

**Materiały pomocnicze dla uczestników konkursu:
„Przyrodnicze rymowanie
- otaczającego świata poznawanie
– rośliny pól, lasów i ogrodów wielkopolskich parków
krajobrazowych”.**

W zestawie znajdują się krótkie opisy 20 gatunków roślin pól, lasów i ogrodów, które można spotkać na terenie wielkopolskich parków krajobrazowych. Materiały te mogą służyć jako materiał pomocniczy dla uczestników konkursu.

Zachęcamy do samodzielnego poszukiwania informacji o poszczególnych gatunkach.

Materiały opracowano na podstawie:

- tekstów i zdjęć pani Danuty Witkowskiej,
- materiałów własnych Zespołu Parków Krajobrazowych Województwa Wielkopolskiego.

BABKA ZWYCZAJNA (*Plantago major*)

Wygląd i występowanie

Inaczej zwana szerokolistną, jest chwastem rosnącym na trawnikach, w ogrodach, śmietniskach, wzdłuż dróg. Jest byliną, ma liście szerokojajowate. W czasie kwitnienia wyrastają długie kłosa (do 50 cm), walcowate, żółtawobiałe lub zielone. Kwitnie od czerwca do października.

Zbiór surowca

Surowiec zielarski to liście i nasiona. Zbiera się od maja do września i suszy w warunkach naturalnych lub w suszarni, w temperaturze do 40 °C.

Właściwości i zastosowanie

Cynk, wapń, żelazo, potas i witamina C to tylko niektóre składniki zawarte w liściach babki. Można ją stosować zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Jej działanie jest złożone: dezynfekuje skórę, działa przeciwzapalnie, pomaga w pozbyciu się kaszlu, przyspiesza gojenie się ran i owrzodzeń. Kąpiele w specjalnie przygotowanych liściach babki pomagają w zwalczaniu zbyt dużej potliwości, okłady z niej minimalizują skutki ukąszeń. Pomaga w leczeniu schorzeń dróg moczowych, zapaleniu żołądka, rozwolnieniu, wrzodach trawiennych, zapaleniu gruczołu krokowego, utracie głosu. Babka świetnie rozwiązuje również problem zmęczonych oczu: można lekko ugnieść jej liście i nałożyć na powieki. Zmielone liście babki, połączone z miodem, jogurtem naturalnym lub majonezem, uzupełniają niedobór składników mineralnych i witamin w organizmie.



CZARNY BEZ (*Sambucus nigra*)

Wygląd i występowanie

Porasta nieużytki i zręby leśne. Preferuje miejsce nasłonecznione i wilgotne, np. na ruinach zabudowań. Kwiaty białe lub kremowe o mdłym zapachu, zebrane w podbaldach. Kwitnie od maja do czerwca. Owoce czarne, mięsiste pestkowce, lśniące i soczyste. Dojrzewają w lipcu i sierpniu.

Zbiór surowca

Wszystkie części rośliny zawierają toksyczny składnik zwany sambunigriną, który po spożyciu jest rozkładany do cyjanowodoru; może wywołać poczucie słabości, niekiedy wymioty. Podczas przetwarzania (suszenie, gotowanie) sambunigrina ulega rozkładowi. Kwiaty zbiera się w dzień słoneczny, gdy rozkwitną, ścina się całymi baldachami, a następnie odłuskuje od szypułek po wysuszeniu lub przed. Suszyć w temp. nie większej niż 35°C. Dobry surowiec ma kolor białawo-żółty. Owoce najlepiej zbierać po deszczowym dniu, ale w słoneczny dzień, w pełni dojrzałe (mają kolor czarnofioletowy). Odrzuca się zielone i niedojrzałe.

Właściwości i zastosowanie

Owoce zawierają antocyjany, witaminy i sole mineralne. Działają przeciwzapalnie i bakteriobójczo. Można stosować przy zatruciach, słabej przemianie materii. Kwiaty działają moczopędnie, pomagają zwalczyć przeziębienie i zapalenie gardła. Są wspólnym lekarstwem na trądzik oraz inne problemy skórne. Kwiaty bzu są nie tylko wspólnym lekarstwem, ale również kosmetykiem – rozjaśniają piegi i wygładzają zmarszczki. Kwiaty działają napotnie, przeciwgorączkowo, wzmacniająco na naczynia krwionośne. Zewnętrznie ma zastosowanie do przemywań w stanach zapalnych oczu i gardła.



