

ZIOŁO MA MOC



"Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie", Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Publikacja opracowania przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemie Chełmskiej”, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”, Stowarzyszenie Hrubieszowskie, „Lepsze Jutro” Lokalna Grupa Działania. Publikacja współfinansowana ze Środków Unii Europejskiej w ramach Poddziałania 19.3. Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.



Ludzie od najdawniejszych czasów czerpali z natury i używali roślin w celach leczniczych. Musieli dawać sobie radę z dręczącymi ich chorobami. Natura służyła jako pomoc w cierpieniu. Kierowali się instynktem oraz obserwacjami przebogatej przyrody, naśladowali zwierzęta. Jeśli spożywanie jakiejś rośliny dawało korzyści to ją stosowano, jeśli było szkodliwe – unikano. Wykorzystanie roślin do leczenia było prawdopodobnie jednym z pierwszych osiągnięć myśli ludzkiej. Wiedza ta była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Z czasem stawała się coraz bardziej bogata i ceniona, często powiązana wierzeniami ludowymi. Na przestrzeni wieków zielarstwem zajmowali się głównie zakonnicy w klasztorach oraz wiejscy znachorzy. Po dziś dzień wiedza o leczniczych działaniach ziół – potwierdzona badaniami naukowymi miesza się z mądrością ludową – potwierdzoną wieloletnimi doświadczeniami i tradycją.

Z chwilą rozwoju przemysłu farmaceutycznego zainteresowanie ziołolecznictwem zmalało. Współczesność wymaga od medycyny szybkiego i skutecznego przywracania chorych do zdrowia, a w ziołolecznictwie efekty terapeutyczne przychodzą powoli. Jednak nie znaczy to wcale, że medycyna zrezygnowała zupełnie ze stosowania ziół i leków roślinnych. Wyizolowane, aktywne składniki roślinne są podstawą wielu farmaceutyków, a nauka cały czas zwrócona jest w stronę świata roślin w poszukiwaniu substancji mogących leczyć choroby, wobec których człowiek wciąż jest bezsilny.

Zioła mogą działać łagodnie, drażniaco a większych dawkach nawet toksycznie. Dlatego też ich stosowanie musi być bardzo odpowiedzialne. Pamiętajmy, że żadne z nich nie jest panaceum – lekiem na każde schorzenie i zdrowotny problem. Wręcz przeciwnie – każda roślina lecznicza ma swoje indywidualne cechy i we właściwy tylko sobie sposób działa na organizm człowieka. Konieczna jest rzetelna wiedza o właściwościach i recepturach, umiejętność rozróżniania gatunków, wiedza o metodach zbioru, preparowania i przechowywania. Nie eksperymentujmy z dzikimi roślinami, zbierajmy i używajmy tylko te, które dobrze znamy. W pozostałych przypadkach korzystajmy z wiedzy i pomocy ekspertów, a także aptek i wyspecjalizowanych sklepów.

Bazujmy także na ziołach pochodzących z uprawy. Wiele gatunków dziko występujących można uprawiać w ogrodach, a nawet na tarasach czy balkonach. Pamiętajmy, że wiele gatunków o właściwościach leczniczych to gatunki rzadkie, zagrożone wyginięciem i objęte ochroną prawną. Takie pod żadnym pozorem nie mogą być pozyskiwane. Ze stanu dzikiego możemy zbierać tylko rośliny pospolite, pamiętając aby ich stanowisk także nie niszczyć, nie urywać całych roślin, a tylko ich części, nie wrywać z korzeniami, pozostawiać część roślin w stanie nienaruszonym, aby stanowisko mogło się zregenerować.

Zielarstwo obecnie przeżywa renesans. Wśród ludzi obserwowany jest zwrot do tego co naturalne, jako przeciwwaga dla otaczającego nas „sztucznego” świata. Można zaobserwować powrót do starych, naturalnych metod leczenia ziołami, a także sposobu odżywiania się, poprzez większe spożycie warzyw i owoców oraz różnych roślin przyprawowych. Powracają dawne przepisy na leki, kosmetyki i potrawy ziołowe, a także legendy z nimi związane.

Warto pójść za tym trendem. Taka zmiana nawyków żywieniowych może bardzo korzystnie wpłynąć na jakość i styl naszego życia, a regularnej i rozsądnej korzystanie z darów natury i ukrytych w nich możliwości leczniczych może przynieść poprawę stanu zdrowia. Zioła w różnej postaci mogą zastąpić nam suplementy diety z aptek, jako pełnowartościowe składniki np. dodawane do sałatek, pite w postaci naparów czyli „herbatek”, syropów czy nalewek z ziół wspierających reakcje odpornościowe organizmu, działających przeciwzapalnie, czy ziół ułatwiających trawienie lub wpływających na metabolizm cholesterolu. Już Hipokrates nauczał „*Niech jedzenie będzie lekarstwem, a lekarstwo pokarmem*”. Żyjemy w czasach szybko następujących zmian społecznych i środowiskowych. Skala przekształcania przyrody i tempo wymierania gatunków, a także zmiany klimatyczne, zachodzą szybciej, niż kiedykolwiek w przeszłości. Środowisko poprzez katastrofy naturalne, jak susze, huragany, powodzie – coraz częściej przypomina nam o naszej bezbronności. Na próbę wystawione jest także nasze zdrowie. Pandemia Covid19 pokazała nam dobitnie, że pomimo ogromnego postępu i dorobku współczesnej medycyny, nie znamy lekarstwa na wszystko. Pozytywnym zjawiskiem jest rosnąca świadomość społeczeństwa o zachowaniu równowagi w środowisku. Jedynym rezerwuarem nowych źródeł pożywienia oraz nowych leków i fitofarmaceutyków są dzikie gatunki i ich unikalne właściwości. Warunkiem gospodarowania zasobami roślinnymi jest ich obfitość występowania w środowisku naturalnym, o które musimy dbać z wielką starannością. Powinniśmy wpływać na optymalną liczebność roślin i ochronę różnorodności genetycznej. Wymarcie każdego gatunku jest bezpowrotną stratą puli genowej i właściwości, które już nie zostaną odzyskane w żadnym laboratorium. Dlatego tak ważne są, zarówno ochrona różnorodności biologicznej w całym jej bogactwie, nie tylko gatunków rzadkich i chronionych, chociaż one najbardziej tego potrzebują, ale także istotna jest nasza uwaga i zainteresowanie ziołolecznictwem i kulinarnym wykorzystaniem dzikich roślin, oczywiście w sposób zgodny z wiedzą naukową, zasadami bezpieczeństwa dla naszego zdrowia, zasadami pozyskiwania, nie tworząc zagrożeń dla trwałości dzikich populacji.

„Musimy chronić naturalne i półnaturalne ekosystemy – ostoje dzikorosnących roślin, bo one stanowią ratunek i wsparcie dla naszego organizmu, starajmy mobilizować się do lepszego poznania ziół i ich zalet.

Zaczerpnijmy z doświadczenia przeszłych pokoleń i wiedzy przodków w aspekcie umiejętności wykorzystania mocy ziół oraz ich cennego wpływu na nasze zdrowie.”

Aster gawędka *Aster amellus* L.

Bylina o rozgałęzionym kłacu i czerwono-nabiegłej, owłosionej łodydze do 60 cm wysokości. Liście szorstkie, całobrzegie. Liście odziomkowe łopatkowate, długoogonkowe, dolne łodygowe na krótkich ogonkach, środkowe i górne siedzące. Górna powierzchnia liści owłosiona, dolna ze szczecinkami na nerwach. Kwiatostan – podbaldach złożony z nielicznych koszyczków. Koszyczki o średnicy 3,5 - 5 cm. Listki okrywy w kilku szeregach, zewnętrzne, łopatkowate, zielone lub fioletowo nabiegłe, wewnętrzne błoniaste fioletowo obrzeżone. Na brzegu koszyczka niebieskie lub fioletowe żeńskie kwiaty języczkowate, w środku obupłciowe żółte kwiaty rurkowe. Owocki 3-4 mm długie, puch kielichowy do 6 mm długi i biały. Kwiaty zapylane przez owady. Kwitnienie przypada sierpień i wrzesień.

Przez Polskę przebiega północna granica zasięgu tego gatunku. Występuje głównie na Roztoczu, Wyżynie Lubelskiej i Małopolskiej. Można go spotkać na suchych, ciepłych i zasadowych siedliskach, na murawach kserotermicznych, w widnych zaroślach. W Polsce objęty ścisłą ochroną prawną. Umieszczony jest także na Czerwonej liście roślin i grzybów jako gatunek bliski zagrożenia wyginięciem.

Jest uprawiany jako roślina ozdobna na kwiaty cięte i na rabatach. W ogrodnictwie uzyskano wiele różnobarwnych kultywarów. Nie posiada zastosowania w ziołolecznictwie.



Bez hebd *Sambucus ebulus* L.

W dawnych polskich źródłach nazywany chebd, chebda, chebdzie lub bzik. Hebd jest byliną o pokroju krzewu, osiagającą do 2 m wysokości. Ma niezdrewniałe pędy, łodygi są grube, rozgałęzione i bruzdowate. Liście rosną naprzeciwlegle i składają się z 5 do 9 podługowatolancetowatych listków, zaokrąglonych na końcach i o ostro ząbkowanych brzegach. Wytwarza kwiatostany w postaci baldachogrona na szczytach pędów, ma kwiaty drobne w kolorze białoróżowym. Kwitnie od czerwca do sierpnia. Posiada owoce typu pestkowiec, drobne, elipsoidalne, koloru czarnego, lśniąco. Cała roślina wydzielą nieprzyjemny zapach. Owoce zjadane są przez niektóre ptaki, hebd jest także rośliną miododajną.

Rośnie na brzegach lasów, w zaroślach, na zrębach, w sadach, parkach, przy drogach. Występuje w Polsce południowej i południowowschodniej, w tym także na Lubelszczyźnie.

Bez hebd w Polsce uznawany jest za trujący, jednak w wielu innych krajach posiada zastosowanie kulinarne, np. do wyrobu konfitur.

W lecznictwie rzadko stosowany. Wykorzystuje się kwiaty, liście, owoce, a niekiedy także korę. Zawiera olejek eteryczny, saponiny, garbniki, kwasy organiczne, alkaloidy, flawonoidy, glikozyd - sambunigrinę, który jest szkodliwy dla ludzkiego organizmu, ponieważ może wywoływać mdłości, wymioty, zatrucie. Pod wpływem temperatury glikozydy się utleniają i są niszczone.

Hebd wykazuje głównie działanie napotne, przeciwgorączkowe, moczopędne, odtruwające, przeczyszczające, wykrztuśne, odkażające, żółciopędne, przeciwreumatyczne, przeciwartretyczne, przeciwzapalne, uspokajające, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego. Obecnie owoce hebdu stosowane są w homeopatii. Bez hebd może być uprawiany w ogrodach.

Warto wiedzieć, że dawniej z owoców otrzymywano barwnik używany do barwienia przędzy i skóry. Wspominany jest w dawnych polskich zielnikach. W odwarze ze święconego hebdu kąpano chorych na suchoty, zwłaszcza dzieci. W średniowieczu wierzono, że hebd chroni konie przed chorobami. Przypisywano mu także właściwości magiczne jako środek przeciw czarom. Wierzono, że dym z hebdu węże z domu wyganiał.



Bez koralowy *Sambucus racemosa* L.

Nazywany także kalinką ze względu na pewne podobieństwo jego owoców do owoców kaliny pospolitej, owoce bzu koralowego są mniejsze. Jest to krzew lub małe drzewko dorastające do 5 metrów. Charakteryzuje się ciemnobrunatną korowiną, młodszych pędach jasnobrunatną. Liście rosną naprzeciwlegle i składają się z 5 do 7 jajowatoeliptycznych i grubopilkowanych listków. Liście rozwijają się równolegle z kwiatami. Wytwarza kwiatostany w postaci wydłużonej wiechy, ma kwiaty niepozorne i drobne do 4 mm średnicy, które przybierają początkowo kolor zielony, a następnie żółtawobiały. Kwitnie od kwietnia do maja, kwiaty wytwarzają nieprzyjemną woń. Owoce pestkowe, drobne, kuliste, koralowoczerwone i bardzo soczyste. Stanowią cenny pokarm dla ptaków. Występuje w górach i na pogórzu. W innych częściach kraju można spotkać w lasach formy dziczące, będące uciekinierami z ogrodów.

Z wyglądu bez koralowy jest bardzo podobny do bzu czarnego. Główne cechy odróżniające to kolor kory (b. czarny ma szare gałązki), zapach kwiatów (b. czarny ma urzekający zapach i później kwitnie) i kolor owoców (b. czarny ma czarne owoce). Różni się także występowaniem. Bez czarny jest pospolity w całej Polsce, natomiast bez koralowy występuje w lasach i zaroślach tylko w górach i na pogórzu. Bez koralowy w Polsce uznawany jest za trujący, jednak w wielu innych krajach posiada zastosowanie kulinarne. Skład bzu koralowego jest podobny do bzu czarnego, jednak nie został tak dobrze zbadany. Surowcem zielarskim są owoce, które się suszy w wysokiej temperaturze. Owoce zawierają cukry, kwasy organiczne, karoten, kwas askorbinowy, kwas ursolowy, garbniki, alkaloidy, pektyny i glikozyd charakterystyczny dla rodzaju *Sambucus* - sambunigrinę, który jest szkodliwy dla ludzkiego organizmu, ponieważ może wywoływać mdłości, wymioty, zatrucie. Natomiast trzeba podkreślić, że owoce bzu koralowego są trujące w postaci surowej. Pod wpływem temperatury glikozydy się utleniają i są niszczone. Należy więc pamiętać, aby owoce były poddane obróbce termicznej i najlepiej także pozbawione pestek. Sok, syrop i odwar działają przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, regulują metabolizm i wypróżnienia. Z owoców mogą być także przyrządzane marmolady, galaretki czy kompoty.

Bez koralowy może być uprawiany w ogrodach. Ze względu na swoje piękne, barwne owocostany stanowi bardzo okazałą roślinę ozdobną.

W Ameryce Północnej owoce bzu koralowego używane były przez Indian z północno-zachodniego wybrzeża. Kładziono je najpierw na gorących kamieniach i suszono.

Łacińska nazwa *sambucus* znana jest od starożytności, przypuszcza się, że pochodzi od nazwy starożytnego instrumentu - sambuki (trójkątnej harfy o przenikliwym tonie), który mógł być wytwarzany z drewna bzu.



Bluszcz kurdybanek

Glechoma hederacea L.

Nazywany zwyczajowo także bluszczem ziemnym, bluszczem świni, ptasie główki, kurdybankiem, obłożnikiem. Jest byliną osiągnącą wysokość 10–20 cm, posiadającą długie pełzające rozłogi, łatwo zakorzeniające się. Łodygi kwiatowe podnoszą się do góry. Łodygi są nagie, sporadycznie owłosione, kanciaste i miękkie. Bluszcz posiada zimotrwałe liście ułożone naprzeciwległe, o długości ok. 1-3 cm, liście dolne są kolisto nerkowate a górne kolisto sercowate, z karbowanym brzegiem. Na spodniej stronie blaszki często przybierają kolor fioletowoczerwony. Ogonki liściowe są krótsze od międzywęźli. Posiada kwiaty osadzone po 2–4 w nibyokółkach w kątach liści, krótkoszypułkowe. Kielich kwiatu jest rurkowaty, niewyraźnie dwuwargowy. Korona jest 2–3 razy dłuższa od kielicha, w kolorze niebieskofioletowym do czerwonego, sporadycznie biała, z włoskami w gardzieli. Górna warga dwuklapowa, dolna trzyklapowa. Owocem jest rozłupnia odwrotnie jajowata. Kwiaty zapylane są przez owady, a nasiona roznoszone przez mrówki. Zakwita w drugim roku życia, kwitnie od kwietnia do czerwca, a nawet lipca.

Występuje pospolicie na obszarze całej Polski, na glebach zasobnych w składniki mineralne, szczególnie azot. Można go spotkać w zaroślach, na przydrożach, na łąkach, skrajach pól, a także na polach i w ogrodach. Bluszcz kurdybanek od wieków jest znaną rośliną leczniczą i kulinarną. Został odkryty podczas wykopalisk w Biskupinie. Surowcem są liście i kwiaty. W składzie chemicznym zawiera śladowe ilości olejku eterycznego, a także polifenole, garbniki, cholinę, substancję goryczkową – glechominę, saponiny, żywice, sole mineralne. Posiada działanie żółciopędne, moczopędne, przeciwzapalne, tonizujące, rozkurczowe, wykrztuśne, wzmacnia odporność immunologiczną organizmu (zwiększa liczbę leukocytów), przyspiesza tętno, reguluje procesy wypróżnienia i przemianę materii, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, śliny i soku trzustkowego, polepsza trawienie, usuwa z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii.

W medycynie ludowej stosowany był w przewlekłych nieżytach dróg oddechowych, astmie, przeciw bólowi żołądka, przy schorzeniach pęcherza i kamicy nerkowej. Zewnętrznie używany do sporządzania odwarów dezynfekujących do przemywania ran i w chorobach skóry, ze względu na delikatne działanie ściągające i przeciwzapalne. Wedle legendy to właśnie z tego powodu Jan III Sobieski zadbał o to, by jego wojsko w czasie odsieczy wiedeńskiej miało pod ręką ziele kurdybanka. Inna legenda głosi, że kurdybanek ma korzenie na końcu ugryziony przez Św. Piotra cierpiącego na ból zębów, zapewne z polecenia Chrystusa. Stąd też zwany był zieleń Św. Piotra i stosowany na ból zębów.

Bluszcz należy do roślin używanych w dawnej kuchni polskiej. Listki wrzucano do rosółu lub zupy ziemniaczanej, tak jak dzisiaj dodaje się listki pietruszki czy selera. Jeszcze w XIX w. obok kminku był najpopularniejszą przyprawą dodawaną do mięs, sosów i wielu innych potraw. Bluszcz posiada lekko gorzkawe liście, różniące się właściwościami w zależności od pory zbioru. Młode zbierane w maju mają bardziej ziołowy i korzeny aromat, zbierane później mają bardziej gorzki i głębszy smak, zbliżony do lubczyku. Przez lata bluszcz kurdybanek był zapomnianą przyprawą. Ale dziś wraca do łask. Zachwycają się nim najlepsi kucharze, którzy używają go w celu podkreślenia smaku wykwintnych potraw.

Kurdybanek bardzo dobrze czuje się w ogrodach, gdzie z powodu tworzenia rozłogów może być uciążliwym chwastem. Jednak posadzony w odpowiednim miejscu stanowi znakomitą zimozieloną i łatwą w uprawie roślinę okrywową. Doczekał się wielu ozdobnych kultywarów.

Warto wiedzieć, że w polskich wierzeniach ludowych bluszcz kurdybanek uznawany był za roślinę magiczną, mającą moc chronienia przed duchami i złymi siłami. Natomiast nazwa gatunkowa – kurdybanek – pochodzi od kurdybanów – dawnej techniki garbowania skórśrodkami roślinnymi, zdobionych następnie m.in. motywami roślinnymi.



Bodziszek cuchnący *Geranium robertianum* L.

Łacińska nazwa rodzajowa *Geranium* pochodzi od greckiego słowa *geranos* – żuraw, co nawiązuje do kształtu nasion przypominającego czaszkę ptaka. Natomiast nazwa gatunkowa odzwierciedla nieprzyjemny zapach rośliny, kojarzący się niektórym z zapachem pluskw. Dlatego też bodziszek cuchnący zwany jest bocianim lub żurawim noskiem, noskiem chrościelowym, ale także pychawcem i zielem bożej łaski.

Jest to niewielka do 50 cm wysokości roślina dwuletnia. Posiada prosto wzniesioną lub pokładającą się, delikatną łodygę, gęsto rozgałęzioną i owłosioną, różową. Liście odziomkowe szybko usychają, a łodygowe są długoogonkowe i ułożone na przeciwległe. Liście w zarysie trójkątne, pierzastosieczne lub podwójnie pierzastosieczne. Kwiaty bodziszka cuchnącego osadzone są na szypułkach po dwa w kącie liścia wspierającego, przybierają barwę karminoworóżową i średnicę około 1 cm, płatki korony odwrotnie jajowate, działki kielicha gruczołowato owłosione. Kwitnie od maja do września. Owocem jest rozłupka.

Bodziszek cuchnący należy do hemikryptofitów, czyli roślin o pączkach odnowieniowych znajdujących się na powierzchni gleby lub tuż pod nią. Jest to strategia rośliny na przetrwanie niekorzystnych warunków klimatycznych. Ściółka lub obumarłe resztki rośliny chronią przed suszą lub mrozem.

Występuje bardzo pospolicie na terenie całej Polski. Preferuje gleby próchniczne, wilgotne i bogate w azot. Rośnie w lasach liściastych i na ich obrzeżach, w zaroślach, parkach, a także na tzw. siedliskach ruderalnych. Są to miejsca poddane bardzo intensywnie przekształcone i użytkowane, w których całkowicie zanikła naturalna flora i fauna i wykształcił się nowy typ siedliska, np. przydroża, pobocza dróg, torowiska, wydepczyska, dzikie wysypiska śmieci, składowiska, tereny przemysłowe itp. Takie miejsca są bogate w azot. Bodziszek cuchnący posiada liczne zastosowanie w ziołolecznictwie. Surowiec zielarski stanowi ziele lub rzadziej także korzeń. Zawiera flawonoidy, olejki eteryczne, garbniki, gorycze (np. geraninę), alkaloidy, glikozydy, kwasy organiczne (walerianowy, winowy, octowy, kawowy), witaminy, sole mineralne, aktywne enzymy i barwniki.

Bodziszki działają przeciwkrwotocznie, przeciwzapalnie, odkażająco, moczopędnie, żółciopędnie, wykrztuśnie, wzmagają wydzielanie soków trawiennych, zwiększają apetyt, ułatwiają trawienie, leczą biegunki, uszczelniają naczynia krwionośne, działają też uspokajająco.

W medycynie ludowej ziele rozgniatało i przykładano do ran i wrzodów. Odwar z zieleń i korzeni służył do leczenia biegunki, czerwonki, hamowania krwotoków z nosa. Bodziszek uważany był za lek na bielactwo (przy długotrwałym stosowaniu).

Właściwości bodziszka znane są od starożytności. Używał go Dioskorydes – lekarz pracujący w Rzymie w czasach Nerona, autor najważniejszej w czasach starożytnych księgi o ziołach - *De Materia Medica*, będącej w użyciu aż do XVII w.



Borówka bagienna *Vaccinium uliginosum* L.

Nazwana zwyczajowo pijanicą, durnicą lub łochynią. Jest krzewinką osiagającą wysokość nawet do 100 cm. Zdrewniałe pędy, początkowo płozące i rozgałęziające się pod ziemią, pokryte łuskowatymi liśćmi, z ich pachwin wyrastają korzenie przybyszowe oraz silnie rozgałęzione pędy nadziemne. Liście osadzone są na pędach niemal siedząco, odwrotniejącowate do eliptycznych, całobrzegie, od góry ciemno zielone, od spodu szarozielone, opadają na zimę. Kwiaty zebrane w grona wyrastają na szczycie bocznych gałązek, dzwonkowate, w kolorze białym lub różowym. Kwitnie od maja do lipca a owocuje w sierpniu. Owocem jest jagoda z jasnym miąższem wewnątrz, ciemnoniebieska, pokryta nalotem. Owoce są przyjemne w smaku, podobne do czernicy, ale troszkę większe.

Pijanica występuje w całej Polsce dosyć często, chociaż nie jest tak rozpowszechniona jak czernica, spotkać ją można głównie w borach bagiennych i na obrzeżach torfowisk wysokich i przejściowych, w miejscach suchszych — na wierzcholinie lub na ich okraju, w borach bagiennych, na glebach kwaśnych, ubogich.

Borówka bagienna ma zastosowanie ziołolecznicze i kulinarne. Owoce zawierają dużo kwasów organicznych, soli mineralnych i witaminy C. Nazwa pijanica wiąże się z tym, że spożywana w większych ilościach daje objawy podobne jak przy nadużyciu alkoholu. Tłumaczy się to tym, że borówka rośnie zazwyczaj w towarzystwie bagna zwyczajnego (*Rhododendro ntomentosum*), który wytwarza lekki, halucynogeny pyłek, wznoszący się w powietrze po potrąceniu rośliny i osiadający na owocach. I to on wdychany wraz z powietrzem oraz spożyty wraz z nieumytymi owocami powoduje taki efekt (oszołomienie, ból głowy, kichanie, katar, łzawienie). Z jagód można robić dżemy, soki, marmoladki, konfitury, wina, octy, dodawać je do dań wytrawnych, podobnie jak jagody czernicy. Warto przed spożyciem owoce starannie opłukać w wodzie z pyłku bagna zwyczajnego.



Borówka czarna *Vaccinium myrtillus* L.

