrwisty sok, brudzący palce na kolor niebieskofioletowy.



Stanowisko

Ta pospolita i niewymagająca roślina rośnie na glebach suchych, w miejscach słonecznych, na przykład na skali-



Dziurawiec zwyczajny

stych zboczach, suchych łąkach i w widnych lasach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Dziurawiec może być uprawiany w ogrodzie. Dziko rosnącą roślinę można wykopać albo też nabyć sadzonkę w sklepie ogrodniczym i posadzić w miejscu słonecznym na glebie nieurodzajnej i suchej. Dziurawiec jest rośliną trwałą, niewymagającą ani specjalnej pielęgnacji, ani nawożenia.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele. Zawiera ono hiperycynę, garbniki, związki goryczkowe, żywicę, olejek eteryczny, glikozydy i pektyny. Dziurawiec znany jest głównie jako znakomity lek działający na układ nerwowy. Wypicie rano jednej filiżanki herbatki z dziurawca dodaje siły na cały dzień, natomiast wieczorem uspokaja i wywołuje krzepiący sen. Dziurawiec pomaga też przy biegunkach, krwawieniach i chorobach nerek, a także przy zaburzeniach czynności wątroby i zapaleniu pęcherzyka żółciowego. Olej dziurawcowy zastosowany zewnętrznie przynosi ulgę w przypadku bolesnych ran, oparzeń i wrzodów, a użyty wewnę-

trzenie pomaga w bólach brzucha, kolce i zapaleniu jelit. Nalewka z dziurawca zalecana jest w przypadku reumatyzmu i drżenia kończyn. Uwaga: dziurawiec ma właściwości uczulające na słońce.



Przygotowanie

Herbatka (napar): 3 łyżeczki ziela zalewamy 1/4 l wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Dziennie możemy wypić do 3 filiżanek tej herbatki.

Olej: 25 g świeżych kwiatów zalewamy 1/2 l oliwy z oliwek i w zamkniętej butelce umieszczamy na 14 dni w słonecznym miejscu. Stare kwiaty stale odciedzamy, zastępując je świeżymi, aż płyn uzyska barwę ciemnoczerwoną. Dozowanie: do 1 łyżeczki wody dodajemy 10–15 kropli oleju.

Nalewka: 2 garście świeżych kwiatów zalewamy 1 l wódki i odstawiamy na 3 tygodnie.



Przechowywanie

Olej i nalewka z dziurawca muszą być chronione przed światłem, więc powinny być przechowywane w ciemnych butelkach. Suszone ziele przechowujemy w puszkach lub słoikach.



Rada ogrodnicza

Dziurawiec jest idealną rośliną okrywową. Ma niewielkie wymagania glebowe, więc nadaje się też do zazielenienia nagich powierzchni.

Fenekł jest bardzo starą rośliną uprawną, opisaną już przez rzymskiego pisarza Pliniusza. Dorasta do wysokości 1–2 m. Bulwa jest wrzecionowata i mięsista, lodyga obła i rowkowana, u góry rozgałęziona. Długie i rozdęte pochwy liściowe, okrywają drobnonierzaste liście. Pojawiające się w lipcu drobne kwiaty mają barwę żółtożółtą. Szarozielone nasiona są podłużnie żebrowane.



Stanowisko

Fenekł lubi stanowisko słoneczne i zacisne oraz gleby piaszczystogliniaste zasobne w wapń i składniki pokarmowe.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Wysiew nasion następuje w kwietniu. Sześć tygodni później rośliny należy rozsadzić zachowując odstęp 40 cm, co ułatwia ich niezbędne okopywanie. Fenekł wymaga obfitego podlewania, powinien też być co 8 dni zasiany nawozem.



Właściwości lecznicze

Obecny w nasionach olejek eteryczny, którego głównymi składnikami są anetol i fenchon, działa uspokajająco, łagodzi bóle brzucha i pobudza trawienie. Koper włoski posiada właściwości rozrzedzające śluz i wykrztuśne. Stosowany jest głównie w przypadku braku łaknienia, dolegliwości żołądkowo-jelitowych, kaszlu, zapalenia oskrzeli i astmy. W celach leczniczych podaje się go głównie w postaci odwaru z nasion.



Przygotowanie

Odwar: 1 łyżeczkę nasion zalewamy 1/4 l wody, krótko zagotowujemy, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy. Codziennie wypijamy 1–2 filiżanki odwaru.



Inne zastosowania

Parówki lub okłady na twarz z odwaru z kopru włoskiego są znakomitym środkiem oży-



Fenekł zwyczajny

wiającym zmęczoną i zwiotczałą cerę, gdyż polepszają jej ukrwienie i zwiększają prężność.



Przechowywanie

Bulwy i ziele muszą być używane w stanie świeżym. Nasiona należy przechowywać w zamkniętym naczyniu.



Zbiór

Bulwy (cebule) kopru muszą być zbierane koniecznie przed dojrzewaniem nasion.



Rada kulinarna

Świeże gałązki kopru włoskiego są nie tylko zdrowe, ale też pięknie zdobią sałatki.



Rada ogrodnicza

Aby ta wysoka roślina nie przewróciła się na wietrze, należy ją podwiązać.

Fenekł zwyczajny

(koper włoski)

(*Foeniculum vulgare*)

Termin zbioru: wrzesień–październik

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego

Fiołek wonny

(*Viola odorata*)

Termin zbioru: marzec–kwiecień

Rodzina: fiołkowate

Ojczyzna: Europa



Fiołek wonny

Fiołek wonny, zwany również fiołkiem pachnącym, jest byliną wysokości 10–15 cm. Jego okrągławe karbowane liście mają u nasady kształt sercowaty. Intensywnie pachnące kwiaty są barwy ciemnofioletowej. Głównym okresem kwitnienia jest wczesna wiosna, powtórne kwitnienie występuje od września do października.



Stanowisko

Fiołek lubi cień i rośnie pod zaroślami, na skraju lasów i w krzewach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Fiołek rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę. Później rozsiewa się już samostnie. Możliwe jest też rozmnażanie go przez podział na jesieni. Fiołek wymaga gleby lekko wilgotnej, zasobnej w składniki pokarmowe.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym rośliny są w równym stopniu liście, kwiaty i korzeń. Ich głównym składnikiem są saponiny pobudzające czynność gruczołów. Odwar z fiołka ma właściwości rozrzedzające śluz i hamujące stany zapalne, łagodzi ból oraz działa wykrztusnie, natpnie i moczopędnie. Sto-

sowany jest przy nieżytach górnych dróg oddechowych, duszności, kaszlu i krztuścu. W przypadku zapalenia powiek ulgę przynosi smarowanie ich olejem fiołkowym.



Przygotowanie

Odwar: 20 g kwiatów, liści i korzeni zalewa się 1 l wody i doprowadza do wrzenia, a następnie odstawia na 10 minut do naciągnięcia. Odwar można popijać jako herbatkę, bądź stosować w postaci płukanki.

Olej fiołkowy: 3–4 łyżki drobno posiekanych świeżych liści wkłada się do 1/2 oliwy z oliwek i w szczelnie zamkniętym słoiku umieszcza się na 10 dni na słońcu. Po tym czasie olej przechowuje się w chłodnym miejscu. Smarujemy nim wieczorem powieki, uważając by nie dostał się do oczu.



Przechowywanie

Najlepiej jest używać świeżych liści i kwiatów. Liście do suszenia powinny być zebrane w czasie kwitnienia. Można je też konserwować w dobrej oliwie z oliwek. Korzeń suszy się na wolnym powietrzu i przechowuje w słoikach.



Rada kulinarna

Kwiaty fiołka można użyć do dekoracji słodkich dań i deserów. Wspaniale wygląda tort biszkoptowy udekorowany kwiatami i liśćmi fiołka. Kwiaty i liście bez ogonków moczy się najpierw w ciepłej wodzie, aby można je było dobrze formować, a następnie dekoruje się nimi polukrowany tort, dzięki czemu lukier nabiera przyjemnego aromatu fiołkowego.

Glistnik jaskółcze ziele

(*Chelidonium majus*)

Termin zbioru: maj–październik
Rodzina: makowate
Ojczyzna: Europa

Glistnik odznacza się rozgałęzioną, lekko owłosioną łodygą, o wysokości ponad pół metra. Ząbkowane lub wcinane liście są pod spodem niebieskozielone. W okresie kwitnienia pojawiają się małe żółte baldachy kwiatowe. Wyciekający przy zbiorze żółtawy sok wywołuje podrażnienie objawiające się czerwonymi plamami na skórze.



Stanowisko

Glistnik rośnie na przydrożach, rumowiskach i w szczelinach murów, najczęściej na podłożu skalistym lub piaszczystym.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Roślina ta nie nadaje się do uprawy w ogrodzie. Jeśli jednak pojawi się w nim samostnie, to możemy udzielić jej azylu.



Właściwości lecznicze

Żółtawy sok mleczny wydobywający się ze wszystkich części tej rośliny, nazwanej



Glistnik jaskółcze ziele

Głóg dwuszyjkowy

też w języku ludowym zieleń od brodawek, zawiera enzymy rozkładające białko. Stosuje się go więc, jak wskazuje jego ludowa nazwa, z dobrym skutkiem do zwalczania brodawek, a także odciśnięć. Miejsce chore skrapla się wielokrotnie w ciągu dnia sokiem. Sok glistnika zawiera około 20 alkaloidów, z których kilka jest dosyć trujących, więc nie zaleca się stosowania go do wewnątrz. Natomiast kąpiel z dodatkiem odwaru z glistnika zalecana jest przy dnie (podagrze), reumatyzmie i drżeniu kończyn.



Przygotowanie

Odwar do kąpeli: garść świeżego lub suszonego zieleń zalewamy na 10 godzin 1 l zimnej wody. Po upływie tego czasu dodajemy jeszcze 2 l wody, zagotowujemy i cedzimy. Odwar dodajemy do kąpeli w połączeniu z solą morską. Ciepła kąpiel powinna trwać około 20 minut.



Przechowywanie

Suszone zieleń przechowujemy w szczelnym naczyniu.

Głóg dwuszyjkowy

(*Crataegus oxyacantha*)

Termin zbioru: kwiaty maj-czerwiec, owoce wrzesień-październik

Rodzina: różowate

Ojczyzna: Europa, Afryka północno-zachodnia, Azja

Ten zazwyczaj średniowysoki krzew, zwany w języku ludowym głozyną, cierniami białymi czy ja-workiem, może osiągnąć wysokość do 5 m. Odznacza się twardym drewnem i szarą gładką korą. Gałęzie pokryte są cierniami długości do 1,5 cm. Białe kwiaty zebrane są



Głóg dwuszyjkowy

w baldachogrona, występujące szczególnie licznie na szczytach pędów. Owoce przypominające owoce dzikiej róży o smaku mączystym i barwie szkarłatnej mają żółtawy miąższ i 1-2 pestki. Intensywny zapach głogu przypomina zapach gorzkich migdałów.



Stanowisko

Głóg rośnie w półcieniu w świetlistych lasach liściastych, w zaroślach i na obrzeżach lasów.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Głóg możemy rozmnożyć z nasion lub kupić młody krzew w szkółce. Roślina lubi glebę gliniastą, a na glebie wapiennej marnieje.



Właściwości lecznicze

Dzięki działaniu tonizującemu, regulującemu ciśnienie krwi, wzmacniającemu mięsień sercowy i rozszerzającemu naczynia głóg wpływa korzystnie na czynność serca. Działa uspokajająco i rozkurczowo. Napar z głogu stosowany jest w przypadku niewydolności serca, serca starczego, nerwicy serca i nadciśnieniu. Picie głogu profilaktycznie i leczniczo zaleca się ponadto przy dusznicy bolesnej i miażdżycy. Głóg okazał się też skuteczny

w przypadku bezsenności, zaburzeń krążenia i stresu. Surowcem leczniczym głogu są liście, kwiaty i owoce. Do najważniejszych substancji czynnych tej rośliny należą kwas krategolowy, glikozydy, barwniki flawonowe i związki purynowe.



Przygotowanie

Napar: może być przyrządzony zarówno z kwiatów, liści, jak i owoców zmieszanych razem lub stosowanych pojedynczo. 1 łyżeczkę mieszanki zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy. Pijemy małymi łykami 2-3 filiżanki dziennie.

Odwar z owoców: 1 łyżkę dojrzałych owoców zalewamy filiżanką wody i odstawiamy na kilka godzin, a następnie krótko zagotowujemy.



Inne zastosowania

Okład na twarz z naparu owoców działa lekko ściągająco, a także oczyszcza i odświeża skórę.



Przechowywanie

Suszone liście, kwiaty i owoce przechowujemy w słoiku zamkniętym i dobrze oznaczonym.



Zbiór

Kwiaty zbieramy zaraz po zakwitnięciu, natomiast liście po ich całkowitym rozkwitnięciu.

Goryczka żółta

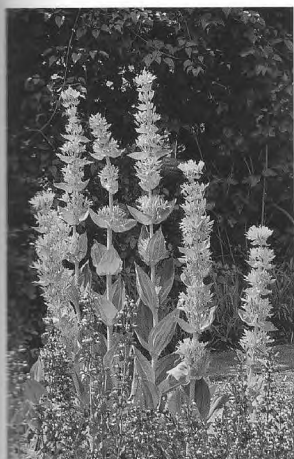
(*Gentiana lutea*)

Termin zbioru: wiosna lub jesień

Rodzina: goryczkowate

Ojczyzna: Europa, Azja Mniejsza

Istnieje wiele gatunków goryczek, ale do celów leczniczych używana jest goryczka żółta, uważana za jedną z najstarszych roślin leczniczych.



Goryczka żółta

nych. Jest to okazała bylina, dorastająca do wysokości 1,5 m, z naprzeciwległymi eliptycznymi liśćmi. Żółte kwiaty zebrane są w okółkach. Roślina zakwita zazwyczaj dopiero po 10 latach. Mocny korzeń o masie do 4 kg jest surowcem, dzięki któremu goryczka zyskała sławę jako roślina lecznicza.



Stanowisko

Goryczka żółta należąca do roślin chronionych rośnie na łąkach i halach górskich na podłożu wapiennym, gnejsowym lub granitowym. Ta typowa roślina górska nie znosi nawożenia.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Goryczka żółta rośnie zadziwiająco dobrze na głęboko uprawionej glebie ogrodniczej. Przed jej posadzeniem na wiosnę lub na jesieni gleba musi być głęboko spulchniona.



Właściwości lecznicze

Z powodu dużej zawartości związków goryczowych, goryczka żółta pobudza apetyt i trawienie, leczy też biegun-

ki. Cenione od bardzo dawna jej działanie obniżające gorączkę zostało potwierdzone przez współczesną medycynę. Goryczki nie powinni stosować pacjenci z wrzodami żołądka i jelit oraz osoby cierpiące na nadciśnienie. Goryczkę stosuje się zazwyczaj w postaci naparu.



Przygotowanie

Napar: 1 g sproszkowanego korzenia zalewamy 1/4 l wrzątku i na 15 minut odstawiamy pod przykryciem do naciągnięcia, a następnie cedzimy. Umiarkowanie ciepły napar pijemy na kwadrans przed jedzeniem.



Inne zastosowania

Wódka goryczowa destylowana z korzenia goryczki należy już prawie do klasyki, gdyż wytwarzana i ceniona jest od XVI wieku. Także wiele likierów zawiera ekstrakty z goryczki.



Przechowywanie

Wysuszone i rozdrobnione korzenie, które możemy nabyć także w aptece, przechowuje się w słoikach lub w puszkach.

brudzowana łodyga, wysokości około 1 m, u nasady ma barwę czerwono-brunatną. Zebrane w różyczkę liście odziomkowe są 3-krotnie trójdzielne, liście łodygowe są siedzące. Na szczycie łodygi wyrastają płaskie białe baldachy kwiatowe.



Stanowisko

Gorysz miarz jest rośliną górką, rosnącą na wysokości powyżej 1000 m n.p.m. Można go też spotkać w wilgotnych dolinach górskich, nad brzegami potoków i terenach źródłiskowych. Rośnie głównie na podłożu wapiennym i żwirowym. (W Polsce występuje tylko w Sudetach, głównie nad potokami, przyp. tłum.).



Rozmnażanie i pielęgnacja

Gorysz miarz nie nadaje się do uprawy w ogrodzie.



Właściwości lecznicze

Najwięcej substancji czynnych znajduje się w kłączu. Należą do nich olejki eteryczne, garbniki i związki goryczowe. Sproszkowane kłącze działa moczopędnie, jest też skuteczne przy wzdęciach i niezbytch jelit. Ponadto ma działanie obniżające

Gorysz miarz

(*Peucedanum ostruthium*,
Imperatoria ostruthium)

Termin zbioru: wiosna lub jesień

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Europa

Ta trwała górska roślina jest rozpoznawalna po silnym zapachu, występującym szczególnie intensywnie po rozruci liści oraz po aromatycznym, lekko palącym smaku wywołującym łzawienie. Włókniste kłącze o kształcie podobnym do buraka ma liczne korzenie boczne, wydzielające sok mleczny. Dęta



Gorysz miarz

gorącą i uspokajającą. Bywa też stosowane w przypadku zaflegmienia płuc, dny (podagry) i reumatyzmu. Maść zawierającą wyciąg z tej rośliny stosuje się w leczeniu zainfekowanych ran.



Przygotowanie

Proszek: suszone liście i kłącza miłsjuje się na proszek. Proszek zażywa się 2–3 razy dziennie w ilości 0,5–2 g. W celach profilaktycznych można zażywać łyżeczkę proszku rozpuszczonej w jednym kieliszku czerwonego wina. Dzienna dawka tego leku nie powinna jednak przekraczać 6 g.

Maść: proszek mieszamy z oliwą z oliwek i taką maścią smarujemy rany.



Przechowywanie

Kłącza suszy się po zawieszeniu ich w ciemnym miejscu możliwie przewiewnym. Po ususzeniu kroi się je drobno i przechowuje w ciemnym zakręconym słoiku. W miarę potrzeby można zmiększać je na proszek.



Zbiór

Najlepiej jest zbierać kłącze na wiosnę, przed wypuszczeniem przez roślinę pędów lub na jesieni.

Hyzop lekarski

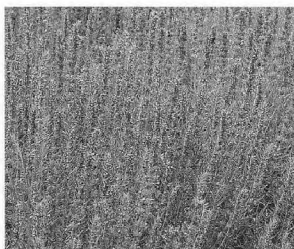
(*Hyssopus officinalis*)

Termin zbioru: lipiec–sierpień

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego

Ten aromatyczny półkrzew, dorastający do wysokości około 1 m, jest rośliną wieloletnią. Na rozgałęzionych łodygach ustawione są wąskie, nieco podwinięte liście. Od lipca do sierpnia pojawiają się w nibyokółkach ciemnoniebieskie, różowe lub



Hyzop lekarski

białe kwiaty skupione w gęstych płożonych kłosach.



Stanowisko

Hyzop lubi stanowisko w pełnym słońcu i glebę zasobną w składniki pokarmowe o odczynie neutralnym lub zasadowym.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Hyzop rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę lub przez wysadzanie sadzonek zielnych na jesieni. Wymaga miejsca słonecznego, osłoniętego od wiatru i piaszczystej, luźnej gleby. W okresie dużej suszy należy go podlewać.



Właściwości lecznicze

Ziele hyzopu zawiera olejki eteryczne, glikozydy, związki goryczowy i garbniki. Napar z tej rośliny ma właściwości rozrzedzające śluz i, podobnie jak szalwia, może być używany do płukania gardła. Ziele hyzopu ma ponadto właściwości oczyszczające organizm, hamujące wzdęcia i przeciwpotne. Zaleca się je też w postaci okładów na oczy w przypadku nadmiernego ich zmęczenia. Okłady te działają uspokajająco i wzmacniają wzrok.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę suszonego ziela zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy pod przykryciem na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy.



Inne zastosowania

Hyzop w postaci świeżej i suszonej jest rośliną przyprawową. Liście i delikatne wierzchołki pędów dodaje się do potraw z warzyw, ryb i mięsa, a także do zup i sosów. Hyzop odznacza się smakiem ciernikoworzkim i aromatem podobnym do mięty. Powinien być stosowany w niewielkich ilościach.



Przechowywanie

Po wyschnięciu roślinę przechowuje się w szczelnie zamkniętych naczyniach.



Rada ogrodnicza

W okolicach zagrożonych dużym mrozem hyzop należy chronić, okrywając go suchymi gałązkami.

Imbir lekarski

(*Zingiber officinale*)

Termin zbioru: luty–marzec

Rodzina: imbirowate

Ojczyzna: Azja, Afryka

Ta egzotyczna roślina odznacza się bulwiastą zgrubiałym kłączem o słodkawym zapachu i ostrym smaku, pokrytym żółtoszarą skórką. Na 3–4 łodygach przypominających trzcinę, o wysokości do jednego metra ustawione są lancetowate liście. W czerwcu pojawiają się drobne żółtozielone kwiaty z purpurowymi wargami, pokrytymi żółtymi plamkami i kreskami.



Stanowisko

W naszej szerokości geograficznej imbir może być uprawiany jedynie jako roślina pokojowa. Lubi miejsca dobrze oświetlone i ciepłe przy oknie lub w ogrodzie zimowym.



Rozmnażanie i pielęgnacja

W lutym–marcu imbir można rozmnożyć z kawałków kłą-



Imbir lekarski

czy. Musimy w tym celu przygotować dużą doniczkę wypełnioną podłożem złożonym z ziemi torfowej i liściowej. W lecie roślina wymaga częstego podlewania, w zimie tylko sporadycznego.

Właściwości lecznicze

U nas imbir stosowany jest głównie jako przyprawa, natomiast w Indiach już od tysięcy lat używa się go jako rośliny leczniczej. Surowcem leczniczym jest świeże lub suszone kłącze, które oprócz skrobi zawiera olejki eteryczne i substancje ostre. Imbir jest wypróbowanym środkiem w chorobie lokomocyjnej, pobudza też wydzielanie śliny, soku żołądkowego i żółci. Ponadto stymuluje pracę serca i leczy zaburzenia trawienne. Podawany jest zazwyczaj w postaci naparu.

Przygotowanie

Napar: 2 g drobno pokrojonego świeżego kłącza zalewamy filiżanką wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy.

Inne zastosowania

Imbir jako przyprawa ma różnorodne zastosowanie. Jego

palący korzenny smak komponuje się dobrze zarówno z potrawami pikantnymi jak i słodkimi, a szczególnie ze słodko-kwaśnymi.



Przechowywanie

Kłącze możemy przechowywać przez 3 tygodnie w lekko wilgotnym piasku. Imbir trzymany w miejscu otwartym w kuchni powoli wysycha i po wysuszeniu może być wykorzystany do sporządzenia naparu (herbatki).

Jałowiec pospolity

(Juniperus communis)

Termin zbioru: owoce wrzesień–listopad, szczyty pędów październik–grudzień
Rodzina: cyprysowate
Ojczyzna: Europa

Jałowiec jest niewysokim zimozielonym krzewem, o wysokości niepełna 1 m, bądź drzewem dorastającym do 8 m. Twarde ostre szpilki mają z wierzchu niebieskawobiałą linię środkową. Na jesieni dojrzewają czarnoniebieskie szyszkojagody. Są to właściwie szyszki jak u sosny czy innych drzew iglastych, jednak z tą różnicą, że okrywa je miększa otoczka.



Stanowisko

Jałowiec można spotkać na wrzosowiskach lub na terenach piaszczystych. Ten niewymagający iglak znosi słońce, półcień i cień, toleruje też dobrze wapń w glebie i rośnie na prawie wszystkich jej rodzajach.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Jałowiec rozmnaża się z sadzonek lub z nasion. Ten drugi sposób jest jednak długotrwały. Zaleca się więc raczej nabycie młodych roślin. Jałowiec jest łatwy w pielęgnacji.

gnacji. Lubi umiarkowaną wilgotność i w okresie wegetacji powinien być dwa razy zasilony nawozem dla iglaków.



Właściwości lecznicze

Krzew jałowca uważa się za żywą apteczkę domową, gdyż wszystkie jego części są wykorzystywane leczniczo. Głównym składnikiem czynnym tej rośliny jest olejek eteryczny uzyskiwany z owoców, stosowany w dolegliwościach reumatycznych i do inhalacji w przypadku zapalenia oskrzeli. Napar z suszonych lub świeżych owoców jałowca jest od dawna wypróbowanym środkiem na choroby błony śluzowej żołądka i jelit, a także na bóle głowy i trudności w koncentracji.

Kąpiel w naparze ze szczytów pędów sprzyja lepszemu ukrwieniu. Picie jałowca zalecane jest przy rozstroju żołądka, kaszlu i reumatyzmie. Owoce działają moczopędnie, więc nie powinny ich spożywać osoby chore na nerki ani kobiety w ciąży.



Przygotowanie

Napar: 2 łyżeczki rozgniecionych świeżych lub suszo-



Jałowiec pospolity

nych owoców jałowca zalewa się 2 filiżankami wrzątku i odstawia na 10–15 minut do naciągnięcia. Rano i wieczorem pijemy po filiżance ciepłego naparu.

Kąpiel: na skuteczną kąpiel pobudzającą ukrwienie organizmu bierzemy garść szczytów pędów uprzednio dobrze rozdrobnionych nożyczkami, umieszczamy w naczyniu porcelanowym lub w garnku emaliowanym i zalewamy wrzątkiem. Napar powinien naciągać przez 30–60 sekund. Następnie cedzimy i stosujemy do kąpieli pełnej, częściowej lub nasiadowej. W okresie 20 minut kąpieli należy zadbać, by woda przez cały czas była ciepła. Po kąpieli należy się owinąć w ręcznik i przez 20 minut odpoczywać.



Inne zastosowania

Owoce jałowca stosowane są również jako przyprawa do kiszzonej kapusty, dziczyzny i potraw mięsnych.



Przechowywanie

Suszone owoce przechowuje się w szczelnych naczyniach.



Zbiór

Przy zbiorze należy uważać, aby nie rozgnieść owoców. W celu ochrony rąk jagody zbieramy w rękawiczkach.



Rada kulinarna

W czasie grillowania dodanie kilku gałązek jałowca do węgla drzewnego sprawia, że mięso nabiera aromatycznego smaku.



Jarząb pospolity

Jarząb pospolity jest krzewem lub drzewem dorastającym do wysokości 15 m, o gładkiej korze i owalnych, ostro ząbkowanych liściach. W maju lub czerwcu pojawiają się białe, silnie pachnące baldachogrona kwiatowe. Późnym latem jarzębinę ozdabiają widoczne z daleka połyskliwe czerwone jagody.



Stanowisko

W stanie dzikim jarzębina rośnie w miejscach słonecznych, na przykład przy drogach lub rowach przydrożnych i w widnych lasach liściastych i iglastych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

W najczęściej niewielkich ogrodach przydomowych uprawa tego okazałego drzewa czy krzewu nie jest często możliwa, ze względu na jego duże rozmiary.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są wyłącznie owoce o dużej zawartości witaminy C. Są one skutecznym środkiem przeciw chrypcie. Płukanie gardła gorzkim ekstraktem z owoców sprawia, że od strun głosowych oddziela się gęsty uporzyczyw śluz. Owoce jarzębiny nie wolno jeść na surowo, gdyż zawierają trujący kwas

pruski, który dopiero pod wpływem gotowania ulega rozkładowi.



Przygotowanie

Ekstrakt: w 1 litrze wody gotujemy przez godzinę 2 garście świeżych lub 1 garść suszonych owoców i cedzimy. Ekstraktem tym trzy razy dziennie płuczemy gardło.



Inne zastosowania

Ze świeżo zebranych owoców możemy sporządzić sok lub galaretkę.



Przechowywanie

Jagody można przechowywać po wysuszeniu lub też sporządzić z nich sok.

Jasnota biała

(*Lamium album*)

Termin zbioru: czerwiec–lipiec

Rodzina: wargowce

Ojczyzna: Europa

W botanice odróżnia się jasnotę białą, żółtą (jasnota gajowiec), purpurową i plamistą. W lecznictwie jednak stosowana jest głównie jasnota biała. Odnacza się ona łodygą kanciastą, na której osadzone są sercowate, ostro zakończone owłosione liście. W kątach liści znajdują się nibykokłki złożone z białych kwiatów wargowych.



Stanowisko

Ta prawie niezniszczalna roślina rośnie na przydrożach, w zaroślach i krzewach. Lubi gleby lekko wilgotne i stanowiska słoneczne.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Jasnota uważana powszechnie za chwast nie musi być specjalnie uprawiana, gdyż rośnie wszędzie tam, gdzie się jej na to pozwala.



Właściwości lecznicze

Główną substancją czynną rośliny są saponiny. Napar

Jarząb pospolity (jarzębina)

(*Sorbus aucuparia*)

Termin zbioru: sierpień–wrzesień

Rodzina: różowate

Ojczyzna: Europa

z jasnoty łagodzi dolegliwości kobiece i kurcze menstruacyjne. W przypadku białych upławów, a także przy stanach zapalnych dróg rodnych może pomóc kąpiel nasiadowa z naparu jasnoty.

Przygotowanie

Napar: 2 łyżeczki świeżego lub suszonego ziele jasnoty zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar taki możemy pić lub używać go do usmierzających ból kąpeli nasiadowych.

Przechowywanie

Ziele jasnoty suszymy w cieniu i przechowujemy w suchym miejscu.

Zbiór

Całe ziele (z korzeniem) zbieramy w okresie kwitnienia.

Jemiola pospolita

Viscum album

Termin zbioru: marzec–kwiecień i październik–grudzień

Rodzina: gązewnikowate

Ojczyzna: Europa i Azja



Jasnota biała

Jemiola pospolita jest półpasożytniczym widlasto rozgałęzionym krzewem o pędach długości do 1 m, żyjącym na drzewach liściastych i iglastych. Jest to roślina dwupienna (każdy z krzewów ma albo kwiaty męskie, albo żeńskie). Odwrotnie jajowate skórzaste liście są zimzielone. Owoce jemioli dojrzewają w okresie od września do października. Są to małe kuliste nibyjagody, których biały włóknisty miąższ jest śluzowaty i kleisty. Gumowaty śluz owoców zapobiega ich wysychaniu. Owoc zawiera jedno nasiono z wieloma kiełkami i widocznymi już drobnymi korzonkami. Smak liści i owoców jest kwaskowaty, czasem też gorzki i ostry.

Stanowisko

Jemiola rośnie na prawie wszystkich drzewach liściastych (wyjątkiem są buki i drzewa owocowe), a czasem też na sosnach, jodłach i świerkach. Spotykana jest tylko na terenach o czystym powietrzu.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Rozmnażanie jemioli jest niemożliwe. Biorą w nim udział ptaki, głównie paszkoty, które chcąc oddzielić na-

siona, albo ocierają o gałąź kleisty miąższ, albo też połykają je w całości. Nasiona są niestrawne, więc wydalają je z kałem. Często też oddzielone w ten sposób nasiona pozostają zawieszane na drzewie. Nie jest do końca jasne, czy jemiola zabiera swojemu gospodarzowi tylko wodę i sole mineralne, czy również substancje organiczne. Pewne jest, że między jemiolą a jej gospodarzem dochodzi do symbiozy. Wiele krzewów jemioli na jednym drzewie może doprowadzić do jego obumarcia, przy czym ginie także jemiola. Jeśli więc na naszym drzewie w ogrodzie pojawił się ten pasożyt, to przypilnujmy, by był to tylko jeden egzemplarz.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jemioli są wszystkie części rośliny. Zawierają, one flawanoidy, saponiny, wiskotoksynę i acetylocholinę. Wyciąg z jemioli stosuje się w leczeniu nadciśnienia, nadmiernej nerwowości i w chorobach stawów. Jednak środek ten może być stosowany tylko po konsultacji z lekarzem, gdyż przy dłuższym zażywaniu może dojść do reakcji alergicznych. Jemiola stosowana jest też w terapii nowotworowej.



Przygotowanie

Wyciąg: 1 łyżeczkę drobno posiekanej jemioli zalewamy 1/4 l zimnej wody i pozostawiamy pod przykryciem w temperaturze pokojowej przez 10–12 godzin. Następnie wyciąg cedzimy i pijemy w ilości 1–2 filiżanek dziennie.

Książd Kneipp przy nadciśnieniu zaleca stosowanie nalewki złożonej z dwóch równych części jemioli i gorzysza miarza, zalanej winem



Jemiola pospolita

jabłkowym i picie tej nalewki w ilości 1–2 filiżanek dziennie.



Inne zastosowania

Jemiola uważana jest za roślinę przynoszącą szczęście. W okresie Bożego Narodzenia często zawieszają się ją przy wejściu do domu. Do dzisiaj głównie w Anglii panuje tradycja bożonarodzeniowej dekoracji domu jemiolą.



Przechowywanie

Wysuszoną roślinę należy przechowywać w szczelnym naczyniu, (ale tylko przez krótki czas).



Zbiór

Jemiolę zbiera się w okresie kwitnienia i dojrzewania owoców.

Jeżyna fałdowana

(*Rubus fruticosus*)

Termin zbioru: owoce sierpień–październik, liście maj–czerwiec

Rodzina: różowate

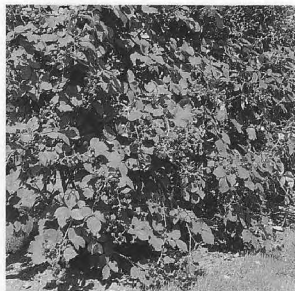
Ojczyzna: Europa, Ameryka

Krzew jeżyny dorasta do wysokości 3 m i składa się z licznych kolczastych zwisających pędów. Liście dłoniasto-pierzaste 3–5-listkowe ustawione są naprzemianlegle. Jeżyna kwitnie w okresie od maja do października. Z kwiatów o barwie delikatnie różowej zawiązują się sino-czarne owoce. Zrywanie jeżyn jest dość męczące, gdyż pędy czepne tej rośliny pokryte są kolcami. Od kilku lat ogrodnicy hobbyści mają możliwość nabywania odmian bezkolcowych. Jednak ich owoce są i mniej aromatyczne mają słabsze właściwości lecznicze.



Stanowisko

Jeżyna rośnie na skraju lasu i przy szerokich widnych ścieżkach leśnych. Preferuje



Jeżyna fałdowana

stanowisko słoneczne lub półcieniste, w miejscu osłoniętym od wiatru, a także gleby gliniaste, wilgotne, zasobne w składniki pokarmowe.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Najlepszą porą na sadzenie krzewów jest wiosna (marzec–kwiecień). Odmiany pnące wymagają mocnych podpór. Przy sadzeniu większej liczby krzewów należy zachować między nimi odległość 2,5–3 m.



Właściwości lecznicze

W medycynie naturalnej smaczne owoce jeżyny odgrywają raczej podrzędną rolę, mimo że są bogate w witaminy i działają przeczyszczająco (natomiast owoce zielone i lekko zapierające). Ważne działanie lecznicze przypisywane jest natomiast liściom zawierającym garbniki, witaminę C, kwasy organiczne, flawonoidy, arbutynę, hydrochinon i ślady olejku eterycznego. Napar z liści ma właściwości rozrzedzające śluz, działa przeciwdziałalnie i lekko zapierająco. Stosowany bywa głównie w dolegliwościach żołądkowo-jelitowych. Pomaga przy zgadze, bieguncie i uczuciu pełności. Odwar z liści można stosować zewnętrznie w przypadku sta-

nów zapalnych jamy ustnej i gardła, a także wysypek skórnych.



Przygotowanie

Napar: 2 łyżeczki świeżych lub suszonych liści zalewamy 1/4 l wrzątku, odstawiamy na 15 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar pijemy w ilości do 2 filiżanek dziennie.



Inne zastosowania

Żucie świeżych liści jeżyny wzmacnia dziąsła.



Przechowywanie

Suszone liście przechowuje się w puszkach lub stoikach. Owoce można zamrażać lub sporządzać z nich dżemy, soki i galaretki. Można je też konserwować przez dodanie alkoholu.



Zbiór

Liście zbieramy zawsze bez ogonków i suszymy w cieniu.



Rada kulinarna

Owoce jeżyny zawierają dużą ilość lekkostrawnej fruktozy, więc są mniej słodkie od malin i nadają się znakomicie dla chorych na cukrzycę.



Rada ogrodnicza

Obfity zbiór owoców uzyskuje się przez wykonanie odpowiedniego cięcia. Należy pamiętać, że jeżyny owocują zawsze na zeszlorzonych pędach. Po zbiorze należy więc wszystkie owocujące pędy przyciąć przy ziemi.

Kminek zwyczajny

(*Carum carvi*)

Termin zbioru: czerwiec–lipiec

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Europa, Azja

Kminek znany był już w starożytnym Egipcie jako roślina lecznicza. Dorasta do wysokości 80 cm. Na



Kminek zwyczajny

szczytce dętej łodygi z pierzastymi liśćmi wyrastają białe kwiaty zebrane w baldachy. Podłużne i bruzdowane nasiona wydzielają przy rozcieraniu intensywny zapach.

**Stanowisko**

Kminek rośnie na łąkach i przy drogach. Lubi gleby gliniaste, luźne i wapienne oraz miejsca słoneczne. Kminek bywa też uprawiany na polach.

**Rozmnażanie i pielęgnacja**

Dla potrzeb jednego gospodarstwa należy uprawiać co najmniej 10 egzemplarzy rośliny. Wysiew następuje w marcu-kwietniu. W pierwszym roku rozwijają się tylko rozety liści, dopiero w następnym roślina wybija pędy kwiatowe. Kminek rozwija się dobrze na glebach wilgotnych i zasobnych w składniki pokarmowe.

**Właściwości lecznicze**

Kminek jest jednym z najskuteczniejszych leków na wzdęcia oraz kurcze żołądka i jelit. U kobiet karmiących działa też mlekopęd-

nie. Do najważniejszych substancji czynnych obecnych w nasionach należą olejek eteryczny, kwasy tłuszczowe, białka i garbniki. Kminek zażywany w postaci naparu lub olejku ma korzystny wpływ na naturalną florę jelitową, natomiast likwiduje obecne tam bakterie. Dzieciom i osobom starszym skarżącym się na bóle brzucha i kurcze jelit zaleca się podawanie mleka kminowego.

**Przygotowanie**

Napar: 1 łyżeczkę nasion zalewamy 1 filiżanką wrzątku i odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia.

Mleko kminkowe: na 1 l mleka bierzemy 4 g kminu. Mleko zagotowujemy i cedzimy.

**Inne zastosowania**

Kminek w kuchni służy do doprawiania kapusty kwaszonej, tłustego mięsa i potraw wywołujących wzdęcia. Dodaje się go też do pieczywa. Olejek kminkowy jest ponadto składnikiem wielu wódek.

**Przechowywanie**

W lipcu i sierpniu ścina się całe baldachy i suszy pojedynczo na ściereczkach kuchennych. Po wysuszeniu nasiona się wytrząsa i przechowuje w zamkniętych naczyniach szklanych.

**Zbiór**

Idealną porą zbioru jest okres zaraz po dojrzeniu nasion, gdyż potem łatwo się osypują.

**Rada kulinarna**

Drobno posiekane listki kminu idealnie nadają się do przyprawiania zup jarzynowych lub do sporządzania masła ziołowego.

Kolendra siewna*(Coriandrum sativum)*

Termin zbioru: sierpień

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Afryka północna, Azja Mniejsza

Znana już w starożytnym Egipcie kolendra siewna jest rośliną jednoroczną wysokości 40–60 cm. Łodyga obła, delikatnie bruzdowana jest w górze rozgałęziona. Jasnozielone liście na długich ogonkach są trzykrotnie pierzaste. Od czerwca do sierpnia pojawiają się kwiaty barwy białej lub czerwonej zebrane w baldachy, z których zwisają się szarżółte kuliste nasiona (dwurozłupki). Oznaką dojrzałości nasion jest barwa brązowawa. Rośliny z niedojrzalymi nasionami wydzielają niemiły zapach, który dopiero po ich dojrzeniu staje się słodki i aromatyczny.

**Stanowisko**

Kolendra lubi miejsca nasłonecznione i ciepłe oraz lekkie gleby zasobne w wapń. Rośnie na rumowiskach i torfowiskach niskich. Kolendra jest uprawiana jako roślina przyprawowa i lecznicza.



Kolendra siewna





Rozmnażanie i pielęgnacja

Kolendrę rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę do gruntu. Rośliny wschodzą po 2 tygodniach. Po osiągnięciu przez nie wysokości 10–15 cm należy je rozsadzić, zachowując odległość około 15 cm. W okresie wzrostu co 4 tygodnie należy je zasilić nawozem mineralnym. Gleba powinna być często spulchniana.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są nasiona. Napar z rozniciennych nasion kolendry zalecany jest w doległościach żołądkowych i przy wzdęciach. Osłodzony napar pomocny jest również przy kurczach jelit, kolce i bieguncie. Do głównych substancji czynnych obecnych w nasionach należą olejek eteryczny, tłuszcze, białka, garbniki, pektyny, cukry i witamina C. Kolendra działa też uspokajająco na układ nerwowy, pobudza łaknienie oraz wspomaga czynność żołądka i jelit.