DZIEWANNA (*Verbascum*)

Wygląd i występowanie

Liczy około 360 gatunków. Występuje w całym kraju na glebach piaszczystych, na słonecznych wzgórzach, przy drogach. Można ją również uprawiać. W pierwszym roku wyrastają duże rozpostarte przy ziemi liście, w drugim wyrasta łodyga (1,5 m i więcej). W tym też roku następuje kwitnienie. Kwiaty najczęściej żółte, słabo grzbieciste, pięciokrotne, często duże i efektowne.

Zbiór surowca

Dla potrzeb lecznictwa zbiera się kwiaty przez okres kilku tygodni w suche i słoneczne dni, zrywając tylko te płatki korony, które rozwinęły się w pełni. Roztrzasa się je w cienką warstwę i suszy w cieniu i przewiewie, w temperaturze nie wyższej niż 35°C.

Właściwości i zastosowanie

Kwiaty dziewanny zawierają saponiny, substancje śluzowe, flawonoidy, karotenoidy, substancje żywiczne, kumarynę i niewielkie ilości olejku eterycznego. Działa wykrztuśnie i jest skuteczna przy zaflegmieniu dróg oddechowych, uporczywym kaszlu, chrypce i katarze. Napar działa także rozkurczowo, przeciwzapalnie, dezynfekująco i łagodzi podrażnienia dróg oddechowych. W medycynie ludowej używa się naparu dziewanny zewnętrznie na okłady do ran i wrzodów, a także do kąpieli przy guzach krwawniczych odbytnicy i owrzodzeniach. Alkoholowe wyciągi z dziewanny mogą być stosowane do nacierania w przypadkach bólów korzonkowych i stawowych. Myszy i szczury nie znoszą zapachu dziewanny i tę właściwość można wykorzystać w walce z tymi gryzoniami.



FIOLEK TRÓJBARWNY (*Viola tricolor*)

Wygląd i występowanie

Rośliny jedno lub dwuletnie o płożącej się często łodydze wznoszącej się do wysokości 50 cm, sercowatych liściach dolnych i lancetowatych górnych. Kwiaty często o zmiennych barwach, zwykle u fiołka polnego żółtawobiałe, u trójbarwnego górne płatki fioletowe, dolne żółtawe. Kwitnie od czerwca do września. Preferuje stanowiska suche o glebach piaszczystych, często ubogich. Gatunek kwasolubny. Można spotkać go na łąkach, ugorach, wzgórzach i przydrożach.

Zbiór surowca

Zioło to może być zbierane w czasie swojego sezonu wzrostu, tj. od maja do września.

Właściwości i zastosowanie

Ziele zawiera flawonoidy, kwasy fenolowe, hydroksykumaryny. Działa uszczelniająco na naczynia włosowate. Wyciągi wodne pomagają przy skłonnościach do krwawień i zaburzeń naczyniowych podczas przebiegu cukrzycy. Działa napotnie, wykrztuśnie w przeziębieniach, moczopędnie w zaburzeniach wydalania moczu (stanach zapalnych). Tonizuje i odtruwa. Wewnętrznie stosuje się wywary i napary. Wzmaga przemianę materii, poprawia krążenie krwi. W dermatologii stosuje się go przy wysypkach, trądziku, łuszczycy, liszajach rumieniowych. Jest bardzo użyteczny w regeneracji skóry. Można również płukać gardło i wspomagać leczenie gośćca.

Uwaga: Nadużywanie odwarów z fiołka może wywołać wymioty



JARZĄB POSPOLITY (*Sorbus aucuparia*)

Wygląd i występowanie

Jarzębina jest rośliną znaną już od czasów neolitu. Występuje w lasach liściastych (głównie na ich skrajach), przy leśnych traktach. Sadzona bywa często w parkach. Owoce jarzębiny dojrzewają w sierpniu i wrześniu, mają postać czerwonych lub pomarańczowych kulek, które dość długo pozostają na gałęziach. W zimie stanowią doskonałą karmę dla ptaków.

Zbiór surowca

Owoce zrywa się gdy już są czerwone, ale przed przymrozkami, i suszy. Surowe owoce są niejadalne z powodu gorzkiego smaku i zawartości trującego składnika (kwas parasorbinowy). Po przemrożeniu lub po zanurzeniu na chwilę we wrzątku tracą trujące właściwości i gorzki smak.