Inaczej czernica lub czarna jagoda. Krzewinka o wysokości do 40-60 cm, wyrastająca z kłacza. Pędy nadziemne są silnie rozgałęzione, liście krótkoogonkowe, ułożone skrętolegle. Blaszki liściowe są cienkie i jasnozielone, mają jajowatopodługowaty kształt, na brzegach piłkowane. Opadają na zimę. Kwiaty 4-5 krotne różowozielonkawe lub białoróżowe. Owocem jest kulista jagoda o średnicy 6-10 mm, która najpierw jest czerwona, a w miarę dojrzewania ciemnieje do czarnego z niebieskawym, woskowym nalotem. Roślina rozmnaża się głównie wegetatywnie, rozmnażanie przez nasiona jest ograniczone. Rozrasta się przez rozłogi, koncentrycznie od środka na zewnątrz, w efekcie powstają duże jednorodne płyty, nieregularnie koliste, z najstarszymi roślinami wewnątrz i najmłodszymi na obrzeżach. Pędy podziemne rosną przez pierwsze lata tylko wegetatywnie. Kwitną po 3-5 latach i owocują przez kilkanaście lat. Intensywne kwitnienie następuje co dwa lata. Starsze okazy osłabiają kwitnienie i owocowanie. Borówki czarne kwitną w kwietniu i maju, owocują od czerwca do lipca.

Czernica występuje pospolicie w całej Polsce na glebach kwaśnych, ubogich, bogatych w humus, w lasach iglastych i liściastych, gdzie często jest dominującym składnikiem runa leśnego i pokrywa duże obszary.

Szczególną cechą borówki czarnej jest wyjątkowo duża zawartość antocjanów (największa wśród borówek), które odpowiadają za czarny kolor jagód. Antocyjany odgrywają znaczącą rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, jak choroby sercowo-naczyniowe, nowotworowe, neurodegeneracyjne oraz choroby wieku podeszłego. Poza tym, borówki zawierają także katechiny, glikozydy flawonowe, kwasy organiczne. Liście zawierają podobne składniki jak owoce.

Borówki mają pozytywny wpływ na układ pokarmowy, działają łagodząco na błony śluzowe i antyseptycznie. W medycynie ludowej stosuje się je powszechnie w chorobach żołądkowych jako środek na zatrzymanie biegunki.

W wierzeniach i obrzędach wielka ilość borówek na krzakach zapowiadała długą i ostrą zimę. Wg. legendy na początku świata diabeł stworzył borówki trujące, a Pan Bóg - dowiedziawszy się o tym - zamienił truciznę w słodycz i zrobił czarny krzyżyk, aby można było poznać wolę bożą. Borówkami barwiono pisanki na czarny kolor.

Borówki zbiera się w wielu okolicach na pożywienie oraz na sprzedaż. Owoce mają szerokie zastosowanie kulinarne do ciast, ale też dań wytrawnych, do przetworów w postaci soków, dżemów, galaretek, konfitur itp.

Ze względu na duże wymagania siedliskowe uprawa w ogrodach jest trudna, a czernica wypierana jest przez inne gatunki i kultywary.



Buławnik wielkokwiatowy

Cephalanthera domasonium (Mill.) Druce

Nazwa związana jest z kształtem pojedynczych kwiatów, które są stulone i kształtem przypominają buławę. Łodyga lekko powyginana, wzniesiona, naga o wysokości ok. 20-60 cm, wyrasta z poziomego kłącza. Z jednego kłącza często wyrasta kilka łodyg. Liście w liczbie 3-8 osadzone naprzeciwlegle, jajowate, z podłużnymi nerwami, obejmujące łodygę. Kwiaty duże, białe lub kremowe, wyrastające w kątach przysadek podobnych do liści, zebrane w luźny kwiatostan 3-20 kwiatowy. Kwitnie dosyć późno - od końca maja do początków lipca.

Jest gatunkiem typowo leśnym. Występuje na stanowiskach bogatych w węglan wapnia – najczęściej w ciepłolubnych buczynach i świetlistych dąbrowach.

Jest gatunkiem rzadko spotykanym, objętym ścisłą ochroną, umieszczonym na Polskiej czerwonej liście roślin jako gatunek bliski narażenia na wyginięcie. Częściej występuje w południowych regionach Polski, szczególnie na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej i Śląskiej oraz na pogórzu. Na Lubelszczyźnie m.in. w Roztoczańskim Parku Narodowym, w rezerwach przyrody, m.in. Św. Roch, Debry, Liski, na obszarach Natura 2000, m.in. Kornelówka, a także w uroczyskach lasów gospodarczych o naturalnym charakterze.

Buławnik wielkokwiatowy nie ma zastosowania kulinarnego oraz ziołoleczniczego, nie jest także uprawiany w ogrodach.

Warto wiedzieć, że wedle dawnych zielników storczyki miały znaczenie w wierzeniach i obrzędach. Te o bulwkach dłoniastych (do takich należy buławnik) miały moc usuwania z człowieka wszelkiej trucizny „a kto by ziele to przy sobie nosił nie potrzebuje się obawiać”.



Ciemiężycza zielona

Veratrum lobelianum Bernh.

Ciemiężycza posiada grubą, sztywną, nierozgałęzioną łodygę, wyrastającą z podziemnego kłącza, duże eliptyczne, zaostrome liście, z wyraźnym podłużnym ulistnieniem, pomarszczone, od spodu owłosione, ułożone na łodydze gęsto i skrętolegle. Kwiaty w kolorze zielono-żółtym pojawiają się na szczycie łodygi w postaci skupionych, wiechowatych kwiatostanów. Kwitnienie przypada na okres od czerwca do sierpnia. Są to duże i bardzo okazałe rośliny osiągające 50-150 cm wysokości.

Ciemiężycza zielona występuje w południowej Polsce (góry, pogórza) oraz nielicznie w pozostałej części kraju. Preferuje miejsca wilgotne łąki, ziołorośla, zarośla i polany leśne, półcieniste lub nasłonecznione. W województwie lubelskim występuje głównie w południowo-wschodniej części. Ciemiężycza zielona podlega ochronie częściowej, jej pozyskanie ze stanu naturalnego może nastąpić tylko w wyjątkowych przypadkach i wymaga zezwolenia regionalnego dyrektora ochrony środowiska.

Unikatowym walorem województwa lubelskiego jest występowanie pokrewnego gatunku - ciemiężycy czarnej *Veratrum nigrum*. Zajmuje podobne stanowiska do swojej krewniaczki, nieco bardziej suche, można ją spotkać także na murawach kserotermicznych. Należy do gatunków krytycznie zagrożonych wyginięciem i podlega ochronie ścisłej. Kwiaty ciemiężycy czarnej mają kolor czerwono-brunatny, a dojrzałe owocostany niemal szkarłatny. W Polsce występuje jedynie na Lubelszczyźnie i tylko na kilku stanowiskach na Wyżynie Lubelskiej, Wyżynie Wołyńskiej i Polesiu Wołyńskim. Najliczniejsza populacja znajduje się w rezerwacie przyrody Łabunie (obszar Natura 2000 Łabunie), poza tym m.in. na obszarach Natura 2000 Kąty oraz Niedzieliski Las. Stan ochrony lubelskich populacji decyduje o zachowaniu tego gatunku we florze Polski.

Ciemiężycza nie posiada zastosowania kulinarnego. Jest rośliną trującą, ale także leczniczą. Zawiera toksyczne alkaloidy, wśród nich weratrynę. Wywołują one m.in. podrażnienie błony śluzowej żołądka i układu oddechowego, w większych dawkach powodują skurcz mięśni brzucha i krtani, uszkodzenie mięśnia sercowego. Mają działanie przeciwpasożytnicze. Trujący jest także nektar i pyłek. Nawet wężanie kwiatów może powodować podrażnienie. Na terenach wypasanych zwierzęta instynktownie pomijają ciemiężycę.

Ciemiężycę wykorzystuje się w ziołolecznictwie i przemyśle farmaceutycznym do leczenia chorób serca, w tym nadciśnienia tętniczego, w zatruciach ciążowych, w zapaleniu kłębków nerkowych, w nerwobólach, zapaleniach stawów, jako składnik maści przeciwbólowych i znieczulających. W weterynarii używana jest do odrobaczania zwierząt.

Ciemiężycza w większych dawkach jest silną trucizną i nie należy używać jej w warunkach domowych. W celach leczniczych tylko na podstawie ścisłych zaleceń i pod kontrolą lekarza.

Ciemiężycza może być uprawiana w ogrodach jako roślina ozdobna. Zwłaszcza wartości dekoracyjne ciemiężycy czarnej są spektakularne.

Warto wiedzieć, że właściwości ciemiężycy znane są od starożytności. Wykorzystywano sproszkowane kłącze do wywoływania kichania (inne nazwy – kichaczka, kichawka), prowokowania wymiotów. W dawnych wierzeniach ludowych ciemiężycza wzmagала prawdomówność w osobach, którym podawano korzeń rośliny. Stąd jej łacińska nazwa *Veratrum* prawdopodobnie pochodzi od *verum*, oznaczającego prawdę.



Cykoria podróżnik *Cichorium intybus* L.

Cykoria podróżnik zawdzięcza swoją nazwę miejscu, w którym najczęściej można ją spotkać – przy drodze. Według legendy, jest jedną z dwóch siostr, które szły naprzeciwko matki, ale jednej droga wydała się zbyt daleka i postanowiła zaczekać. Zniechęcona długim oczekiwaniem powiedziała, odwracając się od słońca, że chciałaby zostać podróżnikiem. Życzenie jej zostało spełnione i dotąd stoi przy drodze, czekając na wybawienie, a za karę musi obracać się za słońcem.

Inne zwyczajowe nazwy tego gatunku to batogi św. Jana, dorożnyk, szczerbak czy twardostój. Jest zadomowionym archeofitem. Cykoria przybyła na obszar Polski prawdopodobnie w okresie brązu i na trwałe została składnikiem naszej dzikiej flory, jej nasiona są znajdowane w wykopaliskach.

Jest byliną, ma gruby i mięsisty korzeń palowy, gorzki w smaku. Łodygi osiągają wysokość nawet do 130 cm, są cienkie ale dzięki zawartości mocnych włókien bardzo odporne na zerwanie. Liście są siedzące, rzadko rozmieszczone na łodygach, lancetowate o strzałkowanej nasadzie, dolne liście tworzą rozetę i są zatokowo pierzaste, od spodu owłosione. Kwiaty w przepięknym niebieskim kolorze, czasem białe lub różowe, w formie koszyczków o średnicy 3-4 cm, złożone z kwiatów języczkowych. Kwiaty znajdują się na szczytach pędów oraz w kątach bocznych odgałęzień. Kwiaty otwierają się tylko w ciągu dnia, zapylane są przez owady. Kwitnie od lipca do września.

Występuje pospolicie w całej Polsce, na poboczach dróg, nieużytkach, miedzach, obrzeżach pól, łąkach i pastwiskach. Rośnie zwykle na glebach piaszczystych i kamienistych.

Cykoria podróżnik jest stosowana w ziołolecznictwie od dawna, stosuje się liście, płatki i korzeń. Zawiera glikozyd intubinę, dużo inuliny, laktucynę, pektynę, cholinę, taraxasterol, sole mineralne i śladowe ilości olejków eterycznych. Wykazuje właściwości żółciopędne, żołądkowe, moczopędne. Poprawia trawienie i reguluje pracę jelit, gdyż zawarta w niej inulina (wielocukier) stwarza korzystne środowisko do rozwoju pożytecznych bakterii, niezbędnych do prawidłowej pracy jelit. W związku z tym cykoria jest polecana w dolegliwościach, takich jak wzdęcia, odbijanie się, brak apetytu, złe trawienie, wiatry. Poza tym cykoria podróżnik wykazuje działanie moczopędne, dlatego w ziołolecznictwie stosuje się ją przy zaburzeniach funkcji nerek. Jednak działanie to jest słabe, dlatego cykorię należy połączyć z innymi ziołami moczopędnymi. Wpływa również na tworzenie się czerwonych krwinek. Dawniej uważano, że palona w fajce uśmierza ból zębów. Korzeń łagodnie pobudza wytwarzanie soku żołądkowego, żółci oraz ma działanie moczopędne. Jest stosowany w wielu mieszankach ziołowych do leczenia zaburzeń trawienia i przy ogólnym osłabieniu. Jest podstawowym składnikiem kawy zbożowej. Zawarta w nim inulina zamienia się w związek o aromacie przypominającym kawę.

Młode listki cykorii można wiosną dodawać do sałatek, ze względu na zawartość witamin C, B i mikroelementów, korzenie można przyrządzać jak szparagi.

Walory dekoracyjne podróżnika doceniane są w ogrodnictwie. Rośnie dobrze na suchej, twardej i kamienistej glebie, w warunkach nieodpowiednich dla większości roślin ozdobnych. Cykorię podróżnik często sadi się w ogrodowych zegarach kwiatowych. Jej kwiaty wędrują za słońcem, regularnie i zegarmistrzowską precyzją otwierają się i zamykają w zależności od ilości światła słonecznego, czym nawiązują do cyklu dzień-noc i idei zegara.

W dawnych obrzędach wierzono, że kwitnący podróżnik zatknięty za strzechę strzeże domostwo przed epidemiami.



Czermień błotna *Calla palustris* L.

Polska nazwa czermień pochodzi od cerkiewnoślawiańskiego słowa, oznaczającego kolor czerwony. Jest to płożąca do 40 cm wysokości. Wytwarza poziome, dęte, gąbczaste kłaczki do 1 m długości. Liście pojawiają się w dwóch szeregach na całej długości kłacza. Ogonki liściowe gąbczaste, wzniesione. U nasady liści długie i wolne języczki. Blaszki liściowe połyskliwe, jasnozielone, całobrzegie, szeroko jajowate do niemal okrągłych, z sercowatą nasadą i spiczastym lub kończykowatym wierzchołkiem. Brzegi liścia zwykle zawijają się nieco do środka.

Kwiaty obupłciowe, zebrane w wałkowaty kwiatostan, u nasady którego znajduje się jajowaty lub eliptyczny liść podkwiatostanowy, wewnątrz biały, na zewnątrz zielony. Na pierwszy rzut oka kojarzy się z dużym płatkim korony kwiatowej. Bardzo charakterystyczne dla tego gatunku są także owoce – owocostan złożony z czerwonych jagód, zebranych w kolbę.

Czermień błotna kwitnie od maja do lipca. Po przekwitnięciu przez całe lato można obserwować również czerwone owocostany.

Czermień występuje na obszarze całej Polski. Ale nie jest łatwa do odnalezienia, można spotkać ją na stanowiskach bagiennych, tj. na torfowiskach przejściowych, na okrajkach torfowisk wysokich, rzadziej na torfowiskach niskich, w miejscach najbardziej zbliżonych do takich siedlisk - w zabagnionych dolinach mniejszych rzek oraz na wypłyeniach na brzegach stawów.

Jest rośliną trującą, zawiera toksyczny alkaloid i kryształ szczawianu wapnia. Przy kontakcie ze śluzówką układu pokarmowego powoduje silne, bolesne pieczenie oraz stan zapalny warg, języka, gardła, utrudnione jest mówienie, a po spożyciu w większych ilościach może wywołać biegunkę i paraliż. Kontakt soku rośliny ze skórą wywołuje silne podrażnienie. W wyniku obrzęków może wystąpić duszność. Czermienią zatruć się może bydło i konie, zwłaszcza podczas suchego lata, gdy zwierzęta mogą dostać się w głąb bagien i skusić soczystymi liśćmi tego gatunku. Z tego względu nie ma większego zastosowania fitoterapeutycznego i kulinarnego.



Czosnek niedźwiedzi *Allium ursinum* L.

Można spotkać inne nazwy, np. niedźwiedzia cebula lub czeremsza (nazwa pochodząca z języka ukraińskiego).

Jest rośliną leśnego aspektu wiosennego. Z podziemnej cebulki wyrastają długogonkowe, jajowatolancetowate liście. Wytwarza białe, delikatne kwiaty, zebrane w szczytowe nibybaldachy. Osiąga ok. 20 - 40 cm wysokości. Rośnie łanowo tworząc zwarte kobierce. Pojawia się wczesną wiosną, kwitnie w maju, nasiona dojrzewają w czerwcu i lipcu, a wraz z nadejściem lata obumiera, by odrodzić się kolejnej wiosny. W Polsce występuje w wilgotnych lasach liściastych, na stanowiskach zasobnych w wapń, głównie na pogórzu i w górach, w południowej części wyżyn, oraz na pojedynczych stanowiska w pozostałej części kraju.

W lubelskim czosnek niedźwiedzi występuje bardzo rzadko. Można go spotkać na Roztoczu i południowych krańcach Wyżyny Wołyńskiej. Podlega ochronie ścisłej, co oznacza, że nie może być pozyskiwany z naturalnych stanowisk w żadnej postaci. Zgodnie w prawem w Polsce może być zbierany wyłącznie na obszarze województw: śląskiego, małopolskiego i podkarpackiego, przy czym tylko z licznych populacji, tylko ręcznie, i nie więcej, niż 25% roślin na stanowisku, bez uszkodzania części podziemnych.

Ale z sukcesami można uprawiać go w ogrodzie, gdzie będzie rośliną zarówno ozdobną, jak i użytkową. Najlepiej posadzić go na żyznym, lekko wilgotnym stanowisku, w półcieniu stworzonym przez gatunki liściaste.

Czosnek niedźwiedzi ma zastosowanie kulinarne i ziołolecznicze. Cała roślina nadaje się do spożycia (liście, kwiaty, cebule), posiada dużo delikatniejszy aromat niż czosnek uprawowy. Najlepsze są młode rośliny spożywane surowo. Liście są soczyste i bardzo smaczne, kwiaty są nieco ostrzejsze w smaku, mogą być dodawane do surówek, sałatek, kanapek, past, marynat itp., a także przez cały rok jako przyprawa w postaci suszu. W obróbce cieplnej tracą nieco aromatu. Na wschodzie Europy - w Rosji i na Ukrainie - liście z pędami liściowymi kisi się lub marynuje jako przetwory na zimę.

Czosnek niedźwiedzi zawiera specyficzny olejek eteryczny bogaty w siarczki, zwany ursaliną, a także flawonoidy glikozydowe i wiele innych składników, dzięki którym posiada właściwości antybakteryjne i antywirusowe, wzmacnia odporność, wspomaga trawienie, obniża ciśnienie krwi, obniża poziom cholesterolu.

Warto wiedzieć, że dawnej czosnek niedźwiedzi miał szerokie zastosowanie lecznicze, m.in. wykorzystywany był w leczeniu szkorbutu.



Czosnek wężowy *Allium scorodoprasum* L.

Nazywany inaczej porem piaskowym. Czosnek wężowy z daleka przypomina fioletową kulę o nieregularnym kształcie, umieszczoną na wysokiej łodydze. Ma kulistą lub jajowatą, okrytą błoniastymi łuskami cebulę o średnicy 1-2 cm, liście płaskie, równowąskie, szerokości 5-15 mm, szorstkie na brzegu. Z cebuli wyrasta głąbik do 1 m wysokości z ciemnopurpurowymi kwiatami, zebranymi w kulisty, gęsty baldach z dwiema okrywami od niego krótszymi i licznymi. Kwitnie w czerwcu i lipcu.

Czosnek wężowy jest gatunkiem rzadkim, wpisanym do Polskiej czerwonej księgi roślin oraz ujęty na Czerwonej liście roślin i grzybów Polski jako gatunek narażony na wyginięcie. W Polsce występuje głównie w części nizinnej. Można go spotkać w zaroślach łąk, na skraju lasów i na wzgórzach. Na Lubelszczyźnie także bardzo nieliczny, tylko na pojedynczych stanowiskach, m.in. w Małopolskim Przełomie Wisły, Niedzieliskach k/Zamościa oraz na Rostoczu Południowym w okolicach Tomaszowa Lubelskiego.

Ze względu na rzadkość występowania nie może być pozyskiwany i nie jest stosowany w kuchni ani w lecznictwie. Ma jednak podobne właściwości co inne rośliny cebulowe z rodziny do której należy, czyli czosnek uprawowy, cebula. Zawiera flawonoidy, które obniżają ciśnienie. Zapobiega infekcjom górnych dróg oddechowych i pomaga je zwalczyć, kiedy już się pojawiają. Przydatny w leczeniu bólu gardła, kaszlu i przeziębienia. Czosnek działa bakteriobójczo, nie tylko na górne drogi oddechowe, zwalcza też stany zapalne w drogach moczowych i w przewodzie pokarmowym. Jako przyprawa kulinarna pobudza wydzielanie soku żołądkowego, usprawnia przyswajanie i trawienie pokarmów.

W dawnych wierzeniach czosnek był uważany za roślinę apotropeiczną, tzn. taką której przypisywano magiczną moc. Wierzono, że czosnek działa jako ochrona przed czarownicami, zmorami i wszelką złą siłą. Noszenie czosnku przy sobie zabezpieczało przed czarami, urokami, i zbłądzeniem z właściwej drogi, także kradzieżą. Czosnkiem z wianka święconego na MB Zielnej smarowano na krzyż drzwi do domu.

Czosnek wężowy oraz wiele innych odmian hodowlanych czosnków warto uprawiać w ogrodach. Są to piękne i bardzo dekoracyjne rośliny, wykorzystywane obecnie zwłaszcza w ogrodach nowoczesnych i naturalistycznych.



Dzika róża *Rosa canina* L.

Dawnej zwana różą psią, stąd łacińska nawa gatunkowa – canina. Jest krzew z łukowato przegiętymi pędami, osiągający wysokość do 3 m. Gałązki silne, z hakowato zakrzywionymi kolcami. Liście złożone 5-7 listkowe, listki eliptyczne ostro ząbkowane lub piłkowane. Kwiaty pięciopłatkowe w kolorze różowym lub białym, pojedyncze lub zebrane w kwiatostany. Działki kielicha po przekwitnięciu odgięte do tyłu. Owoce jajowate lub gruszkowate, purpurowo czerwone.

Dzika róża występuje niemal w całej Polsce na skrajach lasów, miedzach, przydrożach, zarasta murawy kserotermiczne. Jest owadopylna i samopylna. Owoce z nasionami są bardzo chętnie zjadane przez zwierzęta i w ten sposób rozsiewane.

Owoce dzikiej róży są rozrośniętym dnem kwiatowym, które otacza właściwe owoce suche. Wnętrze rzekomego owocu wypełniają drażniące włoski. Do celów kulinarnych należy pozbyć się włosków, co jest bardzo żmudnym zajęciem. Warto to jednak robić, ponieważ są bardzo ważnym i cennym surowcem zielarskim. Zawierają dużo witaminy C, a także karotenoidy, flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne, witaminy A i E, a także wiele innych cennych substancji.

Liście i płatki róży działają wykrztuśnie, moczopędnie, uspokajająco, rozkurczowo, ściągająco i żółciopędnie. Wyciągi z owoców działają odżywczo, spazmolitycznie, moczopędnie, lekko żółciopędnie, przeciwalergicznie, uspokajająco, przeciwkaszlowo, wykrztuśnie, odtruwająco, przeciwnowotworowo, przeciwmiażdżycowo, wzmacniająco, regulują wypróżnienia i trawienie, uszczelniają naczynia krwionośne i je wzmacniają, polepszają samopoczucie.

Z owoców i płatków można robić dżemy, galaretki, nawet wino, susz na herbatę, stosować jako przyprawę do potraw słodkich i wytrawnych. Z nasion można tłoczyć olej, zwany olejem młodości, który może być stosowany doustnie, a także jako kosmetyk do pielęgnacji skóry, działa odmładzająco i regenerująco.

Dzika róża ma szerokie wykorzystanie w ogrodnictwie do rekultywacji terenów, tworzenia żywopłotów ochronnych, oraz jako krzew dekoracyjny. Razem z ogromną grupą krewnych naturalnych i mieszańcowych, pochodzących z różnych stron świata, od starożytności róża należy do najbardziej cenionych roślin ozdobnych. Róże zostały udomowione co najmniej 5 tysięcy lat temu w Sumerze i Chinach. Na przestrzeni dziejów odegrały wielką rolę w historii ogrodów, stworzono dla nich specjalne - rosaria. Były i są wielbione za wygląd i zapach. Dzika róża obecnie jest także podstawą do produkcji materiału szkółkarskiego, róż tych używa się jako podkładek dla szlachetnych odmian.

Róża wiąże się także z bogatą symboliką. Od najdawniejszych czasów jest symbolem miłości, w chrześcijaństwie jest symbolem męczeństwa Chrystusa, jest także figurą heraldyczną.



Dziurawiec pospolity *Hypericum perforatum* L.

Łacińska nazwa rodzajowa przypuszczalnie pochodzi od greckiego hiper – nad i eikon – ikona. W starożytnej Grecji wierzono w magiczną siłę tej rośliny i gałązki stawiano nad obrazkami czy posągami, aby odpędzić złe duchy. *Perforatum* pochodzi od wyłądu liści.