Przygotowanie

Napar: 25 g nasion zalewamy 3/4 l wrzątku i pod przykryciem odstawiamy do naciągnięcia na 10 minut. Po każdym posiłku pijemy jedną filiżankę ciepłego naparu.



Inne zastosowania

Aromatyczne nasiona zawierające olejek eteryczny znajdują też zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym.



Przechowywanie

Suche nasiona przechowuje się w szczelnie zamkniętych pojemnikach.



Zbiór

Na początku okresu dojrzewania nasion ścina się i suszy baldachy, a następnie wytrząsa się z nich nasiona. Zbiór najlepiej jest przeprowadzić wcześniej rano, kiedy na roślinach znajduje się



jeszcze rosa, aby za dużo cennych nasion nie osypało się na ziemię.

Rada kulinarna

Zmielone ziarno kolendry dodaje się często do pierników i chlebików korzennych. Całe ziarno jako przyprawa znajduje zastosowanie przy wyrobie wędlin i marynat, dodaje się je też do buraków, młodej kapusty, ogórków, dyni i sałaty. Soczyste, bardzo młode liście znajdują zastosowanie głównie w kuchni indyjskiej i tajskiej do przygotowania potraw z warzyw.

Koper ogrodowy

(*Anethum graveolens*)

Termin zbioru: lipiec–wrzesień
Rodzina: baldaszkowate
Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego, Azja zachodnia, Indie

Ta jednoroczna roślina, zwana też koperkiem wonnym, pochodząca z obszarów Morza Śródziemnego była uprawiana już w starożytnym Egipcie jako roślina lecznicza i przyprawowa. Jej cechą charakterystyczną jest sinawa łodyga długości do 1,20 m z pierzastymi nitkowatymi listeczkami i dużymi baldachami złożonymi z drobnych zielonkawożółtych mocno pachnących kwiatów, z których rozwijają się podługowate owalne nasiona.



Stanowisko

Koper preferuje gleby pulchne, próchniczne i zawsze wilgotne. Lubi też dużo słońca i jest wrażliwy na wiatr.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Od kwietnia do czerwca w odstępach 4–6-tygodniowych można wysiewać koper do gruntu. Nasiona sieje się w rzędach w odległości



25–30 cm i lekko wciska w ziemię. Ta odległość międzyrzędowa jest konieczna, by rośliny mogły dojrzeć i zawładnąć nasiona. Jeśli natomiast użytkuje się wyłącznie liście, to odległość ta może wynosić 10 cm. Zwróćmy uwagę, by wysiewać nasiona w glebę wilgotną, a potem również regularnie podlewać rośliny. Cienki pęd kopru dorasta do wysokości 1 m.

Właściwości lecznicze

Do głównych substancji czynnych kopru należą olejki eteryczne, pochodne kumaryny, białka, związki goryczowe, witaminy i związki mineralne. Koper pobudza trawienie i apetyt, ma działanie moczopędne i bakteriobójcze. Pomaga przy wzdęciach i bezsenności, a u karmiących matek stymuluje wydzielanie mleka. Koper ma podobne właściwości jak fenkuł i anyż. Nasiona kopru podaje się w postaci naparu, liście znajdują zastosowanie jako przyprawa kuchenna.



Przygotowanie

Napar: jedną czubatą łyżeczkę nasion zalewamy filiżanką wrzątku i pod przykryciem



Koper ogrodowy

odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia. Cedzimy i po każdym posiłku wypijamy 1 filiżankę naparu.



Inne zastosowania

Pęki kwitnącego kopru wiążą nieprzyjemne zapachy, są więc naturalnym odświeżaczem powietrza w toalecie, kuchni i w pokojach, w których się pali, a do tego odznaczają się atrakcyjnym wyglądem.



Przechowywanie

Suche nasiona kopru przechowuje się w słoikach. Suszone liście szybko tracą aromat, dlatego lepiej jest zamrażać w małych porcjach świeże liście.



Zbiór

Delikatne wierzchołki pędów, baldachy kwiatowe i nasiona powinny być zbierane możliwie wcześniej rano, gdyż wtedy mają najlepszy aromat, a nasiona się nie osypiają.



Rada kulinarna

Z powodu intensywnego aromatu wierzchołki pędów kopru należy stosować w kuchni oszczędnie. Nadają one potrawom aromatyczną i wyszukaną nutę zapachową. Jako przyprawę koper stosuje się głównie do sosów, ryb i warzyw, a także przy kwaszeniu ogórków. Kopru nie należy gotować (wyjątek stanowi sos koperkowy).



Rada ogrodnicza

Kto rozmnaża koper z samodzielnie wyprodukowanych nasion, ten z reguły otrzymuje rośliny silniejsze niż te, które pochodzą z nasion kupnych.

Koper rosnący w pojedynczych egzemplarzach na rabatach kwiatowych wygląda bardzo atrakcyjnie. Szczególnie dobrze rośnie w pobliżu roślin dyniowych.



Kozieradka pospolita

Kozieradka pospolita

(*Trigonella foenum-graecum*)

Termin zbioru: czerwiec-lipiec

Rodzina: motylkowate

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego

Kozieradka jest rośliną jednoroczną. Z długiego, głęboko sięgającego korzenia palowego wyrasta wzniesiona łodyga długości 30–60 cm. Liście są trójlistkowe, ogonki liściowe owłosione, u góry grubsze. Od czerwca do lipca pojawiają się żółtawobiałe kwiaty motylkowe. Nasiona najczęściej czerwone lub jasnobrązowe, nieregularnie zaokrąglone z ukośną brzdą są bardzo twarde.



Stanowisko

Kozieradka jest uprawiana jako roślina lecznicza lub pastewna. Pojedynczo można ją też spotkać na łąkach, miedzach i polach. Lubi stanowiska osłonięte od wiatru i gleby uprawne zasobne w wapń.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Kozieradka rozmnaża się z nasion wysiewanych w kwietniu. Należy dla niej wybrać miejsce słoneczne i osłonięte od wiatru oraz glebę o lekkiej zawartości wapnia.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są nasiona o silnym zapachu i korzennogorzkim smaku. Do zawartych w nich najważniejszych substancji czynnych należą białko, śluz, alkaloid trogonelina, cholina i olejek eteryczny. Odwar z kozieradki usuwa lepki śluz z klatki piersiowej, pobudza łaknienie, oczyszcza organizm, wzmacnia układ odpornościowy i obniża poziom cukru we krwi.



Przygotowanie

Odwar: nasiona zalewa się zimną wodą, pozostawia kilka godzin do naciągnięcia, a następnie krótko zagotowuje, natychmiast cedi i sładzi miodem. Odwar w ilości 2–3 filiżanek pija się małymi łykami w ciągu całego dnia.



Inne zastosowania

Nasiona kozieradki zastosowane zewnętrznie są skuteczne jako środek na wypadanie włosów. Sproszkowane nasiona miesza w tym celu z ciepłą oliwą z oliwek i dokładnie wciera w skórę głowy. Ponadto drobno rozarte nasiona wymieszane z olejkami różanymi uważane są za środek upiększający i usuwający objawy trądziku.



Przechowywanie

Sproszkowane nasiona muszą być przechowywane w szklanym naczyniu i w ciemnym miejscu.

Kozłek lekarski

(*Valeriana officinalis*)

Termin zbioru: wrzesień–październik

Rodzina: kozłkowate

Ojczyzna: Europa, Azja

Kozłek jest byliną dorastającą do wysokości 1 m, o silnej, prawie na-



Kozłek lekarski

giej bruzdowanej łodydze, na której osadzone są naprzeciwległe pierzaste, dosyć wąskie liście. Od czerwca do sierpnia pojawiają się różowe lub czasem białe 5-płatkowe kwiaty, zebrane w baldachy. Leczniczy korzeń o niemiłym zapachu jest silnie rozgałęziony, tworzy wiele korzeni bocznych. Plantacje kozłka z wyglądu przypominają pola ziemniaczane.



Stanowisko

Kozłek występuje zarówno w górach, jak i na równinach. Rośnie na wilgotnych łąkach, rowach, brzegach strumieni, obrzeżach lasu i w zarostach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Kozłek może być uprawiany w ogrodzie. Lubi gleby wilgotne i próchnicze. Rozmnaża się z nasion wysiewanych w maju.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest kłącze zawierające olejek

eteryczny, walepatriaty i alkaloidy. Substancje te mają działanie uspokajające.

Kozłek jest skuteczny w przypadku bezsenności, stanów lękowych oraz w zaburzeniach czynności serca, żołądka i jelit o podłożu nerwowym. Herbatka z kozłka może pomóc dzieciom nerwowym i niespokojnym ze skłonnościami do kolki jelitowej. Kozłek działa też dodatnio przy bólach głowy, dolegliwościach związanych z okresem przekwitania i ze zmianą pogody. Regularne zażywanie kozłka może wywoływać bóle głowy i alergiczne reakcje skórne. Dlatego w jednym cyklu kuracji kozłek nie powinien być stosowany dłużej niż przez 2–3 tygodnie.



Przygotowanie

Herbatka uspokajająca: 1 łyżeczkę ususzonego i pokruszonego korzenia zalewamy filiżanką zimnej wody, zagotowujemy, a następnie odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Herbatkę popijamy małymi łykami w ilości do 3 filiżanek dziennie.

Napój nasenny: (stosowany, co drugi dzień) łyżeczkę sproszkowanego korzenia kozłka dodajemy do kieliszka słodkiego wina i wypijamy wieczorem.



Inne zastosowania

Napelnijmy jasiek sproszkowanymi częściami rośliny (ziewem i korzeniem). Uspokajające i relaksujące działanie kozłka ułatwi nam zaśnięcie.



Przechowywanie

Dokładnie oczyszczony korzeń dzielimy na mniejsze fragmenty i suszymy w temperaturze około 40°C. W czasie suszenia korzeń wydziela silny nieprzyjemny zapach piżma.



Rada ogrodnicza

Chcąc użytkować roślinę leczniczo, obcinamy pędy kwiatowe, aby zapewnić dobry rozwój korzeni.

Krwawnik pospolity

(*Achillea millefolium*)

Termin zbioru: koniec czerwca–początek sierpnia

Rodzina: złożone

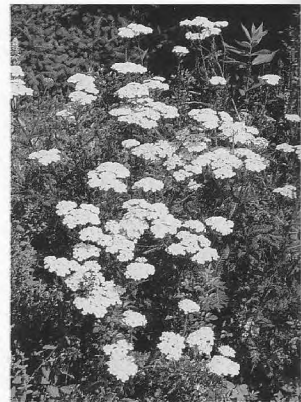
Ojczyzna: Europa

Cechą charakterystyczną tej mało wymagającej rośliny, zwanej w języku ludowym stolistem, złocieniem lub żeniszkiem, są jej delikatne podwójnie pierzaste listeczki. Z mocnego kłącza wyrastają na wiosnę najpierw gęste, kędzierzawe i szerokie liście odziomkowe, a potem pojawia się kanciasta łodyga wysokości 40–70 cm z charakterystycznym baldachogronem złożonym z licznych białych koszyczków kwiatowych.



Stanowisko

Krwawnik rośnie w miejscach suchych, słonecznych, na przydrożach na skraju pól,



Krwawnik pospolity

a także w górach. Aby w kwiatach mógł wytworzyć się gorzki i aromatyczny olejek, roślina musi mieć zapewnioną bardzo dużą ilość światła i ciepła.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Rozmnażanie z nasion jest bardzo kłopotliwe. Prościej jest wykopać na wiosnę kilka dziko rosnących roślin i posadzić je w ogrodzie w miejscu słonecznym w normalnej ziemi ogrodniczej (odległość między roślinami powinna wynosić 15–20 cm).

Właściwości lecznicze

Głównymi substancjami czynnymi krwawnika są gorzki alkaloid achilleina, olejek eteryczny, garbniki i flawonoidy. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele bez korzenia. Napar z krwawnika jest bardzo skuteczny w doległościach żołądkowo-jelitowych, takich jak stany zapalne, biegunki, wzdęcia i kurcze. Bywa on też z powodzeniem stosowany w przypadku braku laktacji i w celu pobudzenia wydzielania żółci. Badania wykazały, że obecny w krwawniku olejek eteryczny hamuje rozwój bakterii. Jednak u osób uczulonych na tę roślinę należy zachować ostrożność, gdyż może ona wywoływać stany zapalne i swędzące zmiany skórne.

Przygotowanie

2 g drobno posiekanego ziele zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy pod przykryciem na 10–15 minut do naciągnięcia i cedzimy.

Inne zastosowania

Napar z krwawnika dodany do kąpeli działa leczniczo głównie w przypadku stanów zapalnych skóry i błon śluzowych. Dzięki działaniu tonizującemu i ściągającemu jest ponadto wypróbo-

wanym środkiem przeciwko łupieżowi.

Przechowywanie

Ziele krwawnika musi być suszone w cieniu i przechowywane w szczelnie zamkniętych naczyniach.

Kuklik pospolity

(*Geum urbanum*)

Termin zbioru: wiosna

Rodzina: różowate

Ojczyzna: Europa, rejon Morza Śródziemnego, Azja, Syberia

Kuklik, zwany też benedyktem, jest rośliną wieloletnią dorastającą do wysokości 30–60 cm. Na miękką owłosioną rozgałęzioną łodydze ustawione są nieparzystopierzaste liście. Od maja do sierpnia pojawiają się 3–5-krotne kwiaty na długich ogonkach. Surowcem leczniczym jest kłącze grubości palca, wewnątrz barwy cielistej lub fioletowej, które po rozruci wydziela zapach goździków.

Stanowisko

Kuklik rośnie na wilgotnych glebach próchnicznych, na stanowiskach słonecznych lub w półcieniu. Można go spotkać w widnych lasach, na przydrożach i w pobliżu zarośli.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Roślinę rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę (marzec–kwiecień). Dla dobrego rozwoju młoda roślina wymaga powierzchni 20x20 cm. Jeśli chcemy zasilić ją nawozem, to tylko w niewielkiej ilości. Podlewamy ją w sposób umiarkowany.

Właściwości lecznicze

Do najważniejszych substancji czynnych kuklika należą eugenol, olejek eteryczny, garbniki i związki goryczko-

we. Kuklik stosowany jest przy zaburzeniach trawieniowych, jak niżyty jelit, kolki i inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Napar z kłącza stosowany jest też do płukania ust w przypadku nieprzyjemnego zapachu z ust, stanów zapalnych jamy ustnej i gardła i krwawienia z dziąseł. Ponadto roślina ma działanie uspokajające.

Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę rozdrobnionego kłącza zalewamy 1/4 l wrzątku.

Inne zastosowania

Młode liście kuklika dodawane są też często do sałaty.

Przechowywanie

Suszenie kłącza trwa na ogół 2–4 tygodnie. Suszone kłącze przechowujemy w miejscu suchym i bez ujemnych temperatur. Przed użyciem rozdrabniamy je na proszek w młynku lub mikserze.

Zbiór

Po zbiorze kłącze należy dokładnie umyć i usunąć wszystkie części zielone.

Rada kulinarna

Świeże lub suszone kłącze można stosować w kuchni zamiast goździków.



Kuklik pospolity

Lawenda szerokolistna

(*Lavandula officinalis*)

Termin zbioru: maj–czerwiec
Rodzina: wargowe
Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego

Lawenda pochodząca z rejonu śródziemnomorskiego jest wieloletnim zimozielonym półkrzewem wysokości 20–60 cm. Bardzo znane są malowniczo pola lawendowe w Prowansji. Roślina odznacza się aromatycznymi niebieskofioletowymi kwiatami, które w pełnej wspaniałości pojawiają się od czerwca do sierpnia. Kwiaty w liczbie 6–10 zebrane są w nibyokółki. Lancetowate srebrzystoszare liście są lekko owosione.



Stanowisko

Ta południowa roślina lubi stanowiska słoneczne i rośnie dobrze na suchych glebach wapiennych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Młode rośliny kupione w sklepie ogrodniczym sadzimy w maju, wybierając ziemię lekką i zasobną w wapń. Lawendę rozmnaża się z sadzonek odcinanych od lipca z roślin matecznych i umieszczanych w skrzynce wypełnionej piaskiem. Sadzonki ukorzeniają się jeszcze na jesieni. Następnej wiosny rośliny mogą być wysadzone do gruntu. Przycięcie roślin na wiosnę powoduje, że są one mocniejsze i nie opadają z nich liście. W okolicach, gdzie zimy są ostre, lawendę trzeba okryć gałązkami.



Właściwości lecznicze

Tuż przed kwitnieniem roślina odznacza się szczególnie obfitą ilością olejku eterycznego, który znajduje zastosowanie w przemyśle perfum-



Lawenda szerokolistna

ryjnym. Lawenda jest więc zarówno rośliną aromatyczną, jak i leczniczą. Jej głównymi substancjami czynnymi jest olejek eteryczny i garbniki. Lawenda działa pobudzająco na apetyt, odświeżająco i rozkurczowo, a także dzięki wzmocnieniu układu nerwowego – uspokajająco i nasennie. Wdychanie olejku lawendowego wskazane jest przy zadyszkach i zaburzeniach w koncentracji. Alkohol lawendowy używany jest do nacierania w przypadku reumatyzmu. Odwar z lawendy pomaga przy bólach głowy i migrenie. Cukier lawendowy zalecany jest przy zaburzeniach nerwowych. Przy nudnościach pomaga spożycie 3–6 kropli olejku lawendowego na cukrze.



Przygotowanie

Odwar: 20 g świeżych lub 10 g suszonych kwiatów lawendy krótko zagotowujemy w 1 l wody i zostawiamy 5 minut pod przykryciem do naciągnięcia, a następnie cedzimy. Taką herbatkę możemy według gustu posłodzić miodem.

Cukier lawendowy: 1 część świeżych kwiatów lawendy rozciera się z 4 częściami cukru. Mieszankę tę suszy się

na słońcu, a następnie przechowuje w zakrękanym słoiku. Olejek lawendowy można nabyć w aptece.



Inne zastosowania

Ze względu na działanie tonizujące na układ krążenia lawendę wykorzystuje się jako dodatek do kąpieli. Lawenda stabilizuje ciśnienie krwi, a ponadto działa relaksująco i pielęgnacyjnie na skórę. Ponieważ roślina zawiera między innymi kamforę, więc jej suszone kwiaty bywają często stosowane jako ochrona przed molami. Zasztywane są wtedy w małych woreczkach (saszetkach) i zawieszane w szafie ubraniowej.



Przechowywanie

Suszone kwiaty lawendy należy przechowywać w miejscu suchym w naczyniu szczelnie zamykanym.



Zbiór

Kwiaty łącznie z kielichem, ale bez liści i łodyg zbiera się w początkowym okresie kwitnienia.



Rada kulinarna

Końce młodych liści lawendy wykorzystuje się jako przyprawę do ryb, sosów i potraw jednogarnkowych. Powinny one być zawsze gotowane z potrawą.

Lebiodka pospolita (oregano)

(*Origanum vulgare*)

Termin zbioru: lipiec–wrzesień
Rodzina: wargowe
Ojczyzna: Europa, Azja

Lebiodka pospolita ma drobne sercowate naprzeciwległe liście z wierzchu o barwie matowo szarzielonej. Czworokątna czerwionka łodyga jest owłosiona. Lebiodka dorasta do wysokości 20–70 cm. Bładoczerwo-



Lebiodka pospolita

ne kwiaty pojawiające się od czerwca do września zebrane są w podbaldachy. Ta aromatyczna bylina rozmnaża się z pełzającego kłącza z rozłogami, z którego szybko wyrastają silnie rozgałęzione nowe rośliny.



Stanowisko

Lebiodka rośnie na glebach suchych w słońcu lub w półcieniu. Można ją spotkać na przydrożach i skraju lasu, na słonecznych wzgórzach i w wąwozach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Roślinę rozmnaża się przez podział kłączy lub z nasion wysiewanych od maja. Lebiodka lubi glebę wapienną, lekko przepuszczalną i nie wymaga specjalnej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Do substancji czynnych obecnych w roślinie należą olejki eteryczne, garbniki i substancje goryczkowe. Lebiodka działa rozkurczowo, wiatropędnie, napotnie i pobudza trawienie. Stosuje się ją w przypadku kaszlu i astmy, a także przy niezycie żółtaczki i jelit oraz biegunce. Napar z lebiodki ma właściwości odkażające i rozrzedzające śluz. Ponadto roślina uważana jest za środek pobudzający porost włosów i stosowana jest do pielęgnacji jamy ustnej.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę świeżego lub suszonego kwitnącego ziele zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy pod przykryciem na 10 minut do naciągnięcia, cedzimy i pijemy na ciepło po 1 filiżance przed każdym posiłkiem, Środek na porost włosów: 10 g suszonego ziele gotujemy przez 3 minuty w 1/4 l wody, odstawiamy pod przykryciem na 10 minut do naciągnięcia, cedzimy i uzyskany płyn codziennie wmasowujemy w skórę głowy.



Inne zastosowania

Kwitnące ziele jest przyjemnym dodatkiem do kąpeli. Stosuje się je również do inhalacji.



Przechowywanie

Lebiodkę suszymy, rozkładając ją cienką warstwą lub wiążąc w pęczki. Po ususzeniu przechowuje się ją w szczelnych naczyniach.



Rada kulinarna

Liście lebiodki stosuje się w kuchni podobnie jak majeranek, choć odznaczają się słabszym od niego aroma-

tem. Lebiodkę używa się do przyprawiania pizzy, risotta, spaghetti, siekanego mięsa, dziczyzny, a także stosuje się ją do produkcji wędlin. Lebiodka musi być gotowana razem z potrawą, gdyż jej aromat ujawnia się w pełni dopiero po ogrzaniu.

Lipa

(Tilia)

Termin zbioru: maj-czerwiec
Rodzina: lipowate
Ojczyzna: Europa, Ameryka Północna

Lipa o wspaniale pachnących kwiatkach należy do drzew liściastych. W Polsce rosną dziko 2 gatunki: lipa drobnolistna i lipa szerokolistna. Lipa drobnolistna jest niższa, ma korę gładką i brązową, z wiekiem okrytą spękaną korowiną. Lipa szerokolistna jest drzewem dużo wyższym i dłużej żyjącym. Może dorastać do 30 m i żyć ponad 1000 lat. Liście jej brzegiem ząbkowane mają kształt sercowaty. Kwiaty na długich ogonkach zebrane są w 3–5 kwiatowia wierzchołkę. W czasie kwitnienia kwiaty wydzielają miły aromat pochodzący z olejku eterycznego.



Stanowisko

Lipy rosną na obrzeżach lasów w lasach liściastych, na placach leśnych, w parkach i alejach. Lipa drobnolistna lubi gleby luźne, głęboko uprawiane. Lipa szerokolistna jest mniej wymagająca, często rośnie na glebach piaszczystych, w miejscu słonecznym lub w półcieniu.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Lipę rozmnaża się z nasion, przez odkłady lub szczepienie. Lipa szerokolistna jest szczególnie wymagająca pod



Lipa

względem wilgotności powietrza i gleby. Lipa drobnotlistna nadaje się na żywopłoty. Lipy są odporne na upał, zimno, spaliny i pyły w powietrzu.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są kwiaty. Działają one moczopędnie, napotnie i odtruwająco. Napar z kwiatu lipy ma też działanie uspokajające i nasenne. Podobny efekt daje też kąpiel w kwiecie lipowym. Do głównych substancji czynnych lipy należą olejek eteryczny, śluzu, glikozydy i saponiny. Napar z kwiatów lipy zalecany jest przy infekcjach grypowych, zapaleniu oskrzeli, schorzeniach pęcherza i nerek i zapaleniach gardła. Zastosowany zewnętrznie pomaga w leczeniu chorób skórnych i ropiejących ran.

Przygotowanie

Napar: garść suszonych kwiatów zalewa się 1 l wrzątku i pod przykryciem odstawia na 5 minut do naciągnięcia. Codziennie należy wypijać 3-4 filiżanki naparu.

Napar bardziej skoncentrowany stosowany do okładów: 3-4 garście suszonych lub świeżych kwiatów zalewamy 1 l wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy.



Inne zastosowania

Sok ze świeżo zebranych liści lipy z dodatkiem odrobiny białego wina wmasowany na ciepło w kończyńca działa rozkurczowo.



Przechowywanie

Kwiaty wysuszone na powietrzu lub w otwartym piekarniku w temperaturze maksymalnej 40°C przechowuje się w szczelnych naczyniach.



Łopian większy

Łopian większy

(*Arctium lappa*)

Termin zbioru: wiosna
Rodzina: złożone
Ojczyzna: Europa, Azja

Któż nie pamięta z dzieciństwa tej rośliny z ostowatymi koszyczkami, które swoimi delikatnymi haczykami przyczepiają się do każdej rzeczy. Łopian jest rośliną dwuletnią wysokości 30-180 cm, odznaczającą się bardzo charakterystyczną brzdawaną łodygą i dużymi liśćmi na ogonkach. W lipcu lub sierpniu pojawiają się czerwono-fioletowe kuliste koszyczki. Korzeń łopianu ma długość około 1 m.



Stanowisko

Łopian lubi stanowiska bardzo nasłonecznione i gleby ciężkie, zasobne w azot. Rośnie na przydrożach, łąkach górskich, polanach, często w pobliżu osiedli ludzkich.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Łopian nie nadaje się do uprawy w ogrodzie.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest korzeń zawierający olejek

eteryczny i inulinę (do 45%), garbniki, żywice i glikozydy. Łopian bywa stosowany głównie w przypadku skóry trądzikowej. Jest wspaniałym środkiem czyszczącym krew, a ponadto działa moczopędnie i napotnie. Olejek z korzenia jest znakomitym środkiem do pielęgnacji włosów i ma działanie bakteriobójcze. Wyciąg z łopianu pomaga w przypadku dolegliwości reumatycznych stawów, a także zaburzeń związanych z czynnością wątroby i pęcherzyka żółciowego.



Przygotowanie

Wyciąg: rozdrobniony korzeń (1 czubata łyżeczka) moczy się przez wiele godzin w wodzie. Płyn odciedza się na sicie od herbaty. Przed wypiciem należy go podgrzać.



Inne zastosowania

Łopian jest wypróbowanym środkiem na porost włosów. Dwie garście dobrze rozdrobnionego korzenia mieszamy z garścią rozdrobnionej pokrzywy i zalewamy 1/2 l rumu. Mieszanka ta dokładnie wcierana w skórę głowy zapobiega wypadaniu włosów.



Przechowywanie

Bardzo dokładnie oczyszczone korzenie suszymy długo na słońcu, a następnie przechowujemy w szczelnie zamkniętym naczyniu, aby nie dopuścić do opanowania ich przez owady. Korzeń łopianu nie może być przechowywany dłużej niż 3 miesiące.



Rada kulinarna

Młode majowe pędy rośliny nadają się na jarzynkę. Z korzeni można również przyrządzić smaczną jarzynkę dla chorych na cukrzycę.

Lubczyk ogrodowy (*Levisticum officinale*)

Termin zbioru: październik–listopad

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Iran

Lubczyk w języku ludowym lubi-
śniąg lekarski, czy łakotne ziele lub
też maggi, jest rośliną wieloletnią
dorastającą do wysokości 2 m o ja-
snozielonych liściach i aromatycz-
nym zapachu przypominającym se-
ler. Surowcem leczniczym jest zwię-
żnięty robakowato gruby korzeń.
W okresie od czerwca do sierpnia
na mocnej łodydze pojawiają się
bladżółte baldachy kwiatowe.



Stanowisko

Lubczyk lubi gleby wilgotne,
zasobne w składniki pokar-
mowe i miejsca zacienione.
Nie znosi zbyt silnego słońca.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Najlepiej jest kupować lub-
czyk jako gotową roślinę,
gdyż w ogrodzie na ogół nie
uprawia się go więcej niż
w jednym egzemplarzu. Wy-
siew lubczyku jest mozolny
i nieopłacalny. To szybko ro-
snące ziele przyprawowe po-
winno być co 14 dni nawoż-
one (nawozem organicznym,
np. kompostem), a wówczas
bujnie się rozrośnie. Podle-
wanie zależy od rodzaju sta-
nowiska. Starsze rośliny nale-
ży dzielić.



Właściwości lecznicze

Lubczyk jest znakomitym
środkiem domowym w przy-
padku zapalenia oskrzeli i
załęglenia dróg oddech-
owych. Picie naparu z korze-
nia zalecane jest przy zapa-
rziach i wzdęciach. Najważ-
niejszą substancją czynną
lubczyku jest olejek eterycz-
ny, występują także kwasy



Lubczyk ogrodowy

octowy i walerianowy. Lub-
czyk jest ziołem moczopęd-
nym i pomaga przy choro-
bach układu moczowego.
Szczególnie skuteczny jest
też w przypadku migreny
i dolegliwości reumatycz-
nych.



Przygotowanie

Napar: sporządzany jest
głównie z korzenia. Jedną
łyżeczkę rozdrobnionego
korzenia zalewamy 2 filiżan-
kami wrzątku, pozostawia-
my na 10 minut do naciągni-
ęcia, cedzimy i pijemy na
ciepło.



Inne zastosowania

Napar z korzenia jest zaleca-
nym dodatkiem do kąpie-
li w przypadku dolegliwości
skórných.



Przechowywanie

Korzenie lubczyku suszy się
i przechowuje w szczelnym
naczyniu. Można też suszyć
liście tej rośliny.



Zbiór

Korzenie zbiera się dopiero
w drugim roku uprawy.



Rada kulinarna

Do celów kulinarnych używa
się świeżych i suszonych liści
dodawanych do ryb, warzyw,
potraw z jaj; mięsa, na przy-
kład pieczonej baraniny czy
jagnięciny, a także do sałatki
pomidorowej i paprykowej.

Lubczyk stosuje się też jako
przyprawę do mieszanych pi-
kantnych marynat (pikli)
i ogórków konserwowych. Ze
względu na bardzo wyrazisty
smak i zapach należy go uży-
wać oszczędnie.

Majeranek ogrodowy (*Majorana hortensis*)

Termin zbioru: cały rok

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: Azja, Afryka północna

Majeranek, zwany też w języku
ludowym mariolką, w swojej oj-
czyźnie jest rośliną wieloletnią,
u nas jednak znosi z trudem zimo-
wanie. Roślina osiąga wysokość
od 20 do 40 cm. Łodyga cienka,
włóknista, często czerwonawa jest
górą silnie rozgałęziona. Podług-
owate, szarzielone liście pokryte fil-
cowatymi włoskami mają liczne
olejkowate gruczoły. Drobne białe
lub różowe kwiaty pojawiają się
w pełni lata.



Stanowisko

Majeranek lubi gleby zasob-
ne w próchnicę i stanowisko
słoneczne, osłonięte od wia-
tru. Roślina jest wrażliwa na
mroz. Majeranek uprawiany



Majeranek ogrodowy

jest zazwyczaj jako roślina przyprawowa.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Tę jednoroczną roślinę rozmnaża się z nasion wysiewanych od połowy maja do gruntu, wschody następują po około 3 tygodniach. Jeśli chcemy ją zasilić nawozem to tylko w większych odstępach czasu. Kto w ziemi nie chce zrezygnować ze świeżego majeranku, ten powinien wysiać go w lipcu, a po 6 tygodniach rozsadzić pojedynczo do doniczek ustawionych na parapecie okiennym.



Właściwości lecznicze

Głównymi substancjami czynnymi majeranku są: olejek eteryczny, garbniki i związki goryczkowe. Podany w postaci naparu majeranek działa rozkurczowo, pobudza trawienie i wzmacnia żołądek. Majeranek jest też ceniony jako silny środek uspokajający, pomagający przy zaburzeniach nerwowych. Uwaga: za wysokie dawki tego ziele mogą wywoływać bóle głowy.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę ziele zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy.



Inne zastosowania

Suszone majeranek ceniony jest jako aromatyczna poduszka. Przy wypadaniu włosów zaleca się mycie głowy naparem z majeranku. Majeranek jako przyprawa bywa też stosowany w przemyślewej produkcji wędlin.



Przechowywanie

Majeranek można suszyć. W tym celu ścina się go przed kwitnieniem. Najlepiej robić to wczesnym rankiem lub późnym wieczorem. Pęczki ziele zawieszamy w miejscu przewiewnym i zacienionym. Po wysusze-

niu obrywamy listeczki i przechowujemy je w dobrze zamykanych słoikach.



Rada kulinarna

Majeranek jest jedną z najważniejszych przypraw kuchennych. Dodaje się go do potraw z wędlin, mięsa i drobiu, ale też strączkowych i z ziemniaków, do sałat i zup. Używane są wówczas listki świeże i suszone, a także szczyty pędów. Po rozraniu rośliny uzyskuje się silniejszy aromat. Majeranek może być zarówno gotowany z potrawą, jak też dodawany do niej po ugotowaniu. Świeży i suszony majeranek jest przyprawą do ciężkostrawnych dań polskiej kuchni, takich jak grochówka, zupa fasolowa, żurek i flaki (przypr. tłum.). Ze względu na wyrazisty smak i zapach majeranek należy stosować oszczędnie.



Malina właściwa

Malina właściwa

(*Rubus idaeus*)

Termin zbioru: liście i kwitnące szczyty pędów maj-czerwiec, owoce lipiec-sierpień
Rodzina: różowate
Ojczyzna: Europa



można spotkać przy drogach leśnych, w przesiekach i między widnymi szkółkami leśnymi. W ogrodzie malina preferuje stanowiska słoneczne, ciepłe i osłonięte od wiatru.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Z powodu smacznych owoców malinę uprawia się często w ogrodzie. Odmiany owocujące raz w roku sadzi się na jesieni, odmiany powtarzające – na wiosnę. Przed posadzeniem malin gleba musi być spulchniona na sztych (całkowite zagłębienie szpadla). Przy sadzeniu wielu krzewów należy zadbać o odpowiednią odległość między roślinami. Malinę sadzi się tak głęboko, by miejsce rozgałęzienia się pędów znalazło się 5 cm poniżej powierzchni ziemi. Jako roślina leśna malina wymaga gleby kwaśnej o pH 5,5–6,5 oraz całorocznego ściółkowania materiałem organicznym tworzącym próchnicę, jak świeży kompost, zielone odpady roślin lub kora. Gleba musi być zawsze pulchna, zasobna w próchnicę i bezwzględnie wilgotna.

Kolczasty krzew maliny właściwej dorasta do wysokości 2 m. Liście ogonkowe pierzaste 2–5-listkowe są z zewnątrz nagie, a pod spodem białoofilcowane. Malina kwitnie w biało od maja do czerwca. Smaczne owoce zbierane są w lipcu. Istnieje wiele odmian malin o owocach jasno- lub ciemnoczerwonych, żółtych lub prawie czarnych.



Stanowisko

Malina lubi stanowisko słoneczne i roślinie szczególnie dobrze na próchnicznej ziemi leśnej. Dziko rosnące maliny

**Właściwości lecznicze**

Smaczne owoce maliny oprócz 60% wody zawierają garbniki, pektyny, witaminę C oraz mikroelementy, zaś liście witaminę A i C, garbniki i składniki organiczne. Przy gorączce najlepszym napojem jest sok, syrop lub ocet z malin.

Z liści otrzymuje się napar, który z powodu właściwości ściągających leczy biegunki, a ponadto działa oczyszczająco i przeciwzapalnie.

**Przygotowanie**

Napar z liści: 2 łyżeczki liści umieszczamy w dużej filiżance i zalewamy 1/4 l wrzątku. Odstawiamy na 10 minut pod przykryciem do naciągnięcia, cedzimy i pijemy małymi łykami w ilości 2–3 filiżanek dziennie (w zależności od potrzeby). Bardzo smaczna herbata zdrowotna dla całej rodziny składa się z liści malin, poziomka i jeżyny, a także tymianku, rozmarynu, kozłką, skórki z jabłek i ziele marzanki wonnej. Taka herbata pita na zimno działa orzeźwiająco, zaś na gorąco wzmacnia serce, krążenie i układ odpornościowy, a także pobudza łaknienie.

**Inne zastosowania**

Z malin można sporządzić maseczkę odżywiającą i wygładzającą suchą i wrażliwą skórę. W tym celu garść malin rozgniatamy i mieszamy z odrobiną zwykłego kremu do twarzy, słodką śmietanką i miodem. Uzyskaną w ten sposób papkę rozsmarowujemy na twarzy.

**Zbiór**

Już w czasie zbioru zwróćmy uwagę, by owoce nie były robaczywe.

**Rada kulinarna**

Maliny są doskonałym surowcem do sporządzania

dzemów, soku, syropu, octu, nalewki, można je także zalać rumem bądź wykonać bowle (zimny napój z winem i owocami). Liście malin można dodać do jarzynki z roślin dziko rosnących lub do zup.

**Rada ogrodnicza**

Natychmiast po zbiorze owoców należy przyciąć nisko przy ziemi pędy owocujące. Po dziesięciu latach użytkowania, gleba, na której rosną maliny zostaje wyjałowiona, co wyraźnie odbija się na plonie owoców.

Marzanka (prytulia) wonna

(*Galium odoratum*)

Termin zbioru: kwiecień–maj
Rodzina: marzanowate
Ojczyzna: Europa

Marzanka wonna jest rośliną niską, rozsiewającą wokół aromatyczną woń. Na wiosnę okrywa się drobnymi, białymi promienistymi kwiatami. Wąskie liście mają potyśkliwy zielony kolor. Charakterystyczną cechą, po której nawet laik może rozpoznać tę roślinę, jest intensywny zapach kumaryny występujący wyraźnie w roślinach przewędniętych. Marzankę wonną ze względu na budowę korony włączono obecnie do rodzaju prytulia (przyp. tłum.).

**Stanowisko**

Roślina rośnie w podszybie leśnym w wilgotnych lasach bukowych i mieszanych. Lubi miejsca półcieniste.

**Rozmnażanie i pielęgnacja**

Chcąc uprawiać marzankę w ogrodzie, należy ją wysiać późnym latem. Gleba powinna być wilgotna i zasobna w próchnicę. Roślinę można też rozmnożyć na jesieni



Marzanka wonna

przez podział płożącego się kłacza.

**Właściwości lecznicze**

Surowcem leczniczym jest ziele działające przeciwzapalnie i rozszerzające na naczyń. Podstawową substancją czynną jest kumaryna, która uwalnia się dopiero po przewędnięciu rośliny. Napar z marzanki stosuje się w przypadku nieregularnej czynności serca o podłożu nerwicowym i w celu zapewnienia zdrowego snu. Marzanka przynosi też ulgę w migrenie. Poduszka napełniona ziołem tej rośliny może pomóc w przypadku bezsenności.

**Przygotowanie**

Napar: zbyt skoncentrowany napar marzanki może prowadzić do nudności i zawrotów głowy. Dlatego zaleca się picie naparu z 5 g świeżego lub suszonego zioła marzanki, 45 g liści poziomki i 50 g liści maliny. Rozdrobnione zioła zalewamy 2 l wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy. Ciepły i niesłodzony napar pijamy małymi łykami.

**Inne zastosowania**

Zapach marzanki odstrasza mole. Torebka napełniona suszonym ziołem tej rośliny i zawieszona w szafie chroni

odzież przed atakiem tych szkodników.



Przechowywanie

Suszone kwiaty i liście przechowujemy w zamkniętych słoikach.



Rada kulinarna

Świeże ziele marzanki znane jest głównie jako składnik bowle majowego.

Melisa lekarska

(*Melissa officinalis*)

Termin zbioru: czerwiec–wrzesień
Rodzina: wargowe
Ojczyzna: Europa południowa, Azja zachodnia

Melisa jest byliną osiągającą wysokość 30–80 cm. Liście o kształcie rombu są na końcach zaokrąglone. Od czerwca do sierpnia pojawiają się drobne białe kwiaty. Intensywny cytrynowy zapach wydzielany przez roślinę przy słonecznej pogodzie przynajmniej zapylaczki.

Stanowisko



Melisa jest rośliną bardzo ciepłolubną i rozwija się najlepiej w pełnym słońcu w miejscu osłoniętym od wiatru, np. przy ścianie domu czy murze. Gleba, na której rośnie powinna być przepuszczalna. Melisa nie lubi



Melisa lekarska

gleb ani zbyt suchych, ani zbyt wilgotnych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Melisę rozmnaża się w nasion. Należy przy tym pamiętać, że są one ciepłolubne i kiełkują powoli. Prostsze jest rozmnażanie przez podział starszych roślin. Ziemię wokół rośliny należy spulchnić niezwykle ostrożnie, bo odznacza się ona bardzo płytkim systemem korzeniowym. Tę lubiącą ciepło roślinę należy podlewać odstłą wodą. Melisę nawozi się w maju i sierpniu pełnoskładnikowym nawozem organicznym według wskazań podanych na opakowaniu.



