

# ZIELNIK IRENY

Irena uprawia zioła na poletku piaszczystej gleby,  
położonego na terenie skansenu.

Nazwy roślin podano w kolejności:

**Nazwa stosowana**

Nazwa botaniczna

*Nazwa łacińska:*

W prezentacji wykorzystano tekst  
z posiadanych własnych materiałów  
oraz z Internetu.

Autorzy: Teresa i Henryk Hadasz  
hadasz@wp.pl

# BAZYLIA

Bazylia pospolita  
*Ocimum basilicum*

Słowo „bazylia” pochodzi od greckiego słowa basileus, oznaczającego „króla”, po francusku Herbe royal, po niemiecku Königskraut, czyli ziele królewskie. Znana też jest jako Ziele wiedźm, Ziele Świętego Józefa. Najdawniej używano bazylii w Indiach, gdyż piszą o niej indyjskie „Księgi objawione” Wedy. Tam też roślina była uważana za świętą, boską. Według afrykańskiej legendy miała chronić przed skorpionami. W miniaturach rękopisów, bazylia jest symbolem nienawiści i szatana. Folklor żydowski sugeruje natomiast, że daje siłę na czczo. Jest najbardziej eksponowana w kuchni włoskiej, a także odgrywa ważną rolę w Azji Południowo-Wschodniej.

Znali bazylię Hebrajczycy, Arabowie, Grecy i Rzymianie, uznając za „mały cud świata”. Sprowadzono ją do nas w XVI wieku i stała się ulubioną przyprawą, a obecnie znów święci triumfy. Jest to roślina jednoroczna, miododajna, wyrastająca do wysokości 30-50 cm, cała roślina wydziela silny, charakterystyczny goździkowy i anyżowy zapach. W zależności od gatunku i odmiany, liście mogą mieć smak anyżu z silnym, ostrym, często słodkim zapachem.

Istnieje wiele odmian (w Polsce uprawiana jest bazylia wonna), jak również kilka spokrewnionych gatunków zwane również bazylią. Typ stosowany w kuchni włoskiej jest zazwyczaj nazywany Sweet Basil, w przeciwieństwie do tajskiej bazylii cytrynowej (*O. X citriodorum*) i bazylii (*bazylia azjatycka*), które są używane w Azji. Największą wartość odżywczą ma ziele świeże. Bazylia ma działanie łagodzące, wzmacniające układ pokarmowy, pobudza też apetyt, przyspiesza procesy trawienne, ma działanie rozkurczowe i wiatropędne, zapobiega też wzdęciom. Zastosowanie: dziczyzna, sosy, zupy, jaja, ryż, ryby, kurczak.

Bazylia jako kadzidło jest palona dla ochrony przed nieproszonymi energiami i istotami. Przyciąga szczęście, wierność, przyjaźń, a noszona w portfelu ma przyciągać pieniądze.

Jej planetą jest Mars i jest powiązana z żywiołem ognia.

## **HERBATKA „ROZWESELAJĄCA”**

50 gram suszonej bazylii zalać litrem wrzącej wody.

Zostawić pod przykryciem 10 minut.

Odcedzić i pić herbatkę po posiłkach, 3 razy dziennie.

Ewentualnie można dodać łyżeczkę miodu.

Szczególnie godna polecenia, gdy chodzi o wprowadzenie długotrwałego, pogodnego nastroju.

## **SOS GENUEŃSKI**

Jeden z przysmaków kuchni włoskiej.

Garść świeżych liści bazylii (lub łyżeczkę suszonych, sproszkowanych) drobniutko posiekać razem z 4-6 ząbkami czosnku.

W kamiennej misce rozetrzeć 3-4 łyżki orzechów włoskich, dodać czosnek z bazylią, szczyptę majeranku, sól do smaku, płaską łyżeczkę masła i stopniowo, po kropli, pół szklanki oliwy (oleju sojowego) oraz 8 dag tartego, ostrego sera (parmezanu, ziołowego, owczego).

Jeśli użyjemy bazylię suszoną, to dodajemy też po kropli 1-2 łyżeczki wody.

Wszystko razem dobrze utrzeć.

Naturalnie, można to szybciej zrobić w młynkomikserze.

Ten znakomity sos podaje się głównie do klusek ziemniaczanych, ale również do spaghetti.



# CZARNUSZKA

Czarnuszka damasceńska (*Nigella damascena*)

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa* L.)

Nazwa *Nigella* utworzona została prawdopodobnie ze względu na barwę nasion (łac. niger – czarny, nigellus – czarnuszek). Nazwy synonimiczne *Nigella sativa* L. to czarnuszka siewna ogrodowa, czarnucha, kmin czarny, panna w zieleni, egipska lub inaczej kozieradka, kąkolnica.