W staropolskich źródłach nazywany była także - zwoniec, zwonki, dzwonki, co pochodzi od kształtu kwiatów, a także zieleń św. Jana lub świętojańskim, ponieważ kwitnienie przypada ok. 24 czerwca. Funkcjonowała też nazwa zajęcza krewka, ponieważ liście po naciśnięciu puszczały czerwony sok.

Jest to bylina o silnie rozgałęzionym korzeniu i krótkim wielogłowym kłęczu, z którego wyrastają pędy kwiatowe i płonne. Łodygi na przekroju obłe z dwiema nieoskrzydłonymi listewkami. Liście ułożone naprzeciwległe, eliptyczne lub podługniejajowate, z licznymi zbiornikami olejków eterycznych. Patrząc na liść pod światło zbiorniki te silnie przeświecają przez liść, co sprawia wrażenie kropkowanej lub podziurawionej powierzchni. Stąd nazwa rodzajowa – dziurawiec. Kwiaty zebrane w gęste podbaldachy. Kwiaty działek i płatków po 5, czarno kropkowane. Korona złocistożółta, płatki czarno kropkowane. Owocem jest torebka. Kwitnienie przypada na okres od czerwca do sierpnia.

Dziurawiec jest pospolity w całej Polsce. Występuje na łąkach, suchych zboczach, miedzach, nieużytkach, przydrożach.

Jest rośliną leczniczą cenioną już od starożytności. Obecnie jest jedną z lepiej poznanych roślin zielarskich. Zawiera flawonoidy, kwasy fenolowe, garbniki, a także główne składniki aktywne, tj. hiperoforynę i hiperycynę. Dziurawiec działa rozkurczowo na przewód pokarmowy, drogi żółciowe i naczynia krwionośne, wspomaga trawienie i pobudza pracę jelit, podnosi i stabilizuje nastrój, koi nerwy, ułatwia zasypianie, zastosowany na skórę goi rany, oparzenia, owrzodzenia. Należy jednak zawsze pamiętać, że jest rośliną fotodynamiczną. Zawarta w nim hiperycyna wywołuje właściwości fotouczulające. W czasie stosowania dziurawca należy unikać ekspozycji na bezpośrednie światło słoneczne lub UV. Istnieje także wiele przeciwwskazań medycznych do przyjmowania preparatów z dziurawca. Dlatego też zawsze należy używać go po konsultacji z lekarzem.

W dawnych wierzeniach i obrzędach dziurawiec był stosowany jako środek przeciw czarom i gusłom. W celach ochronnych przed czarownicami i boginkami należało nosić ziele przy sobie, a także kładło na oknach i progach, w strzechy, zatykało nim dziurki od klucza. Uznawany był za lekarstwo na opętanie, padaczkę, cholerę, w dolegliwościach płucnych, pokarmowych, w odwarze kąpano dzieci aby były zdrowe. Powstało nawet przysłowie „Od brzucha bolenia użyj świętojańskiego korenia”.



Dzwonek boloński *Campanula bononiensis* L.

Nazwa dzwonki tłumaczona jest tym, że gdy nasiona dojrzeją w główkach, roślina poruszana wiatrem dzwoni. Bylina o wzniesionej łodydze do 1 m wysokości. Łodyga jest obła, pokryta białym cienkim kutnerem. Liście dolne jajowate, na oskrzydłonych ogonkach, brzegiem drobnokarbowane. Liście górne węższe, siedzące, obejmujące łodygę. Wszystkie liście owłosione, na spodzie kutnerowate. Kwiatostan kłoksokształtny, kwiaty w dolnej części kwiatostanu w pęczkach po 3, w górnej pojedynczo, na krótkich szypułkach prostopadłych do osi kwiatostanu. Działki lekko odstające, korona duża 1,5 – 2,5 cm długości, niebieska, o ostrych i wąskich łatkach. Kwiaty zapylane są przez owady. Owocem jest torebka. Kwitnienie przypada na lipiec i sierpień. Dzwonek boloński jest gatunkiem rzadkim, objętym ścisłą ochroną prawną. Jest także umieszczony na Polskiej czerwonej liście roślin jako gatunek bliski zagrożenia wyginięciem. Rośnie w suchych murawach i zaroślach, na podłożu ilastym zasobnym w węglan wapnia. Na Lubelszczyźnie można go spotkać m.in. w Kazimierskim Parku Krajobrazowym.

Nie posiada większego zastosowania ziołoleczniczego i kulinarnego.



Fiołek leśny *Viola reichenbachiana* Boreau

Jest małą byliną dorastającą do 5–25 cm wysokości, tworzącą rozłogi. Liście mają sercowaty lub sercowato-jajowaty kształt, na brzegu karbowane, nasada jest głębokosercowata, a wierzchołek ostro zakończony. Fiołek leśny ma kwiaty pojedyncze, osadzone na długich szypułach, czerwono-fioletowe z ciemnofioletową długą ostrogą. Ostroga na końcu zaokrąglona. Kwitnie od kwietnia do czerwca. Owocem jest torebka o niemal kulistym kształcie, gęsto, krótko owłosiona. Fiołek leśny występuje pospolicie na terenie całej Polski, w lasach liściastych i mieszanych, gdzie jest gatunkiem runa.

Fiołek leśny jest uprawiany w ogrodach, gdzie stanowi duży walor aspektu wiosennego.

Fiołki mają zastosowanie w ziołarstwie, zawierają przede wszystkim alkaloid - violinę, saponiny, olejek eteryczny, flawonoidy, glikozydy fenolowe (pochodne salicyny) i śluzu. Działają wykrztuśnie, napotnie, moczopędnie, odkażająco, żółciopędnie i rozkurczowo. Upłynnijają zalegający śluz w drogach oddechowych, ułatwiając jego wydalenie. Jednak przedawkowanie powoduje nudności, wymioty i biegunkę.

Kwiaty mogą być wykorzystywane do aromatyzowania napojów, deserów i dekorowania potraw.

W powszechnej tradycji fiołek symbolizuje skromność, niewinność, tajemnicę, miłość. Używany był do przyozdabiania stołów wielkanocnych i barwienia pisanek.



Głóg jednoszyjkowy - *Crataegus monogyna* Jacq.

Nazwa rodzajowa *crataegus* pochodzi od greckiego *glochis* – ostry koniec, co jest nawiązaniem do cierni. Inne nazwy zwyczajowe tego głogu to głožyna, ciernie białe, zajęcze gruszki, jaworek, bodlak, bulimączka.

Głóg jednoszyjkowy to krzew dorastający do 5 m wys., niekiedy ma postać drzewka do 8 m wys. Ma silnie zdrewniałe cierniste gałęzie, ciernie osiągają 2 cm. Liście bardzo zmienne szeroko jajowate lub romboidalne, 3-7-klapowe, głęboko wcięte. Kłapy liści są szeroko rozstawione, całobrzegie z nielicznymi ząbkami na szczycie. Liście są z wierzchu skórzaste, a od spodu sinozielone.

Kwiaty zebrane w podbaldachy, kielich 5-dzielný o rurce zrośniętej z zalążnią, korona złożona z 5 okrągławyh, białych lub nieco różowawych płatków. Mają nieprzyjemny zapach. Głóg jednoszyjkowy kwitnie w okresie od maja do czerwca. Owoce pozorne z grupy jabłkowatych, jajowate lub okrągłe, czerwone, z 1 pestką, dojrzewają pomiędzy sierpniem a październikiem, rozsiewane są przez zwierzęta.

Jest najpospoliciej występującym w Polsce gatunkiem głogu. Rośnie na obrzeżach lasów, w zaroślach i na przydrożach.

Od wieków głóg uważany jest za cenną roślinę, mającą szereg zastosowań w farmakoterapii. Kwiaty i owoce głogu świeże i suszone są surowcem zielarskim. Sporządza się z nich przede wszystkim nalewki, ale także napary i odwary. Wśród wielu cennych składników zawierają flawonoidy i procyanidyny, a same owoce także epikatechiny, co jest wykorzystywane w chorobach układu krążenia, ponieważ hamują rozwój procesów miażdżycowych. Natomiast saponiny triterpenowe utrudniają wchłanianie cholesterolu z przewodu pokarmowego, dzięki czemu obniżają jego poziom w organizmie i zapobiegają zwężeniu naczyń krwionośnych. Głóg wzmacnia serce i pracę układu krążenia. Normalizuje rytm serca, wpływając korzystnie na krążenie krwi w narządach i ich prawidłowe zaopatrzenie w tlen. Wykazuje także działanie delikatnie obniżające ciśnienie. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C głóg sprawdzi się też jako środek wzmacniający odporność organizmu. Preparaty z głogu działają uspokajająco, przyczyniają się do łagodzenia niepokoju i drażliwości, zmniejszają kołatanie serca. Głóg polecany jest więc osobom mającym problem ze snem i przewlekłym stresem. Substancje zawarte w głogu wykazują pozytywne działanie na samopoczucie psychiczne i pomagają pozbyć się bezsenności.

Pomimo działania farmakologicznego owoce głogu mogą być spożywane w formie surowej lub przetworzonej tak jak inne owoce. Można z nich robić soki, konfitury, dżemy, galaretki czy herbatki. Z owoców głogu można przyrządzić pożywną papkę przecierając je przez sito w celu oddzielenia nasion, a następnie susząc. Można ją dodawać do mąki, zup, sosów itp.

Głóg posiada zastosowanie także w kosmetyce. Z powodu zawartości związków flawonoidowych i witaminy C, które są naturalnymi antyoksydantami, ma działanie wygładzające, nawilżające oraz uelastyczniające skórę. Zapobiega pękaniu naczynek i powstawaniu tzw. pajęczków.

Głóg jednoszyjkowy, ze względu na walory dekoracyjne, a także odporność na suszę i mróz, jest cennym gatunkiem w ogrodnictwie.

Warto wiedzieć, że głóg zajmuje symboliczne miejsce w wierzeniach wielu prastaryh ludów – starożytnych Rzymian, Greków, Celtów oraz Słowian. Złamanie gałęzi głogu przynosił pecha, natomiast pozostawienie przed drzwiami domu, zabezpieczało przed czarownicami, strzygami czy wampirami. Głóg to także symbol miłości i nadziei. Wg. celtyckiej legendy o wielkiej miłości Tristana i Izoldy, na grobie sławnych kochanków wyrósł głóg, który oplótł ich ciała, aby mogli się połączyć nawet po śmierci.



Groszek wschodniokarpacki

Lathyrus laevigatus (Waldst. et Kit.) Gren

Groszek wschodniokarpacki jest rośliną wieloletnią, wytwarza niemal czarne guzowate kłącza z cienkimi rozłogami, rośnie w małych kępach. Ma pojedynczą, wzniesioną i nagą łodygę, osiągającą wysokość do 60 cm. Łodyga jest kanclasta, nieoskrzydłona i dość sztywna. Liście bez wąsów, z 3-5 parami szeroko jajowatoeliptycznych listków, na spodniej stronie są matowe i szarzielone, ogonek nieoskrzydłony. Kwiaty dochodzące do ok. 2,5 cm długości zebrane są w groniste kwiatostany od pięciu do dwudziestu kwiatów. Kwiaty mają jasno żółtą koronę z ciemnymi żyłkami, po przekwitnięciu brunatnieją. Ząbki kielicha słabo wykształcone. Kwiaty zapylane są przez owady. Po przekwitnięciu, pojawiają się owoce – sterczące, płaskie strąki. Kiedy nasiona są już dojrzałe, łupiny strąków skręcają się, wyrzucając je w ten sposób. Dzięki temu mechanizmowi, nasiona nie opadają tuż pod rośliną, a rozsiewają się obok. Kwitnie od kwietnia do czerwca.

Groszek wiosenny należy do geofitów ryzomowych, tj. grupy roślin, których pączki odnawiające znajdują się na podziemnych kłączach, w nich też gromadzone są zapasy pokarmowe, niezbędne do przetrwania niesprzyjającego wegetacji roślin okresu, np. suszy lub zimy. Jest to strategia ochronna rośliny. Warstwa gleby i ściółki chroni przed wysychaniem lub przemarzeniem. W okresie niesprzyjającym cały pęd nadziemny obumiera i wiosną odradza się z kłącza.

Groszek wschodniokarpacki jest gatunkiem rzadko spotykanym. W ostatnich dziesięcioleciach obserwuje się zanik stanowisk i spadek liczebności. Do głównych zagrożeń jest niszczenie przez ludzi, zgryzanie przez dzikie zwierzęta, niszczenie w trakcie prac leśnych. Gatunek został umieszczony na Polskiej czerwonej liście roślin jako gatunek bliski zagrożenia. Na terenie Polski objęty jest ochroną prawną, co oznacza, że zabronione jest zrywanie, zbieranie nasion, wykopywanie i inne niszczenie naturalnych stanowisk.

Występuje w widnych i żyznych lasach liściastych i zaroślach. Jest gatunkiem ogólnogórskim. Przez Polskę przebiega zachodnia granica jego występowania w Europie i obejmuje południowowschodnią i wschodnią części Polski, a Lubelszczyzna należy do głównych obszarów występowania groszku wschodniokarpackiego w naszym kraju. Można go spotkać w Roztoczańskim Parku Narodowym, w rezerwatach przyrody m.in. Las Królewski, a także w uroczyskach leśnych o naturalnym charakterze.

Jak dotychczas, groszek wiosenny nie znalazł szerszego zastosowania w fitoterapii, nie jest także uprawiany w ogrodach.



Jasnota biała *Lamium album* L.

Nazywana w nomenklaturze ludowej głuchą pokrzywą lub martwą pokrzywą. Nazwy te biorą się z dużego podobieństwa do pokrzywy zwyczajnej. W odróżnieniu od niej nie parzy.

Jasnota biała ma wzniesioną i nierozgałęzioną łodygę z fioletowymi zabarwieniami, na przekroju kwadratową. Osiąga wysokość do 60 cm. Tworzy kłącze i podziemne rozłogi, za pomocą których rozmnaża się wegetatywnie. Liście ułożone na łodydze naprzeciwległe, długoogonkowe, jajowate lub sercowate, delikatnie owłosione o piłkowanych brzegach. Wydzielają charakterystyczny zapach, nie mają parzących włosków. Kwiaty na ogół białe, czasami kremowobiałe, wyrastają pionowo w okółkach w kątach liści. Mają wyraźnie grzbiecistą, dwuwargową budowę. Duże kwiaty osiągają 2-2,5 cm wielkości. Owocem jest rozłupnia, nasiona rozsiewane przez mrówki. Jest ważną dziką rośliną miododajną.

Występuje pospolicie w całej Polsce. Rośnie na łąkach, ugorach, skrajach dróg, w rowach, chętnie zasiedla tereny w pobliżu siedzib ludzkich. Jest równie łatwa do pozyskania jak pokrzywa.

Jasnota biała dawniej miała szerokie zastosowanie kulinarne jako dzikie warzywo. Pędy jasnoty używane były w wielu częściach Polski jak szpinak. Rozpowszechniona była na terenach obecnej zachodniej Ukrainy, gł. w okolicach Lwowa, Tarnopola, Stanisławowa. Jej zaletą jest, że w odróżnieniu od innych dzikich warzyw stare pędy nie stają się łykowate. Można ją dodawać do zup, placków, sosów itp. Świeże liście mogą być dodawane do sałatek. Kwiatów można używać do dekorowania potraw. Kwiaty są bardzo smaczne. Wysysanie słodkiego nektaru z kwiatów jasnoty było i jest zwyczajem rozpowszechnionym w całej Europie.

Jasnota biała jest także bardzo cenną rośliną leczniczą, wykorzystuje się głównie liście, które zawierają substancje bioaktywne: flawonoidy, saponiny, glikozydy, taniny i śluzu. Działa rozkurczowo i łagodząco przy infekcjach kobiecych narządów rozrodczych, uśmierza bóle menstruacyjne, wpływa na pracę nerek i pęcherza, wspiera układ pokarmowy, działa lekko uspokajająco. Dawniej stosowano ją także zewnętrznie w przypadku żylaków, hemoroidów, cery trądzikowej.

Jasnota miała zastosowanie w czarach, m.in. w Zawadzie k. Zamościa sparzano nią garnki przeznaczone na mleko, aby czarownica nie popsua mleka i by mleko dawało dużo śmietany.



Jasnota purpurowa *Lamium purpureum* L.

Jasnota purpurowa jest rośliną dwuletnią lub jednoroczną. Ma podnoszącą się lub rzadziej wzniesioną łodygę, często rozgałęziającą się u podstawy, która osiąga wysokość do 30 cm. Jest kanciasta, naga i fioletowo nabiegła. Liście ułożone na krzyżlegle, wszystkie ogonkowe, blaszki liściowe jajowate do okrągło- lub trójkątniejajowatych 1-5 cm długości i 1-3 cm szerokości. Liście są delikatnie owłosione, mają brzegi karbowane lub karbowano-ząbkowane. Liście wydzielają charakterystyczny dość silny, nieprzyjemny zapach.

Kwiatostany wyrastają w kątach podsadek podobnych do liści łodygowych, często fioletowawych. Kwiaty koloru różowopurpurowego, zebrane po 6-10 w nibykółkach. Mają wyraźnie grzbiecistą dwuwargową budowę, dolna warga jest ciemniejsza, górna lekko owłosiona. Owocem jest rozłupka. Jasnota purpurowa kwitnie przez cały sezon, jest rośliną miododajną. Występuje pospolicie w całej Polsce na żyznych, bogatych w azot, gliniastych glebach. Można ją spotkać na polach i w ogrodach, gdzie jest popularnym chwastem, na przydrożach, w rowach, na siedliskach ruderalnych.

Duża zawartość związków aromatycznych w jasnocie powoduje, że jest bardzo aromatyczna, ma ziemisto-ziołowy, bardzo specyficzny smak.

Cała roślina - liście i kwiaty – jest jadalna. Świeże liście można dodawać do sałatek, zup, sosów, kasz. Można przyrządzać jak szpinak czy pesto.

Jasnota purpurowa posiada cenne właściwości ziołolecznicze. Zawiera związki irydoidowe, flawonoidy, kwas chinowy, kwas hydroksycynamonowy, kwas kawowy, kwas chlorogenowy, żelazo, witaminy. Działa przede wszystkim na układ trawienno-pobudza wydzielanie soku żołądkowego, żółci oraz soku trzustkowego, a także działa ochronnie na wątrobę wspomagając jej pracę. Zapobiega niestrawności i nadkwasocie, podnosi kwasowość soku żołądkowego, poprawiając tym samym trawienie białek. Działa także bakteriobójczo i bakteriostatycznie, uspokajająco i rozluźniająco. Jest pospolitym chwastem o niedocenianych właściwościach.



Kalina koralowa *Viburnum opulus* L.

Kalina jest krzewem o wysokości 4 do 7 m i szerokości ok. 2 m (u dołu krzew wąski). Korona luźna, niesymetryczna, tworzona przez giętkie pędy o wzroście pseudodichotomicznym. Łodyga kora szara (zwłaszcza zimą jasna) pokryta licznymi szarymi, kolistymi przetchlinkami, podłużnie spękana (kreskowana). Pąki nakrzyżległe, czerwono-brunatne, pod spodem zielonawe, nieco lepkie, okryte dwiema dużymi łuskami i osadzone na krótkich trzonkach. Zróżnicowane są na buławkowate, większe i tępo zakończone pąki kwiatowe oraz spłaszczone od strony pędu, przylegające i ostro zakończone pąki liściowe. Pąka szczytowego często brak. Liście ułożone naprzeciwległe, o długości do 7–10 cm i szerokości do 8 cm, na młodych, silnie rosnących pędach mogą być większe, do 12 cm długości. Blaszka liściowa jest szeroko jajowata, tępo klapowana (z trzema, rzadziej pięcioma klapami), na brzegu grubo i nieregularnie piłkowana, u nasady słabo sercowata lub ucięta. Z wierzchu naga i ciemnozielona, pod spodem jaśniejsza, delikatnie owłosiona gwiazdkowatymi włoskami. Liście rozwijają się równocześnie z kwiatami, jesienią przebarwiają się na kolor szkarłatno-purpurowy. Kwiaty kaliny są niewielkie, białe zebrane na szczytach gałęzi w płaskie do kulistawych baldachogrona o średnicy od 5 do 10 cm. Wszystkie kwiaty są 5-płatkowe. Kwitnie od maja do lipca, a następnie pojawiają się zwisające na szypułkach, szkarłatnoczerwone, lśniące, kuliste owoce typu pestkowiec, o średnicy 8–10 mm, z pozostałościami kielicha i słupka na szczycie.

Kalina koralowa występuje na terenie całej Polski. Rośnie w wilgotnych i świeżych lasach i zaroślach, zarówno w podszycie, jak i na skrajach. Nad rzekami, wzdłuż strumieni i nad brzegami jezior, także na brzegach torfowisk niskich, w zaroślowych zbiorowiskach ekotonowych. Na stanowiskach nasłonecznionych lepiej kwitnie i owocuje. Preferuje gleby próchniczne, żyzne, zasobne w węglan wapnia, o odczynie obojętnym, w miejscach o wysokim poziomie wód gruntowych. Jest gatunkiem wskaźnikowym wysokiej wilgotności. Pełni ważną funkcję biocenotyczną jako pokarm dla ptaków i owadów. Obok jesionu wyniosłego kalina koralowa jest rośliną żywicielską bardzo rzadkiego motyla – przepłatkimaturny. Samice składają jaja na spodniej stronie liści, a liście stanowią pokarm dla gąsienic.

Kora kaliny jest tradycyjnym surowcem zielarskim stosowanym w leczeniu chorób kobiecych. Zawiera polifenole (garbniki katechinowe, flawonoidy), triterpeny, betasistoserol i związki kumarynowe. Działa rozkurczowo na mięśnie macicy, przeciwzapalnie, hamuje krwawienia i zmniejsza ryzyko poronień.

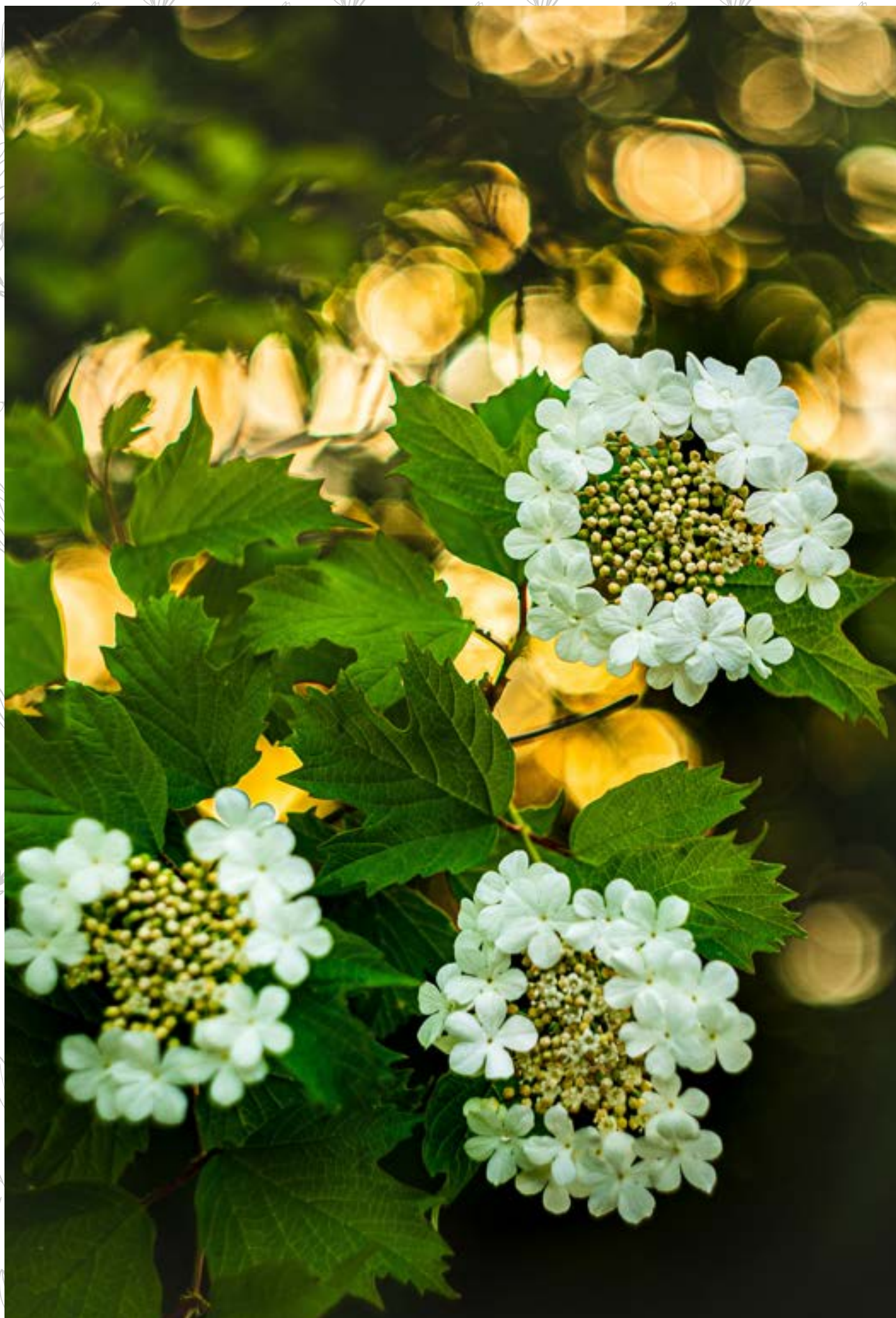
Jadalne są owoce po ugotowaniu. Są bogate w witaminę C, ale nie powinny być jedzone na surowo, ponieważ po spożyciu większych ilości owoców, zwłaszcza przez dzieci, może dojść do zatrucia, którego objawami jest rozszerzenie źrenic oraz ostry niezbyt przewodu pokarmowego z mdłościami, wymiotami, a nawet biegunką. W skrajnych przypadkach dochodzi do tego zaburzenia świadomości i rytmu serca, duszności, zaburzenia mowy.

