Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

AMATORSKA UPRAWA ZIÓŁ

INFORMUJEMY SZKOLIMY DORADZAMY

www.dodr.pl

Wydawca:

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
53-033 Wrocław, ul. Zwycięska 8, tel. 71 339 80 21

Opracowanie:
Katarzyna Sikora, Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich, DODR

Redakcja i korekta:
Agnieszka Siegel, Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

Opracowanie graficzne i skład:
Ewa Kutkowska, Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

Zdjęcia: DODR oraz Wikipedia
Wydanie elektroniczne
Wrocław 2023

Amatorska uprawa ziół

Znaczenie roślin zielarskich

Zioła towarzyszą człowiekowi od początku jego istnienia na ziemi. Były jego pokarmem oraz lekarstwem. Z czasem ludzie nauczyli się odróżniać jadalne rośliny od tych trujących oraz wykorzystywać ich właściwości. Ludy pierwotne posiadały własne tradycje zielarskie. Wiedza o nich była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Znachorzy, posiadający wiedzę na temat leczniczych właściwości roślin byli darzeni powszechnym szacunkiem, byli lokalnymi autorytetami.

Leczenie ziołami zwykle było owiane tajemnicą, często praktykom leczniczym towarzyszyło wiele praktyk magicznych, obrzędowych. Samo pozyskiwanie roślin było obrzędem. Na bazie ziół przygotowywano mikstury o właściwościach leczniczych i kosmetycznych.

W Polsce tradycje zielarskie istniały przez wieki. Szczególnie na wsiach i w małych miasteczkach chętnie korzystano z pomocy zielarzy i znachorów. Nasz kraj może poszczycić się bogatą historią zbieractwa, uprawy oraz użytkowania roślin leczniczych. Do końca XIX wieku głównym źródłem surowca zielarskiego były rośliny dziko rosnące. Uprawa ziół na skalę produkcyjną rozwinęła się dopiero w latach międzywojennych XX wieku.

Areał uprawy roślin zielarskich w Polsce na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat nie był stabilny. Najwięcej ziół uprawiano w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku (powierzchnia ich zasiewów zajmowała obszar 35 tys. ha). Na początku XXI wieku areał ten znacznie się zmniejszył – do 20-22 tys. ha, a obecnie wynosi zaledwie 15 tys. ha.

Ze względu na stosunkowo duże zanieczyszczenie środowiska przyrodniczego, nasz kraj jest uważany za jednego z głównych i cenionych eksporterów surowców zielarskich w Europie. Największym zagłębiem polowej uprawy ziół są województwa lubelskie i kujawsko-pomorskie, w których skupione jest niemal 60% powierzchni ich upraw.

Wśród roślin zielarskich największy areał upraw zajmują – mięta pieprzowa, rumianek pospolity, kozłek lekarski, ostropest plamisty, tymianek właściwy, kminek zwyczajny, melisa lekarska, lubczyk ogrodowy, szałwia lekarska, wiesiołek dwuletni, ogórecznik lekarski, dziurawiec zwyczajny i jeżówka purpurowa.

Produkcja ziół to rozwojowa dziedzina produkcji rolniczej, ponieważ cały czas rośnie zainteresowanie współczesnego społeczeństwa ziołolecznictwem. Wynika to między innymi z mody na zdrowy i ekologiczny styl życia oraz przekonania, że rośliny zielarskie pozwalają zachować sprawność i dobre samopoczucie. Ludzie coraz chętniej sięgają po leki ziołowe także ze względu na to, że są one tańsze od leków syntetycznych. Analiza rynku leków roślinnych wskazuje na to, że około 80% ludności na świecie korzysta z terapii opartych na roślinach leczniczych. Polska zajmuje pod tym względem drugie miejsce w Europie. Na pierwszym miejscu są Niemcy.

W najbliższych latach zapotrzebowanie na leki ziołowe wzrośnie nie tylko wśród osób starszych ale również młodych, które częściej niż kiedyś zapadają na choroby cywilizacyjne – choroby serca, układu krążenia, nerwowego czy trawiennego. Preparaty przygotowane z ziół mają właściwości osłonowe, regulują przemianę materii, zmniejszają podatność na stres, wzmacniają system immunologiczny, niwelują negatywny wpływ substancji toksycznych.

Zioła są częstymi składnikami żywności funkcjonalnej i suplementów diety. Duże zainteresowanie surowcami zielarskimi wykazuje także przemysł kosmetyczny. Kosmetyki naturalne są jedną z najdynamiczniej rozwijających się grup produktów, które zawierają substancje pochodzenia roślinnego.

Zielnik na terenie Dolnośląskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego

Odbiorcami surowca zielarskiego jest także przemysł spożywczy oraz chemiczny. Zioła świeże, suszone i przetworzone, a także pozostałości po obróbce surowca zielarskiego, np. wytłoki po destylacji olejków są także wykorzystywane jako cenne dodatki do pasz. Skuteczność preparatów ziołowych w żywieniu zwierząt, zarówno pod względem efektów produkcyjnych, jak i zdrowotności potwierdzają badania. Preparaty ziołowe coraz częściej stosuje się także jako alternatywę dla antybiotyków i stymulatorów wzrostu wycofanych ze stosowania w chowie zwierząt.

