



ALBUM ZIELNY



„Promocja dziedzictwa kulturowego, historycznego oraz naturalnego obszaru Doliny Zielawy”

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez Gminę Wisznice, współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2

„Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020

Dolina
Zielawy

ALBUM ZIELNY

ROŚLINY LECZNICZE DAWNIEJ I DZIŚ

Rośliny zadziwiały człowieka od zarania dziejów. Odkrywał ich właściwości często nieświadomie. Tysiącletnia tradycja ustna i zapiski dotyczące medycyny ludowej świadczą o tym, że człowiek od niepamiętnych czasów znał i wykorzystywał działanie lecznicze różnych roślin. Jednakże współczesna medycyna farmakologiczna skłania się ku syntetykom, które są szybsze w działaniu. Człowiek żyjący w czasach współczesnych, w ciągłym biegu zapomina o leczeniu ziołami. Należy jednak pamiętać, że zioła i leki pochodne działają mniej inwazyjnie na nasz organizm, więc ich stosowanie jest jak najbardziej pożyteczne.

Obecnie następuje renesans leczenia lekami pochodzenia ziołowego, a popyt na tego rodzaju leki ciągle rośnie. To właśnie zioła stają się dla naszego kraju szansą na rozwój rolnictwa i godne życie ludzi utrzymujących się z tej działalności. Polska we współczesnej Europie jest jednym ze znaczących producentów roślin leczniczych, a także znany i cenionym ich eksporterem. Pozycja ta, to zasługa długich tradycji i bardzo dobrych warunków dla rozwoju tej gałęzi rolnictwa.

Z definicji roślinami leczniczymi nazywa się najczęściej rośliny lądowe, zawierające substancje czynne, stosowane w medycynie i ziołolecznictwie. Z niektórych części tych

roślin wyrabia się leki (np. z korzeni, łodyg, liści, kwiatów). Na świecie poznano ok. 2 500 gatunków roślin leczniczych, u nas rośnie ich ok. 400, w praktyce stosowane jest ok. 200. Zdecydowana większość z nich to rośliny naczyniowe, nie-liczne należą do paprotników, porostów i glonów. Niektóre z gatunków ziół stosowane dawniej w ludowej medycynie, obecnie nie są już używane.

Ziołem zaś nazwiemy wszystkie rośliny przemysłowo-lecznicze zawierające związki biologicznie czynne, takie jak: alkaloidy, glikozydy, saponiny, olejki eteryczne, gorycze, garbniki, śluzy, flawonoidy mogące wpływać na organizmy zwierzęce. Zaliczamy do ziół zarówno rośliny typowo lecznicze, np. rumianek, miętę, borówkę czarną, mniszek lekarski, kozłek lekarski, naparstnicę purpurową, ale i rośliny przyprawowe, które poza wspólnym oddziaływaniem smaku i zapachu mają określoną fizjologiczną aktywność, np.: moczopędne, wiatropędne, przeciwzaparciowe i inne, oraz rośliny aromatyczne, które mając właściwości sensoryczne wpływają na nasze zmysły, a olejki eteryczne w nich występujące są podstawą modnej ostatnio aromaterapii.

ZIELARSTWO I JEGO HISTORIA



Odkąd człowiek posiadał większą wiedzę na temat roślin, stawały się one dla niego inspiracją, nie tylko w życiu codziennym, ale i naukowym, czego przykładem może być zapis sprzed kilku tysięcy lat. Dotyczył on ziół, których używali starożytni Egipcjanie. W papirusie Ebersa (XIV w. p.n.e.) wymienionych jest kilkaset roślin leczniczych wraz ze sposobami ich stosowania. Stosowano m. in. len, werbenę, kozieradkę, miętę, chaber, tatarak, chrzan, piołun. Egipcjanie znali także rośliny stosowane w antykoncepcji. Przykładem środka antykoncepcyjnego jest tutaj maść, która składała się z miodu i natronu. Stosowano okadzania, napoje na bazie piwa oraz selerów. Papirus Ebersa podaje precyzyjny przepis. By nie martwić się niechcianą ciążą nawet przez okres trzech lat kobieta miała nosić w pochwie coś w rodzaju tamponu, który był nasączony odpowiednią substancją złożoną z wyciągu z akacji, kolokwinty, daktyli oraz miodu. Okazuje się, że ta metoda mogła mieć pewną skuteczność ponieważ sfermentowana żywica z akacji zawiera pewne kwasy, które mają właściwości plemnikobójcze. Ponadto zapisane na papirusie informacje mówią o stosowaniu spleśniałego chleba na otwarte rany.

Z kolei Aztekowie i Sumerowie znali i stosowali rośliny halucynogenne w obrzędach religijnych. Środki te miały ułatwić nawiązanie kontaktów z duchami opiekuńczymi, które pomagały w trudnych okresach życia plemion. Już wtedy szamani i kapłani często podawali roślinne specyfiki chorym i cierpiącym, odpowiednio je dawując. Również kilkaset ziół leczniczych znano w Babilonii i Asyrii, wiedzano jak je zbierać i suszyć.

Silna tradycja w stosowaniu ziół istniała również w Chinach. Około 4500 lat temu legendarny cesarz Shen Nong,

będący ówczesnym twórcą rolnictwa i ziołolecznictwa, wypróbował 100 ziół i opisał 252 rośliny lecznicze, z których większość jest stosowana praktycznie do dziś.

Największe, światowej sławy, „Dzieło o materii medycznej” zostało napisane w XVI wieku przez Li Shi Zhen’a. Opisał on w nim 1800 substancji leczniczych, głównie roślinnych i 11000 recept, nadal aktualnych i stosowanych.

W starożytności między krajami Wschodu i Południa kwitł ożywiony handel roślinami leczniczymi i on to przyczynił się do rozpowszechnienia ich właściwości i stosowania. Najwięcej handlowali Egipcjanie, Fenicjanie, Syryjczycy oraz Persowie. Zioła były też w kręgu zainteresowań pisarzy czy filozofów. Jednym z nich był Hipokrates z Kos, zwany ojcem medycyny (ok. 460-377p.n.e.) i Teofrast z Eresos (370-287 p.n.e.) (Fot.7), uczeń Arystotelesa. Znany za czasów Cesarstwa Rzymskiego Dioskurides Pedanios (I w.) (fot.8), Grek z pochodzenia, przyrodnik, zajmujący się leczeniem legionistów znał wiele ziół i ich właściwości.

Kolejnym starożytnym znawcą sztuki leczenia ziołami był rzymski lekarz Galen z Pergamonu (ok. 130-200), który opisał ponad 400 roślin leczniczych w taki sposób, co było powodem stworzenia podwalin późniejszej farmacji. Obecnie znane i popularne są jego receptury tzw. preparaty galenowe.

Następną narodowością, obejmującą kontynent europejski pod swoje władanie, byli Arabowie. Zakładali oni plantacje nie tylko we własnym kraju, ale również w europejskich krajach śródziemnomorskich. Rośliny z tych plantacji oraz wiedza o ich zastosowaniu i działaniu docierała daleko na północ, aż do Polski.

Największą wiedzę na ziemiach polskich w XI i XII wieku posiadali mnisi klasztorni, a w szczególności benedyktyni, cystersi i augustianie. W swoich klasztorach [Fot.9 Galen z Pergamonu] posiadali ogrody nazywane klasztornymi wirydarzami, gdzie uprawiali różne rośliny, między innymi szereg ziół. Do polskich klasztorów przeniknęło wiele roślin śródziemnomorskich, a ich polskie nazwy jak



szałwia (salvia) lub melisa (melissa), świadczą o ich pochodzeniu. W tym samym czasie dużą wiedzę ziołarską miały baby-znachorki, wiedźmy-zielarki, które swe wiadomości opierały na ustnych przekazach.

Wybitnymi znawcami ziół w średniowieczu byli: Awicenna z Buchary (XI-XII wiek), a nieco później Ibn Al-Beithara, który stał się sławny w całej Europie. Skatalogował on około 1400 roślin leczniczych, z których większość stosował osobiście. W dobie renesansu ziołarstwo przestało już być domeną zakonników. Pojawiać się zaczęli aptekarze, olejkarze, „łowcy ziół”, a przede wszystkim lekarze-botanicy. W grupie najważniejszych ziołarzy ówczesnej Polski byli Jan Stańka, Marcin z Urzędowa oraz Szymon Syreński.

W XIV i XV wieku rozwijała się szeroko pojęta botanika, która pozwalała na dokładne, jak na tamte czasy, klasyfikowanie i opisywanie roślin, także tych ziołarskich. Dzięki temu można było skutecznie przekazywać wiedzę o roślinach leczniczych na wielu uniwersytetach.

Medycyna bardzo prężnie szła do przodu w badaniach nad lekami nowszej generacji, czego przykładem było uzyskanie przez Perkuna syntetycznego barwnika purpurowego, moweiny. Był to początek syntezy chemicznej barwników anilinowych, co doprowadziło do rozpoczęcia produkcji leków syntetycznych. Pojawiło się realne zagrożenie dla ziołarstwa, skutkiem czego była poważna utrata popularności medycznej. Od tego momentu ziołarstwo zaczęło szybko tracić na znaczeniu. Opracowanie przez Gerhardta w 1853 r. syntezy kwasu acetylosalicylowego i wprowadzenie go do lecznictwa przez Dresera w 1899 r. pod opatentowaną nazwą „aspiryny” przesądziło na pewien czas o odejściu od ziołarstwa.

Obecnie następuje renesans leczenia lekami pochodzenia ziołowego, a popyt na tego rodzaju leki ciągle rośnie. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się także inne formy wykorzystania ziół, jak choćby w produktach spożywczych (nutraceutyki) i kosmetycznych (kosmeceutyki).





BYLICA PIOŁUN (ARTEMISIA ABSINTHIUM L.)

Zwyczajowo nazywana także piołunem, psią rutą, absyntem, wermutem, bielicą piołunem – gatunek rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae Dum.). Piołun jest szeroko rozprzestrzeniony na półkuli północnej. Występuje naturalnie na terenie Europy, Azji oraz Północnej Afryki. Jako gatunek zawleczony rozprzestrzenił się także gdzieś indziej w innych rejonach. Po odkryciu Ameryki został tam zawleczony jako roślina uprawiana w celach leczniczych, gdzie zaczął się rozprzestrzeniać samorzutnie. Obecnie można go spotkać w stanie dzikim w Ameryce Północnej oraz Centralnej. W niektórych regionach Polski jest pospolity. Status gatunku we florze Polski: archeofit.

SZTUKA KULINARNA

Piołun wykorzystywany jest jako przyprawa. Znano ją już w starożytnym Egipcie (wspominana m.in. w papiirusie Ebersa ok. 1550 p.n.e.), Grecji i Rzymie. Ze względu na intensywny gorzki smak i silny aromat jako przyprawę stosuje się go rzadko i w małych ilościach. W średniowieczu wykorzystywany był czasem do aromatyzowania piwa i miodów pitnych. Obecnie służy głównie do sporządzania gorzkich likierów żołądkowych i wermutów oraz do aromatyzowania wódek. Najbardziej znanym alkoholem wyrabianym z piołunu jest absynt. W Maroku pija się herbatę z piołunem, używanym jako zamiennik mięty w okresie zimowym.

Liście piołunu zawierają m.in. absyntyne (gorycz glikozydową), anabsyntyne i olejek lotny zawierający głównie tujon. Pite w formie nalewki lub palone, najczęściej jako ekstrakt, wykazują lekkie działanie psychodeliczne. W XIX wieku w kręgu cyganerii francuskiej modne było picie alkoholu na bazie piołunu – absyntu.

ROŚLINA LECZNICZA

Surowiec zielarski: ziele piołunu (Herba Absinthii), liść piołunu (Folium Absinthii). Piołun zawiera olejek lotny składający się głównie z tujonu i tujolu oraz azulenu, ponadto związki goryczkowe, flawonoidy i garbniki.

Przetwórz: nalewka (Tinctura Absinthii), wyciąg alkoholowy (Tinctura amara)

Działanie: pobudza funkcje wydzielnicze przewodu pokarmowego, zwiększa apetyt, działa żółciopędnie i odkażająco oraz jest środkiem przeciwbaczym. Odwar z ziele można także stosować zewnętrznie przy zwalczaniu pasożytów skóry (wszy, świerzbowce), gdyż działa na nie toksycznie. Stosowany jako lewatywa zwalcza owsicę.

Piołun był także głównym specyfikiem podawanym przy słabym trawieniu, małym apetycie u dzieci, bólach żołądka i zatruciach. Podobne zastosowanie miał Tysiącznik, podawano go często na ogólne bóle przewodu pokarmowego. Liście bukwicy były zwiżane i zalewane alkoholem - stosowano je w postaci okładów na trudno gojące się rany. Dziurawiec był głównie pity przy bólach wątroby i żołądka, likwidowano nim także plamy na skórze. Nalewka z bielunia służyła głównie do nacierania bolących stawów. Sporadycznie osoby o dużej wiedzy zielarskiej dodawały taką nalewkę w niewielkich ilościach do normalnej wódki, w celu szybkiego upicia gości.

Wśród innych ziół wykorzystywanych do sporządzania nalewek używano: całe kwiatostany **kminku**, **dziką miętę**, **kwiat czarnego bzu**, **lubczyk**, **dziki majeranek**. Alkoholem zalewano owoce **malin**, a nalewkę stosowano, jako środek rozgrzewający a z **głogu**, jako środek nasercowy.

*Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue
doloboreet at accum acin veraese faccumsan
ullamet wiscilis nit alissed ea faccumsandre
ercin volobore tem zrriliquate commodolore
consent numsandipit dit nos eniat nisc*



*Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue
doloboreet at accum acin veraese faccumsan
ullamet wiscilis nit alissed ea faccumsandre er-
cin volobore tem zsrilicate commodolore con-
sent numsandipit dit nos eniat nisc*





LUBCZYK OGRODOWY (*LEVISTICUM OFFICINALE*)

Gatunek byliny należący do rodziny selerowatych. Nazwy ludowe: lubiśnik lekarski, korzeń, łakotne ziele, mleceń. Jest jedynym przedstawicielem rodzaju lubczyk. Pochodzi z Afganistanu i Iranu, rozprzestrzenił się też gdzieś poza obszarem swojego rodzimego występowania. Jest uprawiany w wielu rejonach świata (również w Polsce), czasami (rzadko) dziczejący.

ZASTOSOWANIE

Roślina uprawna: od dawna był używany jako aromatyczna przyprawa u ludów południowo – europejskich i hodowany w ogrodach starożytnej Grecji i Rzymie. Jego uprawę rozpowszechnili w średniowieczu benedyktyni, którzy uprawiali go w swoich ogrodach. Obecnie w Polsce jest często uprawiany w ogrodach lub na większą skalę w celach przemysłowych.

ROŚLINA LECZNICZA

Surowiec zielarski: korzeń (*Radix Levistici*) zawiera przede wszystkim olejek lotny (terpeinol, estry, kwas octowy, kwas walerianowy), skrobię w dużych ilościach, cukry, żywice, kumarynę, kwasy organiczne, związki ftalidowe (pochodne kwasu ftalowego – butyloftalidy), kumaryny i furanokumaryny (m.in. bergapten i psolaren), kwasy polifenolowe (m.in. kwas kawowy i chlorogenowy), fitosterole. Odwar korzenia lubczyku wykorzystywany jest w przypadku niezbytów dróg moczowych i niewydolności nerek. Przetwory z lubczyku łagodzą też bóle menstruacyjne i działają moczopędnie.

Działanie: moczopędne, wiatropędne i wykrztuśne. Polecany w chorobach dróg moczowych oraz schorzeniach przebiegających ze zmniejszeniem wydalania moczu. W medycynie ludowej stosowany w niezbytach górnych dróg oddechowych jako środek wykrztuśny, jako lek pobudzający krwawienie miesiączkowe, a także zwiększający pobudliwość seksualną.

Zbiór i suszenie: surowiec zbiera się jesienią w drugim i trzecim roku wegetacji. Po oczyszczeniu kroi się podłużnie i suszy w temperaturze do 35 stopni.

Roślina kosmetyczna: olejek lubczykowy stosowany jest w niektórych kompozycjach perfum. Korzeń może być używany jako dodatek do kąpiele.

Sztuka kulinarna: aktualnie 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 jest też przy jego użyciu nalewka zwana kordialem.

Ciekawą rośliną rosnącą na Polesiu jest **turówka leśna** zwana żubrówką. Od niepamiętnych czasów roślina ta była dodawana do wódki, a obecnie „Żubrówka” jest najbardziej rozpoznawalną marką polskiej wódki na świecie. Jej działanie skoncentrowane jest na orzeźwianiu organizmu.





BEZ CZARNY (SAMBUCUS NIGRA)

Bez czarny jest gatunkiem krzewu, który należy do rodziny piżmaczkowatych. Jest wysokim krzewem osiągającym wysokość od 3 do 10 metrów. Liście bzu czarnego są długości około 30 cm, nieparzysto-pierzastozłożone, z wierzchu posiadające ciemnozielony kolor, natomiast od spodu są jasne, ostro karbowane. Kwiaty bzu czarnego są koloru białego lub kremowego, zebrane w pęki. Owoce bzu czarnego to mięsiste, soczyste czarne pestkowce, osiągające średnicę od 6 do 15 mm. Najpierw są koloru zielonego, następnie w miarę jak zaczynają dojrzewać czerwienieją aż do uzyskania czarnofioletowego koloru.