Właściwości lecznicze

Do najważniejszych substancji czynnych tej rośliny należą olejek eteryczny (złożony głównie z cytronelalu, cytralu, metylocytronelalu i ocymenu), kwas rozmarynowy, kwas kawowy i flawonoidy. Surowcem leczniczym są pędy i liście stosowane w postaci naparu do picia lub do kąpeli, a także jako okład na rany. Melisa działa bakteriobójczo, rozkurczowo i uspokajająco. Napar z tej rośliny jest zalecany w przypadku ząbień, wzdęć, dolegliwości jelitowych, migreny i zaburzeń krążenia. Obecny w melisie olejek eteryczny działa pobudzająco przy zmęczeniu i braku łaknienia, przynosi też ulgę przy bólu zębów, głowy i dolegliwościach o podłożu nerwowym. Napar dodany do kąpeli działa uspokajająco i harmonizuje energię w organizmie.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżkę ziela melisy zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i pijemy lub dodajemy do kąpeli.



Inne zastosowania

Z rośliny produkowana jest znana nalewka „Klosterfrau Melisana”.



Przechowywanie

Pędy z liśćmi wiąże się w pęczki i zawiesza od suszenia w miejscu przewiewnym i zacienionym. Ususzoną roślinę należy chronić przed światłem i wilgocią i przechowywać w szczelnym naczyniu.



Zbiór

Liście i pędy należy zbierać przed kwitnieniem, gdyż wówczas roślina odznacza się najsilniejszym aromatem. Zbiór może być dokonywany aż do października. Przy zbiorze nie należy rozgniatać liści. Późną jesienią łodygi melisy należy przyciąć do wysokości 15 cm nad ziemią.



Rada kulinarna

Świeże liście melisy są smacznym uzupełnieniem surówek. Interesujące i niebanalne jest połączenie melisy z lodami cytrynowymi i ryżem na słodko gotowanym na mleku.



Rada ogrodnicza

Drobne nasiona melisy można wysiać bardziej równomiernie, jeśli zostaną wymieszane z piaskiem. Przed nastaniem mrozów roślinę należy przyciąć, a następnie przykryć folią pecherzykową lub gałkami świerka. Co 2–3 lata warto zmienić jej stanowisko.

Męczennica zwyczajna

(*Passiflora caerulea*)

Termin zbioru: jesień
Rodzina: męczennicowate
Ojczyzna: Ameryka

Męczennica zwyczajna jest rośliną pnącą osiągającą wysokość do

9 m. Jej soczyście zielone skórzaste liście są wieloklapowe. Z kątów liści wyrastają wąsy chwytne. Okazałe, silnie pachnące kwiaty o egzotycznym pięknie zwisają pojedynczo na długich ogonkach. Listki okrywowe kwiatu są długości kielicha. Charakterystyczna jest obecność przykoronka w postaci pierścienia nitkowatych tworów białych w środku, a niebieskich na końcu, kontrastujących z tłem purpurowych płatków. Płaskie zielonkawe do brązowawych owoce zawierają liczne brązowawożółte nasiona z wgłębionymi punkcikami. Po rozcięciu owoce pachną, a ich miąższ ma aromatyczny kwaskowy smak. W przyrodzie występuje ponad 400 różnych gatunków męczennicy. Swoją nazwę zawdzięcza ona Męce Pańskiej, gdyż w kwiecie dopatrzeć się można symboli męki Chrystusa: korona kwiatowa symbolizuje koronę cierniową, 3 szypki słupka – gwoździe, a pięć pylników – pięć ran.



Stanowisko

Męczennica preferuje miejsca słoneczne i przewiewne oraz gleby piaszczyste zasobne w próchnicę. Ten wspaniale pachnący krzew, który w stanie dzikim u nas nie występuje i bywa uprawiany jedynie w pojemnikach, od października do kwietnia musi przebywać w pomieszczeniu. Od maja do września roślina może przebywać na balkonie lub w ogrodzie.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Męczennicę rozmnaża się z sadzonek wierzchołkowych, które odcina się w lutym lub w marcu i umieszcza do ukorzenia w ciepłym piasku lub w specjalnym pojemniku do kielkowania pod szkłem. Po około 8 tygodniach ukorzone sadzonki mogą być przesadzone do pojemników z zie-

mią do kwiatów zawierającą piasek i próchnicę. W okresie wegetacji roślina musi być obficie podlewana. W zimie wymaga tylko niewiele wody i nie musi być nawożona. Pomieszczenie, w którym zimuje, powinno być jasne, ale chłodne (temperatura 5–8°C).



Właściwości lecznicze

Ziele męczennicy będące surowcem leczniczym zawiera witaminę A i B, flawonoidy, kumarinę i ślady olejku eterycznego. Podawane w postaci naparu pomaga przy zaburzeniach snu, stanach lękowych, niepokoi i zaburzeniach nerwowych głównie u dzieci i w okresie przekwitania. Działając nasennie, męczennica nie wywołuje niepożądanych skutków ubocznych. Można ją również stosować przy doległościach żołądkowo-jelitowych na tle nerwowym.



Przygotowanie

Napar: suszoną roślinę możemy nabyć w aptece. Zawieszaj przeznaczona się około 15–20 g suszonego ziela na 1 litr wrzątku.

Wino: alternatywą może też być umieszczenie na 6 dni bardzo rozdrobnionego ziela w 1 l wina. Po upływie tego terminu wino cedzimy i pijemy przed snaniem 1 kieliszek nalewki.



Inne zastosowania

Męczennica dostarcza smacznych owoców o soczystym miąższu, które można jeść na surowo lub wycisnąć z nich sok, działający również uspokajająco i odprężająco.



Przechowywanie

Suszone ziele powinno być przechowywane w miejscu suchym. Owoce po zbiorze mogą jeszcze dojrzeć w temperaturze pokojowej. Nie należy ich przechowywać w lo-



Męczennica zwyczajna

dówce. Miąższ można też zamrozić w woreczkach.



Rada kulinarna

Miąższ męczennicy (zwanej u nas marakują) jest wspaniałym dodatkiem do sałatek owocowych lub lodów.

Mieszanka kwitnących roślin łąkowych

(*Graminis flos, Flores graminis*)

Termin zbioru: maj–sierpień

Rodzina: różne rodziny

Ojczyzna: Europa Środkowa

Pod tym pojęciem nie kryje się określona roślina, lecz wszystkie części wielokrotno, nasion, mniejsze fragmenty liści i łodyg uzyskanych przy sianośkosach. Przed zastosowaniem leczniczym materiał roślinny jest wielokrotnie przesiewany, dzięki czemu zostają z niego usunięte grube fragmenty łodyg, drobny pył, piasek i ziemia. Otrzymuje się więc produkt złożony prawie wyłącznie z suszonych kwiatów. Typowymi składnikami tej mieszanki są: kostrzewa łąkowa, perz, żylica, jaskier, mniszek, margerytka, stokłosa,



Kwitnące rośliny łąkowe

rdest, wężownik, krwiściąg mniejszy i krwawnik.



Stanowisko

Rośliny te rosną na słonecznych łąkach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

W ogrodzie nie można osiągnąć takiej różnorodności roślin łąkowych, jaka występuje w naturze, więc lepiej jest zrezygnować z ich uprawy.



Właściwości lecznicze

Zawartość substancji czynnych jest różna w zależności od składu porostu. Działanie lecznicze wywołują obecnie w roślinach flawonoidy, kwasy organiczne, cukry, skrobia i białka. Śladowo występują tam też garbniki i olejki eteryczne. Ziola te używane są jako dodatek do kąpieli, bądź też po napaleniu nimi torebek, do złagodzenia bólów reumatycznych i w przypadku przeziębień. Torebki takie stosowane są też w przypadku chorób skórnych, żółdkowo-jelitowych, pęcherza i nerek. Jeśli cierpimy na katar sienny, to stosujemy je ostrożnie, by nie doprowadzić do silnych reakcji alergicznych.



Przygotowanie

Kąpiel: 50 g suszonych kwiatów łąkowych zalewamy 1 l wrzątku i jeszcze przez minutę gotujemy, a następnie cedzimy i rozcierczamy 20 l gorącej wody.

Torebki z suszonymi kwiatami łąkowymi: nie musimy ich wykonywać sami, gdyż są one w różnych wielkościach dostępne w aptekach.



Inne zastosowania

Suszone kwiaty łąkowe nadają się też do napelniania pachnących poduszek lub poduszek do spania (na przykład po połączeniu z chmielem i lawendą).



Przechowywanie

Mieszaną suszonych roślin łąkowych napelnijmy bawełnianą lub lnianą poszewkę na poduszkę dobrze zawiążmy i zawieśmy w miejscu przewiewnym.



Zbiór

Mieszanek kwitnących roślin zbieramy na obrzeżach łąk i w rowach, z dala od uczęszczanych tras komunikacyjnych. Rośliny natychmiast wiązujemy tykiem i zawieszamy do suszenia.

Mięta pieprzowa

(*Mentha piperita*)

Termin zbioru: czerwiec–sierpień
Rodzina: wargowe
Ojczyzna: Chiny

To aromatyczne ziele zaliczane jest do najstarszych znanych nam roślin leczniczych. Mięta odznacza się silnym i trwałym kląstem wytworzącym naziemne i podziemne rozłogi. Czterokanciasta łodyga na górze rozgałęziona ma wysokość 80–100 cm. Podługowato-jajowate brzegiem piłkowane liś-

cie osadzone są naprzeciwległe. W okresie kwitnienia pojawiają się purpurowe nifyklosy.



Stanowisko

Mięta rośnie w miejscach nasłonecznionych lub w półcieniu, lubi też stanowisko wilgotne, na przykład w pobliżu cieków wodnych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Najprościej jest rozmnożyć mięte z rozłogów podziemnych. Roślina ma skłonność do nadmiernego rozrastania się, więc należy jej ograniczyć miejsce. Do kielkowania potrzebuje światła, dlatego w przypadku rozmnażania generatywnego nie należy nigdy nasion przysypywać ziemią, a jedynie wcisnąć je lekko w podłoże. Zaleca się przygotowanie rozsady przez wysiew nasion w marcu–kwietniu do doniczek czy innych pojemników. Miętę można też kupić w sklepie ogrodniczym.



Właściwości lecznicze

Oprócz olejku eterycznego liście mięty zawierają garbniki i związki goryczowe. Mięta działa odkażająco, wiatropędnie i rozkurczowo. Herbatkę miętową stosuje się głównie w przypadku braku apetytu, schorzeń przewodu pokarmowego i wątroby, takich jak wzdę-



Mięta pieprzowa

cia, kamica żółciowa, a także przy bólach głowy, dolegliwościach związanych z miesiączką i kaszlu. Według księdza Kneippa mięta działa niezwykle uspokajająco w przypadku lekkich depresji i kołatania serca o podłożu nerwicowym.

Przygotowanie

Herbatka (napar): 2 łyżeczki suszonych liści umieszczamy w dużej filiżance i zalewamy 1/4 l wrzątku, a następnie pod przykryciem odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia. Po odcedzeniu pijemy herbatkę małymi łykami w ilości do 3 filiżanek dziennie. Uważajmy jednak, by przez dłuższy czas nie zażywać dużych ilości mięty.

Inne zastosowania

Świeże liście mięty używane są często do dekoracji słodkich potraw.

Przechowywanie

Miętę bardzo dobrze można suszyć w cieniu lub w piekarniku (przy otwartych drzwiczkach) w temperaturze 30–35°C. Świeże liście można też w małych porcjach zamrażać w pojemniku na lód.

Zbiór

Zbiór liści należy przeprowadzać w dni suche i słoneczne, gdyż zawierają one wówczas największą ilość eterycznego. Do przygotowania potraw liście zbiera się w miarę potrzeby, do celów leczniczych należy je zbierać i ewentualnie konserwować przed wytworzeniem się pąków kwiatowych.

Rada ogrodnicza

Kto chciałby również w zimie mieć świeże liście mięty, niech wykopie kilka kłączy i umieści je w doniczce. Roślinę należy wówczas utrzymywać w temperaturze 16°C.

Mniszek pospolity

(*Taraxacum officinale*)

Termin zbioru: wiosna–jesień

Rodzina: złożone

Ojczyzna: Europa

Z daleka już można dostrzec żółte połykające koszyczki mniszka pospolitego (zwanego też popularnie mleczem) pojawiające się na dętej bezlistnej lodydze. Kwitnienie rozpoczyna się już od marca i trwa aż do października. Puchowy kulisty owocostan jest powszechnie znany jako dmuchawiec. Liście są rozmaicie ząbkowane, klapowane lub wycinane. Mniszek jest przez rolników chętnie widziany na łąkach i pastwiskach, gdyż wydzielany przez niego przypominający mleko sok zwiększa wydajność mleczną krów. Mięiste korzenie są podobne do korzeni buraka.



Stanowisko

Mniszek rośnie na przydrożach, łąkach i polach. Lubi stanowiska słoneczne i gleby gliniaste.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Mniszek na ogół nie musi być specjalnie uprawiany, gdyż występuje licznie prawie w każdym miejscu. Można też nabyć nasiona, które w marcu wysiewa się do gruntu w rzędach oddalonych od siebie o 50 cm. Ta niewymagająca roślina rośnie w każdym rodzaju gleby.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są wszystkie części mniszka, a więc korzeń, liście, łodyga i kwiaty. Znane jest głównie jego działanie moczopędne. Mniszek zawiera sporo witamin C i A, a także związki goryczkowe i garbniki. Z powodu właściwości oczyszczających i odtruwających



Mniszek pospolity

organizm odwar z mniszka jest nie tylko jednym z najlepszych leków w przypadku przewlekłych stanów zapalnych wątroby i dolegliwości pęcherzyka żółciowego, ale nadaje się też do przeprowadzenia kuracji wiosennej. Mleczny sok mniszka uważany jest za skuteczny środek na brodawki. Musi być jednak stosowany wyłącznie zewnętrźnie, gdyż może powodować zatrucia.



Przygotowanie

Odwar: 2 łyżeczki liści lub rozdrobnionego korzenia zalewamy jedną filiżanką wody, krótko zagotowujemy, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy.



Inne zastosowania

Liście młodego mniszka zdane w postaci sałatki są nie tylko bardzo zdrowe, ale również wspaniale smakują. Bardzo poleca się też sporządzenie z nich jarzynki przypominającej szpinak (w połączeniu z młodymi liśćmi pokrzywy). Korzyść zdrowotna tych ziół polega głównie na działaniu oczyszczającym organizm. Z mięsiste go korzenia mniszka można również sporządzić jarzynkę, a wyciśnięty z niego sok działa na organizm odtruwająco.



Przechowywanie

Liście i korzeń mniszka zawieszamy do suszenia w miejscu przewiewnym.



Zbiór

Ważne jest, by zbiór był dokonywany w odpowiednim czasie. Tak więc liście należy zebrać przed kwitnieniem, korzenie na wiosnę i na jesieni, a todygi w okresie kwitnienia. Korzenie mniszka sięgają bardzo głęboko, więc do ich zbioru trzeba użyć motyki trójzębnej.



Rada ogrodnicza

Kto lubi używać mniszka do sałatek, niech kielkującą roślinę przykryje deseczką. Ziele pozostanie wówczas jasno-żółte i delikatne.



Nagietek lekarski

godniu pojawiają się wschody. Nie należy zapominać o regularnym podlewaniu roślin, unikając jednak zalegającej wilgoci.



Właściwości lecznicze

Substancjami aktywnymi obecnymi w nagietku są związki goryczkowe, olejek eteryczny, barwniki z grupy karotenoidów i saponiny. W celu leczniczym zbiera się kwiaty i liście. Wyciągi z nagietka zastosowane zewnętrznie przyspieszają gojenie się ran i działają przeciwpalniczo, np. w obrębie jamy ustnej i gardła. Napar z nagietka używany jest do okładów w przypadku rozstroju żołądka. Maść i napar z nagietka stosuje się w leczeniu ran.



Przygotowanie

Maść nagietkowa: świeżo zebrane kwiaty i liście gotujemy krótko w smalcu wieprzowym, studzimy i jeszcze płynną masę przecieramy przez sito. Maścią napelniamy małe słoiczki.

Napar na okłady: 1–2 łyżeczek świeżych lub suszonych kwiatów zalewamy 1 filiżanką wrzątku i odstawiamy do naciągnięcia.



Przechowywanie

Fragmenty roślin rozkładamy i suszymy w miejscu przewiewnym, w cieniu.



Zbiór

Kwiaty najlepiej jest zbierać w dni słoneczne, gdyż są one wówczas całkowicie otwarte. Właściwości lecznicze mają tylko odmiany o kwiatach ciemnopomarańczowych (przyp. tłum.).



Rada ogrodnicza

W ogrodzie nagietek jest idealnym partnerem dla róż lub fasoli. Przyciąga on bowiem owady byzgowate, których larwy żywią się mszycami. Intensywny zapach rośliny może również odstraszać ślimaki.

Nasturcja większa

(*Tropaeolum majus*)

Termin zbioru: kwiaty od czerwca–października, liście od maja
Rodzina: nasturcjowate
Ojczyzna: Peru

Nasturcja większa jest atrakcyjnym jednorocznym pnączem, rozwijającym się dobrze na miejscach ciepłych i zacisznych. Bujnie kwitnąca, szybko rosnąca i silnie rozkrzewiająca się roślina odznacza się również pięknymi liśćmi. Nasturcja pnąca się po powierzchniach pionowych.



Nasturcja większa

Nagietek lekarski

(*Calendula officinalis*)

Termin zbioru: czerwiec–październik
Rodzina: złożone
Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego

Zwyczajaj jednoroczny nagietek o pojedynczych lub pełnych kwiatach barwy od ciemnopomarańczowej do kremowożółtej należy do najbardziej znanych roślin leczniczych rosnących w naszych ogrodach. Liście koloru soczyście zielonego mają kształt lancetowaty. Nagietek może osiągnąć wysokość do 50 cm.



Stanowisko

Nagietek lubi miejsca nasłonecznione i niezbyt piaszczystą glebę.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Nasiona sieje się do gruntu (najodpowiedniejsza jest ziemia ogrodnicza z domieszką gliny). Po około ty-

nowych przekształca w lecie nieładne mury w barwne ściany. Pędy długości do 2 m tworzą gęszcz wysokości 25–30 cm. W zależności od odmiany barwa kwiatów nasturcji jest żółta, pomarańczowa, łososiowa lub czerwona. Tarczowate liście tworzą uroczy kontrast z kwiatami. Nasturcja należy do niewielu roślin leczniczych, które mogą być uprawiane na balkonie.



Stanowisko

Nasturcja lubi miejsca ciepłe, słoneczne i zaciszne. Przy zbyt małej ilości światła roślina wytwarza dużo liści, natomiast prawie wcale nie ma kwiatów. Lubi nieurodzajną glebę piaszczysto-gliniastą.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Nasturcja wysiewa się w korytku kwietnym bezpośrednio do gruntu. Należy jej zapewnić piaszczysto-gliniastą glebę ogrodniczą lub standardową. Jeśli gleba jest zbyt zasobna w składniki pokarmowe, to zamiast oczekiwanych kwiatów roślina tworzy więcej liści. Nasturcja wymaga obfitego podlewania, ale zasila się ją tylko co 2 miesiące nawozem fosforowym.



Właściwości lecznicze

Do substancji czynnych obecnych w nasturcji należą glikozyd gorczycowy, zwany glikotropoeliną, olejek eteryczny, pektyny i żywice. Z kwiatów i liści sporządza się napar lub wyciska sok, które działają czyszcząco na krew, moczopędnie, wzmacniają skórę głowy, leczą rany i obniżają gorączkę. Nasturcja skutecznie leczy grypy, przeziębienia dróg oddechowych oraz infekcje nerek i pęcherza. Surowcem leczniczym są również nasiona. Roślina zawiera znaczne ilości witaminy C i dobrze tolerowaną substancję o działaniu antybiotycznym, która

nie wpływa ujemnie na naturalną mikroflorę jelitową. Ponadto działa lekko przeczyszczająco i stymuluje trawienie.



Przygotowanie

Napar: garść pąków kwiatowych, kwiatów lub nasion zalewamy 1 l wrzątku i odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia. Pijemy 2–3 filiżanki naparu dziennie. Świeży sok stosowany w leczeniu zapalenia oskrzeli, astmy i rozedmy płuc uzyskuje się z liści kwiatów za pomocą sokowirówki. Dwie łyżki świeżo wyciśniętego soku z filiżanką mleka wypija się między dwoma głównymi posiłkami.



Inne zastosowania

Nasturcja wchodzi też w skład szamponów do mycia włosów. Sok z tej rośliny zawiera bowiem dużo siarki działającej wzmacniająco na włosy.



Przechowywanie

Części rośliny używane są zazwyczaj w stanie świeżym. Jej pąki kwiatowe i okrągłe nasiona można jednak podobnie jak kapary marynować w occie, solance lub oleju.



Rada kulinarna

Kwiaty nasturcji można napełniać twarogiem i zjadać jako małą przekąskę przed posiłkiem, natomiast liście o lekko pieprzonym smaku oprócz pobudzenia apetytu nadają na przykład kartoflane przyjemny korzenny smak.



Rada ogrodnicza

Nasturcja chroni sąsiadujące z nią rośliny przed szkodnikami. Jej kwiaty przyciągają mszyczniki, których larwy odżywiają się mszycami.

Nawłoc pospolita

(*Solidago virga-aurea*)

Termin zbioru: lipiec–październik
Rodzina: złożone
Ojczyzna: Europa

Nawłoc pospolita, zwana też w języku ludowym głowienką czerwoną lub złotą różgą, jest byliną osiągającą wysokość 50–400 cm. W dolnej części łodygi wyrastają jajowate liście na ogonkach ustawione naprzeciwlegle, w części górnej liście są lancetowate i siedzące. Od lipca do października nawłoc kwitnie na złotożółto, kwiaty zebrane są w gęste wchochy.



Stanowisko

Nawłoc można spotkać przy drogach polnych, na miedzach, w gęstwinie krzewów, obrzeżach lasu, a także na wydmach, skałach i suchych polanach. Najlepiej rośnie na glebach nieurodzajnych, piaszczystych, na słońcu lub w półcieniu.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Z powodu niewielkich wymagań roślina bywa często uprawiana w ogrodzie. Jej sa-



Nawłoc pospolita

dzonki można nabyć w sklepach ogrodniczych. Nie zaleca się natomiast jej siewu. Przy sadzeniu do każdego dołka dodajemy trochę kompostu. Poza tym ta niewymagająca bylina rozwija się dobrze na normalnej ziemi ogrodniczej i nie potrzebuje specjalnej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Głównymi substancjami czynnymi obecnymi w nawłoci są saponiny, flawonoidy, związki goryczkowe i garbniki. Mają one dodatnie działanie w stanach zapalnych nerek i jelit. Nawłoc ma też właściwości rozkurczowe, moczopędne i czyszczące. Odwar z nawłoci stosuje się przy kaszlu, astmie, zapaleniu błony śluzowej pęcherza moczowego, bieguncie, obrzękach i dnie (podagrze). Zewnętrznie odwar stosuje się w leczeniu trudno gojących się ran, wysypek skórnych i chwiejących się zębów.



Przygotowanie

Odwar: 30 g wiech kwiatowych gotuje się przez 5 minut w 1 l wody, a następnie pod przykryciem odstawia na 5 minut do naciągnięcia. Codziennie wypija się 3 filiżanki odwaru. Jeśli używamy go do płukania ust czy gardła, to wówczas na 1 l wody bierzemy 50 g wiech kwiatowych.



Przechowywanie

Górną kwitnącą część rośliny wiążemy w pęczki i zawieszamy do ususzenia w miejscu zacienionym. Po wysuszeniu materiał roślinny przechowujemy w zamkniętych słoikach.



Rada ogrodnicza

Na wiosnę powinniśmy zasilić nawłoc nawozem przeznaczonym dla roślin kwiatowych. W okresie gorącego lata należy roślinę podlać, by

zapobiec przedwczesnemu opadnięciu kwiatów.

Ogórecznik lekarski

(*Borago officinalis*)

Termin zbioru: maj–październik
Rodzina: szorstkolistne
Ojczyzna: Afryka północna, Europa

Ogórecznik lekarski lub zwyczajny dorasta do wysokości 30–50 cm. Obłą mięsista łodyga oraz podługowatoowalne liście pokryte są szorstkimi włoskami.

Ta odporna na mroz roślinna dwuletnia kwitnie od maja do sierpnia. Gwiazdkowate ciemnoniebieskie kwiaty zebrane są w baldachogrona. Ogórecznik pozbawiony jest wprawdzie zapachu, ale jak sama nazwa wskazuje ma smak świeżego ogórka, a także cebuli.



Stanowisko

Ogórecznik lubi podłoże dobrze przepuszczalne i zasobne w składniki pokarmowe oraz stanowiska słoneczne lub półsłoneczne.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Ogórecznik można łatwo uprawiać w ogrodzie. Jego wysiew następuje na wiosnę. Jesienią roślina wysiewa się sama. Ogórecznik ma małe wymagania i nie potrzebuje specjalnej pielęgnacji.



Ogórecznik lekarski



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele i liście. Zawierają one garbniki, związki mineralne, saponiny i flawonoidy. Ogórecznik stosowany w postaci naparu lub jako przyprawa pomaga przy kołataniu serca na tle nerwowym, działa napotnie i moczopędnie, a także przeciwzapalnie. W dietetyce podaje się go pacjentom chorym na serce, wątrobę, pęcherzyk żółciowy i nerki.



Przygotowanie

Napar: garść suszonych lub świeżych liści i kwiatów zalewamy 1 l wrzątku i odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia. Napar pijemy w ilości 3–4 filiżanek dziennie.



Inne zastosowania

W kuchni ogórecznik jest używany głównie jako smaczny dodatek do sałatek i zup. Przyprawia się nim głównie kartoflanke, a także kapustę białą, czerwoną i włoską, surówki i twaróg.



Przechowywanie

Suszone kwiaty i liście przechowuje się w ciemnych dobrze zamkniętych słoikach.



Rada kulinarna

Ciemnoniebieskie jadalne kwiaty ogórecznika są bardzo ładną dekoracją sałatek jarzynowych i owocowych oraz słodkich dań.



Rada ogrodnicza

Obfite nawożenie młodych roślin sprzyja ich lepszemu wzrostowi.

Oliwka europejska

(*Olea europaea*)

Termin zbioru: sierpień–wrzesień
Rodzina: oliwkowate
Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego, Afryka



Oliwka europejska

Drzewo oliwne dorastające do wysokości 8 m o szarzielonym ulistnieniu i ciemnoszarzym pniu niekiedy z oddzielającymi się drobnymi pasami kory jest niezwykle starą rośliną uprawną. Skórzaste podługowate zimozielone liście są wierzchem ciemnozielone, a spodem połyskliwe srebrne, gęsto pokryte łuskowatymi włoskami. W czerwcu-lipcu pojawiają się drobne żółtawobiałe kwiaty. Owocem jest oliwka – jajowaty pestkowiec długości około 1–2 cm dojrzewający w sierpniu i we wrześniu.

**Stanowisko**

Roślina preferuje stanowiska w pełnym słońcu, znosi dobrze wiatr i lubi gleby piaszczysto-gliniaste.

**Rozmnażanie i pielęgnacja**

Oliwkę rozmnaża się z wysianych na wiosnę nasion lub ze zdrewniałych sadzonek. Jest stosunkowo niewymagająca, znosi mróz do -10°C i ma niewielkie wymagania wodne. Jednak gdy podłoże zbyt szybko wyschnie, drzewo gubi liście.

**Właściwości lecznicze**

Surowcem leczniczym w medycynie naturalnej są liście, owoce i oliwa. Napar z liści obniża gorączkę. Oliwki re-

gulują ciśnienie krwi i działają korzystnie na poziom cukru i cholesterolu we krwi. Oliwa z oliwek zastosowana wewnętrznie jest słabym, łagodnym środkiem przeczyszczającym. Oliwa wmasowywana w skórę skutecznie leczy stany zapalne na tle reumatycznym i bóle kości.

**Przygotowanie**

Oliwa ziołowa: oliwa z oliwek jest podstawą wielu olejów ziołowych. Do sporządzenia takiego oleju używa się z reguły 2–3 pełnych garści pożądanego zioła, zalewa się je w butelce 1 l oliwy z oliwek i na 2–3 tygodnie stawia w miejscu słonecznym na parapiecie okna. Po upłynięciu tego terminu dołącza się jeszcze taką samą ilość ziół i pozostawia na kolejne 4 tygodnie w miejscu ciepłym i słonecznym. Po upłynięciu tego czasu oliwę się odcedza.

**Inne zastosowania**

Oliwa z oliwek jest podstawą przy produkcji maści i preparatów kosmetycznych. Odgrywa też ważną rolę w diecie i w przypadku dolegli-

wości żołądkowych i pęcherzyka żółciowego.

**Przechowywanie**

Oliwa z oliwek powinna być przechowywana w naczyniu zamkniętym, umieszczonym w ciemnym i chłodnym miejscu. Wysokojaściowa oliwa z oliwek zazwyczaj jest owijana w złotą folię, chroniącą ją przed światłem.

**Rada ogrodnicza**

Aby zachować zwarty i krzaczący pokrój drzewa, należy je na wiosnę przyciąć.

Oman wielki*(Inula helenium)*

Termin zbioru: wrzesień–październik
Rodzina: złożone
Ojczyzna: Azja środkowa, Europa, Afryka i Ameryka

Oman wielki jest byliną dorastającą do wysokości 2 m. Od lipca do września pojawiają się żółte kwiaty. Liście podługowate, lekko ząbkowane, zebrane w różyczkę mają długość dochodzącą do 40 cm. Z bulwiastego kłącza wyrastają liczne rozłogi.

**Stanowisko**

Oman lubi stanowisko słoneczne. Rośnie na glebach wilgotnych przy brzegu strumienia i w rowach.

**Rozmnażanie i pielęgnacja**

Tę roślinę o skromnych wymaganiach rozmnaża się z nasion (wysiewanych na wiosnę) lub przez podział roślin po kwitnieniu.

**Właściwości lecznicze**

Surowcem leczniczym jest zgrubiałe rozgałęzione kłącze o aromatycznym zapachu i gorzkim smaku. Zawiera ono do 50% inuliny, olejek eteryczny i związki goryczko-



Oman wielki

we. Stosowane w postaci odwaru ma działanie rozkurczowe, rozrzedzające śluz i wykrztuśne, a także pobudzające trawienie. Świeże liście omanu używane są do leczenia ran (zwłaszcza ropiejących).



Przygotowanie

20 g kłęczka zalewamy 1/4 l wody i powoli doprowadzamy do wrzenia. Odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy. Pijemy 3 razy dziennie po jednej łyżce odwaru. Przy przedawkowaniu oman może wywoływać odruch wymiotny.



Inne zastosowania

Olejek eteryczny wyizolowany ze świeżego korzenia działa owadobójczo.

Z kłęczka omanu wyrabia się barwnik o delikatnym odcieniu błękitu.



Przechowywanie

Po zbiorze kłęczka dokładnie oczyścimy, kroimy na połowę i suszymy w temperaturze około 35°C.



Rada kulinarna

Oman jest doskonałą rośliną miododajną i może być stosowany do słodzenia potraw zamiast cukru.



Rada ogrodnicza

Oman bardzo dobrze rośnie w ogródkach skalnych lub na rabatach bylinowych.



Orzech włoski

25 m. W miarę upływu czasu kora drzewa głęboko pęka. Okazała i rozłożysta korona utworzona jest z grubych konarów. Orzech włoski zakwita w maju, jego kwiaty są jednopienne. Dopiero po kwiatkach ukazują się nieparzystopierzaste liście. Orzechy zbiera się we wrześniu. Otoczono są kulistą, ciernią mięsistą jasnozieloną lupiną. Niedojrzały owoc podobnie jak liście odznacza się charakterystyczną aromatyczną wonią. Dojrzałe jadalne jądro orzecha otoczone jest twardą skorupką rozdzielającą się na dwie części.



Stanowisko

Drzewo orzecha włoskiego preferuje stanowisko zaciszne, słoneczne i ciepłe, gdyż jest bardzo wrażliwe na niską temperaturę. Wymaga gleby głęboko uprawionej o zawartości związków mineralnych. W przypadku gleby kamienistej orzech wydaje owoce drobne o bardzo twardej skorupce.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Drzewo rozwija się z nasion wysiewanych we wrześniu. Orzechy włoskie często rozsiewają się same. W drugim roku roślinę należy zasilić nawozami mineralnymi.

Orzech włoski odciąża z gleby wszystkie składniki pokarmowe, dlatego w jego pobliżu źle rosną inne rośliny.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym orzecha włoskiego są liście i wysuszone zielone lupiny. Liście są bogate w garbniki, zawierają też olejek eteryczny o przyjemnym zapachu, alkaloidy i związki goryczowe. W zielonej lupinie obecna jest duża ilość soli mineralnych, a także witamina C, garbnik i tłusty olejek oraz kwas jabłkowy, cytrynowy i szczawiowy. Świeże lub suszone liście używane są w postaci odwaru jako lek oczyszczający organizm. Odwar ten podawany jest często chorym na cukrzycę i żółtaczkę. Zewnętrznie stosowany jest w postaci okładów na ropiejące paznokcie rąk i nóg, wypryski i gruźlicze zapalenie węzłów chłonnych. Nalożenie świeżych liści na ropiejące rany łagodzi stan zapalny.



Przygotowanie

Odwar: 1,5 g suszonych rozdrobnionych liści zalewa się 1/4 l zimnej wody i zagotowuje. Po odstawieniu na 5 minut do naciągnięcia odwar się cedi i pije do trzech razy dziennie po 1 filiżance.



Inne zastosowania

Podwójnie mocny odwar z liści wmasowywany w skórę głowy zapobiega wypadaniu włosów. Zielone lupiny orzechów są wypróbowaną, tanią, a jednocześnie nieszkodliwą metodą barwienia włosów ciemnych.



Przechowywanie

Po wysuszeniu i rozdrobnieniu liści lub zielonych łupin przechowujemy je w szczelnie zamkniętym naczyniu.

Orzech włoski

(*Juglans regia*)

Termin zbioru: świeże liście
czerwiec, niedojrzałe owoce
czerwiec-lipiec, dojrzałe owoce
wrzesień

Rodzina: orzechowate

Ojczyzna: Persja

Wyrosnięte drzewo orzecha włoskiego może osiągać wysokość

Pieprzycza siewna

(*Lepidium sativum*)

Termin zbioru: cały rok

Rodzina: krzyżowe

Ojczyzna: Persja

Jest to roślina jednoroczna o wysokości 40–50 cm. Jej drobne liście mają smak lekko pieprzny. Małe kwiaty białe lub różowe pojawiają się w czerwcu. Pieprzycza znana jest głównie z krótkiego okresu kiełkowania i prostego sposobu rozmnażania. Na jej przykładzie w ciągu niewielu dni można dzieciom przedstawić proces kiełkowania i wzrostu roślin.



Stanowisko

Ta niewymagająca roślina rośnie na podłożu wilgotnym, ubogim bądź bogatym w związki pokarmowe. Nie znosi jednak silnego słońca.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Pieprzycę rozmnaża się z nasion wysiewanych już od marca do gruntu. Nasiona, które powinny być stale wilgotne, kiełkują w ciągu 2–3 dni. Zupełnie bezproblemowo pieprzycza może kiełkować przez cały rok w specjalnym urządzeniu do kiełkowania, ustawionym na parapecie okiennym lub nawet na wilgotnych ręcznikach papierowych. Na wilgotnym podłożu należy równomiernie rozsypan nasiona, które do kiełkowania wymagają światła (przy siewie w ogrodzie nie należy ich przysypywać ziemią). Oprócz wilgoci kiełkujące nasiona potrzebują też ciepła.



Właściwości lecznicze

Z powodu dużej zawartości witaminy C pieprzycza uważana jest za roślinę wpływającą dodatnio na samopoczucie



Pieprzycza ogrodowa

cie i sprawność. Przeciwdziała wiosennemu zmęczeniu i niedokrwistości, oczyszcza organizm i działa bakteriobójczo. Zaleca się ją też w przypadku dny (podagry) i dolegliwości reumatycznych.



Przygotowanie

Świeżo ściętą pieprzycę dodaje się do gotowych potraw.



Przechowywanie

W lodówce ściętą pieprzycę można przechowywać przez 2–3 dni. Należy ją wtedy umieścić w zamkniętym naczyniu lub owinać w zwilżony ręcznik papierowy.



Zbiór

Pieprzycę ścina się po osiągnięciu przez nią wysokości 5–7 cm.



Rada kulinarna

Pieprzycza komponuje się dobrze z sałatą liściastą, sałatkami z jajkiem, pomidorami, serami, ziemniakami, dodaje się ją też do chleba z masłem i zup ziołowych. Szczególnie w zimie jest pożądanym do-

datkiem do świeżej sałaty i chleba z twarogiem.



Rada ogrodnicza

Pieprzycza jest rośliną bardzo agresywną. Posiane po niej ogórki szybko obumierają. Nie należy też jej siać dwa razy na tym samym miejscu. W warzywniku dobrym sąsiadem pieprzycy jest rzodkiewka, (która wówczas ma ostrzejszy smak), gorczyca i szpinak. Pieprzycza jest też dobrym nawozem zielonym. Nie zebraną roślinę możemy używać jako ściółkę. Pieprzycza posadzona w pobliżu drzew owocowych i pomidorów zapewnia im ochronę przed mszycami i bawełnicami. Jest też rośliną wskaźnikową do określenia dojrzałości kompostu ogrodowego. Gdy kompost nie jest jeszcze dojrzały, pieprzycza żółknie, jeśli zaś jest zielona, to kompost nadaje się do użycia.

Pierwiosnek lekarski

(*Primula officinalis*)

Termin zbioru: kłącza marzec, kwiaty kwiecień

Rodzina: pierwiosnkowate

Ojczyzna: Europa środkowa

Pierwiosnek lekarski, zwany też pierwiosnkiem wiosennym, wyrasta z płaskiego krótkiego kłącza. Jajowatopodługowate liście zebrane są w odziomkową różyczkę. Z jej środka wyrasta głąbik kwiatostanowy wysokości 10–15 cm, zakończony 5–12-kwiatowym baldaszkciem. Połyskliwie żółte kwiaty odznaczają się miłym zapachem.



Stanowisko

Pierwiosnek rośnie na łąkach, skrajach lasów i przydrożach. Występuje do wysokości 2000 m n.p.m. Lu-



Pierwiosnek lekarski

bi stanowiska suche i słoneczne.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Pierwiosnka używanego w celach leczniczych nie zaleca się uprawiać w ogrodzie.



Właściwości lecznicze

Głównymi substancjami czynnymi pierwiosnka są saponiny, obecne jednak tylko w działkach kielicha, flawonoidy, ślady oleju eterycznego, związki goryczkowe i witamina C. Napar z kwiatów lub odwar z kłącza pierwiosnka stosuje się przy kaszlu, zapaleniu oskrzeli i przeziębieniach. Mają one właściwości rozrzedzające śluz i wykrztuśne. Ponadto pomagają w przypadku dny (podagry) i dolegliwości reumatycznych. Pierwiosnek znany jest też jako środek wzmacniający serce, uspokajający i nasenny. Należy do jednych z nieszkodliwych, ale bardzo skutecznych środków przeciw bezsenności.



Przygotowanie

Napar i odwar: 1 g kwiatów zalewamy filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar po posłodzeniu miodem pijemy wiele razy dziennie. Na odwar z kłącza bierzemy

łyżeczkę drobno posiekanego kłącza i zagotowujemy go z 1/4 l wody. Odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy.



Przechowywanie

Kwiaty łącznie z działkami kielicha suszymy możliwie szybko, gdyż inaczej stracą swój ładny kolor. Oczyszczone kłącze nawlekamy na nitkę i zawieszamy do ususzenia w miejscu zacienionym i przewiewnym.



Zbiór

Kwiaty należy zbierać zawsze łącznie z kielichami, gdyż tylko one zawierają cenne saponiny. Kwiaty przekwitnięte usuwamy. Nie zbieramy pozostającego pod ochroną kłącza, lecz możemy nabyć go w aptece.

Pietruszka zwyczajna

(*Petroselinum crispum*)

Termin zbioru: nasiona sierpień, natka maj–październik

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Europa południowa

Ta znana roślina przyprawowa osiąga wysokość 40–80 cm. Pietruszka wyrasta z długiego białawego korzenia i w zależności od odmiany ma liście gładkie lub kędzierzawe. W czerwcu–lipcu pojawiają się żółtawozielone baldachy kwiatowe, z których zawiązują się nasiona. Nasiono można używać podobnie jak nasion kminku lub fenkułu. Smak pietruszki gładkiej jest nieco silniejszy niż kędzierzawej.