Właściwości i zastosowanie

Owoce zawierają dwukrotnie więcej karotenu niż marchew. Mają dużo witaminy C, E, P, K, PP, nieco witaminy A, cukier sorbitol, garbniki i pektyny. Działają przeciwskorbutowo, odkażająco, odżywczo, stymulują pracę jelit, regulują metabolizm. Przyspieszają wydalanie moczu. Polecane są w przewlekłych stanach zaburzeń trawienia – regulują wypróżnienia i przemianę materii. Wyrabia się z nich jarzębiak, soki, dżemy, marmoladę, syropy, mus. Po usmażeniu z jabłkami stanowią doskonały dodatek do mięs.



JASNOTA BIAŁA (*Lamium album*)

Wygląd i występowanie

Jasnota jest byliną wyrastającą do 60 cm wysokości. Dzięki licznie wytwarzanym podziemnym rozłogom rozrasta się w kępy. Liście długoogonkowe, podobne w pokroju do liści pokrzywy. Kwiaty białe, wargowe, zebrane w okółki w kątach liści, zakwitają stopniowo od dołu ku górze. Kwitnie od wiosny do jesieni, najobficiej w maju. Jasnota występuje w pobliżu zabudowań, w ogrodach, parkach, zaroślach, często masowo.

Zbiór surowca

Surowcem zielarskim jest kwiat. Zbiera się same korony kwiatowe, wyskubując je ostrożnie, nie zgniatając, suszymy. Zbiór kwiatów należy prowadzić w dni pogodne, po obeschnięciu rosy. Najlepiej suszyć je w suszarni ogrzewanej, w temperaturze początkowo nieznacznie podwyższonej, później do 40°C. Wysuszony surowiec powinien składać się z kwiatów (samyh koron bez kielichów) barwy białej z odcieniem kremowym.

Właściwości i zastosowanie

Kwiaty jasnoty zawierają m.in.: śluz, garbniki, flawonoidy, ślady olejku. W medycynie ludowej stosowany był jako środek regulujący przemianę materii, zwłaszcza u dzieci, oraz w schorzeniach uszu i górnych dróg oddechowych. Obecnie w lecznictwie ma niewielkie znaczenie jako środek powlekający i przeciwzapalny w schorzeniach górnych dróg oddechowych oraz łagodnie działający środek przeciwkrwotoczny w chorobach kobiecych.



JEŻYNA FAŁDOWANA (*Rubus plicatus*)

Wygląd i występowanie

Występuje w Europie, Azji oraz Ameryce Północnej. W Polsce roślina spotykana na całym niżu i w niższych partiach górskich. Krzewy, pędy zazwyczaj łukowato wygięte lub ścielą się po ziemi, uzbrojone zwykle w kolce. Owoce wszystkie jadalne, barwy czerwonej (u malin), ciemnofioletowej do czarnej. Większość gatunków preferuje siedliska żyzne, zwykle związane z lasami, ich okrajkami i zaroślami.

Zbiór surowca

Na potrzeby zielarskie zbiera się wiosną i na początku lata wyrosnięte liście i suszy w cieniu i przewiewie. Surowcem leczniczym jest liść jeżyny. Owoce jeżyny są masowo zbierane do celów spożywczych.

Właściwości i zastosowanie

Liście jeżyny wykazują działanie przeciwbiegunkowe, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne na przewód pokarmowy, również u małych dzieci. Łagodnie regulują przemianę materii i ułatwiają usuwanie z moczem toksycznych metabolitów. Sok ze świeżych owoców jeżyny, podobnie jak z malin, jest masowo wykorzystywany jako środek dietetyczny. Działa lekko przeciwgorączkowo i napotnie. Soku z dojrzałych jeżyn można używać zewnętrznie do okładów na wypryski i liszaje.



LAWENDA LEKARSKA (*Lawendula angustifolia*)

Wygląd i występowanie

Lawenda jest wiecznie zielonym półkrzewem. Najwięcej lawendy rośnie na obszarach Europy Południowej (z upraw słynie zwłaszcza Prowansja) oraz Stanów Zjednoczonych Ameryki. Roślina ta bardzo lubi tereny suche i mocno nasłonecznione. Półkrzew o wysokości od 50 do 90 cm. Pędy wzniesione, w dolnej części zdrewniałe, górą zielone, pokryte srebrzystymi włoskami. Kwiaty zebrane w nibyokółkach, osadzone po 3 – 5 w pachwinach liści. Kolor purpurowoliliowy do fioletowego. Kwitnie lipiec-sierpień.