Surowe owoce mają nieprzyjemny zapach i gorzki smak. Ale po ugotowaniu i doprawieniu słodyczą stają się rarytasem. Wytwarzano z nich soki, dżemy, galaretki i wina.

W krajach byłego Związku Radzieckiego uprawia się odmiany o owocach pozbawionych goryczy i tam mają one większe znaczenie spożywcze.

Kalina ma szerokie zastosowanie w ogrodnictwie. Ze względu na efektowne kwiatostany, długo utrzymujące się owoce oraz intensywne przebarwienie jesienne liści – kalina jest cenioną rośliną ozdobną. Ma wiele odmian ogrodowych.

Kalina jest od dawna obecna w kulturze Słowian, w nazewnictwie znajdujemy szereg odwołań do kaliny, jest także motywem wielu pieśni ludowych. Kalinę święci się wraz z innymi ziołami w święto M.B. Zielnej, używa do zdobienia wianków weselnych, w których symbolizuje czystość. Według starożytnych podań zakochane dziewczęta, które umierają przed ślubem zamieniają się w krzak kaliny.



Kłokoczka południowa *Staphylea pinnata* L.

Krzew różańcowy, ze względu na wykorzystanie nasion do produkcji różańców. Rodzajowa nazwa łacińska *Staphylea* wywodzi się od łacińskiego *staphyle* - winne grono. Nawiązuje do wyglądu kwiatów przypominających wionogrono. Dawne nazwy zwyczajowe – kłokocina, kłokoczyna, kłokotka – pochodzą od „klekotania” nasion w torebce nasiennej.

Jest to wysoki krzew liściasty, dorastający do 2-4 m wysokości. Ma gładką korę z białymi pionowymi prążkami. Na starszych pędach widoczne są liczne przedchlinki. Liście złożone, składające się z 3-7 wąskojajowatych, drobnopiłkowanych listków, które są krótkoogonkowe lub siedzą na łodydze. Blaszki liściowe od góry są ciemnozielone, a od spodu siniozielone. Kwiaty białe lub różowe, drobne zebrane w zwisające grona, sięgające nawet do 15 cm długości. Zawierają miódniki, które przyciągają pszczoły i inne owady, mają przyjemny zapach. Roślina kwitnie od maja do czerwca.

Szczególnością kłokoczki są nasiona. Są to rozdęte 2-3 komorowe torebki o długości ok. 3 cm. Ściany torebek są początkowo zielone, a jesienią przebarwiają się na kolor brązowy, słomkowożółty i pomarańczowy. W torebce znajduje się od 1 do 4 twardych, lśniących, jasnobrązowych nasion, które wydają grzechoczący dźwięk, gdy roślina porusza się na wietrze.

W Polsce jest gatunkiem bardzo rzadkim. Preferuje stanowiska wilgotne, rośnie w lasach i zaroślach na południu kraju, gł. w Karpatach. W województwie lubelskim występuje tylko na Roztoczu Południowym w okolicach Tomaszowa Lubelskiego. Podlega ścisłej ochronie gatunkowej.

Kłokoczka południowa była uważana za roślinę magiczną w wielu częściach Europy. Była świętym krzewem Słowian, Celtów i Germanów, sadzona przez plemiona celtyckie na grobach i kurhanach, wierzono w moc tej rośliny chroniącą przed złymi mocami i uzdrawiającą. Kłokoczka była w Europie i w Polsce powszechnie stosowana do produkcji różańców. Gałązki kłokoczki ważne były dla obrzędów religijnych, w których święcono materiał roślinny - dodawane były do palm wielkanocnych, wieńców na Boże Ciało lub na MB Zielnej.

Drewno kłokoczki jest bardzo ciężkie i twarde, przydatne do wykonywania małych naczyń czy przyrządów. Z drewna wyrabiano bijaki do maselniczek, uważano, że robi się z ich pomocą szczególnie dobre masło i chronią go przed czarami. Wyrabiano też figurki świętych, drobne krzyżyki, które przybijano nad drzwiami, zostawiano w narożnikach pól lub zawieszano na krowich rogach. Inne zastosowania to koraliki dawane dzieciom na szczęście, drewno na lufki do palenia, gałązki do dekoracji kapliczek.

Kłokoczka jest rośliną jadalną. Dojrzałe nasiona są w smaku podobne do pistacji. Kiszone kwiaty kłokoczki są znane w kuchni gruzińskiej jako džondzoli. Kwitnące pędy jada się w Chinach jako „shu hau cai”. Z nasion można wytłaczać olej.

Owoce kłokoczki są nie tylko smaczne, ale zawierają również związki pozytywnie wpływające na zdrowie, m.in. garbniki, flawonoidy, kwas linolowy i triterpeny. W medycynie naturalnej zaleca się je stosować na alergie, przeciw infekcjom, na stany zapalne i reumatyzm. Kłokoczka od wieków jest rośliną uprawianą w ogrodach, chociaż obecnie nie jest popularna. Posiada duże walory dekoracyjne, zwłaszcza z powodu oryginalnych kwiatów i owoców.



Knieć błotna *Caltha palustris* L.

Inne nazwy to najbardziej popularna – kaczeniec (od żółtego ubarwienia małych kaczek), ale także kniat lub kniet kojarzone z pożarem (z pruska), maślesz – ponieważ używano do barwienia masła na żółto, Wołowiec – jako podobieństwo kwiatów do wołowych oczu.

Knieć posiada grube i bulwiaste kłącze, na którym jesienią powstają pąki, z których wczesną wiosną wyrasta pęd nadziemny. Łodyga osiąga do 50 cm długości, jest gruba, pusta i naga. Liście knieci mają nerkowaty kształt, słabo karbowane, nagie, mięsiste i błyszczące. Liście odziomkowe osadzone są na długich ogonkach, a liście łodygowe na krótszych lub są siedzące.

Kwiaty jaskrawo żółte po kilka na łodydze osiągają średnicę do 4 cm. Każdy posiada pięć płatków, niekiedy zabarwionych zielonkawo od spodu. Knieć jest rośliną miododajną. Kwitnie od marca do maja, jest zwiastunem wiosny. Owocem jest wielomieszek.

Knieć błotna rośnie na wilgotnych łąkach, brzegach strumieni, w rowach i lasach łęgowych, tworząc czasem łąny żółtych kwiatów. Występuje pospolicie w całej Polsce.

Kaczeńce nie mają dużego zastosowania w ziołolecznictwie. Dawniej stosowano odvary z zieleń w chorobach wątroby – żółciopędnie i rozkurczająco. Sproszkowanym zieleń zasypywano trudno gojące się rany. Do dziś ma to zastosowanie w medycynie z uwagi na antybakteryjne właściwości zawartej w zieleń berberyny. W ostatnim czasie pojawiły się doniesienia o możliwym działaniu antywirusowym, hamującym m. in. rozwój wirusa HIV.

W postaci świeżej knieć zawiera anemoninę, która w większych ilościach jest toksyczna. Roślina nie jest zjadana przez bydło. Działanie szkodliwe znika podczas suszenia siana wskutek rozkładu związków szkodliwych.

Warto wiedzieć, że kniecią barwiono pisanki na żółto, w niektórych regionach dodawano do paszy dla krów w celu uzyskania pożywniejszego i bardziej żółtego mleka.



Kokorycz pełna *Corydalis solida* (L.) Clairv.

Rozwija się bardzo wcześnie, kwitnie jeszcze przed rozwinięciem liści przez drzewa. Posiada niedużą, kulistą, pełną bulwę i korzysta z nagromadzonych w niej w poprzednim roku substancji zapasowych. Posiada delikatną łodygę o wysokości do 20 cm, dołem pokrytą łuskowatymi liśćmi. Liście u dołu przeważnie z jednym listkiem i dwoma podwójnie trójdzielnymi liśćmi.

Posiada ciemnoczerwone, rzadziej białe lub fioletowe kwiaty o długości do 2,5 cm, z długą, prawie prostą ostrogą. Kwiaty w liczbie 4-20 tworzą wielokwiatowe, luźne, szczytowe grono, zawsze wzniesione. Kwiaty wyrastają na szypułkach nieco tylko krótszych od przysadek. Korona składa się z 4 płatków, które zrosnięte są nasadami. Górny płatek tworzy ostrogę, w której wytwarzany jest nektar. Dwa środkowe płatki tworzą hełm, którego zadaniem jest ochrona wewnętrznych części kwiatu. Owocem jest torebka.

Roślina posiada podwójne zabezpieczenie przed samozapyleniem, tzn. kwiaty są przedprątne, a ponadto jest wybitnie samopłodna – własny pyłek nie może kiełkować na tej samej roślinie. Kwitnie od marca do maja. Zapyłana jest przez owady. Nasiona rozsiewane są przez mrówki. W Polsce występuje dość często w wilgotnych i widnych lasach liściastych i zaroślach. Preferuje gleby gliniaste ubogie w wapń.

Kokorycz pełną stosowano w medycynie chińskiej jako środek uspokajający i uśmierzający ból. Podobnie w naszym ludowym ziołolecznictwie używano bulw kokoryczy przeciwko nadpobudliwości ruchowej i wegetatywnej.

Zawiera alkaloidy, które działają rozkurczowo i uspokajająco, mają właściwości trujące. Kokorycz może pełnić rolę środka nasennego i przeciwbólowego, wykazuje także działanie narkotyczne, które łatwo przedawkować. Bulwki działają zdecydowanie intensywniej niż ziele. Przedawkowanie może wywołać wymioty i porażenie nerwów przywspółczulnych. Dlatego też nie należy stosować samodzielnie preparatów z kokoryczy, a jedynie z zalecenia i pod kontrolą lekarza.



Konwalia majowa *Convallaria majalis* L.

Łacińska nazwa rodzajowa pochodzi od łacińskiego słowa *convallis* - oznaczającego głęboką, otoczoną górami dolinę. Dawne polskie nazwy zwyczajowe to m.in. konwalia lanuszka, lanysz. Jest byliną kłączową. Kłącza konwalii majowej rozgałęziają się i pełzają płytko pod powierzchnią ziemi, są cienkie - do 5 mm średnicy. W węzłach zakorzeniają się i tworzą oprócz cienkich, wydłużonych kłączy podziemnych, skrócone i zgrubiałe kłącza unoszące się ku powierzchni. Z dwuletnich, unoszących się kłączy wyrastają pędy kwiatowe.

Konwalia posiada duże, eliptycznojąkowate, ostro zakończone, liście, które stopniowo zbiegają się w ogonek. Kwiatostany w postaci jednostronnych gron z kilkoma lub kilkunastoma kwiatami wykształcają się na pędach typu głąbik o wysokości ok. 10 – 30 cm. Głąbik z kwiatostanem jest zwykle nieco krótszy od liści. Kwiaty o białej lub różowawo-białej koronie mają dzwonkowaty kształt i długość ok. 9 mm. Posiadają wyraźny, charakterystyczny i przyjemny aromat. Konwalia kwitnie w maju i czerwcu. Owocem jest czerwona jagoda do 10 mm średnicy, rzadko się zawiązuje, dojrzewa we wrześniu lub październiku.

Konwalia występuje w całej Polsce, z wyjątkiem wyższych partii gór. Rośnie w lasach liściastych i mieszanych, na ich skrajach, w zaroślach, na żyznej, próchnicznej glebie. Dzięki kłączom tworzy czasem rozległe płaty.

Konwalia majowa generalnie jest trująca ale posiada właściwości lecznicze, wykorzystywane w medycynie i fitoterapii. Zawiera glikozydy nasercowe, w tym konwalozyd i konwalatoksyna. Używana jest do wyrobu leków nasercowych. Surowcem są przede wszystkim liście, ale mogą być także kwiaty, zawierające olejek bogaty w farnesol.

Konwalia zwiększa siłę skurczową mięśnia sercowego, działa uspokajająco, przeciwnerwicowo, moczopędnie i przeciwozbrękowo. Glikozydy konwalii szybko ulegają rozkładowi w ustroju i w małym stopniu łączą się z albuminami osocza. Nie ulegają kumulacji w tak dużym stopniu jak glikozydy naparstnicy. Są dobrze tolerowane. Zalecane są w leczeniu lekkich postaci niewydolności serca, zaburzeń czynności serca na tle nerwicowym, w osłabieniu mięśnia sercowego w przebiegu chorób zakaźnych i u osób starszych. Przedawkowanie może być bardzo niebezpieczne dla zdrowia. Dlatego też preparaty z konwalii nie mogą być sporządzane ani przyjmowane samodzielnie.

Konwalia majowa ma szerokie zastosowanie jako roślina ozdobna w ogrodach. Dzięki zawartości olejków eterycznych o silnym i bardzo przyjemnym zapachu wykorzystywana jest także w kosmetyce i produkcji perfum.



Kosaciec żółty *Iris pseudacorus* L.

Nazwa pochodzi od imienia greckiej bogini tęczy o imieniu Iris, Iryda. Kosaciec żółty posiada bardzo charakterystyczne grube, rozgałęzione kłącze, wyprostowaną łodygę o wysokości do 1 m. Liście szablaste, lancetowate, równowąskie. Kwiaty żółte, długoszypułkowe, zbudowane z sześciu płatków, które zaginają się w połowie do góry, a w połowie są spuszczone do dołu, jako tzw. bródka. Na jednym pędzie znajduje się kilka pąków. Kwitnie od maja do lipca. Owocem jest trzykomorowa torebka. Występuje w całej Polsce nad brzegami rzek i stawów, na błotach i bagnistych łąkach, preferuje wody stojące i wolno płynące.

Kosaciec żółty ma właściwości fitoterapeutyczne. Znany był także w dawnej medycynie ludowej. Surowcem jest kwiat i kłącze. Zawiera szereg substancji, m.in. magniferynę, wiolaksantynę, benzochinony, glikozyd nasercowy irydynę, olejki eteryczne, iryzynę, irischinon A, kwas mirystynowy, hemicelulozy. Działa wykrztuśnie, napotnie, przeciwgorączkowo, moczopędnie i uspokajająco, przeciwkaszlowo, przeciwbólowo, uspokajająco, rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, rozwalniająco i przeciwnowotworowo, do okładów, przemywania skóry, płukanek przy stanach zapalnych skóry i błon śluzowych. Jest to silnie działające zioło, po przedawkowaniu jest trujące. Preparaty z kosaćca mogą być stosowane tylko z zalecenia i pod kontrolą lekarza.

Jest wykorzystywany w ogrodnictwie i posiada szereg wielobarwnych kultywarów. Kosaciec jest symbolem czystości. W chrześcijańskiej interpretacji łączy się go często z Maryją Dziewicą.



Kozibród łąkowy *Tragopogon pratensis* L.

Kozibród jest rośliną dwuletnią. Posiada mocne, wrzecionowate kłacze, prostą pojedynczą lub słabo rozgałęzioną łodygę, dorastającą do 90 cm wysokości. Kwiatostany w formie koszyczków o średnicy 3-6,5 cm, osadzone na szczytach pędów. Kwiaty języczkowe, żółte, pylniki także żółte o ciemnobrunatnych lub ciemnofioletowych szczytach, okrywy koszyczków z 8-10 lancetowatych listków z białą błoniastą obwódką. Koszyczki kwiatowe zamykają się w godzinach popołudniowych. Owoce to wrzecionowate niełupki, puch kielichowy brudnobiały, pierzasty. Roślina wydzieła sok mleczny, wyraźnie widoczny po uszkodzeniu, sok zasychając czerwienieje.

Kwitnie od maja do lipca, czasem dłużej. Występuje pospolicie na terenie całej Polski. Rośnie zwłaszcza na siedliskach próchnicznych, gliniastych, bogatych w azot, na łąkach, murawach, przydrożach, miejscach ruderalnych, czasem na polach jako chwast.

Jest pierwotnym warzywem. Znane obecnie warzywo korzeniowe – salsefia – to śródziemnomorski krewniak naszego kozibrodu – kozibród parolistny. W Polsce dawniej uprawiano kozibród łąkowy i używano w kuchni. Znany polski przyrodnik ksiądz Jan Kluk pisał o nim: „Jest zdrowym pożywieniem dla ludzi. Korzenie mogą się zażywać do sałat, albo gotować jak warzywo, lub do sztuki mięsa. Korzenie tak są świniom ulubione, że dla nich łąki psują...” I rzeczywiście zdarza się, że dziki ryją ziemię w poszukiwaniu kłaczy kozibrodu. Świeże rośliny są chętnie zjadane przez bydło. Kozibród łąkowy jest cennym składnikiem paszy ze względu na dużą wartość energetyczną.

Surowcem leczniczym i kulinarnym są korzenie zbierane wiosną lub jesienią i liście. Młode liście i pędy mają łagodny smak, można jeść na surowo jako dodatek do sałatki, starsze można dodawać do zup lub przyrządzać jak szparagi. Kozibród łąkowy ma dużą wartość odżywczą, zawiera duże ilości witamin, minerałów i inuliny dzięki czemu bardzo wolno podnosi cukier we krwi, polecany jest szczególnie dla osób z cukrzycą. Przetwory z korzenia mają działanie oczyszczające, ściągające, regulują przemianę materii. Zalecane w chorobach wątroby i dróg żółciowych, dolegliwościach żołądkowych i jelitowych, dróg oddechowych jako środek ułatwiający odkrztuszanie wydzieliny. Roślinę je się także, by wyleczyć zgagę i przywrócić apetyt. Dawniej w lecznictwie ludowym wykorzystywano sok z młodych pędów w celu rozpuszczenia kamieni żółciowych.



Krwiściąg lekarski *Sanguisorba officinalis* L.

Wysoka bylin do 150 cm wysokości, o grubym kłęczu. Posiada wzniesioną, w górze rozgałęzioną łodygę, kanciastą, niezbyt gęsto ulistnioną. Liście nieparzystopierzaste, listki w liczbie 7-13 mają kształt podłużnie sercowaty, o karbowanych lub piłkowanych brzegach. Kwiatostan tworzą podłużne główki, osadzone na szczytach rozgałęzień. Kwiaty drobne, ciemnobrunatnoprzypurpurowe, bezkorony, z pojedynczym czterodziałkowym kielichem. Owocem jest niełubka. Kwitnienie przypada na okres pomiędzy czerwcem a wrześniem. Występuje na obszarze całej Polski na wilgotnych łąkach i zaroślach. Krwiściąg lekarski jest rośliną żywicielską motyli z modraszkatych, a zwłaszcza modraszka telejusa - gatunku zagrożonego wyginięciem w skali światowej, dla którego ochrony tworzy się obszary Natura 2000.

Znaczenie lecznicze krwiściągu znane jest od wieków. Ma to swoje odzwierciedlenie w nazwie łacińskiej. Z łaciny - sanguis - oznacza krew, sorbeo - wciągać w siebie, wchłonać, chłonać. Jest w tej etymologii sporo prawdy z zakresu działania krwiściągu. Działa on bowiem ściągająco, absorbując i obkurczając na naczynia krwionośne przez co hamuje krwawienia. Również dawne polskie nazwy zwyczajowe, tj. krewnik lekarski, czarna różyczka, czarne ziele – wiązały się z działaniem przeciwkrwotocznym. Krwiściąg nazywany był także Baranki Najświętszej Panny i używany na choroby zapalne.

Ziele i korzeń krwiściągu zawierają garbniki, saponiny i flawonoidy. Roślina może być stosowana wewnętrznie i zewnętrznie, w postaci naparów, odwarów i nalewek lub używana jako okłady czy nasiadówki przy powiększonych hemoroidach i owrzodzeniach skóry, jako płukanka na włosy przy łojotoku czy łupieżu.

To również roślina jadalna. Młode liście i pędy zbiera się przed kwitnieniem. Dodaje się je do sałatek lub zup. Krwiściąg traktuje się także jako roślinę pastewną i ozdobną. Posiada coraz większe zastosowanie w ogrodnictwie, zwłaszcza w założeniach naturalistycznych.



Lipa drobnolistna *Tilia cordata* Mill.

Lipa drobnolistna należy do najpopularniejszych drzew w Polsce. Jest drzewem długowiecznym i może osiągać duże rozmiary. Pień lipy jest prosty do połowy wysokości wolny od gałęzi. Kora w młodości gładka, zielonkawoszara, z wiekiem płytko i podłużnie spękana, ciemnoszara do czarniawej. Liście małe 6-7 cm długości, skośne, sercowate z piłkowanym brzegiem. Pod spodem liści charakterystyczne rudawe włoski w kąciach nerwów. Kwiaty żółtawe, zebrane w luźnych baldachach na długich szypułach. Owoce to małe, okrągłe i gładkie orzeszki, łatwo pękające pod naciskiem. Lipa należy do drzew silnie nektaryzujących, masowo oblatywanych przez pszczoły. Kwiaty lipy odznaczają się typowym silnym, miodowym aromatem. Kwitnie w końcu czerwca i lipcu. Jest gatunkiem budującym lasy liściaste, zwłaszcza grądy. Poza tym występuje w zadrzewieniach, jest sadzona bardzo często w ogrodach, parkach, zieleni miejskiej.

Lipa jako roślina ma bardzo szerokie zastosowanie. Właściwości lecznicze wykorzystywane są od wieków. Dawniej lipę stosowano na krzypotę – czyli kaszel, przeziębienie, ból gardła, grypę, przy chorobach pęcherza i nerek, jako środek uspokajający, i wszelkie inne choroby.

Lipa ceniona była przede wszystkim ze względu na kwiaty. Powszechnie zbierano na wsiach lipowe kwiatostany, używano ich do sporządzania naparu. Był on nie tylko lekarstwem, ale jednym z podstawowych napojów zimowych. Dopiero w XX w. wyparła go herbata. Także liście lipy były zbierane, jako głodowe pożywienie. Suszono je, mielono i dodawano do mąki chlebowej lub polewek. Spożywano młode liście, które są bardzo smaczne i mogą być dodawane do sałatek.

Lipa pełni ważną rolę także obecnie w fitoterapii. Napar z kwiatów lipy wzmacnia wydzielanie potu, szczególnie w przebiegu gorączki. Śluzu zawarte w naparze działają osłaniająco, zmiękczejaczo, przeciwkaszlowo i łagodząco na podrażnienia błony śluzowej przewodu pokarmowego i gardła. Flawonoidy, olejek eteryczny i glikozydy fenolowe lipy mają właściwości uspokajające i rozkurczowe. Lipa zwiększa diurezę. Z drewna lipowego produkowany jest leczniczy węgiel, stosowany w leczeniu biegunki, zatrucia i niestrawności. Właściwości lipy powszechnie wykorzystywane są w kosmetyce. Także drewno lipy ma obecnie i miało w przeszłości szerokie zastosowanie. Dawniej z kory odartej z młodej lipy wyrabiano łapcie (obuwie), z drewna lipy wyrabiano krzyże, przedmioty użytkowe, instrumenty, trumny i wiele innych.

Lipa nierozdzielnie kojarzy się z polskim krajobrazem. Lipy sadzone były przy kościołach, dworach, kapliczkach przydrożnych, w postaci alei przy traktach i gościńcach. Część zachowała się jako starodrzew, świadkowie historii, pomniki przyrody. Lipa to bardzo słowiańskie drzewo otoczone swego rodzaju kultem. We wszystkich językach słowiańskich nazwa brzmi tak samo. Na cześć kwitnącej lipy mamy miesiąc lipiec.



Lulecznica ukraińska *Scopolia carniolica* Jacq.

Łacińska nazwa rodzajowa pochodzi od nazwiska XVIII wiecznego włoskiego botanika, który zajmował się badaniami lulecznicy - Giovanni Antonio Scopoli. Bylina osiągnąca wysokość do 60 cm, wyrastająca z grubego kłącza, łodyga wzniesiona, widlasto rozgałęziona, liście u nasady łodygi przekształcone w łuski, wyżej duże jajowate i całobrzegie o długości do 18 cm. Dzwonkowate kwiaty wyrastają pojedynczo na nasadach liści i zwisających szypułkach, kielich 5 – ząbkowy, korona rurkowato dzwonkowata, z zewnątrz lśniaco brunatna, w środku oliwkowo zielona i matowa. Owocem jest torebka z otwierającym się wieczkiem.