Stanowisko

Pietruszkę, która wymaga stanowiska słonecznego, uprawia się w polu lub w ogrodzie. Ziemia ogrodnicza powinna być pulchna i zasobna w składniki pokarmowe. Pie-

truszki nie należy nawozić świeżym obornikiem.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Wielu ogrodników–amatorów ma problemy związane z wysiewem tej znanej rośliny kuchennej. Gdy wiosna jest chłodna i bardzo mokra, nasiona nie chcą wschodźić. Trzeba wiedzieć, że największym wrogiem pietruszki jest gleba zimna i wilgotna. Dlatego najkorzystniejszą porą jej wysiewu jest sierpień. Ponadto w tym czasie nie tworzą się już pospiechy, więc okres zbioru ulega znacznemu przedłużeniu. Szczególnie dobry wynik kiełkowania osiągniemy, wysiewając pietruszkę do torebek foliowych. W tym celu musimy zaopatrzyć się w przezroczystą torebkę foliową i dużą garść drobnego piasku uprzednio zwilżonego (np. spryskiwaczem do bielizny). Nasiona wysiewamy do wilgotnego piasku, torebkę zawiązujemy w węzeł i stawiamy na parapecie okna. W ten sposób pietruszka wykiełkuje w ciągu 14 dni. Po wschodach rośliny rozsadzamy do skrzynek balkonowych lub do ogrodu, zachowując odległość 20 cm. Pierwszego zbioru dokonujemy po osiągnięciu przez pietruszkę wysokości około 10 cm. Pie-



Pietruszka zwyczajna

truszką wymaga regularnego podlewania.

Właściwości lecznicze

Pietruszka zawiera witaminę A, witaminy grupy B, witaminę C i cenną witaminę E, a ponadto wapń, potas, fosfor, siarkę i żelazo.

W nasionach jest obecny olejek eteryczny. Napar z nasion pietruszki działa moczopędnie i odkażająco i stosowany jest głównie przy doległościach układu moczowego i wątroby. Zalecany jest też w przypadku cellulitu, reumatyzmu i dny (podagry). Jako środek rozkurczowy pietruszka pomaga przy doległościach związanych z mięśniaczką.

Przygotowanie

Napar: na sporządzenie naparu nadają się głównie nasiona. Dwie płaskie łyżeczki nasion zalewamy 2 filiżankami wrzątku, odstawiamy na 3 minuty do naciągnięcia, cedzimy i popijamy małymi łykami w ciągu całego dnia.

Inne zastosowania

Napar z natki pietruszki można używać jako środek poprawiający urodę. W tym celu 1 łyżeczkę drobno posiekanej natki zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Schłodzony napar przelewamy do słoika i stosujemy jako wodę do twarzy. Po jakimś czasie nasza cera wyraźnie nabiera bardziej świeżego wyglądu.

Przechowywanie

Natkę pietruszki można przechowywać zamrażając lub susząc.

Zbiór

Przy zbiorze pietruszki należy uważać, by nożem lub nożycami nie sięgać zbyt głęboko, gdyż jeśli uszkodzi się wewnętrzne liście sercowe, to zagrożony jest dalszy wzrost rośliny.



Rada kulinarna

Bardzo popularna natka używana jest do sałatek, potraw jednogarnkowych, zup, potraw z jaj i do dekoracji potraw mięsnych.



Rada ogrodnicza

Nasiona pietruszki wykiełkują lepiej, jeśli wcześniej na około 2 tygodnie umieścimy je w lodówce między wilgotnymi arkuszami bibuły. Zaleca się też, by nie dokonywać całkowitego zbioru lecz zrywać tylko liście zewnętrzne pozostawiając liście środkowe (sercowe). Na zimę korzenie pietruszki należy zagrzebać w piasku i umieścić w piwnicy, a wówczas możemy zbierać codziennie bogatą w witaminy natkę. Na wiosnę przy pierwszych promieniach słońca możemy rośliny wysadzić z powrotem do skrzynek balkonowych lub do ogrodu. Pietruszka nie powinna być siana ani sadzona w miejscu, w którym poprzednio rośla.



Pięciornik gęsi



Stanowisko

Pięciornik gęsi występuje na przydrożach. Na łąkach tworzy czasem duże skupiska roślin. Lubi gleby wilgotne.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Jeśli tę silnie rozkrzewiającą się roślinę chcemy uprawiać we własnym ogrodzie, to najlepiej wykopać jeden egzemplarz i posadzić w wilgotnym miejscu.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele i kłącze. Pięciornik zawiera garbniki, związki goryczkowe, flawonoidy i związki mineralne. Działa rozkurczowo, dlatego jego napar ma wpływ uspokajający i rozluźniający. Stosowanie tej rośliny jest skuteczne w przypadku biegunki, niemytu żołądka i jelit, a także w bolesnym miesiączkowaniu. Ponadto płukanie ust naparem z pięciornika przynosi ulgę w bólach zębów i w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.



Przygotowanie

Napar: 1 czubatą łyżeczkę rozdrobnionego ziele lub kłącza zalewamy 1/4 l wrzątku, odstawiamy na 15 minut do naciągnięcia, cedzimy i pijemy. Dla urozmaicenia do naparu można dodać rumianek. W przypadku wymienionych wcześniej doległości pijemy między po-

Pięciornik gęsi

(*Potentilla anserina*)

Termin zbioru: czerwiec–sierpień
Rodzina: różowate
Ojczyzna: Europa, Afryka północno–zachodnia, Azja północna

Pięciornik gęsi, zwany również srebrnikiem, jest byliną dorastającą do wysokości 20 cm. Liście odziomkowe są pierzaste, listki głęboko ząbkowane, ciemnozielone, spodem srebrzystobiało owłosione mają długość 1–3 cm. Podobnie jak poziomka pięciornik tworzy długie rozłogi zakorzeniające się w węzłach. Na szczytach długich szypulek pojawiają się pojedyncze złotożółte kwiaty z 5 owalnymi płatkami korony.

silkami kilka razy dziennie 1 filiżankę świeżo sporządzonego naparu.

Roztwór do płukania: jamy ustnej: 2 łyżeczki rozdrobnionego kłącza gotujemy z mlekiem. Roztwór taki stosuje się jedynie do płukania, a nie do picia.



Przechowywanie

Do sporządzania naparu możemy użyć świeże lub suszone ziele czy kłącze.

Materiał roślinny suszymy w miejscu przewiewnym w cieniu, często go odwracając. Po wysuszeniu zwróćmy uwagę, by przechowywać go w miejscu suchym i chronionym przed światłem.



Zbiór

Całe rośliny ścinamy w okresie pełnego kwitnienia. Zwróćmy uwagę, by materiał roślinny nie był zakurzony ani opanowany przez choroby.

Pięciornik kurcze ziele

(*Potentilla erecta*)

Termin zbioru: wiosna
Rodzina: różowate
Ojczyzna: Europa, Azja Zachodnia



Pięciornik kurcze ziele

Ta wieloletnia roślina, zwana też kurzyśladem lub drzewianką, o prostej lub łukowato wznoszącej się łodydze dorasta do wysokości 20–50 cm. Pięciornik kwitnie od maja do sierpnia, kwiaty są żółte, długoszypułkowe. Surowcem leczniczym jest grube twarde kłącze wewnątrz czerwone, na zewnątrz czarnobrunatne z białymi znamionami. Zapach kłącza jest bardzo słaby i prawie niedostrzegalny.



Stanowisko

Tę roślinę łąkową i wrzosowiskową można spotkać w świetlistych lasach i na torfowiskach. Lubi stanowiska wilgotne w półcieniu lub w cieniu i gleby próchniczne, mało żyzne, najczęściej kwaśne.



Właściwości lecznicze

Pięciornik kurcze ziele dzięki dużej zawartości garbników i żywic ma właściwości ściągające. Dlatego jest wypróbowanym środkiem na biegunki i niezły żołądek i jelit. Wewnątrz stosuje się go w przypadku zapalenia błony śluzowej w obrębie jamy ustnej i gardła. Używa się go też do płukania, a w postaci nalewki do pędzlowania gardła. Nalewka jest też pomocna przy krwawieniu dziąseł.



Przygotowanie

Odwar: 1 łyżkę drobno pokrojonego lub grubo sproszkowanego suszonego kłącza zalewa się 2 filiżankami zimnej wody i gotuje przez 15–20 minut. Następnie na krótko odstawia się do naciągnięcia i cedi na sitku do herbaty. Odwar ten również można stosować do płukania gardła.



Inne zastosowania

Pięciornik kurcze ziele wchodzi w skład preparatów homeopatycznych stosowanych do tamowania krwotoków.



Przechowywanie

Zupełnie suche fragmenty kłącza muszą być przechowywane w dobrze zamkniętych, nieprzezroczystych naczyniach szklanych.



Zbiór

Najlepiej jest wykopywać kłącza za pomocą motyki trójzębnej. Kawalki kłącza suszy się w temperaturze do 40°C.

Podagrycznik pospolity

(*Aegopodium podagraria*)

Termin zbioru: korzeń: na wiosnę, liście maj–październik
Rodzina: baldaszkowate
Ojczyzna: Europa

Ta zimotrwała, zazwyczaj silnie rozkrzewiająca się bylina, dorasta do wysokości 50–100 cm. Podwójnie pierzaste liście są brzegiem drobnoząbkowane. W lecie pojawiają się białe baldachy kwiatowe. Podagrycznik wytwarza długie rozłogi podziemne. Bywa często uważany za uciążliwy chwast.



Stanowisko

Podagrycznik rośnie najczęściej na wilgotnych łąkach, w lasach i na brzegach rzek.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Roślina rozsiewa się samoistnie i nie wymaga specjalnej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Podagrycznik jest znaną rośliną stosowaną na dnę (podagrę). Już starożytni Grecy znali lecznicze właściwości jej liści i korzeni. Podagrycznik stosowany jest najczęściej jako dodatek do kąpieli. Młode świeże liście jedzone w postaci sałaty oczyszczają żołądek i jelita, przeciwdziałają zaparciom, likwidują robaczycę i wpływają na obni-



Podagrycznik pospolity

żenie ilości szkodliwego kwasu moczowego w organizmie. Młode rozgniecione liście podagrycznika przyłożone do rany leczą otarcia i ukłucia owadów. Należy uważać, by nie pomylić tej rośliny z trującym barszczem.



Przygotowanie

Dodatek do kąpieli (stóp, nasiadowej i pełnej): 2 garście świeżych, drobno pociętych liści lub korzeni zalewamy 2 l wrzątku, cedzimy i dodajemy do wody kąpielowej.



Inne zastosowania

Osobom cierpiącym na reumatyzm zaleca się wykładanie butów świeżymi liśćmi podagrycznika.



Przechowywanie

Suszone liście lub korzenie przechowuje się w puszkach lub słoikach.

jącymi się już wczesną wiosną. Dopiero po kwitnieniu rozwijają się sercowate liście, spodem białofioletowo owłosione. Kwiaty i liście nigdy nie rozwijają się jednocześnie.



Stanowisko

Podbiał rośnie na wilgotnych polach, przydrożach i rumowiskach. Lubi gleby gliniaste, wapienne i słoneczne stanowisko.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Podbiał, który bywa często uważany za chwast, niejednokrotnie występuje samorzutnie w ogrodzie. Jeśli tak nie jest, można go wyhodować z nasion. Wybierzmy dla niego stanowisko słoneczne. Poza tym nie ma on żadnych wymagań i nie musi być specjalnie pielęgnowany.



Właściwości lecznicze

Kzyczki kwiatowe zbierane są rzadziej, gdyż podstawowe działanie lecznicze wykazują liście zawierające śluz, flawonoidy, garbniki, cholinę, związki goryczowe i olejek eteryczny. Liście podane w postaci odwaru są znakomitym środkiem na

schorzenia dróg oddechowych, jak chrypka i zaflegmienie płuc. Podbiał ma właściwości rozrzedzające wydzielinę śluzową, hamują oddech kaszlu i łagodzi stany zapalne. Bardzo skuteczny jest też świeżo wyciśnięty sok z liści. Podbiał stosowany jest też w postaci inhalacji przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli lub dusznościach wywołanych astmą.



Przygotowanie

Odwar: 2 łyżeczki świeżych lub suszonych liści zalewamy 1/4 l wody zagotowujemy, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Wypijamy dziennie 3 filiżanki odwaru, który według upodobania możemy osłodzić miodem.

Sok otrzymany przy użyciu sokowirówki pijemy trzy razy dziennie po 1 łyżce.



Inne zastosowania

Młode liście podbiału odznaczają się dużą zawartością witaminy C, więc na wiosnę możemy z nich sporządzić oczyszczającą sałatę wiosenną.



Podbiał pospolity

Podbiał pospolity

(*Tussilago farfara*)

Termin zbioru: maj–czerwiec

Rodzina: złożone

Ojczyzna: Europa

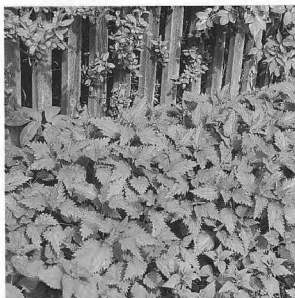
To niskie ziele wysokości zaledwie 20–30 cm charakteryzuje się polysklowymi żółtymi kwiatami pojawia-

Pokrzywa zwyczajna
i pokrzywa żegawka
(*Urtica dioica* i *Urtica urens*)

Termin zbioru: kwiecień–maj
przed kwitnieniem

Rodzina: pokrzywowe

Ojczyzna: Europa, rejon Morza
Śródziemnego, Azja, Ameryka
Północna



Pokrzywa

Botanicy rozróżniają wieloletnią pokrzywę zwyczajną, dorastającą do wysokości 1,5 m, i małą jednoroczną pokrzywę żegawkę (*Urtica urens*) osiągającą wzrost zaledwie 60 cm. Oba gatunki mają owłosioną łodygę oraz liście pokryte małymi parzącymi włoskami i brzegiem grubo ząbkowane. Od lipca pojawiają się długie żółte wiechy kwiatowe z żółtozielonymi pylnikami. W języku ludowym pokrzywę nazywa się żgajką.



Stanowisko

Ta zupełnie niewymagająca i pospolita roślina może rosnąć na każdej glebie zarówno w słońcu, jak i w cieniu. Można ją spotkać wszędzie, np. na przydrożach czy w lesie. Szczególnie dobrze rozwija się na glebach zasobnych w azot.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Uważana za chwast pokrzywa zasadniczo nie musi być specjalnie uprawiana, gdyż rośnie wszędzie tam, gdzie może. Rozmnaża się z nasion (wysiew we wrześniu) lub przez podział korzeni.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest cała roślina. Do jej głównych substancji czynnych należy kwas mrówkowy, garbniki, chlorofil i żelazo. Napar i sok z pokrzywy działają moczopędnie i oczyszczająco. Ponadto pokrzywę stosuje się



Przygotowanie

Napar: 2 łyżeczki suszonego ziele zalewamy 1/4 l wrzątku, odstawiamy na 15 minut do naciągnięcia, a następnie cedzimy. Napar pijemy małymi łykami w ilości 3–4 filiżanek dziennie.

Sok: cenny, świeży sok z pokrzywy w sposób najprostszy można otrzymać przy użyciu sokowirówki.



Inne zastosowania

Picie naparu z pokrzywy w ilości 1,5 l dziennie skutecznie zapobiega wypadaniu włosów. Płukanie włosów ekstraktem uzyskanym z wygotowanych korzeni

działa na nie wzmacniająco i pobudza ich wzrost.



Przechowywanie

Liście konserwuje się przez suszenie. Trwałość świeżego soku z pokrzywy można zwiększyć przez dodanie do niego alkoholu, oliwy z oliwek lub octu (ocet należy wcześniej przegotować). Możemy też zalać nim świeżo zebrane, umyte i umieszczone w słoiku liście pokrzywy. Słoik należy natychmiast zamknąć.



Zbiór

Młode, świeże pędy pokrzywy zbieramy w rękawiczkach.



Rada kulinarna

Do potraw warzywnych lub mięsnych możemy dodawać 1–2 łyżeczki świeżych lub suszonych liści pokrzywy, które gotujemy razem z smaczną jarzynką ze świeżych pokrzyw.



Rada ogrodnicza

Uwaga: wieloletnia pokrzywa zwyczajna tworzy rozgałęziony system korzeniowy i silnie rozrasta się w ogrodzie.

Porost islandzki

(*Cetraria islandica*)

Termin zbioru: kwiecień
i październik

Rodzina: porosty

Ojczyzna: Europa Środkowa
i Północna, Islandia, Azja
Północna, Ameryka Północna

Oliwkowy do szarzielonego porost o rozgałęzionej plesze osiąga wysokość dochodzącą tylko do 10 cm. Jest to roślina okrywowa rozwijająca się szczególnie dobrze w towarzystwie wrzośców i jałowców górskich. Tarczonica nosi też nazwę



Suszony porost islandzki

płucnicy islandzkiej lub porostu islandzkiego.



Stanowisko

Porost islandzki rośnie na glebach wrzosowiskowych w lasach iglastych i górskich, pomiędzy mchem i trawami. Lubi gleby lekko kwaśne.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Porost islandzki nie nadaje się do uprawy w ogrodzie.



Właściwości lecznicze

Porost islandzki jest rośliną o właściwościach łagodzących podrażnienia, zmniejszających kaszel, rozrzedzających wydzielinę śluzową i pobudzającą tkanki. Do obecnych w niej substancji czynnych należą śluz, związki goryczowe, skrobia, kwas krzemowy i związki o działaniu bakterioobójczym. Porost islandzki stosuje się w przypadku nieżytu oskrzeli i płuc i dolegliwości żołądkowo-jelitowych, na przykład zaparcia i przy nudnościach.



Przygotowanie

Odwar dla pobudzenia apetytu: 1 łyżkę suszonej i drobno pokrojonej plechy zalewamy 2 filiżankami wody, krótko zagotowujemy i odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia.

Wycwar: jedną łyżkę suszonej plechy moczymy przez 8 godzin w niewielkiej ilości zimnej wody, a następnie zalewamy filiżanką wrzątku, cedzimy i ponownie dodajemy 1 l wody. Całość zagotowujemy, a następnie wygotowujemy do połowy objętości. Otrzymany napój pijemy w ciągu całego dnia. Ma on działanie wykrztuśne i rozrzedzające wydzielinę śluzową.



Inne zastosowania

W Islandii, z tej rośliny o dużej wartości odżywczej wypieka się chleb (porost islandzki zawiera bowiem 70% skrobi).



Przechowywanie

Suszoną roślinę należy chronić przed wilgocią.



Zbiór

Całą roślinę zbiera się na wiosnę lub na jesieni. Należy to robić tylko przy suchej pogodzie. Nieprzydatne są plechy stare i już zbrązowiełe.



Portulaka pospolita



Rozmnażanie i pielęgnacja

Portulakę można wysiewać do rozsadnika w marcu lub kwietniu. Siew do gruntu następuje w okresie od maja do sierpnia. Nasiona należy siać możliwie rzadko, są bowiem bardzo drobne. Należy je tylko wcisnąć w ziemię. Odległość między rzędami winna wynosić 20–25 cm. Rozmnażanie z nasion jest proste. Jeśli tylko młode rośliny są regularnie podlewane, to już po miesiącu od chwili wysiewu można zbierać listki. Zbiór ich następuje do kwitnienia. Portulaka nie wymaga specjalnej pielęgnacji, nawożenie jest konieczne tylko wtedy, gdy rośnie na nieurodzajnej glebie.



Właściwości lecznicze

Portulaka jest przede wszystkim bogata w witaminy. Przynosi ulgę przy zgadze, można ją też stosować jako łagodny środek przeczyszczający. Pita w postaci naparu ma działanie wzmacniające.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżkę świeżych liści zalewamy 1/4 l wrzątku. Od-

Portulaka pospolita

(*Portulaca oleracea*)

Termin zbioru: kwiecień–październik

Rodzina: portulakowate

Ojczyzna: Azja zachodnia

Portulaka jest rośliną jednoroczną o liściach mięsistych i wznoszącej się czerwonej łodydze. Barwa kwiatów roślin uprawnych jest żółta, a rosnących dziko karmazynowa do purpurowej. Kwiaty wyglądają jak drobne, pełne różyczki. Niestety otwierają się wyłącznie w dni słoneczne.



Stanowisko

Portulaka rośnie dobrze w miejscach słonecznych i na lekkiej, piaszczystej i prze-

stawiamy na 10 minut i cedzimy.



Inne zastosowania

Portulakę jako jarzynkę można uduśić z masłem. Często używa się ją też do mieszanych sałatek. Liście portulaki można również marynować w occie jak kapary. Bardzo dobrze nadają się jako przyprawa do pikantnych majonezów. Portulaka komponuje się też dobrze z potrawami mięsnymi i rybnymi.



Przechowywanie

Roślinę spożywa się tylko na świeżo, gdyż nie można jej konserwować.



Zbiór

Liście portulaki możemy obcinać nożyczkami. Zbioru dokonuje się do trzech razy w roku.



Rada kulinarna

Portulaka odznacza się smakiem ostrym i wyrazistym, który uwidacznia się najlepiej po zmieszaniu jej z innymi ziołami lub liśćmi salaty.

Porzeczka czarna

(*Ribes nigrum*)

Termin zbioru: liście czerwiec, owoce lipiec-sierpień

Rodzina: skalnicowate

Ojczyzna: Europa, Azja, Ameryka

Porzeczka czarna jest krzewem bezkolcowym o intensywnym zapachu, dorastającym do wysokości 2 m. Soczyscie zielone 3-5-klapowe grubo piłkowane liście pokryte są gruczołami wydzielającymi charakterystyczną woń. Kwiaty mają barwę białozielonkawą, a owoce są czarne z pozostałością zasuszonego kielicha.



Stanowisko

Porzeczka lubi stanowisko wilgotne i niezbyt dużo słońca.



Porzeczka czarna

ca. Rośnie na brzegach wód i w lasach lęgowych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Porzeczka dobrze rośnie w ogrodzie. Mały krzaczek kupiony w szkółce sadzimy w półcieniu. Do gleby ciężkiej dodajemy trochę piasku. Porzeczkę rozmnaża się przez kopczykowanie. Po opadnięciu liści cały krzew lub jego część przycinamy do wysokości 10 cm nad ziemią. Następnie wiosną wytwarzają się liczne młode pędy, które w czerwcu lub lipcu obsypujemy ziemią, aby wytworzyły korzenie. Na jesieni kopczyk ostrożnie rozgrzebujemy i odcinamy ukorzenione pędy od rośliny matecznej. Porzeczkę należy zasilać nawozem wieloskładnikowym (pierwszy raz w lutym-marcu, drugi po zbiorze owoców).



Właściwości lecznicze

Nader smaczne owoce czarnej porzeczki zawierają witaminę C, pektyny, cukry, kwas jabłkowy i barwniki. Działają one oczyszczająco, rozkurczowo, moczopędnie i zapierająco. Owoce przetwo-

rzony w postaci syropu zalecane są przy krztuścu, zapaleniu płuc, chorobach nerek, kolce i biegunkach. Picie w zimie soku z czarnych porzeczek zapobiega przeziębieniom. Liście porzeczki zawierają olejek eteryczny i garbniki. Podawane w postaci naparu pomagają w przypadku dny (podagry), reumatyzmu, niezżytu żołądka, bieguncie i zwapnienia tętnic. Płukanie gardła naparem z liści wskazane jest w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżkę suszonych rozdrobnionych liści zalewamy filiżanką wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy. Niesłodzony napar pijemy w ilości 2-3 filiżanek dziennie.



Inne zastosowania

Owoce porzeczki można przerobić na znakomite dżemy, które nie tylko są smaczne, ale też bardzo zdrowe.



Przechowywanie

Liście porzeczki muszą być suszone w cieniu, aby zachować w nich substancje czynne. Po wysuszeniu przechowywane są w puszkach lub słoikach.



Rada ogrodnicza

Przycięte pędy porzeczki po rozdrobnieniu mogą być użyte jako ściółka.

Poziomka pospolita

(*Fragaria vesca*)

Termin zbioru: maj-czerwiec

Rodzina: różowate

Ojczyzna: Europa

Poziomka pospolita może dorastać do wysokości 20 cm. Roślina tworzy długie zakorzeniające się rozł-



Poziomka pospolita

gi. Liście dłoniaste, brzegiem piłkowane są spodem jedwabście owłosione. Od kwietnia jeden po drugim pojawiają się drobne białe promieniste kwiaty, dzięki czemu na jednej roślinie można spotkać jednocześnie połyskliwe czerwone owoce, owoce zielone i białe kwiaty. Daje to piękny widok.



Stanowisko

Ta drobna roślina lubi stanowiska jasne i słoneczne. Rosnie na przydrożach, w zaroślach, przy brzegu ścieżek leśnych i na słonecznych polanach. Lubi gleby zasobne w próchnicę.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Nie jest łatwe uprawianie poziołki pospolitej w ogrodzie. Warunkiem jej dobrego rozwoju jest gleba strukturalna, zasobna w składniki pokarmowe.

Po uzyskaniu odpowiedniego podłoża przez wymieszanie kilku szuflki ziemi leśnej z ziemią ogrodniczą możemy posadzić kilka dziko rosnących poziołek. Możemy też w lutym–marcu przygotować z nasion rozsadę w pojemnikach na parapecie okiennym (temperatura powinna wynosić wówczas 18–20°C). Poziołka wymaga stałego nawadniania i regularnego zasilania składni-



kami pokarmowymi (najlepiej w postaci płynnej).

Właściwości lecznicze

Liście poziołki zawierają garbniki, flawonoidy, kwas askorbinowy i olejki eteryczne. Napar z liści uważany jest za skuteczny środek przeciwko niedokrwistości i napadach dny (podagry). Ze względu na silne działanie oczyszczające napar ten bywa też bardzo ceniony jako lek przy schorzeniach wątroby, dolegliwościach reumatycznych i zapaleniach stawów, stosuje się go też w przypadku biegunki. Owoce poziołki są bogate w witaminy, a ponadto zawierają żelazo, fosfor, wapń, potas, magnez, krzem, jod i brom. W związku z tym zalecane są rekonwalescentom i cukrzykom w celu wzmocnienia organizmu. Obniżają też poziom cholesterolu i ciśnienie krwi. Z tych wyjątkowych właściwości leśnej poziołki muszą niestety zrezygnować osoby, u których wywołuje ona uczulenie objawiające się wystąpieniem pokrzywki.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę świeżych lub suszonych liści zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Kilka razy dziennie pijemy po 1 filiżance naparu.



Inne zastosowania

Smaczne czerwone owoce poziołki można nie tylko jeść, ale też stosować zewnętrznie. Są one, bowiem wypróbowanym środkiem upiększającym. Maseczka ze świeżych rogniecionych owoców nadaje zmęczonej bladości cerze wygląd świeży i promienny.



Przechowywanie

Poziołki można zamrażać,

nie tracąc aromatu ani też nie zmieniając zawartość w nich substancji czynnych. Młode liście poziołek można przechowywać po wysuszeniu.



Rada kulinarna

Z poziołek można przyrządzić wspaniałe, smaczne dania, desery, ciasta i sałatki owocowe. Popularny jest też wykonany z nich bowle (zimny napój z wina i owoców). Poziołki przerabiane są też często na konfitury, dżemy i galaretki.



Rada ogrodnicza

Przy zbyt silnym rozroście można bez szkody dla rośliny odciąć jej liście zewnętrzne. W ziemi należy chronić poziołki przed mrozem, okrywając je jedliną.

Prawoślaz lekarski

(*Althaea officinalis*)

Termin zbioru: kwiaty i liście lipiec–sierpień, korzeń październik

Rodzina: ślazowate

Ojczyzna: Europa środkowa i wschodnia, Balkany

Prawoślaz może dorastać do wysokości ponad 1 m. Cała roślina jest miękką owłosiona. Liście mają kształt sercowaty. Pojawiające się w lipcu kwiaty są barwy białofioletowej, a sięgający głęboko korzeń grubości palca żółtawobiałej.



Stanowisko

Prawoślaz preferuje stanowiska słoneczne i gleby wilgotne, zasobne w próchnicę i głęboko uprawione.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Wysiew nasion następuje w marcu–kwietniu do gleby o dużej zawartości soli. Zbiór dokonywany jest dopiero w drugim roku uprawy. Szyb-



Prawoślaz lekarski

ciej i prościej jest kupić sadzonki, które już w pierwszym roku dadzą oczekiwaną plon.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym prawoślazu, znanego od ponad 2000 lat ze swoich właściwości zdrowotnych, są liście, kwiaty i korzenie, przy czym korzeń odznacza się największą ilością substancji czynnych. Z powodu dużej zawartości śluzu, prawoślaz ma działanie łagodzące. Jego zastosowanie zazwyczaj w postaci naparu wskazane jest przy stanach zapalnych tchawicy i gardła oraz kaszlu, a także przy zapaleniach błony śluzowej żołądka.



Przygotowanie

Napar: garść suszonych kwiatów prawoślazu zalewamy 1 l wrzątku i odstawiamy pod przykryciem do naciągnięcia na 5 minut. Pijemy 2–3 filiżanki naparu dziennie.

Zimny macerat z korzenia: korzeń prawoślazu nie musi być gotowany ani zalewany wrzątkiem. Jedną łyżkę rozdrobnionego korzenia zalewamy 1/4 l zimnej wody i odstawiamy do naciągnię-

cia na 10 godzin. Po odczleniu macerat użyty do picia lub płukania może być podgrzany według uznania.



Przechowywanie

Liście i kwiaty zebrane w czasie ładnej i suchej pogody rozkładamy na stelazach i suszymy w miejscu przewiewnym w cieniu. Zebrane późną jesienią korzenie o długości do 50 cm obiera się ze skórki i natychmiast suszy w piekarniku w temperaturze 40°C. Korzenie nie obrane ze skórki mogą być przechowywane w piwnicy.



Zbiór

Przy zbiorze uważajmy, by kwiaty nie były wilgotne, gdyż wówczas czernieją i psują się.

Prawoślaz wysoki

(Althea rosea)

Termin zbioru: lipiec–wrzesień
Rodzina: ślazowate
Ojczyzna: Chiny

Jest to ozdobna roślina ogrodowa występuje w odmianach o kwiatach pojedynczych lub pełnych barwy czerwonej, żółtej, czarnofioletowej i białej. Cechą charakterystyczną tej widocznej z daleka rośliny jest długa łodyga kwiatowa wysokości prawie 3 m. Liście są okrągławe 3–7-klapowe i tępo ząbkowane. Kwiaty są lejkowate, zrosnięte u podstawy działki zewnętrznie kielicha otaczają płatki korony długości 3–5 cm.



Stanowisko

Prawoślaz lubi stanowisko słoneczne i głęboko uprawioną ziemię próchniczną.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Prawoślaz rozmnaża się z nasion wysiewanych w kwiet-

niu. Odległość między roślinami powinna wynosić, co najmniej 30 cm. Chcąc zapewnić im dobry rozwój, należy je od maja nawozić i utrzymywać lekko wilgotną glebę.



Właściwości lecznicze

Z powodu zawartości takich substancji czynnych, jak śluz i garbniki, prawoślaz łagodzi pobudzenie, działa rozkurczowo, przeciwzapalnie i ma właściwości rozrzedzające śluz. Surowcem leczniczym są kwiaty, które podawane w postaci odwaru przynoszą dużą ulgę w kaszlu i chrypcie. Odwar można też stosować zewnętrznie w postaci okładów nakładanych na ropiejące rany.



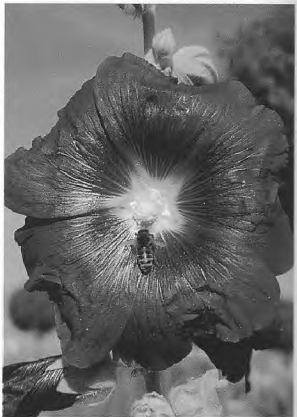
Przygotowanie

Odwar: 1 łyżkę suszonych kwiatów zalewamy 1 filiżanką wody i zagotowujemy, a następnie odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia. Pijemy 1–3 filiżanki odwaru dziennie.



Inne zastosowania

Wiele mieszanek ziołowych używanych do herbatk za-



Prawoślaz wysoki

wiera kwiaty prawoślazu. Stosowane są one też do sporządzania eliksirów kosmetycznych używanych przy cerze trądzikowej, ze stanami zapalnymi.



Przechowywanie

Suszone kwiaty powinny być przechowywane w zamkniętych słoikach i pozbawione dostępu do światła.



Rada ogrodnicza

Prawoślaz nie powinien nigdy rosnąć na suchych stanowiskach, pod ścianą domu, a także na glebach suchych i piaszczystych, gdyż wówczas może być łatwo porażony rdzą ślazu.

Przetacznik leśny

(*Veronica officinalis*)

Termin zbioru: maj–wrzesień

Rodzina: trędownikowate

Ojczyzna: Europa, Azja, Afryka północna

Ta zimotrwała urocza bylina wysokości zaledwie 30 cm, od maja do czerwca okrywa się drobnymi niebieskimi gronami kwiatowymi. Łodyga rozesłana i korzeniąca się, na szczycie podnosząca się jest nieco zdrewniała i owłosiona. Jajowate miękko owłosione liście na krótkich ogonkach mają barwę szarozieloną. Kwitnąca roślina wydziela balsamiczną woń.



Stanowisko

Przetacznik lubi miejsca nasłonecznione lub półcieniste i gleby suche, zasobne w azot. Rośnie na widnych obrzeżach lasu, w przydrożnych rowach i na wrzosowiskach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Przetacznik rozmnaża się przez podział rośliny matecznej lub z sadzonek (na wio-



Przetacznik leśny

sne). Dla zapewnienia dobrego wzrostu i rozwoju, roślinę co 14 dni należy zasilić nawozem, a także utrzymywać głębę w stanie wilgotnym.



Właściwości lecznicze

Do substancji czynnych przetacznika należą garbniki, związki goryczowe, olejek eteryczny i glikozydy, głównie aukubina. Napar z tej rośliny stosowany jest głównie do przemywania ran, a używany wewnątrznie oczyszcza organizm i wzmacnia żołądek. Zwalcza też świąd występujący często u ludzi starszych. Bardzo zaleca się też picie po łyżeczce świeżego soku z kwitnącej rośliny, który wspomaga leczenie egzem i innych dolegliwości skóry.



Przygotowanie

Napar: do przyrządzenia naparu bierzemy tylko pół łyżeczki ziela na filiżankę wrzątku (inaczej napar będzie bardzo gorzki). Codziennie wypijamy 2 filiżanki naparu.

Sok: wyciskamy w sokowirówce i pijemy po łyżeczce 2–3 razy dziennie.



Przechowywanie

Zbrane kwitnące ziele suszy kładą się pojedynczo i rozkładają w cieniu. Dopiero po całko-

witym wysuszeniu można je rozdrobnić.

Przywrotnik pospolity, przywrotnik pasterski

(*Alchemilla vulgaris*)

Termin zbioru: maj–sierpień

Rodzina: różowate

Ojczyzna: Europa, Azja

Przywrotnik dorastający do wysokości 30 cm ma owłosioną łodygę i 7–9- klapowe liście osadzone na długich ogonkach. Młode liście są silnie połańdowane. Niepozorne kwiaty barwy zielonkawożółtej zebrane są w pęczki. Często w środku liścia zbiera się poranna rosa. Dlatego uważa się, że łacińska nazwa rośliny *Alchemilla* pochodzi z arabskiego słowa „alkemelych” – niebiańska woda.



Stanowisko

Przywrotnik rośnie w miejscach wilgotnych w ogro-



Przywrotnik pospolity

dach, łąkach i pastwiskach, na brzegach lasów i przydrożach, zwłaszcza w okolicach górskich. Ta bardzo rozpowszechniona roślina preferuje miejsca słoneczne lub półcieniste.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Przywrotnik możemy rozmnażać z nasion lub nabyć sadzonki w dobrze zaopatrzonych sklepach ogrodnich. Wybierzmy dla niego miejsce słoneczne lub półcieniste i zadbajmy o dostarczenie mu dużej ilości wody.

Właściwości lecznicze

Działanie lecznicze wykazują przede wszystkim przywrotnik pospolity i przywrotnik alpejski. Rośliny te zawierają kwasy organiczne, garbniki, związki goryczowe, a także olejki eteryczne o działaniu bakteriobójczym, obecny głównie w kwiatach. Zawarte w liściach flawonoidy działają moczopędnie i rozkurczowo. Roślinie przypisywane jest działanie lecznicze zwłaszcza w przypadku chorób kobiecych, dlatego stosuje się ją w doległościach ginekologicznych i zaburzeniach miesiączkowania. Przywrotnik używany w postaci naparu wzmacnia mięśnie podbrzusza i pomaga przy niedokrwistości i bieguncie, zaś stosowany zewnętrznie jest niezwykle skuteczny w leczeniu ran.

Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę suszonych liści zalewamy 1/4 l wrzątku i odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia. Codziennie wypijamy 3 filiżanki naparu. Odwar stosowany zewnętrznie na rany: 100 g kwitnącego ziela gotujemy przez 5 minut w 1 l wody, odstawiamy

na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy.

Inne zastosowania

Kąpiel z dodatkiem naparu z przywrotnika działa odprężająco i wpływa upiększającą na skórę.

Przechowywanie

Liście zebrane w lecie w czasie kwitnienia liście suszymy w cieniu i przechowujemy w puszkach lub słoikach.

Rada kulinarna

Przywrotnik możemy włączyć do naszej diety dodając jego młode świeże listki do sałatki wiosennej. Są one nie tylko smaczne, ale również działają oczyszczające na organizm.

Rada ogrodnicza

Mało wymagający przywrotnik służy jako idealna roślina okrywowa, którą powinno się sadzić obok krzewów róż. Jego pożałdowane, silnie owłosione liście dobrze zacieniają glebę chroniąc ją przed wysuszeniem i zachwaszczeniem. Różę dostarczają natomiast cienia tej lubiącej wilgoć roślinie.



Rącznik pospolity

(*Ricinus communis*)

Termin zbioru: sierpień–październik

Rodzina: wilczomleczowate

Ojczyzna: obszary tropikalne Afryki

Rącznik jest rośliną uprawianą od dawna w tropikach. Odnacza się jej bujnym wzrostem i dużymi dekoracyjnymi liśćmi o kształcie patelni. Z powodu tych pięknych liści uprawiany jest często jako roślina jednoroczna. Jest rośliną drzewiastą lub krzewiastą i może osiągać wysokość 2–3 m. Wiechy kwiatowe składają się z kwiatów męskich (u dołu) i kwiatów żeńskich (u góry). Owocem jest dwukomorowa torebka

z trzema kolorowymi nasionami wielkości fasoli. Liście niektórych odmian mają barwę czerwoną.



Stanowisko

Ta roślina soliterowa wymaga pełnego słońca i gleby bardzo zasobnej w składniki pokarmowe.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Przed siewem nasiona powinny być na 24 godziny namoczone w ciepłej wodzie. Aby zapewnić roślinie bujny wzrost, na początku marca należy je wysiać jako rozsadę pojedynczo do doniczek (na głębokość 2 cm). Doniczki umieszczamy na parapecie okna. Najpóźniej po 14 dniach powinny pojawić się siewki. Roślina czuje się najlepiej w dużym pojemniku. Rozwija się dobrze na nawozie końskim lub na mieszance ziemi z kompostem, bogatej w składniki pokarmowe. Oprócz żyznego podłoża rącznik dla dobrego rozwoju wymaga też obfitego podle-



Rącznik pospolity

wania i dwukrotnego w ciągu tygodnia nawożenia.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są nasiona wielkości fasoli, zawierające jasny, lepki olej rycynowy o słabo odczuwalnym zapachu i początkowo łagodnym, a później ostrym smaku. Przy uporczywych zaparciach olej rycynowy jest niezawodnym środkiem przeczyszczającym.



Przygotowania

Olej rycynowy wytłacza się z nasion rącznika.



Przechowywanie

Olej rycynowy powinien być przechowywany w ciemnym, szczelnie zamkniętym naczyniu szklanym.



też spotkać nad brzegami jezior i rzek górskich.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Kupioną w szkółce lub w centrum ogrodniczym młodą roślinę rokitnika sadzimy w miejscu słonecznym w ogrodzie. Ta niewymagająca roślina rośnie bez żadnych problemów. Pamiętajmy by nabyć przynajmniej jedną roślinę żeriską i jedną męską, gdyż tylko wtedy możemy doczekać się leczniczo wykorzystywanych owoców.



Właściwości lecznicze

Pomarańczowoczerwone owoce rokitnika odznaczają się dużą zawartością witaminy C, a ponadto witamin z grupy B, witaminy E, witaminy P, prowitaminy A (karotenu) i flawonów. Owoce rokitnika przerabiane na sok, mus czy nalewkę (likier) działają wzmacniająco na układ odpornościowy i zapobiegają chorobom zakaźnym. Sok z rokitnika okazał się też skuteczny przy krwawieniach z dziąseł, ogólnym wyczerpaniu i słabej koncentracji. Flawon (żółty barwnik) wzmacnia mięsień sercowy. Małe ilości flawonu podwyższają ciśnienie krwi, zaś duże go obniżają.



Przygotowanie

Sok: uzyskamy go przy użyciu sokowirówki.