Zbiór surowca

Surowiec stanowią kwiaty i liście. Zbiór przeprowadza się kilkakrotnie, najczęściej w drugiej połowie lipca, kiedy większość pąków wyraźnie się rozwinęła i w słoneczne, pogodne dni. Lawendę przed zamknięciem w szczelnym pojemniku należy wysuszyć na sitach lub papierze w miejscu przewiewnym, ciepłym i zacienionym.

Właściwości i zastosowanie

Kwiaty zawierają przede wszystkim olejek eteryczny (w jego skład wchodzi: linalol, geraniol, furfuroł, pinen, cyneol, borneol) oraz antocyjany, garbniki, cukry, związki mineralne. Napar, nalewka, inhalacja czy kompres – każda z form stosowania skutkuje cudownymi właściwościami relaksującymi. Jest doskonała na nerwice. Napar albo nalewka będą pomocne przy infekcjach żołądka i jelit. Zewnętrznie stosowana posiada dezynfekcyjne właściwości, wspomaga gojenie się tkanek i redukuje blizny, łagodzi podrażnienia.

Uwaga: Lawendy nie powinny stosować kobiety ciężarne i karmiące piersią.



LUBCZYK OGRODOWY (*Levisticum officinale*)

Wygląd i występowanie

Jest wysokim, wieloletnim ziołem z ciemno – zielonymi liśćmi oraz zielonkawo – żółtymi kwiatami. Zioło to jest szeroko uprawiane w Europie, jak również w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Lubczyk ogrodowy należy do rodziny selerowatych. Jego liście mają bardzo charakterystyczny zapach określany jako przyprawa maggi.

Zbiór surowca

Kłęcza oraz korzenie zbiera się jesienią w drugim i trzecim roku wegetacji. Po oczyszczeniu kroi się podłużnie i suszy w temperaturze do 35°C.

Właściwości i zastosowanie

Lubczyk ogrodowy leczy niestrawności, słaby apetyt, wzdęcia, kolkę. Zioło to posiada właściwości moczopędne oraz przeciwgrzybiczne. Jest często stosowane na dolegliwości układu moczowego. Odwar korzenia lubczyku wykorzystywany jest w przypadku nieżytów dróg moczowych i niewydolności nerek. Przetwory z lubczyku łagodzą też bóle menstruacyjne i działają moczopędnie. Uważa się także, że lubczyk ogrodowy zwiększa pobudliwość seksualną. W przemyśle zioło to jest dodawane do różnych likierów oraz sosów. Liście lubczyka ogrodowego są często używane jako przyprawa do potraw. W celu sporządzenia zdrowej, regenerującej herbatki wystarczy macerować 5 ml (1 łyżeczka) startego korzenia lubczyka ogrodowego, świeżego lub suszonego, w 250 ml (1 szklanka) gorącej wody.



MACIERZANKA PIASKOWA (*Thymus serpyllum*)

Wygląd i występowanie

Drobna, wdzięczna krzewinka z rodziny wargowych. Wyrasta do wysokości 15 cm, ma pełzającą i zakorzeniającą się łodyżkę, a rosnąc, tworzy gęste darnie. Na zakończeniach pędów wyrastają różowopurpurowe drobne kwiaty, wydzielające, podobnie jak cała roślina, silny aromatyczny zapach. Jest bardzo rozpowszechniona na ziemiach polskich. Pachnie intensywnie, typowym „ziołowym zapachem”. Lubi jasne, słoneczne miejsca w suchych lasach, łąkach, pagórki, wąwozy.

Zbiór surowca

Zbieramy kwitnące, górne części łodyg, omijając części zdrewniałe i bezlistne. Suszymy w zacienionym, ale przewiewnym miejscu lub w suszarniach, w temperaturze do 35°C.

Właściwości i zastosowanie

Macierzanka ma działanie dezynfekujące, rozkurczowe, wykrztuśne. Stosuje się odwary, krople, syropy – przy suchym, uporczywym kaszlu, kokluszu, w nieżytach oskrzeli. Przetwory z tego zioła wzmagają intensywność wydzielania śluzu w górnych drogach oddechowych, tym samym zwiększają objętość zalegającego śluzu – upłynniają go. Dobrze wpływają na procesy trawienne, garbniki zawarte w macierzance hamują rozwój drobnoustrojów jelitowych. Stosowana jest też w zapaleniach dróg moczowych, złym trawieniu i wzdęciach. Używa się jej do płukania ust i gardła. Służy dodatkowo do przemywań i okładów skóry w trądziku krostkowym, zapaleniu torebek włosowych, świądzie skóry, ukłuciu owadów, w oparzeniach (I, II stopnia) i niewielkich zranieniach.