SUROWCE LECZNICZE

Kwiaty, jagody, kora bzu czarnego.

ZASTOSOWANIE

Kwitnące wierzchołki bzu czarnego są idealne w leczeniu kaszlu, grypy, przeziębień. Napar posiada właściwości relaksujące i działa napotnie redukując gorączkę.

Kwiaty bzu czarnego posiadają także właściwości łągodzące i wzmacniające błonę śluzową nosa oraz gardła, zwiększając tym samym ich odporność na infekcje. Kwiaty bzu czarnego są przepisywane na chroniczne infekcje, alergie, infekcje ucha oraz na zakażenie drożdżakowe. Napary z kwiatów bzu czarnego połączone z innymi ziołami potrafią obniżyć surowość ataków kataru siennego jeśli będą stosowane przez kilka miesięcy przed początkiem sezonu kataru siennego.

Poprzez zwiększenie pocenia się oraz produkcji moczu, kwiaty bzu czarnego przyczyniają się do wydalania produktów przemiany materii z naszego organizmu, dzięki czemu są niezwykle wartościowe w przypadku dolegliwości artretycznych.

Kwiaty bzu czarnego działają wzmacniająco na naczynia krwionośne, a co za tym idzie zmniejsza się kruchość naczyń włosowatych.

Jagody bzu czarnego są bogatym źródłem witaminy C i są stosowane w przypadku reumatyzmu oraz infekcji skórnych. Jagody bzu czarnego pomagają również w czasie rozwolnienia. Do innych użyć bzu czarnego należy zastosowanie go na zmarszczki.

SKŁADNIKI

Bez czarny zawiera olejki lotne, flawonoidy, śluz roślinny, garbniki, witaminy A oraz C, glikozydy cyjanogenne, związki wapnia, żelaza, potasu, alkaloidy.

UŻYCIE

Kwiaty

Napar - Pić gorący napar na gorączkę oraz flegmę w płucach lub w górnym układzie oddechowym, lub też na katar sienny. Napar z bzu czarnego może być łączony z takimi ziołami, jak krwawnik, mięta pieprzowa.

Nalewka – Brać na przeziębienia i grypę, lub stosować wczesną wiosną w celu zredukowania późniejszych objawów kataru siennego. Krem – Stosować na popękana skórę i rany na rękach, jak również na odmrożenia.

Płukanka do oczu – Używać ochłodzony, poprzedzony napar na bolące oczy.

Płukanka do gardła/jamy ustnej – Stosować napar do płukania owrzodzeń jamy ustnej, bolącego gardła, zapalenia migdałków.

Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumshan ullamet wiscilis nit alised ea faccumsandre ercin volobore tem zrriliquate commodolore consent numsandipit dit nos eniat nisc

Jagody

Syrop – Sporządzić syrop z wywaru i brać zapobiegawczo przed zimowymi przeziębieniami lub łączyć z innymi wykrztuślnymi ziołami takimi jak tymianek na kaszel.

Nalewka – Stosować w połączeniu z innymi ziołami, np. bobrkiem trójlistkowym lub wierzbą na reumatyczne dolegliwości.

Wino z bzu czarnego

- 16 szklanek (4 litry) wody
- 1kg jagod bzu czarnego
- 30 g przypieczonego chleba
- 15 g drożdży
- 1 kg brązowego cukru
- 5 g ziela angielskiego
- 5 goździków
- 15 g imbiru
- 1 szklany słój

Zmiażdżyć jagody bzu czarnego. Umieścić je w wodzie, dodać przyprawy i powoli gotować przez 30 minut. Przełać wszystko do szklanego słoja i dodać przypieczony chleb oraz drożdże. Przechowywać w temperaturze około 20°C do momentu kiedy proces fermentacji jest kompletny (10 do 20 dni). Następnie płyn odcedzić, przełać do butelki i trzymać w piwnicy lub w jakimś innym chłodnym miejscu przez okres około 2 miesięcy. Pić 25 ml przed każdym posiłkiem. W przypadku anemii, wino to jest świetnym środkiem pobudzającym oraz odżywczym dla systemu odpornościowego.

Rośliny, nie tylko lecznicze, używano także, jako substytut herbaty czy kawy. Między innymi były to np. napary z prażonych zbóż. Napar z pszenicy (prażucha) oraz jęczmienia służył jako kawa. Podobnie prażono korzenie buraków cukrowych. Kawę robiono również z żołądź, które wcześniej moczone, obierano i prażono. Jako herbatę z kolei używano **macierzanki, mięty, rumianku, dziurawca, pokrzywy oraz krwawnika**. Były one zbierane i suszone w pęczkach, a następnie kruszone i parzone. Do innych, często uży-

wanych jako herbata, ziół zaliczano **kwiat lipy, kwiat ślazu, liść babki, kwiat bzu, liść maliny, liść poziomki oraz owoce róży, tarniny i jarzębiny**. Bardzo specyficznym surowcem, używanym jako herbata, były pędy maliny. Ścina no je zimą po pierwszych mrozach. Po krótkim gotowaniu pędów otrzymywano napój o rubinowym kolorze i przyjemnym smaku. W czasie żniw gospodynie gotowały kwaśne kompoty z owoców wiśni i ogonków rabarbaru.





POKRZYWA ZWYCZAJNA (URTICA DIOICA L.)

Pokrzywa to roślina popularnie występująca w całym kraju. Rośnie w zaroślach, ogrodach, w przydrożach i na nieużytkach. Niekiedy wyrasta nawet do wysokości 1 metra. Każdy ją zna i wie, że jej liście i łodyga całe pokryte są boleśnie parzącymi włoskami. Pokrzywę zbiera się od późnej wiosny, przez całe lato aż do września. Po wysuszeniu pozyskuje się ziele poprzez „osmykiwanie”, a łodygi wyrzuca się. Jest to całkiem przyjemna czynność i nie grożąca bolesnymi skutkami, gdyż po zwiędnięciu pokrzywa traci swoje parzące właściwości.

WŁAŚCIWOŚCI, ZASTOSOWANIE I DZIAŁANIE POKRZYWY

Surowcem pokrzywy jest liść i korzeń. Zawierają one witaminy: C, K i B₂, sole mineralne, związki żelaza, potasu, wapnia oraz rozpuszczalną krzemionkę. Korzenie pokrzywy mają działanie moczopędne o ściągające. Liście zaś działają moczopędnie przeciwgoścowo i przeciwbiegunkowo oraz hamują krwawienia. Pobudzają krążenie krwi oraz wzmacniają cały organizm. Obniżają również poziom cukru we krwi i ciśnienie.

Doustnie stosuje się produkty pokrzywowe w bieguncie, w bólach mięśniowych i stawowych i hemoroidach (żyłaki odbytu). Po konsultacji z lekarzem również w awitaminozach.

Zewnętrznie stosowana jest do okładów i obmywa owłosionej skóry głowy (łupież, łojotok). Używana także do płukania jamy ustnej w stanach zapalnych oraz w bólach mięśniowych i stawowych.

SPOSÓB PARZENIA POKRZYWY

Napar z liści pokrzywy:

Napar przyrządzamy w proporcjach – 2 łyżki suszonych liści na szklankę wrzątku i po 10 minutach odcedzić. Pić 2-3 razy dziennie po szklance między posiłkami.

Napar z korzeni pokrzywy:

Napar przyrządzamy w proporcjach – pół łyżki suszonych korzeni na szklankę wrzątku i po 10 minutach odcedzić. Napar używać do płukania gardła i do irygacji, także przeciw łupieżowi, wypadaniu włosów i łojotokowi. Korzenie mają właściwości ściągające i rozszerzające kapilary powodując lekkie przekrwienie.

Sok z pędów pokrzywy:

Sok przygotowujemy wiosną z młodych pędów pokrzywy. Pędy należy zmiksować w mikserze lub sokowirówce następnie odcedzić. Pić od 1-2 łyżek do pół szklanki dziennie przez dwa tygodnie.

Nalewka z pędów pokrzywy:

Nalewkę przygotowujemy z korzeni wykopanych wiosną lub jesienią. Korzenie należy starannie umyć, drobno pokroić i napełnić nimi butelkę aż po szyjkę. Butelkę wypełnić 40% wódką i pozostawić na 14 dni w ciepłym miejscu.

Kąpiel nóg w roztworze z pokrzywy:

Dwie garście świeżych i dobrze umytych korzeni oraz świeżych pokrzyw (łodygi i liście) zalać 5 litrami wody i pozostawić na noc, a następnego dnia grzać do zagotowania. Gorący roztwór nalać do miski i moczyć w nim stopy przez 20 minut. Zioła pozostawić w wodzie i nie odcedzać. Kąpiel po ponownym podgrzaniu może być użyta dwa lub trzy razy.

Bardzo wiele ziół używano do leczenia różnorodnych oparzeń i ran. Przy oparzeniach używano najczęściej swarzybaby (widłaka), czarnego bzu, **babki** oraz łopianu. Przy leczeniu cięższych oparzeń stosowano **żywokost lekarski** i **żyworódkę pierzastą**. Na oparzenia i na rany kładziono także liście z **podbiału** i **olszyny**, a także sok lub miazgę z cebuli. Na rany przykładano również mech leśny lub przemywano rumiankiem. Z kolei Dziurawiec był stosowany zarówno do leczenia oparzeń, jak i do leczenia różnego rodzaju nerwobólów i bólów głowy.

Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumsan ullamet wiscilis nit alissed ea faccumsandre ercin volobore tem zzriliquate commodolore consent numsandipit dit nos eniat nisc





BABKA ZWYCZAJNA (PLANTAGO MAJOR)

Babka zwyczajna, inaczej zwana szerokolistną, jest bardzo popularnym chwastem rosnącym na trawnikach, w ogrodach, na działkach, śmietniskach, wzdłuż dróg.

ZASTOSOWANIE

Babka zwyczajna jest znanym ziołem w leczeniu gojenia się ran oraz odparzeń. Zioło to jest również uważane jako antidotum przeciwko truciznom. Babka zwyczajna szybko hamuje krwawienia oraz pomaga w regeneracji zniszczonych tkanek. Może być także używana zamiast żywokostu lekarskiego w leczeniu stłuczeń, siniaków oraz złamanych kości. Maść lub lotion jest stosowany w leczeniu hemoroidów, wrzodów. Stosowana wewnętrznie, babka zwyczajna posiada właściwości moczopędne, wykrztuśne oraz zmniejszające przekrwienie. Babka zwyczajna jest głównie przepisywana przez zielarzy na następujące dolegliwości zdrowotne: zapalenie żołądka, rozwolnienie, czerwonkę, zespół jelita wrażliwego, utratę głosu, wrzody trawienne, krwawienia układu moczowego.

SKŁADNIKI

Babka zwyczajna zawiera irydoidy (np. aucubin), flawonoidy (apigenin), taniny, kwasy roślinne, klej roślinny.

DAWKOWANIE

Liście:

Sok – Wyciskać sok ze świeżych liści babki zwyczajnej. Pić 10ml soku trzy razy dziennie, w czasie zapalenia pęcherza moczowego, biegunki, infekcji płuc.

Okład – Przykładać świeże liście babki zwyczajnej na użądlenia pszczoł oraz na wolno gojące się rany.

Maść – Smarować rany, oparzenia oraz hemoroidy.

Do przemywania ran – Używać soku z babki zwyczajnej na zapalenia, owrzodzenia, rany.

Płukanka – Używać rozcieńczonego soku do płukania w czasie bólu gardła, jamy ustnej lub w przypadku zapalenia dziąseł.

Odżywczy „Zielony Sok”

- 3 szklanki (180g) świeżych liści babki zwyczajnej
- 250 ml czystego, płynnego miodu
- 1 szklana butelka

Zmiażdżyć liście babki zwyczajnej. Odsączyć płyn. Zmieszać 1 szklankę (250ml) zielonego soku z miodem i podgrzewać przez około 10 minut na wolnym ogniu, mieszając regularnie. Ostudzić i wlać do szklanej butelki. Zielony nektar stosować 1 łyżkę stołową na kaszel. Zielony sok jest również używany w leczeniu bólów gardła, anemii, przemęczenia oraz egzemy. Brać 1 łyżkę stołową 3 razy dziennie.

Odmrożenia leczono m.in. **jemiolą pospolitą**, z której wyrabiano maść tłuszczową (białe owoce jemioli zmieszane ze smalcem), a także topionym gęsim tłuszczem i **grochem polnym**. Wszelkiego rodzaju owrzodzenia leczono **rzeźuchą łąkową i babką lancetową**. Na odleżyny, na oparzenia i odmrożenia stosowano tłuszcz lniany oraz dzieżwanę. Do wrzodów skórnych stosowano **liście olszyny, dziurawiec, liście winorośli** oraz zioło zwane koniuch lub kobyłakiem. Bardzo często, na różnego rodzaju wrzody na skórze stosowano okłady z bobru (**bobrek lekarski**) i posypywano derczą (widłakiem). Na czyraki i odmrożenia stosowano **drapacz lekarski**.

Rany skórne innego pochodzenia niż oparzenia leczono, robiąc okłady z **babki lancetowatej, młodego mniszka lekarskiego i nagietka**. Zioła, które miały przyspieszyć

gojenie ran to: **czarnica, mięta pieprzowa, kurzyśląd, serdecznik wężownik, jaskólcze ziele, srebrnik**. Jedno z wymienionych ziół zalewano wrzątkiem i po piętnastu minutach pito. Chorego na ospę wietrzną myto w wodzie, do której dodawano parzony **przyczepiec (przytulia)**.

Roślina, która nazywa się wietrznik (nostrzyk biały) i rośnie zazwyczaj przy płotach była bardzo pomocna na bóle zębów. Gdy bolały oczy robiono okłady z zioła o nazwie ostróżka.



KRWAWNIK POSPOLITY (*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)



Krwawnik pospolity jest ziołem wieloletnim. Można go znaleźć na całym świecie: rośnie na nieużytkach, pastwiskach, polach, łąkach, nasypach torów kolejowych oraz wzdłuż dróg. Nigdy nie należy zbierać ziół rosnących właśnie przy drogach lub torowiskach.

JAK DZIAŁA W ORGANIZMIE

Składnik chemiczny krwawnika pospolitego - apigenin – posiada właściwości przeciwzapalne oraz przeciwkonwulsyjne. Azulen oraz kwas salicylowy są składnikami posiadającymi również właściwości przeciwkonwulsyjne. Alkaloidy mają działanie zatrzymujące krwawienie, co potwierdza zastosowanie krwawnika do hamowania krwawień. Chamazulen (ten sam składnik, który jest zawarty w rumianku) jest przeciwalergiczny. Krwawnik pospolity posiada dobroczynne działanie na wiele układów naszego organizmu. Przede wszystkim, zioło to jest najbardziej znane ze swoich “akcji” w obrębie układu oddechowego, jego właściwości powodujące poty zostały wykorzystane w czasie grypy oraz przeziębień. Zioło to również może być używane na alergię, np. gorączkę sienną. Jego różne właściwości są również pożyteczne po przebytej grypie lub przeziębieniu, kiedy to pacjent nie ma apetytu, jako środek odżywczy wzmagający trawienie. Układ sercowo-naczyniowy - jego właściwości przeciwskurczowe oraz lekko moczopędne stały się cenne w obniżaniu wysokiego ciśnienia krwi, oraz w poprawieniu krążenia żylnego. Układ rozrodczy – tu krwawnik pospolity znany jest jako czynnik regulujący menstruacje, co również idzie w parze z redukowaniem obfitego krwawienia menstruacyjnego. I odwrotnie, krwawnik może spowodować menstruację.

Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumshan ullamet wiscilis nit alissed ea faccumsandre ercin volobore tem zrriliquate commodolore consent numsandipit dit nos eniat nisc

UŻYCIE

Kwiaty

Napar – pić napar z krwawnika na problemy z układem oddechowym (np. zbyt duża akumulacja flegmy)
Inhalacja – na problemy z gorączką sienną lub umiarkowaną astmą, używać świeżego krwawnika w gotowanej wodzie.

Liście

Świeże - aby zatrzymać krwawienie z nosa, należy umieścić liść krwawnika w nozdrzu.

Części nadziemne:

Napar – używać jako środka na obniżenie gorączki lub jako środka odżywczego, pomagającego w trawieniu.
Nalewka – używać na problemy z układem moczowym lub na problemy menstruacyjne. Nalewka z krwawnika jest także przepisywana na kłopoty sercowo-naczyniowe.
Kompres – namoczyć tampon w naparze ziołowym lub rozcieńczyć nalewkę i stosować w celu złagodzenia żyłaków.