Czarnuszki damasceńskie mogą mieć kwiaty białe lub w odcieniach różu i błękitu. Gatunek rośliny należący do rodziny jaskrowatych. W stanie dzikim występuje w Afryce Północnej, w Azji Zachodniej, na Kaukazie i południowej części Europy. Jest rośliną leczniczą. Czarnuszka znana była już m.in. w starożytnym Egipcie, w którym znane było powiedzenie, że „leczy wszystko oprócz śmierci”. W Ewangelii św. Mateusza, rozdział 23, również wspomina się o czarnuszcze siewnej i kminku, koperku i mięcie. Talmud zaleca czarnuszkę, jako środek przeciw gorączce.

Ziele czarnuszki w północnej Afryce uważano za ziele magiczne odpędzające złe duchy.

Rzymscy lekarze polecali ją, jako środek łagodzący woń jedzonego czosnku i cebuli. Jakub Teodorus Tabernaemontanus w swojej średniowiecznej (1588 rok) księdze „Nowa kompletna księga ziół” o objętości 1600 stron z ponad 3000 ziół i przypraw podaje ponad 150 zastosowań leczniczych czarnuszki od dolegliwości żołądka do bólu głowy. W Polsce jest rośliną uprawianą i dziczejącą z upraw. W średniowieczu nazwano ją „czarną kolendrą” i stosowano w lecznictwie.

Marcin z Urzędowa wspomina: „Nigellę ludzie pospolicie znają, bo chleb z nią jadają, a bywa bardzo smaczny i zdrowy”. Ponoć pita na noc z winem „piersi odflegmia i matkom mleka w piersiach mnoży”. Uważano także, że u dzieci glisty wypędza i jest dobrym środkiem przeciw ukąszeniom żmij. Tępią przy jej pomocy pchły i pluskwy, posypując nią pościel. Latem w połączeniu z piołunem odstraszała komary. Z nasion wytwarza się olejek.

Zbiera się je, gdy większość mieszków zmieni barwę na brunatną, co w naszym kraju następuje w połowie września. Nasiona zawierają do 40% oleju, do 1,5% olejku eterycznego (znajdowano je już w sarkofagach egipskich), saponinę –melantynę (silnie trującą dla ryb, ale w dużych ilościach szkodliwą również dla organizmów stałocieplnych), garbniki, gorycz. Działanie nasion czarnuszki jest: żółciopędne, moczopędne, wiatropędne, przeciwbakteryjne, przeciwbólowe, przeciwrobacze, przeciwzapalne, grzybobójcze, rozkurczające na mięśnie gładkie, wzmacnia wydzielanie mleka, poprawia trawienie, reguluje miesiączkę, obniża poziom cukru i wzmacnia odporność. Wewnętrznie napar z rozdrobnionych nasion jest używany przy nieżytach krtani, oskrzeli i nosa, w chorobach wątroby, przy kamicy żółciowej, skąpomocz. Zewnętrznie napary używane są przy trądziku, atopowym zapaleniu skóry i grzybicach skóry. Nasiona czarnuszki mają ostry, korzenny smak i jako przyprawa są dodawane do serów, pieczywa, i niektórych tłustych mięs. Nasiona dodaje się do kiszzonej kapusty i ogórków konserwowych. Używane są jako substytut pieprzu w dietach, w których nie wolno używać ostrych przypraw. Olej z nasion jest dodatkiem do niektórych likierów. Liście mogą być wykorzystywane jako przyprawa, bo mają więcej witaminy C, niż natka pietruszki.

### **Czarnuszka dla zdrowia na różne dolegliwości, m.in.:**

- ❖ Przeciw przeziębieniom, kaszłom, chorym zatokom:  
1 łyżka miodu i 1 łyżka czarnuszki (lub jak chcesz więcej - to proporcjonalnie dobierz składniki). Wszystko wymieszać i zażywać co 6 godzin po 1 łyżce.
- ❖ Przeciw przeziębieniom, udrażnia układ oddechowy, hamuje kaszel i katar, poprawia odporność:  
3 łyżki czarnuszki, 1 łyżeczkę anyżu i 2 łyżeczki goździków. Połączyć składniki i zmielić na drobny proszek. Do mieszanki dodać 100 ml miodu i 10 kropli olejku tymiankowego. Zażywać 3 razy dziennie.