MIĘTA PIEPRZOWA (*Mentha piperita*)

Wygląd i występowanie

W naszym kraju znanych jest około 10 gatunków mięty. Najbardziej popularna jest mięta pieprzowa. Bylina ta lubi miejsca częściowo zacienione np. brzegi rzek, wilgotne łąki i zarośla. Osiąga wysokość od 30 do 90 cm. Łodyga jest czterokanciasta, wyrasta z licznych rozłogów, czasem lekko nabiegła na fiołkowo. Liście są owalnopodłużne, brzegiem nierówno ząbkowane, ostro zakończone i ułożone na łodydze naprzeciwległe. Kwiaty rurkowate, różowofioletowe, małe i zebrane w gęste niby kłosa na szczytach łodyg.

Zbiór surowca

Zbiera się liście lub szczyty pędów oraz pędy. Liście zbiera się w pierwszym roku wegetacji, ziele natomiast – w drugim. Z liści robi się napary, a z ziela sporządza olejek eteryczny.

Właściwości i zastosowanie

Mięta pieprzowa zawiera: mentol, menton, garbniki, gorycze, kwasy organiczne oraz inne związki. Te wszystkie substancje czynne wykazują działanie bakteriobójcze, przeciwskurczowe, przeciwzapalne i żółciopędne, „popędza” również układ trawienny do wydzielania soków, poprawia apetyt. Używa się jej przy nieprawidłowościach w wydzielaniu żółci, utrudnionym wydzielaniu gazów, odbijaniu się, w zapaleniu woreczka żółciowego, żółtaczce, wzdęciach, kolce jelitowej, schorzeniach przewodu pokarmowego. Zewnętrznie w przemywaniu łagodzi podrażnienia i swędzenie skóry.



NAGIETEK LEKARSKI (*Calendula officinalis*)

Wygląd i występowanie

Uprawiany w Polsce. Łodyga wzniesiona, bogato ugałęziona, pokryta miękkimi, gruczołkowatymi włoskami o charakterystycznym zapachu, wysokość do 50 cm, łatwo łamliwa. Liście skrętoległe, gęsto osadzone. Kwiaty zebrane w koszyczki na szypułkach, barwy pomarańczowej lub żółtej, kwitnące od kwietnia aż do sierpnia. Koszyczki mają przyjemny, balsamiczny zapach. Owocem jest sierpowato wygięta niełupka.

Zbiór surowca

W celach leczniczych zbierać należy tylko kwiaty języczkowe z odmian pomarańczowych. Przy suchej pogodzie wyskubuje się pojedyncze płatki. Suszyć należy, rozkładając cienką warstwę w miejscach ocienionych, temperatura nie wyższa niż 30–35°C. Wysuszone kwiaty należy przechowywać szczelnie zamknięte i chronić przed światłem.

Właściwości i zastosowanie

Kwiat nagietka zawiera saponiny trójterpenowe, karotenoidy, niewielkie ilości olejku eterycznego, związki żywiczne, śluzowe, flawonoidy, kwasy organiczne, duże ilości związków manganu. Działa przeciwzapalnie, wzmacniająco, rozkurczowo. Zwiększa ilość soku żołądkowego i żółci, ułatwia jej przepływ do dwunastnicy. Może być polecany w nieżytach żołądka i jelit. Wzmaga odporność organizmu, przyspiesza gojenie się ran.



OGÓRECZNIK LEKARSKI (*Borago officinalis*)

Wygląd występowanie

Roślina jednoroczna. W Polsce rośnie jako rzadki chwast ogrodowy. Ogórecznik ma łodygę wzniesioną, wysoką do 60 cm, w górze wiechowato rozgałęzioną. Cała roślina jest szorstko owłosiona. Liście dolne duże, jajowate, górne małe, wpół obejmujące łodygę. Kwiaty promieniste o koronie niebieskiej, rzadko białej. Płatki zastrzone. Kwitnie od czerwca do sierpnia.

Zbiór surowca

Do celów leczniczych zbiera się w okresie zakwitania górne ulistnione części pędów ogórecznika i szybko suszy rozłożone cienką warstwą w miejscach zacienionych i przewiewnych. Przechowywać w szczelnych naczyniach.