Jest gatunkiem rzadkim i w Polsce objętym ochroną prawną. Występuje głównie w Bieszczadach. Na Lubelszczyźnie jedynie na Roztoczu Południowym, w okolicach Tomaszowa Lubelskiego. Rośnie w cienistych lasach i zaroślach.

Cała roślina jest silnie trująca. Słynie z właściwości narkotycznych i halucynogennych. Już w starożytności była składnikiem trucizn, a także używana w praktykach szamańskich.

Wykorzystywana jest jako roślina lecznicza. Surowiec zielarski stanowi korzeń. Ma działanie przeciwwymiotne, przeciwpotne i rozszerzające żrenicę oka. Obecnie w lecznictwie używane są jedynie wyciągi z rośliny jako składniki niektórych leków. Samodzielne stosowanie lulecznicy może być niebezpieczne dla zdrowia i życia, bezwzględnie nie należy tego robić.



Mak polny *Papaver rhoeas* L.

Mak polny jest antropofitem i archeofitem, zdomowionym we florze Polski. Oznacza to, jest gatunkiem obcym, który przenikną do siedlisk naturalnych i półnaturalnych, i się w nich zdomowił. W przypadku maku stało się to w czasach przedhistorycznych i wczesnohistorycznych, tj. przed 1500 rokiem.

Mak polny jest rośliną jednoroczną, osiąga wysokość do 90 cm. Cechą charakterystyczną jest zawarty w całej roślinie mleczny, biały sok. Ma owłosioną łodygę, liście pojedynczo lub podwójnie pierzastodzielne. Kwiaty osadzone są na długich szypułach, wyrastających z kątów liści. Przed rozwinięciem zamknięte w dwudziatkowym kielichu. Korona czeropłatkowa, płatki czerwone do 4,5 cm długości, u nasady czarne. Owocem jest jajowata torebka. Nasiona wydostają się z otworków powstających pod szczytem dojrzałej makówki i są rozsiewane przez wiatr. Mak kwitnie od maja do sierpnia, nasiona przez bardzo długi okres zachowują zdolność kiełkowania, nawet przez 30-40 lat.

Występuje pospolicie w całej Polsce. Rośnie na siedliskach bogatych w azot, a także w wapń, na polach jako chwast, w miejscach przekształconych przez człowieka.

Mak jest jednocześnie rośliną trującą i leczniczą. W płatkach maku polnego znajdują się śluz, kwas mekonowy, barwnik antocyjanowy (mekocyjanina) i alkaloid readryna. Płatki maku polnego nie zawierają alkaloidów opium. Wyciągi z płatków maku polnego nie działają narkotycznie. Narkotyczne właściwości posiadają natomiast makówki, ziele i sok mleczny z maku polnego. Mak wykazuje działanie powlekające skórę i błony śluzowe, zmiękczające, osłaniające, wyraźnie przeciwpalne, przeciwkaszlowe, uspokajające.

Nasiona maku polnego mogą być stosowane w kuchni tak, jak nasiona maku lekarskiego. Jednak zbiór ich jest bardzo uciążliwy.

Płatki maku używane są do barwienia win, napojów, kosmetyków, do robienia atramentu, suszone są składnikiem potpourri.

Mak polny jest uznaną rośliną ozdobną, w ogrodach uprawiane są także liczne jego kultywary.

Według badaczy roślin biblijnych mak polny ma swoje miejsce w Biblii, jako metafora szybkości przemijania. W Wielkiej Brytanii i Kanadzie kwiaty maku są symbolem pamięci o poległych na wojnach.



Mikołajek płaskolistny *Eryngium planum* L.

Roślina wieloletnia. Posiada wniesioną, górą rozgałęziającą się łodygę do wys. 60 cm. W górnej części łodyga jest sinoniebieska i woskowana, w podstawy zielona. U liści wyraźnie zaznaczona jest heterofilia (różne rodzaje). Dolne liście są ogonkowe, niepodzielone, jajowatookrągłe z wyraźnie widoczną nerwacją. Liście górne są 5-sieczne, kolczasto piłkowane, bezogonkowe o uszastych nasadach. Liście i łodygi są niebieskosine i woskowane. Pod kwiatostanami lancetowatorównowąskie pokrywy z 1-3 kolcami. Mikołajek płaskolistny posiada kwiaty niebieskie, zebrane w główki na szczytach pędów. Kwiaty zapylane przez owady. Kwitnienie przypada na okres pomiędzy czerwcem a wrześniem.

Występuje na terenie całej Polski, ale nie jest gatunkiem pospolitym. Można go spotkać na murawach ciepłolubnych, suchych zboczach, ugorach, przydrożach.

Jest uprawianą w ogrodach cenną rośliną ozdobną, stosowaną zwłaszcza w nasadzeniach naturalistycznych. Pędy nadają się do suszenia i tworzenia pięknych, suchych bukietów. Wykazują doskonałe właściwości miododajne, bywa uprawiany w otoczeniu pasiek jako pożytek dla pszczół.

Zawiera saponiny, garbniki, flawonoidy, kwasy fenolowe, kumaryny i olejki eteryczne. Właściwości lecznicze roślin z rodzaju *Eryngium* były znane już w starożytności. W medycynie naturalnej stosowany jako środek wykrztuśny, moczo i żółciopędny a także przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Poprawia też przemianę materii. Ma ponadto działanie przeciwgrzybiczne oraz afrodyzjakalne. Jednak obecnie nie posiada większego zastosowania zielarskiego.



Miłek wiosenny *Adonis vernalis* L.

Łacińska nazwa rodzajowa *Adonis* nawiązuje do mitologii greckiej, do imienia pięknego ulubieńca Afrodyty, który został zabity przez wielkiego odyńca, z kropli jego krwi, które spadły na ziemię wyrosły piękne kwiaty.

Miłek wiosenny to bylina o rozgałęzionym korzeniu i krótkim, grubym kłęczu, z którego wyrastają pędy kwiatowe i płonne. Łodygi osiągają do 40 cm wysokości, są puste wewnątrz i płytko bruzdowane. Liście u nasady błoniasto-łuskowane, pozostałe 2-4 krotnie podzielone na równowąskie lub nitkowate łatki. Kwiaty pojedyncze na szczytach łodyg o średnicy 4-7 cm, promieniste, działki kielicha, których jest 5, szeroko jajowate, dwa razy krótsze od płatków korony. Płatki korony są intensywnie żółte i jest ich 10-20. Owoc typu niełupka. Miłek wiosenny kwitnie w maju, czasem powtarza kwitnienie jesienią.

Występuje na stanowiskach suchych i słonecznych z zawartością w podłożu węgla wapnia, na murawach kserotermicznych i kwietnych murawach stepowych, czasem na poboczach dróg polnych, na skrajach lasów i zarośli. Jest gatunkiem rzadko występującym. Podlega ochronie ścisłej, jest ujęty na Czerwonej liście roślin i grzybów Polski jako gatunek narażony na wyginięcie. Zarastanie siedlisk otwartych, w których występuje, a także ich niszczenie poprzez wypalanie, rozjeżdżanie, to główne zagrożenia dla populacji miłka wiosennego. W Polsce występuje głównie na Lubelszczyźnie. W województwie lubelskim można go spotkać na ok. 20 stanowiskach, m.in. w rezerwatach przyrody Łabunie, Dobużek, Stawska Góra, Skarpa Dobrska, Roskosz, na obszarach Natura 2000 Bystrzyca Jakubowicka, Przełom Wisły w Małopolsce, Zachodniowołyńska Dolna Buga, Katy.

Kwiaty miłka zamykają się na niesprzyjającą pogodę. Są bardzo dekoracyjne, a także mają zastosowanie w fitoterapii. Surowiec zielarski zawiera glikozydy kardenolidowe i flawonoidy (witeksyna, luteolina). Działa uspokajająco, przeciwozbrękowo i moczopędne, substancje zawarte w roślinie wzmacniają mięsień sercowy i zwiększają siłę jego skurczu z równoczesnym zmniejszeniem ich częstotliwości. Należy do silnie działających, przedawkowanie wywołuje objawy zatrucia, przy dużych dawkach może dojść do zatrzymania akcji serca. Może być stosowany tylko z zalecenia i pod kontrolą lekarza.

Ze względu walory estetyczne miłek jest uprawiany w ogrodach, ma odmiany uprawowe.



Miodownik melisowaty

Melittis melissophyllum L

Nazwa rodzajowa wynika z tego, że kwiaty miodownika są chętnie odwiedzane przez pszczoły – „Igną jak do miodu”. Natomiast nazwa gatunkowa wynika z podobieństwa liści miodownika do liści melisy. Cała roślina jest bardzo aromatyczna, dzięki zawartości kumaryny. Jest byliną dorastającą do 30-50 cm wysokości. Posiada wzniesioną czterokanciastą, nierogązioną łodygę, pokrytą gęsto białymi włoskami. Liście są duże, owłosione, w kształcie serca lub eliptycznolancetowate, ułożone naprzeciwległe, jajowate, zaostrome, brzegi karbowane. Kwiaty wargowe, zebrane po kilka w kątach liści, w kolorze białym i różowym. Wydzielają cytrynowy zapach i są bardzo atrakcyjne dla owadów. Owocem jest owłosiona rozłupka. Miodownik kwitnie od maja do czerwca.

Występuje niezbyt licznie, głównie w południowo wschodniej i wschodniej Polsce, a więc także na Lubelszczyźnie. Rośnie w małych populacjach, w suchych, świetlistych lasach liściastych i zaroślach. Podlega częściowej ochronie gatunkowej.

Miodownik melisowaty jest wykorzystywany od wielu pokoleń. Jego właściwości terapeutyczne po raz pierwszy opisał w 1542 roku niemiecki lekarz i botanik Leonhart Fuchs. Surowcem leczniczym jest ziele zbierane w okresie kwitnienia. Obecnie jest używany tylko w medycynie ludowej jako środek skuteczny w leczeniu bezsenności, także jako środek przeciwskurczowy i działający przeciwzapalnie, szczególnie w stanach zapalnych oczu. W Polsce wykorzystuje się głównie walory zapachowe miodownika do aromatyzowania alkoholi i wyrobów tytoniowych.

W składzie chemicznym wykryto wiele cennych substancji biologicznie aktywnych o dużej sile oddziaływania na organizm człowieka. U podstaw właściwości leczniczych tej rośliny leży aktywność biologiczna głównie takich składników, jak: irydoidy, flawonoidy i kwasy fenolowe. Pewną rolę przypisuje się także obecnym w roślinie związkom lotnym. Miodownik zawiera także kumarynę. Kumaryna ma przyjemny zapach świeżego siana z nutą waniliową. Znana jest przede wszystkim z występowania w turówce wonnej *Hierochloa odorata*. W przemyśle kumaryna jest wykorzystywana do aromatyzowania produktów spożywczych, np. wina grzanego, likierów, przypraw do sosów, zup i mięs. Stanowi główny składnik cynamonu. Kumaryna może być jednak toksyczna dla wątroby i nerek, w związku z czym jej konsumpcja musi podlegać ograniczeniom. Ze względu na potencjalną szkodliwość została umieszczona w wykazie botanicznych substancji toksycznych, dla których została ustalona w prawie Unii Europejskiej maksymalna dopuszczalna zawartość w środkach spożywczych.

Miodownik jest rośliną o wielorakich właściwościach biologicznych mogących dostarczyć człowiekowi wymiernych korzyści, docenianych nie tylko w ziołolecznictwie ludowym. Prowadzone w ostatnich latach badania fitochemiczne i farmakologiczne nadają tej roślinie nowy wymiar i być może przyczynią się do wpisania miodownika melisowatego na listę oficjalnych surowców roślinnych.

Miodownik może być dostarczycielem naturalnej kumaryny dla przemysłu spożywczego, perfumeryjnego i farmaceutycznego. Uprawiany jest w ogrodach jako roślina ozdobna, a także ze względu na atrakcyjny cytrynowy zapach.



Niezapominajka leśna

Myosotis sylvatica Ehrh. ex Hoffm.

Łacińska nazwa rodzajowa oznacza „mysie oczko”, wywodzi się od greckich słów mys - mysz i us - ucho. Polska nazwa związana jest z symbolem pamięci. Niezapominajka nazywana jest także z rosyjska niezabudką. Niezapominajka jest rośliną dwuletnią, osiągającą wysokość ok. 20-60 cm, o prosto wzniesionych lub łukowato podnoszących się łodygach. Posiada liście dolne zebrane w rozetę i liście łodygowe siedzące, o zmiennym kształcie od szerokoeliptycznych do równowąsko podługowatych. Kwiaty zebrane na szczytach łodyg, kielich dzwonkowaty, korona jasnoniebieska z płasko rozpostartymi łatkami, o średnicy ok. 6-9 mm. Rurka korony żółta, długości kielicha. Owocem jest rozłupnia. Kwitnie od maja do lipca.

Występuje w całej Polsce. Rośnie w miejscach wilgotnych, w pobliżu potoków i oczek wodnych, w lasach liściastych i zaroślach, czasem na łąkach.

Jest rośliną znaną z medycyny ludowej, ale rzadko obecnie opisywaną. Ze świeżego i suchego zieleń niezapominajki sporządzano nalewkę niezapominajkową, stosowano ją przy uporczywym kaszlu, zapaleniu oskrzeli, gruźlicy, zapaleniu krtani i gardła, oraz przy krwotokach z nosa. Przy nieżytach układu oddechowego zastosowanie miał również napar i odwar.

Niezapominajka jest przede wszystkim znana z ogrodów, gdzie jest ceniona za wczesne kwitnienie oraz bardzo efektowne błękitne kwiaty.

Z niezapominajką wiąże się wiele symboli. Przede wszystkim jest symbolem pamięci. Bukiet z niezapominajek oznacza przywiązanie. Jest także symbolem stanu Alaski w USA. Od 2002 roku w dniu 15 maja w Polsce obchodzone jest święto Polskiej Niezapominajki. „Polska Niezapominajka” jest zachętą, aby budować silne, głębokie więzy z najbliższymi i szczere przyjaźnie z ludźmi z otoczenia, przypomina o szcunku jaki powinniśmy żywić dla przyrody „małej” i „wielkiej Ojczyzny”, przypomina o wartości jaką niosą ze sobą lokalne tradycje czy wytwory ludzkiej myśli - jakimi są np. „perełki architektury” zachowane w miastach, miasteczkach i wsiach. Inicjatorem tej pięknej inicjatywy był dziennikarz Andrzej Zalewski.



Obuwik pospolity *Cypripedium calceolus* L.

Dawniej nazywany także trzewik, trzewiczlik. Polska nazwa jest nawiązaniem do charakterystycznego kształtu warzki kwiatu, przypominającego bucik, trzewik. Obuwik jest pod wieloma względami bardzo ciekawą rośliną.

Jest wieloletnim i długowiecznym geofitem kłączowym – zimujące pączki znajdują się na podziemnych kłączach. Z kłącza rozwija się łodyga o wysokości ok 50 cm, zielona, szorstkoowłosiona, na której rozwija się 4-5 siedzących, podłużnych, szerokoeliptycznych liści, pochwiasto obejmujących łodygę. Na szczycie łodygi na szypułkach wyrastają kwiaty, zwykle pojedynczo, czasem 2 lub 3. Listki okwiatu są czerwono-brunatne i odstające, osiągają wymiary ok. 4,5 cm długości i 1,5-2 cm szerokości, działki wewnętrzne są znacznie węższe i skrócone. Najbardziej charakterystycznym elementem kwiatu jest warzka w kształcie bucika ok. 2-3 cm długości i 1,5-2 cm szerokości, koloru cytrynowo-żółtego, czasem zielono-żółta lub biała. Owocem jest torebka zawierająca nawet kilkanaście tysięcy nasion, nasiona są bardzo drobne.

Rozwój obuwika - podobnie jak u innych storczyków - uzależniony jest od obecności grzyba mikoryzowego z grupy podstawczaków. Jest to specyficzna symbioza. Infekcja grzybem następuje wcześnie. Przez pierwsze 3-4 lata nowa roślina rozwija się w glebie kosztem grzybni, a pełny cykl od skielkowania nasienia do wydania nasion przez nowy okaz trwa od 6 do 15 lat.

Obuwik kwitnie od maja do lipca. Kwiaty zapylane są przez pszczoły samotnice, zwłaszcza przez samce. Sam proces zapylenia przebiega bardzo interesująco, bowiem obuwik jest przykładem rzadko spotykanych w naszej florze kwiatów pułapkowych. Zwabia owady sygnałami wzrokowymi i chemicznymi. Krawędzie warzki są podwinięte i silnie woskowane. U nasady znajdują się tzw. okienka, czyli przezroczyste fragmenty tkanki, przez które światło dostaje się do środka. Wewnątrz warzki znajdują się wzdłuż nerwów szpalery białych włosków pochylonych ku nasadzie oraz szeregi czerwonych plamek. Są to fałszywe „szlaki nektaru”, bowiem obuwiki nektaru nie produkują. Wydzielają jednak przyjemny zapach przypominający wanilię i cytrynę, zbliżony do owadzych feromonów, którym wabi owady. Owad wchodząc do warzki ześlizguje się po wywoskowanej krawędzi i wpada do środka. Jedyną drogę wyjścia wskazują mu rzędy czerwonych plamek i włosków oraz światło wpadające przez okienka. Owad wędruje ku nasadzie warzki, oblepiając się masą pyłku. Odwiedzając kolejną roślinę zostawia pyłek na znamieniu słupka, dokonując zapylenia.

Spektrum siedlisk dla obuwika jest dość szerokie, jest jednak jeden kluczowy czynnik - zasobność w wapń. Obuwiki rosną w lasach o luźnej strukturze, w tym w świetlistych dąbrowach, buczynach czy grądach, w zaroślach kserotermicznych i strefach ekotonowych pomiędzy lasem i terenem trawiastym, a także na murawach kserotermicznych. Obuwik jest zagrożony zrywaniem roślin oraz zanikiem siedlisk, zarówno w Polsce, jak i w Europie. Podlega ochronie międzynarodowej na podstawie konwencji CITES o zakazie handlu zagrożonymi gatunkami. Jest wymieniony w załączniku II dyrektywy siedliskowej UE, co oznacza, że w ramach europejskiej sieci ekologicznej Natura 2000 w celu jego ochrony wyznacza się obszary Natura 2000 i posiada tam status gatunku o znaczeniu priorytetowym. W naszym kraju podlega ścisłej ochronie gatunkowej. Jest ujęty w Polskiej czerwonej księdze roślin jako gatunek narażony. W skali Polski najliczniej występuje w województwie lubelskim - na Wyżynie Lubelskiej, Wołyńskie, Roztoczu i Polesiu, w Parkach Narodowych: Roztoczańskim i Poleskim, w wielu rezerwach przyrody m.in. w rezerwacie Machnowska Góra, Łabunie, Żmudź, Stawska Góra i na obszarach Natura 2000 (m.in. Korhynie, Kąty, Roztocze Środkowe, Uroczysko Świdów, Świeciechów).

Obuwik nie ma zastosowania kulinarnego ani ziołoleczniczego. Hybrydy obuwika mogą być uprawiane w ogrodach, chociaż nie są zbyt popularne.



Pierwiosnek lekarski *Primula veris* L. Hill.

Pierwiosnek jest atrakcyjną byliną o szerokim zastosowaniu w lecznictwie, stąd nazywa się - lekarski. Pierwiosnek – ponieważ wcześniej zakwita i jest pierwszym zwiastunem wiosny. Posiada pędy dorastające do 30 cm wysokości i liście zebrane u podstawy w różyczkę. Blaszki liściowe są długości do 15 cm, szerokości 3-7 cm, podługowatojajowate, pomarszczone, nieregularnie ząbkowane, od spodu kutnerowate. Na szczytach pędów powstają wielokwiatowe baldachy. Kwiaty z dzwonkowatym, omszonym, bladozielonym kielichem, korona złocistożółta z pomarańczowymi płatkami w gardzieli. Kwiaty mają średnicę ok. 2 cm i są pachnące. Kwitnienie odbywa się od marca do maja. Owocem jest torebka.

Pierwiosnek lekarski występuje na terenie całej Polski na nasłonecznionych miejscach, preferuje gleby nawapienne i wilgotne. Można spotkać go na łąkach, murawach, pastwiskach, w zaroślach, na skrajach lasów. Dawnej podlegał ochronie prawnej, obecnie nie jest chroniony.

Liście i kwiaty są bardzo bogate w witaminę C, saponiny trójterpenowe, glikozydy, fenolowe, kwasprimulowy, olejki eteryczne, karoten, flawony, garbniki, gorycze, sole mineralne i inne. Działają wykrztuśnie, moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, odtruwająco, przeciwzapalnie, wzmacniająco, uspokajająco, antyseptycznie, żółciopędnie, regulują przemianę materii, trawienie i wypróżnienia, wzmagają wydzielanie śluzu, śliny, soku żołądkowego i trzustkowego, wzmacniają i uszczelniają naczynia krwionośne, polepszają samopoczucie. Młode listki, kwiaty i pędy mogą być dodawane do sałatek, zup itp.

Pierwiosnek lekarski jest uznaną rośliną ozdobną, w ogrodach uprawiane są także jego liczne, wielobarwne kultury.



Przylaszczka pospolita *Hepatica nobilis* Schreb.

Łacińska nazwa pochodzi od greckiego hepar – wątroba, i łacińskiego nobilis – szlachetny, znakomity, znany. Ma swoje źródło w tzw. nauce o sygnaturach, tj. wywodzi się z przekonania, że na każdą chorobę istnieje ziele rozpoznawane przez odpowiedni kształt lub barwę, a w liściach przylaszczki dopatrzono się podobieństwa do płatów wątroby.

Przylaszczka to bylina kłączowa runa leśnego, osiąga wysokość 15-20 cm. Liście częściowo zimozielone, skórzaste i długoogonkowe tworzą rozetę, początkowo są białowłosione, z czasem stają się gładkie. Blaszki liściowe trójkłapowe, jajowate, u nasady sercowate, całobrzegie, ciemnozielone. Kwiaty pojawiają się przed rozwojem liści, pojedynczo na pędzie kwiatostanowym, koloru niebieskofioletowego, mają wiele spiralnie ustawionych pręcików o białych lub żółtych nitkach. Słupki są omszone, zwieńczone krótkim, prostym szyjkami. Trzy liście umieszczone tuż pod kwiatem imitują działki kielicha, tworząc trwałe nibykielich, pozostające także na czas owocowania. Kwiaty wydzielają delikatny zapach, zapylane są przez owady. Owocem są orzeszki, rozsiewane przez mrówki. Kwiaty zamykają się i zwieszają na noc oraz przy pochmurnej pogodzie. Przylaszczka kwitnie bardzo efektownie od marca do kwietnia. Na stanowiskach występuje licznie, zwykle po kilkadziesiąt szt., wypełniając wiosną dno lasu niebieskim kolorem.

Przylaszczka występuje w całej Polsce, w wilgotnych i cienistych lasach liściastych i zaroślach, na glebach żyznych, umiarkowanie kwaśnych i zasadowych.

W przeszłości znana była i ceniona jako roślina lecznicza w schorzeniach wątroby i pęcherzyka żółciowego, jako środek moczopędny i przeczyszczający. Świeże liście przykładano na rany. Osobno sporządzano napary z kwiatów i liści do przemywania oczu przy zapaleniu spojówek oraz w trakcie leczenia żółtaczk, migren oraz chorób z uporczywym kaszlem i gorączką, przy przewlekłych stanach zapalnych oskrzeli.

Obecnie przylaszczek nie zbiera się do celów leczniczych. W przypadku spożycia większej jej ilości są trujące. Podobnie jak inne gatunki z rodziny jaskrowatych zawierają we wszystkich organach trujący glikozyd ranunkulinę, saponiny i flawonoidy. Poza tym w ziele obecny jest glikozyd hepatrilobina i enzym emulsyna, olejki eteryczne, garbniki, śluz i sole mineralne.

Ziele przylaszczki ma działanie fitofarmakologiczne: pobudzające wydzielanie soków trawiennych, odkażające, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, fungistatyczne, żółciopędne, wykrztuśne, moczopędne, rozkurczowe.

Uprawiana jest w ogrodach, w miejscach cienistych i wilgotnych, pod krzewami lub drzewami, najlepiej na glebie gliniastej, zasadowej. W sprzyjających jej warunkach tworzy całoroczną, zimozieloną okrywę.



Przytulia wonna *Galium odoratum* (L.) Scop.

Delikatna roślina runa leśnego, bylina. Ma cienkie, pełzające kłaczki i wątle, nagie, podnoszące się łodygi. Liście wyrastają w okółkach po 6-8 szt., siedzące, z przysadkami, lancetowate, na brzegach szorstkie. Kwiaty w baldachogronach na szczytach łodyg, kwiaty drobne na krótkich szypułkach. Kielich niepozorny, korona lejkowata, czteropłatkowa, biała. Owocem jest rozłupnia. Występuje w całej Polsce w lasach liściastych i zaroślach.