Mus: 3 części owoców mieszamy z 2 częściami cukru i zagotowujemy. Uzyskaną masę przecieramy przez grubie sito i ponownie zagotowujemy (masa nie powinna zawierać pestek). Gorącym musem napełniamy słoiki i szczelnie zamykamy.

Nalewka: umyte owoce zalewamy 0,7 l alkoholu owocowego. Butelkę dobrze zamykamy i na 4 tygodnie stawiamy w słonecznym miejscu. Od czasu do czasu wstrząsa-

my butelką. Ten wartościowy napój zdrowotny pijemy przed posiłkiem i po nim (oczywiście w umiarkowanych ilościach).



Przechowywanie

Po przetworzeniu owoców rokitnika na sok, mus czy nalewkę możemy nawet w miesiącach zimowych korzystać z jego właściwości wzmacniających układ odpornościowy.



Zbiór

Kwaskowate żółtoczerwone nibyjagody powinny być zawsze zbierane po pierwszym przymrozku, gdyż wówczas mają największą zawartość witaminy C i karotenu. Owoce należy zbierać ostrożnie, gdyż są bardzo wrażliwe i łatwo pękają. Przy odpowiednim stopniu dojrzałości owoce po potrząśnięciu gałązkami opadną na podstawioną płachtę.



Rada kulinarna

Sok z rokitnika jest dobrym dodatkiem do wielu deserów, na przykład wspaniale komponuje się z lodami i budyniem waniliowym.



Rada ogrodnicza

Rokitnik jest nie tylko atrakcyjną rośliną ozdobną, ale doskonale nadaje się też do umacniania skarp.

Rokitnik zwyczajny

(*Hippophae rhamnoides*)

Termin zbioru: wrzesień–październik

Rodzina: oliwkowate

Ojczyzna: wybrzeże Morza Bałtyckiego

Rokitnik, w języku ludowym zwany też oblepichą, jest krzewem osiagającym wysokość do 6 m. Ciemiste gałęzie pokryte są srebrzyste polyskującymi liśćmi, przypominającymi liście wierzby, na jesieni roślinę ozdabiają pomarańczowoczerwone jagody. Rokitnik jest krzewem dwupiennym, co oznacza, że do zapłodnienia rośliny żeńskiej i wydania przez nią pożądaných owoców potrzebny jest rosnący w bezpośredniej bliskości okaz męski.



Stanowisko

Rokitnik lubi miejsca słoneczne i wapienne nieurodzajne gleby piaszczyste. Krzew ten rośnie na wybrzeżach morskich, ale można go



Rokitnik zwyczajny

Rozmaryn lekarski

(*Rosmarinus officinalis*)

Termin zbioru: kwiecień-maj

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego

Ta wolno rosnąca krzewinka odznacza się wąskimi listeczkami, pod spodem biało omszonymi, które przy dotknięciu wydzielają miły zapach przypominający kamforę. Rozmaryn osiągający wysokość do 1 m jest wrażliwy na mróz. Jeśli nie zimuje w pomieszczeniu, to trzeba mu zapewnić miejsce bardzo zaciszne. Kwitnie od maja do czerwca. Kwiaty wargowe o barwie jasnoniebieskiej przypominają kwiaty jasnoty.



Stanowisko

Rozmaryn dobrze rośnie i rozwija swój aromat tylko w miejscach nasłonecznionych. W krajach śródziemnomorskich rośnie dziko, w Europie środkowej jest rośliną uprawną. Lubi lekko piaszczyste luźne gleby.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Nasiona rozmarynu wysiewa się wiosną. Prościej jest jednak kupić u ogrodnika silną sadzonkę tej rośliny. Sadzimy ją w zacisznym miejscu



Rozmaryn lekarski

w ogrodzie lub w pojemniku ustawionym na balkonie czy tarasie. Jeśli chcemy w zimie zostawić roślinę na zewnątrz pomieszczenia, to wraz z pojemnikiem należy ją zakopać w ziemi i przykryć gałązkami świerkowymi. Ta mocna bylina powinna być podlewana w sposób umiarkowany, gdyż nie znosi zalegającej wilgoci. Zarówno w zimie, jak i w lecie rozmaryn nie wymaga żadnego nawożenia.



Właściwości lecznicze

Liście i szczyty pędów jako surowiec leczniczy działają wzmacniająco na serce. Stosowanie rozmarynu zaleca się też w przypadku słabości kończyn i w zawrotach głowy. Obecny w rozmarynie olejek eteryczny działa rozszerzająco na naczynia, wpływając na lepsze ukrwienie. Jednak olej rozmarynowy zawiera substancje toksyczne, więc powinien być stosowany zewnętrznie. Można stosować go wewnętrznie, ale w dużym rozcieńczeniu.



Przygotowanie

Wino rozmarynowe: świeże lub suszone gałązki rozmarynu wkładamy na 8 dni do białego wina. Po tym czasie wino cedzimy i przechowujemy w zamkniętej butelce. Dla wzmocnienia serca wypijamy codziennie 2 kieliszki wina. Olej rozmarynowy: przygotowujemy go w podobny sposób jak wino i w przypadku dny (podagry) stosujemy zewnętrznie do nacierania.



Inne zastosowania

Zawarty w rozmarynie olejek eteryczny jest ceniony w kosmetyce. Rozmaryn używa się też jako dodatek do kąpiele. Na kąpiel odprężającą bierzemy 3 garście liści rozmarynu i gotujemy je przez 15 minut w 1 l wody, odwar cedzimy i dodajemy do kąpiele.



Przechowywanie

Szybko schnące gałązki rozmarynu po zawieszeniu mogą stanowić dekorację kuchni. Świeże listki można konserwować w białym winie.



Zbiór

Rozmaryn rośnie powoli, więc zarówno listki jak i górną część łodygi należy zbierać z umiarem.



Rada kulinarna

Rozmaryn jest znaną rośliną przyprawową pasującą znakomicie do sosów, zup ziołowych, potraw z grilla, ryb, wieprzowiny i baraniny.



Rada ogrodnicza

Jeśli hodujemy rozmaryn w doniczce, to od czasu do czasu należy go umyć pod prysznicem. Pył i zanieczyszczenia szkodzą bowiem delikatnym pędem tej rośliny.

Róża dzika

(*Rosa canina*)

Termin zbioru: liście i pączki maj, owoce wrzesień

Rodzina: różowate

Ojczyzna: Europa, Afryka Północno-Zachodnia, Azja Środkowa i Zachodnia, Ameryka Północna

Dziko rosnąca róża dzika, zwana też szypszyną lub różą polną, jest kolczastym krzewem wysokości od 80 cm do 4 m. z ładnymi białoróżo-



Owoce dzikiej róży

wymi kwiatami i połyskliwymi pomarańczoróżowymi owocami pozornymi. Dopiero w drugim roku pędy róży rozgałęziają się silniej i zaczynają zwiastać. Z czasem roślinna wytwarza gęstwinę gałęzi, w której często gniazdują ptaki.



Stanowisko

Róża dzika preferuje stanowisko słoneczne. Rośnie na obrzeżach w zaroślach i na przydrożach. Wymaga gleby niezbyt suchej, zasobnej w składniki pokarmowe.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Na posadzenie dzikiej róży kupionej w szkółce wybierzmy stanowisko słoneczne. Najlepszą porą na sadzenie jest październik lub listopad. Po posadzeniu należy ją obficie podlać. Różę dziką można też rozmnażać z rozłogów oddzielonych na wiosnę od rośliny matecznej. Należy pamiętać, by w pierwszych tygodniach nie wystawiać młodych roślin na silne słońce i obficie je podlewać. W okresie późniejszym dzika róża nie musi być ani podlewana, ani nawożona.



Właściwości lecznicze

Owoce dzikiej róży są wartościowym źródłem witaminy C. Ponadto zawierają witaminę E, B1 i B2, a także karoten, składniki mineralne, kwasy owocowe i flawonoidy. Picie herbatki z dzikiej róży przeciwdziała zmęczeniu wiosennemu i bladej cerze, oczyszcza organizm i pomaga przy niedoborze soku żołądkowego. Substancje czynne dzikiej róży wpływają też dodatnio na układ trawienia, a kwasy owocowe działają moczopędnie nie podrażniając nerek. Owoce dzikiej róży są też lekiem na krztusiec i biegunkę. Dzięki dużej zawartości witaminy C roślina

wzmacnia odporność i zapobiega infekcjom.



Przygotowanie

Herbatka: Owoce rozcina się wzdłuż, usuwa pestki i suszy. Z pestek wyplukuje się włoski i również je suszy. Na herbatkę w równym stopniu nadają się same pestki, owoce bez pestek, a także całe świeżo zebrane owoce. Herbatka, w której skład wchodzi pestki musi być gotowana przez 5–10 minut. Największą zawartością witaminy C odznacza się herbatka sporządzona z czubatej liżeczki owoców bez pestek zalanych dużą filiżanką wody, a następnie gotowanych na małym ogniu przez 5 minut. Ta smaczna herbatka może być pita codziennie.



Inne zastosowania

Z owoców dzikiej róży możemy sporządzić smaczny dżem. 1 łyżka dżemu rozsmarowana na chlebie pokrywa dzieńne zapotrzebowanie na witaminę C.



Przechowywanie

Dojrzałe suszone owoce można przechowywać w torbach papierowych.



Zbiór

Zbiór owoców dzikiej róży powinien następować po pierwszym przymrozku, gdy są one w pełni dojrzałe. Najlepszą porą zbioru jest koniec października i początek listopada.



Rada kulinarna

Jeśli owoce są zbyt twarde by wykonać z nich dżem lub koncentrat, to możemy je na jeden dzień włożyć do zamrażalnika.



Rada ogrodnicza

Krzewy dzikiej róży tworzą daleko sięgające rozłogi korzeniowe, które trudno jest potem usunąć. Dlatego rośliny nie nadaje się raczej do uprawy w małych ogrodach.

Rumianek pospolity

(*Matricaria chamomilla*)

Termin zbioru: czerwiec–sierpień

Rodzina: złożone

Ojczyzna: Europa

Już w starożytnym Egipcie rumianek uważany był za ważną rośliną leczniczą. Ceniony był z powodu obecności w nim oleju eterycznego. Rumianek pospolity jest rośliną jednoroczną, osiągającą wysokość do 60 cm. Na zakończeniach rozgałęzionej łodygi zakwitają pojedyncze koszyczki kwiatowe. Liście są delikatnie pierzaste. Drobne kwiaty o aromatycznym zapachu przypominają wyglądem stokrotkę i składają się z białych i języczkowatych kwiatów zewnętrznych otoczonych przez żółte rurkowane kwiaty wewnętrzne. Niewiele roślin leczniczych ma tak wszechstronne zastosowanie jak rumianek.



Stanowisko

Rumianek rosnący na łąkach, polach, nieużytkach lub rowach przydrożnych lubi miejsca suche i słoneczne.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Rumianek wysiewa się wiosną do wcześniej spulchnionej gleby. Ważne jest by w czasie kielkowania utrzy-



Rumianek pospolity

mywać w niej stałą wilgotność. Cenne substancje czynne obecne są tylko w koszyczkach kwiatowych, więc należy zadbać o większą liczbę roślin. Rumianek rozsiewa się sam, jest bardzo mało wymagający i nie potrzebuje szczególnej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Rumianek zawiera między innymi olejek eteryczny, związki goryczkowe, glikozydy, śluzu i pochodne kumaryny. Roślina hamuje stany zapalne ma działanie rozkurczowe i uspokajające (olejek obecny w rumianku działa łagodząco na układ nerwowy). Od dawna w leczeniu zaziębień stosowano inhalacje rumiankowe. Napar z rumianku pomaga w zaburzeniach trawiennych, łagodzi bóle żołądka, zapobiega wzdęciom, kurczom i fermentacji w jelitach, działając na nie odtruwająco. Okłady z naparu rumianku stosowane są przy zapaleniu gałki ocznej. Płukanie naparem z rumianku pomaga w przypadku stanów zapalnych dziąseł, jamy ustnej i gardła. Gorące kąpiele w rumianku przynoszą ulgę w stanach zapalnych skóry i bolesnych ranach.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę suszonych kwiatów lub 5 koszyczków świeżych zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Wielokrotnie w ciągu dnia pijemy 1–2 filiżanki naparu. Napar z rumianku wypity przed jedzeniem łagodzi kurcze żołądkowe i pobudza trawienie, a wieczorem ułatwia zasypianie. Rumianek do inhalacji: przy katarze pomaga wdychanie

gorących par rumianku. Na 1 l wody bierze się garść koszyczków.

Kąpiel w rumianku: przeciwbólowa pełna kąpiel wymaga zastosowania 0,5 kg koszyczków kwiatowych, które gotujemy w 5 l wody, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia, cedzimy, a odwar dodajemy do kąpeli.



Inne zastosowania

Płukanie jasnych włosów naparem z kwitnącego ziela rumianku nadaje im połysk i intensywny jasnożółty odcień, a ponadto wzmacnia cebulki włosów.



Przechowywanie

Po zbiorze rumianek suszymy w cieniu, rozkładając go cienką warstwą na papierze. Wysuszone koszyczki należy bezwzględnie chronić przed światłem, muszą więc być przechowywane w szczelnie zamkniętych zielonych lub brązowych słoikach.



Zbiór

Koszyczki należy zbierać w czasie pogody suchej i słonecznej.



Rada kulinarna

Smaczny miód rumiankowy nadaje się nie tylko do sma-

rowania chleba, ale jest wypróbowanym lekiem w przypadku zaflegmienia płuc i zapalenia oskrzeli. Wykonuje się go następująco: suszone kwiaty rumianku rozciera się na proszek i dokładnie miesza z miodem leśnym. Przez około 3 tygodnie rano i wieczorem zjadamy po łyżeczkę tego specjału.

Ruta zwyczajna

(*Ruta graveolens*)

Termin zbioru: maj–październik

Rodzina: rutowate

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego, Indie

Ruta zwyczajna jest byliną wysokości 30–70 cm. Jej aromatyczny zapach sprawia, że omijają ją szkodniki. Na wzniesionej łądzyce osadzone są niebieskozielone pierzaste liście. Od czerwca do sierpnia pojawiają się żółte kwiaty zebrane w baldachogrona.



Stanowisko

Ruta zwyczajna lubi stanowiska zaciszne i bardzo słoneczne. Można ją spotkać w Winnicach oraz ogrodach przyklasztornych i wiejskich, a czasem też w parkach i zielonych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

W ogrodzie wystarczy nam tylko jeden egzemplarz tej rośliny, gdyż powinna być ona stosowana bardzo oszczędnie. Dlatego warto ją nabyć w centrum lub zakłaździe ogrodniczym specjalizującym się w hodowli bylin. Ruta zwyczajna rozwija się dobrze w wydrenowanej glebie wapiennej.



Działanie lecznicze

Substancją czynną ruty jest rutyna, stosowana w przemy-



Ruta zwyczajna

śle farmaceutycznym jako środek przeciwmiażdżycowy i w chorobach żył. Rutyna ma zdolność obniżania kruchości naczyń włosowatych, szczególnie w obrębie siatkówki oka i mózgu. Do innych substancji czynnych rośliny należą olejki eteryczne, alkaloidy, związki goryczkowe, garbniki, a także pochodne kumaryny. Okłady z naparu ruty pomagają w przypadku zwichnięć, skręceń, reumatyzmu, dny (podagry) i wysypek skórnych. Napar stosowany jest przy braku łaknienia i bezsenności. Codzienne zjedzenie surowego liścia ruty poprawia wzrok. Przedawkowanie tego ziela może jednak prowadzić do zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Naparu z ruty absolutnie nie mogą pić kobiety ciężarne.

Seler zwyczajny

(*Apium graveolens*)

Termin zbioru: liście od lipca, korzeń w listopadzie

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Europa, Azja zachodnia

Zimotrwały seler jest rośliną dwuletnią. Ze zgrubiałego mięsistego korzenia wyrasta łodyga długości do 80 cm. Duże pierzaste liście mają kolor ciemnozielony. W pierwszym roku pojawia się tylko rozетка liściowa, dopiero w drugim białozłote kwiaty. Seler wydziela silnie aromatyczną woń i odznacza się ostrym smakiem.

Stanowisko

Seler lubi stanowiska słoneczne i dobrze rośnie na średnio nawożonych glebach wapiennych, piaszczysto-próchnicznych lub gliniastych.

Rozmnażanie i pielęgnacja

Rozmnażanie z nasion jest bardzo trudne. Prościej jest kupić młode rośliny, które od maja można wysadzać do gruntu. Uprawa selera jest dość pracochłonna, gdyż roślina wymaga ciągłego okopywania i obfitego podlewania. Plon selera można zwiększyć przez stosowanie co dwa tygodnie nawożenia głównego.

Właściwości lecznicze

Do związków czynnych obecnych w selerze należą witaminy i olejek eteryczny. Sok z korzeni łagodzi chrypkę. Napar z liści pobudza czynność nerek, obniża gorączkę i przynosi ulgę w przypadku reumatyzmu i dny (podagry).



Przygotowanie

Napar: garść świeżych lub czubatą łyżkę suszonych liści zalewamy 1 l wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia i cedzimy. Codziennie po posiłkach pijemy 2 filiżanki naparu.



Przechowywanie

Seler może być zamrożony. W tym celu wybieramy niezbyt duże korzenie i po umyciu i obraniu kroimy w drobną kostkę lub plastry i przez 1–2 minuty obgotowujemy. W ten sposób możemy go przechować w zamrażarce przez 12 miesięcy. Korzenie selera można też przechować w skrzynce po zasypaniu ich wilgotnym piaskiem (korzenie nie powinny się ze sobą stykać). Skrzynkę umieszczamy w chłodnej piwnicy. Liście selera można suszyć.

Zbiór



Korzeń selera pozostaje w ziemi do początku listopada. Potem wykopuje się go i odcina drobne korzonki.

Rada kulinarna



Korzeń selera dodany do gotującej się kapusty zapobiega wydzielaniu się nieprzyjemnego zapachu. Suszone liście możemy dodawać do włoszczyzny na zupę.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę drobno posiekanych liści zalewamy 1 filiżanką wrzątku, odstawiamy na 3 minuty do naciągnięcia, cedzimy i w razie upodobania słodzimy miodem.



Inne zastosowania

Ruta zwyczajna jest pomocna w zwalczaniu moli, pcheł czy pluskw. Szkodniki te nie znoszą jej zapachu i szybko szukają sobie innego miejsca.



Przechowywanie

Suszone liście przechowujemy w szczelnie zamkniętym naczyniu. Świeżą gałązkę ruty możemy konserwować przez zanurzenie jej w oleju.



Rada kulinarna

Dodatek ruty do minestrone (włoska zupa jarzynowa) nadaje jej bardzo wykwintny smak. Korzenny aromat tej rośliny bywa też wykorzystywany do produkcji słynnej włoskiej grappy (napoju alkoholowego z winogron).



Seler zwyczajny



Serdecznik pospolity

Serdecznik pospolity
(*Leonurus cardiaca*)


Termin zbioru: lipiec–wrzesień

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: Europa, Azja, Afryka północna

Już starożytnym Grekom znane było wzmacniające działanie serca działanie serdecznika. Ta zimotrwała bylina o aromatycznym zapachu od lipca do września okrywa się zebranymi w nibyokółki drobnymi różowymi kwiatami, wyrastającymi w kątach liści przy ich rurkowatych ogonkach. Liście na ogonkach lekko owłosione są 3–5-dłoniastosieczne. Roślina osiąga wysokość 80–120 cm.

 **Stanowisko**
Serdecznik lubi miejsca słoneczne lub półcieniste. Rośnie na przydrożach, suchych pastwiskach, śmietnikach i nieużytkach.

 **Rozmnażanie i pielęgnacja**
Serdecznik rozmnaża się z nasion (wysiew na wiosnę) lub przez podział starych roślin. Po przesadzeniu, rośliny powinny rosnąć w odległości 30–40 cm na stanowisku słonecznym lub

w półcieniu na glebie dobrze przepuszczalnej.



Właściwości lecznicze
Surowcem leczniczym jest cała naziemna część rośliny łącznie z liśćmi odziomkowymi. Do najważniejszych substancji czynnych należą leonuryna, garbniki, alkaloidy i olejek eteryczny. Serdecznikowi przypisuje się działanie uspokajające podobne do działania kozłka lekarskiego. Napar z tej rośliny stosuje się przy nerwowych lub czynnościowych zaburzeniach serca, stanach lękowych, wzdęciach, a także dolegliwościach okresu przekwitania.



Przygotowanie
Napar: 1 łyżeczkę ususzonego i rozdrobnionego ziele zalewamy filiżanką wrzątku i odstawiamy do naciągnięcia na około 3 minuty. Dla uzyskania dobrego efektu leczniczego zaleca się wypijanie dwa razy dziennie przed posiłkiem 1 filiżanki niesłodzonego naparu.



Przechowywanie
Serdecznik po związaniu w pęczki i zawieszeniu suszy się w cieniu. Przy przechowywaniu należy zadbać, by nie uległ zawiłgoceniu.



Zbiór
Całą roślinę (liście, kwiaty i łodygi) zbieramy w okresie kwitnienia.



Rada ogrodnicza
Jako bylina o ozdobnych liściach serdecznik nadaje się również do mieszanego ogrodu kwiatowego lub zielarskiego.

Skrzyp był już znany w czasach starożytnych. Roślina ta nie wytwarza kwiatów i odznacza się silnie rozgałęzionym systemem korzeniowym. Na wiosnę pojawiają się brunatne pędy zarodnikowe, a wczesnym latem używane do celów leczniczych zielone gałązki z głębokimi żeberkami, których kształt przypomina małą jodłę. Ludowa nazwa skrzypu – krzemionka – wywodzi się z tego, że bylina ta odznacza się dużą zawartością kwasu krzemowego. Właściwość ta sprawia, że skrzyp wykorzystywany jest do czyszczenia przedmiotów z cyny.



Stanowisko
Skrzyp rośnie na łąkach, w rowach przydrożnych i zaroślach. Lubi gleby gliniaste, lekko wilgotne i miejsca słoneczne.



Rozmnażanie i pielęgnacja
Jeśli umiemy roślinę rozpoznać, to możemy po prostu wykopać ją z przydroża i posadzić w ogrodzie. Należy jednak pamiętać, że skrzyp silnie się rozrasta.



Właściwości lecznicze
W zależności od środowiska roślina zawiera 10–15% kwasu krzemowego (krzemionki) oraz inne związki

Skrzyp polny
(*Equisetum arvense*)

Termin zbioru: wczesne lato

Rodzina: skrzypowate

Ojczyzna: Europa



Skrzyp polny

mineralne. Z tego powodu kuracja skrzypem zalecana jest w przypadku zwiotczalnych tkanek, żyłaków, skóry trądzikowej, łamliwych paznokci i włosów, łupieżu i słabych zębów. Skrzyp uważany jest za środek skutecznie oczyszczający organizm i leczący rany. Znajduje też zastosowanie w przypadku dny (podagry) reumatyzmu i nerwobóli. Podany w postaci naparu pobudza pracę nerek, działając moczopędnie i odwadniająco.



Przygotowanie

Napar: 2 łyżeczki ziela zalewamy filiżanką wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i zaraz cedzimy. Chorzy na reumatyzm powinni wypijać codziennie 3 filiżanki naparu.

Można też sporządzić zimny wyciąg przez zalanie skrzypu wodą i pozostawienie go na całą noc.



Inne zastosowania

Cienkie włosy regularnie myte zimnym wyciągiem ze skrzypu wzmacniają się.



Zbiór

Ziele skrzypu zbieramy po zazielenieniu się pędów, kiedy wysokość rośliny nie przekracza 20 cm. Do celów leczniczych nie nadaje się wysoki skrzyp olbrzymi, błotny, leśny i zimowy. Rośliny te bowiem zawierają za mało kwasu krzemowego. Nie należy zbierać roślin z brązowymi plamami, gdyż są one zaatakowane grzybem.

Stokrotka pospolita

(*Bellis perennis*)

Termin zbioru: marzec–listopad

Rodzina: złożone

Ojczyzna: Europa

Uroczą stokrotkę pospolitą kwitnie od marca do listopada. Ta niska roślina tworzy różyczkę z podługowatoowalnych liści, z której środka wyrasta łodyga kwiatowa długości 3–12 cm. Na jej szczycie pojawiają się kwiaty złożone z białych lub różowych płatków otaczających żółty środek.



Stanowisko

Mało wymagająca stokrotka lubi gleby gliniaste. Rośnie na przydrożach, polanach, łąkach, łęgach i terenach trawiastych.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Stokrotka rozsiewająca się samoistnie jest rośliną światłolubną, której wzrost pobudzony jest przez strzyżenie trawnika.



Właściwości lecznicze

Do substancji czynnych zawartych w stokrotce należą saponiny, garbniki, kwasy organiczne, śluz, olejek eteryczny i związki goryczowe. Napar ze stokrotki oczyszcza organizm, pobudza przemianę materii i uspokaja kaszel. Okłady z naparu działają

skutecznie w przypadku trądziku i bólu kończyn.



Przygotowanie

Napar: 2 łyżeczki kwitnącego ziela zalewamy 1/4 l wrzątku, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar pijemy 2 razy dziennie po 1 filiżance.



Inne zastosowania

Świeżo wyciśnięty sok z rośliny rozcieńczony wodą w proporcji 1:1 nadaje się na kurację oczyszczającą na wiosnę, wpływając korzystnie przede wszystkim na skórę.



Przechowywanie

Do celów leczniczych stosuje się wyłącznie świeże liście i pąki kwiatowe.



Rada kulinarna

Młode liście i pąki kwiatowe można stosować jako dodatek do sałatek, zup i warzyw.

Szałwia lekarska

(*Salvia officinalis*)

Termin zbioru: kwiecień–czerwiec i po kwitnieniu we wrześniu

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: Europa, rejon Morza Śródziemnego, Azja



Stokrotka pospolita

Szałwia lekarska jest wysozieloną rośliną wieloletnią, o wysokości 30–70 cm. Liście z drobną siateczką nerwów są miękko filcowato owłosione. Kwitnąca szalwia o mocno niebieskich kwiatkach wygląda bardzo pięknie.



Stanowisko

Szałwia lubi stanowisko w pełnym słońcu i dobrze przepuszczalne gleby wapienne, nie znosi natomiast zalegającej wilgoci. Można ją również hodować w skrzynkach na balkonie albo w doniczce.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Szałwię rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę

lub z sadzonek wierzchołkowych w lecie. Na ogół nie sprawia problemów uprawowych. Rośnie dobrze w pobliżu upraw winorośli. Na wiosnę ten zdrewniały półkrzew wymaga silnego przycięcia, dzięki czemu wypuszcza nowe pędy. Ciepłolubna szalwia jest zimotrwała tylko w ograniczonym stopniu. W klimacie ostrym należy jesienią wokół nasady rośliny usypać kopczyk z ziemi, a przed zimą okryć pędy gałązkami.



Szałwia lekarska



Właściwości lecznicze

Szałwia, której surowcem leczniczym są liście, ma działanie ściągające i odkażające. Do jej najważniejszych substancji czynnych należą olejki eteryczne, monoterpeny, niewielka ilość seskwiterpenów, garbniki, związki goryczowe, flawonoidy i trójterpeny. Świeże liście szalwi możemy zużyć jako środek zapobiegający stanom zapalnym w jamie ustnej i gardle. Napar z szalwii zalecany jest też jako płukanka przy kaszlu wywołanym paleniem, zapaleniu migdałków i dziąseł i nieżytych krtani. Jako napój używa się go przy zaburzeniach trawienia, wzdęciach, zapaleniu błony śluzowej jelit, biegunkach i w celu obniżenia nadmiernej potliwości i ślinotoku. Zaleca się go też kobietom przy nadmiernej laktacji (ułatwia odstawienie dziecka od piersi). Z szalwii można sporządzić wzmacniające wino pobudzające trawienie.



Przygotowanie

Napar lub odwar: w zależności od rodzaju zastosowania przyrządza się napar lub odwar. W celu wykonania naparu-płukanki 2 łyżeczki drobno posiekanych liści zalewamy 1 filiżanką wrzątku,

odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Odwar do picia w przypadku dolegliwości żołądkowo-jelitowych – 2 czubate łyżeczki drobno posiekanych liści zalewamy 1/4 litra wrzątku, gotujemy dokładnie przez 3 minuty i odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia. Gotowanie wpływa na uwalnianie się olejku eterycznego, który nie powinien być obecny w napoju. Dla poprawienia smaku można do odwaru dołączyć dziurawiec, mięte i melisę. Zioła te dodajemy po łyżeczce już po ugotowaniu szalwi. Pozostawiamy je wtedy do naciągnięcia przez następne 10 minut.

Wino na trawienie: 100 g świeżo zebranych i grubo posiekanych liści szalwii zalewamy 1 l białego wina i w dobrze zamkniętej butelce odstawiamy na 8 dni. Od czasu do czasu wstrząsamy butelką. Po upływie tego czasu wino cedzimy i przechowujemy w chłodnym miejscu.



Inne zastosowania

Świeże drobno posiekane liście szalwii komponują się dobrze z fasolką szparago-

wą, pieczenią wieprzową i sosami rybnymi. Zawarte w nich związki goryczowe pomagają w trawieniu tłustych potraw.



Przechowywanie

Świeże drobno posiekane liście wymieszane z niewielką ilością wody można zamrażać w pojemniku na lód. Liście suszone należy przechowywać w szczelnie zamkniętych naczyniach i chronić przed światłem. Zaleca się, by suszone liście przechowywane były w całości.



Zbiór

Liście można zbierać w ciągu całego okresu wegetacji. Czasem jednak mają one obniżoną zawartość substancji czynnych. Najlepszą porą zbioru jest okres przed kwitnieniem od kwietnia do czerwca i po kwitnieniu we wrześniu.



Rada kulinarna

Szałwię można też konserwować w occie. Butelkę 3/4-litrową napelniamy wówczas octem ziołowym i do środka wkładamy gałązkę szalwii. Butelkę zamykamy i stawiamy w słonecznym miejscu. Po 14 dniach ocet cedzimy przez szmatkę i przechowujemy w ciemnym miejscu.



Rada ogrodnicza

W uprawie współrzędnej szalwia jest dobrym partnerem dla fenkuła, kapusty, marchwi i fasoli. Szalwia odstrasza szkodniki, takie jak ślimaki, gąsienice i mszyce.

Szczypiorek

(*Allium schoenoprasum*)

Termin zbioru: cały rok
Rodzina: liliowate
Ojczyzna: Europa



Szczypiorek

Szczypiorek jest jednym z najbardziej znanych ziół przyprawowych uprawianych w ogrodzie. Ta roślina cebulowa wypuszcza rurkowate, ciemnozielone liście dorastające do wysokości 40 cm. W okresie od maja do sierpnia pojawiają się liczne kwiatostany barwy czerwonej lub fioletowej. Szczypiorek jest rośliną wieloletnią, jego cebula pozostaje w zimie w ziemi.



Stanowisko

Szczypiorek bez problemu rośnie na stanowiskach słonecznych lub zacienionych. Lubi lekki wilgotne gleby gliniasto-próchnicze. Mając podłoże zasobne w składniki pokarmowe, rośnie również w doniczkach na tarasie, balkonie czy parapecie okiennym.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Szczypiorek rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę bezpośrednio do gruntu. Nasiona wysiewa się na wiosnę lub na jesieni niezbyt gęsto na głębokość 2 cm, można go też rozmnożyć przez podział. Po około 5 tygodniach po wysiewie

można dokonać pierwszego zbioru. Im wcześniej się szczypiorek ścina, tym lepiej rośnie. Jednak nie należy go ciąć niżej niż 5 cm nad ziemią. Jeśli chce się użytkować roślinę jako przyprawę kulinarną, należy odpowiednio wcześniej usuwać łodygi kwiatostanowe z różowymi kulami kwiatów.



Właściwości lecznicze

Liście szczypiorku odznaczają się dużą zawartością karotenu oraz witamin B i C. Roślina zawiera ponadto siarkę, jod, krzem i żelazo. Szczypiorek uważany jest za znakomity środek przeciwko niedokrwistości. Ponadto obniża on ciśnienie krwi, wzmacnia żołądek oraz pobudza trawienie.



Przygotowanie

Szczypiorek jest najsmaczniejszy zaraz po zebraniu. Po posiekaniu nadaje swoisty zapach cebulowy licznym potrawom, takim jak sosy, zupy, jajka, sałatki i twarożek, a także masłom ziołowym. Szczypiorek nadaje się też do dekoracji potraw.



Przechowywanie

Szczypiorek używa się zazwyczaj na świeżo. Może być on jednak po posiekaniu porcjami zamrożony. Ususzony szczypiorek traci smak, a także obniża się w nim zawartość substancji czynnych.



Rada ogrodnicza

Szczypiorek w ogrodzie odstrasza takie szkodniki, jak pchełkowate i mszyce. Roślina powinna co 3 lata zmieniać miejsce uprawy, gdyż silnie wyjaławia glebę, na której rośnie.

Świetlik łąkowy

(*Euphrasia rostkoviana*)

Termin zbioru: lipiec–wrzesień

Rodzina: trędownikowate

Ojczyzna: Europa

Świetlik łąkowy, zwany też w języku ludowym świecznikiem, jest półpasożytem, gdyż jego korzenie wnikają do korzeni traw czerpiąc z nich wodę i sole mineralne. Ta jednoroczna roślina dorasta do wysokości 10–15 cm. Na łodydze pokrytej delikatnymi włoskami ustawione są naprzeciwległe liście o brzegach ostroząbkowanych. Bładofioletowe kwiaty dwuwargowe mają na dolnej wardze żółtą plamkę.



Stanowisko

Świetlik lubi stanowiska półsuche i rośnie na łąkach, przydrożach, porośniętych trawą zboczach i wrzosowiskach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Świetlik w ograniczonym stopniu nadaje się do uprawy w ogrodzie.



Właściwości lecznicze

Główne substancje czynne świetlika to glikozydy, olejek eteryczny, garbniki, a także żywice, cukry, fenylloksawy



Suszony świetlik łąkowy

i związki aromatyczne. Jako roślina lecznicza świetlik znany był już w starożytności. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele używane przy dolegliwościach oczu, takich jak zapalenie i zmęczenie. W przypadku jęczmienia na oku skuteczne są okłady ze świetlika. Napar z tej rośliny stosuje się również przy kaszlu i chrypcie.



Przygotowanie

Herbatka lecznicza: 2–3 g drobno posiekanego ziele zalewamy 1/2 l wrzątku i odstawiamy na 5–10 minut do naciągnięcia. W zależności od potrzeby pijemy do 3 filiżanek naparu dziennie. Zewnętrznie przykładamy do oczu chusteczkę nasączoną naparem.



Przechowywanie

Ziele zebrane w okresie kwitnienia i ususzone w cieniu przechowujemy w zamkniętych słoikach.

Tarnina (śliwa tarnina)

(*Prunus spinosa*)

Termin zbioru: kwiaty marzec–kwiecień, owoce listopad–grudzień

Rodzina: różowate

Ojczyzna: Europa, Afryka północna

Tarnina jest rośliną, u której kwiaty rozwijają się przed pojawieniem się pierwszych liści. Liczne drobne białe promieniste kwiaty pojawiają się już w marcu. Brązowe gałęzie pokryte czarnymi cierniami tworzą malowniczy kontrast z uroczymi kwiatkami. Tarnina jest rozłożystym krzewem wysokości 2–3 m. Na gałęziach wyrastają boczne krótkopędy pokryte małymi, miękkimi liśćmi ustawionymi naprzemianlegle. Niebieskoczarne owoce (zwane tarkami lub ciarkami)



Tarnina

mi) przypominają małe śliweczki. Miąższ ich ma smak cierpko-kwaśny i jest jadalny dopiero po pierwszym mrozie.



Stanowisko

Tarnina lubi stanowiska słoneczne. Rośnie na suchych kamienistych glebach wapiennych, na obrzeżach lasów i polanach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Tarnina jest znakomitą rośliną żywopłotową. Na jednym metrze możemy posadzić cztery do pięciu krzaczków kupionych w sklepie ogrodniczym. Gleba powinna być przepuszczalna i zasobna w wapń. Te mało wymagające krzewy szybko rosną i trudnego do sforsowania żywopłotu i nie wymagają dalszej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Użytkowane leczniczo kwiaty i owoce zawierają m. in. garbniki, kwasy owocowe, witaminę C i pochodne kwasu pruskiego. Napar z kwiatów działa ściągająco i powoduje zwięzienie naczyń włosowatych. Jest to cecha

wykorzystywana w leczeniu ran, hamowaniu krwotoków i przy wylewach. Owoce wzmacniają mięśnie zwieracza odbytu i dróg moczowych. Dlatego zaleca się je w przypadku biegunki i moczenia nocnego. Suszone kwiaty tarniny są cenione jako nieszkodliwy środek przeczyszczający. Oprócz tego napar z kwiatów ma działanie czyszczące krew i skórę.



Przygotowanie

Napar z kwiatów: garść suszonych kwiatów zalewamy 1 l wrzątku, odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia, cedzimy i pijemy 2–4 filiżanki dziennie.

Odwar z owoców: garść dojrzałych w pełni owoców grubo rozdrabniamy zalewamy 1 l wody i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy przez 3 minuty, a następnie odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia, cedzimy i pijemy 2 filiżanki dziennie.



Inne zastosowania

Z owoców tarniny uzyskuje się dietetyczne soki i nalewki. Po zagotowaniu owoców z obfitą ilością cukru i przetarcia uzyskuje się smaczny mus.



Przechowywanie

Zebrane rozkwitające kwiaty suszy się na słońcu, a następnie przechowuje w zamkniętych naczyniach.



Zbiór

Kwiaty zbiera się w czasie suchej pogody, jeszcze przed pojawieniem się liści. Zbiera się tylko kwiaty śnieżnobiałe, a nie zbrunatniałe. Dojrzałe owoce zbiera się dopiero w zimie po pierwszych przymrozkach.



Tasznik pospolity

Tasznik pospolity
(*Capsella bursa*)

Termin zbioru: maj–wrzesień

Rodzina: krzyżowe

Ojczyzna: Europa, Afryka północna

Ta zazwyczaj wieloletnia roślina osiąga wysokość 40 cm wyrasta z wrzecionowatego korzenia. Liście odziomkowe tworzące rozetę są brzegiem piłkowane. Kwiaty są niepozorne i białe. Owocem jest drobna sercowata łuszczyńka.



Stanowisko

Tasznik rośnie na łąkach i pastwiskach, w lasach, rowach przydrożnych i na nieużytkach. Lubi gleby zasobne w składniki pokarmowe i miejsca nasłonecznione.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Tasznik bezproblemowo można uprawiać w ogrodzie. Po wysianiu nie wymaga on żadnej pielęgnacji.



Właściwości lecznicze

Surowecm leczniczym jest kwitnące ziele. Z jego wielu substancji czynnych warto wymienić cholinę, acetylocholinę, tyraminę, histaminę, garbniki, saponiny, olejek

eteryczny i witaminę C. Substancje te sprawiają, że tasznik działa zwężająco na naczyń i przeciwkrwotocznie. Można go stosować zewnętrznie, na przykład w przypadku silnych krwawień (do rany przykładła się wówczas rozgniecione ziele) bądź jako napar pity, na przykład po ekstrakcji zęba lub przy obfitej miesiączce.



Przygotowanie

Napar: 2 garście świeżego lub suszonego ziele zalewamy litrem wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na półtorej godziny do naciągnięcia. Codziennie wypijamy 3–5 filiżanek tego naparu.



Inne zastosowania

Na wiosnę liście tasznika można dodawać do salaty.



Przechowywanie

Zbrane kwitnące ziele suszymy w cieniu, a następnie drobno siekamy i przechowujemy w ciemnych słoikach.



Stanowisko

Trybula rośnie w miejscach słonecznych lub w półcieniu. Lubi gleby wilgotne i zasobne w próchnicę.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Trybulę rozmnaża się z nasion wysiewanych na wiosnę. Powinno się siać ją co trzy tygodnie, aby na bieżąco mieć świeże liście. Ostatni siew musi być przeprowadzony najpóźniej we wrześniu. Roślina łatwo wybija w pędy, dlatego wierzchołki zbieramy, gdy jej wysokość wynosi 15 cm. Po 3–4 tygodniach następuje drugi zbiór. Ta skromna i odporna roślina nie wymaga specjalnej pielęgnacji, musi być jednak regularnie nawadniana.



Właściwości lecznicze

Trybula zawierająca dużą ilość olejku eterycznego i związków goryczowych od dawna była stosowana jako środek przeciw zapaleniom spojówki i w innych stanach zapalnych oczu. Okład z naparu trybuli działa łagodząco na oczy i ściągająco na powieki podrażnione słońcem i kurzem. W czasie stosowania okładu powieki powinny być zamknięte, aby płyn nie dostał się do oczu. Trybula

Trybula ogrodowa

(*Anthriscus cerefolium*)

Termin zbioru: kwiecień–maj

Rodzina: baldaszkowate

Ojczyzna: Europa południowa, Azja zachodnia

Trybula ogrodowa jest rośliną jednoroczną wysokości 30–60 cm. Pierzaste jasnozielone liście są spodem owłosione. W czerwcu–lipcu pojawiają się baldachy 3–5-szypułkowe złożone z drobnych białych kwiatów, z których wytwarzają się czarne, przypominające kminek nasiona. Podobnie jak pietruszka trybula występuje w odmianie gładkiej i kędzierzawej. Obie odmiany są sobie równe pod względem wartości przyprawowej.