Właściwości i zastosowanie

Ziele to należy do surowców o łagodnym działaniu na organizm. Dzięki obecności flawonoidów i niektórych soli mineralnych przetwory z ogórecznika zwiększają wydalanie moczu. Wykazuje ponadto słabe działanie napotne i przeciwgorączkowe. Również ma działanie przeciwzapalne, związane z obecnością śluzów, które osłaniają błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka, oraz flawonoidów, które uszczelniają ściany włosowate naczyń krwionośnych przewodu pokarmowego i tym samym zmniejszają stany zapalne. Zewnętrznie stosuje się przetwory z ogórecznika jako środki ułatwiające gojenie ran, uszkodzeń naskórka, oparzeń termicznych i promieniami nadfioletowymi. Ogórecznik stosuje się również w kosmetyce do kąpieli i okładów w celu przywrócenia skórze jędrności i elastyczności oraz dla zmniejszenia widoczności niektórych wad skóry, zwłaszcza drobnych blizn, zaczerwień, odmrozin i wyprysków.



PIERWIOSNEK LEKARSKI (*Primula officinalis*)

Wygląd i występowanie

W Polsce występuje raczej na niżu. Liście pomarszczone, podługowatojajowate, ściągnięte w ogonek, spodem omszone. Głębik kwiatowy wysokości do 40 cm. Kwiaty zebrane w wielokwiatowy baldaszek na szczycie głębaka. Korona złocistożółtego koloru z osklepkami i pięcioma pomarańczowymi plamkami w gardzieli. Kwitnie wczesną wiosną, od marca do maja. Roślina objęta częściową ochroną gatunkową. Lubi stanowiska w zaroślach, widnych lasach, na polanach i łąkach.

Zbiór surowca

Właściwości lecznicze mają korzeń i kłącze. Zbiór surowca zielarskiego następuje na jesieni – z upraw, dokładnie umyte kłącza suszy się w temperaturze 40–50°C. Kwiaty należy zbierać wraz z kielichami w porze kwitnienia, kwietniu i maju. Suszyć w miejscach ocienionych.

Właściwości i zastosowanie

Ze względu na dużą ilość saponin napary i odwary z pierwiosnka pomagają w leczeniu przeziębień, zapalenia gardła i krtani, zapalenia oskrzeli. Pomaga w leczeniu gruźlicy i pylicy płuc jako doskonały środek wykrztuśny. Kurację pierwiosnkiem zaleca się palaczom. Okłady z odwaru zmniejszają obrzęki i bóle, przyspieszają gojenie ran pooperacyjnych. Pierwiosnek ma właściwości moczopędne, toteż jest stosowany do kuracji oczyszczających i odtruwających organizm. Pierwiosnka nie należy stosować w ostrych nieżytach żołądka oraz jelit, w przypadku krwawień w przewodzie pokarmowym oraz w stanach pooperacyjnych.



PRAWOŚLAZ WYSOKI (*Alcea rosea*)

Wygląd i występowanie

Nazywany także malwą różową. Pochodzi z Półwyspu Bałkańskiego i jest uprawiany w Europie. Czasem dziczeje. Na obszarach, skąd pochodzi, jest byliną, w naszych warunkach jest uprawiany głównie jako roślina dwuletnia. Wysoki do 2,25 m o pojedynczej, prostej, dość grubej łodydze. Cała roślina jest szorstko owłosiona. Kwiaty kielichowate, duże, o barwie od białej przez różową do prawie czarnej.

Zbiór surowca

Do celów leczniczych używa się wyłącznie odmian o bardzo ciemnych, niemal czarnych kwiatach. Kwiaty zbiera się w sierpniu przy słonecznej pogodzie i suszy w zacienionym i przewiewnym miejscu.

Właściwości i zastosowanie

Zawiera: antocyjany, śluzy, garbniki katechinowe. Wodne wyciągi (maceraty) z kwiatów działają osłaniająco na górne drogi oddechowe (podane doustnie łagodzą uczucie podrażnienia w gardle) i błonę śluzową żołądka. Ponadto pobudzają miesiączkowanie. Zewnętrznie stosowane do płukań przy zapaleniu migdałków i dziąseł oraz do okładów lub przemywań przy niektórych schorzeniach skórnych. Kwiat prawoślazu jest składnikiem mieszanek stosowanych w okresie klimakterium. Z kwiatu prawoślazu uzyskuje się barwnik spożywczy wykorzystywany do barwienia win, syropów, napojów gazowanych i słodczy.