Ziele przytulii wonnej było stosowane w przeszłości w leczeniu chorób wenerycznych, hemoroidów, kamicy moczowej, puchliny wodnej, melancholii, hysterii, gośćca i schorzeń wątroby (żółtaczka, obrzmienie).

Zawiera irydoidy, kumarynę, kwas nikotynowy (witamina PP), krzemionkę, witaminę C i P ponadto w pochodne antracenu i naftalenu.

Działanie prozdrowotne przytulii wykorzystuje się przy nieżytach układu oddechowego i zapaleniu płuc, wodne wyciągi działają regulująco na wypróżnienia, moczopędnie, rozkurczowo, uspokajająco i żółciopędne.

Jednak zawarta w niej kumaryna może być toksyczna dla wątroby i nerek, w związku z czym jej konsumpcja musi podlegać ograniczeniom. Ze względu na potencjalną szkodliwość kumaryna została umieszczona w wykazie botanicznych substancji toksycznych, dla których została ustalona w prawie Unii Europejskiej maksymalna dopuszczalna zawartość w środkach spożywczych.

Roślinę cechuje charakterystyczny, intensywny zapach przypominający woń siana, za który odpowiada zawarta w niej kumaryna, a także gorzkawy smak. Używana jest jako przyprawa do aromatyzowania ciast, cukierków, napojów pitnych, zup, sosów i ziołowych herbatek, octów. Służy do zwalczania moli (szkodników) oraz aromatyzowania niektórych gatunków wódek, win i tytoniu.



Serdecznik pospolity *Leonurus cardiaca* L.

Nazwa rodzajowa rośliny *Leonurus* pochodzi z języka greckiego i oznacza lwi ogon, co związane jest z kształtem jego liści. Nazwa gatunkowa *cardiacus* odnosi się do znaczenia w leczeniu dolegliwości serca, co potwierdziły współczesne badania naukowe. Inne nazwy zwyczajowe serdecznika to lwie serce, lwi ogon lub gęsia stopa.

Serdecznik jest rośliną o niemiłym zapachu, pokrytą miękkimi włoskami, które powodują jej srebrzystoszare zabarwienie. Serdecznik posiada łodygę podłużnie prążkowaną, czterokanciastą o szerokości około 1 cm, pustą, osiagającą wysokość 30 -150 cm. Liście dolne są jajowatokliste, dłoniastosieczne, 3- do 5-klapowe, o klapach nieregularnie ząbkowanych. Górne liście są całkowicie lub niewyraźnie trójdzielne, lancetowate o brzegu piłkowanym i nasadzie klinowatej. Górna powierzchnia liści jest zielona, słabo owłosiona, dolna powierzchnia jest jasnozielona, z wyraźnym unerwieniem dłoniastym i siateczkowatym. Drobne, pojedyncze, kwiaty wyrastają w nibyokółkach w kątach wąskich przysadek. Kwiaty grzbieciste, wargę górną 2-łatkową, różową i na brzegach silnie owłosioną, wargę dolną z 3 całobrzegimi łatkami, purpurowo-białą z żółtym odcieniem, czerwono cętkowaną. Korona ma długość do 12 mm, kielich 5-działkowy. Owocem jest rozłupnia.

Serdecznik występuje pospolicie w całej Polsce, przeważnie w miejscach suchych i nasłonecznionych, na glebie żyznej, przepuszczalnej i bogatej w próchnicę. Można go spotkać przede wszystkim na stanowiskach ruderalnych, na przydrożach, suchych pastwiskach itp.

Serdecznik wykorzystywany jest w ziołoterapii, dzięki obecności alkaloidów i glikozydów. Surowiec stanowi ziele serdecznika (górne części pędów). Ziele serdecznika działa łagodnie uspokajająco, przeciwskurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, obniża ciśnienie krwi, wpływa regulująco i modyfikująco na czynność układu przewodzącego serca. Ponadto łagodzi kołatania serca i arytmie oraz wzmacnia mięsień sercowy. Współczesna nauka potwierdza korzystne działanie serdecznika w leczeniu chorób serca i nerwicy. Siłą działania przewyższa popularną walerianę. Serdecznik posiada również właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne, ściągające i przeciwbiegunkowe.

Ze względu na działanie przeciwzapalne, zaleca się roztwory w postaci okładów i przemywań przy trudno gojących się ranach i oparzeniach.

Medycyna ludowa zaleca stosowanie świeżego soku wyciśniętego z młodziutkich kwitnących pędów, jako lek o wiele skuteczniejszy od naparu i nalewki. Produkty lecznicze wyprodukowane z serdecznika charakteryzują się gorzkim smakiem.

Także tradycyjna Medycyna Chińska opisuje działanie serdecznika jako odżywcze dla krwi o gorzko ostrym smaku. Łączy z meridianami serca, wątroby i pęcherza. Stosuje w mieszaninach odżywiających i „poruszających” krew, w celu zwiększania yang i uspokojenia serca.



Siódmaczek leśny *Trientalis europaea* L.

Niewielka bylina 10-30 cm wysokości. Łodyga bezlistna, liście w okółku na szczycie łodygi, eliptyczne do podługowatych, o zaokrąglonych końcach. Kwiaty na długich, wzniesionych szypułkach. Nazwa gatunku pochodzi od liczby 7, ponieważ kielichkwiatowy ma najczęściej 7 lancetowatych działek, koronajczęściej ma 7 białych, ostro zakończonych płatków, zrosniętych u nasady. Słupek z pękatą zalaznią i pałeczkowatym znamieniem jest pojedynczy, ale najczęściej występuje 7 pręcików na długich nitkach. Owocem jest torebka, pękająca 7 klapami. Kwitnie od maja do czerwca. Kwiaty są samopylne.

Występuje w całej Polsce, na raczej jałowych glebach i kwaśnej próchnicy, w borach i lasach liściastych.

Siódmaczek jest bardzo cenną rośliną leczniczą. Zawiera saponiny triterpenowe, saponiny sterydowe, flawonoidy, fenolokwasy i fitosterole. Ma działanie fitofarmakologiczne: sekretolityczne, mukolityczne, przeciwzapalne, silnie antyseptyczne, mocno moczopędne, przeciwreumatyczne, czyszczące krew (odtruwające). Siódmaczek to swoistego rodzaju naturalna alternatywa dla leków sterydowych. Hamuje bowiem odczyny zapalne, uwalnianie histaminy, leukotrienów i prostaglandyn. Stabilizuje komórki tuczne, a przy tym hamuje odczyny immunologiczne. W większych dawkach działa rozwalniająco i wymiotnie. Stosować go należy tylko pod kontrolą lekarza.

Siódmaczek znany był w medycynie ludowej do wywoływania wymiotów, a także gojenia ran. Miał też znaczenie magiczne - zerwany o północy (koniecznie w milczeniu), pomagał odnaleźć magiczny kwiat paproci w noc Kupały.



Starzec jakubek *Senecio jacobaea* L.

Nazwa gatunkowa rośliny związana jest z terminem pełnego kwitnienia rośliny przypadającym ok. 25 lipca, czyli dzień Św. Jakuba Apostoła.

Roślina dwuletnia lub bylina dorastająca do wysokości 1 m. Nie tworzy kłaczka ani rozłogów. Łodyga wzniesiona, rozgałęziona, o gałązkach skierowanych do góry, często purpurowo nabiegła. Młode liście pajęczynowato owłosione, później prawie nagie. Odziomkowe i dolne lirowate, górne pierzastodzielne. Liście mają nieprzyjemny zapach. Koszyczki kwiatowe liczne 1,5 – 2,5 cm średnicy, zebrane w wiechę. Kwiaty żółte, brzeżne języczkowate, wewnętrzne rurkowate. Owocem jest niełupka. Puch kielichowy dwa razy dłuższy od owocu. Okres kwitnienia jest długi, przypada pomiędzy czerwcem a październikiem. Występuje pospolicie na terenie całej Polski, suchych glebach, na zaniedbanych łąkach i pastwiskach, na przydrożach, nieużytkach, skrajach pól.

Ziele roślin z rodzaju *Senecio* stosowano dawniej w medycynie ludowej jako środek przeciwkrwotoczny, znieczulający. Obecnie starce straciły znaczenie w medycynie ze względu na zawieranie alkaloidów pirolizydynowych, które działają mutagennie, kancerogennie i hepatotoksycznie. Z powodu zawartości toksycznych substancji i braku udokumentowania skuteczności medycznej nie powinien być stosowany w leczeniu.

Starzec jest także niepożądany w runi łąkowej i pastwiskowej, ponieważ działa trująco na bydło i konie. Pasące się zwierzęta raczej go omijają z uwagi na gorzki smak w stanie świeżym. Jednak wysuszony traci gorycz i w sianie może być niebezpieczny, tym bardziej, że toksyny stopniowo kumulują się w organizmie i uszkadzają wątrobę.

Z liści starca jakubka uzyskiwano dawniej dobry zielony barwnik (choć niezbyt trwały), a z kwiatów barwnik żółty, brązowy i pomarańczowy.



Storczyk kukawka *Orchis militaris* L.

Nazwa podobno wywodzi się z podobieństwa kształtu kwiatostanu do wycioru używanego do czyszczenia broni. Jest to okazały storczyk dorastający do wysokość 20-60 cm. Łodyga mocna, prosta, obła i zielona. Liście błyszczące, szerokolancetowate, zebrane przy ziemi w różyczkę, liście łodygowe są mniejsze i obejmują pochwiasto łodygę. Kwiaty średnie lub duże z wszystkimi listkami okwiatu stulonymi w hełm. Mają słaby zapach. Przysadka w kolorze bladofioletowym. Kwiaty roślin storczykowych wyróżniają się od innych obecnością efektownej warzki (środkowy listek wewnętrznego okwiatu). U storczyka kukawki warzka jest wyraźnie 3-łatkowa, biała do brunatnej w centrum, fioletowa na krawędziach i na łatkach, pokryte nieregularnymi plamami. biała i nakrapiana czerwonymi lub brązowymi plamkami. Ostroga cylindryczna, lekko łukowata, bladofioletowa do brunatnej. Kwitnie w maju i czerwcu, owocem jest torebka. Jeśli uważnie przyjrzymy się pojedynczemu kwiatowi, zauważymy jego podobieństwo do sylwetki zakapturzonego człowieka.

Storczyk kukawka spokrewniony jest ze storczykiem purpurowym tworzy z nim okazałe mieszańce. Preferuje siedliska suche, bogate w węglan wapnia. Rośnie w lasach o luźnej strukturze i zaroślach, na Lubelszczyźnie przede wszystkim w nawapiennych murawach kserotermicznych, także w widnych zaroślach jałowca pospolitego na murawach kserotermicznych lub w świetlistych lasach nawiązujących składem gatunkowym do dąbrowy świetlistej. Jest gatunkiem bardzo rzadkim, objętym ścisłą ochroną, wpisanym do Polskiej Czerwonej Księgi Roślin jako gatunek narażony na wyginięcie.

W Polsce występuje bardzo rzadko, najwięcej stanowisk znajduje się w południowej części kraju (Wyżyna Małopolska, Lubelska i Rostocze). Na Lubelszczyźnie występuje m.in. w rezerwacie Machnowska Góra, na obszarach Natura 2000 Kąty, Żurawce. Storczyk kukawka nie ma zastosowania kulinarnego oraz ziołoleczniczego, nie jest także uprawiany w ogrodach.

Warto wiedzieć, że wedle dawnych wierzeń i obrzędów, storczyki o bulwkach okrągłych (do takich należy storczyk kukawka) były uważane za potężne afrodyzjaki.



Storczyk purpurowy *Orchis purpurea* Huds.

Najokazalszy storczyk wśród storczyków środkowoeuropejskich. Wysoka do wysokość 30-80 cm łodyga. Liście błyszczące, szerokolancetowate, zebrane przy ziemi w różyczkę, liście łodygowe są mniejsze i obejmują pochwiasto łodygę. Kwiaty roślin storczykowych wyróżniają się od innych obecnością efektownej warzki (środkowy listek wewnętrznego okwiatu). Ma ona inny kształt i kolor niż pozostałe listki okwiatu. U storczyka purpurowego jest biała i nakrapiana czerwonymi lub brązowymi plamkami. Działki kielicha stulone są w ciemno lub brunatnopurpurowy hełm. Charakterystyczną cechą kwiatu storczyka purpurowego jest dochodząca do 5 mm, tępo zakończona ostroga. Pojedyncze kwiaty wyrastają z kątów krótkich i czerwonych przysadek. Kwiaty zebrane są gęsty, walcowaty i bardzo okazały – nawet do 20 cm długości – kwiatostan. Kwitnie w maju i czerwcu, owocem jest torebka.

Storczyk purpurowy spokrewniony jest ze storczykiem kukawką i tworzy z nim okazałe mieszańce. Preferuje siedliska suche, bogate w węglan wapnia. Rośnie w lasach o luźnej strukturze i zaroślach, na Lubelszczyźnie przede wszystkim w nawapienych murawach kserotermicznych, także w widnych zaroślach jałowca pospolitego na murawach kserotermicznych lub w świetlistych lasach nawiązujących składem gatunkowym do dąbrowy świetlistej. Jest gatunkiem bardzo rzadkim, objętym ścisłą ochroną, wpisanym do Polskiej czerwonej księgi roślin jako gatunek narażony na wyginięcie.

W Polsce występuje bardzo nielicznie w południowej części kraju (Wyżyna Małopolska, Lubelska i Rostocze). Na Lubelszczyźnie znany jest tylko z ośmiu w ostatnich latach potwierdzonych stanowisk, m.in. w rezerwacie Machnowska Góra, na obszarach Natura 2000 Kąty, Żurawce.

Storczyk purpurowy nie ma zastosowania kulinarnego oraz ziołoleczniczego, nie jest także uprawiany w ogrodach.

Warto wiedzieć, że wedle dawnych zielników storczyki miały znaczenie w wierzeniach i obrzędach. Te o bulwkach okrągłych (do takich należy storczyk purpurowy) były uważane za potężne afrodyzjaki.



Szałwia łąkowa *Salvia pratensis* L.

Nazwa pochodzi od łacińskiego słowa *salvus* - zdrowy, ze względu na szerokie zastosowanie lecznicze. Używane dawniej nazwy ludowe to szalawij, szalej.

Bylina o wysokości 30-80 cm. Ma wzniesioną łodygę, lepką i owłosioną. Liście dolne zebrane w różyczkę, sercowatojajowate, pomarszczone, brzegiem karbowano-piłkowane, górne liście siedzące, obejmujące łodygę. Szałwia ma kłosokształtny kwiatostan złożony z kilkunastokwiatowych nibyokółków. Korona niebieskofioletowa 2-3 cm długości, grzbiecista, dwuwargowa. Warga górna sierpowata, rurka korony z pierścieniem włosków wewnątrz. Warga dolna trójkłapowa z jasnymi prążkami lub plamkami. Kielich dwuwargowy, dzwonkowaty, owłosiony. Owocem jest rozłupnia. Szałwia kwitnie od maja do sierpnia. Występuje w całej Polsce, dość często w południowej części kraju, w tym na Lubelszczyźnie, w części północnej rzadziej. Zasiedla miejsca zasobne w węglan wapnia, murawy kserotermiczne, przydroża, widne zarośla.

W ziołolecznictwie ma mniejsze znaczenie niż szalwia lekarska, ale dawniej stosowano ją do leczenia chorób oczu oraz używano jako środka dezynfekcyjnego. Służyła także jako przyprawa do poprawiania smaku i zapachu wina i piwa.

Olejek szalwiowy, wyciągi alkoholowe i wodno-alkoholowe z szalwii działają niewątpliwie antybakteryjnie, fungistatycznie (hamując na rozwój grzybów), wirusostatycznie, ściągająco, hamując na wydzielanie potu i łoju. Wodne i wodno-alkoholowe wyciągi podane doustnie skutecznie leczą objawy nieżytu żołądka i jelit, hamują biegunkę. Fenolokwasy zawarte w szalwii mają właściwości antyoksydacyjne. Wyciągi alkoholowe z szalwii poprawiają samopoczucie psychiczne.

Świeże liście szalwii łąkowej to doskonała przyprawa. Można ją stosować jako dodatek do potraw z ryb, do mięs i sosów.

Szałwię łąkową uprawia się w ogrodach, jest bardzo popularna zwłaszcza w nasadzeniach naturalistycznych.

Różne gatunki szalwii święcone są na MB Zielnej i w oktawę Bożego Ciała. W dawnej Polsce szalwię palono w obrzędzie sobótek w celu odpędzenia czarownic i czarów.



Szczawik zajęczy *Oxalis acetosella* L.

Mała bylina runa leśnego. Osiąga wysokość do 8-15 cm. Posiada cienką, pełzającą łodygę z cienkimi, łuskowatymi rozłogami. Liście trójlistowe na długich ogonkach, podobne do liści koniczyny. Cechą charakterystyczną jest stulanie się listków szczawika na noc i przy niepogodzie. Kwiaty białe, czerwono żyłkowane z żółtą plamką u nasady, promieniste, pięciopłatkowe, delikatne. Działki kielicha krótkie, zrosnięte u nasady. Kwiaty wytwarzają duże ilości nektaru, roślina jest miododajna. Owocem jest kanciasta torebka. Dzięki specjalnej budowie torebki, w miarę dojrzewania rośnie ciśnienie w jej wnętrzu i torebka rozrywa się w taki sposób, że nasiona wyrzucane są na odległość 2-3 m.

Kwitnie od kwietnia do czerwca, czasem powtarza kwitnienie jesienią. Występuje pospolicie w całej Polsce na stanowiskach wilgotnych, zacienionych i kwaśnych, w lasach liściastych, borach zaroślach.

Szczawik zajęczy posiada właściwości prozdrowotne. Ziele zawiera fitosterole, kwasy (w tym kwas szczawiowy), gluko-izowiteksynę, sole mineralne. Posiada działanie pobudzające trawienie, czyszczące krew, pobudzające procesy krwiotwórcze, żółciopędne. W lecznictwie ludowym stosowany był jako lek przeczyszczający.

Można go jeść na surowo dodając do surówek i sałatek. Obecnie święci triumfy, za sprawą znanych kucharzy, którzy wprowadzają roślinę do swojego menu. Najlepsze są młode listki zbierane na wiosnę i wczesnym latem. Kwaskowy smak liści wzbogaca sosy, jogurty, majonezy, dressingi. Roślina z powodzeniem zastąpi szczaw pospolity. Duże dawki mogą być toksyczne ze względu na zawartość kwasu szczawiowego. Ale rozsądne i racjonalne spożywanie świeżego ziele szczawika nie jest szkodliwe, a nawet korzystne (urozmaica pożywienie, pobudza metabolizm).



Śliwa tarnina *Prunus spinosa* L.

Nazwa pochodzi od cierni, w które wyposażony jest krzew. Dorasta do 2-3 m wysokości, rzadziej niskie drzewo, bogato rozgałęzione, wokół krzewu liczne pędy odbijające z pączków przybyszowych (odrośla korzeniowe). W efekcie tworzy zwarte zarośla, trudne do przebycia. Młode pędy krótko kutnerowato owłosione, jednoroczne są brązowe do czerwono-brązowych, starsze szare lub ciemno-brązowe. Końce krótkopędów przekształcone w długie ciernie, odgałęzienia drugiego rzędu odstają pod kątem prostym lub rozwartym. Liście osadzone skrętolegle, o dużej rozpiętości kształtów: odwrotnie-jajowate, szeroko-jajowate, eliptyczne, lancetowate, ostro zakończone, brzeg ząbkowany. Kwiaty pojedynczo lub w pęczkach po 2-5, do 2 cm średnicy. Szypułki kwiatów sztywne, wzniesione, działki trójkątnie jajowate, nie odgięte, na brzegu orzęsione. Płatki korony jajowate lub podługowato-jajowate, z krótkim paznokciem, czysto białe. Owoc pestkowy 10-15 mm średnicy, niebieskoczarny, cierpki w smaku. Kwitnie wczesną wiosną, przed rozwojem liści, na przełomie marca-maja. Owoce dojrzewają w październiku. Występuje pospolicie, za wyjątkiem północnej Polski. Zasiedla słoneczne okrajki lasów, łąki, zarasta murawy i tereny nieużytkowane, tworząc na nich zarośla, występuje także na siedliskach ruderalnych (silnie przekształconych przez działalność człowieka). Zarośla tarniny stanowią specyficzną cechę krajobrazu rolniczego Roztocza i Wyżyny Lubelskiej.

Kwiaty zawierają flawonoidy, leukoantycyjanidy, garbniki, pektyny. Działają napotnie i lekko przeczyszczająco, są używane głównie jako lek moczopędny. Owoce zawierają flawonoidy, antocyjany, garbniki, kwasy organiczne i witaminę C. Mają działanie ściągające (przeciwbiegunkowe).

W całej Europie owoce tarniny były powszechnie zbierane jako pożywienie, ślady spożywania tarniny znajdują się w wykopaliskach. Po upowszechnieniu się cukru zaczęto robić z niej różnego rodzaju przetwory: wina, soki, dżemy, biber i nalewki. We Francji zielone owoce marynowano jak oliwki.

We współczesnej kuchni tarnina może być wykorzystywana zamiast śliwek.

Tarnina odgrywa istotną rolę środowiskową, wykorzystywaną także w nasadzeniach biotechnicznych. Jest rośliną miododajną i dostarcza twardego drewna, zwłaszcza dawniej mającego wielorakie zastosowania. Tworzy gęste, cierniste zarośla zwane czyniami, będące ostoją dla wielu gatunków zwierząt.



Śnieżyczka przebiśnieg *Galanthus nivalis* L.

Łacińska nazwa rodzajowa *Galanthus* pochodzi od greckich słów gala – mleko i anthos – kwiat, natomiast gatunkowa *nivalis* od łacińskiego nix – śnieg, czyli śnieżny, ośnieżony.

Śnieżyczki są symbolem przedwiośnia, rosną zwykle w dużych grupach, kępowo. Wyrastają z cebul, które są kuliste lub jajowate, z przyrośniętymi cebulkami przybyszowymi. Liście zielone odziomkowe dwa, rzadziej więcej, szerokości ok. 6 mm i długości do 15 cm, u nasady otulone są pochwowatym liściem. W kilka tygodni po kwitnieniu części nadziemne zamierają.

Śnieżyczki posiadają dzwonkowate kwiaty, zwisające na 3 cm szypułkach, które pojawiają się na pędzie typu głąbik o wysokości do 20 cm. Korona kwiatowa śnieżno biała w dwóch okółkach po 3 płatki każdy. Zewnętrzne płatki dłuższe, do 25 mm. Wewnętrzne płatki okwiatu krótsze - długości nieco mniej niż połowy zewnętrznych, zakończone sercowatym wycięciem i z zieloną plamą w kształcie odwróconej litery V. Kwiaty pachną i są zapylane przez owady. Owocem jest torebka.

Kwitnienie przebiśniegów odbywa się w zależności od przebiegu pogody w okresie od stycznia do marca, zwykle zbiega się z roztopianiem pokrywy śniegowej, do czego nawiązuje polska nazwa gatunku i jest fenologicznym wyznacznikiem pory roku przedwiośnia.

Śnieżyczka przebiśnieg jest gatunkiem rzadkim. W Polsce występuje przede wszystkim na południu, ale nielicznie także na Lubelszczyźnie. Można go spotkać na siedliskach wilgotnych, bogatych w humus i o obojętnym odczynie, w lasach łęgowych, grądach lub buczynach, zwykle występuje w dużych grupach. Podlega częściowej ochronie gatunkowej i nie może być pozyskiwany ze stanu naturalnego. Przebiśniegi wymienione są także w załączniku II konwencji waszyngtońskiej CITES, wprowadzającej ograniczenie w obrocie handlowym tym gatunkiem.

Śnieżyczka przebiśnieg posiada istotne właściwości lecznicze. Zawiera glikozyd – galantaminę, która znalazła zastosowanie w leczeniu otępienia i miastenii. Jest zalecana w chorobie Alzheimera, w anestezjologii do odwracania procesu zwiódnienia mięśni, ponadto w leczeniu manii, otępienia na tle miażdżycy, poliomyelitis, miopatii.

Śnieżyczka była stosowana w medycynie ludowej, jednak w większych dawkach jest trująca, drażni błony śluzowe, wywołuje biegunki, wymioty oraz zaburzenia neurologiczne, w tym psychiczne. Zawiera także alkaloidy o właściwościach m.in. antywirusowych, które stymulują układ odpornościowy. Jednak ze względu na toksyczność amatorskie wykorzystywanie w fitoterapii nie jest wskazane.

Uprawiana od kilkuset lat jako roślina ozdobna, w ogrodach i w parkach, pod drzewami, na rabatach, można też tworzyć z niej duże grupy na trawnikach.



Wawrzynek wilczełyko *Daphne mezereum* L.