Trybula ogrodowa

ma ponadto działanie moczące, oczyszczające i leczące rany. Sok z rośliny można pić jako kurację wiosenną dla pobudzenia przemiany materii.



Przygotowanie

Sok: świeżo zebrane liście wyciskamy w sokowirówce. Sok musi być szybko zużyty.



Inne zastosowania

Trybula jest bardziej aromatyczna niż pietruszka, dlatego przyprawione nią zupy i sosy są bardzo smaczne. Jej słodkawy smak przypominający anyżek komponuje się dobrze z wiosennymi zupami i sosami, a także z twarogiem i masłem ziołowym. Jako przyprawę stosuje się wyłącznie świeże zielone liście.



Przechowywanie

Drobno posiekana trybula może być porcjami zamrażana. Przy suszeniu prawie całkowicie traci swój aromat.



Zbiór

Trybula musi być zbierana w maju przed kwitnieniem. Roślina jest wówczas jeszcze delikatna, a jej aromat w pełni rozwinięty.



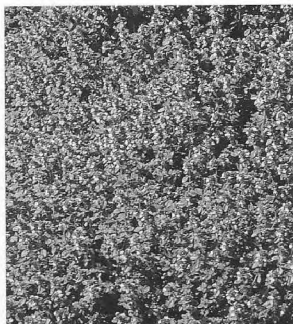
Rada kulinarna

Trybula nie może być gotowana. Po zebraniu należy ją natychmiast spożyć (lub zamrozić).



Rada ogrodnicza

Trybula rosnąca przy ślacie odstrasza mszyce, mrówki i ślimaki, a także przeciwdziała mączniakowi.



Tymianek pospolity

Tymianek jest silnie rozgałęzioną krzewinką z wąskimi, twardymi, zimzielonymi listeczkami. Tymianek uprawiany w ogrodzie może dorastać do wysokości 45 cm. W lecie okrywa się drobnymi jasnofioletowymi kwiatami. Tymianek będący rośliną przyprawową rozsiewa miłą aromatyczną woń. Po roztarciu liści aromat staje się bardziej intensywny.



Stanowisko

Tymianek lubi glebę suchą, lekko wapienną, kamienistą i mało żyzną oraz stanowisko w pełnym słońcu. Przy zbyt dużej wilgotności marnieje.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Tymianek rozmnaża się z nasion. Są one bardzo drobne, więc przed wysiewem należy je bardzo ostrożnie nawilżyć, gdyż istnieje niebezpieczeństwo, że zostaną potem wypłukane. Tymianek należy do roślin wymagających do kielkowania światła, dlatego nasion nie powinno się przykrywać ziemią, a jedynie lekko je w nią wcisnąć. Na wiosnę lub jesienią tymianek można również rozmnożyć przez podział bryły korzeniowej. Możliwe jest też ukorzenie-

nie świeżo odciętych pędów. Najprościej jest zaopatrzyć się w centrach ogrodniczych w sadzonki tej rośliny. Ta mało wymagająca bylina zadowala się w ciągu roku jednorazową dawką kompostu. Jest wrażliwa na mróz, więc na zimę należy ją okryć gałązkami.



Właściwości lecznicze

Tymianek zawiera dużą ilość olejku eterycznego, garbników i związków goryczowych i ma właściwości odkażające. Stosowany bywa przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych. Zawarty w roślinie tymol predestynuje ją też do leczenia zapalenia oskrzeli, astmy, krztuśca (pije się wówczas napar lub stosuje inhalację z tymianku). Olejek tymiankowy ma działanie bakterio- i grzybobójcze i w formie rozcieńczonej używany jest zewnętrznie do leczenia ran. Okłady z naparu tymianku mają działanie przeciwrumatyczne.



Przygotowanie

Napar: gałązkę tymianku wkładamy do filiżanki i zalewamy ją wrzątkiem, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar pijemy w ilości 2 filiżanek dziennie, bądź stosujemy go do inhalacji lub okładów.



Inne zastosowania

Świeży lub suszony drobno posiekany tymianek stosujemy w kuchni jako przyprawę do zup, ragout, marynat lub potraw z grilla. Listki tymianku nadają przyjemny i orzeźwiający smak drobno pokrojonym sałatkom i potrawom mięsnym.



Przechowywanie

Tymianek po uprzednim powiązaniu w paczki można zawieszzać do suszenia (trwa ono 2-3 dni) lub zamrażać.

Tymianek pospolity

(*Thymus vulgaris*)

Termin zbioru: maj–czerwiec

Rodzina: wargowe

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego

W obu metodach nie traci on zbyt wiele aromatu.

Zbiór

Kwitnące ziele zbieramy wczesnym popołudniem, gdyż wówczas zawartość olejku eterycznego jest w nim największa.

Rada kulinarna

Tymianek wymieszany z majerankiem daje wyrafinowaną kombinację przyprawową, którą można zastosować do zup, sosów, potraw jednogarnkowych, jaj i serów.

Rada ogrodnicza

Obecny w tymianku olejek eteryczny odstrasza ślimaki. Kto lubi bujnie kwitnące miniróżyczki, powinien między nimi posadzić tymianek, gdyż działa on odstrasżająco na ślimaki. Po kwitnieniu zaleca się przycięcie roślin. Tymianek znakomicie nadaje się jako roślina obwódkowa na grządce warzywnej.

Ten zimozielony pachnący krzew, który w naszej szerokości geograficznej nie wytrzymuje zimy, dorasta do wysokości 8 m. Liście lancetowate z wierzchu błyszczące mają barwę ciemnozieloną. Przy rozgniataniu wydzielają silnie aromatyczną woń. Drobne zielonkawo-żółte kwiaty mają lekki zapach miodu, owoce występujące tylko na roślinach żeńskich mają barwę czarną.

Stanowisko

Wawrzyn lubi stanowisko słoneczne i ciepłe, rośnie dobrze na podłożu piaszczysto-gliniastym zasobnym w próchnicę.

Rozmnażanie i pielęgnacja

W marcu lub we wrześniu sadzonki wawrzynu umieszczamy w celu ukorzenia w wilgotnym piasku i trzymamy w temperaturze 18°C. Po mniej więcej miesiącu przesadzamy je do doniczek wypełnionych ziemią z piaskiem. Po upływie około roku z sadzonki wyrasta mały krzaczek. W lecie co 14 dni zasilamy roślinę nawozem. W naszej szerokości geograficznej możemy uprawiać wawrzyn tylko w pojemniku, a w zimie należy go chronić przed mrozem i zimnym wiatrem. Miejsce zimowania powinno być chłodne i jasne. Do nadejścia mrozów roślina może przebywać w ogrodzie. Wawrzyn znosi silne przycinanie.

Właściwości lecznicze

Liście wawrzynu, zwane też liśćmi laurowymi lub bobkowymi, zawierają olejek eteryczny i związki goryczowe. Mają działanie moczopędne i pobudzające trawienie. Znacznie bogatsze w substancje czynne są owoce, w których występują olejki eteryczne, lauryna, palmityna, kwas linolowy, fitosterole

i alkohol laurynowy. W medycynie stosowany jest głównie pozyskiwany z owoców olejek laurowy o konsystencji maści. Ma on właściwości odkażające i sprzyja lepszemu ukrwieniu. Wchodzi w skład wielu kremów używanych do masażu i zalecany jest w przypadku kontuzji sportowych.

Przygotowanie

Olejek: pozyskiwanie oleju polega na wytłoczeniu lub wytopieniu go ze świeżych owoców.

Inne zastosowania

Liście laurowe o aromatycznym zapachu stosowane są jako przyprawa do sosów, potraw z mięsa i kapusty.

Przechowywanie

Liście można suszyć, jednak z czasem tracą aromat. Najlepiej jest zrywać całe gałązki i zawieszać je w miejscu ciepłym i przewiewnym.

Zbiór

Liście mogą być zbierane przez cały rok.

Rada ogrodnicza

W lecie krzewy wawrzynu można przycinać, nadając im dekoracyjne kształty, na przykład piramidy czy kuli lub też wysokiego pnia o krzacastej koronie.

Wawrzyn (laur) szlachetny

(*Laurus nobilis*)

Termin zbioru: owoce w lipcu-sierpniu, liście przez cały rok

Rodzina: wawrzynowate

Ojczyzna: rejon Morza Śródziemnego



Wawrzyn szlachetny

Widłak goździsty

(*Lycopodium clavatum*)

Termin zbioru: sierpień

Rodzina: widłakowate

Ojczyzna: Europa wschodnia, Chiny

Widłak goździsty jest zarodnikową rośliną chronioną, nie wytwarzającą kwiatów. Ulistnione pędy długości 1–2 m czolągają się płasko, przypominając wyglądem mech. Na ich szczycie pojawiają się rozgałęzione

kłosa zarodnikowe. W ich dachówkowato ułożonych listkach znajdują się zarodniki.



Stanowisko

Widlak preferuje podłoże żwirowate, kwaśne i wilgotne. Rośnie w lasach i na wrzosowiskach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Roslinę rozmnaża się z zarodników (nasion), które możemy nabyć w dobrze zaopatrzonym sklepie ogrodniczym.



Właściwości lecznicze

Widlak zawiera m.in. alkaloidy, niewielkie ilości flawonoidów, kwasy organiczne i trójterpeny. Surowcem leczniczym są zarodniki. Działają one moczopędnie, więc w postaci naparu stosowane są w dolegliwościach nerek i pęcherza. Dobre wyniki daje widlak w leczeniu czyrków, owrzodzeń stóp, przewlekłych szmerów w uszach, krwawieniach z nosa i bólów głowy. Zarodniki stosuje się też zewnętrznie do pudrowania popękanej skóry, przy odparzeniach u niemowląt i wysypkach skórnych.



Przygotowanie

Napar: 1,5 g rozdrobnionych zarodników zalewamy filiżanką wrzątku, odstawiamy na 5–10 minut do naciągnięcia, cedzimy i 3 razy dzien-

nie wypijamy po 1 filiżance. Odradza się dłuższe stosowanie naparu z powodu zawartości w nim toksycznych alkaloidów.



Przechowywanie

Zarodniki (nasiona) chronionego widlaka możemy nabyć w aptece. Muszą być przechowywane w szczelnym naczyniu w miejscu ciemnym i chłodnym.

Wierzba

(*Salix*)

Termin zbioru: wiosna
Rodzina: wierzbowate
Ojczyzna: Europa, Azja

Wierzby są krzewami lub drzewami z cienkimi różgowatymi gałęziami i drobnopilkowatymi lancetowatymi liśćmi. Wierzba jest rośliną dwupienną tzn., że na jednej roślinie pojawiają się kwiaty męskie lub żeńskie. Kwiatostany męskie są większe, jajowate z rozpoznawalnymi z daleka żółtymi pręcikami. Kwiatostany żeńskie są walcowate, szarozielone i smukłe. Istnieje wiele gatunków wierzby np. wierzba biała z białoszarą korą, wierzba purpurowa z młodymi pędami barwy purpurowej i wierzba szara o korze szarofilcowatej.



Stanowisko

Wierzba rośnie na brzegach wód, w lasach łęgowych i na wilgotnym niżu.

Sadzona jest często na granicy pastwisk i łąk. Lubi gleby wilgotne i stanowiska słoneczne lub półcieniste.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Wierzbę rozmnaża się z sadzonką umieszczaną w wiosnę w glebie wilgotnej i zasobnej w próchnicę. Już po krótkim czasie sadzonki ukorzeniają się. W strefie ko-



rzeniowej gleba powinna mieć domieszkę torfu. Silne podlewanie sprzyja dobremu osiadaniu gleby.

Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest kora młodych pędów zawierająca salicynę – pochodną kwasu salicylowego, który jest produktem wyjściowym do wyrobu wielu leków, na przykład aspiryny. Kora ma działanie łagodzące bóle i obniżające gorączkę. Zazwyczaj nie stosuje się samej kory, lecz wchodzi ona w skład różnych mieszanek ziołowych stosowanych w przypadku reumatyzmu lub grypy. Kąpiel lecznicza w odwarze kory wierzby wskazana jest w przypadku dny (podagry) i reumatyzmu.



Przygotowanie

Odwar: 1 czubatą łyżeczkę drobno posiekanej kory zalewamy 2 filiżankami zimnej wody i odstawiamy do napęcznienia na 2–3 godziny. Następnie krótko zagotowujemy i cedzimy. Niestodzony



Widlak goździsty



Wierzba

odwar pijemy w ilości 2 filiżanek dziennie.

Kąpiel lecznicza: odwar możemy zastosować również jako dodatek do kąpieli.



Inne zastosowania

W przypadku nadmiernej potliwości stóp powinno się moczyć je regularnie w odwarze z kory wierzbowej.



Przechowywanie

Ściągniętą z wierzby korę kroji się na kawałki, suszy się w cieniu i przechowuje w ciemnych słoikach.



Zbiór

Korę ściąga się na wiosnę z młodych gałązek wierzby.

Wierzbówka (wierzbownica)

(*Epilobium*)

Termin zbioru: maj–lipiec
Rodzina: wiesiołkowate
Ojczyzna: Europa, Azja, Ameryka Północna

Wyróżniamy gatunki o kwiatach drobnych i dużych. Do roślin o kwiatach drobnych (wierzbownica) zalicza się wierzbownicę błotną, kosmatą, górską, wzgórzową i Fleischera. Do celów leczniczych używane są wyłącznie gatunki wielkokwiatowe (wierzbówka). Odznaczają się one łodygą obłą i owłosioną, drobnoząbkowanymi liśćmi i dużymi kwiatami o delikatnej liliowej barwie. Owocem jest wydłużona torebka pękająca po dojrzeniu.



Stanowisko

Wierzbówka rośnie na polanach i nieużytkach i lubi gleby piaszczyste, wilgotne, ubogie w wapń, zasobne w próchnicę.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Wierzbówkę rozmnaża się z nasion lub przez podział roślin.



Wierzbówka



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są wyłącznie liście. Do substancji czynnych tej rośliny należą garbniki, kwas galusowy, śluz i pektyny. Uważajmy na kwiaty, gdyż zawierają one toksyczny fenol. Napar i wodny wyciąg z liści stosowane są przy przeroście gruczołu krokowego. Wierzbówka sprawdziła się też jako płukanka przy bólach gardła i zapaleniach dziąseł. Z powodu obecności garbników wierzbówka ma działanie czyszczące rany i przeciwzapalne. Ostroga się jednak przed długim stosowaniem tej rośliny, gdyż wówczas mogą wystąpić dolegliwości żołądkowo-jelitowe.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę suszonych liści zalewa się 1/4 l wrzątku i po chwili cedi.



Przechowywanie

Młode suszone liście wierzbówki przechowuje się w szczelnym naczyniu.

Winorośl właściwa

(*Vitis vinifera*)

Termin zbioru: liście od maja, kwiaty czerwiec–lipiec, owoce sierpień–wrzesień, wąsy styczeń–luty

Rodzina: winoroślowate

Ojczyzna: Europa, Azja

Winorośl jest pnączem zrzucającym liście. Liście 5-klapowe, brzegiem ząbkowane mają wielkość dłoni. Roślina wyrasta z głęboko sięgających korzeni, a długość jej pędów wynosi 6–15 m. Zdrewniałe gałązki mają prążkowaną włóknistą korę. Pojawiające się w czerwcu i lipcu kwiaty zebrane są w wiechy. Ciemnoniebieskie lub jasnożółte owoce dojrzewają zazwyczaj we wrześniu.



Stanowisko

Winorośl lubi ciepło i preferuje stanowiska słoneczne i zaciszne. Rośnie właściwie na wszystkich rodzajach gleb, jednak najbardziej odpowiada jej gleba głęboko



Winorośl właściwa

uprawiona, wapienna i zasobna w próchnicę.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Wινόrośl rozmnaża się przez sadzonkowanie, odkłady lub szczypienie. Najlepszą porą na sadzenie uszlachetnionych odmian w pojemnikach jest kwiecień. Krzew winorośli wymaga do wzrostu sporo wilgoci, a w okresie dojrzewania owoców wiele ciepła. Aby osiągnąć prawidłowy wzrost, każdego roku w styczniu lub lutym winorośl musi być przycięta, a nowe pędy luźno przywiązane do szpalerów.



Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym są kwiaty, liście, wąsy i owoce. Sok z winogron zawiera cukier gromony, witaminy A, B i C, a także sole mineralne. W liściach i wąsach obecne są kwasy: winowy, jabłkowy i bursztynowy, garbniki, cukry i związki mineralne. Napar z liści winorośli jest ceniony jako lek w przypadku reumatyzmu i dny (podagry). Wino z winogron pomaga w stanach wyczerpania, nerwowości, impotencji, braku łaknienia, osłabienia serca, dolegliwości trawiennych i niedokrwistości. Szczególnie wino czerwone uważane jest za środek aktywizujący i dodający energii. Czerwone wino zmieszane z cukrem gromonym i żółtkiem podaje się dla wzmocnienia rekonwalescencji i osobom starszym. Kuracja winogronowa świeżymi owocami lub świeżym sokiem zalecana jest również ludziom zdrowym. Uwalnia ona organizm od toksyn, pobudza przemianę materii, sprzyja dobremu ukrwieniu i wzmacnia układ odpornościowy.



Przygotowanie

Napar powinien być sporządzony ze świeżych liści: 1 czubatą łyżeczkę drobno pokrojonych liści i 1 łyżeczkę rozdrobnionych wąsów zalewamy 1/4 l wrzątku, odstawiamy na 3 minuty do naciągnięcia, cedzimy i pijemy na gorąco.

Napój wzmacniający: do 1 l czerwonego wina dodajemy 2 łyżeczki miodu i mieszamy tak długo, aż miód całkowicie się rozpuści. Wtedy dodajemy 2 żółtka i mieszamy dalej, aż powstanie jednolity płyn. Na końcu dodajemy sok z 1 cytryny. Napój ten pijemy małymi łykami 1–2 razy dziennie.

Kuracja winogronowa: przez 2 tygodnie jemy dziennie 1–3 kg świeżych, dojrzałych i dobrze umytych winogron. Spożywamy je w postaci soku lub miąższu owoców bez pestek i skórek. Inne posiłki spożywane są normalnie.



Inne zastosowania

Wyciekający przy przycinaniu winorośli sok zwany też „łzami”, uważany jest za środek piękności działający oczyszczająco na skórę.



Przechowywanie

Jeśli lodyżki winogron zanurzamy w wosku i powiesimy, owoce będą się dłużej trzymać. Świeże liście otrzymamy tylko na terenach uprawy winorośli. W sklepach delikatesowych możemy je nabyć w postaci zakonserwowanej (w solance lub oleju). Wina należy przechowywać w pozycji leżącej, tak, aby korek był stale wilgotny i nie wysychał. Wina dłużej przechowywane powinny być umieszczone w chłodnej piwnicy w temperaturze 10–15°C.



Wrzós zwyczajny

Wrzós zwyczajny
(*Calluna vulgaris*)

Termin zbioru: lipiec–sierpień

Rodzina: wrzosiowate

Ojczyzna: Europa, Syberia, Azja
Mniejsza

Ta niewielka krzewinka jest niezwykle mało wymagająca. Nie jest wrażliwa ani na zimno, ani na gorąco, ani na suszę, ani na wilgoć. Wrzós odznacza się bogato rozgałęzioną zdrewniałą łodygą z zimozimnymi igielkowatymi liśćmi i kwiatami barwy purpurowej, różowej lub białej. Wrzós występuje w 500 różnych odmianach.



Stanowisko

Wrzós rośnie na wrzosiowiskach, halach górskich, a także na polanach. Lubi stanowiska słoneczne lub półcieniste. Można go uprawiać nie tylko w ogrodzie, ale również w skrzynkach balkonowych lub w pojemnikach.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Wrzós sadi się na wiosnę lub na jesieni. Podłożem dla

tej krzewinki powinna być kwaśna ziemia torfowa, gdyż roślina ta lubi glebę lekko kwaśną z domieszką piasku. Do ziemi ogrodniczej należy więc dodać dużą ilość torfu lub ogrodowej gleby torfowej. Odległość między roślinami powinna wynosić, co najmniej 25 cm. Wrzós powinien mieć zawsze wilgotną glebę, należy go regularnie zasilać nawozami organicznymi. Powinien być podlewany nawet w zimie, kiedy nie ma mrozu.



Właściwości lecznicze

Wrzós znany jest głównie ze swej skuteczności w przypadku stanów zapalnych dróg moczowych. Do podstawowych związków czynnych występujących w tej roślinie należą arbutyna, garbniki, kwas krzemowy, kwas cytrynowy, kwas fumarowy i flawony. Napar z kwitnących roślin działa napotnie i moczopędnie. Uważany jest też za skuteczny lek przeciwreumatyczny. Okłady z naparu wrzosu mogą być bardzo pomocne w przypadku różnego rodzaju wysypek skórnych.



Przygotowanie

Napar: 4 łyżeczki kwitnącego ziele zalewamy 1/4 l wrzątku i pod przykryciem odstawiamy na 3 minuty do naciągnięcia. Tę ilość herbatki popijamy w ciągu całego dnia.



Inne zastosowania

W przypadku dolegliwości reumatycznych zaleca się dodawać do kąpeli napar z kwitnącego ziele.



Przechowywanie

Kwitnące ziele po ususzeniu przechowuje się w zamkniętych pojemnikach.



Rada ogrodnicza

Po przekwitnięciu roślinę należy skrócić o 5 cm.

Żarnowiec miotlasty

(*Sarothamnus scoparius*)

Termin zbioru: marzec–kwiecień
lub październik

Rodzina: motylkowate

Ojczyzna: Europa

Żarnowiec miotlasty jest krzewem osiagającym w zależności od stanowiska wysokość 60–200 cm o różgowatych kanciastych zielonych gałązkach i małych 3-listkowych liściach. Od maja do czerwca roślina okrywa się połyskliwymi żółtymi kwiatami.



Stanowisko

Żarnowiec lubi stanowisko słoneczne i rośnie głównie na glebach piaszczystych, przede wszystkim na wrzosowiskach i w widnych lasach iglastych.



Żarnowiec miotlasty



Rozmnażanie i pielęgnacja

Żarnowiec może być sadzony przez cały rok. Ta niewymagająca roślina lubi słońce oraz gleby piaszczyste i mało żyzne.



Właściwości lecznicze

Żarnowiec bywa stosowany w zaburzeniach układu krążenia, na przykład przy niedociśnieniu. Znane jest jego działanie moczopędne. Do jego najważniejszych substancji czynnych należą alkaloidy chinolizydynowe (sparteina, lupanina) oraz 20 innych, flawonoidy, izoflawony, kumaryna i olejek eteryczny. Kobiety w ciąży i pacjenci z wysokim ciśnieniem krwi nie powinni pić naparu z żarnowca.



Przygotowanie

Napar: 1 łyżeczkę suszonych liści zalewamy wrzątkiem, odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Napar należy pić na ciepło.



Inne zastosowania

Roślinę stosowano do wyrobu mioteł stąd jej nazwa. Suszone pędy zebrane przed kwitnieniem nadają się też jako surowiec do wyrobu barwnika.



Przechowywanie

Ziele zebrane w marcu i kwietniu lub w październiku suszy się w słońcu, a następnie przechowuje w szczelnie zamkniętych pojemnikach.

Zywokost lekarski

(*Symphytum officinale*)

Termin zbioru: korzenie na wiosnę i na jesieni, liście przez cały rok

Rodzina: szorstkolistne

Ojczyzna: Europa środkowa

Żywokost jest silną byliną o wysokości dochodzącej do 1,5 m, o rozgałęzionej lodydze i niezwykle długim korzeniu palowym, który z zewnątrz jest czarny, a w środku biały i mięsisty. Lancetowate liście mają długość 1–2 cm. Wszystkie zielone części rośliny są szorstkie i pokryte szczeciastymi włoskami. Kwiaty o długości 1–2 cm pojawiają się od maja do września. Barwa ich może być biała do żółtej, purpurowa, lub czerwono-fioletowa.



Stanowisko

Żywokost rośnie na wilgotnych łąkach, brzegach strumieni, obrzeżach lasu i w rowach. Najbardziej lubi miejsca zacienione.



Rozmnażanie i pielęgnacja

Żywokost sadi się na wiosnę w odstępach 50-centymetrowych do gleby uprzednio spulchnionej i wzbogaconej nawozami organicznymi. Sadzonki można nabyć w dobrze zaopatrzonych sklepach ogrodniczych. Odporna na zimno bylina może osiągnąć wiek do 30 lat. Z powodu głęboko sięgającego korzenia jest trudna do wypłenienia. Szczególnie dobrze rośnie w ogrodzie wilgotnym.



Właściwości lecznicze

Żywokost, występujący też pod ludową nazwą kosztwał lub żywy gnat, znany był już w średniowieczu jako środek leczący złamania kości, zwichnięcia i skręcenia. Jego surowcem leczniczym jest korzeń. Roślina działa też przeciwzapalnie (np. w przypadku zapalenia żył), stosuje się ją przy trudno gojących się ranach na nogach, owrzodzeniu żołądka i jelit oraz do tamowania krwi. Szczególnie cennym składnikiem żywokostu jest allantoina, której przypisuje

się właściwość przyspieszania odnowy komórek. Allantoina rozpuszcza wydzielinę sączącą się z ran i sprzyja zainicjowaniu. Obecna również w korzeniu cholina wzmacnia układ krążenia, dzięki czemu sprzyja rozszerzeniu naczyń i lepszemu ukrwieniu tkanek. Do innych substancji czynnych rośliny należą śluz, garbniki, żywice, cukry i substancje gumowate. Nalewka na żywokoście uważana jest za znakomity środek przeciwko parazytozom. Sokiem ze świeżej rośliny leczy się brodawki. Żywokost jest też zalecany w przypadku uporczywej grzybicy stóp. Zazwyczaj szybko i skutecznie pomaga wówczas nacieranie stóp maścią żywokostową. Kurację taką wspierają kąpiele w ekstrakcie z liści żywokostu. W Polsce żywokost został z lecznictwa wycofany ze względu na szkodliwe działanie uboczne – uznano go za rakotwórczy (przytłum.)

Przygotowanie

Napar: 2 łyżeczki suszonego korzenia zalewamy filiżanką wrzątku, odstawiamy na 15 minut do naciągnięcia i cedzimy.

Można też sporządzić odwar z młodych zielonych liści: w tym celu na 1 l wody bierzemy 2 łyżki stołowe suchych liści, zalewamy je wodą i pozostawiamy na noc. Następnie cedzimy (płyn nie wylewamy), a wilgotny osad zagotowujemy z 1/4 l wody i odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia. Oba płyny zlewamy razem.

Maść: 250 g świeżo zebranych, oczyszczonych i drobno pokrojonych korzeni miksujemy i krótko gotujemy z 250 g czystego smalcu wie-

przewego. Pozostawiamy na noc, na drugi dzień jeszcze raz ogrzewamy i przeciskamy przez płótno. Maść umieszczamy w naczyniu szklanym lub porcelanowym i przechowujemy w lodówce. Okres jej trwałości wynosi 3 miesiące.

Nalewka: 150 g świeżych, oczyszczonych i grubo pokrojonych korzeni zalewamy jednym litrem 30–40% żytniówki, pilnując by korzeń był zawsze przykryty alkoholem. Zamkniętą butelkę trzymamy przez 14 dni w ciepłym miejscu, wstrząsając nią każdego dnia po kilka razy. Po tym czasie nalewka jest gotowa do użycia.

Inne zastosowania

Z zebranych na wiosnę delikatnych liści można sporządzić smaczną jarzynkę.

Przechowywanie

Liście suszy się i przechowuje w zamkniętych pojemnikach. Korzenia używa się zawsze w stanie świeżym.

Zbiór

Korzeń może być wycinany przez cały rok.



Żywokost lekarski



Praktyczne
zastosowanie
roślin
leczniczych

Pielęgnacja urody

Wiele roślin leczniczych pochodzących z ogrodu bądź rosnących dziko nadaje się do pielęgnacji skóry i włosów. Mogą stanowić zarówno podstawę, jak i uzupełnienie osobiście sporządzonych kosmetyków naturalnych. Zaletą tych produktów jest to, że w ich skład wchodzi własnoręcznie zebrane rośliny w stanie czystym, które można łączyć w zależności od indywidualnych potrzeb. Zastosowanie wyłącznie naturalnych, dobrze zbilansowanych i odpowiednio połączonych różnorodnych produktów wyjściowych, a także podstawowych substancji łączących, takich jak olejki eteryczne, miód, wosk pszczoły, jaja i lanolina wpływa dodatnio na skórę, włosy, zęby i paznokcie, a jednocześnie pozwala uniknąć reakcji alergicznych. Musimy jednak dokładnie znać nasz typ skóry, aby wybrać dla niej najodpowiedniejsze składniki.

Rośliny lecznicze i zioła odpowiednie do pielęgnacji skóry i ich działanie

Aloes zwyczajny

Dzięki idealnemu odczynowi (wartość pH = 4,5) i zawartości aminokwasów, witamin i związków mineralnych aloes wpływa bardzo korzystnie na skórę. Jest znakomitym środkiem nawilżającym, działa oczyszczająco, ściągająco i chroni skórę przed podrażnieniami (dotyczy to również niemowląt). Mieszkańcy Meksyku od dawna wiedzieli, że po natarciu całej skóry aloesem nie atakują ich ani osy, ani komary. Ponadto nie ma lepszego środka na oparzenia niż natychmiastowe natarcie skóry miąższem z aloesu. Dlatego ta roślina powinna być obecna w każdym domu.



Aloes zwyczajny nadaje się znakomicie do pielęgnacji skóry

Bazylia

Aby zwiększyć sprężystość skóry i wygładzić zmarszczki na szyi i ramionach, zaleca się zastosowanie następującej mieszanki: do 1/4 l czystej oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia dodajemy garść liści lub szczytów kwiatowych bazylii i zostawiamy na 4 dni do maceracji. Po tym okresie codziennie rano smarujemy olejem bazyliowym twarz, szyję i ramiona, a po pół godzinie ścieramy nadmiar oleju.

Maliny

Maseczka z malin działa bardzo korzystnie na skórę. Wykonujemy

ją, rozgniatając widelcem garść malin i mieszając je z kremem do twarzy, słodką śmietanką i miodem. Maseczka taka działa wygładzająco, odżywczo i zalecana jest do cery suchej i wrażliwej.

Nagietek lekarski

Na popękana skórę na rękach i nogach nie ma lepszego środka niż maść nagietkowa. Maść taką uzyskuje się przez krótkie gotowanie w smalcu wieprzowym świeżo zebranych kwiatów i liści nagietka. Po ostudzeniu maść jeszcze w stanie płynnym przeciera się przez gęste sito.

Ogórecznik

Napar z liści ogórecznika jest skutecznym lotionem, który stosujemy rano i wieczorem. Działa on na skórę ściągająco i oczyszczająco.

Oliwa z oliwek

Tłoczona na zimno oliwa z oliwek zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe i dlatego działa jak lekki filtr przeciwko promieniowaniu nadfioletowemu. Oliwa z oliwek wchodzi w skład wielu środków do opalania, kremów i mydeł.

Pietruszka

Z natki pietruszki można sporządzić odżywczą maseczkę odpowiednią dla każdej cery. W tym celu garść natki sieka się bardzo drobno lub miksuje i natychmiast łączy z 2 łyżkami twarogu śmietankowego. W razie potrzeby można jeszcze domieszać śmietaną tak, by powstała gładka masa. Maseczka działa na skórę odżywczo, uspokajająco i nadaje się szczególnie do cery zmęczonej i skłonnej do podrażnień. Maseczkę należy trzymać na twarzy przez 30 minut.

Pokrzywa

Napar z liści, nasion lub korzeni pokrzywy działa na skórę oczyszczająco, wzmacniająco i zwiększa jej ukrwienie.

Poziołki

Maseczka ze świeżych rozgniecionych owoców szybko nadaje zmęczonej cerze wygląd świeży i promienny. Także przy kłopotach z nadwagą zaleca się kurację poziomkową, gdyż te dojrzewające na słońcu czerwone owoce mają nie tylko wspaniały smak, ale również uważane są za najskuteczniejszy i najzdrowszy składnik diety odchudzającej.

Prawoślaz lekarski

W przypadku skóry wrażliwej i szorstkiej można wykorzystać łagodne działanie prawoślazu. W tym celu szczyptę lub dwie kwiatów lub liści tej rośliny gotujemy przez 10 minut w 1/4 l wody, odstawiamy na

10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Otrzymamy lotion, którym regularnie przemywamy twarz rano i wieczorem. Można go przechowywać do 8 dni w lodówce.

Skrzyp polny

Ziele skrzypu działa ściągająco i zamyka pory.

Winorośl właściwa

Świeżo wyciśnięty sok z winogron stosowany rano i wieczorem

jako okład na twarz wzmacnia i odpręża skórę. Okład taki nie powinien pozostawiać na twarzy dłużej niż 10 minut. Także rzadki olej z pestek winogron jest przez skórę bardzo dobrze tolerowany i wchodzi w skład wielu kremów i lotionów do ciała.

Żywokost

Napar z liści i korzeni żywokostu zmięcza popękkaną i szorstką skórę.



Nagietek lekarski – roślina idealna na popękkaną skórę

Płyny do twarzy

Na płyn do twarzy nadaje się najlepiej świeżo przygotowany napar z ziół, gdyż nie wywołuje on żadnych niepożądanych działań ubocznych. Sama woda wodociągowa działa wprawdzie na skórę odświeżająco, ale nie powoduje jej ożywienia i lepszego ukrwienia. Napary z ziół przyrządzone jako płyny do twarzy efektywnie wspomagają wytwarzanie się kwaśnej warstwy ochronnej, a ponadto usuwają pozostałości środków czyszczących i otwierają pory, przygotowując skórę do dalszej pielęgnacji.

Poniższa tabela podaje zestawienie najodpowiedniejszych roślin na napar w zależności od typu skóry:

Typ skóry	Roślina na napar
Trądzikowa	melisa
Podrażniona	prawoślaz wysoki
Trądzikowa, stan zapalny	tymianek
Trądzikowa, stan zapalny	babka
Trądzikowa, tłusta z dużymi porami	mięta
Wrażliwa i podrażniona	rumianek
Sucha i szorstka	fenkuł

Działanie naparów ziołowych

Babka

Babka jest składnikiem wielu gotowych lotionów. Napar z babki leczy rany, tamuje krwawienia, ma też działanie przeciwpalne i bakteriobójcze.

Melisa

Napar z melisy zaleca się do oczyszczania tłustej cery trądzikowej. Melisa działa na skórę szczególnie uspokajająco.

Prawoślaz wysoki

Prawoślaz działa uspokajająco i łagodzi podrażnienia. Napar z 50 g kwiatów zalany 1 litrem wrzątku daje lotion sprawiający ulgę po każdym intensywnym opalaniu.

Tymianek

Napar z tymianku i rozmarynu miło pachnie i odświeża skórę. Wykonujemy go przez zalanie garści tymianku i garści rozmarynu 1 litrem wrzątku. Napar powinien być zużyty jeszcze tego samego dnia.

Parówki

Parówki mają znakomite działanie w przypadku skóry tłustej z dużymi porami i trądzikowej, a także skóry źle ukrwionej, bladej lub skórzasto twardej. Od czasu do czasu, jednak nie częściej niż raz w tygodniu, nawet w wypadku cery normalnej warto przygotować sobie parówkę z ziół dla oczyszczenia i pilingu twarzy, szyi i dekoltu.

Parówka pobudza ukrwienie skóry, zmiękcza jej warstwę rogową, intensywnie oczyszcza i dzięki odpowiedniemu doborowi ziół działa regenerująco. Przed parówką należy oczyścić twarz, szyję i dekolt. Do wykonania parówki potrzebna jest garść świeżych lub suszonych ziół umieszczonych w możliwie szerokim naczyniu



Napar z kwiatu prawoślazu wysokiego działa kojąco na podrażnioną skórę

i zalanych 2 l wrzątku. Włosy należy wówczas ściągnąć do tyłu i związać chustką. Twarz trzymamy nad parującą wodą, a na głowę i naczynie zarzucamy duży ręcznik, by para nie ulatniała się. W zależności od naszej wytrzymałości i typu skóry parówka powinna trwać od 2 do 10 minut. Po jej zakończeniu osuszamy twarz ręcznikiem papierowym, usuwamy ewentualne zaskórniaki i płuczemy letnią wodą.

Na końcu wklepujemy lekko w skórę tłusty krem odżywczy. W razie potrzeby możemy przedtem wykonać łagodny piling. Aby parówka była skuteczna musimy dobrać zioła odpowiednie do naszego typu skóry.

Kąpiel z dodatkiem ziół

Kąpiel w ziołach jest dobroczynna dla ciała i duszy. W zależności od rodzaju dodanego zioła osiąga się określone działanie.



Kąpiel w piołunie jest wskazana w przypadku skóry tłustej i trądzikowej.

Poniższa tabela informuje o długości trwania parówki oraz o rodzaju ziół, które należy zastosować do określonego typu skóry:

Typ skóry	Długość trwania parówki	Dodatek ziół
Normalna	5 minut, gorąca	rumianek, kwiat lipy, świeże płatki róż
Sucha	2–3 minuty, wilgotno-ciepła, bardzo delikatną, wrażliwą skórę należy przedtem posmarować kremem	rumianek z kwiatem lipy, świeże płatki róż
Tłusta, trądzikowa, blada	8–10 minut, gorąca	skrzyp, arnika, kwiat lipy, dziurawiec, rumianek, szalwia, melisa, mięta, tymianek, nagietek, rozmaryn, głóg
Mieszana	Okolo 5 minut, wilgotno-ciepła, wrażliwą skórę należy przedtem posmarować kremem	rumianek, szalwia, kwiat lipy, dziurawiec
Dojrzała	5–8 minut, wilgotno-ciepła	fenkuł, rumianek, szalwia, ogórecznik, melisa

Działanie poszczególnych roślin i ziół w kąpielach

Bylica piołun

Napar z liści piołunu dodany do kąpeli zaleca się w przypadku skóry trądzikowej i tłustej. Olejek eteryczny zawarty w piołunie pobudza ukrwienie, ma działanie odkażające i przeciwzapalne.

Kąpiel cytrynowa

Kąpiel cytrynowa jest bardzo orzeźwiająca, a ponadto działa na skórę oczyszczająco i rozjaśniająco. Kto lubi kąpiel bardziej aromatyczną, ten może ją wzbogacić garścią świeżej melisy lekarskiej. Niepryska-

ne cytryny należy najpierw dobrze umyć ciepłą wodą, a następnie ze skórką pokroić na plasterki, umieścić w misce porcelanowej lub ze szkła jenańskiego i zalać niewielką ilością wrzątku. Całość odstawia się na kilka godzin pod przykryciem do naciągnięcia, a następnie umieszcza się w bawełnianym woreczku, zawiązuje i dodaje do kąpeli.

Lawenda i majeranek

Kąpiel w lawendzie i majeranku daje miłe uczucie odprężające, a do tego nawilża skórę. Bierzymy 2 łyżki olejku migdałowego, 3 krople olejku majerankowego i 7 kropli olejku lawendowego. Składniki te mieszamy i dodajemy do kąpeli.

Rozmaryn

Rozmaryn jako napar sporządzo-ny z garści liści zalanych 1 l wrzątku dodany do kąpieli pobudza krą-żenie i zwiększa ukrwienie skóry.

Pielęgnacja oczu

W przypadku zaczerwienienia oczu lub powiek, wywołanego ich nadmiernym przeciążeniem, szybką ulgę przynoszą okłady z hyzopu. Natomiast na stan zapalny oka lub powieki stosowane są okłady z glistnika jaskółczego ziela.

5 g soku mlecznego z tej rośliny rozpuszcza się w 100 g przegotowanej i ostudzonej wody. Tampony nawilżone płynem przykładają się do zamkniętych oczu. Po zastosowa-niu takiego okładu ustępuje niez-byt ostry stan zapalny i opuchli-żna.

Pielęgnacja włosów

Do pielęgnacji włosów stosuje się wiele rodzajów ziół. Wybieramy je w zależności od rodzaju włosów i efektu, jaki chcemy osiągnąć.

Włosy zdrowe

Posiekajmy 10 liści pokrzywy, zalejmy je 90-procentowym alko-

holem i odstawmy na 2 tygodnie. Po przefiltrowaniu otrzymamy lo-tion wzmacniający włosy, który co-dziennie mocno wcieramy w skórę głowy.

Połysk i trwałość

W przypadku jasnych włosów do ich ostatniego płukania dodaj-my trochę soku cytrynowego. Ła-godny kwas nada im piękny połysk i sprawi, że łatwiej będą się układać.