Zioła dzięki swoim walorom smakowym i zdrowotnym równie silnie zaistniały w sztuce kulinarnej. Dobrze dobrane zioła w odpowiednich proporcjach uzupełniają smak i podkreślają charakter potraw. Użyte w przemyślany sposób są w stanie przekształcić codzienny posiłek – zupę czy kurczaka w prawdziwą ucztę. To właśnie dzięki ziołom zwykłe dania nabierają szlachetności. Zioła mają też pozytywny wpływ na organizm, chronią przed chorobami układu pokarmowego, moczowego, wątroby czy trzustki. Ułatwiają także wchłanianie składników odżywczych, regulują czynności trawienne, obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów, przyspieszają oczyszczanie organizmu, odtruwają, działają rozkurczowo i bakteriobójczo. Systematyczne, umiejętne i w miarę obfite stosowanie przypraw pozwala na zachowanie na długo zdrowia i dobrego samopoczucia.

Popularność ziół w ostatnich latach rośnie. Ma to związek z coraz większym udziałem żywności przetworzonej w naszych jadłospisach i wynikającą z tego tęsknotą za naturą oraz staropolskimi recepturami. Moda na kąciki ziołowe w ogrodach czy tarasy, bądź parapety mieszkań obsadzone ziołami w doniczkach jest próbą powrotu do czasów, gdy rośliny uprawiano na własny użytek.

Zioła w ogrodzie – stanowisko i gleba

Wśród roślin zielarskich spotykamy gatunki jednoroczne, dwuletnie i wieloletnie, jedne łatwiejsze w uprawie, drugie mniej. Istotne w przypadku upraw zielarskich jest środowisko, a zatem klimat i gleba, które wywierają istotny wpływ na ich wzrost. Rośliny te są bardziej wrażliwe na rodzaj gleby od roślin rolniczych. Różnice w plonie oraz zawartości związków aktywnych są widoczne w zależności od tego czy roślina rośnie na glebie piaszczystej, czy gliniastej.

Przy wyborze gleby bierze się też pod uwagę czynnik praktyczny, np. unika się sadzenia roślin korzeniowych o rozbudowanym systemie korzeniowym na glebach próchniczych, z których ciężko jest oczyścić surowiec. Dla większości gatunków odczyn gleby powinien być obojętny 6,6-7,2, czasem zasadowy >7,2. Nieliczne gatunki np. naparstnica czy poziomka preferują odczyn kwaśny. Najlepszymi glebami do uprawy ziół są gleby o wysokiej kulturze, średnio zwięzłe, wilgotne, ciepłe, przepuszczalne, próchniczne, wapienne.

Ważnym czynnikiem wpływającym na wielkość plonu jest ilość wody. Wymagania roślin zielarskich są pod tym względem zróżnicowane. Niektóre zioła mają małe wymagania wodne np. kolendra siewna, lawenda wąskolistna, szałwia lekarska, a inne będą źle reagowały na jej niedobory, szczególnie w okresie kiełkowania oraz początkowego wzrostu. W Polsce występowanie opadów jest nierównomierne. Najwięcej opadów przypada na miesiące jesienne, a największy niedobór występuje w maju lub czerwcu. Średnia roczna ilość opadów w Polsce wynosi 650 mm. Rozkład opadów w naszym kraju nie jest korzystny dla roślin. Zwłaszcza wiosną bardzo często zdarzają się susze, które źle wpływają na kiełkowanie i początkowy wzrost. W małych ogródkach rośliny udaje się podlewać w miarę potrzeb. Należy pamiętać, że zbyt obfite podlewanie może również wpłynąć niekorzystnie i doprowadzić do gnicia, szczególnie młodych roślin. Najlepszą wodą do podlewania jest deszczówka.

Kolejnym ważnym czynnikiem, wpływającym na wzrost ziół jest temperatura powietrza. Długość okresu wegetacji roślin określa liczba dni ze średnią dobową temperaturą powyżej 5 ^{0}C. Na Dolnym Śląsku ten okres wegetacji jest najdłuższy. Długiego okresu wegetacji wymagają majeranek, tymianek i psianka, krótszym zadowolą się mięta, kminek i naparstnica. Ze względu na wytrzymałość na niskie temperatury, rośliny można też podzielić na te wytrzymałe – dobrze znoszące zimę np. kozłek lekarski, kminek, dziurawiec i mniszek, bądź te mniej wytrzymałe, często wymarzające zimą, jak szałwia, lawenda ikoper włoski. Najtrudniejsza w uprawie jest grupa roślin wrażliwych na niskie temperatury np. bazylia i papryka.

Kluczowym czynnikiem przy uprawie ziół jest światło. Roślinami wymagającymi dobrego nasłonecznienia są rośliny olejkowe np. melisa, mięta, tymianek oraz czarnuszka. Rośliny dnia długiego wymagają do zakwitnięcia długiego okresu świetlnego (np. mięta, rumianek i lawenda).