# KOLENDRA

Kolendra siewna

*Coriandrum sativum*

Roślina jednoroczna należąca do rodziny selerowatych (*Apiaceae* Lindl.). Pochodzi z Azji Mniejszej i północnych obszarów Afryki, gdzie występuje dziko, często jako chwast, na polach uprawnych. Spotykana jest na stanowiskach naturalnych w krajach śródziemnomorskich. Bardzo dobrze przystosowała się do naszych warunków i jest w Polsce powszechnie uprawiana jako roślina przyprawowa i zioło. Nasiona kolendry znaleziono w grobowcu faraona Tutenchamona (zm. 1323 rok p.n.e.). Wzmiankowana jest dwa razy w Starym Testamencie (Księdze Wyjścia i w Księdze Liczb). Znana i stosowana już w starożytnym Rzymie i Grecji, stamtąd rozpowszechniła się w całej Europie, gdzie uprawiana jest powszechnie (Niemcy, Holandia, Anglia), w Polsce uprawiana od czasu Piastów, obecnie na niewielką skalę. Zmarły w 1573 roku autor Herbarza Polskiego, Marcin z Urzędowa uznawał kolendrę za popularne zioło: „Wiadomy koriander każdemu także i też dzieci w pieluszkach znają, pocukrowany raczej pożywają”. Świeże ziele kolendry i niedojrzałe owoce wydzielają po roztarciu nieprzyjemny zapach (przypominający zapach wydzieliny pluskwy). Dojrzałe owoce dzięki zawartości olejku lotnego zmieniają zapach (i smak) na przyjemny – korzenny, dzięki któremu są bardzo cenione jako przyprawa w niektórych kuchniach. Dojrzałe owoce również mają mocny aromat, ale zupełnie inny od pędów. Stanowi pospolitą przyprawę kuchenną, jest podstawowym składnikiem indyjskiej mieszanki przyprawowej curry. W kuchni nasiona używane są jako dodatek do ciast (szarlotki), pierników i kruchych ciasteczek, a także do przyprawiania sosu pomidorowego, sałatek oraz ryżu. Stosuje się je w masarstwie, likiernictwie i browarnictwie. W czasach exodusu Izraela, a potem w czasach greckich i rzymskich nie tyle była uważana za przyprawę, co za lekarstwo oraz środek zapobiegający upiciu się przy nadużywaniu wina. Niektóre osoby mogą doświadczyć zapalenia skóry po trzymaniu liści kolendry siewnej lub w czasie kontaktu z olejem z nasion kolendry siewnej.





# LEBIODKA, OREGANO

Lebiodka pospolita

*Origanum vulgare*

Zwana popularnie oregano – gatunek rośliny wieloletniej należący do rodziny jasnotowatych. Botaniczna nazwa *Origanum* jak i potoczna oregano wywodzi się z greckich słów: „oros” – góra, „ganos” – radość, czyli „radość góry”. Jego żywe, różowato-fioletowe kwiaty porastają bujnie śródziemnomorskie wzgórza i tam oregano jest uważane za symbol szczęścia. Zarówno na greckich jak i na rzymskich weselach, młoda para zakładała wieńce z oregano na znak radosnego wydarzenia. Rośnie w Afryce Północnej, Europie i Azji. W Polsce występuje na całym terytorium i jest pospolity. Nazywany jest także dzikim majerankiem, z którym jest blisko spokrewniony. Surowiec zielarski - ziele (*Origanum Herba*). Głównym składnikiem jest olejek eteryczny zwany olejkiem tymolowym. Ponadto jako składniki czynne występują garbniki, kwas kawowy. W owocach obecny śluz (ok. 6%). Lecznicze właściwości lebiodki były znane już za czasów Hipokratesa i Arystotelesa. W średniowieczu zaś zioło zabezpieczać miało przed czarami i złymi urokami. Posiada działanie wykrztuśne, przeciwbiegunkowe, dezynfekujące, moczopędne, przeciwskurczowe, wiatropędne, odtruwające. Zewnętrznie olejek tymolowy wykorzystuje się do płukania gardła, wzmacniających kąpeli oraz przy trudno gojących się ranach skóry i świądzie. Napar z mieszanki lebiody (zazwyczaj w mieszance z innymi ziołami) działa wiatropędnie i stosowany jest przy atonii jelit, nadmiernej fermentacji jelit, bębnicy, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, niedoczynności wątroby. Sztuka kulinarna: roślina przyprawowa w kuchni wielu narodów, głównie zachodnich. Wchodzi m.in. w skład ziół prowansalskich. Najczęściej łączona jest w potrawach z bazylią, majerankiem, tymiankiem i pieprzem. Lebiodki używa się do sosów, pizzy, przyprawiania mięsa, sałatek. Używana jest do przyprawiania niektórych wódek, wina wermut, likierów. Wchodzi w skład niektórych kosmetyków, jest składnikiem płynów do kąpieli i do płukania ust.