Łacińska nazwa rodzajowa *Daphne* - pochodzi z mitologii greckiej, od imienia nimfy Dafne, która by uniknąć natarczywej miłości boga Apollina, na własną prośbę została zamieniona przez swojego ojca Penejosa w wawrzyn, stąd *Daphne* jest symbolem dziewictwa i niedostępnej miłości. Polska nazwa „wilczełyko” prawdopodobnie nawiązuje do właściwości kory i łyka, które są nadzwyczaj mocne na rozciąganie, poza tym zawarta w nich trucizna po zetknięciu z ludzką skórą wywołuje obrzęki, pęcherze, owrzodzenia, a czasami nawet martwicę, innymi słowy są podobnie jak cała roślina są trujące i niebezpieczne niczym drapieżny wilk.

Wawrzynek jest niskim krzewem dorastającym do 1 m wysokości. Ma zdrewniałe, szaro-brązowe gałązki, początkowo omszone. Kora jest pomarszczona i lśniąca. Liście lancetowate lub klinowatolancetowate, całobrzegie, osadzone skrętolegle na krótkich ogonkach i gęsto skupione na szczytach gałązek, od spodu sinawe, o długości 4-8 cm. Cechą charakterystyczną wawrzynka są kwiaty, które rozwijają się przed rozwojem liści. Są koloru różowego, czterokrotne, do 1,5 cm średnicy, pojawiają się po trzy w bliznach po ubiegłorocznych liściach. Kwitnie od lutego do kwietnia. Kwiaty intensywnie pachną i są miododajne. Po przekwitnięciu wawrzynek wytwarza charakterystyczne czerwone owoce – soczyste pestkowce o średnicy ok. 8 mm. Jaskrawy kolor przyciąga ptaki, które się nimi żywią, po przetrawieniu rozsiewają w środowisku.

Wawrzynek wilczełyko występuje w całej Polsce, ale jest rośliną rzadką, objętą częściową ochroną gatunkową. Rośnie w cienistych lasach liściastych i mieszanych oraz zaroślach. Preferuje gleby świeże i zasadowe, szczególnie wapienie.

Wawrzynek posiada właściwości lecznicze stosowane w dawnej medycynie do wyrobu licznych leków podawanych przy reumatyzmie, chorobach wenerycznych, łuszczycy, skrofulozie. Jednak cała roślina jest trująca. Zjedzenie 10-12 sztuk słodko-cierpkich owoców jest dawką śmiertelną dla dorosłego człowieka. U dziecka śmierć mogą spowodować już 1-2 owoce. Zawiera diterpenoidy imezereinę, odpowiedzialną za działanie podrażniające. Surowiec przedawkowany wywołuje zatrucie: podrażnienie przewodu pokarmowego i układu moczowo-płciowego, wysypkę na skórze, rumień na twarzy, wymioty, biegunkę, objawy neurologiczne i psychiczne, drgawki, a nawet śmierć wskutek zatrzymania krążenia. Roślina działa szkodliwie również na skórę i błony śluzowe, już sam kontakt może powodować zaczerwienienie i obrzęki oraz pojawienie się pęcherzy. Wawrzynek wilczełyko pod żadnym pozorem nie powinien być zrywany nie tylko z powodu ochrony prawnej, ale także w trosce o zdrowie. Amatorskie stosowanie jakichkolwiek preparatów z wawrzynka jest całkowicie niedopuszczalne.

Własności trujące wawrzynka były znane w starożytności, roślina służyła wówczas do sporządzania skutecznej trucizny, działającej bardzo szybko.

Wawrzynek jest cenioną rośliną ogrodową. Zakwita w okresie, kiedy większość roślin, po zostaje jeszcze w zimowym uśpieniu, dlatego też wielu miłośników kwiatów posiada go, jako roślinę ozdobną w swoich ogrodach.



Wierzbówka kiprzyca *Epilobium angustifolium* L.

Nazwa rodzajowa wywodzi się z podobieństwa liści wierzbownicy do długich liści wierzy, natomiast kiprzyca jest nazwą ludową, używano także kiprzyna. Ale jest to wysoka i okazała bylina, dochodząca do 120 cm wysokości. Posiada długie, rozgałęzione kłacze i mięsiste rozłogi, z którego wyrastają liczne, proste łodygi. Liście ułożone skrętolegle, długie do 15 cm, lancetowate, od spodu jaśniejsze z wyraźnym wystającym unerwieniem. Kwiaty o średnicy 2-4 cm ułożone w stożkowate grono. Płatki różowoczerwone z fioletowym odcieniem odwrotnie jajowate. Kwitnie od lipca do sierpnia. Kwiaty zakwitają stopniowo od dołu ku górze. Kwiaty wierzbownicy wytwarzają bardzo dużo nektaru i zapylane są przez owady z rzędu błonkówek, są miododajne. Kwiaty cechuje także przedprątność, tzn. pręciki dojrzewają wcześniej niż słupki. Jest to mechanizm ochrony przed samozapyleniem. Owocem jest torebka, natomiast nasiona pokrywa biały puch.

Występuje pospolicie na terenie całej Polski. Jest rośliną synantropijną, tzn. przystosowaną do życia w środowisku silnie przekształconym przez człowieka. Rośnie na siedliskach próchnicznych i bogatych w azot. Można spotkać ją na skrajach lasów, łąkach, pastwiskach, nieużytkach, przydrożach terenach kolejowych itp. Dzięki szybkiemu wzrostowi i tworzeniu rozłogów wypiera inne gatunki, tworząc rozległe, gęste i jednogatunkowe łany.

Ziele kiprzycy posiada zastosowanie fitoterapeutyczne. Zawiera m.in. kwas ursolowy i oleanowy, garbniki, trójterpeny. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, odtruwająco, pobudzająco na regenerację tkanki nabłonkowej, rozkurczowo, przeciwalergicznie, przeciwwysiękowo, uspokajająco, przeciwbólowo. Kiprzyca wspiera pracę układu moczowego i dba o prostatę, pomaga w problemach skórnych.

Kiprzyca miała też zastosowanie kulinarne. Jadano jej kłacze i młode pędy na surowo lub obgotowane. Miododajne kwiaty wykorzystywano do galaretek i innych przetworów, z liści robiono napary. Ale wielką karierę – trwającą do dziś - zrobiła herbatka z oksydowanych liści wierzbówki znana jako iwan czaj, koporski czaj lub herbata rosyjska. Produkcja iwan czaju oparta jest na technice wytwarzania czarnej chińskiej herbaty. Rozgniecione, wilgotne od soku liście muszą być poddane fermentacji, utlenieniu i wysuszeniu. Liście ściemniają oraz nabiorą aromatu i słodu. Iwan czaj był smaczny, prozdrowotny i tańszy w produkcji. Stanowił konkurencję dla chińskiej herbaty, a nawet używano go do jej fałszowania.



Wrzos zwyczajny *Calluna vulgaris* (L.) Hull.

W dawnej Polsce niekiedy nazywany także wrzosk lub wrzost. Zimozielona krzewinka lub niski krzew, silnie rozgałęziająca się, dolne odgałęzienia często rozesłane i zakorzeniające się, lub podnoszące się. Korzenie sznurowate, często wrzecionowato zgrubiałe. Roślina długowieczna, dożywa do 25, a nawet więcej lat. Liście igielkowe, wąskolancetowate, drobne, brzegiem orzęsione. Na pędzie głównym ułożone luźno, a na pędach bocznych bardzo gęsto. U nasady liście są siedzące i uszkowato obejmują łodygę. Kwiaty drobne, dzwonkowate, różowoliljowe, rzadziej białe, czerokrotne, zebrane w luźnych, rozgałęzionych szczytowych gronach. Kwiaty otoczone są zielonym, 4-listkowym kieliszkiem. Działki kielicha barwne, podobne do płatków korony, które są krótsze. Owoce – kuliste torebki. Kwitnie od lipca do września, owocuje we wrześniu i październiku. Występuje na obszarze całej Polski. Jest światłolubny i preferuje gleby kwaśne. Występuje w widnych borach sosnowych suchych i wilgotnych, na torfowiskach, może zarastać duże obszary, tworząc tzw. wrzosowiska.

Wrzos należy do szczególnie cenionych roślin miododajnych. Miód wrzosowy należy do najlepszych miodów kwiatowych, ma konsystencję galaretowatą i jest trudny do odwirowania z plastrów.

Wrzos uprawiany jest jako roślina ozdobna. Wykorzystywany jest do wyrobu wieńców i suchych bukietów zimowych. Odmiany ozdobne stosuje się w urządzeniu terenów zielonych, ale sprawdzają się także w niewielkich ogrodach.

Wrzos jest rośliną leczniczą. Zawiera garbniki, arbutynę i metylo-arbutynę, kwasy organiczne, goryczkę, olejek eteryczny, kwercytrynę, mirycytrynę, śluzy, sole i triterpeny (kw. ursolowy).

Wodny wyciąg z wrzosu wywiera wpływ moczopędny, odtruwający organizm, przeciwobrzękowy, napotny, przeciwgorączkowy, wykrztuśny i przeciwkaszlowy, osłaniający, rozmięczający, silnie przeciwzapalny, odkażający, głównie na układ moczowy, słabo żółciopędny czy uspokajający. Efektywnie uszczelnia naczynia krwionośne i stabilizuje błony komórkowe (działanie przeciwprzebiegowe).

Ceniony był w dawnej medycynie ludowej. Stosowano kąpiele w odwarze jako środek przeciw reumatyzmowi. Wrzosem leczono też zwierzęta domowe, np. chore wymiona krów smarowano odwarem z wrzosu i brzeziny. Wrzos należy także do ziół zbieranych przez czarownice do leczenia chorób. Jest patronem miesiąca września.



Zawilec gajowy *Anemone nemorosa* L.

Nazwa rodzajowa *Anemone* pochodzi od greckiego słowa oznaczającego wiatr. Łodygi zawilców lekko kołyszą się na wietrze, a kwiaty gubią płatki, sprawiając wrażenie delikatnych, chociaż w zasadzie to mocne rośliny. Polskie słowo zawilec pochodzi od dawnego *zawily*, co oznaczało kiedyś (a i dziś w niektórych gwarach) podatny na wiatr, wystawiony na wiatr – „zawiany”.

Zawilec gajowy to roślina runa leśnego. Osiąga wysokość 10-30 cm. Wyrasta z brunatnoczerwonego kłącza, tworzącego rozłogi. Łodygi są nierozgałęzione, nagie lub skąpo owłosione. Liście dłoniastodzielne lub dłoniastosieczne, ponadto podwójnie lub potrójnie wcięte z piłkowanym brzegiem. Osadzone są w trójlistkowym okółku pod kwiatostanem, z nieoskrzydłonymi ogonkami liściowymi. Kwiaty pojedyncze, listki okwiatu (to nie płatki!), zwykle w liczbie 6-8, są białe, z zewnątrz różowawe. Pręciki i słupki liczne. Kwiaty nie mają miodników, ale dostarczają duże ilości pyłku, są chętnie odwiedzane przez owady. Owocem jest niełupka. Zawilec gajowy kwitnie od marca do początków maja. Z początkiem lata części nadziemne rośliny zamierają. Kwiaty w pełni rozwijają się w czasie słonecznej pogody.

Zawilec gajowy jest gatunkiem pospolitym, masowo występującym, na glebach żyznych i wilgotnych, o odczynie umiarkowanie kwaśnym do obojętnego, zwykle w półcieniu, w żyznych lasach liściastych (grądach, buczynach, lasach łęgowych, świetlistej dąbrowie, borach mieszanych sosnowych i świerkowych, zaroślach, parkach. Kwitnienie zawilców gajowych kształtuje tzw. aspekt wiosenny lasów, w okresie kiedy nie ma jeszcze liści na drzewach i jest dużo światła. Wtedy zawilce szybko gromadzą materiały zapasowe na kwitnienie następnej wiosny. Zawilec gajowy rozprzestrzenia się bardzo wolno – głównie przy pomocy kłączy, gdyż nasiona w większości są nieplodne. Jest gatunkiem wskaźnikowym starych lasów, tj. kompleksów leśnych zachowanych na przestrzeni wieków.

Zawilec gajowy nie jest objęty ochroną gatunkową, ale to nie znaczy, że wolno go niszczyć. Nie nadają się do zrywania na bukiety z powodu niewielkiej trwałości. Zwykle wędną zanim zostaną doniesione do domu. Poza tym wszystkie części zawilca są trujące, zawierają toksyczny glikozyd – ranunkulinę, zawierają także saponiny trójterpenowe, anemoninę i protoanemoninę, flawonole, pochodne kwasu cynamonowego. Ranunkulina działa drażniąco na błony śluzowe i skórę, powoduje mdłości, biegunki, krwawienia i podrażnienia skóry. Przy przedawkowaniu wywołuje kichanie, kaszel, łzawienie, ślinotok, rumień na skórze i pokrzywkę. Świeży sok może wywołać odczyny alergiczne u osób wrażliwych nawet przy zrywaniu ziela. Nie należy samodzielnie sporządzać i zażywać preparatów z zawilców, a jedynie z zalecenia i pod kontrolą lekarza.

W stanie surowym trujący jest również dla zwierząt, ale po wysuszeniu traci właściwości trujące i może być zjadany w sianie przez bydło domowe.

Zawilce gajowe mogą być uprawiane w ogrodach, cenione są za bardzo wczesne kwitnienie. Posiadają liczne uprawowe kultury.



Zawilec wielkokwiatowy *Anemone sylvestris* L.

Zwany inaczej zawilcem leśnym. Nazwa rodzajowa *Anemone* pochodzi od greckiego słowa oznaczającego wiatr. Łodygi zawilców lekko kołyszą się na wietrze, a kwiaty gubią płatki, sprawiając wrażenie delikatnych, chociaż w zasadzie to mocne rośliny. Polskie słowo zawilec pochodzi od dawnego zawily, co oznaczało kiedyś (a i dziś w niektórych gwarach) podatny na wiatr, wystawiony na wiatr – „zawiany”.

Zawilec wielkokwiatowy to bylina, wyrastająca z kłącza, tworząca rozłogi. Posiada liście dolne skupione w przyziemną różyczkę oraz górne osadzone na łodydze pod kwiatostanem. Liście różyczkowe mają długie owłosione ogonki i blaszki liściowe 3-5 dzielne, także owłosione. Łodygi wzniesione o wysokości ok 15-50 cm. Kwiaty białe o delikatnym zapachu, 5-krotne, duże 4-7 cm, najczęściej pojedyncze. Kwiaty wytwarzają dużo pyłku, pod wieczór zamykają się i zwisają. Owocem jest niełupka. Kwitnie od kwietnia do czerwca. Zawilec wielkokwiatowy jest gatunkiem rzadkim, występuje na rozproszonych stanowiskach na terenie całego kraju, podlega ochronie prawnej. Najwięcej stanowisk znajduje się na Wyżynie Lubelskiej, a także na Wyżynie Małopolskiej oraz nad dolną Wisłą i Odrą. Można go spotkać na ciepłych i zasobnych w węglan wapnia siedliskach muraw kserotermicznych, zarośli, brzegów lasów, m.in. w rezerwacie Stawska Góra, Machnowska Góra, Skarpa Dobużańska, na obszarach Natura 2000 Żurawce, Kąty.

Wszystkie części zawilca wielkokwiatowego są trujące, zawierają toksyczny glikozyd – ranunkulinę, zawierają także saponiny trójterpenowe, anemoninę i protoanemoninę, flawonole, pochodne kwasu cynamonowego. Ranunkulina działa drażniąco na błony śluzowe i skórę, powoduje mdłości, biegunki, krwawienia i podrażnienia skóry. W stanie surowym trujący jest również dla zwierząt, ale po wysuszeniu traci właściwości trujące i może być zjadany w sianie przez bydło domowe.

Zawilce wielkokwiatowe mogą być uprawiane w ogrodach. Przydatne są do obsadzania słonecznych skarp, tarasów oraz kamienistych rabat. Posiadają wiele odmian ozdobnych.

W niektórych kulturach uważa się, że zawilec przynosi szczęście i chroni przed złem. Podobno starożytni Rzymianie zbierali pierwsze kwitnące okazy zawilców. Traktowali je jako talizmany chroniące przed wszelkimi chorobami.



Zawilec żółty *Anemone ranunculoides* L.

Nazwa rodzajowa *Anemone* pochodzi od greckiego słowa oznaczającego wiatr. Łodygi zawilców lekko kołyszą się na wietrze, a kwiaty gubią płatki, sprawiając wrażenie delikatnych, chociaż w zasadzie to mocne rośliny. Polskie słowo zawilec pochodzi od dawnego zawily, co oznaczało kiedyś (a i dziś w niektórych gwarach) podatny na wiatr, wystawiony na wiatr – „zawiany”.

Zawilec żółty jest byliną wysokości 10-20 cm z pojedynczą, nierozgałęzioną łodygą. Liście łodygowe trzy, ustawione okółkowo, trójdzielne aż do nasady z odcinkami 3-wrębnymi i grubo ząbkowanymi. Kwiaty z licznymi pręcikami i słupkami, z 5-6 płatkami w koronie kwiatowej. Zawilec żółty jest bardzo podobny do swojego krewniaka - zawilca gajowego, i bywa z nim mylony. Jednak istnieje kilka wyraźnych różnic. Przede wszystkim kwiaty zawilca żółtego – jak sama nazwa wskazuje - są żółte, natomiast liście podkwiatowe są siedzące, a nie długoogonkowe, jak w przypadku zawilca gajowego. Zawilec żółty nie zawsze wykształca liście odziomkowe, a pęd kwiatowy niekiedy zakończony jest dwoma kwiatami a nie jednym. Preferuje także gleby bardziej zasadowe, występuje też dużo rzadziej od zawilca gajowego. Zawilec żółty tak samo jak biały – gajowy występuje głównie w lasach liściastych, w łąkach, w wilgotnych zaroślach oraz w lasach mieszanych. Kwitnie od marca do maja. Kwiaty podczas dnia obracają się za słońcem, zamykają w nocy i przy złej pogodzie.

Roślina wytwarza, działający drażniąco na skórę i błony śluzowe, glikozyd: ranunkulinę, o piekącym smaku, powodujący mdłości, biegunki i krwawienia. Świeży sok może wywołać odczyny alergiczne u osób wrażliwych nawet przy zrywaniu ziela. W stanie świeżym trujący również dla zwierząt, ale po wysuszeniu traci te właściwości i może być składnikiem pasz (na przykład siana).

Zawilce żółte mogą być uprawiane w ogrodach, wczesną wiosną ukwiecają cieniste fragmenty ogrodów i parków, posiadają liczne uprawowe kultury.



Złoc żółta *Gagea lutea* L.

Złoc żółta to niewielka bylina cebulowa. Ma owalne lub kuliste cebulki, otulone suchą okrywą, u podstawy czasem z mniejszymi cebulkami. Wytwarza jedną łodyżkę, wysokości 10–30 cm. Zazwyczaj powstaje tylko jeden liść odziomkowy o szerokości 3–9 mm i żółtawozielonym kolorze. Jest równowąski, zwęża się ku obu końcom, u szczytu z zakończeniem kapturkowatym, zaostrozonym. Jego długość jest równa wysokości całej rośliny lub niewiele większa. Bezpośrednio pod kwiatostanem wyrastają dwa niewielkie liście, z których dolny jest większy. Liście te, lancetowatego kształtu, są delikatnie owłosione i posiadają cieką białą obwódkę.

Kwiaty zebrane w kwiatostan typu baldach zawierający 3–7 kwiatków. Są w kolorze jasnożółtym, wyrastają na szypułkach dwukrotnie dłuższych od długości kwiatu. Z zewnątrz są zielone (u niektórych roślin mają po zewnętrznej stronie żółte smugi). Kwiaty są przedślupne, zapylane przez chrząszcze i błonkoskrzydłe. Przy braku owadów możliwe jest samozapylanie.

Złoc żółta kwitnie od marca do maja. Kwiaty zamykają się na noc oraz podczas deszczu. Ponieważ z zewnątrz są zielone, wyglądają wówczas jak pąki i stają się trudne do wypatrzenia. Owocem jest trójkomorowa torebka z nasionami rozsiewanymi przez mrówki. Po przekwitnięciu i dojrzewaniu owoców pęd nadziemny szybko zanika, tak, że na początku lata nie można go już znaleźć.

Złoc żółta występuje pospolicie w całej Polsce. Jej siedliskiem są zarośla, nadrzeczne lasy łągowych, lasy liściaste. Bardzo często rośnie w parkach, na trawnikach. Preferuje gleby gliniasto-piaszczyste bogate w składniki odżywcze.

Ziele i cebulki złoci zawierają laktony i saponiny, które działają wykrztuśnie i wzmagająco na wydzielanie gruczołów trawiennych. Pobudzają odruch nabolnka migawkowego. Są cytotoksyczne i onkostatyczne. Mają właściwości fitoncydów, czyli substancji o działaniu antybakteryjnym, pierwotniakobójczym i przeciwgrzybiczym, w większych dawkach możliwe jest działanie halucynogennie i drażniące na przewód pokarmowy i układ wydalniczy. Sok złoci w kontakcie ze skórą może powodować kontaktowe zapalenie skóry. Dlatego też stosowanie preparatów ze złoci wymaga rozwagi i ostrożności, nie powinno mieć miejsca w amatorskiej fitoterapii.



Żywiec gruczołowaty

Cardamine glanduligera O. Schwarz.

Żywiec gruczołowaty jest rośliną wieloletnią. Pełzające kłącze rośliny jest pokryte mięsistymi łuskami. Łodyga pojedyncza, wysokości 10-30 cm, z jednym okółkiem 3-listkowych, ząbkowanych liści ogonkowych. Gatunek ten posiada jeden bądź dwa liście odziomkowe. W górnej jego części znajduje się uformowany z trzech lśniących liści okółek. Liście układają się w sposób dłoniasty, trójlistkowy. Końce są zaostrome, a ich powierzchnia – głęboko pikowana. Kwiaty wyrastają na długich szypułkach, na szczycie łodygi. Grono z reguły zawiera cztery wolne, purpurowo-fioletowe kwiaty. Kielich i korona mają po 4 listki. Owocem jest łuszczyna.

Żywiec posiada specyficzny, ostrym smak i zapach, porównywalny z powszechnie znanym gatunkiem rzeżuchy. Kwitnie w kwietniu, przeważnie przed rozwojem liści przez drzewa. Rośnie w lasach liściastych, gł. bukowych, ale także mieszanych. W Polsce występuje przede wszystkim w Karpatach. Na Lubelszczyźnie jest rośliną rzadką, można go spotkać np. w zalesionych wąwozach Roztocza.

Niewiele wiadomo o jego zastosowaniu w dawnej medycynie ludowej. Natomiast w dzisiejszej fitoterapii znany jest raczej jego krewniak- żywiec cebulkowy, który posiada m.in. działanie hamujące rozwój bakterii, w tym opornych na tetracykliny, penicyliny i wankomycynę, grzybobójcze i fungistatyczne, w tym hamujące rozwój drożdżaków, silnie żółciopędne, rozgrzewające, pobudzają wydzielanie soków trawiennych, silnie moczopędne, wzmagające procesy regeneracji błon śluzowych i skóry.



Żywokost bulwiasty *Symphytum tuberosum* L.

Bylina dorastająca do 15-40 cm wysokości. Ma wzniesioną, najczęściej nierozgałęzioną łodygę, owłosioną. Liście lancetowate lub szerokoeliptyczne, zwężone ku nasadzie, ułożone skrętolegle. Dolne są krótkoogonkowe a górne siedzące. Kwiaty rurkowate, w kolorze jasnożółtym, zwisające po kilka w szczytowych kwiatostanach. Owocem jest rozłupnia, nasiona są rozsiewane przez mrówki. Żywokost bulwiasty kwitnie od kwietnia do czerwca.

Żywokost bulwiasty jest rzadkim gatunkiem. Przez Polskę przebiega północna granica występowania. Notowany jest głównie w regionach górskich i podgórskich, ale nieliczne stanowiska znajdują się także na Wyżynie Lubelskiej i Rostoczu, m.in. w rezerwacie przyrody Św. Roch. Żywokost bulwiasty jest gatunkiem wskaźnikowym dla starych i dojrzałych lasów. Występuje głównie w żyznych lasach liściastych, najczęściej grądach. Rzadziej spotykany w łęgach dębowo-jesiononych oraz żyznych buczynach. Preferuje stanowiska chłodne, półcieniste lub jasne, jednak nie w bezpośrednim wystawieniu na promienie słoneczne, na glebie żyznej, gliniastej o dużej warstwie próchnicy, wilgotnej lub umiarkowanie wilgotnej. Często zasiedla dna dolin, obszarów źródliskowych lub zbocza o wystawie północnej. Mimo stosunkowo ograniczonego areалу występowania roślina nie jest objęta ochroną.

Posiada właściwości zbliżone do swojego krewniaka – żywokostu lekarskiego i podobnie jak on zawiera trujące alkaloidy pirolizydynowe. Ze względu na rzadkość występowania nie powinno się go pozyskiwać ze stanu dzikiego



Żywokost lekarski *Symphytum officinale* L.