Innym czynnikiem wpływającym na plony roślin zielarskich jest zjawisko wzajemnego oddziaływania roślin na siebie zwane allelopatią. Gatunki mogą oddziaływać na siebie zarówno korzystnie np. odstraszając szkodniki, jak i niekorzystnie – zwiększając stopień porażenia roślin chorobami. Niektóre zioła nie tolerują bezpośredniej bliskości innych roślin.

Tabela 1. Wzajemne oddziaływanie roślin zielarskich i warzywnych – przykłady

gatunek	sąsiedztwo korzystne	sąsiedztwo szkodliwe
bazylia pospolita	pomidor, ogórek, warzywa kapustne	ruta, majeranek
bylica estragon	lubczyk	
bylica piołun	porzeczka – ogranicza szkodniki: mszyce, bielinek, pchełki, ślimaki	większość ziół, koper
estragon	warzywa kapustne	
kminek pospolity	groch	fasola, cebula czosnek, bylica piołun
kocimiętka	brokuł	
kolendra	burak, anyż	koper włoski, koper ogrodowy
koper ogrodowy	fasola, ogórek, kapusta, burak, marchew, sałata, cebula	pomidor, fasola, kolendra, bylica piołun
lawenda wąskolistna	większość warzyw, np. sałata, burak ćwikłowy, groch, fasola, marchew	
majeranek ogrodowy	koper, cebula, warzywa kapustne	fasola, bazylia, ruta
melisa lekarska		pysznogłówka
mięta pieprzowa	pokrzywa, kapusta, marchew, sałata, pomidor, groch	rumianek
nasturcja pospolita	dynia, drzewa owocowe, ziemniak, pomidor, fasola, róże	
pietruszka zwyczajna	rzodkiewka, rzodkiew, pomidor, cebula, aksamitka	sałata
rozmaryn lekarski	szałwia, marchew, kapusta	
szałwia lekarska	fasola, koper włoski, kapusta, marchew, rozmaryn, róże	bylica piołun
tymianek pospolity	odstrasza mszyce, dlatego stosuje się go jako obwódkową roślinę ochronną dla warzyw	

Tabela 2. Przykłady roślin zielarskich uprawianych w Polsce z podziałem na jednoroczne, dwuletnie i wieloletnie

jednoroczne	dwuletnie	wieloletnie
bazylia pospolita kolendra siewna majeranek ogrodowy cząber ogrodowy czarnuszka siewna trybula ogrodowa rumianek pospolity ogóreczník lekarski koper ogrodowy rzeżucha ogrodowa	kminek zwyczajny wiesiołek dwuletni arcydzięgiel litwor kminek zwyczajny kozłek lekarski pietruszka zwyczajna koper włoski	lebiodka pospolita mięta pieprzowa szałwia okręgowa szałwia łąkowa szałwia lekarska lubczyk ogrodowy tymianek właściwy rozmaryn lekarski melisa lekarska lawenda wąskolistna bylica estragon babka lancetowata pokrzywa zwyczajna mniszek pospolity ostropest plamisty dziurawiec zwyczajny jeżówka purpurowa pysznogłówka ogrodowa macierzanka piaskowa krwawnik pospolity bukwica lekarska hyzop lekarski

Projektowanie ogrodu ziołowego

Zakładanie ogródka ziołowego należy rozpocząć od znalezienia najlepszego miejsca do uprawy ziół, które nie będzie zbyt oddalone od domu. Pod uprawę należy wybrać miejsce słoneczne, osłonięte od wiatru – przy południowych ścianach budynków lub przy ogrodzeniu. Takie wygrzane w słońcu rośliny wytwarzają więcej olejków eterycznych i innych związków chemicznych, decydujących o aromacie. Większość ziół pochodzi z rejonów, gdzie klimat jest znacznie cieplejszy niż ten panujący w naszym kraju, dlatego od nasłonecznienia będzie zależała wielkość i jakość plonu. Nie należy sadzić ziół w miejscu obniżonym, tam gdzie może zalegać woda.

Najlepsze jest stanowisko w drugim roku po oborniku, dokładnie odchwaszczone. Coroczne nawożenie dobrze przerobionym kompostem doskonale wpływa na strukturę gleby i na jej zasobność w próchnicę. Co trzy lata stosuje się wapnowanie.

Zwykle kiedy mamy w planach sprzedaż ziół, to na dużej powierzchni uprawia się jeden lub kilka gatunków roślin. Inaczej jest w przypadku przydomowych rabat, na których planuje się nawet kilkanaście gatunków roślin zielarskich, przeznaczonych na własny użytek. Ogród ziołowy może mieć więc charakter użytkowy, a pozyskane z niego zioła będą służyć do celów kulinarnych czy medycznych, ale równie dobrze rabata ziołowa może mieć charakter ozdobny. Dobierając gatunki, należy uwzględnić własne potrzeby.