# LUBCZYK

Lubczyk ogrodowy  
*Levisticum officinale*

Gatunek byliny należący do rodziny selerowatych. Pochodzi z południowej Europy, Afganistanu i Iranu. Potocznie jest nazywany zieleń miłości, gdyż przez długi czas wierzono, że to roślina magiczna, którą można „oczarować” wybranka. Do niedawna twierdzono, że liście i korzeń lubczyka to afrodyzjaki, ale badania nie wykazały występowania w roślinie związków „pobudzających”. Jest uprawiany w wielu rejonach świata, czasami dziczejący. Od dawna był używany jako aromatyczna przyprawa i hodowany w ogrodach starożytnej Grecji i Rzymie. W Polsce został rozpowszechniony przez zakon Benedyktynów, którzy uprawiali go w swoich ogrodach. Obecnie jest często uprawiany w ogrodach lub na większą skalę w celach przemysłowych. Jest rośliną leczniczą – surowcem zielarskim jest korzeń lubczyka (*Radix Levistici*), zawierający lotne olejki, skrobie w dużych ilościach, cukry, żywice, kumaryna, kwasy organiczne. Odwar korzenia lubczyku wykorzystywany jest w przypadku nieżytów dróg moczowych i niewydolności nerek, schorzeniach przebiegających ze zmniejszeniem wydalania moczu. Przetwory z lubczyku łagodzą też bóle menstruacyjne i działają moczopędnie. W medycynie ludowej stosowany w nieżytach górnych dróg oddechowych jako środek wykrztuśny, jako lek pobudzający krwawienie miesięczkowe, a także zwiększający pobudliwość seksualną. Roślina kosmetyczna: olejek lubczykowy stosowany jest w niektórych kompozycjach perfum. Korzeń może być używany jako dodatek do kąpieeli. W kuchni używa się głównie liści lubczyka, wchodzi w skład wielu mieszanek ziołowych, przyprawy „Maggi”, różnorodnych kostek bulionowych i zup błyskawicznych. W Anglii rozdrobnione nasiona dodawano do wypieku chleba, w niektórych krajach bywa używany do parzenia słodkiej herbaty z miodem. Wytwarzana przy użyciu lubczyka nalewka nazywana jest kordialem.



# MAGGI

## KOCANKA WŁOSKA, NIEŚMIERTELNIK.

(*Helichrysum italicum, angustifolium*)

Roślina z rodziny astrowatych. Rośnie na suchych, skalistych lub piaszczystej ziemi wokół Morza Śródziemnego. Kocanka Włoska to wieloletnia krzewinka około 60 cm wysokości z iglasto kształtnymi, omszonymi liśćmi o srebrno-białej barwie. Żłociste kwiaty pojawiają się w okresie letnim. Drobne zebrane w niewielkie kwiatostany ze względu na swoją trwałość doskonale nadają się do suchych bukietów, dlatego na zachodzie Europy nazywana jest Nieśmiertelnikiem (ang. Everlasting, fr. Immortelle). Kocanka włoska jest kuzynką naszej rodzimej kocanki piaskowej, nie lubi mrozów i nie występuje u nas w naturze, można ją uprawiać w doniczce. Nazywana jest również Rośliną Curry (ang. Curry Plant) lub maggi (ten tytuł należy się lubczykowi) ze względu na silny zapach liści. Smak kocanki jest bardzo gorzki, dlatego gałązek używa się zwykle do aromatyzowania dań (ryżu, potraw mięsnych, w tym głównie drobiowych), a po ugotowaniu resztki rośliny usuwa, niewielkie ilości drobno posiekanych liści używa się w pastach twarogowych, sałatkach i potrawach z jaj. Posiada dosyć szerokie zastosowanie w medycynie ludowej. Preparaty z tego zioła stosowane są zewnętrznie na bóle mięśni i stawów min. reumatyczne, opuchlizny, stłuczenia, krwiaki (substancje rośliny sprawiają że tkanki reabsorbują krew, znika zaczerwienienie i uczucie bólu wywołane uciskaniem nerwów), a także w celu zatamowania krwawienia i odkażenia przy drobnych zranieniach i obtarciach. Picie naparów wspomaga układ odpornościowy i zalecane jest przy przeziębieniach, gorączce, bólach żołądka, schorzeniach wątroby oraz astmie. Inhalacje z naparów są pomocne w stanach zapalnych układu oddechowego i astmatycznych. Można również używać naparów w celu dezynfekcji jamy ustnej. Olejek kocanki jest również składnikiem perfum, mydeł oraz innych kosmetyków. Kwiaty włożone do szaf pomiędzy odzież mają działanie antymolowe – wydzielają charakterystyczny zapach i są gorzkawe w smaku.