Winko „przyjazne” dla żołądka

- 2 szklanki (120g) kwiatów krwawnika pospolitego
- 6 szklanek (1 ½ l) wytrawnego, białego wina

Zmiażdżyć kwiaty krwawnika. Można użyć np. miksera. Dodać wino. Pozostawić miksturę w szklanym słoju daleka od słońca na około 4 tygodni, następnie odcedzić. Winko jest znakomite na trawienie, skurcze żołądkowe, wzdęcia. Jako aperitif lub środek wspomagający trawienie, brać 15ml.



Choroby przewodu pokarmowego były bardzo częste w ówczesnych czasach. Ale i na takie dolegliwości znalaziono zielarski lek. Do leczenia najczęściej stosowano owoce **czarnej jagody** lub robiono wywar łączony, używając **kory dębu, kłaczy pięciornika i korzenia kobyłaka**. Na niezżyt żołądka pomocna była borówka i mięta. Zaparcia leczono: **rumiankiem, siemieniem lnianym, piołunem, dziurawcem, krwawnikiem, koprem i ziołem o nazwie żółtoplec**. Na trawienie gospodynie bardzo często stosowały **orzechy włoskie, lipę, kasztanowiec i leszczynę**. Warto dodać, że w ogóle na różnego rodzaju dolegliwości brzuszne stosowano jesion.





KOPER (*ANETHUM GRAVEOLENS* SYN. *PEUCEDANUM GRAVEOLENS*)

Koper - jednoroczne, aromatyczne zioło osiągające wysokość do 75cm. Koper ma proste łodygi, pierzaste liście i wiele żółtych kwiatów, które tworzą kiście.

ZASTOSOWANIE

Koper zawsze był uważany jako środek leczniczy w problemach układu pokarmowego. Koper to świetny, naturalny sposób na łagodzenie skórczów żołądkowych, kolek, niestrawności. Żucie ziaren kopru polepsza nieświeży oddech. Napar z kopru jest pożyteczny w czasie przeziębień, gryp, kaszlu. Koper posiada również właściwości moczopędne. Podobnie jak kminek, koper może być używany z ziołami o właściwościach przeciwkonwulsyjnych, takimi jak kalina koralowa, na bóle miesiączkowe. Koper zwiększa produkcję mleka u kobiet karmiących. Herbatka z kopru pita przez karmiące matki regularnie pomaga w uniknięciu kolek u niemowlaków. Koper jest świetnym sposobem na pozbycie się wzdęć, które są powodowane trzymaniem gazów. Żucie nasion kopru pomaga w walce z nieświeżym oddechem.

UŻYCIE W KUCHNI

Liście, główki z nasionami oraz nasiona kopru są podstawą w przyrządzaniu kiszonych warzyw, przede wszystkim ogórków. Drobno pokrojone liście kopru lub koper suszony dodawane są do potraw z owoców morza, łososia, zup, sałatek oraz sosów do sałatek, drobiu, jaj, mięsa, makaronów, warzyw, głównie fasoli i groszku, kapusty, masła ziołowego, śmietany, twarogu. Świeże liście kopru są dodawane również do octu i oliwy z oliwek.

SKŁADNIKI

Ziarna kopru zawierają do 5% olejków lotnych, flawonoidy, kumaryny, triterpeny.

DAWKOWANIE

Napar: do szklanki wsypać 1-2 łyżeczki zmiażdżonych nasion kopru i zalać to wrzącą wodą. Zaparzać pod przykryciem 10-15 minut. Na problemy z oddawaniem gazów, wzdęcia pić szklankę naparu przed każdym posiłkiem. Nalewka: pić 1-2ml nalewki z kopru trzy razy dziennie.

ZBIÓR I KONSERWACJA

Nasiona kopru powinny być zbierane kiedy są w pełni dojrzałe, tzn. kiedy mają brązowy kolor. Suszyć rozłożone, najlepiej w pełnym słońcu. Siać nasiona na wiosnę po przymrozkach. Koper wymaga osłony przed silnymi wiatrami. Podlewać często. Zbierać liście kopru zanim zaczną kwitnąć, kiedy rośliny mają około 15cm wysokości. W kuchni, jeśli to możliwe, używać świeżego kopru dla lepszego smaku i aromatu. Ścinać liście rano, kiedy rosa wyschnie. Mrożenie kopru utrzymuje jego smak i aromat równie dobrze. Zbierać główki z nasionami kiedy są one w pełni otwarte, ale zanim nasiona dojrzeją. Umieścić główki z nasionami w papierowych torbach. Kiedy główki nasienne stają się brązowe, wyjąć z papierowych toreb i umieścić w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Dolegliwości układu oddechowego i towarzyszącym im objawom, jak bóle głowy leczono liśćmi łośnianu, a gdy był

ból gardła pomagała szałwia. Podstawową rośliną, która służyła do leczenia przeziębienia była, podobnie jak dzisiaj, lipa drobnolistna.

Na przeziębienia doskonały był również sok kwiatów z **czarnego bzu**, **macierzanki**, **rumianku** i **czosnku**. Napar z **anyżu** stosowano jako środek przeciw kaszlowy, np.: w astmie. Na przeziębienie skuteczna była również **czarna rzodkiew**. **Rumianek** był stosowany do płukania jamy ustnej przy przeziębieniu, a także jako lek przeciwgorączkowy i wykrztuśny.

Gdy domownik zachorował na zapalenie płuc sporządzano syrop z suszonych szyszek oraz napar ze **skrzypu polnego**. Skuteczne było zioło o nazwie **Inica pospolita** oraz **nasturcja**. Gdy ktoś miał zapalenie opłucnej nieodzownym lekarstwem był **głóg**. Stosowano także wywar z pąków topoli.





SKRZYP POLNY (*EQUISETUM ARVENSE*)

Należy do rodziny skrzypowatych. W Polsce rośnie aż 9 gatunków skrzypu, ale tylko Skrzyp Polny nadaje się do celów leczniczych. Występuje zazwyczaj na wilgotnych łąkach, polach w ogródkach, miedzach, kartofliskach, przydrożach, skarpach czy nasypach kolejowych. Obok paproci i widłaków jest jedną z najstarszych roślin na świecie. Wyglądem przypominają niewielką jodełkę. Właśnie te pędy są surowcem zielarskim bo gromadzą krzemionkę (kwas krzemowy). Mają jej tak dużo, że przy potarciu w palcach aż skrzypią i stąd nazwa. Pędy płonne Skrzypu najlepiej zbierać od połowy lipca do końca sierpnia. Wtedy zawierają największą ilość krzemu. Suszyć w cieniu, w temperaturze nie przekraczającej 40 °C.

ZASTOSOWANIE

Skrzyp Polny stosuje się przede wszystkim: w leczeniu gruźlicy; jako środek hamujący krwawienie (płucne, maciczne, żołądkowe); w ciężkich schorzeniach nerek i pęcherza moczowego; w gnijących ranach i rakowatych wrzodach; w leczeniu bólów artretycznych, reumatycznych i nerwobólach; w zapaleniu pęcherza moczowego i bólach skurczowych; w leczeniu piasku/kamieni w nerkach i pęcherzu moczowym jako środek moczopędny; w zaburzeniach widzenia spowodowanych problemem z nerkami; przy swędzących wysypkach skórnych; otwartych ranach stóp, próchnicy kości, w ciągłych krwawieniach z nosa, zapobiega zwapnieniu tętnic i utracie pamięci, przeciwko poceniu się stóp, w leczeniu łupieżu, pomaga przy moczeniu nocnym, przy zapaleniu migdałków, błony śluzowej ust, jamy ustnej, krwawieniu z dziąseł, przy polipach podniebienia i gardła, przy zapaleniu spojówek, na oparzenia i trudno gojące się rany.

SPOSOBY PRZYGOTOWANIA

Herbatka:

Jedną czubatą łyżeczkę ziela zaparzyć 0,25 L wody.

Nalewka:

Potrzebujemy 10 g świeżego ziela, który zalewamy 50 g żytniówki i pozostawia przez 14 dni na słońcu lub w ciepłym miejscu. W ciągu tych 14 dni nalewkę należy codziennie wstrząsać.

Okład:

Świeżo zebrane ziele dokładnie umyć i rozetrzeć na papkę na drewnianej deseczce.

Półkąpiel:

Zalać na noc 100 g ziela zimną wodą. Na drugi dzień ogrzać do wrzenia i dodać do kąpeli. Kąpiel powinna trwać około 20 minut. Po kąpeli nie należy się wycierać tylko zawinąć w płaszcz kąpielowy i przez godzinę leżeć w łóżku. Podczas kąpeli woda musi sięgać powyżej nerki.

Okład „parowy”:

Dwie garści ziela włożyć w sito i zawiesić nad gotującą wodą. Gdy ziele będzie gorące i miękkie, zawinąć je w lnianą ścierkę i następnie przykładać na chore miejsce pozostawiając na kilka godzin na noc.



*Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue
doloboret at accum acin veraese faccumsan
ullamet wiscilis nit alissed ea faccumandre er-
cin volobore tem zzriliquate commodolore con-
sent numsandipit dit nos eniat nisc*



ZIOŁA JAKO REKWIZYTY W OBRZĄDKU RELIGIJNYM I MAGICZNYM

Konwencjonalne leczenie ziołami polegało głównie na podawaniu różnych wywarów i smarowaniu maściami. Innym sposobem na wypędzanie chorób było kadzenie. Miało ono na celu odpędzić złe duchy i moce, które sprawiały, że dziecko było chore lub przestraszone. Obrzęd ten miał ścisły związek z religią, która była wyznawana przez domowników. Ponieważ do obrzędu tego używano ziół święconych podczas różnych świąt w kościele bądź w cerkwi. W kościele katolickim święcono wianki na Oktawę Bożego Ciała, czyli ostatni Nieszpor. Takie wianki wykonywano z **mięty, rumianku, koniczyny białej, koniczyny czerwonej, rdestu ptasiego, macierzanki, przywrotnika**. Na kolejne Boże Ciało kruszono je w całości i posypywano rozżarzone węgle. Podczas gdy unosił się zapach ziół odmawiano Zdrowaś Mario i Anioł Pański.

Kadzenie było bardzo pomocne od tzw. przestachu, przeziębiecia, cugu. Wierzono, że działało zbawiennie na wszystko. Do kadzenia używano również **owoców jałowca i macierzanki, kwiatu bratka i liści piołunu**. Mówiono: „Zgiń, przepadnij chorobo”. Brano także włókna lnu, robiono z nich małe kulki i zapalano gromnicę. Kadzący brał kulki lnu, zapalał nad gromnicą i robił znak krzyża nad głową dziecka i rękami przeganiał strach i słuwał raz przez prawe, raz przez lewe ramię. W kolejnym obrzędzie używano **chabry i owoc jałowca, które** zapalano i wonią unoszącą się z tej mieszaniny kadzono dziecko. Przynoszono również z kościoła kadzidło, palono jałowiec i tym dymem kadzono dziecko, kiedy bardzo dużo płakało. W dzień Ofiarowania Pańskiego, czyli na Matki Boskiej

Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumshan ullamet wisicilis nit alissed ea faccumsandre ercin volobore tem zrriliquate commodolore consent numсандipit dit nos eniat nisc

Gromnicznej, święcone były gromnice okręcone lnem. Po ten len sięgano najczęściej przy „spalaniu róży”. Palono go także nad dzieckiem, które uległo przestrachowi i przy bólu zębów. Święconym lnem okadzano wrzody i obwijano pasmem szyję, gdy bolało gardło.

Inną formą okadzania było wspomniane wyżej tzw. „wypalanie róży”. W tym celu głowa chorego przykrywana była czerwonym kawałkiem materiału. Na materiale kładzione były strzępy wyczesanego i wytartego lnu. Po trzecim okrążeniu głowy chorego świecą gromniczną, zielerką podpałała trzy fragmenty lnu. Zabieg stosowany był w bólach zębów i głowy. Tego typu zabieg czyniono również na innych chorych częściach ciała (np. stawy).

Na wsi, gdy dziewczyna wychodziła za mąż, robiono małe wianki z **mirtu, macierzanki lub ruty** i przypinano do włosów pod welonem. Symbolizowało to czystość i dziewictwo panny młodej.

Lubczyk to zioło, które w literaturze jest przedstawiane jako afrodyzjak. Roślinę tę używano, aby „zaczarować” pannę lub kawalera i sprawić, że oblubieniec, czy też oblubienica będzie kochać na zawsze. Zioło o nazwie **maruna**, było również używane do „zadawania czarów miłosnych”. Robiono również wino z dzikiej róży i podawano oblubieńcowi, wierząc, że zadany czar przyniesie oczekiwane efekty. Uważano również, że płatki z dzikiej róży działają jak silny afrodyzjak. Zioło o nazwie tuja również służyło do „zadawania czarów miłosnych”, ale z tują należało obchodzić się bardzo ostrożnie, bowiem posiadała również właściwości trujące. Natomiast klacze **selera zimowego i kopru włoskiego** to afrodyzjak, który był nieodzowny dla mężczyzn cierpiących na impotencję.

Dawniej wierzono że zioła mają ponadczasową moc. Świadczą o tym obrzędy religijne, które przeprowadza się z użyciem wielu roślin leczniczych. Na wielu jeszcze wsiach uważa się, że **dziurawiec** odstrasza złe duchy. **Leszczyna** posadzona przy domu lub przy bramie odpędza złe demony. Tą samą symbolikę miały zioła i rośliny wtykane w okna, płoty, czy wieszane przy drzwiach, m.in. **łopian**,



bylica piołun, czarny bez, gałęzie brzozy, tarnina, głóg czy gałęzie dębu. Natomiast wiązańki z leszczyny, klonu i lipy umieszczano na strychu lub pod strzechą, aby chronić od piorunów.

Gdy gospodarz budował dom, w podmurówce umieszczał kocki. Wśród ziół, które były kładzione pod podmurówką znajdowały się także spożysz i nawrót, po to, aby każdy wychodzący z tego domu, zawsze do tego domu mógł wrócić. Zioło o wdzięcznej nazwie **rozchodnik** było kładzione przez rezolutnych sprzedawców przed sklepem

po to, aby towar jak najszybciej schodził z półek. Podczas Zielonych Świątek brzezina przystrajano kościoły. Gałązka brzeziny przyniesiona do domu była palona podczas burzy, aby uchronić domowników przed niebezpieczeństwem. Kościoły oraz obejścia domowe w niektórych wsiach na Zielone Świątki były przyozdabiane również wiankami z derezy. Swoje podwórka gospodarze przyozdabiali **tatarakiem**, co miało chronić gospodarstwa przed gradem.

Dawniej ludzie wierzyli, że zbieranie ziół w danych miejscach i o określonej porze oraz przez odpowiednie oso-

by gwarantuje uzyskanie środków leczniczych o jak najlepszych właściwościach. Zalecano, aby pozyskiwać rośliny wokół miejsc, gdzie stały przydrożne krzyże, kapliczki, figury święte. Zioła i rośliny zbierane w Noc Świętojańską były uważane za najskuteczniejsze. Ludzie wierzyli także, że zioła zbierane po pełni księżyca mają szczególną moc. Należało również zbierać zioła zawsze po porannej rosie. Nie można jednak było zbierać ziół na cmentarzu.