Zioła można uprawiać tradycyjnie na grządkach lub, chcąc wykorzystać ich walory ozdobne i zapachowe, tworzyć z nich kompozycje w pobliżu kącików wypoczynkowych czy tarasów. Zioła z powodzeniem można uprawiać również w pojemnikach na balkonach, tarasach lub parapetach. Do takiej uprawy nadają się pojemniki gliniane, ceramiczne, wiklinowe oraz drewniane skrzynie. Trzeba pamiętać, że w małych pojemnikach podłoże szybko przesycha , więc należy często kontrolować stan uwilgotnienia. Rosnąc w mieszkaniu zioła odświeżają powietrze, a rosnąc na oknie w kuchni zachęcają do ich częstego używania. Uprawiane w domu mają dłuższy okres wegetacji i są chronione przed zmienną pogodą.

Uprawę na grządkach tradycyjnych stosuje się w przypadku ziół jednorocznych (np. kopru, czarnuszki, bazylii, cząbru, rumianku, kolendry), gdyż dają one możliwość łatwego dojścia do roślin podczas ich pielęgnacji i zbioru.

Ciekawym rozwiązaniem, szczególnie dla osób starszych i niepełnosprawnych jest tworzenie grządek podwyższonych, czyli drewnianych skrzyni wypełnionych podłożem. Dzięki takim rozwiązaniom osoby te będą miały łatwość doglądania i pielęgnacji, bez konieczności schylania się. Ten rodzaj uprawy jest szczególnie popularny w Anglii i coraz popularniejszy w Polsce.

Ogródek ziołowy w drewnianych skrzyniach wygląda estetycznie, a gdy przez cały rok rosną na nim zdrowe zioła – może być ozdobą każdego ogródka. To też doskonały pomysł dla miejskich ogrodników. Podwyższoną grządkę można założyć także na niewielkim balkonie czy tarasie. Na tego typu grządkach dobrze rosną gatunki ciepłolubne np. lawenda wąskolistna, tymianek pospolity, szałwia lekarska i bazylia pospolita.

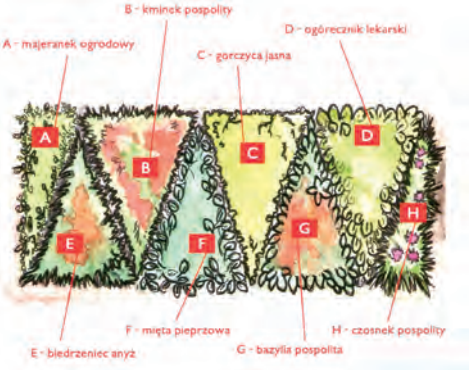
Skrzynie z ziołami na terenie Dolnośląskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego

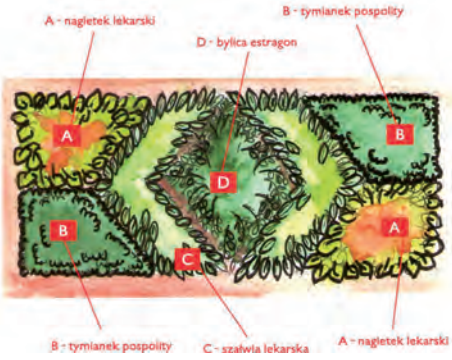
W związku z tym, że niektóre rośliny zielarskie wyglądają efektownie ze względu na dekoracyjne kwiaty (np. jeżówka purpurowa, szałwia lekarska, lawenda wąskolistna, dziewanna wielkokwiatowa, nagietek lekarski, nasturcja ogrodowa, ogórecznik lekarski, wrzos zwyczajny) albo liście (np. rozmaryn lekarski, mięta pieprzowa, koper włoski, bazylia pospolita), można je potraktować jako rośliny ozdobne i stworzyć z nich interesujące kompozycje na rabatach.

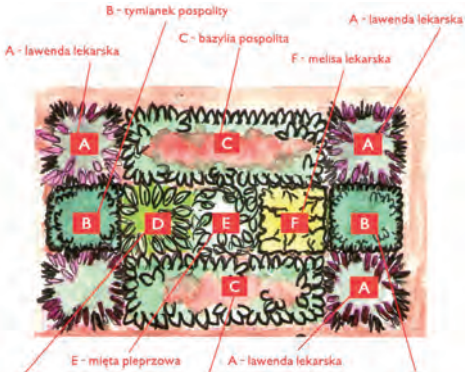
Na rabatach najlepiej jest sadzić rośliny zielarskie wieloletnie, aby zaoszczędzić na corocznych inwestycjach w nowe rośliny. Można ewentualnie dodać kilka gatunków jednorocznych, które same się rozsieją (np. kozłek lekarski, ogórecznik lekarski, nagietek lekarski). Zwolennicy stylu rustykalnego do tworzenia rabat ziołowych wykorzystują często stare elementy gospodarstwa wiejskiego, np. sadzą zioła w starych taczkach, pomiędzy drewnianą drabiną lub kołem od wozu drabiniastego. Sadząc rośliny do tego typu elementów trzeba pamiętać, by nie malować ich toksycznymi impregnatami, gdyż toksyczne substancje mogą przenikać z gleby do uprawianych w nich roślin.