Farbowanie włosów produktami naturalnymi

Dobrze znane jest używanie na-paru rumianku do rozjaśniania wło-sów blond. Rumianek działa jedno-cześnie leczniczo na łupież i tłuste włosy. W przypadku włosów ciem-nych zaleca się płukanie ich w na-parze rozmarynu. Rozmaryn wpły-wa na lepsze ukrwienie skóry głowy i nadaje włosom ciemnym intensywny połysk. Także napar z czar-nej herbaty nadaje brunetkom pię-kny czerwonobrunatny odcień wło-sów. Ważne jest przy tym, by po płukaniu napar z herbaty wmaso-wać dobrze w skórę głowy, tak by na niej pozostał.

Wypadanie włosów

W przypadku wypadania włosów rewelacyjne wyniki otrzymuje się przez picie 1 i 1/2 l dziennie napa-ru z pokrzywy, natomiast odwar z korzenia tej rośliny jest znakomitym środkiem na pobudzenie wzro-stu włosów. Odwar z pokrzywy nie nadaje się jednak dla włosów ja-snych. Przy wypadaniu włosów sku-teczne jest też nacieranie głowy świeżo wyciśniętym sokiem z rze-zuchy lub nalewką z arniki, które wzmacniają i korzystnie wpływają na porost włosów. Równie skutecz-nym środkiem przeciw wypadaniu włosów i łupieżowi jest wyciąg z orzecha włoskiego. W tym celu gotujemy 15 g młodych pąków orzecha w 300 g smalcu i miksujemy na bardzo gładką masę. Otrzy-maną maść wmasowujemy w skórę głowy. Maść tę należy przechowy-wać w szczelnym naczyniu w lo-dówce. Cebula wzmacnia również włosy i zapobiega ich wypadaniu. W tym celu dwie świeże cebule obieramy i przepalawiamy, a na-stępnie przez 10 minut gotujemy w jednym litrze wody. Całość czedzimy i otrzymany płyn wmasowujemy w skórę głowy.

Pielęgnacja paznokci

Bardzo skutecznym środkiem na łamliwe paznokcie jest wcieranie w nie soku z cebuli. Dobre wyniki daje też moczenie ich przez 5 minut w podgrzanej oliwie z oliwek.

W przypadku bólu wynikłego z ukłucia lub użądlenia owadów lub przy innych tego typu ranach pomaga sok wyciśnięty z babki. Ro-slinę tę można znaleźć wszędzie, nawet w wielkomiejskim parku. Jej sok uzyskany ze zmiażdżonych liści nie tylko łagodzi ból, ale również zapobiega obrzękom. Na obrzęki spowodowane różnymi ukłuciami owadów działa też dobrze nacieranie świeżą przekrojoną cebulą.



Zastosowanie płynu pokrzywowego korzystnie wpływa na włosy

Herbatki ziołowe

Herbatki ziołowe są bez wątpienia najzdrowszymi napojami. Nie tylko dostarczają one organizmowi odpowiedniej ilości płynu (jego dzienna norma wynosi 1–2 litry), ale też są naturalnym lekiem na różne dolegliwości. Wypijanie ich na ciepło lub po schłodzeniu wpływa orzeźwiająco. Znakomicie gasi pragnienie herbata z mięty, melisy czy liści jeżyn. W zależności od składu herbata z mieszanych ziół ma też zastosowanie jako środek nasenny.

Do naparzania herbatki zaleca się stosowanie prostych samodzielnie wykonanych torebek ziołowych.

1–2 łyżeczki wybranego zioła układamy na kawałku cienkiego materiału np. muslinu czy batysty i wiążujemy go nitką. Torebkę zalewamy świeżo ugotowanym wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia.

Wybrane herbatki ziołowe i ich oddziaływanie

Herbata z centurii

Centuria należy bez wątpienia do klasycznych ziół żołądkowych. Herbata z tej rośliny zwiększa wydzielanie soków żołądkowych i skutecznie likwiduje wzdęcia.

Herbata z dziewanny

Ta smaczna herbata likwiduje chrypkę, kaszel i zaziębienie. Jeśli zostanie posłodzona cukrem kandyzowanym, jej skuteczność wzrośnie.

Herbata z dzikiej róży

Herbata ta znana jest z wysokiej zawartości witaminy C. Dlatego stosowana jest jako środek zapobiegający przeziębieniom. Ponadto dzika róża wpływa na organizm odwadniająco.

Herbata z fenkułu (kopru włoskiego)

W ziołolecznictwie herbatkę tę stosuje się jako środek przeciwko zaburzeniom trawiennym. Jest ona szczególnie skuteczna w przypadku wzdęć.

Herbata z głogu

Długoterminowe picie tej herbatki pomaga w przypadku osłabienia serca i układu krążenia.

Herbata z kozłka lekarskiego

Herbata ta jest znana jako nieszkodliwy środek uspokajający w przypadku trudności w zasypia-

niu na tle nerwowym i dolegliwości sercowych. Korzeń kozłka zalewa się zimną wodą, zagotowuje i odstawia na 10 minut do naciągnięcia.

Herbata z krwawnika pospolitego

Herbata ta pomaga w przypadku zaburzeń żołądkowo-jelitowych i wzdęć. Jej działanie jest podobne do herbatki z rumianku.

Herbata z kwiatu lipowego

W okresie infekcji grypowych herbatkę tę dobrze jest pić na gorąco posłodzoną miodem. Działa onapotnie i łagodzi kurcze.



Najzdrowszy napój – herbata ziołowa

Herbatka z liści roślin jagodowych

Jeżyny, poziomki i maliny cenione są nie tylko z powodu ich pysznych i aromatycznych owoców, ale również liści, z których przygotowuje się smaczne herbatki.

W czasie pierwszej wojny światowej w niektórych krajach liście jeżyny były specjalnie lekko palone i zwijane, a następnie sprzedawane jako namiastka czarnej herbaty. Z mieszanki liści jeżyny, maliny i poziomki (w tej samej ilości), zebranych w okresie od lipca do października, otrzymuje się wspaniałą herbatkę dla całej rodziny. Taki napój z liści świeżych lub suszonych jest prawie tak samo dobry, jak prawdziwa czarna herbata.

Herbatka z majeranku

Herbatka ta posłodzona miodem oczyszcza drogi oddechowe i likwiduje uporczywy kaszel. Na jej wykonanie potrzeba 1–3 łyżki kwitnącego ziela, które zalewa się 2 filiżankami wody, krótko zagotowuje i wypija na ciepło.

Herbatka z melisy

Ta orzeźwiająca herbatka działa uspokajająco i zapobiega dolegliwościom żołądkowym o podłożu nerwicowym.

Herbatka z mięty

Picie tej herbatki łagodzącej bóle i działającej rozkurczowo zaleca się w przypadku zaburzeń żołądkowo-jelitowych i nudności.

Herbatka z mniszka lekarskiego

Herbatka ta stymuluje czynność wątroby i pęcherzyka żółciowego, a także pobudza nerki do większej produkcji moczu. Jest też skuteczna w przypadku niedoboru soków żołądkowych i przewlekłej choroby reumatycznej. Aby nie była zbyt gorzka należy ją osłodzić miodem.

Herbatka z pokrzywy

Pokrzywa, która jest nieulubianym chwastem, jest najtańszym lekiem roślinnym na niedokrwistość. Liście młodych pokrzyw mogą przez cały rok być naparzane jako herbata. Pokrzywa jest jedną z niewielu roślin odznaczających się obfitą ilością prowitaminy A, zawiera też żelazo, potas, wapń i kwas krzemowy, ważny dla utrzymania zdrowych włosów i paznokci.

Herbatka z rozmarynu

Herbatka ta pobudza czynność żołądka i łaknienie oraz układ krążenia.

Herbatka z rumianku

Herbatka ta działa uspokajająco, pomaga w przypadku zaburzeń trawiennych i łagodzi bóle żołądka. Rumianek działa na jelita odtruwająco i rozkurczowo.

Herbatka z szalwii

Olejek eteryczny obecny w szalwii ma działanie bakteriobójcze, dlatego ten rodzaj herbatki jest wspaniałym środkiem przy stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. Dwie łyżeczki liści szalwii zalewamy jedną filiżanką wrzątku i odstawiamy na 5 minut do naciągnięcia. Bardzo często pije się też herbatkę z szalwii zmieszaną z wrzosem lub rumiankiem.

Herbatka ze skrzypu polnego

Herbatka ze skrzypu wzmacnia tkankę łączną, oczyszcza organizm i w sposób ochronny wypłukuje substancje toksyczne z tkanek.



Z owoców glogu sporządza się skuteczną i zdrową herbatkę

Rośliny lecznicze i zioła w kuchni

Kto przez cały rok pragnie wzbogacić swoją dietę ziołami, musi zadbać, aby je we właściwej porze zbierać i natychmiast odpowiednio zakonserwować.

Metody konserwacji

Oprócz suszenia i zamrażania istnieją jeszcze inne metody konserwacji ziół używanych w kuchni.

Konserwowanie solą

Dobrym i sprawdzonym sposobem jest solenie mieszanki ziół przyprawowych, takich jak cząber, estragon, lubczyk, majeranek, natka pietruszki i selera w połączeniu z korzeniami marchwi, selera, pietruszki i lubczyku. Liście i korzenie dobrze i jednolicie rozdrabniamy



Zbiór i suszenie ziół kuchennych

robotem kuchennym lub maszynką do mięsa. Na końcu możemy jeszcze dołączyć rozdrobnioną, twardą ostrą papryczkę (bez pestek). Do takiej mieszanki nie dodajemy cebuli, szczypiorku i pora, gdyż wtedy staną się gorzkie.

Przepis podstawowy

Rozdrobnione zioła przyprawowe mieszamy z solą w proporcji 4:1 i natychmiast umieszczamy w szczelnie zamykanych słoikach. W ten sposób zakonserwowana mieszanka przypraw może być używana przez całą zimę i nie musi być przechowywana w lodówce. Nadaje się dobrze jako dodatek do zup jarzynowych i sosów do sałat. Jednak przy jej stosowaniu należy pamiętać, że zawiera dużo soli.

Konserwowanie w occie

Bardzo dobrą metodą utrwalania ulotnego aromatu ziół jest konserwowanie ich w occie. Własnoręcznie wykonany ocet ziołowy pozwala na rozkoszowanie się tym aromatem także w zimie. Mamy do dyspozycji duży wybór roślin. Do octu dodajemy zazwyczaj tylko jeden rodzaj zioła, na przykład koper, estragon czy bazylię. Ale interesujące są też ich mieszanki złożone z estragonu, biedrzyca, melisy, mięty, bazylii, tymianku i liści laurowych, bądź też z szalwii, szczypiorku, czosnku i cebuli.



Konserwowanie ziół kuchennych



Smaczny ocet ziołowy

Przepis podstawowy

Świeżo zebrane zioła natychmiast myjemy i suszymy w ręczniku papierowym. Liście wkładamy do butelki, zalewamy octem winnym (1/2 l) i szczelnie korkujemy. Butelkę odstawiamy na 14 dni do ciemnego, chłodnego miejsca, np. piwnicy. Po tym czasie ocet przyprawowy jest gotowy do użycia. Maceracja ziół w occie jest metodą prostą i tanią. Ocet w krótkim czasie odciąża z ziół związki aromatyczne. Aromatyzowanym octem ziołowym możemy doprawiać różne potrawy, nadając im indywidualną nutę zapachową.

Ocet estragonowy

Świeżo, oczyszczone i suche liście estragonu drobno siekamy, napełniamy nimi do połowy dokładnie umytą butelkę i dopełniamy octem winnym. Butelkę odstawiamy na 4 tygodnie (okres naciągania zależy od pory roku). W lecie stawiamy ją na słońcu, w zimie w pobliżu źródła ciepła. Jeśli chcemy, możemy zioła wyjąć i napełnić butelkę świeżym octem. Możemy też przecedzić ocet i zalać nim nową gałązkę świeżego estragonu, a następnie ponownie zakorkować butelkę.

Ocet malinowy

Jest to ocet wyjątkowo delikatny odznaczający się aromatem malin z nutą lekko słodkawego kwasu owocowego. Do jego wykonania potrzebny jest 1 kg malin i 1/2 l octu winnego. Przebrane i umyte maliny dobrze odsączamy na sicie, wrzucamy do miski i rozgniatamy widelcem, a następnie dołączamy do nich ocet. Mieszanekę przykrywamy i odstawiamy na 6 dni. W tym czasie należy ją codziennie mieszać. Następnie masę rozkładamy na grubo tkanym płótnie, przez które do podstawionej miski ścieka płyn. Na końcu maliny mocno wyciskamy. Uzyskany w ten sposób ocet malinowy napełniamy przygotowane butelki i dobrze je zamykamy. Cenny ocet malinowy zalecany jest jako dodatek do sosów do dziczyzny i wykwintnych sałatek.

Ocet z płatków różanych

Ten znakomity ocet możemy także wykonać sami. Potrzebujemy na to około 85 g płatków różanych i litr octu winnego. Płatki wrzucamy do słoika i zalewamy octem. Po zamknięciu słoik ustawiamy na dwa tygodnie na parapecie nasłonecznionego okna. W przypadku złej pogody okres do uzyskania pełnego aromatu jest dwa razy dłuższy. Po tym czasie płatki należy odfiltrować. Ukoronowaniem naszej pracy jest ekstrakt o cudownej woni przypominającej czerwone wino.

Konserwowanie w oleju

Inną metodą konserwacji jest umieszczanie ziół w oleju.

Przepis na olej z mieszaną ziołową

Mieszanka przypraw składa się z: 60 g estragonu, 60 g biedrzyca, 30 g portulaki, 20 g majeranku, 20 g cząbrę, 50 g małych cebulek, 5 łyżek kaparów, 40 g soli i oleju do dopełnienia. Umyte i dobrze osuszone ściereczką zioła miesza się z drobno posiekаныmi cebulkami,

kaparami i solą, a następnie zalewa olejem. Naczynie ustawiamy na niecałe 2 tygodnie na słońcu, a następnie odcedzamy olej.

Liście bazylii zakonserwowane w oliwie z oliwek

Świeżo zebrane liście bazylii po usunięciu ogonków ostrożnie myjemy i suszymy, układając je między ręcznikami papierowymi. Suche li-

ście powoli rozcieramy w moździerzu z dodatkiem odrobiny oliwy z oliwek aż powstanie gęsta masa. Masą napełniamy szklane naczynie i zalewamy oliwą z oliwek. Słoiczki przechowujemy w lodówce.

Olej czosnkowy

Do wykonania oleju czosnkowego potrzebujemy 8 ząbków czosnuku, 1 świeżą czerwoną papryczkę ostrą, 1 świeżą zieloną papryczkę

ostrą, 1 świeżą czerwoną paprykę i 1 l oleju słonecznikowego. Ząbki czosnuku obieramy, papryczki myjemy, starannie suszymy ręcznikiem papierowym i wszystko kroimy na małe plasterki. Strąk papryki oczyszczamy z nasion i białych włókien i myjemy, a następnie kroimy w paseczki. Wszystkie składniki umieszczamy w dokładnie umytej butelce, zalewamy olejem słonecznikowym, zamykamy i odstawiamy na ok. 2–3 tygodnie do naciążenia. Po tym czasie cedzimy i olejem czosnkowym ponownie napełniamy flaszkę.

Olej aromatyczny do potraw z grilla

Podstawę stanowi tu olej neutralny odporny na wysoką temperaturę. Najlepiej nadaje się do tego olej słonecznikowy lub olej z pestek winogron. Robimy bukietecik z cząbrku, gałązek rozmarynu, tymianku i jednego liścia laurowego, związujemy go nitką, a następnie wsuwamy przez otwór do butelki napełnionej olejem. Aby olej dobrze przesiąkł zapachem ziół, butelkę na 4–5 tygodni odstawiamy w ciemne miejsce.

Mieszanki ziołowe

Mieszanka majeranku i tymianku daje szczególnie wyrafinowaną kombinację przyprawową, służącą do delikatnego doprawiania zup, sosów, potraw jednogarnkowych, potraw z jaj, mięsa i sera. Cenny majeranek jest niestety rośliną jednoroczną, więc już w lecie należy zadbać o zrobienie zapasów na zimę. Majeranek suszymy w miejscu ciemnym i jak najbardziej przewiewnym. Roślinę ścina się w dni suche, na krótko przed kwitnieniem.

Różne mieszanki ziołowe

Zaleca się ponadto użycie mieszanki ziołowej o następującym składzie: cząber, melisa, lubczyk i ogórecznik. Ta smaczna mieszanka służy do doprawiania mięsa siankanego, drobiu i ryb.



Olej ziołowy

Zioła prowansalskie

Do wykonania mieszanki ziół prowansalskich potrzebujemy następujących suszonych ziół (użytych w jednakowej ilości): lawenda, hyzop, lebiodka (oregano), bazylija i cząber. Mieszanka ta jest doskonała do potraw z grilla. Trzeba też dodać, że mięso pieczone na grillu będzie aromatyczne, jeśli do ognia, na którym je pieczemy, wrzucimy kilka gałązek lawendy.

Bouquet garni

Pod tym pojęciem kryje się bukiet świeżych ziół używanych często w kuchni francuskiej. Bukiet wiążemy nitką lub zaszywamy w kawałku grubo tkanego płótna i dodajemy do zup, potraw jednogarnkowych i bulionów. Bouquet garni składa się z gałązek natki pietruszki, tymianku i liści laurowych,



Suszone zioła na zapas



Mieszanka ziołowa

które mogą być uzupełnione seletem, czosnkiem, majerankiem i cząbrem. Bukiet przypraw wyjmujemy zawsze po ugotowaniu potrawy.

Wykorzystanie zapachu roślin

Zapach wielu roślin leczniczych i ziół może być w określony sposób wykorzystany. Na przykład zapach szczypioru i czosnku odstrasza w kuchni robactwo, liście pomidora zawieszane na oknie w kuchni dzięki ostremu zapachowi bronią wstępu muchom i komarom. Takie samo działanie mają pomarańcze lub cytryny naszpikowane goździkami.

Niektóre rośliny aromatyczne są skutecznym środkiem antymolowym. Mole rozpoczynają swoją „działalność” w lecie. Kto nie zapobiegnie im w porę, musi się liczyć ze znacznymi stratami w swojej garderobie. Nie trzeba w tym celu kupować przeciwmolowych kulek, papieru czy sprayu, gdyż natura obdarzyła nas darmowymi środkami. Użyteczne są w tym przypadku tak zwane torebki przeciwmolowe wypełnione suszonymi liśćmi rozmary-

nu, mięty i tymianku. Mole odstrasza również bardzo miły dla nas zapach lawendy, która zalicza się do najskuteczniejszych środków przeciw owadom. Suszone kwiaty lawendy umieszczone w batystowych czy muślinowych torebkach i ułożone w szafie służą również do perfumowania bielizny.

Poduszki i wieńce aromatyczne

Suszone zioła wnoszą zapach do naszych domów w okresie bezwonnej zimy.

W tym wypadku decydujące znaczenie ma wybór właściwego terminu zbioru. Zioła ścina się przed zakwitnięciem w czasie słonecznej i suchej pogody. Po powiązaniu w pęczki najlepiej jest zawieszać je do suszenia na wolnym powietrzu w miejscu przewiewnym i ciepłym, chroniąc przed bezpośrednim promieniowaniem słonecznym. Od dawien dawna aromaty ziół wykorzystywane były do pachnących poduszek i wieńców. Mieszanka ziół składa się np. z płatków róży, lawendy, rozmarynu, majeranku, goździków i melisy uzupełnionych su-

szonymi skórkami pomarańczy i cytryny. Najbardziej popularnym utrwalaczem jest sproszkowane kłącze kosaćca (1 łyżka na jeden litr suszonych ziół). Na zdrowy sen zaleca się stosowanie muślinowej wyspy wypełnionej suszonymi szyszkami chmielu i kwiatów lawendy ułożonej do poduszki.



Zapach i dekoracja – wianki z ziół

Zestawienie objawów chorobowych i dolegliwości z podaniem roślin pomocnych w ich leczeniu

Poniższa tabela pomoże znaleźć odpowiednie rośliny, które wpłyną na złagodzenie różnych dolegliwości. Stosowanie ziół przez dłuższy czas lub w czasie ciąży wymaga wcześniejszego uzgodnienia z lekarzem.

Wskazanie	Dolegliwość	Rośliny lecznicze
Choroby dróg żółciowych	kamica żółciowa	mniszek lekarski
	łagodzenie bólów	korzeń omanu, drapacz lekarski, lawenda, mniszek, melisa, mięta, nagietek, rozmaryn, krwawnik, piołun
Choroby kobiece	dolegliwości związane z miesiączką	korzeń omanu, przywrotnik, tasznik, rumianek, jemiola, owoc pietruszki, krwawnik
	dolegliwości związane z przekwitaniem	oman, przywrotnik, czosnek, tymianek, głóg
	pobudzenie czynności gruczołów mlekowych	fenkuł, kminek, porost islandzki, korzeń pietruszki, owoc pietruszki
Choroby przewodu pokarmowego	biegunka	arnika, ogórecznik, czosnek, lebidka, mięta, babka lancetowata
	brak łaknienia	goryczka, tatarak, centuria, piołun
	dolegliwości jelitowe	drapacz lekarski, pięciornik, kurze ziele, fenkuł, dziurawiec, rumianek, mięta, centuria

Choroby przewodu pokarmowego	działanie przeczyszczające	aloes, dzika róża
	działanie przeciwwzdęciowe	anyż, arcydzięgiel, fenkuł, rumianek, kminek, imbir, kolendra, lawenda, lubczyk, mięta, rozmaryn, szalwia, krwawnik, seler (owoce), tymianek, jałowiec, piołun
	działanie rozkurczowe i przeciwzapalne	arcydzięgiel, żywokost, prawoślaz, rumianek, kolendra, kminek, lawenda, melisa, mięta, nagietek, krwawnik
	pobudzenie trawienia	arcydzięgiel, anyż, drapacz lekarski, goryczka, chmiel, imbir, porost islandzki, rumianek, kminek, mniszek, rozmaryn, szalwia, krwawnik, centuria, tymianek, jałowiec, piołun
	środek zapierający	jeżyna (liście), poziomka (liście), przywrotnik, czarna jagoda, malina (liście), szalwia
	uczucie pełności	kminek
	wymioty	mięta
	zgaga	oman, anyż, arcydzięgiel, goryczka, centuria.
	Choroby serca	dusznicza bolesna
lekka nerwica serca		arnika, kozłek lekarski
zioła nasercowe		arnika, melisa, głóg
Choroby skóry	brodawki	glistnik jaskółcze ziele
	cellulit	przywrotnik, glistnik jaskółcze ziele

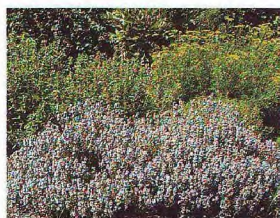
Choroby skóry	egzema	oman, arnika, pokrzywa, mięta
	leczenie ran (tylko zewnętrznie)	arnika, żywokost, nawłóć, dziurawiec, rumianek, lawenda, krwawnik, rozmaryn, nagietek
	ropnie	arcydzięgiel, rumianek, nagietek
	świąd	oman, rumianek, mięta
	trądzik	skrzyp, pokrzywa, łopian, krwawnik, glistnik jaskółcze ziele, tymianek
	źle gojące się rany	arnika, dziurawiec, rumianek
Ciśnienie krwi	nadciśnienie	anyż, arnika, czosnek, rozmaryn, głóg
	niedociśnienie	bazylija, czosnek, rozmaryn, rokitnik, głóg
Kaszel i przeziębienie	chrypka	anyż, arnika, prawoślaz, przywrotnik, dziewanna, mięta
	grypa	biedrzyniec, prawoślaz, arcydzięgiel, bez czarny, rumianek, czosnek, tymianek, cebula
	pobudzenie kaszlu, działanie wyksztuśne	biedrzyniec, przetacznik, fenkuł, lubczyk (korzeń), lipa, babka lancetowata, tymianek, fiołek
	przeziębienie z gorączką	dzika róża, bez czarny, lipa, melisa
	uspokojenie kaszlu	prawoślaz, podbiał, tarczownica islandzka
	zapalenie gardła	arnika, biedrzyniec, koper, fenkuł, dziewann.

Kaszel i przeziębienie	zapalenie migdałków	biedrzyeniec, rumianek, dziewanna, szalwia, centuria
Oczy	objawy przemęczenia z łzawieniem	światlik, rumianek
	ostry stan zapalny	światlik, kora dębu
Zaburzenia psychiczne	bezsenność	kozłek lekarski, melisa
	depresja	dziurawiec
	moczenie nocne (na tle psychicznym)	arnika, kozłek lekarski, dziurawiec, krwawnik
	stany lękowe	kozłek lekarski, dziurawiec, dziewanna, melisa
	wyczerpanie nerwowe	melisa
Inne	astma	kozłek lekarski, biedrzyeniec, podbiał, fenkuł, czosnek, dziewanna, glistnik jaskółcze ziele
	bóle uszu	bazylija, prawoślaz, rumianek, dziewanna, szalwia, krwawnik
	ból głowy	kozłek lekarski, koper, bez czarny, rumianek, lawenda, mięta
	choroby przemiany materii	skrzyp, mniszek lekarski
	dna (podagra)	arnika, pokrzywa, arcydzięgiel, przywrotnik, dziurawiec, czosnek, mniszek, glistnik jaskółcze ziele, centuria, piołun
	działanie przeciwkrwotoczne	tasznik, krwawnik, babka lancetowata, skrzyp

Inne	działanie przeciwzapalne	arnika (zewnętrznie), żywakost (zewnętrznie), nawłóć, dziurawiec, rumianek, mniszek, nagietek, seler (owoce), jałowiec (drewno), kora wierzbowa
	herbatka przeciwcukrzycowa	czarna jagoda (liście), szalwia
	kontuzje	arnika
	krwawienie z nosa	skrzyp, przywrotnik, tasznik, krwawnik, babka lancetowata
	miażdżyca	skrzyp polny, przywrotnik, tasznik, czosnek, głóg
	naciągnięcie mięśni	arnika
	niedokrwistość	oman, anyż, arnika, goryczka, głóg, piołun
	obrzemienia po złamaniu kości	skrzyp
	rany oparzeniowe	prawoślaz, dziurawiec, krwawnik, nagietek
	reumatyzm	skrzyp polny, mniszek lekarski, jałowiec
	skręcenia	arnika, dziurawiec
	ukłucia owadów	prawoślaz, lawenda, melisa, szalwia, piołun, cebula
	zapalenie stawów, zwyrodnienie stawów	skrzyp, arnika, drapacz lekarski, dziurawiec
	zmęczenie wiosenne	pokrzywa, mniszek
	zmęczone stopy	bylica pospolita
	żylaki	arnika, tasznik, krwawnik, głóg
żylaki odbytu (hemoroidy)	koper, arcydzięgiel, rumianek, dziewanna, krwawnik	



Bazylia



Tymianek



Szczypiorek

Zioła w kuchni

Roślina przyprawowa	Smak	Właściwości	Pasuje do potraw
Bazylia	zapach i smak aromatyczny - korzenny	pobudza apetyt, sprzyja trawieniu tłuszczów, dla chorych na serce i nerki	zupy, kapusta (także włoska), baranina, masło ziołowe, kraby, małże
Biedrzynek anyż	aromatyczny, orzeźwiający, słodkawy	zapobiega wzdęciom, dla chorych na wątrobę i pęcherzyk żółciowy	ciasteczka anyżkowe, zupy, sałatka owocowa, kapusta czerwona, mus jabłkowy, kompot z gruszek
Biedrzynek mniejszy	korzenny, lekki smak fasoli	pobudza apetyt, dla chorych na serce i w przypadku biegunki	węgorz, gotowana ryba, sos ziołowy, sałatki, pomidory, potrawy z jaj
Bylica estragon	przyjemny apetyczny zapach	pobudza apetyt i trawienie, działa rozkurczowo, lek przeciwbaczy-cowy	fasola, sałatka fasolowo-ogórkowa, ogórki konserwowe, ryby, mięso
Bylica piołun	bardzo gorzki	korzystny dla pęcherzyka żółciowego, pobudza apetyt	zupa cebulowa, kartoflanka, potrawy jednogarnkowe, pieczona gęś i kaczka, smalec
Bylica pospolita	zapach aromatyczny, smak gorzki	pomaga w trawieniu tłuszczu, pobudza wydzielanie soków żołądkowych	potrawy jednogarnkowe, pieczona gęś, wieprzowina, węgorz, smalec

Cebula	łagodny do ostrego	pobudza trawienia	pieczenie, sosy, zupy, potrawy pikantne, grzyby, ziemniaki, warzywa
Chrzan	ostry	pobudza trawienie i czynność pęcherzyka żółciowego	łosoś, wołowina, wędliny, sery
Cząber	ostry pieprzowy	aktywizuje trzustkę, dla chorych na nerki, pęcherzyk żółciowy i cukrzycę	fasola, potrawy jednogarnkowe, mizeria, sałatka ziemniaczana, sery, pieczywo słone
Czosnek	zapach bardzo charakterystyczny	pobudza trawienie, działa żółciopędnie, obniża ciśnienie krwi	mięso, wędliny, zupy, sosy, sałatki, surówki, warzywa, twaróg
Fenkuł (koper włoski)	słodkawy, lekko aromatyczny	zapobiega wzdęciom; pobudza trawienie, dla chorych na serce, wątrobę i pęcherzyk żółciowy	karp, budynie, surówki, słodkie potrawy z chleba
Hyzop	lekko gorzki	pobudza apetyt, korzystny dla żołądka	warzywa strączkowe, sałatki, potrawy z dziczyzny
Imbir	zapach korzenny, smak aromatyczno-piekący	wiatropędne, pobudza trawienie	potrawy chińskie, sałatki owocowe, zakonserwowane owoce, napoje
Jałowiec	korzenny, słodki	zapobiega wzdęciom, pobudza apetyt	pieczeń na dziko, kapusta kwaszona, czerwona i biała
Kminek	zapach i smak mocno korzenny	najlepszy środek przeciwko wzdęciom	kapusta kwaszona, buraki, twaróg, mięso, gotowane ziemniaki
Kolendra	zapach przyjemny, smak korzenny ostry	zapobiega wzdęciom, pobudza apetyt	potrawy jednogarnkowe, wędliny, wieprzowina pieczona, potrawy z kapusty, kompot z jabłek, chleb owocowy

Koper	odświeżający, aromatyczny	zastępuje sól kuchenną, idealny dla chorych na wątrobę i pęcherzyk żółciowy	mizeria, zupy, sosy, łosoś, do kiszenia ogórków
Lebiodka (oregano)	aromat pieprzo- -korzenny	pobudza apetyt i trawienie, wzmacnia żołądek	pizza, pomidory, mięso, sery, zupy, warzywa
Lubczyk	bardzo korzenny, lekko gorzki	pobudza trawienie i czynność nerek	zupy, warzywa, sosy do pieczeni, drób, ragout
Majeranek	bardzo korzenny, słodkawy	pobudza czynność nerek i trawienie tłuszczu	pulpety wątrobiane, warzywa, sałatki, kartoflanka, potrawy z grzybów, sosy, pieczona gęś
Melisa	zapach przyjemny orzeźwiający, kwaśny	pobudza trawienie, zapobiega wzdęciom; dla chorych na wątrobę i pęcherzyk żółciowy	potrawy rybne (karp, sieja, sielawa), jagnięcia, cielęcina, wieprzowina, sałatki, napoje, do dekoracji dań słodkich.
Mięta	przyjemny, orzeźwiający, ostry korzenny	pobudza apetyt i trawienie, zapobiega wzdęciom, pobudza czynność wątroby i pęcherzyka żółciowego, łagodzi kołatanie serca	sosy, zupy, surówki, twaróg, napoje, ocet ziołowy, wino ziołowe, warzywa, sałatki owocowe
Ogórecznik	cebulowo-ogórkowy	działa orzeźwiająco, idealny dla chorych na serce, wątrobę, nerki i pęcherzyk żółciowy	sałatki, twaróg, surówki, kartoflanka, kapusta czerwona, biała i włoska
Oliwka	aromatyczny	przeczyszcza, obniża ciśnienie krwi, działa żółciopędnie	chleb, sałatki, warzywa, napoje

Pietruszka (natka)	cierpko-korzenny	pobudza apetyt i trawienie, działa moczopędnie	sałatki, zupy, sosy, potrawy jednogarnkowe, ziemniaki, mięso, warzywa, zielony sos
Pieprzycza siewna	ostry, lekko palący	pobudza apetyt, oczyszcza organizm	zupy, sałatki, chleb z masłem
Rozmaryn	zapach silnie korzenny	skuteczny w dolegliwościach żołądkowo-jelitowych	mięso, potrawy z grilla, potrawy z ziemniaków i innych warzyw
Rumianek	zapach silnie aromatyczny	działanie rozkurczowe w przewodzie pokarmowym i w przypadku kolki wątrobowej	jako herbatka i do inhalacji, do dekoracji sałatek
Seler	zapach silny, smak aromatyczny	moczopędnie; w przypadku dolegliwości pęcherza i nerek	zupy, warzywa, potrawy jednogarnkowe, sałatki
Szałwia	lekko gorzki	zapobiega wzdęciom, działa żółciopędnie	mięso, dziczyzna, drób, ryby, warzywa, zupy, sałatka pomidorowa, twaróg, sery żółte
Szczypiorek	orzeźwiający, przypominający cebulę	zapobiega wzdęciom, pobudza trawienie	jajecznicza, sałatka zielona i mieszana, sałatka z wędlin, potrawy z twarogu
Trybula	aromatyczny, słodkawy, przypominający anyż	pobudza apetyt, żółciopędny i moczopędny	sosy zielone, sałatki, pomidory, masło ziołowe, „fines herbes” (zestaw ziół w kuchni francuskiej)
Tymianek	aromatyczno-gorzki	pobudza apetyt i wydzielanie soków trawiennych, dla chorych na serce i wątrobę	surówki, jajka, strączkowe, grzyby, pomidory, pieczenie, sosy, mięso, wędliny
Wawrzyn (laur)	zapach słabo aromatyczny, smak nieco gorzki	ogólnie dobrze tolerowany	śledź, kapusta kwaszona, potrawy z dziczyzny, ragout, ryba gotowana, marynaty

Choroby i szkodniki

Jedną z ważniejszych metod biologicznej ochrony roślin jest uprawa współrzędna, czyli jednoczesna uprawa wielu gatunków na jednej grządce. Substancje aromatyczne i substancje wydzielane przez korzenie w określonych kombinacjach roślin mogą na siebie pozytywnie wpływać i w dużym stopniu zapobiegać inwazji szkodników. Oznacza to, że zarówno zioła, jak i rośliny

warzywne możemy chronić sposobami naturalnymi bez użycia środków chemicznych. Dla zawodowego ogrodnika tego rodzaju ochrona biologiczna jest mało opłacalna, natomiast dla ogrodnika amatora jest praktycznym sposobem otrzymywania zdrowych i aromatycznych roślin.

Rośliny lecznicze i zioła w uprawie współrzędnej

Bazylija: posadzona obok ogórków i cukinii przeciwdziała mączniakowi.

Cebula: z powodu wydzielanych olejków gorczycowych nadaje się do każdej uprawy współrzędnej. Chroni ona inne rośliny przed połyśnicą marchwią i chorobami grzybowymi, takimi jak szara pleśń czy mączniak.

Czosnek: dla wielu roślin, takich jak truskawki, sałata, marchew, pomidory, skorzonera, ogórek, drzewa i krzewy owocowe dzięki specyficznej woni stanowi idealną ochronę przed chorobami (również grzybowymi i szkodnikami). Przede wszystkim chroni maliny i truskawki przed szarą pleśnią.



Uprawa współrzędna ziół i kwiatów

Kozłek lekarski: ta roślina lecznicza jest wypróbowanym nawozem zielonym. Jej silnie rozgałęzione delikatne korzenie rozpułchniają glebę i zapewniają ochronę w ziemie.

Mięta: jest idealnym partnerem dla wszystkich roślin kapustnych i sałaty. Obecne w niej substancje aromatyczne odstraszaają bielinka kapustnika i pchełkowate, które atakują głównie sałatę. Mięta rosnąca obok ziemniaków i pomidorów poprawia ich aromat.

Nasturcja: posadzona między drzewami owocowymi jest skutecznym środkiem przeciw gąsienicom i ślimakom. Ponadto odstrasza mszycę i bawelnice korówki. W uprawie współrzędnej jest idealnym partnerem dla ziemniaków i pomidorów.

Pieprzyc: może być siana tylko obok silnych roślin, takich jak pomidory czy szpinak. Smak pomidorów jest ostrzejszy, gdy posieje się obok rzeżuchę. Rzeżucha rosnąca obok szpinaku sprawia, że obie te rośliny odznaczają się wyższym plonem. Szpinak i pieprzycę wysiewa się rzędami.

Pietruszka: to najbardziej popularne ziele kuchenne posadzone obok truskawek odstrasza żarłoczne ślimaki. Jeśli posadzimy pietruszkę w skrzynkach balkonowych między pomidorokami koktajlowymi lub cebulą perlową, to nabierze ona silnego korzennego smaku. Uwaga: ani w ogrodzie, ani w skrzynkach balkonowych nie wolno wysiewać pietruszki obok sałaty, gdyż obie te rośliny wzajemnie się nie znoszą. Zresztą pietruszka nie znosi też sama siebie, dlatego nie powinna być siana stale na tym samym miejscu.

Seler: z uprawy selera korzysta wiele roślin, na przykład kapusta, gdyż nie atakuje jej wówczas główny szkodnik – bielinek kapustnik.

Sam seler korzysta również z bliskości kapusty, która chroni go przed parchem selera.

Szałwia: wyraźny smak szalwii wpływa na skuteczne likwidowanie szkodników. Roślina ta rosnąca między różami odstrasza mszycę, a posiana między fasolą karlową i kapustą – bielinka kapustnika i ślimaki.

Szczypiorek: rosnący obok truskawek czy róż obroni je przed chorobami grzybowymi.

Tymianek: odstrasza ślimaki, które nie atakują wówczas róż miniaturowych i wielu innych roślin, a ponadto broni kapustę przed bielinkiem kapustnikiem.

Rośliny, które nie znoszą się wzajemnie

W żadnym wypadku nie wolno uprawiać roślin cebulowych, jak cebula czy czosnek obok fasoli i grochu, gdyż ostre olejki gorczycowe mogą wpływać ujemnie na bakterie brodawkowe obecne w korzeniach tych roślin strączkowych. Jak już wspomniano wcześniej, sałata nie lubi być siana w miejscu, na którym przedtem rośla pietruszka. Nie należy też uprawiać żadnych roślin w pobliżu orzecha włoskiego i piotunu. Gatunki te bowiem wpływają silnie hamująco na wzrost wszystkich sąsiadujących z nimi roślin.

Zwalczanie szkodników

Zioła powinny być dodawane do potraw w stanie świeżym, więc w ich uprawie należy bezwzględnie unikać stosowania chemicznych środków ochrony przed szkodnikami. Obok ochrony profi-



Uciążliwy szkodnik – chrząszcz atakujący mięta

laktycznej w przypadku pojawienia się rdzy czy mączniaka np. na mięcie czy melisie, istnieje możliwość ich silnego przycięcia, które spowoduje pojawienie się zdrowych odrostków. Natomiast nie wolno jest stosować na rośliny lecznicze i zioła chemicznych środków ochrony.

Zwalczanie ślimaków

W ogrodach przyklastornych i wiejskich chroniono się dawniej (a czasem nawet i obecnie) przed tymi szkodnikami przez otaczanie grządek bukszpanem. Ślimaki nie lubią zapachu tej rośliny, więc unikają miejsc, na których ona rośnie. W ten sposób chroniono grządki, na których rosły zioła, sałata czy inne warzywa. Ten niski żywopłot bukszpanowy dzięki silnie rozgałęzionym roślinom tworzy też naturalną barierę ochronną. Jak już wspomniano wcześniej także tymianek skutecznie odstrasza ślimaki atakujące różę miniaturową i inne rośliny. Do roślin odstraszących tych ślimaki należy również nasturcja (posiana np. między drzewami owocowymi) i pietruszka, która dzięki swojemu zapachowi chroni truskawki przed tymi żarłocznymi szkodnikami. Pojedyncze rośliny można też chronić przed ślimakami obsypując je igłami jodłowymi, popiołem drzewnym, wapnem, mączką skalną czy trocinami. Jednak działanie tych naturalnych barier pod wpływem deszczu, wiatru z czasem słabnie.