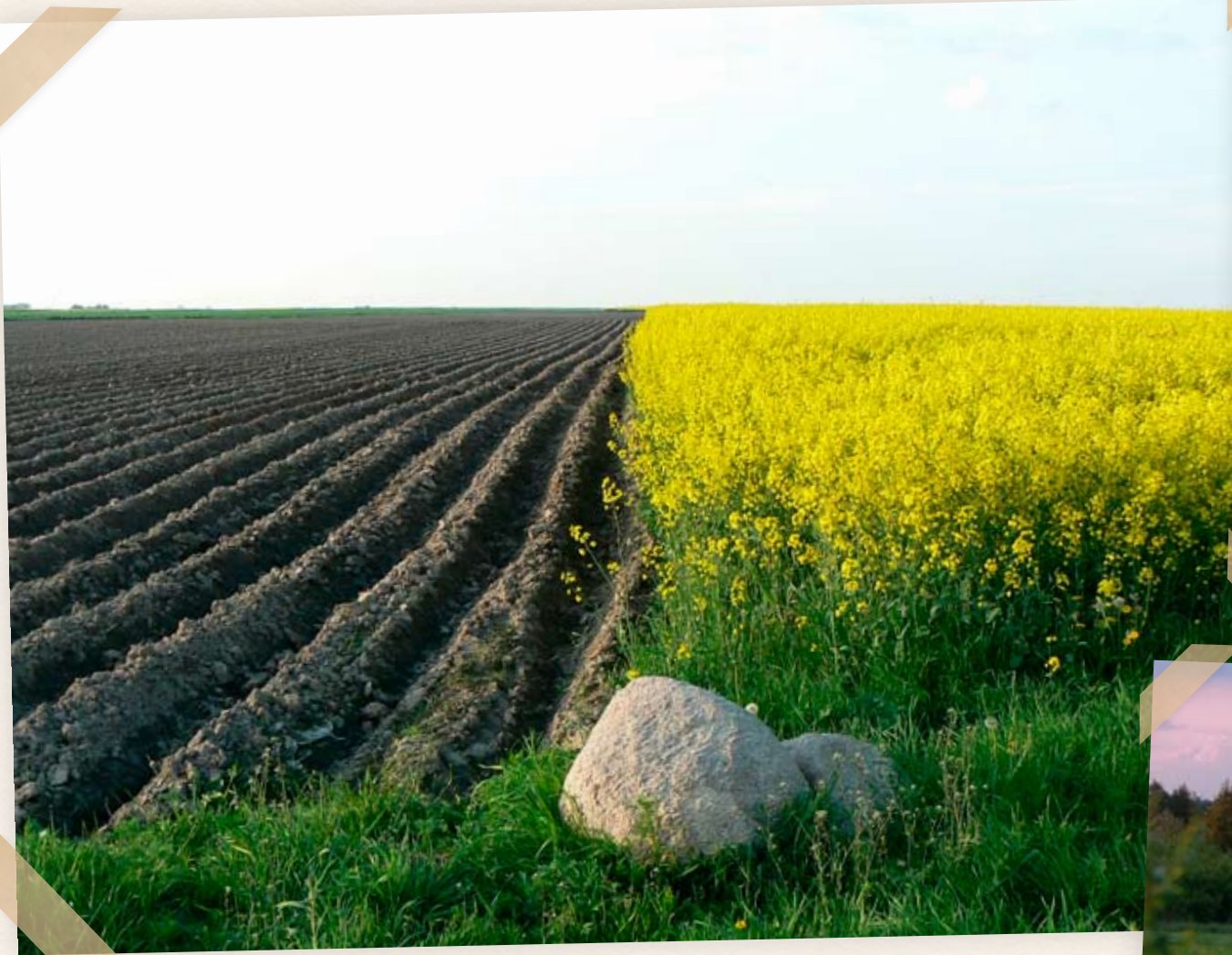
*Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue
doloboreet at accum acin veraese faccumshan
ullamet wiscilis nit alissed ea faccumandre er-
cin volobore tem zzriliquate commodolore con-
sent numsandipit dit nos eniat nisc*





DOLINA ZIELAWY AROMATYCZNE POLA POLESIA LUBELSKIEGO

„Dolina Zielawy” położona jest w północno-wschodniej części województwa lubelskiego, w obrębie makroregionu Polesie Lubelskie. Przez obszar ten przepływa rzeka Zielawa o długości 68 km. Czyste powietrze, cisza, żyzne gleby, ekologiczne tereny oraz wiedza i pracowitość mieszkańców sprawiają że obszar Doliny Zielawy jest krainą w której po prostu dobrze się żyje. Elementem łączącym te strony są: rzeka Zielawa oraz bogactwo i różnorodność występujących tu w warunkach naturalnych ziół, powszechnie znanych i stosowanych zarówno w kulinariach, kosmetyce jak i lecznictwie. Dodatkowo malownicze wiejskie klimaty współgrające idealnie ze środowiskiem naturalnym i walorami przyrodniczymi, na które składają się liczne skupiska roślinne i zwierzęce, coraz rzadziej występujące w innych częściach kraju czy Europy czynią to miejsce wyjątkowym. W skład Doliny Zielawy wchodzi następujące Gminy: Wisznice, Jabłoń, Rossosz, Podedwórze i Sosnówka. Do każdej z gmin przyporządkowane jest jedno zióło najbardziej charakterystyczne na danym obszarze, wybór ten nie jest przypadkowy, ponieważ poszczególne zioła występują na tych terenach nie tylko w postaci upraw rolniczych ale także w środowisku naturalnym, rosnąc dziko w lasach i na łąkach.





Gmina Podedwórze

Gmina Podedwórze znana jest jako kraina rumianku, który jest tu powszechnie uprawiany na ponad 50 hektarach ziemi. Jak się sądzi to właśnie od Łyniewa ponad 30 lat temu zaczęła się uprawa rumianku. Potem byli rolnicy z Hołowna, Mostów, Opola, Podedwórza i Horodyszczka. – W Łyniewie rumianek uprawiają wszyscy, choć wcześniej obsiewali większą część terenu.

Rumianek (*Chamomilla recutita*, *Matricaria chamomilla*)

W przeciwieństwie do rumianu szlachetnego, jest rośliną jednoroczną. Wysokością i budową przypomina rumian szlachetny, lecz ma łodygę gładką (nie owłosioną), nieco mniej rozkrzewioną, a liście o jeszcze węższych odcinkach. Koszyczki kwiatowe mają bardziej stożkowaty, wysoki „środek” z żółtych kwiatów rurkowatych, a „płatki” języczkowe, białe, są podczas przekwitania silniej odgięte w dół. Rumianek ten łatwo odróżnić od innych, mniej wartościowych gatunków, po tym, że „środek” jest wewnątrz pusty, co łatwo stwierdzić po przekrojeniu koszyczka wzdłuż. Kwitnie od maja do lipca. Cała roślina odznacza się miłym, silnym aromatem, w odróżnieniu na przykład od rumianku psiego, który pachnie raczej nieprzyjemnie, i od rumianku bezwonnego. Rumianek pospolity rośnie najczęściej przy drogach, na pastwiskach i ugorach, głównie o glebach gliniastych, a zwłaszcza wapiennych.

Jako roślina lecznicza, rumianek cieszył się z dawien dawna dużą sławą. W Europie Północnej poświęcano go bogu słońca, które przypomina kształtem, a ponieważ był to bóg potężny, więc i moc tej rośliny miała być wielką. Uważano, że rumianek leczy nie tylko ludzi i zwierzęta, ale i rośliny rosnące w pobliżu. W średniowieczu zalecano zbierać go na św. Jana, a więc wtedy, gdy noc jest najkrótsza. Do dziś należy do najpopularniejszych i bezpiecznych w użyciu ziół. Starajmy się, więc zaopatrzyć w rumianek, i to zgodnie ze starymi zaleceniami – na początku lata. Surowiec zielarski stanowią koszyczki kwiatowe. Najlepiej zbierać je świeżo rozwinięte, gdy kwiaty języczkowe jeszcze nie zwisają. Koszyczki ucinają się z kawałkiem (do 2 cm) szypułki i rozpostarte cienką warstwą suszy w temperaturze otoczenia. Suszenie w piekarniku jest raczej niepożądane. Jednakże surowiec powinien schnąć możliwie szybko, aby zachować charakterystyczny zapach, a białe „płatki” nie zbrunatniały.

Rumianek z powodu zapachu nazywany był przez starożytnych Greków „ziemnym jabłkiem”; dla Anglików stanowił „maythen”, jedno z dziewięciu świętych ziół ofiarowanych światu przez boga WODEN.

Rumianek jest jedną z najbardziej znanych roślin leczniczych; stosowano go już w starożytnym Egipcie. Tam też uważano go powszechnie za kwiat boga słońca, ze względu na właściwości obniżające gorączkę. Wcześniej nazywano go też *Marticaria* – nazwa ta mówiła o roli tej rośliny w leczeniu chorób kobiecych. Dziś rumianek najczęściej stosuje się do leczenia różnego rodzaju schorzeń przewodu pokarmowego, np. jego stanów zapalnych, jak i dolegliwości pęcherza moczowego. Rumianek także reguluje trawienie i pobudza apetyt. W stanach skurczowych jelita grubego stosuje się go jako środek rozkurczający i wiatropędny. Pomocniczo może być stosowany w bolesnym miesiączkowaniu, a zewnętrznie w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła, skóry – jako lek przeciwzapalny i osłaniający.

Rumianek pobudza wydzielanie soku żołądkowego i reguluje fermentację jelitową; działa też bakteriostatycznie.



ZASTOSOWANIE:

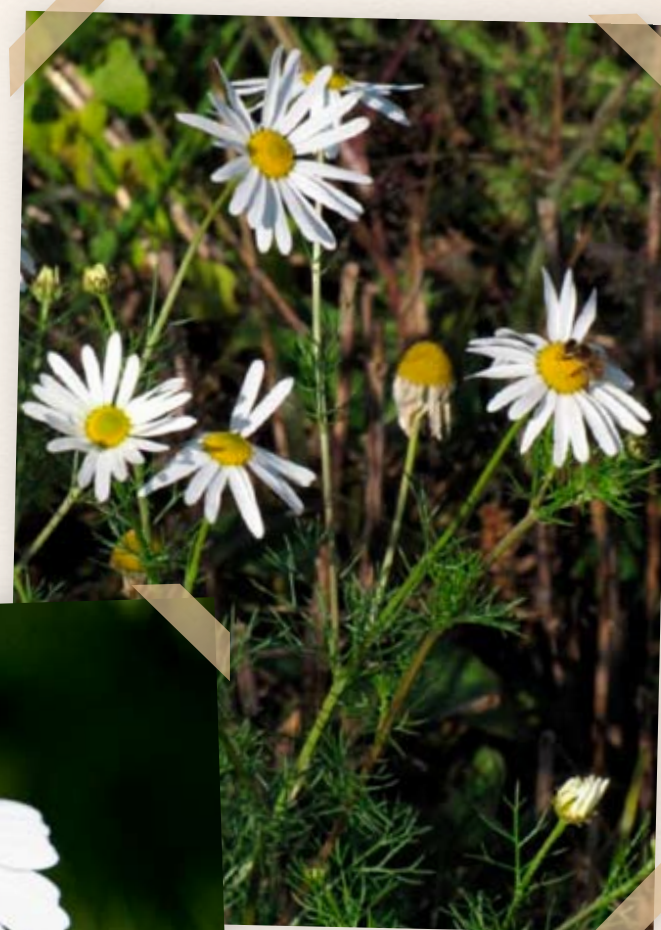
Dla zdrowia

Rumianek pospolity bezwzględnie musi znajdować się w domowej apteczce, bo stosowanie go przynosi ulgę w różnych, niedomaganiach każdego wieku – od niemowlęcego, do późnej starości. Wyciągi rumianku działają przeciwzapalnie na błonę śluzową i skórę, przeciwalergicznie, przeciwskurczowo na mięśnie gładkie układu trawiennego i słabo przeciwbakteryjnie. Odwar z rumianku z powodzeniem można stosować wewnętrznie przy stanach nieżytowych przewodu pokarmowego, bólach brzucha, odbijaniach, wzdęciach, nudnościach, utrudnionym odchodzeniu gazów u niemowląt, zmniejszonym apetycie, wrzodziejącym zapaleniu jelit i chorobie wrzodowej. Odwar do tych celów przygotowuje się z 1 łyżki koszyczków kwiatowych na 1 szklankę wody i pije 3 razy dziennie po 1 – 1 szklanki, najczęściej między posiłkami. Zewnętrznie taki sam odwar stosujemy do pielęgnacji skóry przy trądziku, wysypkach alergicznych, bakteryjnych zapaleniach skóry, oprzodzeniach, oparzeniach I i II stopnia spowodowanych różnymi czynnikami. Ponadto odwar z rumianku nadaje się do płukania jamy ustnej i gardła przy zapaleniu dziąseł, ropniach, nadżerkach na śluzówkach, przy anginie oraz wirusowym zapaleniu gardła. Rumianek (odwar jak wyżej) może być stosowany w żylakach odbytu do nasiadówek. Pewną ulgę przynosi też przemywanie odwarem z rumianku ropiejących oczu. Wreszcie odwary z rumianku dodajemy do kąpeli regenerujących, również dla niemowląt (szczególnie, gdy mają tak zwane potówki na ciele, oparzone pośladki).

Przeciwzapalnie

Kilka składników rumianku wykazuje właściwości przeciwzapalne, np. apigenina hamuje 5- i 12-lipoksyksoxygenazę (IC50 odpowiednio: 8 i 90 μM), chamazulen oraz (-) α -bisabolol hamują 5-lipoksyksoxygenazę (IC50 odpowiednio: 13 i 40 μM), natomiast cyklooksygenaza hamowana

jest przez apigeninę, cis-en-in-spiroeter i (-) α -bisabolol (IC50: 78-80 μM). Apigenina hamuje również syntezę tlenu azotu w makrofagach aktywowanych przez lipopolisacharyd. Właściwości przeciwutleniające posiada jedynie chamazulen (IC50: 2 μM). Bardzo dobre efekty lecznicze (badania na zdrowych ochotnikach) zaobserwowano w wyniku zastosowania preparatów z rumianku (maść, krem) w przypadku chemicznie wywołanego toksycznego zapalenia skóry czy też rumienia wywołanego światłem UV i UVB. Prowadzone były również obustronne porównawcze badania kliniczne u 161 pacjentów z zapaleniem skórnym, którzy początkowo byli leczeni 0,1% walerianianem diflukortolonu. Terapia główna obejmowała leczenie z zastosowaniem kremu zawierającego ekstrakt z koszyczków *Matricaria* lub trzy inne środki lecznicze: 0,25% hydrokortyzon, 0,75% ester butylowy fluokortyny lub 5% bufeksamak. Najlepsze efekty odnotowano dla preparatu z





Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumshan ullamet wisclis nit alissed ea faccumsandre ercin volobore tem zrriliquate commodolore consent numсандipit dit nos eniat nisc

rumiankiem i porównywalne dla hydrokortyzonu. Zaobserwowano również u 98 pacjentów z nowotworem redukujący wpływ preparatu z ekstraktem z rumianku (50 mg (-) α -bisabololu i 150-300 mg 7-glukozydu apigeniny /100 g preparatu) na zapalenie błony śluzowej spowodowane miejscowymi podrażnieniami lub chemioterapią układową. Przeprowadzono losowe badania porównawcze, metodą częściowej podwójnej ślepej próby, obejmujące 72 pacjentów ze średnim stopniem atopowej egzemy. Dwutygodniowe stosowanie kremu zawierającego ekstrakt z rumianku dało najlepsze efekty leczenia objawów swędzenia, rumienia i złuszczenia się skóry.

Przeciwspazmatycznie

Badania kliniczne u 104 pacjentów z dolegliwościami pokarmowymi, takimi jak nieżyt żołądka, wzdęcia czy skurcze żołądka wykazały, że doustne przyjmowanie preparatu z ekstraktem z rumianku (50 mg (-) α -bisabololu i 150-300 mg 7-glukozydu apigeniny /100 g preparatu) przez 6 tygodni w dawce dziennej 5 ml, subiektywnie poprawiły objawy u wszystkich pacjentów oraz całkowicie je zlikwidowały u 44,2% pacjentów.

Uspokajająco

Apigeniny konkurencyjnie hamują wiązanie ligandów receptora benzodiazepin (np. flunitrazepam, Ro 5-4864, Ro 15-1788), choć nie wykazują efektu wiążącego receptory muskarynowe, α 1-adrenoreceptory czy też efektu na wiązanie muscimol do receptorów GABAA. Posiadają zdolność dawkozależnej redukcji przepływu jonów Cl^- aktywowanych przez GABA w populacjach komórek ziarnistych mózgowych (15,3% – 0,1 μ M apigenin; 24,2% – 1 μ M apigenin; 32,4% – 10 μ M apigenin), który całkowicie blokowany był przez ligand receptora benzodiazepin (Ro 15-1788). Właściwości te potwierdzają również badania przedkliniczne przeprowadzone na zwierzętach z zastosowaniem preparatów z rumianku. Wykazano zdolność przedłużania snu wywołanego heksobarbituralem, zmniejszenie spon-

tanicznej ruchliwości i aktywności poszukiwawczej, czy też zmniejszenie poziomu ACTH w plazmie, wywołanego ograniczonym stresem. Poza tym apigenina (25 i 50 mg/kg) znacząco zmniejszała okres utajnienia początku konwulsji wywołanych pikrotoksyną u szczurów oraz zmniejszała aktywność ruchową po wstrzyknięciu jej wewnątrzotrzewnowo, ale nie zaobserwowano aktywności lękowej, rozluźniającej czy przeciwdrgawkowej.

Przeciwbakteryjnie

Olejek z koszyczków rumianku (stężenie 0,7% V/V) wykazuje właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze względem odpowiednio bakterii Gram-dodatnich i *Candida albicans*. Nie odnotowano takich właściwości wobec bakterii Gram-ujemnych, nawet przy znacznym zwiększeniu stężenia (8% V/V). Napar i wodnoalkoholowy ekstrakt z rumianku oraz czysty herniarin wykazują właściwości przeciwbakteryjne wobec różnych bakterii i grzybów w obecności światła bliskiego UV.

Na zranienia

Stosowanie rumianku w leczenie zranień związane jest z występowaniem azulenu. W badaniach 147 kobiet po porodzie, u których przez 6 dni stosowano maść zawierającą ekstrakt z rumianku, otrzymano porównywalny efekt leczenia jak w przypadku stosowania 5% dekspanthenolu. Pozytywne rezultaty otrzymano również w przypadku leczenia sączących ran skóry, które powstały w wyniku usuwania tatuaży. Zastosowano wówczas płynny ekstrakt z rumianku (50 mg (-) alfa-bisabololu i 3 mg chamazulenu /100 g preparatu) i po 14 dniach zaobserwowano zmniejszenie obszaru ran sączących i znaczną poprawę ich stanu. Zbadano również wpływ preparatu z ekstraktem z rumianku (120 pacjentów, badania losowe z placebo) na problemy hemoroidalne drugiego stopnia z różnymi objawami. Największą poprawę odnotowano w przypadku krwotoków, swędzenia, rozpalenia i sączenia.