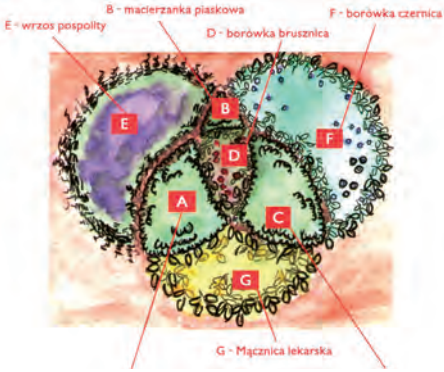
Tworząc rabaty w gruncie, można nadać im różne kształty w zależności od upodobań.

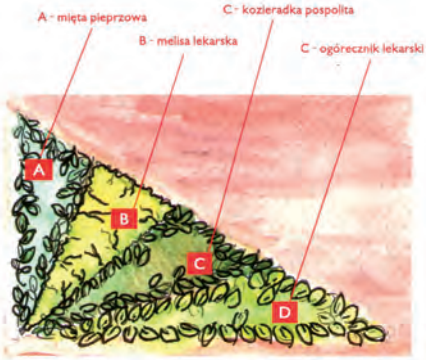
Przykładowe rabaty (źródło: „Zioła w ogrodzie", M. Fijołek)











Gotowe sadzonki lub nasiona wielu ziół sprzedawane są w centrach ogrodniczych. Nasiona roślin, które nie są dostępne w sprzedaży, można zebrać samemu podczas spaceru po łące albo lesie. Zbierając je trzeba zwrócić uwagę na to, aby były dojrzałe (dojrzałe łatwo się obsypują) i suche (najlepiej robić to w słoneczny dzień). Większość ziół sama się rozsiewa, nietrudno więc o nowe rośliny.

Niektóre gatunki rozsiewają się tak łatwo, że po kilku latach mogą rosnąć w różnych miejscach ogrodu np. mak, kozieradka, ogórecznik, krwawnik, wiesiołek. Aby temu zapobiec, najlepiej ścinać pędy, na których były kwiaty, nie czekając aż dojrzeją nasiona. Na ziołach jednorocznych i dwuletnich warto jednak pozostawiać część nasion żeby w następnym roku mieć nowe, zdrowe rośliny.

Rodzaje surowców zielarskich i związków aktywnych

Surowcem zielarskim roślin jest określana ta jej część, która zawiera najwięcej tzw. substancji biologicznie czynnych. Należą do nich różnego rodzaju związki chemiczne (związki biologicznie aktywne), jak glikozydy, alkaloidy, garbniki, olejki eteryczne, antocyjany, śluzy, saponiny, flawonoidy, gorycze, które ze względu na specyfikę swojego działania znajdują różne wykorzystanie.

Surowcem zielarskim może być część podziemna np. korzeń lub część nadziemna liście, kwiat, owoc. Wśród roślin zielarskich występują takie gatunki z których pozyskuje się jeden rodzaj surowca (większość roślin zielarskich) lub więcej. Przykładem mogą tu być: pokrzywa zwyczajna z której pozyskuje się liście, ziele, i korzeń; mniszek lekarski gdzie surowcem jest zarówno korzeń, jak i ziele czy krwawnik pospolity – surowcem jest ziele oraz kwiat. Na nazwę surowca zielarskiego składa się nazwa części rośliny oraz nazwa botaniczna samej rośliny np. kwiat rumianku, ziele pokrzywy.

W grupie surowców zielarskich wyróżniamy kłącza (*rhizoma*), korzenie (*radix*), ziele (*herba*), liście (f*olium*), kwiat (*flos*), owoc (*fructus*), nasiona (*semen*), także korę (*cortex*), w przypadku surowców pozyskiwanych z drzew.

By uzyskać dobry surowiec, należy przestrzegać pewnych zasad związanych z terminem ich zbioru oraz suszeniem. Substancje biologicznie czynne zawarte w surowcu zielarskim tworzą się w różnych fazach wegetacji roślin, a ich zawartość może być różna. Dlatego zbiór poszczególnych surowców powinien być przeprowadzony w momencie największego ich nagromadzenia. Ustalając termin, należy brać pod uwagę warunki pogodowe i agrotechniczne w czasie wzrostu roślin, porę dnia, porę roku, sposób zbioru, czystość surowca. Poszczególne grupy surowców zbierane są według podobnych zasad i w przybliżonych terminach.

Zasady zbioru, suszenia i przechowywania surowców zielarskich

Surowce zielarskie zbiera się, gdy osiągną odpowiednio wysoką zawartość substancji aktywnych i są najbardziej aromatyczne. Termin ten zależy od organu rosliny, który jest surowcem, a także od czynników środowiskowych. Zazwyczaj moment ten przypada na okres poprzedzający kwitnienie, a u wybranych gatunków ziół także podczas kwitnienia. Owoce i nasiona, zbieramy w okresie jesiennym po dojrzeniu.