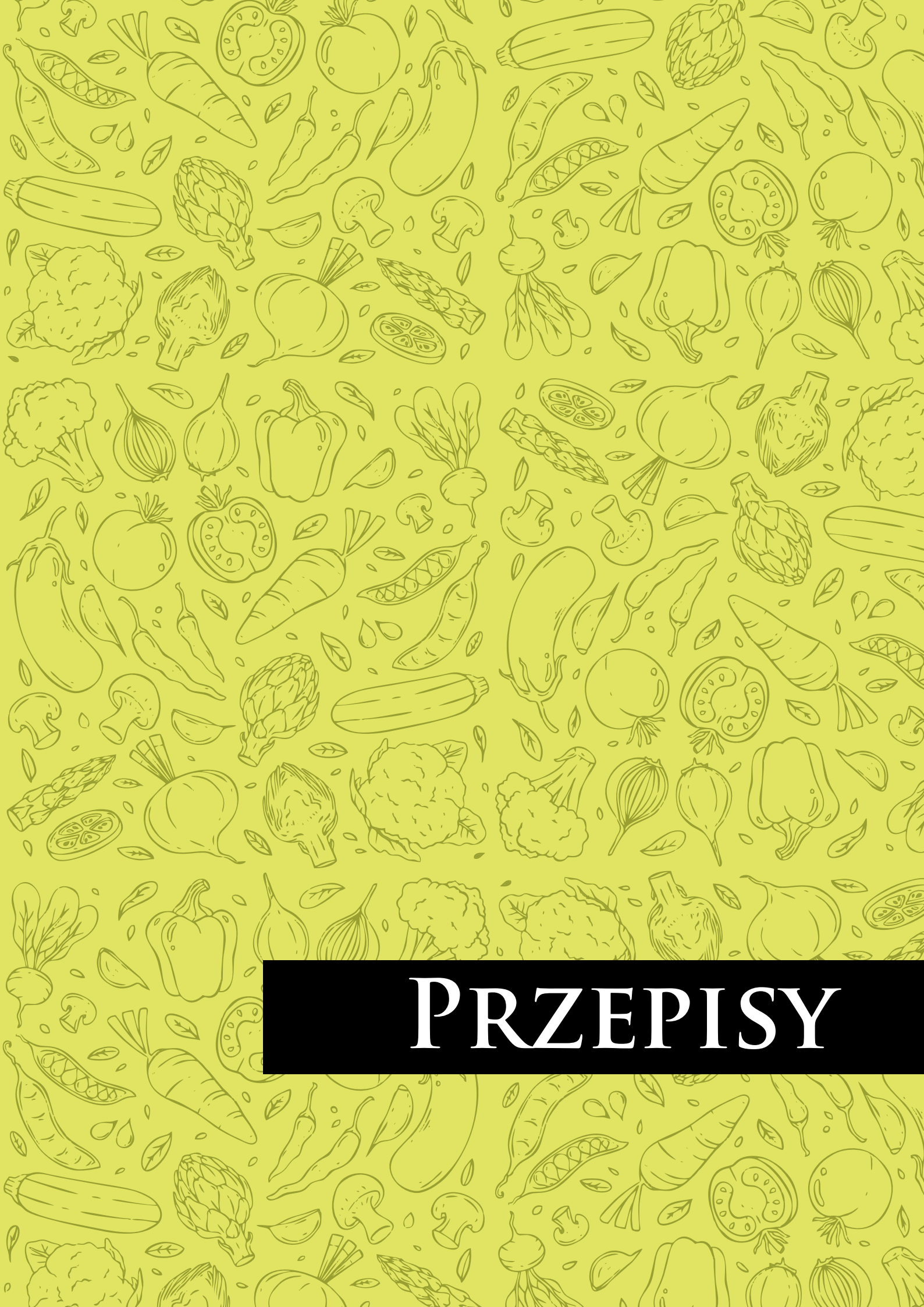
Żywokost lekarski jest pospolitą rośliną rosnącą na mokrych i wilgotnych łąkach, nad brzegami wód, zarośli, na skraju olsów. Swoją nazwę zawdzięcza wykorzystaniu w leczeniu urazów kości. Potocznie był nazywany „żywym gnatem”. Funkcjonowały także nazwy koszytyś lub koszytywar. Jest wysoką byliną, osiagającą 30-100 cm wysokości. Posiada charakterystyczny gruby korzeń, pionowy, silnie rozgałęziający się, czarnofioletowego koloru. Osiaga długość 30 cm. Ma wzniesioną, rozgałęzioną łodygę, mięsistą, oskrzydloną i szorstkoowłosioną. Liście dolne duże i jajowate, zwężone w oskrzydłony ogonek. Górne mniejsze, lancetowate, zaostrome. Kwiaty pięciokrotne, zwisłe, zebrane w gęstokwiatowe podwójne skrętki, umiejscowione w kątach górnych liści. Korona purpurofioletowa o długości 1-2 cm, rurkowatodzwonkowata, o rurce zamkniętej pięcioma zaostrozonymi osklepkami. Kielich zrosłodziakowy o pięciu ząbkach. Owocem jest rozłupnia rozpadająca się na 4 lśniące, czarne niełupki, nasiona są rozsiewane przez mrówki. Żywokost lekarski kwitnie od maja do czerwca.

Żywokost lekarski jest bardzo cennym surowcem zielarskim, znanym od wieków i stosowanym w medycynie ludowej do leczenia nieżyty układu oddechowego, trudno gojących się ran, złamań otwartych. Swoje właściwości zawdzięcza wielu substancjom. Zawiera śluzy, alantoinę, asparaginę, krzem, garbniki, aminokwasy, fruktany, polifenole, olejki eteryczne, beta-sitosterol. Żywokost wykazuje pozytywne działanie w przypadku chorób skóry lub jej uszkodzeń. Wykorzystywany jest także przy problemach ze stawami. Korzeń żywokostu wykazuje działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, może być stosowany zewnętrznie na bolące miejsca. Ze względu na zawartość alantoiny żywokost lekarski znalazł swoje zastosowanie w kosmetyce. Wykorzystywany jest w produkcji naturalnych kremów lub maści.

Korzeń żywokostu lekarskiego zawiera także alkaloidy pirolizydynowe. Są to związki toksyczne dla wątroby, które mogą doprowadzić do zatrucia. Nie można zatem przyjmować żywokostu drogą wewnętrzną. Można go jednak stosować zewnętrznie w postaci maści, kremów, okładów, wcierek, past itp.







PRZEPISY



Koktajl z jabłka, awokado i pokrzywy

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 jabłko (nieobrane)
- 100 ml wody mineralnej zimnej
- 2 garście świeżych i młodych listków pokrzywy
- sok z ½ cytryny

Sposób przygotowania:

Listki pokrzywy myjemy, lekko przelewamy gorącą wodą i studzimy w wodzie z kostką lodu. Tak przygotowane listki pokrzywy umieszczamy w blenderze kielichowym, dodajemy obrane awokado oraz jabłko pokrojone na mniejsze kawałeczki i pozbawione gniazd nasiennych. Do smaku dodajemy sok z cytryny. Całość miksujemy na gładki jednorodny koktajl.



Śledzie w ziołach

Składniki:

250 g solonych śledzi
1 cytryna cała
sok z 2 cytryn
gałązki tymianku, rozmarynu, melisy
świeżo mielony czarny pieprz
olej rzepakowy

Sposób przygotowania:

Śledzie dobrze opłukać pod zimną, bieżącą wodą. Jeśli są bardzo słone, zamoczyć w zimnej wodzie na ok. 1 godzinę. Odsączyć i pokroić w paseczki szerokości 1 cm. Cytrynę umyć, ½ pokroić w plasterki, a pozostałą część w półplasterki. Składniki ułożyć warstwami w dwóch słoikach. Na dnie rozłożyć półplasterki cytryny, następnie kawałki śledzi, posypać pieprzem, ułożyć gałązki ziół, polać sokiem z cytryny. Warstwy powtarzać, aż do wypełnienia słoika. Plasterki cytryny dekoracyjnie wsunąć na boki. Całość zalać olejem. Odstawić do lodówki na 2-3 dni.



Sałatka z pomidorem i bluszczkiem kurdybankiem

Składniki:

- 100 g roszponki
- 50 g listków bazylii
- 50 g listków bluszczka kurdybanka
- 100 g czerwonych pomidorków koktajlowych
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki soku z granatów
- 3 łyżki oleju
- 1/3 łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Roszponkę, bazylię oraz bluszczek kurdybanek myjemy i osuszamy na papierowym ręczniku. Układamy na półmisku. Cebulę kroimy w drobne piórka posypujemy ułożone zioła, delikatnie mieszając. Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki i układamy na ziołach. Z soku z granatu oraz oleju i soli przygotowujemy sos i polewamy nim przygotowaną sałatkę. Całość dekorujemy listkami bluszczka kurdybanka.



Kiszone buraki z dodatkiem tymianku

Składniki:

2½ kg surowych buraków
1½ l wody
2 łyżki soli
4 listki laurowe
6 ząbków czosnku
10 szt. ziela angielskiego
10 szt. ziaren pieprzu
kilka gałązek tymianku

Sposób przygotowania:

Buraki myjemy, osuszamy i obieramy cieniutko ze skórki. Kroimy je w mniejsze kawałki i umieszczamy w dużym wyparzonym słoju lub glinianym garnku razem z wszystkimi przyprawami oprócz soli. Sól rozpuszczamy w przegotowanej i wystudzonej wodzie. Tak przygotowanym roztworem zalewamy buraki. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 5 do 7 dni. Po ok. 3 dniach może pojawić się lekka pianka, którą zbieramy suchą łyżką. Kiedy zakwas jest już gotowy zlewamy do wyparzonych i suchych słoików, zakręcamy i przechowujemy w lodówce.



Kaczka faszerowana z żurawiną

Składniki:

1 kaczka (około 3 kg)
100 g słoniny pokrojonej w cienkie plastry
2 łyżki masła
1 łyżeczka majeranku
1 łyżeczka utłuczonego jałowca
4 łyżki śliwownicy
150 g śliwek

Nadzienie:

250 g szynki
150 g kurzej wątróbki
100 g migdałów
3 łyżki suszonej żurawiny
2 kajzerki
1 szklanka mleka
3 jajka
cukier
gałka muskatołowa
sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kaczkę myjemy (możemy usunąć kości), nacieramy solą, majerankiem i jałowcem.

Nadzienie: bułki zalewamy mlekiem, odciskamy po 15 minutach.

Szynkę, wątróbkę, bułkę oraz migdały mielimy i dodajemy suszoną żurawinę, żółtka, szczyptę cukru i gałki muskatołowej, przyprawiamy solą i pieprzem. Na koniec dodajemy ubite na sztywno białka. Delikatnie mieszamy farsz.

Kaczkę nadziewamy, zszywamy, układamy w brytfannie, obkładamy paseczkami słoniny, podkładamy masło i pieczemy około 2 godziny w piekarniku nagrzanym do 180°C podlewając wodą, a później sosem.

Na 15 minut przed końcem pieczenia wkładamy śliwki, po 10 minutach polewamy śliwownicą. Podajemy z konfiturą ze smażonych żurawin lub sosem z żurawin do mięs.



Gulasz z indykiem, dynią i szatwią

Składniki:

- 500 g piersi z indyka
- 1 cukinia
- 1 papryka czerwona
- 1 duża cebula
- 200 g upieczonej, obranej, pokrojonej w kostkę dyni
- 200 ml passaty pomidorowej
- $\frac{1}{2}$ małej pozbawionej ziarenek papryczki chili
- 1 łyżka posiekanych listków szatwii
- $\frac{1}{4}$ szklanki oleju
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Piersi z indyka kroimy w sporą kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i obsmażamy na nim pokrojonego indyka. Następnie dodajemy pokrojoną w grubą kostkę cebulę, cukinię oraz paprykę i papryczkę chili drobno posiekaną. Smażymy ok. 5 minut, dodajemy pokrojoną w kostkę dynię, posiekane listki szatwii oraz passatę. Całość dusimy ok. 5 minut. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.



Naleśniki z czosnkiem niedźwiedzim z farszem z serem typu feta i pesto

Składniki na ciasto naleśnikowe:

1½ szklanki mąki pszennej
1 szklanka mleka
1/3 szklanki ciepłej wody
1 jajko
2 łyżki oleju
100 g świeżych liściczosnku niedźwiedziego
100 g świeżego szpinaku
1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieszczamy w malakserze lub blenderze kielichowym. Miksujemy na szybkich obrotach. Patelnię do naleśników rozgrzewamy i wylewamy na nią porcjami ciasto. Smażymy z obu stron nie przypiekając. Po usmażeniu ułożyć na tacy do ostudzenia.

Składniki na farsz:

250 g sera typu feta
2 łyżki pesto z czosnku niedźwiedziego
1 łyżka śmietany
pieprz biały do smaku

Sposób przygotowania:

Do miski włożyć ser, dodać śmietanę oraz pesto. Rozmieszać na jednolitą masę, doprawić do smaku pieprzem. Nakładać po łyżce na naleśnik i zwinąć w rulon lub składać naleśniki w trójkąty.



Ciasteczka lawendowe

Składniki:

- 140 g zimnego masła
- 240 g mąki pszennej
- 3 żółtka
- 65 g cukru pudru
- 1 łyżka suszonych kwiatków lawendy
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- 1 filiżanka cukru pudru do obtaczania ciasteczek

Sposób przygotowania:

Cukier puder mieszamy z lawendą. Masło ucieramy mikserem ze skórą z cytryny i cukrem z lawendą. Dalej miksując dodajemy po jednym żółtku. Po utarci na puszystą masę dodajemy mąkę i ręcznie zagniatamy na jednolite ciasto. Ciasto owijamy w folię spożywczą i wstawiamy do lodówki na 30 minut. Na blacie posypanym mąką wałkujemy schłodzone ciasto na ok. 5 mm grubości i wycinamy ciasteczka. Obtaczamy je w cukrze pudrze z obu stron i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w nagrzanym piekarniku ok. 15 minut w temperaturze 180°C.



Konfitura z kwiatów fiołka wonnego

Składniki:

1 szklanka płatków fiołka wonnego
1 szklanka cukru pudru
sok z ½ cytryny

Sposób przygotowania:

Do naczynia przeznaczonego do ucierania lub blendera wkładamy suche płatki fiołka wonnego, dodajemy cukier puder i ucieramy. Na początku na wolnych obrotach, sukcesywnie zwiększając. Po utarci na gładką masę, dodajemy sok z cytryny i jeszcze chwilę ucieramy. Przekładamy do wyparzonych i suchych słoiczków, w których pokrywkę przed zamknięciem przecieramy delikatnie spirytusem. Przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu.



Konfitura z płatków róży

Składniki:

- 1 szklanka płatków róży
- 1 szklanka cukru pudru
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżeczka spirytusu

Sposób przygotowania:

Płatki róży pozbawiamy białych części. Umieszczamy w naczyniu przeznaczonym do ucierania lub blenderze, dodajemy cukier i ucieramy. Na początku na wolnych obrotach, sukcesywnie zwiększając. Powstanie delikatna masa cukrowo kwiatowa, którą na koniec miksowania zakwaszamy sokiem z cytryny. Przekładamy do wyparzonych i suchych słoiczków, w których pokrywkę przed zamknięciem przecieramy delikatnie spirytusem. Przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu.



Konfitura z borówki brusznicy

Składniki:

2 szklanki świeżej borówki brusznicy
1 szklanki cukru
 $\frac{1}{2}$ szklanki wody
sok z $\frac{1}{2}$ cytryny

Sposób przygotowania:

Owoce borówki brusznicy przebijamy z listków i zanieczyszczeń. Wkładamy do garnka i podlewamy wodą. Smażymy ciągle mieszając ok. $\frac{1}{2}$ godziny. Dodajemy cukier i nadal smażymy na wolnym ogniu. Kiedy owoce będą częściowo rozgotowane, wkładamy do wyparzonych i suchych słoiczków. Po zamknięciu pasteryzujemy ok. 15 minut. Przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu.



Pesto z listków czosnku niedźwiedziego

Składniki:

240 g świeżych liści czosnku niedźwiedziego
100 g nerkowców
100 g słonecznika
175 ml oliwy z oliwek
sól do smaku
dodatkowo oliwa z oliwek do zalania pesto w słoiczkach

Sposób przygotowania:

Liście czosnku niedźwiedziego płuczemy, lekko osuszamy, końcówki łodyg obcinamy, a liście najlepiej pociąć na mniejsze części. Słonecznik i nerkowce prażymy na rumiano na suchej patelni, studzimy. Czosnek niedźwiedzi wkładamy do blendera, dodajemy uprażone nerkowce i słonecznik, dodajemy sól. Miksujemy dolewając olej do momentu aż powstanie gładka masa. Jeśli widzimy, że pesto jest zbyt gęste, dolewamy jeszcze oleju. Gotowe pesto wkładamy do wyparzonych i suchych słoików i zalewamy warstwą oliwy, tak aby warstwa oliwy całkowicie przykryła pesto. Szczelnie zamykamy i przechowujemy w lodówce.



Żurawina smażona

Składniki:

1 kg żurawiny
½ kg cukru
½ szklanka wody

Sposób przygotowania:

Żurawinę przebieramy z listków, myjemy, wkładamy do garnka, podlewamy wodą i doprowadzamy do wrzenia, mieszając drewnianą łyżką. Po zagotowaniu odstawiamy na 12 godzin. Następnego dnia żurawinę doprowadzamy do wrzenia ciągle mieszając i po zagotowaniu odstawiamy na kolejne 12 godzin. Trzeciego dnia podgrzewamy żurawinę ciągle mieszając, dodajemy cukier i smażymy ok. 1 godzinę ciągle mieszając. Gotową żurawinę przekładamy do wyparzonych i suchych słoików. Przechowujemy w ciemnym i zimnym miejscu.



Herbata rozgrzewająca

Składniki:

- 1 szklanka wody
- 4 plasterki suszonych jabłek
- 4 plasterki suszonych gruszek
- 2 suszone śliwki
- 1 laska cynamonu
- 2 sztuki gniazdek anyżu
- 2 plasterki pomarańczy
- 2 plasterki cytryny
- 1 gałązka tymianku
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

Do szklanki wrzucamy plasterki suszonych jabłek, plasterki suszonych gruszek, suszone śliwki, laskę cynamonu, anyż, plasterki pomarańczy i cytryny oraz gałązkę tymianku. Składniki zalewamy wrzącą wodą. Miód dodajemy jak napój trochę ostygnie, aby nie stracił swoich właściwości.



Napar z mięty, melisy, rumianku podany ze świeżą cytryną i pomarańczą

Składniki:

- 3 gałązki świeżej mięty
- 15 listków świeżej melisy
- 10 kwiatów świeżego rumianku
- 1 łyżka miodu
- ½ cytryny
- ½ pomarańczy

Sposób przygotowania:

Do szklanego dzbanka wkładamy świeże zioła, zalewamy wrzącą wodą i odstawiamy pod przykryciem na ok. 15 -30 minut. Do naparu wkładamy pokrojone w plasterki cytrynę oraz pomarańcze. Do smaku dodajemy miód. Serwujemy na gorąco, ale równie dobrze smakuje jako napój na zimno.



Syrop z kwiatu bzu czarnego

Składniki:

40 dużych baldachimów kwiatów bzu czarnego
1 l wody
½ kg cukru
2 cytryny

Ważne: kwiaty czarnego bzu najlepiej zrywać w pełnym rozkwicie oraz w pełnym słońcu tak aby kwiaty były całkowicie rozwinięte oraz rozłożone. Po zerwaniu kwiatu ułożyć na tacy aby pozbyć się owadów.

Sposób przygotowania:

Kwiaty bzu układamy w słoju, przekładając plasterkami cytryny. Wodę wraz z cukrem doprowadzamy do wrzenia po czym zalewamy przygotowane kwiaty. Odstawiamy w chłodne i ciemne miejsce na trzy dni. Po upływie tego czasu syrop zlewamy do wyparzonych butelek lub słoików. Pasteryzujemy. Syrop możemy przechowywać około jednego roku.



Nastaw z kwiatu lipy i miodu

Składniki:

2 szklanki suszonych kwiatostanów lipy
500 ml miodu lipowego
1 l spirytusu
1 l wody

Sposób przygotowania:

Do szklanego wyparzonego słoja wkładamy kwiaty lipy, zalewamy wrzącą wodą i odstawiamy na 1 dobę. Następnie dodajemy miód, dokładnie mieszamy i zalewamy spirytusem. Odstawiamy w ciemne miejsce na trzy miesiące. Po upływie tego czasu odcedzamy przez gazę i zlewamy do ciemnych, wyparzonych butelek lub słoików. Odstawiamy na kolejne trzy miesiące do dojrzewania. Nastaw po upływie sześciu miesięcy ma barwę bursztynową.

Zastosowanie:

Nastaw z kwiatów lipy i miodu można stosować w okresach zwiększonej zachorowalności, pomocniczo w zwalczaniu przeziębień, kaszlu i infekcji oddechowych, a także jako aromatyczny „słodzik” do herbaty lub wody mineralnej.



Sok z kaliny koralowej

Składniki:

1 kg jagód kaliny koralowej
1 kg cukru

Ważne: owoce jagody kaliny koralowej muszą być w pełni dojrzałe, najlepiej zbierać je jesienią. Do wykonania soku jagody należy przemrozić wkładając je na kilka godzin do zamrażarki.

Sposób przygotowania:

Przemrożone jagody zostawić w temperaturze pokojowej na 1 dobę do rozmrożenia. Jagody umieszczamy w szklanym słoju, delikatnie rozgniatając, tak aby puściły sok. Rozgniecione owoce zasypujemy cukrem. Słój zakręcamy i pozostawiamy do wytworzenia soku na ok. 3 tygodnie. Po upływie tego czasu odcedzamy przez gazę, podgrzewamy i zlewamy do ciemnych, wyparzonych butelek lub słoików. Pasteryzujemy 15 minut.

W dniu 21 września 2021 roku w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Lubelskiego w Lublinie została podpisana umowa na realizację projektu współpracy „Zioło ma Moc” w ramach poddziałania 19.3. „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy Leader” objętego PROW 2014-2020 .

Projekt współpracy zawarty jest pomiędzy następującymi LGD:

Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania „Ziemi Chełmskiej”- Lider (umocowanym do działania w imieniu LGD), a Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie i Stowarzyszeniem Hrubieszowskim „Lepsze Jutro” Lokalną Grupą Działania.

W wyniku realizacji operacji zostanie osiągnięty następujący cel: podniesienie świadomości kulturowo-przyrodniczo-historycznej 10% mieszkańców obszaru partnerskich LGD poprzez komplementarne działania upowszechniające i promujące dziedzictwo kulturowe, przyrodnicze i historyczne, w tym tradycje zielarskie obszarów do 30 listopada 2022 r.

Wstęp oraz opisy roślin: Beata Silewicz

Przepisy opracowali i wykonali: Elżbieta Wójcik oraz pracownicy Partnerskich LGD.

Zdjęcia: Karol Jańczuk

Źródła wiedzy wykorzystane w publikacji:

- Bremness L., 1991. Wielka księga ziół. Encyklopedia „Wiedzy i Życia”, Warszawa
- Fijałkowski D., 2011. Ekologia roślin naczyniowych Lubelszczyzny. Lubelskie Towarzystwo Naukowe, Lublin
- Kaźmierczakowa R. (red.), 2016. Polska czerwona lista paprotników i roślin kwiatowych. Instytut Ochrony Przyrody PAN, Kraków
- Kowal-Gierczak B., Lamer-Zarawska E., Niedworok J., 2021. Fitoterapia i leki roślinne. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa
- Kucharczyk M., Wójciak J. 1995. Ginące i zagrożone gatunki roślin naczyniowych Wyżyny Lubelskiej, Roztocza, Wołynia Zachodniego i Polesia Lubelskiego. Ochrona Przyrody 52: 33–46
- Kujawska M., Łuczaj Ł., Sosnowska J., Klepacki P., 2016. Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław
- Łuczaj Ł., 2013. Dzika kuchnia. Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa
- Różański H., Fitoterapia czyli ziołolecznictwo. <http://www.rozanski.ch/fitoterapia3.htm>
- Różnorodność biologiczna siedlisk trawiastych wschodniej Lubelszczyzny, 2016. Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Lublinie, Lublin
- Schulz J., Uberhuber E., Leki z bożej apteki. Warszawa 1986
- Zarzycki K. Mirek Z., 2006. Czerwona lista roślin i grzybów Polski. Wojewoda W., Szelański Z., Instytut Botaniki im. W. Szafera PAN, Kraków

Projekt: Drukarnia Colorador, ul. Okrzei 17, 96-500 Sochaczew

Opracowanie graficzne i skład: Drukarnia Colorador, ul. Okrzei 17, 96-500 Sochaczew

Produkcja: Drukarnia Colorador, ul. Okrzei 17, 96-500 Sochaczew

ISBN: 978-83-954980-3-9