# MAJERANEK

Lebiodka majeranek, Majeranek ogrodowy

*Origanum majorana*

Majeranek ogrodowy roślina należąca do rodziny jasnotowatych, zwanych też wargowymi. Pochodzi z basenu Morza Śródziemnego, ale obecnie rośnie dziko tylko na Cyprze i w Turcji. Jest natomiast uprawiany w wielu rejonach świata. Jest rośliną leczniczą, a surowcem jest ziele – Herba Majoranae i pozyskany z niego olejek majerankowy – Oleum Majoranae. Ziele majeranku zawiera olejek eteryczny, którego głównymi składnikami są terpen, terpinen, terpinenol, terpineol i borneol. Ziele zawiera także alkohole i związki garbnikowe. Młode, świeże pędy zawierają sporo rutyny (witamina P) i kwas askorbinowy. Reguluje trawienie, pomaga w nieżycie żołądka i chorobach układu pokarmowego. Ze względu na dużą zawartość garbników zalecany przy biegunkach. Herbatka z ziele ma właściwości uspokajające. Olejek bywa używany do inhalacji przy nieżytach górnych dróg oddechowych. Rozdrobnione ziele majeranku używane jest jako przyprawa. Dodawany przede wszystkim do dań ciężkostrawnych takich jak grochówka czy zupa fasolowa, potraw ze strączkowych oraz tłustych mięs. Jako podstawową przyprawę stosuje się go tylko z solą i pieprzem przy produkcji klasycznej wątrobianki. Jeżeli używany jest oszczędnie, dobrze harmonizuje z szałwią, rozmarynem i tymiankiem. Majeranek jest częstym dodatkiem w masarstwie przy produkcji kielbas i w żurku. W przemyśle spożywczym olejek służy do produkcji likierów, a ziele do aromatyzowania octu i herbat. W przemyśle kosmetycznym olejki zapachowe są wykorzystywane do produkcji mydeł, perfum i in. W Europie, majeranek był tradycyjnym symbolem miłości. Używany przez Rzymian jako afrodyzjak, oraz był używany do rzucania zaklęć miłosnych. W średniowieczu był noszony na weselach jako znak szczęścia w postaci wieńca zwanego „górska radość”. Był używany do warzenia piwa dopóki, nie zastąpił go chmiel. Dodawał aromat do wina zwanego Hipokras popularnego w czasach średniowiecznych.





# MIĘTA

## Mięta pieprzowa

*Mentha piperita = aquatica x spicata*

Roślina z rodziny jasnotowatych, jest rozmnażana wegetacyjnie, uprawiana ze względu na smak liści i zapach. Należy do niej ponad 30 gatunków i mieszańców. Występuje głównie w Europie, Azji i Afryce. Mięta pieprzowa jest hybrydem lub krzyżówką, która wyrosła na polu mięty zielonej w Anglii, w 1696 roku. Liście mięty pieprzowej zawierają również flawonoidy, takie jak luteolin, rutynę, hesperidin. Z liści mięty pieprzowej pozyskiwany jest aromatyczny olejek miętowy zawierający mentol, wykorzystywany w przemyśle perfumeryjnym, farmaceutycznym, spożywczym oraz tytoniowym. Liście mięty zielonej używane są chętnie bezpośrednio jako przyprawa, a także stosowane są jako dodatek aromatyzujący do past do zębów i do gumy do żucia. Mięta pieprzowa polecana jest przede wszystkim w bólu brzucha, dolegliwościach układu pokarmowego, wzdęciach i braku łaknienia. Poza tym można ją stosować na zmiany skórne, powstałe w przebiegu ospy czy opryszki. Liście mięty, w postaci nacierań oraz mazideł wykazują działanie przeciwświądowe, miejscowo znieczulające i przeciwzapalne. Ponadto wywołują uczucie chłodu. Ekstrakty z liści wykazują w badaniach *in vitro* nie tylko działanie przeciwwirusowe, lecz także przeciwbakteryjne. Liście mięty hamują wzrost bakterii, takich jak *Salmonella typhimurium* gronkowiec złocisty i *Vibrio parahaemolyticus*. Działanie przeciwbakteryjne liści mięty jest przypisywane garbnikom i niektórym składnikom olejku eterycznego, zwłaszcza mentolowi i mentonowi. Nazwa Mięta (*Mentha*) pochodzi z mitologii greckiej od imienia biednej nimfy Mintho (*Mente*, *Menthe*), zamieszkującej Podziemia i będącej kochanką Hadesa. Żona jego Persefona, zazdrosna o męża, prześladowała swoją rywalkę. Aby oszczędzić nimfie dalszych przykrości Hades zamienił nimfę w roślinę „miętę”. W starożytnych Chinach i Egipcie były używane rośliny z rodziny znanej nam mięty (po raz pierwszy wymieniona w papirusie Ebersa). Egipcjanie oprócz właściwości leczniczych wykorzystywali miętę przy balsamowaniu zwłok.