Zbiera się tylko rośliny w stanie świeżym, zdrowe i w stanie dojrzałości zbiorczej. Zbioru dokonuje się w suche dni, przed południem, do koszyków, kartonów lub papierowych torebek. Kwiaty zbiera się po rozkwitnięciu, gdyż wtedy mają największą wartość. Korzenie wykopuje się wiosną lub jesienią. Nie powinno się ziół myć przed suszeniem ponieważ może to spowodować ich pleśnienie. Suszymy je rozpostarte cienką warstwą, w miejscu ocienionym i przewiewnym.

Najwygodniejszy pojemnik, do przechowywania ziół, to słoik. Szczelnie zamknięty, zabezpieczy susz przed wilgocią i owadami. Zatrzyma aromat ziół na długi czas. Słoiczki powinno się opisać – nazwą surowca i datą zbioru.

Niepraktycznym rozwiązaniem są papierowe torebki, ponieważ do ziół mogą się dostać mole, a także nie zabezpieczą one ich przed wilgocią i pleśnią. Pęczki ziół, rozwieszone w pomieszczeniu, choć ładnie wyglądają nie są dobrym rozwiązaniem, ponieważ zioła zakurzone i zwietrzałe tracą właściwości lecznicze. Należy pamiętać że suszone zioła nie lubią światła i naświetlania przez co tracą swoje właściwości. Termin przydatności ziół to zwykle od roku do trzech lat.

Sposoby przyrządzania leków ziołowych

Do najczęściej stosowanych rodzajów leków ziołowych zalicza się**:**

- **napar –** surowiec zielarski zalewa się wrzątkiem i pozostawia pod przykryciem na 20 minut,
- **odwar** – surowiec zielarski zalewa się wodą i gotuje pod przykryciem 2-4 minut do wrzenia,
- **wywar** – surowiec zielarski gotuje się pod przykryciem 5-10 minut od wrzenia,
- **macerat** – zioła zalewa się chłodną wodą i pozostawia na 6-12 godzin do naciągnięcia,
- **nalewka** – suchy lub świeży surowiec zalewa się najczęściej wódką i pozostawia na 2-3 tygodnie,
- **intrakt** – świeży surowiec zalewa się gorącym alkoholem,
- **wino ziołowe –** surowiec leczniczy zalewa się winem na 14-30 dni i pozostawia w ciemnym miejscu,
- **syrop** – otrzymuje się poprzez dodanie odpowiedniej ilości cukru do naparu, odwaru lub soku,
- **sok roślinny** – otrzymywany przez wyciskanie soku ze świeżego surowca roślinnego,
- **ocet leczniczy** – suchy lub świeży surowiec zalewa się octem spożywczym i pozostawia na 2-3 tygodnie w ciemnym miejscu. Stosuje się go zewnętrznie,
- **wyciąg olejowy** – świeży surowiec zawierający olejki eteryczne zalewa się gorącym olejem spożywczym w proporcji 1:1 i pozostawia na 2 tygodnie w ciemnym, chłodnym miejscu,
- **maść** – bazą jest tłuszcz np. lanolina, do którego dodaje się sproszkowany lub płynny surowiec leczniczy,
- **ekstrak**t – surowiec roślinny estrahuje się 70% alkoholem etylowym, rzadziej wodą. Stosuje się w przemyśle farmaceutycznym do produkcji leków w postaci stałej – tabletek,
- **kataplazma** – okłady z rozdrobnionych surowców zielarskich, zmieszanych z niewielką ilością gorącej wody, tworzących konsystencję papki,
- **maseczki** – świeży surowiec rozdrabnia się i nakłada na oczyszczoną twarz, a suchy surowiec miesza się z niewielką ilością wody do otrzymania konsystencji papki – maseczki przygotowane w ten sposób pozostawia się na około 20 minut, a następnie zmywa naparem ziołowym i pozostawia do wyschnięcia.

Wybrane gatunki ziół w uprawie ogrodowej

▪ **MAJERANEK OGRODOWY** *ORIGANUM MAJORANA*

W naszych warunkach jest rośliną jednoroczną. Wymaga stanowiska słonecznego, ciepłego, osłoniętego od wiatru, a także gleb żyznych, ciepłych, przepuszczalnych i zasadowych. Majeranek ogrodowy rozmnaża się przez nasiona wysiewane wiosną (w drugiej połowie kwietnia) bezpośrednio do gruntu. Nasiona można też wysiewać wcześniej do skrzynek, które ustawia się w ciepłych inspektach lub na okiennych parapetach – wtedy rozsadę sadzimy do gruntu po 15 maja. Przed posadzeniem rozsady do gruntu, glebę należy zasilić dobrze zwapnowanym kompostem. Majeranek wyrasta do 40 cm wysokości. Jest stosowany w stanie świeżym lub suszonym. Do celów przyprawowych zbiera się całe pędy majeranku wraz z liśćmi i pąkami kwiatowymi. Ziele majeranku można dodawać do mięs, sałatek i sosów. Wykorzystuje się go do przyprawiania zup, pasztetów, farszów, przetworów warzywnych i wyrobu likierów. W lecznictwie zalecany jest w postaci maści na katar, w kąpielach leczniczo-wzmacniających układ nerwowy i odkażający skórę. Do inhalacji przy zapaleniu zatok.