Do innych metod biologicznych zwalczania ślimaków należy zakładanie pułapek piwnych lub ręczne ich zbieranie. Ponadto stosowane są ogrodzenia ochronne. Takie ogrodzenie nie może mieć jednak żadnych otworów czy „mostów”. Zwisające liście są bowiem przez te zmyślne zwierzęta wykorzystywane jak drabiny. Najwygodniejszym, najszybszym i najskuteczniejszym sposobem jest użycie środka zawierającego fosforan żelaza. To tak zwane ziarno na śli-

maki jest skuteczne wobec wszystkich ich gatunków. Zaraz po jego spożyciu ślimaki przestają atakować rośliny uprawne. W przypadku pogody wilgotnej ziarno pęcznieje, stając się dla ślimaków jeszcze atrakcyjniejsze (ślimaki lubią bowiem pożywienie miękkie). W ten sposób kończy się kłopot z całkowitym objadaniem roślin przez te szkodniki i pozostawianiem przez nie wyraźnych śluzowatych śladów.

Ochrona przed karczownikami

Ten bardzo nieprzyjemny szkodnik zagnieżdża się niestety często również w ogrodach ziołowych. Sami możemy sporządzić łagodny środek do jego zwalczania w sposób następujący: ze 100 g świeżych liści bzu czarnego wykonujemy gnojówkę ziołową, którą lekko rozcieńczamy wodą (na 100 g 1/8 l wody) i wlewamy ją do nor (korytarzy) karczownika. Występująca często w literaturze fachowej zachwalana rada, aby w korytarzach umieszczać żabki czosnku nie jest zupełnie skuteczna. Innym dobrym sposobem jest zakładanie

tak zwanych pułapek wodnych. Pułapka taka jest zakopywana w ziemi i zamaskowana przykryciem. Najczęściej wpadają w nie osobniki grzebiące w ziemi, które jej nie zauważają.

Inna metoda polega na rozsypaniu w korytarzach dwóch czubatych łyżek mocnego pieprzu i zalanie go wodą. Karczowniki opuszczają wtedy to niemile dla nich miejsce.

Wzmacnianie roślin przez stosowanie gnojówek, odwarów i naparów ziołowych

W alternatywnym sposobie upraw w ogrodzie w ochronie roślin stosowane są głównie gnojówki ziołowe.

Przepis podstawowy

1 kg masy zielonej żywakostu, pokrzywy, skrzypu, wrotczy, hyzopu, majeranku, mięty, rumianku czy piołunu umieszczamy w beczce lub kadzi i zalewamy 10 l zimnej wody (najlepiej deszczówki). Co 3 dni wygładniemy mieszamy. Po około 3–4 tygodniach płyn ulega przefermentowaniu i otrzymujemy gotową do użycia gnojówkę ziołową. Gnojówkę cedzimy i bez rozcieńczenia napelniamy nią opryskiwacz do roślin czy inne tego typu urządzenie. Rośliny opryskujemy tak długo, aż pierwsze krople zaczną spływać z liści.

Przepisy specjalne

Zimny wyciąg z liści pokrzywy na mszycę

200 g ziela pokrzywy zalewamy 1 l wody. Naczynie stawiamy na słońcu, a ciecz codziennie mieszamy, najpóźniej po 3 dniach wyciąg jest gotowy do oprysku. Stosujemy go w postaci nierozcieńczonej do zwalczania mszyc.



Biologiczna ochrona roślin

Wyciąg z czosnku na połyśnicę marchwiankę

50 g świeżego czosnku ze szczypiorem lub tylko obrane ząbki zalewamy 1 l wody. Wyciąg taki umieszczamy na wolnym powietrzu i mieszamy raz dziennie. Po około 3 dniach nierozcieńczonym wyciągiem podlewamy młodą marchew.

Dla wzmocnienia roślin i ochrony ich przed szkodnikami obok zimnych wyciągów ziołowych stosujemy też gnojówkę, odwar i napar z ziół. W czasie ciepłej letniej pogody dochodzi szybko do fermentacji wyciągu z ziół. Proces ten w zależności od pogody trwa 1–5 tygodni. W tym czasie gnojówka musi być wielokrotnie mieszana. W celu złagodzenia jej nieprzyjemnego zapachu w czasie każdego mieszania dodajemy do niej garść mączki skalnej. Uzyskana gnojówka ziołowa przed opryskiem musi być rozcieńczona wodą w stosunku 1:10. Odwary z ziół są skuteczne przy wczesnym rozpoznaniu chorób grzybowych, jak mączniak czy rdza.

Przepis podstawowy na odwar z ziół

Do zwalczania mączniaka szczególnie skuteczny jest odwar ze skrzypu.

500 g świeżo ściętego skrzypu zalewamy na 24 godziny 10 l wody, a następnie przez 20 minut gotujemy na małym ogniu. Odwar studzimy pod przykryciem, cedzimy i napełniamy nim opryskiwacz. Niezużytego odwaru nie wylewamy lecz przechowujemy go w piwnicy. Przy wystąpieniu objawów chorobowych spryskujemy nim rośliny 3 lub 4 razy w odstępach jednodniowych. Odwar ze skrzypu znany jest z tego, że wzmacnia odporność roślin na wszystkie rodzaje chorób.

Podstawowy przepis na napar z ziół

Pozostałość po niewypitej herbatce ziołowej lub specjalnie sporządzony napar z mieszanych ziół służy wyłącznie do wzmocnienia roślin, a nie do ich ochrony. Stosowany jest on zamiast wody do podlewania. Sporządzamy go przez za-

lanie garści świeżych lub suszonych ziół (żywakostu, rumianku, mniszka, skrzypu czy piołunu) 2 l wrzątku. Całość odstawiamy na 10 minut do naciągnięcia i cedzimy. Schłodzonym naparem podlewamy rośliny. Odcedzoną pozostałość ziół możemy stosować jako ściółkę lub dodawać do kompostu.

Oddziaływanie różnych naparów lub odwarów z ziół na rośliny

Chrzan: 250 g świeżych liści chrzanu zalewa się 1 l wrzątku, odstawia na około jedną godzinę do naciągnięcia i po ostudzeniu cedi. W czasie kwitnienia drzew wiśniowych i morelowych opryskuje się tym naparem te rośliny, które w roku poprzednim chorowały na moniliozę (brunatną zgniliznę drzew pestkowych).

Piołun: napar z piołunu działa odstrasżająco na mszyce. Dwa razy w tygodniu zimnym naparem podlewamy zagrożone mszycami róże, różę chińską oraz wszystkie rośliny w pojemnikach lub na balkonie. Następnego ranka jeszcze wilgotne rośliny dodatkowo obsypujemy wapnem z glonami lub mączką skalną.

Rumianek: napar z rumianku wzmacnia rośliny, a także z pozytywnym skutkiem używany jest do zaprawiania nasion. Nasiona zwilża się naparem i na wilgotnej bibule przeprowadza się próbę kiełkowania.

Skrzyp polny: odwar ze skrzypu zawierającego kwas krzemowy pomaga w zwalczaniu chorób grzybowych, jak parch, rdza i mączniak, a także moniliozy i kędzierzawki roślin. 1 kg świeżego lub 150 g suszonego skrzypu zalewamy 10 l wody, odstawiamy na 24 godziny, a następnie przez 20 minut gotujemy na małym ogniu. Po ostudzeniu i 5-krotnym rozcieńczeniu opryskuje nim rośliny.



Roślina opanowana przez mączniaka

Nawożenie i nawadnianie

Zaopatrzenie w składniki pokarmowe

Zioła uprawiane w ogrodzie lub w domu zbierane są częściej niż ich dziko rosnący krewniacy, więc wymagają zasilenia składnikami pokarmowymi. Niewielka dawka w ilości 30 g nawozu stosowanego na warzywa na jeden metr kwadratowy powierzchni, wystarcza w zupełności, by zapewnić im bujny wzrost. Rośliny te nawozi się najczęściej w czerwcu, to jest wtedy, gdy są one już dobrze wyrosnięte. Niemożliwe jest podanie w tej książce dokładnych dawek nawozowych, ze względu na różnorodne warunki siedliskowe. Wśród roślin zielarskich wyróżnia się gatunki zużywające mało, średnio i dużo składników pokarmowych. Do tych ostatnich należy jednak tylko niewielkie rośliny leczniczych, np. seler, lubczyk, mięta pieprzowa i arcydzięgiel. Większość ziół należy do gatunków o średnich wymaganiach pokarmowych. Są to na przykład rośliny liściaste o miękkich liściach, jak pietruszka, melisa, szczypiorek, majeranek, bazylija i inne. Do gatunków o skromnych wymaganiach pokarmowych należą rośliny przyprawowe lubiące stanowiska suche, na przykład: tymianek i szalwia oraz wiele roślin leczniczych zawierających olejki eteryczne. Rośliny te należy zasilać tylko połową dawki nawozowej podanej na opakowaniu.

Główne składniki pokarmowe i ich właściwości

Azot: jest konieczny do wzrostu i rozwoju roślin. Jest podstawowym składnikiem niezbędnym w ich życiu, dlatego zapotrzebowanie na ten pierwiastek jest duże. Azot pobierany jest przez korzenie w postaci soli nieorganicznych.

Fosfor: odpowiedzialny jest za kwitnienie i wytwarzanie nasion.

Potas: wpływa na wzmocnienie roślin i ich lepszą odporność na suszę i mróz. Pierwiastek ten w pierwszym rzędzie wpływa na gospodarkę wodną roślin, oddziałując w ten sposób na wszystkie ich procesy życiowe.

Wapń: nawozy wapniowe aktywizują życie glebowe, podwyższają i utrzymują pH gleby, a ponadto wapń wpływa na wzmocnienie tkanki roślinnej.

Pierwiastki śladowe, takie jak żelazo, miedź i bor aktywizują wiele procesów przemiany materii w roślinie.

Zapotrzebowanie na wodę zależy w dużej mierze od budowy rośliny. Rośliny o bardzo delikatnych i miękkich liściach muszą być podlewane częściej niż gatunki o liściach twardych, jak na przykład wawrzyn. Wskazówki na temat podlewania znajdziemy w opisie poszczególnych roślin. Zaopatrzenie w wodę zależy też oczywiście od rodzaju stanowiska i struktury gleby. Możemy sporo zaoszczędzić na podlewaniu przy ściółkowaniu gleby substancją organiczną jak kora, rozdrobniony materiał roślinny, słoma trociny czy surowy kompost.



Podstawowym warunkiem dobrego rozwoju roślin jest ich nawożenie i nawadnianie

Sadzenie i przesadzanie roślin w pojemnikach

Rośliny należy przesadzać wtedy, gdy ich bryła korzeniowa jest silnie przerosnięta lub kiedy wyraźnie marnieją. Nowy pojemnik powinien być tylko o jeden lub dwa numery większy od poprzedniego (zasada jest taka, że średnica nowej doniczki dla roślin średniej wielkości musi być o 4 cm dłuższa od średnicy starej, przyp. tłum.). Doniczki gliniane stwarzają lepsze możliwości oddychania roślin niż pojemniki ze sztucznego włókna, rzadziej też dochodzi u nich do zalegania wilgoci. Przed każdym użyciem muszą być jednak przez 1–2 godziny namoczone w wodzie, aby nie „wyciągały” wilgoci z bryły korzeniowej rośliny. Przy przesadzaniu usuwa się starą, zakwaszoną ziemię i rozluźnia widelcem bryłę korzeniową, aby usunąć obumarłe części korzeni, a pozostałym zapewnić dostęp powietrza i nowej ziemi. Przy sadzeniu i przesadzaniu ważne jest, by bryła korzeniowa była dobrze nasączona wodą. W tym celu należy ją wcześniej zanurzyć w wodzie. Jeśli jest to konieczne, to trzeba potem ułatwić odpływ zbędnej wody z bryły korzeniowej, wykonując kanaliki odpływowe za pomocą ostrego gwoźdźcia lub młotka. Aby nowa ziemia w pojemniku nie uległa zbyt szybko zbiuciu, zaleca się dodanie do niej granulatu z glinki lub żwiru lawowego. Ważny jest też dodatek mączki rogowej lub kostnej. Te nawozy organiczne o spowolnionym działaniu sprawiają, że w pierwszym roku rośliny mają zapewnione regularne i optymalne zaopatrzenie w substancje pokarmowe.

Pojemnik gliniany, czy plastikowy

W tym wypadku wybór odpowiedniego pojemnika jest nie tylko

sprawą gustu, ale zależy też od stanowiska i wielkości rośliny. Jeśli ma ona zimować na parapecie okiennym nad kaloryferem, to lepiej jest wybrać pojemnik plastikowy, przez który wyparowuje mniej wody. Kiedy natomiast roślina jest silnie rozrosnięta, to korzystniejsze jest użycie pojemnika glinianego o większym ciężarze właściwym, w którym lepsze jest też napowietrzanie korzeni.

Zioła wieloletnie posadzone w odpowiednim pojemniku z dobrze dobranym podłożem przez wiele lat nie muszą być przesadzane. Należy tylko bezwzględnie zwrócić uwagę na to, by pojemniki, skrzynki czy korytka były zaopatrzone w otwór odpływowy, a także, by na ich dnie umieścić 3-centymetrową warstwę drenażu z glinianych skorup lub z keramzytu.



Rośliny lecznicze mogą być uprawiane w pojemnikach

Terminarz zbioru

Roslina	Termin zbioru	Rodzaj surowca
Aloes zwyczajny	marzec–październik	miąższ, liście
Arcydzięgiel litwor	maj–sierpień marzec–kwiecień wrzesień–październik	liście korzeń
Arnika górską	marzec–kwiecień czerwiec–sierpień maj–październik	korzeń kwiaty liście
Babka	lipiec–wrzesień	kwitnące ziele
Bazylię pospolitą	wrzesień–październik	korzeń
Bertram rzymski	kwiecień maj–czerwiec lipiec	liście, kwiaty, owoce
Bez czarny	lipiec– sierpień	dojrzałe owoce
Biedrzec aniz	wrzesień–październik	korzeń
Biedrzec mniejszy	kwiecień–czerwiec	ziele
Bluszcz kurdybanek	czerwiec–lipiec wrzesień–październik	liście
Bobrek trójlistkowy	lipiec sierpień–listopad	liście owoce
Borówka brusznica	wrzesień	owoce
Borówka czernica	maj–czerwiec	młode liście
Brzoza brodawkowata	maj–listopad	korzeń
Burak zwyczajny	sierpień	liście
Bylica estragon	lipiec–sierpień	liście, kwitnące szczyty pędów
Bylica piołun	czerwiec–sierpień	ziele
Bylica pospolita	wrzesień	cebula
Cebula jadalna	czerwiec–sierpień	ziele
Centuria pospolita	kwiecień–maj czerwiec–lipiec wrzesień	młode pędy kwiaty szyszki
Chmiel zwyczajny	luty–marzec październik–listopad	korzeń
Chrzan pospolity	czerwiec–wrzesień	ziele
Cząber ogrodowy	marzec–kwiecień	liście
Czosnek niedźwiedzi	październik	cebula (główka)
Czosnek pospolity	maj–lipiec	ziele przed kwitnieniem
Drapacz lekarski	maj–sierpień	kwitnące ziele
Dymnica pospolita	czerwiec–wrzesień	płatki kwiatowe z pręcikami
Dziurawiec zwyczajny	lipiec–sierpień	kwitnące ziele
Fenkuł	sierpień–październik	owoce, korzeń
Fiołek wonny	marzec–kwiecień sierpień–wrzesień	kwitnąca roślina, korzeń
Glistnik jaskółcze ziele	maj–październik	ziele
Głóg dwuszyjkowy	maj–czerwiec	pączki kwiatowe

Goryczka żółta	październik–listopad	korzeń
Gorysz miarz	marzec–kwiecień październik–listopad	kłącze
Hyzop lekarski	czerwiec–sierpień	liście, kwitnące szczyty pędów
Imbir lekarski	luty–marzec	kłącze
Jałowiec pospolity	październik–listopad	dojrzałe owoce
Jarząb pospolity	maj–czerwiec	liście
Jasnota biała	czerwiec–lipiec	ziele z korzeniem
Jemiola pospolita	styczeń–październik	młode ulistnione pędy
Jeżyna fałdowana	czerwiec–lipiec sierpień–wrzesień	liście owoce, korzeń
Kminek zwyczajny	czerwiec–sierpień	owoce
Kolendra siewna	lipiec–sierpień	owoce
Koper ogrodowy	lipiec–wrzesień	ziele
Kozieradka pospolita	czerwiec–lipiec	nasiona
Kozłek lekarski	sierpień–wrzesień	kłącze
Krwawnik pospolity	czerwiec–sierpień	kwitnące ziele, koszyczki kwiatowe
Kuklik pospolity	marzec–kwiecień wrzesień–październik	korzeń
Lawenda szerokolistna	czerwiec–sierpień	kwiaty
Lebiodka pospolita	lipiec–październik	kwitnące ziele
Lipa	maj–lipiec	kwiaty ze „skrzydełkami”
Lubczyk ogrodowy	lipiec–sierpień wrzesień	liście, młode pędy korzeń
Łopian większy	marzec–kwiecień	korzeń
Majeranek ogrodowy	czerwiec–lipiec	młode pędy przed kwitnieniem
Marzanka wonna	maj–czerwiec	kwitnące ziele
Melisa lekarska	kwiecień–wrzesień	liście
Męczennica zwyczajna	maj–lipiec	kwiaty, liście
Mieszanka kwitnących roślin łąkowych	maj–wrzesień	kwitnące rośliny
Mięta pieprzowa	kwiecień–październik	liście
Mniszek pospolity	kwiecień–maj	liście, korzeń
Nagietek lekarski	czerwiec–sierpień	koszyczki kwiatowe
Nasturcja większa	czerwiec–październik	kwiaty, pąki kwiatowe, liście
Nawłoc pospolita	maj–sierpień	kwitnące ziele
Ogórecznik lekarski	maj–październik	kwitnące ziele, liście
Oliwka europejska	sierpień–wrzesień	owoce
Oman wielki	marzec–kwiecień wrzesień–październik	korzeń
Orzech włoski	czerwiec–sierpień wrzesień–październik	liście, niedojrzałe owoce dojrzałe owoce
Pierwiosnek lekarski	marzec kwiecień–czerwiec	korzeń kwiaty
Pietruszka zwyczajna	kwiecień–październik grudzień	liście korzeń
Pieprzycza siewna	cały rok	ziele
Pięciornik gęsi	maj–sierpień	kwitnące ziele
Pięciornik kurze ziele	kwiecień–maj	kłącze

Podagrycznik pospolity	marzec–kwiecień maj	korzeń liście
Podbiał pospolity	marzec–kwiecień maj–czerwiec	koszyczki kwiatowe liście, łodygi
Pokrzywa zwyczajna	maj–wrzesień	młode rośliny
Porost islandzki	kwiecień–listopad	cała roślina
Portulaka pospolita	lipiec–wrzesień	młode liście
Porzeczka czarna	czerwiec–lipiec	liście, owoce
Poziomka pospolita	maj–lipiec	liście, owoce
Prawosłaz lekarski	marzec–kwiecień wrzesień–listopad maj–czerwiec lipiec–sierpień	korzeń liście kwiaty
Prawosłaz wysoki	wrzesień–październik	kwiaty
Przetacznik leśny	lipiec–wrzesień	kwitnące ziele
Przywrotnik pospolity	maj–sierpień lipiec–sierpień	liście kwiaty
Rącznik pospolity	sierpień–październik	nasiona
Rokitnik zwyczajny	wrzesień–październik	owoce
Rozmarny lekarski	marzec–czerwiec	liście
Róża dzika	wrzesień–październik	kwiaty
Rumianek pospolity	czerwiec–lipiec	koszyczki kwiatowe
Ruta zwyczajna	maj–październik	liście
Seler zwyczajny	lipiec listopad	liście korzeń
Serdecznik pospolity	lipiec–sierpień	kwitnące ziele
Skrzyp polny	czerwiec	ziele
Stokrotka pospolita	marzec–sierpień	kwiaty
Szałwia lekarska	maj–czerwiec	liście przed kwitnieniem
Szczypiorek	maj–październik	ziele przed kwitnieniem
Świetlik łąkowy	lipiec–wrzesień	kwitnące ziele
Tarnina	marzec–maj październik	pąki kwiatowe owoce
Tasznik pospolity	kwiecień–wrzesień	kwitnące ziele
Trybula ogrodowa	maj	ziele
Tymianek pospolity	maj–sierpień	kwitnące szczyty pędów
Wawrzyn szlachetny	lipiec–sierpień	liście
Widłak goździsty	sierpień	zarodniki
Wierzba	kwiecień–maj	kora dwuletniej rośliny
Wierzbowka	maj–lipiec	młode liście
Winorośl właściwa	styczeń–luty maj czerwiec–lipiec sierpień–październik	pędy czepne liście kwiaty owoce
Wrzos zwyczajny	czerwiec–październik	kwiaty, kwitnące ziele, zdrewniałe gałązki
Żarnowiec miotlasty	maj–czerwiec	kwitnące szczyty pędów
Żywokost lekarski	maj–czerwiec	korzeń



Polsko-łacińskie nazwy roślin

Aloes zwyczajny	<i>Aloe vera</i>	Majeranek ogrodowy	<i>Majorana hortensis</i>
Arcydzięgiel litwor	<i>Angelica archangelica</i>	Malina właściwa	<i>Rubus idaeus</i>
Arnika górską	<i>Arnica montana</i>	Marzanka wonna	<i>Galium odoratum</i>
Babka	<i>Plantago</i>	Melissa lekarska	<i>Melissa officinalis</i>
Bazylia pospolita	<i>Ocimum basilicum</i>	Męczennica zwyczajna	<i>Passiflora caerulea</i>
Bertram rzymski	<i>Anacyclus pyrethrum</i>	Mieszanka kwitnących roślin łąkowych	<i>Graminis flos, Flores graminis</i>
Bez czarny	<i>Sambucus nigra</i>	Mięta pieprzowa	<i>Mentha piperita</i>
Biedzeniec anyż	<i>Pimpinella anisum</i>	Mniszek pospolity	<i>Taraxacum officinale</i>
Biedzeniec mniejszy	<i>Pimpinella saxifraga</i>	Nagietek lekarski	<i>Calendula officinalis</i>
Bluszcz kurdybanek	<i>Glechoma hederacea</i>	Nasturcja większa	<i>Tropaeolum majus</i>
Bobrek trójlistkowy	<i>Menyanthes trifoliata</i>	Nawłóć pospolita	<i>Solidago virgaurea</i>
Borówka brusznica	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Ogórecznik lekarski	<i>Borago officinalis</i>
Borówka czernica	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Oliwka europejska	<i>Olea europaea</i>
Brzoza brodawkowata	<i>Betula alba</i>	Oman wielki	<i>Inula helenium</i>
Burak zwyczajny	<i>Beta vulgaris</i>	Orzech włoski	<i>Juglans regia</i>
Bylica estragon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Pierwiosnek lekarski	<i>Primula veris</i>
Bylica piołun	<i>Artemisia absinthium</i>	Pietruszka zwyczajna	<i>Petroselinum crispum</i>
Bylica pospolita	<i>Artemisia vulgaris</i>	Pieprzycza ogrodowa	<i>Lepidium salivum</i>
Cebula jadalna	<i>Allium cepa</i>	Pięciornik gesi	<i>Potentilla anserina</i>
Centuria pospolita	<i>Centaurium erythraea</i>	Pięciornik kurze ziele	<i>Potentilla erecta</i>
Chmiel zwyczajny	<i>Humulus lupulus</i>	Podbiał pospolity	<i>Tussilago farfara</i>
Chrzan pospolity	<i>Armoracia lappathifolia</i>	Podagrycznik pospolity	<i>Aegopodium podagraria</i>
Cząber ogrodowy	<i>Satureja hortensis</i>	Pokrzywa zwyczajna, pokrzywa żegawka	<i>Urtica dioica, Urtica urens</i>
Czosnek niedźwiedzi	<i>Allium ursinum</i>	Porost islandzki	<i>Cetraria islandica</i>
Czosnek pospolity	<i>Allium sativum</i>	Portulaka pospolita	<i>Portulaca oleracea</i>
Drapacz lekarski	<i>Cnicus benedictus</i>	Porzeczka czarna	<i>Ribes nigrum</i>
Dymnica pospolita	<i>Fumaria officinalis</i>	Poziońska pospolita	<i>Fragaria vesca</i>
Dzienniana wielkokwiatowa	<i>Verbascum thapsiforme</i>	Prawosłaz lekarski	<i>Althaea officinalis</i>
Dziurawiec zwyczajny	<i>Hypericum perforatum</i>	Prawosłaz wysoki	<i>Althaea rosea</i>
Fenkuł zwyczajny	<i>Foeniculum vulgare</i>	Przetacznik leśny	<i>Veronica officinalis</i>
Fiołek wonny	<i>Viola odorata</i>	Przywrotnik pospolity	<i>Achemilla vulgaris</i>
Glistnik jaskółcze ziele	<i>Chelidonium majus</i>	Rącznik pospolity	<i>Ricinus communis</i>
Głóg dwuszyjkowy	<i>Crataegus oxyacantha</i>	Rokitnik zwyczajny	<i>Hippophae rhamnoides</i>
Goryczka żółta	<i>Gentiana lutea</i>	Rozmaryn lekarski	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Gorysz miarz	<i>Peucedanum ostruthium</i>	Róża dzika	<i>Rosa canina</i>
Hyzop lekarski	<i>Hyssopus officinalis</i>	Rumianek pospolity	<i>Matricaria chamomilla</i>
Imbir lekarski	<i>Zingiber officinale</i>	Ruta zwyczajna	<i>Ruta graveolens</i>
Jalowiec pospolity	<i>Juniperus communis</i>	Seler zwyczajny	<i>Apium graveolens</i>
Jarząb pospolity	<i>Sorbus aucuparia</i>	Serdecznik pospolity	<i>Leonurus cardiaca</i>
Jasnota biała	<i>Lamium album</i>	Skrzyp polny	<i>Equisetum arvense</i>
Jemiola pospolita	<i>Viscum album</i>	Stokrotka pospolita	<i>Bellis perennis</i>
Jedyna fałdowana	<i>Rubus fruticosus</i>	Szałwia lekarska	<i>Salvia officinalis</i>
Kminek zwyczajny	<i>Carum carvi</i>	Szczypiorek	<i>Allium schoenoprasum</i>
Kolendra siewna	<i>Coriandrum sativum</i>	Świętlik łąkowy	<i>Euphrasia rostkoviana</i>
Koper ogrodowy	<i>Anethum graveolens</i>	Tarnina	<i>Prunus spinosa</i>
Kozieradka pospolita	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Tasznik pospolity	<i>Capsella bursa</i>
Kozłek lekarski	<i>Valeriana officinalis</i>	Trybula ogrodowa	<i>Anathriscus cerefolium</i>
Krwawnik pospolity	<i>Achillea millefolium</i>	Tymianek pospolity	<i>Thymus vulgaris</i>
Kuklik pospolity	<i>Geum urbanum</i>	Wawrzyn szlachetny	<i>Laurus nobilis</i>
Lawenda szerokolistna	<i>Lavandula officinalis</i>	Widłak goździsty	<i>Lycopodium clavatum</i>
Lebiodka pospolita	<i>Origanum vulgare</i>	Wierzba	<i>Salix</i>
Lipa	<i>Tilia</i>	Wierzbówka	<i>Epilobium</i>
Lubczyk ogrodowy	<i>Levisticum officinale</i>	Winorośl właściwa	<i>Vitis vinifera</i>
Łopian większy	<i>Actium lappa</i>	Wrzós zwyczajny	<i>Calluna vulgaris</i>
		Żarnowiec miotłasty	<i>Sarothamnus scoparius</i>
		Żywokost lekarski	<i>Symphytum officinale</i>

Nazwy roślin łacinsko-polskie

<i>Achillea millefolium</i>	Krwawnik pospolity	<i>Lamium album</i>	Jasnota biała
<i>Aegopodium podagraria</i>	Podagrycznik pospolity	<i>Laurus nobilis</i>	Wawrzyn szlachetny
<i>Alchemilla vulgaris</i>	Przywrotnik pospolity	<i>Lavandula officinalis</i>	Lawenda szerokolistna
<i>Allium cepa</i>	Cebula jadalna	<i>Leonorus cardiaca</i>	Serdceznik pospolity
<i>Allium sativum</i>	Czosnek pospolity	<i>Lepidium stivum</i>	Pieprzycza siewna
<i>Allium schoenoprasum</i>	Szczypiorek	<i>Levisticum officinale</i>	Lubczyk ogrodowy
<i>Allium ursinum</i>	Czosnek niedźwiedzi	<i>Lycopodium clavatum</i>	Widłak goździsty
<i>Aloe vera</i>	Aloes zwyczajny		
<i>Althaea officinalis</i>	Prawoślaz lekarski	<i>Majorana hortensis</i>	Majeranek ogrodowy
<i>Althaea rosea</i>	Prawoślaz wysoki	<i>Matricaria chamomilla</i>	Rumianek pospolity
<i>Anacyclus pyrethrum</i>	Bertram rzymski	<i>Melissa officinalis</i>	Melisa lekarska
<i>Anethum graveolens</i>	Koper ogrodowy	<i>Mentha piperita</i>	Mięta pieprzowa
<i>Angelica archangelica</i>	Arcydzięgiel litwor	<i>Menyanthes trifoliata</i>	Bobrek trójlistkowy
<i>Anthriscus cerefolium</i>	Trybula ogrodowa		
<i>Apium graveolens</i>	Seler zwyczajny	<i>Ocimum basilicum</i>	Bazylija pospolita
<i>Arctium lappa</i>	Lopian większy	<i>Olea europaea</i>	Oliwka europejska
<i>Ammoracia lapatifolia</i>	Chirzan pospolity	<i>Origanum vulgare</i>	Lebidotka pospolita
<i>Arnica montana</i>	Arnika góraska		
<i>Artemisia absinthium</i>	Bylica piołun	<i>Passiflora caerulea</i>	Męczennica zwyczajna
<i>Artemisia dracunculus</i>	Bylica estragon	<i>Petroselinum crispum</i>	Pietruszka zwyczajna
<i>Artemisia vulgaris</i>	Bylica pospolita	<i>Peucedanum ostruthium</i>	Gorysz miar
		<i>Pimpinella anisum</i>	Biedzeniec anyż
		<i>Pimpinella saxifraga</i>	Biedzeniec mniejszy
		<i>Plantago</i>	Babka
		<i>Portulaca oleracea</i>	Portulaka pospolita
<i>Bellis perennis</i>	Stokrotka pospolita	<i>Potentilla anserina</i>	Pieciornik gęsi
<i>Beta vulgaris</i>	Burak zwyczajny	<i>Potentilla erecta</i>	Pieciornik kurze ziele
<i>Betula alba</i>	Brzoza brodawkowata	<i>Primula veris</i>	Pierwiosnek lekarski
<i>Borago officinalis</i>	Ogórecznik lekarski	<i>Prunus spinosa</i>	Tarnina
<i>Calendula officinalis</i>	Nagietek lekarski	<i>Ribes nigrum</i>	Porzeczka czarna
<i>Calluna vulgaris</i>	Wirzoz zwyczajny	<i>Ricinus communis</i>	Rącznik pospolity
<i>Capsella bursa</i>	Tasznik pospolity	<i>Rosa canina</i>	Róża dzika
<i>Carum carvi</i>	Kminek zwyczajny	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rozmarnyn lekarski
<i>Centaurium erythraea</i>	Centuria pospolita	<i>Rubus fruticosus</i>	Języna faldowana
<i>Ceraria islandica</i>	Porost islandzki	<i>Rubus idaeus</i>	Malina właściwa
<i>Chelidonium majus</i>	Glistnik jaskółcze ziele	<i>Ruta graveolens</i>	Ruta zwyczajna
<i>Cnicus benedictus</i>	Drapacz lekarski		
<i>Coriandrum sativum</i>	Kolendra siewna	<i>Salix</i>	Wierzba
<i>Crataegus oxyacantha</i>	Głóg dwuszypkowy	<i>Salvia officinalis</i>	Szałwia lekarska
		<i>Sambucus nigra</i>	Bez czarny
		<i>Sarothamnus scoparius</i>	Żarnowiec miotłasty
<i>Epilobium</i>	Wierzbówka	<i>Satureja hortensis</i>	Czaber ogrodowy
<i>Equisetum arvense</i>	Skrzyp polny	<i>Solidago virgaurea</i>	Nawłoc pospolita
<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Świątlik łąkowy	<i>Sorbus aucuparia</i>	Jarząb pospolity
		<i>Symphytum officinale</i>	Żywokost lekarski
<i>Foeniculum vulgare</i>	Fenkul zwyczajny	<i>Taraxacum officinale</i>	Mniszek pospolity
<i>Fragaria vesca</i>	Poziomka pospolita	<i>Thymus vulgaris</i>	Thymianek pospolity
<i>Fumaria officinalis</i>	Dymnica pospolita	<i>Tilia</i>	Lipa
		<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Kozieradka pospolita
<i>Galium odoratum</i>	Marzanka wonna	<i>Tropeaeolum majus</i>	Nasturcja większa
<i>Gentiana lutea</i>	Goryczka żółta	<i>Tussilago farfara</i>	Podbiał pospolity
<i>Geum urbanum</i>	Kuklik pospolity		
<i>Glechoma hederacea</i>	Bluszcz kurdybanek	<i>Urtica dioica, Urtica urens</i>	Pokrzywa zwyczajna, pokrzywka żęgawka
<i>Graminis flos, Flores graminis</i>	Mieszanka kwitnących roślin łąkowych		
		<i>Vaccinium myrtillus</i>	Borówka czernica
<i>Hippophae rhamnoides</i>	Rokitnik zwyczajny	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Borówka brusznica
<i>Humulus lupulus</i>	Chmiel zwyczajny	<i>Valeriana officinalis</i>	Kozłek lekarski
<i>Hypericum perforatum</i>	Dziurawiec zwyczajny	<i>Verbascum officinale</i>	Dziewanna wielkokwiatowa
<i>Hyssopus officinalis</i>	Hyzop lekarski	<i>Veronica thapsiforme</i>	Przetacznik leśny
		<i>Viola odorata</i>	Fiołek wonny
<i>Inula helenium</i>	Oman wielki	<i>Viscum album</i>	Jemiola pospolita
		<i>Vitis vinifera</i>	Winorośl właściwa
<i>Juglans regia</i>	Orzech włoski		
<i>Juniperus communis</i>	Jałowiec pospolity	<i>Zingiber officinale</i>	Imbir lekarski

Nazwy roślin łacinsko-polskie

<i>Achillea millefolium</i>	Krwawnik pospolity	<i>Lamium album</i>	Jasnota biała
<i>Aegopodium podagraria</i>	Podagrycznik pospolity	<i>Laurus nobilis</i>	Wawrzyn szlachetny
<i>Alchemilla vulgaris</i>	Przywrotnik pospolity	<i>Lavandula officinalis</i>	Lawenda szerokolistna
<i>Allium cepa</i>	Cebula jadalna	<i>Leonorus cardiaca</i>	Serdceznik pospolity
<i>Allium sativum</i>	Czosnek pospolity	<i>Lepidium stivum</i>	Pieprzycza siewna
<i>Allium schoenoprasum</i>	Szczypiorek	<i>Levisticum officinale</i>	Lubczyk ogrodowy
<i>Allium ursinum</i>	Czosnek niedźwiedzi	<i>Lycopodium clavatum</i>	Widłak goździsty
<i>Aloe vera</i>	Aloes zwyczajny		
<i>Althaea officinalis</i>	Prawoślaz lekarski	<i>Majorana hortensis</i>	Majeranek ogrodowy
<i>Althaea rosea</i>	Prawoślaz wysoki	<i>Matricaria chamomilla</i>	Rumianek pospolity
<i>Anacyclus pyrethrum</i>	Bertram rzymski	<i>Melissa officinalis</i>	Melisa lekarska
<i>Anethum graveolens</i>	Koper ogrodowy	<i>Mentha piperita</i>	Mięta pieprzowa
<i>Angelica archangelica</i>	Arcydzięgiel litwor	<i>Menyanthes trifoliata</i>	Bobrek trójlistkowy
<i>Anthriscus cerefolium</i>	Trybula ogrodowa		
<i>Apium graveolens</i>	Seler zwyczajny	<i>Ocimum basilicum</i>	Bazylika pospolita
<i>Arctium lappa</i>	Lopian większy	<i>Olea europaea</i>	Oliwka europejska
<i>Ammoracia lapatifolia</i>	Chirzan pospolity	<i>Origanum vulgare</i>	Lebidotka pospolita
<i>Arnica montana</i>	Arnika góraska		
<i>Artemisia absinthium</i>	Bylica piołun	<i>Passiflora caerulea</i>	Męczennica zwyczajna
<i>Artemisia dracunculus</i>	Bylica estragon	<i>Petroselinum crispum</i>	Pietruszka zwyczajna
<i>Artemisia vulgaris</i>	Bylica pospolita	<i>Peucedanum ostruthium</i>	Gorysz miar
		<i>Pimpinella anisum</i>	Biedzeniec anyż
		<i>Pimpinella saxifraga</i>	Biedzeniec mniejszy
		<i>Plantago</i>	Babka
		<i>Portulaca oleracea</i>	Portulaka pospolita
<i>Bellis perennis</i>	Stokrotka pospolita	<i>Potentilla anserina</i>	Pieciornik gęsi
<i>Beta vulgaris</i>	Burak zwyczajny	<i>Potentilla erecta</i>	Pieciornik kurze ziele
<i>Betula alba</i>	Brzoza brodawkowata	<i>Primula veris</i>	Pierwiosnek lekarski
<i>Borago officinalis</i>	Ogórecznik lekarski	<i>Prunus spinosa</i>	Tarnina
<i>Calendula officinalis</i>	Nagietek lekarski	<i>Ribes nigrum</i>	Porzeczka czarna
<i>Calluna vulgaris</i>	Wirzoz zwyczajny	<i>Ricinus communis</i>	Rącznik pospolity
<i>Capsella bursa</i>	Tasznik pospolity	<i>Rosa canina</i>	Róża dzika
<i>Carum carvi</i>	Kminek zwyczajny	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rozmarnyn lekarski
<i>Centaurium erythraea</i>	Centuria pospolita	<i>Rubus fruticosus</i>	Języna łaldowana
<i>Ceraria islandica</i>	Porost islandzki	<i>Rubus idaeus</i>	Malina właściwa
<i>Chelidonium majus</i>	Glistnik jaskółcze ziele	<i>Ruta graveolens</i>	Ruta zwyczajna
<i>Cnicus benedictus</i>	Drapacz lekarski		
<i>Coriandrum sativum</i>	Kolendra siewna	<i>Salix</i>	Wierzba
<i>Crataegus oxyacantha</i>	Głóg dwuszypkowy	<i>Salvia officinalis</i>	Szałwia lekarska
		<i>Sambucus nigra</i>	Bez czarny
		<i>Sarothamnus scoparius</i>	Żarnowiec miotłasty
<i>Epilobium</i>	Wierzbówka	<i>Satureja hortensis</i>	Czaber ogrodowy
<i>Equisetum arvense</i>	Skrzyp polny	<i>Solidago virgaurea</i>	Nawłoc pospolita
<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Świętlik łąkowy	<i>Sorbus aucuparia</i>	Jarząb pospolity
		<i>Symphytum officinale</i>	Żywokost lekarski
<i>Foeniculum vulgare</i>	Fenkul zwyczajny	<i>Taraxacum officinale</i>	Mniszek pospolity
<i>Fragaria vesca</i>	Poziomka pospolita	<i>Thymus vulgaris</i>	Thymianek pospolity
<i>Fumaria officinalis</i>	Dymnica pospolita	<i>Tilia</i>	Lipa
		<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Kozieradka pospolita
<i>Galium odoratum</i>	Marzanka wonna	<i>Tropeaeolum majus</i>	Nasturcja większa
<i>Gentiana lutea</i>	Goryczka żółta	<i>Tussilago farfara</i>	Podbiał pospolity
<i>Geum urbanum</i>	Kuklik pospolity		
<i>Glechoma hederacea</i>	Bluszcz kurdybanek	<i>Urtica dioica, Urtica urens</i>	Pokrzywa zwyczajna, pokrzywka żęgawka
<i>Graminis flos, Flores graminis</i>	Mieszanka kwitnących roślin łąkowych		
		<i>Vaccinium myrtillus</i>	Borówka czernica
<i>Hippophae rhamnoides</i>	Rokitnik zwyczajny	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Borówka brusznica
<i>Humulus lupulus</i>	Chmiel zwyczajny	<i>Valeriana officinalis</i>	Kozłek lekarski
<i>Hypericum perforatum</i>	Dziurawiec zwyczajny	<i>Verbascum officinale</i>	Dziewanna wielkokwiatowa
<i>Hyssopus officinalis</i>	Hyzop lekarski	<i>Veronica thapsifolome</i>	Przetacznik leśny
		<i>Viola odorata</i>	Fiołek wonny
<i>Inula helenium</i>	Oman wielki	<i>Viscum album</i>	Jemiola pospolita
		<i>Vitis vinifera</i>	Winorośl właściwa
<i>Juglans regia</i>	Orzech włoski		
<i>Juniperus communis</i>	Jałowiec pospolity	<i>Zingiber officinale</i>	Imbir lekarski