RUMIANEK POSPOLITY (*Chamomilla recuita*)

Wygląd i występowanie

Rumianek jest jedną z najbardziej pospolitych roślin. W stanie dzikim jest bardzo rozpowszechniony, także w uprawach masowych. Lubi stanowiska słoneczne i zasobne w wapń. Rośnie najczęściej na nieużytkach, pastwiskach, polach i przydrożach. W przyrodzie jest sporo gatunków podobnych i mylonych z rumiankiem pospolitym, którego swoistymi rozpoznawalnymi cechami są: puste, stożkowate dno kwiatowe oraz przyjemny i charakterystyczny zapach.

Zbiór surowca

Zbiór odbywa się od maja do października, kwiaty najlepiej nadają się do zbioru jeszcze nie w pełni rozwinięte. Zbiór powinien się odbywać w godzinach popołudniowych, gdy jest sucho. Suszyć rumianek należy w zacienionym i przewiewnym miejscu.

Właściwości i działanie

Zioło to ma właściwości przeciwzapalne, wiatropędne, przeciwskurczowe i antyseptyczne. Zewnętrznie, dzięki doskonałym właściwościom gojącym, oczyszczającym i regenerującym, służy do przemywania skóry w stanach zapalnych. Używany jest również przy podrażnieniach oczu, stanach zapalnych jamy ustnej, a także do przemywania delikatnej i wrażliwej skóry zwłaszcza u dzieci. Napar serwuje się wewnętrznie w niezżytach żołądka i jelit. Pomaga on przy wzdęciach i kolce jelitowej, w różnorodnych stanach zapalnych wątroby i pęcherzyka żółciowego. Korzystny także w chronicznym zapaleniu pęcherza i nerek. Zalecany przy wzdęciach i kolkach jelitowych u małych dzieci.



RÓŻA DZIKA (*Rosa canina*)

Wygląd i występowanie

Róża ta rośnie na brzegach lasów, na miedzach, przy drogach i ogrodzeniach. Znana jest w całej Europie, Ameryce Płn., Meksyku i na Syberii. Ludzie pierwotni używali jej jako pożywienia (otoczona była wielkim szacunkiem). Krzew liściasty. Gałązki z silnie, hakowato zakrzywionymi kolcami. Kwiaty pięciopłatkowe, różowe lub białawe są pojedyncze lub zebrane w kwiatostany. Kwitnie od maja do lipca, jej kwiaty wydzielają przyjemny zapach. Owoc szupinkowy wielkości 2–3 cm, wydłużony, purpurowoczerwony.

Zbiór surowca

Owoce zbiera się, gdy są całkowicie dojrzałe (zazwyczaj we wrześniu), ale jeszcze twarde. Obrywa się bez szypułek. Owoce suszy się z nasionami lub bez. Powinny wyschnąć szybko, więc najlepiej robić to w piekarniku lub specjalnej suszarni (w temp. ok. 90°C, potem zmniejszając do 50°C).

Właściwości i zastosowanie

Róża zawiera duże ilości witaminy C (lepiej przyswajalnej niż w tabletkach), prowitamin A, witaminę E, B1, B2 i K, flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne, sole mineralne, karotenoidy, pektyny, cukry. Uznawane są za bardzo wzmacniające, pomocne w leczeniu m.in. szkorbutu, chorób zakaźnych, zapalenia wątroby, nieżytów przewodu pokarmowego. Pomaga w przeziębieniach i grypie. Polecana zwłaszcza osobom starszym. Poprawia przemianę materii, jest moczopędna i żółciopędna. Nie należy róży mylić z głógiem.



SKRZYP POLNY (*Equisetum arvense*)

Wygląd i występowanie

Roślina popularna w całym kraju. Rośnie na glebach piaszczystych, najczęściej na nieużytkach, przy drogach, nad rzekami, jest chwastem wielu upraw. Wiosną wyrastają najpierw pędy zarodnikowe zakończone kłosem, a po ich zaniku pojawiają się pędy płone z okółkowo ułożonymi gałązkami. Przed 200–300 mln lat paprocie, skrzypy i widłaki były olbrzymimi drzewami. Spotyka się u nas kilkanaście odmian skrzypu ale do celów leczniczych używa się tylko skrzypu polnego.

Zbiór surowca

Pędy płone (zielone) ścina się przez całe lato. Suszenie powinno odbywać się w miejscach ocienionych i przewiewnych, w suszarniach w temperaturze nie wyższej niż 35–40°C.