Majeranek można wykorzystywać w ogrodzie także jako roślinę ozdobną o oryginalnym pokroju. Doskonale nadaje się m.in. do wielogatunkowych zestawień w ogródkach ziołowych, czy do tworzenia niskich obwódek rabat. Najlepiej prezentuje się w naturalistycznych założeniach ogrodowych oraz w ogrodach w stylu wiejskim.

▪ **MIĘTA PIEPRZOWA** *MENTHA × PIPERITA*

Jest wieloletnią, zimotrwałą byliną o pełzających, podziemnych kłączach. Dorasta do 50 cm, lubi miejsca jasne, słoneczne oraz żyzną, próchniczą, lekko zasadową i wilgotną glebę. Najlepszym sposobem rozmnażania mięty jest sposób wegetatywny,

czyli przez sadzonki z rozłogów lub też praktykuje się otrzymywanie sadzonek ze szczytów pędów. Zbiera się ją w lipcu i sierpniu, obrywając listki tuż przed kwitnieniem rośliny. Stosuje się ją jako dodatek do napojów, deserów, drinków. Z liści mięty pieprzowej powstaje olejek mentolowy używany w kosmetyce, farmacji i przemyśle spożywczym. Olejek z mięty pieprzowej jest stosowany w nieżytach górnych dróg oddechowych i stanach zapalnych błony śluzowej jamy ustnej. Mięta pieprzowa polecana jest przede wszystkim w dolegliwościach układu pokarmowego, zwłaszcza bólu brzucha, wzdęciach i braku łaknienia. Poza tym można ją stosować na zmiany skórne, powstałe w przebiegu ospy czy opryszki. Liście mięty stosuje się do aromatyzowania gum do żucia i past do zębów.

▪ TYMIANEK WŁAŚCIWY
THYMUS VULGARIS

To niska krzewinka o sztywnych pędach i wąskich liściach, lubiąca słońce i gleby średnio wilgotne i suche, zasobne w wapń (pH 5,5-6,5). Tymianek zwany jest również macierzanką. Najczęściej rozmnaża się go przez nasiona wysiewane wprost do gruntu od kwietnia do maja. Surowcem leczniczo-kulinarnym jest ziele tymianku, ścinane na początku kwitnienia na wysokości 10–15 cm. W pierwszym roku uprawy ziele ścina się tylko raz, w kolejnych latach cięcie wykonuje się dwukrotnie w sezonie. Tymianek stosowany jest głównie jako przyprawa w kuchni francuskiej do ciężkich zup (fasolowa), wywarów mięsnych, ostrych sosów, dziczyzny, kaczki pieczonej, cielęciny i ryb. Świeży jest piekący, więc nie należy go dodawać do potraw zbyt dużo. Tymianek stosuje się też przy schorzeniach górnych dróg oddechowych, bo działa wykrztuśnie, odkażająco i ściągająco. Może również pomóc na silny ból głowy towarzyszący zapaleniu zatok. Ponadto ziele tymianku ułatwia trawienie, przyspiesza metabolizm i zapobiega dolegliwościom żołądkowym.

Uwaga: Stosowanie tymianku bez umiaru może się źle skończyć, ponieważ zawarty w nim tymol, spożyty w większej ilości, jest trujący (może doprowadzić do uszkodzenia wątroby, nerek, serca i ośrodkowego układu nerwowego). Duże dawki i zbyt często powtarzane dawki lecznicze wyciągów z ziela tymianku powodują nudności, wymioty a nawet zapalenie żołądka.

▪ **BAZYLIA** *OCIMUM BASILICUM*

Jest rośliną jednoroczną. Dorasta do 60 cm, lubi słońce i zaciszne miejsca, średniowilgotną, próchniczą, żyzną glebę. Bazylię dobrze jest nawozić kompostem, nie toleruje za to nawożenia świeżym obornikiem. Podczas suszy należy ją nawadniać. Nasiona bazylii wysiewa się w domu na przełomie marca i kwietnia. Do gruntu można ją wsadzić dopiero w połowie maja. Pikowanie siewek bazylii lub uszczykiwanie ich wierzchołków kiedy rośliny osiągną około 15 cm wysokości pobudza rośliny do wytworzenia silniejszego systemu korzeniowego oraz sprzyja silnemu krzewieniu roślin. Kwitnie w lipcu i sierpniu. Bazylia najlepiej smakuje przed kwitnieniem, dlatego przez całe lato trzeba usuwać pędy kwiatostanowe.

Ma korzenny, słodkawy smak. To jedna z najpopularniejszych przypraw. Stosowana jest głównie w kuchni włoskiej. Doskonale komponuje się z makaronem, pomidorami i serem, jest też podstawowym składnikiem pesto. Poza tym poprawia trawienie i przyswajanie pokarmów. Wspomaga też pracę układu nerwowego – działa przeciwdepresyjnie, poprawia nastrój, pomaga zwalczyć bezsenność, zmniejsza nadpobudliwość.