Mięta pieprzowa



Mięta cytrynowa



Mięta czekoladowa



Mięta jabłkowa

## MLECZ

Mniszek pospolity, Mniszek lekarski

*Taraxacum officinale, vulgare*

Mniszek pospolity, mniszek lekarski znany również jako mlec, dmuchawiec jest rośliną dziko rosnącą, porastającą siedliska otwarte takie jak nieużytki, łąki, pola, pastwiska, widne lasy, sady i ogrody całej Europy, Azji, Afryki i obu Ameryk, jest również uprawiany. W Europie opisano ponad tysiąc gatunków mniszka, w tym w Polsce ponad 200. Od paru lat obserwuje się powstawanie ogromnych plantacji mniszka w Zachodniej Europie (głównie we Francji i Niemczech). Jest to trudny do wyłapania chwast, ze względu na długi i gruby korzeń palowy. Zbiór korzeni następuje ze stanu naturalnego późną jesienią i bardzo wczesną wiosną, tuż przed wybiciem w rozetę liści. Ziele mniszka z korzeniami pozyskuje się wiosną, gdy koszyczki kwiatowe są jeszcze w fazie pąka, a kwiaty w początkowej fazie kwitnienia. Mniszek lekarski wykorzystywany jest jako roślina jadalna, pastewna, miododajna i lecznicza. Miód z mniszka lekarskiego uznawany jest za jeden z najzdrowszych. Surowcem leczniczym są głównie liście i korzenie. Istnieje również zapotrzebowanie na całą roślinę (liście z korzeniami) i same kwiaty. Wyciąg lub sok z korzenia i wyciąg z ziela pobudza czynności wątroby. Surowiec wykazuje również działanie saluretyczne, usuwając z organizmu nadmiar jonów sodu i potasu. Związki goryczowe nieznacznie zwiększają wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie. Sok mleczny znajdujący się we wszystkich częściach rośliny zawiera inulinę, a także kwas krzemowy, gorzki lakton (laktukopikrynę) oraz witaminy A, z gr. B, C, D. Obfitość mlecza w sole mineralne i witaminy znajduje swoje wykorzystanie podczas leczenia anemii. Pozwala on oczyścić organizm z krążących w nim toksyn i przywraca prawidłowy skład krwi. Kwiaty mniszka lekarskiego i liście zawierają dodatkowo karotenoidy, flawonoidy i olejki eteryczne.

Kwiat ma działanie podobne, przy czym silniejsze moczopędne, stosuje się je w trakcie leczenia przewlekłych nieżytów gardła i jamy ustnej. Mniszek lekarski oczyszcza także organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii. Inulina zawarta w surowcu zapobiega natomiast nadmiernemu wzrostowi poziomu cukru we krwi (we wczesnych stadiach cukrzycy) przez co zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy. Badania *in vitro* pokazują, że składniki mniszka pospolitego mogą mieć działanie przeciwnowotworowe. Potwierdzono hamowanie wzrostu komórek raka sutka i prostaty przez ekstrakt wodny z dojrzałych liści mniszka. Preparaty z mniszka pomagają w niektórych schorzeniach dróg żółciowych i kamicy żółciowej oraz przy problemach wątrobowych i trawiennych. Przy obrzękach i niewydolności nerek, przewlekłym zapaleniu pęcherza moczowego lub przewodów moczowych i w kamicy moczowej. Stosowane są również przy awitaminozach. Zewnętrznie świeży sok mleczny stosowany jest do usuwania różnego rodzaju brodawek, przy czym skuteczny jest we wczesnych fazach ich tworzenia się. Działa regenerująco na skórę, przyspiesza gojenie się ran. Leki ziołowe z mniszka stosowane są w postaci odwaru z korzeni, wyciągu, nalewki lub jako składnik mieszanek ziołowych. Korzeń mniszka wchodzi w skład mieszanek takich jak Diabetosan, Normosan, Diabetina. Wyciąg z korzeni jest składnikiem preparatów tj. Gastrochol i Cholesol. Młode liście mniszka, będące źródłem witamin i minerałów, mogą służyć jako dodatek do zielonej sałaty. Pozbyć się gorzkiego smaku można poprzez moczenie liści przez 30 min. w zimnej, osolonej wodzie przed spożyciem. Dodatkowo do sałaty mogą być również kwiaty mniszka. Z liści można sporządzić sok wzmacniający i oczyszczający organizm. U osób wrażliwych substancje goryczowe mogą spowodować dolegliwości żołądkowe i zgagę.