Dla urody

Dla wygładzenia rozjaśnienia i oczyszczenia suchej i wrażliwej cery doskonała jest maseczka ze sproszkowanych kwiatów rumianku, płatków owsianych i żółtka. Jedną łyżkę rumianku i 2 łyżki płatków owsianych zalać 1 szklanki wrzącej wody i poczekać, aż powstanie gęsta papka. Następnie dodać żółtko i lekko ciepłą rozsmarować na twarzy. Po 20 minutach zmyć wodą, a potem odwarem z rumianku. Maseczkę taką stosujemy 2 razy w tygodniu. Płukanie włosów odwarem z rumianku działa dezynfekująco na skórę, a przy tym lekko rozjaśnia włosy. Wrażliwą cerę każdego typu dobrze jest codziennie wieczorem przemywać odwarem z rumianku. Wyciągi z rumianku wchodzi w skład kosmetyków przeznaczonych dla wrażliwej cery (mydło rumiankowe, śmietanka rumiankowa, krem rumiankowy), z dobrym wynikiem mogą je używać osoby wykazujące uczulenia (wysypki alergiczne) na większość kosmetyków.

Rumiankowa płukanka do włosów

- 1/2 szklanki suszonych kwiatów rumianku
 - 4 szklanki wody
- Gotować razem przez 5 minut. Przecedzić. Płukać włosy wywarem zaraz po ich umyciu.

Ziołowy szampon z rumiankiem

- 1 1/2 szklanki wrzącej wody
- 2 łyżki stołowe suszonego rozmarynu
- 2 łyżki stołowe suszonych kwiatów rumianku
- 1/2 szklanki pokruszonych liści mięty
- 1 jajo
- 1/4 łyżeczki boraksu
- 2 szklanki szamponu bez detergentów

W średniej wielkości misce umieścić wszystkie składniki, zalać gotującą wodą, odczekać godzinę i odcedzić zioła. Ubić jajo na puszystą masę, dodając szampon i boraks. Następnie zmieszać z ziołowym wywarem. Przełożyć do butelki i zakorkować. Trzymać w lodówce. Używać jak regularny szampon.

Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumshan ullamet wiscilis nit alised ea faccumshandre ercin volobore tem zriliquate commodolore consent numsandipit dit nos eniat nisc





Gmina Wisznice

Specyficznym ziołem dla Gminy Wisznice jest mięta pieprzowa, którą podobnie jak rumianek można uprawiać na polu. Na terenie gminy jest więcej gruntów ornych o glebie bardziej zwartej i wilgotnej co powoduje lepsze warunki wzrostu dla mięty.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

Mięta pieprzowa jest wieloletnim ziołem, krzewiastego pokroju, osiągająca wysokość do 90 cm. Łodyga mięty pieprzowej jest rozgałęziona w okółkach liści, koloru zielonego aż do brunatno-brązowego w zależności od odmiany. Mięta pieprzowa wytwarza pod poziomem gleby białe, poziome kłącza lub powierzchniowe kłącza koloru zielonego w zależności od tego, jak bardzo jest wilgotna gleba, w której rośnie. Liście mięty pieprzowej są kształtu podłużno-jajowatego, nierównomiernie piłkowane na ich końcach. Kwiaty zioła są niewielkie od 5 mm do 6 mm długości w kolorze różowym, czerwonym lub jasno fioletowym.

Pomimo tego, że mięta pieprzowa jest bardzo popularnym czynnikiem smakowym oraz szeroko stosowanym w prawie każdym produkcie przeznaczonym dla ludzkiej konsumpcji, wydawałoby się, że jest jednym z najstarszych ziół występujących na świecie. Otóż tak nie jest. Mięta pieprzowa jest hybrydem lub krzyżówką, która wyrosła na polu mięty zielonej w Anglii w roku 1696. Od tamtego czasu, mięta pieprzowa, łacińska nazwa *Mentha x piperita* z rodziny jasnotowatych, jest intensywnie uprawiana ze względu na swój aromatyczny olejek. Ponieważ nie uży-

skamy szlachetnej rośliny z jej nasion, mięta pieprzowa jest rozmnażana wegetacyjnie.

Mięta pieprzowa jest używana przede wszystkim ze względu na swoje właściwości pobudzające, przeciwwiatrowe oraz leczące dolegliwości żołądkowe. Zioło to jest stosowane w przypadkach problemów z niestrawnością, kolką lub wzdęciami. Zioło jest zwykle używane w postaci ciepłej herbaty przygotowanej z liści. Kilka szklanek dziennie może być wypijanych w celu szybkiego i skutecznego złagodzenia dolegliwości żołądkowych. W Europie, mięta pieprzowa jest często wykorzystywana w różnorodnych mieszankach herbat, które są przeznaczone do łagodzenia różnych dolegliwości związanych z żołądkiem, jelitami bądź wątrobą. Mięta pieprzowa w postaci herbatki ziołowej może być po prostu stosowana dla przyjemnego i orzeźwiającego jej smaku.

Mięta pieprzowa wspomaga trawienie dzięki swojej zawartości olejków eterycznych. Liście oraz kwitnące wierzchołki zioła zawierają je w ilości od 1% do 3%. Amerykański olejek z mięty pieprzowej zawiera od 50% do 78% wolnego mentholu oraz następnie 5% do 20% różnych, mieszanych form estrów mentholowych. Te główne składniki są w dużej mierze odpowiedzialne za pobudzanie przepływu żółci oraz wspomaganie trawienia.

Na dodatek, olejki eteryczne zawarte w mięcie pieprzowej działają jako czynniki znoszące skurcze, zmniejszając napięcie mięśniowe dolnego odcinka zwieracza przełykowego oraz ułatwiając odbijanie się pokarmu. Ta właściwość może tłumaczyć, dlaczego herbatka ziołowa sporządzona z mięty pieprzowej jest popularnym środkiem leczniczym w czasie skurczów menstruacyjnych. Olejek z mięty pieprzowej tymczasowo hamuje skurcze głodu w żołądku, ale wkrótce żołądek wznawia swoje ruchy robaczkowe, które następnie stają się coraz silniejsze niż poprzednio. W ten sposób olejek z mięty pieprzowej pobudza apetyt.

Mięta pieprzowa, krzyżówka mięty zielonej z miętą dziką, jest popularną przyprawą, jak również tradycyjnym ziołem o właściwościach leczniczych. Dziwnym jest fakt,



że aż do późnego XVII wieku nie było mięty pieprzowej. Po tym czasie zaczęto ją sadzić i uprawiać. Zarówno liście, jak też olejek miętowy uzyskiwany w procesie destylacji parowej, są używane na skalę przemysłową.

Liście mięty pieprzowej zawierają olejki eteryczne, tak jak wspomnieliśmy o tym wyżej. Oprócz głównego składnika olejku, którym jest menthol, zawiera on także menthon (zawartość tego składnika wynosi od 10% do 35% w olejku eterycznym). Ogólnie olejek eteryczny z mięty pieprzowej zawiera ponad 100 różnych składników, włączając w to różnorodność monoterpenu oraz seskwiterpenów. Skład chemiczny olejku z mięty pieprzowej zależy w dużej części od miejsca, w którym zioło jest hodowane. Liście mięty pieprzowej zawierają również flawonoidy, takie jak luteolin, rutynę, hesperidin.

SUROWCE LECZNICZE

Części nadziemne, olejek eteryczny.

ZASTOSOWANIE

Mięta pieprzowa jest wspaniałym środkiem leczniczym dla układu pokarmowego. Zwiększa przepływ soków żołądkowych oraz żółci żołądkowej, jak również relaksuje mięśnie jelit. Zioło to posiada właściwości łagodzące wyściółkę oraz mięśnie okrężnicy, co pomaga w przypadkach rozwołnienia, jak również łagodzi spastyczną okrężnicę (częsta przyczyna zatwardzenia). Powleczonej warstwą zabezpieczającą przed działaniem soku żołądkowego olejek z mięty pieprzowej jest stosowany w krótkotrwałym leczeniu zespołu jelita wrażliwego. Na przykład w Anglii, lekarze zajmujący się chorobami układu pokarmowego rozpylają rozcieńczony olejek z mięty pieprzowej na instrument wykorzystywany podczas wżniernikowania okrężnicy w celu uniknięcia jej skurczów. Niestety, sposób ten nie został zaakceptowany przez inne państwa.

Flawonoidy zawarte w olejku z mięty pieprzowej, jak również w jej liściach zwiększają produkcję żółci żołądkowej, a co za tym idzie wspomagają trawienie. Menthol za-



warty w olejku obniża czynność enzymu wątroby i może teoretycznie obniżyć poziom cholesterolu we krwi. To możliwe lecznicze zastosowanie olejku jest przypuszczalne i nigdy nie było testowane klinicznie. Podobnie, olejek z mięty pieprzowej posiada właściwości przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe, kiedy doświadczenie było przeprowadzone w próbówce, ale nie stosuje się go w leczeniu infekcji. Jakkolwiek, herbatę z liści mięty pieprzowej cza-



*Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue
doloboreet at accum acin veraese faccumshan
ullamet wiscilis nit alissed ea faccumsandre
ercin volobore tem zzriliquate commodolore
consent numsandipit dit nos eniat nisc*

sami stosuje się w celu złagodzenia dolegliwości zapalenia jelit oraz żołądka.

Jeżeli zastosujemy miętę pieprzową na skórę, złagodzi ona ból oraz obniży wrażliwość. Rozcieńczony olejek z mięty pieprzowej jest używany jako środek do inhalacji oraz do nacierania klatki piersiowej w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych. Natomiast całe zioło jest ważne w przypadku infekcji układu pokarmowego.

Mięta pieprzowa posiada właściwości zarówno rozgrzewające, jak i chłodzące. Kiedy jest stosowana wewnętrznie, wzmacnia gorąco i poprawia krążenie oraz poprzez rozproszenie krwi bliżej powierzchni ciała powoduje pocenie się. Ta właściwość może być wykorzystana wtedy, kiedy biorą nas dreszcze, mamy gorączkę, przeziębienie lub grypę. Działanie ściągające oraz zmniejszające przekrwienie mięty pieprzowej pomaga w złagodzeniu uczucia zapanowanego nosa oraz kataru. Olejek z mięty pieprzowej jest czasami dodawany do gorącej wody, a następnie opary są wdychane w celu złagodzenia przeziębienia. Należy podkreślić, że menthol (składnik olejku z mięty pieprzowej), jak również liście zioła mogą być dodawane do produkcji pastylek do ssania, które przynoszą ulgę w czasie kaszlu. Menthol jest głównym składnikiem we wszelkich rodzajach maści przeznaczonych do nacierania zbolętych mięśni oraz stawów w celu złagodzenia ich bólu. Menthol stosowany miejscowo na skórę łagodzi jej swędzenie.

Mięta pieprzowa jest ogólnie dobrym środkiem odżywczym. Przywraca nam energię, jak również odgania letargi. Świeże liście lub płyny z mięty pieprzowej są stosowane miejscowo na skórę w celu złagodzenia zapalenia stawów (jeśli cierpimy na artretyzm), bólów głowy oraz migren związanych z problemami trawienia, neuralgii, rwy kulszowej oraz ogólnych bólów.

Stosowana wewnętrznie, mięta pieprzowa działa relaksująco, łagodząc niepokój, nerwowość oraz napięcie, bóle oraz spazmy. Mięta pieprzowa może być stosowana na bóle miesiączkowe, astmę lub problemy ze spaniem. W obrębie układu pokarmowego, mięta pieprzowa relaksuje

mięśnie gładkie oraz redukuje zapalenia, łagodząc jednocześnie skurcze oraz bóle żołądka, kolkę, wzdęcia, zgagę, niestrawność, czkawkę, mdłości, wymioty oraz mdłości związane z podróżowaniem. Garbniki zawarte w ziele ochraniają wyściółkę jelit przed podrażnieniami oraz infekcjami, a jednocześnie są pożyteczne w łagodzeniu ścisających, kurczowych bólów podczas rozwolnienia, spastycznych zatwardzeń, wrzodziejącego zapalenia okrężnicy czy w chorobie Leśniowskiego-Crohna. Gorzkie składniki występujące w mięcie pieprzowej pobudzają oraz czyszczą wątrobę i pęcherzyk żółciowy, pomagając tym samym w uniknięciu kamieni żółciowych.

Olejek eteryczny z mięty pieprzowej jest również pożyteczny w leczeniu problemów skórnych takich, jak opryszczka lub grzybica wywołwana przez dermatofity.

KULINARNE

Świeże liście mięty pieprzowej możemy umieścić w chłodnych, letnich napojach lub w owocowych ponczach. Mięta jest podstawowym składnikiem w produkcji alkoholowych napojów miętowych (np. bourbon), jak również jest dodawana do napojów alkoholowych na bazie ginu.

Świeżą miętę pieprzową możemy dodawać do sałatek, jak również do zup gorących lub zimnych. W celu wzbogacenia smaku groszku zielonego, młodych ziemniaków lub marchewki, dodaje się gałązki świeżej mięty pieprzowej do wody, w której gotować się mają wyżej wymienione warzywa. Świeżych lub suszonych liści mięty pieprzowej używa się do sosów, masła, galaretek, szczególnie do klasycznego sosu miętowego podawanego do pieczeni z baraniny.

Miętę pieprzową dodaje się także do potraw z ryb, drobiu, mięsa oraz do wszelkich potraw z fasoli, groszku, itp. Liście mięty pieprzowej do potraw dodaje się zmiażdżone. Świeże gałązki zioła możemy dodawać do octu.

Przepis na orzeźwiająca herbatkę z mięty pieprzowej: zaparzać 5 ml (1 łyżeczka) suszonych liści zioła lub 15 ml (3 łyżeczki) pokrojonych świeżych liści zioła w 250 ml (1 szklanka) gotującej się wody. Przepędzić i pić.

Mięty ogólnie są szeroko stosowane w przemyśle spożywczym do produkcji słodczy, gumy do żucia, napojów gazowanych, pieczonych produktów, lodów, żelatyn, syropów oraz likierów.

WYSTĘPOWANIE I UPRAWA

Miętę pieprzową uprawia się na skalę przemysłową, jak również w przydomowych ogródkach w Europie, Azji czy Ameryce Północnej. Mięta rośnie najlepiej w wilgotnej, piaszczystej glebie bogatej w humus. Rekomendowane pH gleby waha się w granicach 6.0 do 7.5.

Wiele mięt, włączając w to miętę pieprzową oraz miętę zieloną, rośnie w pełnym słońcu, ale również będzie rosło dobrze w pół-cieniu. Niektóre mięty, np. mięta wodna będzie tolerować cień. Mięta korsykańska do dobrego wzrostu potrzebuje pełnego cienia. Ogólnie, do wyprodukowania odpowiedniego smaku oraz aromatu, mięty powinny być sadzone w pełnym słońcu oraz dobrze podlewane.

Mięta pieprzowa może być wyhodowana z nasiona, co nie jest zalecane, gdyż roślina, która wyrośnie z nasiona nie będzie się liczyła jako szlachetna. Mięta pieprzowa rozmnaża się z odnózek wziętych z dojrzałych roślin zanim zaczną one kwitnąć. Inną metodą na rozmnażanie zioła jest podział istniejących już roślin, najlepiej wczesną wiosną, bądź też można nabyć gotową roślinkę w centrum ogrodniczym. Rośliny powinny być oddalone od siebie na co najmniej 45 cm. Kiedy mięta pieprzowa dobrze się zadomowi w naszym ogródku, będzie się rozrastać dosyć szybko za pomocą podziemnych rozłóg. Niechciane rozłogi należy wykopywać każdej wiosny, aby nie doprowadzić do tego, że mięta pieprzowa opanuje nasz cały ogródek. Miętę pieprzową możemy również hodować w dużych doniczkach umieszczonych w glebie. Należy jednak pamiętać, że taka doniczka powinna mieć dziury, aby woda mogła spokojnie z niej się wydostawać. Należy obrywać listki zioła, co spowoduje, że będzie ono miało kształt dorodnego krzaczka.

Miętę pieprzową należy „odmładzać” co 3 lata przez podzielenie i ponowne przesadzenie korzeni rośliny. Od-



bywa się to wiosną lub na jesieni. Mięta pieprzowa w szczególności nie rośnie dobrze w tym samym miejscu przez kilka lat, i powinna być przesadzana w inne, nowe miejsca. Mięta pieprzowa jest podatna na różne choroby roślinne, gdy gleba jest zbyt wilgotna. Trzeba uważać też na mszyce, które lubią liście mięty pieprzowej. Rośliny chore powinny być natychmiast wykopane oraz spalone. Zdrowe przesadzić w inne miejsce.