Właściwości i zastosowanie

Związki czynne zawarte w skrzypie zwiększają ilość wydalanego moczu. Ziele zawiera przede wszystkim dużo krzemionki w postaci rozpuszczalnej, dobrze przyswajalnej, ponadto flawonoidy – izokwercytrynę, ekwizetrynę, saponiny, garbniki, kwasy organiczne i sole mineralne. Dzięki zawartości związków krzemu skrzyp ma duże znaczenie w procesach regeneracyjnych, wpływa na metabolizm kolagenu, a w konsekwencji na gojenie się ran i odbudowę kości. Przyczynia się do zmniejszenia obrzęków związanych z zaburzeniami krążenia. Zapobiega pękaniu naczyń krwionośnych. Opóźnia proces starzenia się. Związki czynne zawarte w roślinie poprawiają stan włosów i paznokci, są ważne w procesach odpornościowych. Ma działanie regulujące przemianę materii.



STOKROTKA POSPOLITA (*Bellis perennis*)

Wygląd i występowanie

Głębik o wysokości 4–20 cm, prosto wzniesiony, delikatnie owłosiony. Roślina wytwarza podziemne rozłogi. Liście zebrane w różyczkę, łopatkowe lub odwrotnie jajowate, jednonerwowe, nieco karbowane lub ząbkowane, zwężają się w ogonek liściowy. Kwiaty zebrane w pojedynczy koszyczek na szczycie głębika. Kwitnie przeważnie od marca do listopada, czasem również w zimie, jeśli jest bezśnieżna i nie ma mrozów. Można ją spotkać na łąkach, pastwiskach, przydrożach. Preferuje gleby zasobne w składniki mineralne i średnio próchniczne.

Zbiór surowca

Surowcem zielarskim jest kwiat. Zbiera się świeżo rozkwitłe koszyczki kwiatowe bez szypułki. Zrywa się je w dni pogodne i po obeschnięciu rosy. Suszy się je w suszarni naturalnej lub ogrzewanej w temperaturze do 40°C.

Właściwości i zastosowanie

Kwiat zawiera substancje gorzkie, garbniki, kwasy organiczne, śluz, saponiny, olejki eteryczne oraz znaczne ilości soli mineralnych. W medycynie ludowej kwiat stokrotki stosuje się przy krwawieniach z płuc i pęcherza moczowego, także jako środek przeciwgorączkowy i ogólnie wzmacniający. Napar poleca się przy złej przemianie materii i nieregularności menstruacji oraz jako środek moczopędny (przy kamicy nerkowej i pęcherzowej). Napar ziela stokrotki obniża ciśnienie krwi. Zewnętrznie stosowany jest w postaci kąpeli i okładów jako środek przeciwzapalny, przy źle gojących się ranach, krwawych wybroczynach, owrzodzeniu i wykwitach skórnych.



WRZOS ZWYCZAJNY (*Calluna vulgaris*)

Wygląd i występowanie

Krzew wyrastający od 15 do 60 cm wysokości, silnie rozgałęziony przy ziemi. Gałązki gęsto ulistnione, zakończone kwiatostanami w kształcie jednostronnego, wielokwiatowego grona. Kwiaty zwisające, różowe lub lila, umieszczone w kątach liści. Liście równowąskie, naprzeciwległe, u nasady z dwoma ostrymi, sztyłkowatymi uszkami. Kwitnie w sierpniu i wrześniu. Występuje jako poszycie rzadkich lasów na wyrębach, polanach leśnych, w miejscach suchych i nasłonecznionych, tworząc wrzosowiska.

Zbiór surowca

Surowiec stanowi kwiat. Niekiedy zbiera się również ziele. Zbiór kwiatów i ziela przeprowadza się w początkowym okresie kwitnienia roślin. Kwiaty osmykuje się z łodyżek i oczyszcza z liści. Jako ziele ścina się wierzchołki pędów bez najniższej, zdrewniałej łodygi. Można suszyć w suszarniach naturalnych lub ogrzewanych w temperaturze do 40°C.

Właściwości i zastosowanie

Kwiat wrzosu zawiera m.in.: glikozyd arbutynę, garbniki, substancje gorzkie oraz sole mineralne (związki potasu i krzemu). Obecnie w lecznictwie stosowany jest głównie jako lek moczopędny, przeciwzapalny i dezynfekujący drogi moczowe. Ponadto jako łagodny środek przeciwbiegunkowy. Zwiększa wydzielanie soków trawiennych. Roślina miododajna: miód wrzosowy należy do najlepszych miódów kwiatowych.