# NASTURCJA

Nasturcja większa

*Tropaeolum majus*

Roślina z rodziny nasturcjowatych, jednoroczna, pnąca. Inne określenia tego gatunku, to m.in. nasturcja ogrodowa, nasturcja wielka, nasturcja hiszpańska, a także rzeżucha peruwiańska lub rzeżucha indiańska. Nazwa rodzaju pochodzi od łacińskich słów *nasum* (nos) i *torquere* (wykrzywiać twarz w grymasie). Pochodzi z Ameryki Południowej i Środkowej. W andyjskiej medycynie ludowej nasturcja od dawna wykorzystywana jest jako lek ziołowy o właściwościach dezynfekujących, środek wspomagający gojenie się ran, pomagający przy schorzeniach oskrzeli i płuc, antybiotyk oraz jako środek przeciwdziałający skorbutowi. Jako dziczcała z upraw występuje na Wyspach Juan Fernandez położonych na zachód od Chile. Spotyka się także nasturcję dziczcałą na Maderze, w różnych częściach Europy, w Chinach. Do Europy przywiózł ją Holender Bewerning w 1684 roku. W Polsce jest uprawiana jako roślina ozdobna, czasami na kwiaty cięte. Pierwsze wzmianki w medycynie naturalnej na temat wykorzystania nasturcji *Nasturtium maior* odnajdujemy w Herbarium Rostiusa z Lund, pochodzącym z 1610 roku. Surowcem zielarskim są kwiaty nasturcji *Flos Tropaeoli*, liście *Folium Tropaeoli*, ziele *Herba Tropaeoli* oraz zielone lub dojrzałe nasiona *Semen Tropaeoli*. Znajduje ona zastosowanie w medycynie, kosmetyce, w kuchni i w ogrodzie. Kwiaty są bogate w naturalne barwniki roślinne: polifenole i karotenoidy. Kwiaty nasturcji dodawane są do zup, dań mącznych (utarte z oliwą w pikantnym makaronie), mięs, past do smarowania pieczywa, mogą być smażone w cieście naleśnikowym. Nasturcja jest rośliną powszechnie wykorzystywaną. Nasiona charakteryzują się wysoką zawartością kwasu erukowego, głównego składnika oleju Lorenza. Stwierdzono w nich obecność bardzo skutecznych, ale mało trwałych antybiotyków. Silnie działa na chorobotwórcze bakterie, zwłaszcza atakujące drogi moczowe i oddechowe (zapalenie płuc i grypa). Owoce zbiera się w sierpniu i wrześniu, dosusza je w przewiewnym miejscu i wyłuskuje nasiona (stopniowe i nieregularne dojrzewanie owoców utrudnia zbiór, co powoduje znaczne ich straty).





# PIETRUSZKA

Pietruszka siewna

*Petroselinum sativum*

Botaniczna nazwa petroselinum pochodzi od greckiego słowa petro oznaczającego kamień, dlatego, że roślinę tą znaleziono na skalistych zboczach w Grecji. Roślina dwuletnia z rodziny selerowatych. Pochodzi z Europy Południowej, Wysp Kanaryjskich, Tunisu, Maroka i Algierii. Zdziczała w całej Europie, Ameryce, Afryce, Nowej Zelandii, Australii i Japonii. Starożytni Grecy i Rzymianie stosowali pietruszkę w celach leczniczych i jako środek owadobójczy. Grecy nie wykorzystywali pietruszki w celach kulinarnych, za to była ona symbolem pamięci i śmierci, używana jako zioło pogrzebowe. W medycynie ludowej używano jej do leczenia i wzmacniania dziąseł, przy barku apetytu i zaburzeniach trawienia. Ojciec Klimuszko, zakonnik, wybitny znawca ziół, nazywał ją cudowną rośliną uodparniającą na wszelkie schorzenia, dającą tężyznę i długowieczność. Doradzał spożywanie jej na surowo. Jest uprawiana jako warzywo, a także dla olejku używanego w lecznictwie. Właściwości lecznicze ma korzeń (*Radix petroselini*) i owoce (*Fructus petroselini*). Użytkowana jest najczęściej jako składnik zup, wchodzi w skład włoszczyzny. Nać pietruszki jest bogata w witaminy, szczególnie A i C, żelazo, minerały oraz związki, które usuwają toksyny z organizmu, zawiera dużo chlorofilu. Dużo związków mineralnych występuje w korzeniach, a jeszcze więcej w nasionach. Silnie pachnące liście pietruszki służą do przygotowania wielu potraw. Zarówno korzenie, jak owoce pietruszki i ich przetwory zwiększają przesączanie w kłębkach nerkowych, a jednocześnie zwalniają zwrotną resorpcję w cewkach, dzięki czemu zwiększają ilość wydalanego moczu. Mają także własności antyseptyczne oraz zmniejszają napięcie mięśni gładkich jelit i dróg moczowych. Ponadto pobudzają w niewielkim stopniu wydzielanie śliny i soku żołądkowego, co ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Zmniejsza stany zapalne, gdyż zawiera inhibitory histaminy. Olej z nasion pietruszki wykorzystuje się do orientalnych perfum i wód kolońskich. Ze względu na wysoką zawartość chlorofilu bardzo szybko i skutecznie odświeża oddech.