Mięta pieprzowa powinna być ogacana słomą na tych obszarach, gdzie zima jest surowa w celu zabezpieczenia rozłóg przed zmarznięciem. Zioło można również hodować w domu. Potrzebne są do tego dosyć spore doniczki. Rośliny hodowane w domu powinny mieć co najmniej 5 godzin silnego światła słonecznego dziennie. Ziemię należy trzymać wilgotną. Co 3 – 4 tygodnie nawozić odżywką do roślin. Łodygi mięty pieprzowej należy podcinać, aby roślina nie kwitła oraz przez to miała smaczniejsze, bardziej aromatyczne liście. Jeśli zauważymy, że rośliny zaczynają żółknąć, należy je przesadzić do większej doniczki lub podzielić bryłę korzeniową na oddzielne doniczki.

BADANIA NAUKOWE

Badania naukowe dowiodły, że olejek z mięty pieprzowej posiada silne właściwości antybakteryjne. Menthol (główny składnik olejku) posiada właściwości antyseptyczne, przeciwwirusowe, chłodzące oraz przeciwbólowe, które odnoszą się do powierzchni skóry, chociaż jest on także czynnikiem podrażniającym skórę.

Całe zioło posiada działanie przeciwkonwulsyjne w obrębie układu trawienia. Badania kliniczne przeprowadzone w Anglii oraz Danii w latach 90-tych XX wieku potwierdziły wartość leczniczą mięty pieprzowej w przypadku zespołu jelita wrażliwego.

SKŁADNIKI

Mięta pieprzowa zawiera: olejek eteryczny (zawierający między innymi menthol), flawonoidy, kwas rozmarynowy.

DAWKOWANIE

Użycie wewnętrzne zioła: zalać szklanką (250 ml) gotującą się wody 1 łyżeczkę czubatą suszonych liści zioła i zaparzać przez około 5 do 10 minut. Picie trzech do czterech szklanek dziennie herbatki miętowej pomiędzy posiłkami złagodzi dolegliwości żołądkowe oraz żołądkowo-jelitowe.

Dostępne są również tabletki oraz kapsułki z liści mięty pieprzowej, jak również płynne wyciągi z zioła. Brać 3 do 6 gramów dziennie. W leczeniu zespołu jelita wrażliwego stosować 1 do 2 kapsułek powleczonych warstwą zabezpieczającą przed działaniem soku żołądkowego, które zawierają 0.2 ml olejku z mięty pieprzowej 2 do 3 razy dziennie. W celu złagodzenia bólów głowy stosuje się kombinację olejku z mięty pieprzowej oraz olejku z eukaliptusa rozcieńczonych w oleju podstawowym. Olejkiem tym smaruje się skronie co godzinę, aż do momentu uzyskania poprawy.

SKUTKI UBOCZNE I OSTRZEŻENIA

Mięta pieprzowa jest uważana za zioło bezpieczne do konsumpcji. Olejek z mięty pieprzowej, w dużych ilościach, może spowodować uczucie pieczenia oraz problemy żołądkowo-jelitowe u niektórych osób. Olejku z mięty pieprzowej powinny unikać osoby cierpiące na chroniczną zgagę. Niektóre osoby, które używają kapsułek z mięty pieprzowej pokryte warstwą zabezpieczającą przed działaniem soku trawienego mogą doświadczyć palących sensacji w okolicach odbytu. Rzadkie reakcje alergiczne zostały odnotowane w czasie miejscowo zastosowanego olejku z mięty pieprzowej. Herbata z liści mięty pieprzowej powinna być używana z rozwagą u niemowląt oraz małych dzieci. Silny aromat mentholu może powodować dławienie się dzieci. Herbatka z rumianku jest lepszym wyborem dla tej grupy wiekowej.

JAK DZIAŁA W ORGANIZMIE

Menthol zawarty w olejku z mięty pieprzowej jest odpowiedzialny za antyseptyczne działanie w obrębie naszego

Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumspan ullamet wiscilis nit alissed ea faccumspande ercin volobore tem zrriliquate commodolore consent numсандipit dit nos eniat nisc

organizmu. Liście zioła są pożyteczne w leczeniu dolegliwości żołądkowych. Zioło jest także stosowane na kolikę, wzdęcia lub niżyty żołądka. Mięta pieprzowa posiada również właściwości napotne, co zostało wykorzystane w czasie grypy oraz przeziębienia w celu obniżenia gorączki. Mięta pieprzowa łagodzi także kaszel. Może być używana w czasie odry. Kiedy zastosowana zewnętrznie, mięta pieprzowa działa jako środek zmniejszający ból.

ZBIÓR I KONSERWACJA

Zrywać liście oraz łodygi mięty pieprzowej do codziennego użytku, kiedy roślina osiągnie wysokość około 15 cm. Dla lepszego smaku, należy zrywać liście oraz łodygi zanim zioło zacznie kwitnąć.

Do suszenia zrywać łodygi z liśćmi wczesnym rankiem, jak tylko poranna rosa wyschnie. Łodygi odwrócić do góry nogami i suszyć w zacienionym pomieszczeniu. Kiedy łodygi są suche, obrywać listki i umieścić w szczelnie zamkniętym słoju. Trzymać w ciemnym miejscu. Liści nie kruszyć aż do momentu użycia ich w potrawach. Kruszone wcześniej liście tracą swój aromat. Liście można zamrażać w masle, dodawać do oleju i trzymać do późniejszego użycia.

Orzeźwiający oraz przeciwbólowy olejek

- 1½ szklanki (40g) dobrze wysuszonych liści mięty pieprzowej
 - 2 szklanki (500ml) tłoczonej na zimno oliwy z oliwek
- Połączyć te dwa składniki w butelce lub szklanym słoju. Trzymać z dala od światła przez okres około 1 miesiąca i potrząsać słojem regularnie co 2 – 3 dni. Odcedzić. Olejku używać w przypadku bólów, skurczów mięśni, skurczów jelit, bólów głowy. Olejek masuje się na bolące miejsca lub przyrządza się z niego okłady i stosuje na bolące miejsca. Tak sporządzony olejek, jeśli jest trzymany z dala od światła, możemy przechowywać przez okres około 1 roku.

Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumstan ullamet wiscilis nit alissed ea faccumandre ercin volobore tem zziriliquate commodolore consent numsandipit dit nos eniat nisc





Gmina Sosnówka

Lasy sosnowe które w bardzo dużym stopniu porastają gminę Sosnówka jak i Polesie Lubelskie są doskonałym miejscem, gdzie rośnie najwięcej borówki czarnej ze wszystkich gmin porozumienia Doliny Zielawy. Lasy te składają się w całości z sosny z niewielką domieszką drzew liściastych co daje wyborne warunki wzrostu i obfitego plonowania krzewinek. Dotychczas owoce w Polsce zbiera się z naturalnych stanowisk i, mimo dużego zainteresowania przetwórstwa tym towarem, nie ma jeszcze u nas zainteresowania towarową uprawą tego gatunku. W lasach gminy zbiera się surowiec najwyższej jakości nie skażony zanieczyszczeniami antropogenicznymi. Dzięki temu jest on bardzo cenny dla przemysłu farmaceutycznego a zarazem bardzo poszukiwany.

Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus* L.)

Choć owoce borówki czarnej stanowią przysmak już od czasów prehistorycznych, pierwsze zapisy mówiące o jej leczniczych właściwościach pochodzą dopiero z XVI stulecia.

Należy do rodziny wrzosowatych Ericaceae – to gatunek występujący pospolicie w północnej i środkowej Europie, Ameryce Pn. i w Azji. W Polsce spotykamy ją na obszarze całego kraju, także w górach, aż do wysokości 1800 m n.p.m. Mała krzewinka o wysokości 15-30 cm, o cienkich liściach, pojedynczych kwiatach w kątach liści, o koronie czerwonawozielonej lub zielonawobiałej, kwitnąca od kwietnia do czerwca, tworzy poszycie leśne w

borach sosnowych i świerkowych, na glebach wilgotnych i kwaśnych.

SUROWIEC

W dawnych czasach suszone owoce i liście zalecano na różne dolegliwości, takie jak szkorbut (wywołany niedoborem witaminy C), infekcje dróg moczowych i kamica nerkowa. Borówka czarna jest krzewinką z rodziny wrzosowatych (Ericaceae) rosnącą w lasach i na bagnach północnej Europy. Spotyka się ją również w zachodniej Azji i w północnoamerykańskich Górach Skalistych. Leczniczym składnikiem dojrzałych owoców są przede wszystkim antocyjany. Współczesne wyciągi z borówki czarnej zawierają najczęściej duże ilości tych związków. W lecznictwie stosowany jest owoc borówki czarnej – *Myrtilli fructus* oraz liść borówki czarnej – *Myrtilli folium*

DZIAŁANIE

Borówka czarna zawdzięcza lecznicze właściwości przede wszystkim antocyjanom, głównym składnikom tej rośliny, które są silnymi przeciwutleniaczami. Substancje te zapobiegają uszkodzeniu komórek organizmu przez wolne rodniki.

GŁÓWNE KORZYŚCI

Wyciąg z borówki czarnej jest jednym z najważniejszych środków zielarskich pozwalających utrzymać dobry wzrok i leczących różne choroby oczu. Pomaga siatkówce, części oka reagującej na światło, przystosować się do ciemności i światła. Jest ponadto szeroko stosowany w leczeniu ślepoty nocnej i osłabienia wzroku, wynikającego z wrażliwości na światło dzienne. Wzmacnia też małe naczynia



nia krwionośne, zwane naczyniami włosowatymi, dzięki czemu ułatwia dopływ utlenowanej krwi do oczu. Dlatego może odgrywać znaczącą rolę w zapobieganiu i leczeniu zwyrodnień siatkówki (retynopatii) Borówka czarna jest stosowana w leczeniu 2 schorzeń, będących najczęstszą przyczyną utraty wzroku u osób starszych: zwyrodnienia plamki żółtej, która jest postępującą chorobą środkowej części siatkówki, oraz zaćmy, polegającej na zmętnieniu soczewki oka. Wiadomo też, że borówka czarna wzmacnia kolagen, białko stanowiące podstawę zdrowej tkanki łącznej. Dlatego może okazać się cennym środkiem zapobiegającym i leczącym jaskrę, chorobę wywołaną przez zbyt wysokie ciśnienie śródgałkowe.

INNE DZIAŁANIA

Ponieważ występujące w borówce czarnej antocyjany poprawiają krążenie krwi w naczyniach włosowatych i większych naczyniach krwionośnych, wyciągi z niej mogą pomagać osobom o złym krążeniu w kończynach. Są one zalecane cierpiącym na żylaki oraz zmniejszają bóle i pieczenie wywoływane przez hemoroidy. Jest to szczególnie ważne w ciąży, kiedy obie te dolegliwości są wyjątkowo uciążliwe. Osoby, którym często zdarzają się wylewy podskórne, też mogą skorzystać z dobroczynnego wpływu borówki czarnej na naczynia włosowate. Choć konieczne są dalsze badania, istnieją pewne dowody na to, że borówka czarna może być stosowana w leczeniu innych chorób. W wyniku badań ustalono, że długotrwałe zażywanie wyciągu z tej rośliny poprawia wzrok u krótkowidzów. Nie wiadomo jednak, jaki jest tego mechanizm. Wstępne wyniki badań przeprowadzonych u kobiet wykazały, że borówka czarna pomaga łagodzić objawy dolegliwości mięśniaczkowych, ponieważ antocyjany zmniejszają napięcie mięśni gładkich, w tym również mięśni macicy. Badania prowadzone na zwierzętach wskazują natomiast na skuteczność zawartych w borówce czarnej antocyjanów w leczeniu wrzodów przewodu pokarmowego.

SKUTKI UBOCZNE

Wyciąg z borówki czarnej stosowany w dawkach leczniczych jest zupełnie nieszkodliwy i nieznane są jakiekolwiek działania uboczne, nawet w przypadku długotrwałego stosowania.

DAWKOWANIE

Zwykle stosuje się od 40 do 160 mg wyciągu z borówki czarnej 2 lub 3 razy dziennie. Mniejsze dawki zaleca się przede wszystkim w przypadku długotrwałej terapii oraz profilaktycznie, żeby zapobiec zwyrodnieniu plamki żółtej. Większe dawki, do 320 mg dziennie, powinny zażywać osoby chore na cukrzycę.

SPOSÓB UŻYCIA

Wyciąg z borówki czarnej można przyjmować podczas jedzenia, między posiłkami lub na czczo. Nie odnotowano żadnych objawów ubocznych u kobiet ciężarnych i karmiących piersią. Nieznane są też jakiekolwiek niepożądane interakcje z lekami dostępnymi na i bez recepty.

KOMPLEKS ANTOCYJANÓW

wykazujących różnorodne właściwości farmakologiczne i związane z tym różne kierunki działania. Jednym z ważniejszych jest poprawa przepływu krwi w naczyniach żylnych, szczególnie kapilarnych, oraz zwiększanie ich szczelności. W badaniach na szczurach stwierdzono, że antocyjany czernicy chronią ściany żył i kapilar przed wzrostem przepuszczalności, powodowanym przez nadciśnienie. Może to być wynik hamowania aktywności elastazy? enzymu proteolitycznego, powodującego degradację włókien kolagenowych ścian naczyń. W innym badaniu antocyjany czernicy dwukrotnie silniej niż rutyna zmniejszyły przepuszczalność naczyń, indukowaną chloroformem u królików i szczurów. Podane dożylnie chomikom syryjskim, poprawiały przepływ krwi, szczególnie w naczyniach kapilarnych mięśni szkieletowych i skóry. Także u



Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumshan ullamet wiscilis nit alissed ea faccumsandre ercin volobore tem zrriliquate commodolore consent numsandipit dit nos eniat nisc

Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumsan ullamet wiscilis nit alised ea faccumsandrecin volobore tem zriliquate commodolore consent numсандipit dit nos eniat nisc

chomików syryjskich zmniejszały uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych, powstałe w wyniku niedokrwienia i reperfuzji, powodując zmniejszenie adhezji leukocytów do ścian naczyń, działając ochronnie na endotelium i poprawiając przepływ krwi w kapilarach. W badaniach wpływu antocyjanów czernicy na naczynia wieńcowe, izolowane z serc świń, stwierdzono, że powodują one rozkurcz naczyń wieńcowych, nawet w bardzo niskich stężeniach, zapobiegając zmniejszeniu relaksacji naczyń (powodowanemu przez negatywny wpływ wolnych rodników tlenowych).

W CUKRZYCY

Zwiększanie przepuszczalności ścian kapilar i różnego rodzaju zaburzenia krążenia obserwowane są u diabetyków oraz u zwierząt z eksperymentalnie wywołaną cukrzycą. Dobrym sposobem zapobiegania powikłaniom powodowanym przez tę chorobę może być stosowanie owoców czarnej jagody. Skuteczność wyciągu z tego surowca w hamowaniu rozwoju wczesnych stadiów retinopatii (słabszą wprawdzie niż trokserutyny) wykazano w badaniach na szczurach. W innej pracy stwierdzono, że antocyjany borówki czernicy zmniejszały przenikanie albumin przez ściany kapilar i zapobiegały uszkodzeniu śródmiaższowych naczyń limfatycznych u szczurów, z doświadczalnie wywołaną cukrzycą. Długoterminowe podawanie preparatu antocyjanowego cofało już istniejące, spowodowane przez cukrzycę zmiany w przepuszczalności kapilar.

DZIAŁANIE PRZECIWRZODOWE

Znane jest także hamowanie powstawania wrzodów żołądka i dwunastnicy, indukowanych przez kwas octowy, etanol, stres, niesterydowe leki przeciwzapalne u zwierząt doświadczalnych przez podawanie wyciągu z czarnych jagód.

AKTYWNOŚĆ PRZECIWUTLENIAJĄCA

Wiele prozdrowotnych działań antocyjanów borówki czernicy jest warunkowanych przez ich wysoką aktywność

przeciwutleniającą. Wyciąg z owoców borówki w badaniach in vitro chronił frakcję LDL cholesterolu przed utlenieniem, w stężeniu 15-20 μ g/ml, redukując powstawanie nadtlenków lipidów. Silne działanie antyoksydacyjne antocyjanów czernicy warunkowało hamowanie całego szeregu reakcji utleniania, powodowanych przez stres oksydacyjny, prowadzących do zmian degeneracyjnych w układzie dopaminergicznym, wiązanych z patogenezą choroby Parkinsona. W hodowli szczurzych hepatocytów antocyjany czernicy, w stężeniu 500 μ g/ml, działały cytoprotekcyjnie, chroniąc przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki, generowane przez alkohol allilowy. Także z silną aktywnością antyoksydacyjną antocyjanów borówki czernicy wiąże się najsilniejsze, wśród badanych 10 wyciągów z owoców jagodowych, hamowanie wzrostu komórek ludzkiej leukemii HL 60 i raka jelita grubego HCT 116 oraz indukowanie apoptozy w tych komórkach. Czarne jagody mogą się stać cennym lekiem w prewencji chorób, w których patogenezie ma udział stres oksydacyjny.