# POKRZYWA

Pokrzywa zwyczajna

*Urtica dioica*

Roślina z rodziny pokrzywowatych. Pokrzywa rośnie jako chwast na polach, łąkach, pod płotami i budynkami, w wilgotnych lasach i zaroślach, na żyznych siedliskach ruderalnych, na całej kuli ziemskiej z wyjątkiem strefy tropikalnej. Pokrzywa neutralizuje zanieczyszczenia środowiska.

Znana jest ze swoich właściwości leczniczych już od czasów starożytnych. Opisywali ją w swych dziełach Hipokrates i Dioskurides. Dziś stosuje się ją niemal na wszystkie choroby. Jest rośliną leczniczą i kosmetyczną, jadalną i paszową, dostarcza także włókien, barwnika. Z powodu obecności kłująco - parzących włosków powoduje bolesne podrażnienia skóry ludzi i zwierząt.

Na przednówku z pokrzywy gotowano kiedyś zupę, a do karmy dla zwierząt dodawano jej posiekane drobno liście. Medycyna ludowa zaleca, żeby przy wiosennym zmęczeniu pić co dzień na wzmocnienie sok ze świeżo zerwanych pokrzyw. Kurację tę warto stosować również latem, a zimą dobrze jest popijać herbatkę przyrządzoną z pokrzywy suszonej. Ze stresem pomaga walczyć napar z pokrzywy (ziele zalane wrzątkiem i pozostawione przez kwadrans pod przykryciem). Do celów leczniczych wykorzystuje się liście (*Folium Urticae*) i korzenie (*Radix Urticae*), rzadziej całe ziele (*Herba Urticae*). Liście i korzenie pokrzywy zawierają wiele składników m.in.: garbniki, sole mineralne (wapń, fosfor, magnez, mangan, żelazo, potas i krzem), chlorofil, śluzy, kwasy organiczne, witaminy (A, B2, C, E i K). W lecznictwie ludowym biczowanie pokrzywami praktykowano w stanach reumatycznych. Pokrzywa wykorzystywana była w lecznictwie ludowym przy schorzeniach skóry, pielęgnacji włosów i łupieżu, astmie i kaszlu, chorobach przewodu pokarmowego i krwionośnego oraz przy przeziębieniach.

Suszone ziele palono jak papierosy przy astmie, kaszlu i bólach zębów.

Wysuszone liście mają charakterystyczny zapach oraz nieco gorzki, słonawy smak.



# SZAŁWIA WIELKOKWIATOWA

Szałwia wieszczca, czarownika

*Salvia divinorum*

Roślina z rodziny jasnotowatych. Nazywana jest także szalwią proroczą, boską szalwią, szalwią czarownika. Występuje endemicznie w Meksyku na wysokościach 300–1800 m n.p.m. W medycynie ludowej Indian używana w leczeniu reumatyzmu, do uśmierzania bólu różnego pochodzenia, ponadto do łagodzenia przykrych objawów chorób wyniszczających. Z zióła szalwii wieszczca jest otrzymywany susz (do palenia, inhalacji), wyciąg suchy (palenie, zażywanie doustne) i wodny (picie). Badania wykazały, że możliwe jest wykorzystanie szalwii wieszczcej do leczenia uzależnień narkotykowych. Szałwia ma poza tym działanie przeciwbólowe identyczne z opioidami. Udokumentowany został także przypadek działania antydepresyjnego i w badaniach ankietowych wśród użytkowników szalwii stwierdzono poprawę nastroju i trwające ponad dobę oddziaływanie antydepresyjne u korzystających z szalwii. Większe konsekwencje miały rzadsze przypadki działań depresyjnych stwierdzane u użytkowników. Szczególne znaczenie miał nagłośniony przez media amerykańskie przypadek Bretta Chidestera z 2006 roku, u którego prawdopodobnie w związku z używaniem szalwii rozwinęła się depresja, która doprowadziła do samobójstwa. Niektórzy naukowcy nie wykluczają szerokich zastosowań terapeutycznych związków czynnych zawartych w szalwii wieszczcej. Potencjalnie mogą mieć one duże znaczenie w leczeniu nie tylko depresji, ale także choroby Alzheimera, schizofrenii, bólów przewlekłych, a nawet AIDS. W tym kontekście zagrożeniem dla rozwoju badań nad zastosowaniami leczniczymi szalwii wieszczcej, może być uznanie jej za nielegalny narkotyk. Na mocy nowelizacji z dnia 20 marca 2009 roku ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii posiadanie roślin żywych, suszu, nasion, wyciągów oraz ekstraktów z szalwii wieszczcej jest od 8 maja 2009 roku nielegalne w Polsce.