ZABURZENIA WZROKU

Antocyjany borówki czernicy mają obecnie największe znaczenie w leczeniu i prewencji zaburzeń wzroku. To także wiąże się w pewnym stopniu z ich aktywnością antyoksydacyjną. Powstawanie katarakty i degeneracja plamki żółtej są głównymi przyczynami pogarszania ostrości wzroku i ślepoty u osób starszych. W patogenezie tych zmian istotną rolę mają uszkodzenia powodowane przez wolne rodniki. W badaniach na szczurach, narażonych na działanie wolnych rodników, po 3 miesiącach stwierdzono u 70% zwierząt kataraktę i zmiany degeneracyjne w plamce żółtej. Podawanie zwierzętom wyciągu z owoców borówki czernicy zapobiegało całkowicie występowaniu zmian w rogówce i plamce żółtej. Wykonano wiele badań klinicznych efektywności terapeutycznej wyciągów antocyjanowych z owoców borówki czernicy, ale tylko jedno, z udziałem 51 pacjentów, dotyczyło wpływu tego leku na rozwój ka-

tarakty starszej u ludzi. Wyciąg z czarnych jagód, przyjmowany z witaminą E przez cztery miesiące, powodował hamowanie rozwoju zmian, a nawet obserwowano zmniejszenie zmętnienia rogówki. Niekontrolowane wprawdzie i dość słabe metodologicznie badania wskazywały także na poprawę wrażliwości siatkówki i zwiększenie pola widzenia u pacjentów z krótkowzrocznością i jaskrą ? w wyniku leczenia antocyjanami czernicy przez 6 miesięcy. Badanie kliniczne z randomizacją, podwójnie ślepą próbą i kontrolą placebo, z udziałem 40 pacjentów z retinopatią spowodowaną przez cukrzycę lub nadciśnienie, wykazały skuteczność preparatu Myrtocyan (wyciąg z czarnych jagód, zawierający 25% antocyjanów), stosowanego przez miesiąc, i poprawę u 77-90% leczonych pacjentów (stwierdzoną badaniami angiograficznymi). Podobne wyniki uzyskano u pacjentów z wczesnym stadium retinopatii cukrzycowej, podając Myrtocyan przez 12 miesięcy. Ten sam preparat, podawany 30 zdrowym ochotnikom, hamował agregację płytek krwi, indukowaną przez kolagen i ADP.

NA ZABURZENIA KRAŻENIA

Liczne prace kliniczne potwierdziły korzystny wpływ na krążenie obwodowe ? u pacjentów z zaburzeniami krążenia żylnego ? różnych preparatów antocyjanów borówki czernicy. Preparat flawonoidowy Colladen, zawierający wyciągi z nasion winogron, owoców borówki czernicy i żurawiny błotnej, zmniejszał zatrzymywanie wody u kobiet w okresie przedmiesiączkowym i poprawiał stan nóg, usuwając uczucie ich ciężkości.

Zastosowanie zewnętrzne borówki

Okład z rozgniecionych owoców stosowany jest przy stanach zapalnych skóry i wysypkach. Odwar z liści zalecany jest natomiast w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

Odwar z liści bądź owoców borówki

Łyżkę suszonych owoców bądź liści borówki zalewamy szklanką gorącej wody i gotujemy przez 5 minut. Następnie odcedzamy odwar i pijemy ½ szklanki 2 razy dziennie.

Maseczka z owoców borówki

Borówki rozgniatamy i nakładamy na twarz na około 20 minut. Maseczka z borówek zalecana jest przede wszystkim do cery tłustej i trądzikowej, gdyż ze względu na obecność w owocach kwasów organicznych ma działanie złuszczące, a występowanie garbników decyduje o właściwościach ściągających. **Maseczka z owoców borówki** jest również odpowiednia do cery naczynkowej – witamina C i antocyjany wzmacniają naczynia krwionośne. Obecność przeciwutleniaczy decyduje natomiast o działaniu opóźniającym procesy starzenia się skóry.





Gmina Rossosz

Ziolo z którego jest znana gmina Rossosz to mniszek pospolity, którego zasoby na glebach się tam znajdujących są bardzo duże, a surowiec jest najwyższej jakości.

Mniszek pospolity, mniszek lekarski

(*Taraxacum officinale* F. H. Wigg.)

Na wiosnę liście i korzenie mniszka lekarskiego produkują mannitol, substancję używaną w leczeniu wysokiego ciśnienia i słabego serca. Herbata sporządzona z korzeni i liści mniszka lekarskiego jest najlepsza do picia właśnie na wiosnę, od połowy marca do połowy maja. Herbatę taką sporządza się przez zagotowanie 250ml wody. Następnie zmniejszyć ogień i dodać 2 łyżki stołowe oczyszczonego i posiekanego świeżego korzenia mniszka lekarskiego. Przykryć i doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i dodać 2 łyżki stołowe pokrojonych, świeżo zebranych liści. Zaparzać około 40 minut. Odcedzić i pić 2 szklanki dziennie.

W kwiatach mniszka lekarskiego znaleziono substancję zwaną helenin, która może być pomocna dla osób mających problemy z widzeniem w ciemności. Kwiaty zawierają również znaczne ilości witaminy A i B2 (ryboflawina). Zaparzać garść świeżo zerwanych kwiatów w 250 ml gorącej wody przez około 20 minut. Pić 1 szklankę naparu dwa razy dziennie.

Mniszek lekarski to pożyteczne zioło w leczeniu brodawek, infekcji grzybiczych, owrzodzenia przewodów mo-

czowych. Zioło to ma właściwości przeczyszczające oraz jest wspaniałym środkiem na problemy żołądkowe. Mniszek lekarski korzystnie wpływa na zdrową cyrkulację oraz jest wspaniałym lekiem oczyszczającym i wzmacniającym krew. Leczy również reumatyzm. Korzeń mniszka lekarskiego pobudza apetyt i ułatwia trawienie. Liście posiadają właściwości moczopędne.

SUROWCE LECZNICZE

Liście, korzeń.

ZASTOSOWANIE

Właściwości moczopędne

Liście mniszka lekarskiego dzięki swoim właściwościom moczopędnym są używane w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi poprzez redukcję płynów w organizmie.

Środek oczyszczający

Korzeń mniszka lekarskiego jest jednym z najbardziej efektywnych ziół oczyszczających. Działając głównie na wątrobę oraz pęcherzyk żółciowy pomaga w wydalaniu zbędnych produktów przemiany materii. Mniszek lekarski również pobudza pracę nerek zmuszając je do wydalania toksyn poprzez moc. Dzięki swoim licznym właściwościom leczniczym mniszek lekarski jest używany na wiele problemów zdrowotnych, między innymi na zatwardzenia, problemy skórne (trądzik, łuszczyca), problemy reumatyczne (skaza moczanowa, zapalenie kości i stawów).

Problemy z pęcherzykiem żółciowym

Zarówno liście jak i korzeń mniszka lekarskiego działają dobroczynnie na pęcherzyk żółciowy i są używane w celu zapobiegania tworzenia się kamieni żółciowych. Mówi się, że liście mniszka lekarskiego mogą pomóc w rozpuszczeniu już istniejących kamieni żółciowych.



Inne zastosowania medyczne
ropienie, wrzody, nałóg.

WYSTĘPOWANIE I UPRAWA

Mniszek lekarski rośnie prawie na całym świecie i jest uprawiany w Niemczech i we Francji. Mniszek lekarski rozmnaża się z nasion. Nasiona sieje się na wiosnę. Młode liście mniszka lekarskiego są zbierane na wiosnę na zdrowotne sałatki. Korzeń 2-letniego mniszka lekarskiego jest zbierany jesienią. Warto dodać, iż mniszek w ogrodzie bardzo korzystnie wpływa na większość roślin uprawnych, wydzielając etylen, który przyspiesza kwitnienie i owocowanie. Wydobywa składniki pokarmowe z głębszych warstw gleby, przyciąga dżdżownicę. Kwiaty mniszka są bardzo zasobne w nektar kwiatowy, a tym samym jest on również rośliną miododajną.

BADANIA NAUKOWE

Liście

Badania naukowe potwierdziły, że liście mniszka lekarskiego posiadają silne właściwości moczopędne. Konwencjonalne leki działające moczopędnie powodują utratę potasu. Natomiast liście mniszka lekarskiego zawierają wysoki poziom potasu. Nie tracimy tego minerału, kiedy stosujemy to zioło.

Korzeń

Badania naukowe w Niemczech w 1959 roku potwierdziły wysokie działanie oczyszczające korzenia mniszka lekarskiego na wątrobę, jak również na pobudzenie produkcji żółci. Wskazano również na średnią właściwość oczyszczającą.

Składniki

Mniszek lekarski zawiera - liście: glikozydy, karotenoidy, terpenoidy, sole potasowe, cholinę, żelazo, witaminy

A,B,C,D. Korzeń: glikozydy, triterpeny, sterole, olejki lotne, cholinę, asparaginę, inulinę.

Dawkowanie

Dla pobudzenia trawienia oraz jako tonik odżywczy dla wątroby i pęcherzyka żółciowego brać 3-5 gram suszonego korzenia lub 5-10ml nalewki sporządzonej z korzenia mniszka lekarskiego trzy razy dziennie. Na pobudzenie apetytu zalecane jest branie 4-10 gram suszonych liści mniszka lekarskiego, które następnie zalewamy gotującą wodą (250ml). Zaparzać przez 10-15 minut. Pić jako wywar. Można pić świeży sok sporządzony z liści w ilości 5-10ml trzy razy dziennie.





Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumshan ullamet wisicilis nit alissed ea faccumsandre ercin volobore tem zrriliquate commodolore consent numsandipit dit nos eniat nisc

Skutki uboczne i ostrzeżenia

W przypadku wrzodów żołądka oraz zapalenia żołądka mniszek lekarski powinien być używany z ostrożnością ponieważ może on spowodować nadprodukcję kwasu żołądkowego. Osoby, które cierpią z powodu zatrzymywania się wody w organizmie, powinny skonsultować się z profesjonalnym zielarzem przed użyciem tego zioła. U niektórych osób mleczny płyn wydobywający się z łodyg i liści świeżego mniszka lekarskiego może powodować alergiczną wysypkę na skórze.

Jak działa w organizmie

Liście mniszka lekarskiego zawierają wysoką ilość potasu, co balansuje ich funkcję jako zioła o właściwościach moczopędnych. Jest to kontrast w stosunku do leków konwencjonalnych o właściwościach moczopędnych, podczas terapii których należy brać dla równowagi potas. W chińskiej medycynie naturalnej mniszek lekarski pomaga w łagodzeniu bolesnych problemów układu moczowego. Chińczycy używają tego zioła w leczeniu wątroby, żółtaczki oraz jako środka łagodnie przeczyszczającego. Zarówno liście jak i korzeń mniszka lekarskiego działają jako tonik na woreczek żółciowy. Działanie oczyszczające mniszka lekarskiego znalazło zastosowanie w oczyszczaniu organizmu z toksyn. Mniszek lekarski znalazł również zastosowanie w leczeniu ropieni, zwłaszcza ulokowanych na piersiach. U kobiet karmiących mniszek lekarski zwiększa produkcję mleka.

UŻYCIE

Liście

Świeże – Jako zioło oczyszczające dodawać do wiosennych sałatek.

Sok – Wyciskać sok z liści kiedy potrzebujemy środek o działaniu moczopędnym. Brać 20ml soku, trzy razy dziennie.

Napar – Mniej efektywny niż sok, napar z mniszka lekarskiego jest świetnym środkiem oczyszczającym z toksyn oraz jest stosowany na takie problemy jak skaza moczowa lub egzema.

Nalewka – Często dodawana do leków na problemy z sercem w celu zapewnienia odpowiedniej ilości potasu.

Korzeń

Nalewka – Używać świeży korzeń mniszka lekarskiego na problemy takie jak skaza moczowa, egzema, trądzik. Nalewka jest również przepisywana jako środek pobudzający w chorobach wątroby oraz na związane z tym zatwardzenia.

Wywar – Używać na te same problemy jak nalewkę.

Wino z mniszka lekarskiego

- 4 litry przegotowanej wody
- 4 szklanki kwiatów mniszka lekarskiego zerwanych około południa w słoneczny dzień
- 2 pomarańcze (bez soku)
- 2 cytryny (bez soku)
- 1.5 kg miodu (jeśli jest to możliwe miód z mniszka lekarskiego)
- 15g białych winnych drożdży, suszonych

Kwiaty zalać przegotowaną wodą. Rozpuścić miód w miksturze. Dodać owoce cytrusowe pokrojone na ćwiartki. Pozwolić na fermentację mikstury w dzbanie lub dużym słoju w temperaturze 20°C w ciemnym pomieszczeniu przez około trzy tygodnie. Mieszać miksturę drewnianą szpatułką co 2-3 dni. Kiedy fermentacja jest kompletna, miksturę odcedzić używając czystej ściereczki. Miksturą napełnić butelki i zakorkować. Wino powinno leżakować w chłodnym miejscu około 9 miesięcy. To wino jest świetne na woreczek żółciowy, na leczenie skazy moczowej i kwasu moczowego. Jest wysoce zalecane na stany przed-cukrzycowe. Pić pół szklanki przed posiłkiem.





Gmina Jabłoń

Bardzo ważną rośliną leczniczą uprawianą w tej gminie jest dziurawiec zwyczajny. Podobnie jak w pozostałych gminach pozyskiwany surowiec jest najwyższej jakości

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum* L.)

Dziurawiec zwyczajny jest wieloletnim, aromatycznym ziołem należącym do rodziny Hypericaceae. Zioło to produkuje żółto-złote kwiaty, które wydają się szczególnie obficie 24 czerwca. Dzień ten jest tradycyjnie obchodzony jako dzień urodzin Jana Chrzciciela. Dziurawiec zwyczajny jest również nazywany ziołem Św. Jana. Liście i kwiaty dziurawca zwyczajnego, które są używane w leczeniu, zbiera się również w tym czasie. Zioło to pochodzi z Europy; można go również znaleźć na obszarze Stanów Zjednoczonych.

Dziurawiec zwyczajny był znany dla takich starożytnych autorytetów medycznych jak Dioscorides czy Hipokrates. Zioło to było opisywane i zalecane jako pomocny lek w starych ziołnikach w średniowieczu. Dostępną herbatę sporządzoną z tego zioła odzyskała nową reputację, szczególnie w Europie, jako skuteczny tonik uspokajający, pożyteczny w przypadkach nerwowości, depresji, przemęczenia. Ci, którzy używają tego zioła na co dzień, cenią go sobie jako zioło o właściwościach moczopędnych oraz w leczeniu różnych dolegliwości, zaczynając od bezsenności, a kończąc na niezycie żołądka.

Olejowy wyciąg ze świeżych kwiatów dziurawca zwyczajnego nabiera czerwonego koloru po trzymaniu go na słońcu przez kilka tygodni. Ten tzw. czerwony olej jest stosowany wewnętrznie na te same dolegliwości, na które stosuje się herbatkę z tego zioła, ale jest również używany zewnętrznie na łagodzenie zapalenia i przyspieszanie gojenia się ran. Olej ten jest bardzo wysoce ceniony w leczeniu hemoroidów.

Analiza chemiczna wykazowała wiele składników dziurawca zwyczajnego, między innymi około 1% oleju lotnego i około 10% kwasu taninowego.

Zioło dziurawca zwyczajnego jest wspaniałym lekarstwem dla systemu nerwowego, relaksującym napięcie i niepokój, podnoszącym ducha. Zioło to jest uważane jako pomocne w czasie emocjonalnych problemów związanych z menopauzą. Uspokajająca właściwość dziurawca zwyczajnego przypisywana jest substancji zwanej hypericin, która obniża ciśnienie krwi, łamliwość włósniczek, wpływa korzystnie na macicę. Zioło dziurawca zwyczajnego może być używane na bolesne, obfite i nieregularne miesiączki, jak również jest pomocne w czasie napięcia przedmiesiączkowego. Dziurawiec zwyczajny posiada właściwości moczopędne, redukuje zatrzymywanie się płynów oraz przyspiesza eliminację toksyn w moczu. Zioło to znalazło zastosowanie u dzieci moczących się nocą. Jest również pożyteczne w leczeniu skazy moczanej oraz zapalenia stawów.

Zioło dziurawca zwyczajnego posiada również właściwości wykrztuśne, pomaga w oczyszczaniu klatki piersiowej z flegmy oraz przyspiesza wyzdrowienie z kaszlu i infekcji klatki piersiowej. Dziurawiec zwyczajny posiada właściwości przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe, jest aktywny przeciw gruźlicy i grypie typu A. Bada się działanie dziurawca zwyczajnego w leczeniu AIDS oraz raka. Dzięki swojej właściwości ściągającej oraz przeciwbakteryjnej dziurawiec zwyczajny jest pomocny w leczeniu takich chorób przewodu pokarmowego, jak zapalenia żołądka i jelit, rozwolnienie, czerwonki. Mówi się, że dziurawiec zwyczajny wylecza wrzody trawienne oraz niezbyt żołądka. Użyty zarówno



wewnętrznie, jak i zewnętrznie dziurawiec zwyczajny jest cudownym lekarstwem na nerwobóle, jak i lekiem na wyczerpany system nerwowy. Dziurawiec zwyczajny może być używany w leczeniu nerwobólu (np. nerwoból nerwu trójdzielnego, rwy kulszowej), gośćca mięśniowo-ścięgnistego, bólów pleców, bólów głowy, półpaśca, bólów reumatycznych. Olej z dziurawca zwyczajnego łagodzi i goi oparzenia, rany, owrzodzenia, wrzody. Zioło to łagodzi również zapalenia.

SUROWCE LECZNICZE

Kwitnące części, części nadziemne.

ZASTOSOWANIE

Dolegliwości nerwowe

Dziurawiec zwyczajny jest jednym z najbardziej wartościowych ziół stosowanych na problemy z nerwami. Zielarze używali go długo jako tonik na niepokój, napięcia nerwowe, bezsenność, depresję szczególnie związaną z menopauzą.

Menopauza

Zioło to jest szczególnie pomocne przy problemach z menopauzą, przynosi ulgę w zmianach hormonalnych oraz leczy obniżoną witalność.

Właściwości wzmacniające

Dziurawiec zwyczajny jest wartościowym środkiem wzmacniającym wątrobę oraz pęcherzyk żółciowy.

Zaparzony olej

Czerwony olej jest wspaniałym antyseptykiem. Zewnętrznie, jest używany na rany i oparzenia, łagodzi skurcze i nerwobóle. Wewnętrznie, olej może być stosowany na wrzody trawienne i zapalenia żołądkowe. Jego przeciwvirusowe, przeciwzapalne oraz gojące siły działają zarówno wewnątrz organizmu jak i poza nim, zewnętrznie.

Inne zastosowania

Ropień, Rak piersi, Depresja maniakalna.

Homeopatia:

W homeopatii dziurawiec zwyczajny (*hypericum*) jest często przepisywany na obrażenia ciała. Jako posiadający łagodzące właściwości jest wspaniałą na problemy nerwowe. Dla celów homeopatycznych cała roślina jest zbierana latem, gdy jej żółte kwiaty są w pełnym rozkwicie. Następnie zioło to jest ucierane na miazgę i moczone w alkoholowym roztworze zanim zostanie osłabione do żądanej mocy w procesie silnego rozcieńczenia.

Dziurawiec zwyczajny jest używany w leczeniu przeszywających nerwobólów, uszkodzeń nerwów, np. po operacji lub wypadku. *Hypericum* jest najbardziej ważnym środkiem leczniczym jeśli chodzi o użycie go gdziekolwiek zaistniało obrażenie w części ciała z wysoką koncentracją zakończeń nerwowych, np. palców rąk oraz nóg, oczu, kręgosłupa, ust, łożysk paznokci, głowy. *Hypericum* jest efektywny na wstrząśnienia z takimi objawami jak uczucie zimna w głowie, obrażenia oczu. Działa on na nerwy kręgosłupowe, i jest stosowany na ostre bóle pleców, które przemieszczają się w górę lub dół kręgosłupa.

Hypericum jest również wspaniałym środkiem pierwszej pomocy jeśli chodzi o wszelkiego rodzaju rany klute (od gwoździ, odłamków), jak również działa na ugryzienia czy zgniecione palce stóp, rąk.

Inne zastosowania *hypericum* to astma, która pogarsza się w czasie mglistej pogody, bóle zębów, jak również dyskomfort po wizycie u stomatologa.

Hypericum jest również używane na mdłości, niestrawności, kiedy osoba ma pokryty język z czystym jego koniuszkiem, rozwolnienia, krwawienia, bolesne hemoroidy, bóle nerwu odbyticy, późną menstruację z bólami głowy. Jest pożyteczny w leczeniu depresji, senności, ospałości.

Występowanie i uprawa

Pochodzący z Europy, obecnie dziurawiec zwyczajny moż-



Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumspan ullamet wiscilis nit alised ea faccumspanre ercin volobore tem zrriliquate commodolore consent numsandipit dit nos eniat nisc



Facil ute te facidui tiscincil iure elisis augue doloboreet at accum acin veraese faccumsan ullamet wiscilis nit alissed ea faccumsandrecin volobore tem zrriliquate commodolore consent numсандipit dit nos eniat nisc

na spotkać na całym świecie. Można go znaleźć na łąkach, brzegach rzek lub przy drogach. Dziurawiec zwyczajny preferuje słoneczne miejsca. Rośnie w słabszych gatunkowo glebach. Zioło to może być rozmnażane z nasion na wiosnę, jak również poprzez rozdzielenie korzeni na jesieni. Kwitnące wierzchołki dziurawca zwyczajnego są zbierane latem.

BADANIA NAUKOWE

Depresja

W ostatnich naukowych badaniach przeprowadzonych w Austrii, 67% pacjentów z łagodną do średniej depresji otrzymywało wyciąg z tego zioła. Badania dowiodły, że stan pacjentów poprawił się. To potwierdza wcześniejsze badania, które pokazały, że zioło to jest pomocne w leczeniu depresji.

Hypericin

Czerwony kolor oleju z dziurawca zwyczajnego jest zawdzięczany składnikowi nazwanemu hypericin. Składnik ten posiada właściwości antydepresyjne, jak również silne właściwości przeciwwirusowe. W związku z jego wspomnianymi właściwościami bada się jego skuteczność w leczeniu HIV i AIDS.

Całe zioło

Naukowcy dowodzą, że całe zioło jest skuteczne przeciwko wielu infekcjom wirusowym.

Składniki

Dziurawiec zwyczajny zawiera glikozydy, flawonoidy (między innymi rutin), olejki lotne, taniny, żywice.

Dawkowanie

Wielu ludzi używa 500mg dziennie wyciągu z dziurawca zwyczajnego, tabletki lub kapsułki (zawartość hypericin 0.2%). Większe dawki dziurawca zwyczajnego, tzn. 900mg

dziennie, mogą być używane w niektórych przypadkach. Dziurawiec zwyczajny powinien być używany po jedzeniu ewentualnie krótko przed nim. Ziołowe nalewki z dziurawca zwyczajnego są również dostępne. Często są brane w dawkach 1-2ml trzy razy dziennie.

Skutki uboczne i ostrzeżenia

Dziurawiec zwyczajny powoduje, że skóra staje się bardziej wrażliwa na światło. Osoby z jasną karnacją powinny unikać ostrego słońca i innych źródeł światła ultrafioletowego, np. łóżek do opalania. Jest również wskazane unikanie czerwonego wina, sera, drożdży, marynowanych śledzi. Dziurawiec zwyczajny nie powinien być używany w czasie ciąży oraz karmienia piersią.

Jak działa w organizmie

Przede wszystkim dziurawiec zwyczajny działa na system nerwowy. Hypericin w połączeniu z innymi składnikami działa jako antydepresant. Badania naukowe dowiodły, że dziurawiec zwyczajny może być używany w kombinacji z miłorzębem w celu zwiększenia efektywności antydepresyjnej. Jakkolwiek, jeśli chcesz łączyć te dwa zioła lub bierziesz przepisane antydepresanty, należy najpierw skonsultować się z lekarzem bądź zielarzem profesjonalistą. Dziurawiec zwyczajny jest również środkiem wzmacniającym dla całego układu nerwowego. Może być używany w czasie menopauzy, gdzie fizyczne zmiany są pogarszane przez psychiczne i emocjonalne osłabienie. Jeśli mówimy o układzie trawienia, zioło to jest dobrodziejstwem dla wątroby. Dzięki swoim właściwościom przeciwwirusowym ziele dziurawca zwyczajnego jest szczególnie pomocne w czasie grypy i przeziębień. Wzmacnia system odpornościowy. Zewnętrznie, olej z dziurawca zwyczajnego leczy rany i łagodzi bóle nerwów, szczególnie w przypadku pólpaśca i powtarzających się wysiłkowych obrażeń.

UŻYCIE

Części nadziemne:

Napar - Stosować na niepokoje, lęki, napięcia nerwowe, drażliwość lub emocjonalne „dołki”, w szczególności związane z menopauzą lub zespołem napięcia przedmiesiączkowego.

Nalewka - Na moczenie nocne u dzieci, dawać 5-10 kropli na noc.

Płukanka - Używać naparu do przemywania ran, siniaków, owrzodzeń skóry.

Kwitnące części:

Krem - Stosować na zlokalizowane bóle nerwowe, takie jak rwa kulszowa, skurcze lub jako pomoc w łagodzeniu bólów związanych z obrzękiem piersi w czasie karmienia piersią. Krem z dziurawca zwyczajnego może być również stosowany jako antyseptyk i ściągający na zadrapania, owrzodzenia, wrzody.

Zaparzony olej - Używać na oparzenia, mięśnie, zapalenia stawów, między innymi na zapalenie nadkłykcia bocznej kości ramiennej (łokieć tenisisty), neuralgię, rwę kulszową. Dodaj kilka kropel oleju z lawendy na oparzenia lub olej z krwawnika pospolitego na zapalenia stawów.

Olej z dziurawca zwyczajnego

- 2 szklanki (500ml) oliwy z oliwek
- 50g kwiatów z dziurawca zwyczajnego
- 1 kolorowy, szklany słoje (może być brązowy, niebieski lub zielony)

Nazbieraj kwiatów dziurawca zwyczajnego w suchy i słoneczny dzień. Umieść je w słoju i zalej oliwą. Trzymaj z dala od światła, mieszając regularnie. Maceruj przez 2 miesiące, następnie odcedź używając gazy. Olej ten leczy mniejsze oparzenia, kontuzje, neuralgie, reumatyzm. Łagodzi wszelkiego rodzaju bóle zewnętrzne jak i wewnętrzne. Aby zakonserwować go na dłużej, należy dodać 5% oleju z lawendy.

Lecznicza nalewka z dziurawca

- 2 szklanki spirytusu 70%
- 15 dkg suszonego dziurawca

Rozkruszone zioła zalać w słoju spirytusem, szczelnie zamknąć, odstawić na 7 dni. W okresie tym kilkakrotnie potrząsamy słojem aby pomieszać jego zawartość. Nalew ze słoja filtrujemy i rozlewamy do czystych butelek. Przechowujemy w ciemnym miejscu.

Nalewka z dziurawca zmniejsza objawy łagodnej formy depresji. Pomaga przy lekkiej bezsenności, a także przy migrenie. Ma działanie żółciopędne, żółciotwórcze, pobudzające trawienie, przeciwzapalne i dezynfekcyjne (może być stosowany zewnętrznie na rany i do płukania gardła) Stosować wewnętrznie do 50 kropli 3 razy dziennie, do płukania gardła 40 kropli rozpuszczonych w szklance ciepłej wody. Roztwór wodny stosujemy również do przemywania ran.

Herbata z dziurawca

Dwie łyżki stołowe suszu zalać ½ litra wrzącej wody. Następnie przykryć i pozostawić do zaparzenia na ok. 30 minut. Po przecedzeniu napar jest gotowy do spożycia. Dla uzyskania efektu uspokajającego zaleca się picie naparu z dziurawca 2 do 3 razy dziennie po 1/2 szklanki na około 20 minut przed posiłkiem.

Można przygotować też wyśmienity napar z dziurawca z dodatkiem mięty. Jedną łyżkę stołową dziurawca z jedną łyżeczką liści mięty zalewamy szklanką wrzątku i pozostawiamy pod przykryciem na ok. 30 minut. Po odcedzeniu pijemy 2-3 razy dziennie po jednej szklance naparu.

Uwaga: w nadmiernych ilościach dziurawiec może powodować uczulenie na słońce. W czasie leczenia lepiej unikać kąpiele słonecznych. W schorzeniach typu poważne uszkodzenia wątroby lub nerek kuracje należy skonsultować z lekarzem.

Bibliografia

- Angielczyk M. Obrzędy i tradycje zielarskie regionu nadbużańskiego, Minimalka, 2010
- Bastian H.W., Ogród ziołowy, Wydawnictwo Olesiejuk, 2009
- Biegeleisen H., Lecznictwo ludu polskiego, Polska Akademia Umiejętności, 1929.
- Cavelius A., Frohn B., Zioła w medycynie naturalnej, Mac Verlag, 2009
- Czcrwiński T. Pożywienie ludności wiejskiej na pomocnym Mazowszu u schyłku XIX i w XX wieku, Towarzystwo Miłośników Ziemi Ciechanowskiej, 2003
- Gawel A. Zwyczaje, obrzędy i wierzenia agrarne na białostoczczyźnie od połowy XIX do początku XXI wieku, 2009
- Grzędzicka E., Atlas ziół, Buchman, 2011
- Hildegarda z Bingen, Przyrodolecznictwo, Wydawnictwo M, 2011
- Kleinod B., Stricher F., Mięta, KDC, 2008
- Klimuszko C. ,Wróćmy do ziół leczniczych, Rytm, 2011
- Koenig K.O.. Słowiańskie święta i ich obchody. <http://słowianie.republika.pl>
- Kołodziej B., Najda A. , Plantation establishment methods in cultivation of chosen medicinal plants. Herba Pol. 53, 2007
- Kołodziej B., Uprawa ziół, PWRiL, 2010
- Kuźniewski E., Augustyn-Puziewicz J. Przewodnik ziołolecznictwa ludowego, 1984
- Ling A., Zioła przez cały rok, Weldbield Media, 2011
- Marczyk M., Naturalna apteczka, Troy, 2011
- Mazik M., Postawa M., Atlas ziół, Dragon, 2010
- Meyerovitz S., Trawy zbóż, Purana, 2011
- Morai S., Księga ziół, Czytelnik, 2011
- Moszyński K. , Kultura ludowa Słowian, Książka i Wiedza, 1967
- Mowszowicz J, Przewodnik do oznaczania krajowych roślin zielarskich, Novum, 1989
- Nissan N., Medycyna ziołowa, Laurum, 2009
- Nowiński M, Dzieje upraw i roślin uprawnych, PWRiL, 1970
- Ody P., Uzdrawiająca moc ziół, Mulico, 2008
- Paluch A. Zbierz ziele z dziewięciu miedz, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, 1989
- Pirożnikow E., Ślady Dykjonarza roślinnego księdza Krzysztofa Kluka w tradycji użytkowania pokarmowego i medycznego dziko rosnących roślin na Podlasiu. Referat wygłoszony podczas konferencji z okazji jubileuszu 25 lecia Ogrodu roślin zdatnych do zażycia lekarskiego w Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu, 2009
- Pregonner B, Schmidle B, Leczenie chorób, Wydawnictwo M, 2011
- Primot S., Valantin-Morison M., Makowski D. , Predicting the risk of weed infestation in winter oil seed rape crops. Weed Res. 46, 2005
- Rausch A, Lotz B., Zioła-leksykon, Publicat, 2009
- Rutkowski L., Klucz do oznaczania roślin naczyniowych polski niżowej, PWN, 2006
- Sąpór T., Samoleczenie kwiatami i zapachem w medycynie naturalnej, Astrum, 2009
- Senderski M. E., Zioła w nalewkach leczniczych, Mądrość Natury, 2010
- Senderski M. E., Zioła, K.E. Liber, 2009
- Smaza A, Przyprawy i zioła, Literat, 2011
- Spicyński S.Z dziejów przesądu i zabobonu w lecznictwie, PZWL.1956
- Stoel W.D., Zioła lecznicze i magiczne, Studio astropsychologii, 2009
- Strehlow W., Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z, Esprit, 2010
- Suchorska K. , Węglarz Z., Zioła w apteczce domowej, 1988
- Szymczak M. Słownik języka polskiego, PWN, 1987
- Tyszyńska-Kownacka D, Zioła i ziółka z mojego ogródka, Ostoja, 1997
- Uberhuber E, Schulz J, Leki z bożej apteki, Nowe Spojrzenia, 2010
- Vlák J., Stodola J., Rośliny lecznicze, PWRiL, 1987
- Zadrzyńska A., Braun K. Zielnik świętowań polskich, Wydawnictwo Książkowe Twój Styl. 2003

www.dolinazielawy.pl
turystyka@dolinazielawy.pl



GMINA PODEDWÓRZE

Urząd Gminy Podedwórze
Podedwórze 44, 21-222 Podedwórze
tel. (83) 379 50 11
www.gmina-podedworze.pl
podedworze@dolinazielawy.pl

GMINA WISZNICE

Urząd Gminy Wisznice
ul. Rynek 35, 21-580 Wisznice
tel. (83) 378 21 02
www.wisznice.pl
wisznice@dolinazielawy.pl

GMINA JABŁOŃ

Urząd Gminy Jabłoń
ul. Augusta Zamoyskiego 27, 21-205 Jabłoń
tel. (83) 356 00 06
www.jablon.pl
jablon@dolinazielawy.pl

GMINA ROSSOSZ

Urząd Gminy Rossosz
ul. Lubelska 8, 21-533 Rossosz
tel. (83) 378 45 57
www.rossosz.eu
rossosz@dolinazielawy.pl

GMINA SOSNÓWKA

Urząd Gminy Sosnówka
Sosnówka 55, 21-518 Sosnówka
tel. (83) 379 30 19
www.sosnowka.pl
sosnowka@dolinazielawy.pl



**PROGRAM
REGIONALNY**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



WOJEWÓDZTWO
LUBELSKIE

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Dolina Zielawy

Województwo Lubelskie



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2007-2013



Gmina Wisznice



Gmina Jabłoń



Gmina Podedwórze



Gmina Rossosz



Gmina Sosnówka