▪ **LUBCZYK OGRODOWY** *LEVISTICUM OFFICINALE*

To silnie rosnąca bylina. Może osiągać nawet 2 m wysokości. Preferuje słońce lub półcień oraz średnio wilgotną żyzną i przepuszczalną glebę. Lubczyk nie urośnie na glebach suchych, zlewnych, gliniastych, kwaśnych i jałowych. Aby lubczyk zimą nie przemarzł, warto przed nastaniem mrozów obsypać roślinę niewielkim kopczykiem z kompostu lub słomiastego obornika. Nasiona lubczyku wysiewa się bez pośrednio do gruntu tuż po ich zbiorze – w sierpniu lub późną jesienią przed nastaniem mrozów (w październiku), na głębokość 2–3 cm.

Nasiona można siać w podanych terminach także na rozsadniku – wtedy młode rośliny wysiane w sierpniu sadzimy na miejsce stałe wczesną wiosną, a te z siewu późnojesiennego – latem. Rośliny należy systematycznie podlewać i nawozić oraz spulchniać i odchwaszczać ziemię wokół nich. Lubczyk wchodzi w skład licznym mieszanek ziołowych. Dodawany jest do pasztetów i chleba, ziemniaków, ryżu a świeże liście do rosołu i bulionów. Odwar z korzenia stosowany jest w schorzeniach dróg moczowych i niewydolności nerek. Pomaga także w reumatyzmie.

▪ LAWENDA WĄSKOLISTNA *LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*

To zimozielony krzew dorastający do 1 m o silnie pachnących niebiesko-fioletowych kwiatach. Jest wytrzymała na mróz ale w bardzo mroźne zimy lepiej ją okryć. Bylina ta lubi miejsca w pełnym słońcu, glebę lekką, piaszczystą, przepuszczalną z dużą zawartością wapna. Ma małe wymagania pokarmowe i nie wymaga nawożenia. Wymaga odczynu podłoża obojętnego do lekko alkalicznego (pH 6,0-8,0). Lawendy charakteryzują się znaczną odpornością na suszę. Źle natomiast znoszą zalanie korzeni. Lawendę wąskolistną trzeba przycinać co najmniej raz w roku – po kwitnieniu, najlepiej we wrześniu. Rośliny można przycinać także wczesną wiosną, przed ruszeniem wegetacji o 1/3 wysokości. Te nieprzycinane tracą zwarty pokrój.

Poza tym, że pięknie zdobi ogród ma również właściwości lecznicze. Jest jedną z najważniejszych roślin dla przemysłu perfumeryjnego i kosmetycznego. Lawendowy olejek eteryczny jest świetnym dodatkiem do kąpieli. Napary z kwiatów łagodzą migreny, duszności, zawroty głowy, działają uspokajająco. Substancje zawarte w kwiatach i liściach lawendy są pomocne przy różnych kłopotach z układem trawiennym – pobudzają wydzielanie soków żołądkowych i żółci, poprawiają apetyt, przyśpieszają trawienie, łagodzą kolki i wzdęcia, przyśpieszają ruchy perystaltyczne jelit. Pomagają w leczeniu zaparć i dolegliwości powodowanych niestrawnością. Dobroczynny wpływ na układ pokarmowy ma napar z kwiatów lawendy, ale doskonale sprawdza się także dodawanie do potraw lawendowych listków, o gorzkim

i lekko szczypiącym smaku. Ze względu na silne właściwości antyseptyczne, a także w dużym stopniu przeciwgrzybicze, olejek lawendowy stosowany jest w leczeniu trądziku. Ułatwia też gojenie się ran i przyśpiesza regenerację naskórka. Suszone bukiety lawendy stosuje się do zimowych bukietów i woreczków zapachowych.

▪ **MELISA LEKARSKA** *MELISSA OFFICINALIS*

Melisa lekarska to krzewinka (zwana cytrynowym zielem), która tworzy kępy średnicy około 60 cm. Można ją wysiać z nasion (do inspektów w marcu; rozsadę sadzi się na miejsce stałe w maju) lub przez podział starszych roślin. Lubi glebę próchniczą, żyzną, dostatecznie wilgotną i stanowiska zaciszne. Najlepiej rośnie w ciepłych, słonecznych miejscach. Choć urośnie również w półcieniu i na cienistych, wilgotnych stanowiskach, to wtedy będzie zawierać mniej olejków eterycznych i będzie mniej aromatyczna. Jesienią warto obłożyć podstawę melisy dobrze rozłożonym kompostem – obok nawożenia zabieg ten spełni rolę ochrony korzeni rośliny przed mrozem. W naszym klimacie melisa nie jest całkowicie odporna na mróz i bez dodatkowego zabezpieczenia, w szczególnie mroźne i bezśnieżne zimy może wymarzać. Uwielbiają ją pszczoły bo jest rośliną miododajną. Ta roślina zachwyca intensywnym, cytrynowym aromatem. Jej działanie uspokajające jest powszechnie znane, ale melisa ma też sporo innych właściwości leczniczych: pomaga w bólach głowy, bólach menstruacyjnych, przy rozstroju układu pokarmowego, regeneruje system nerwowy. Może być też stosowana zewnętrznie w postaci okładów łagodzących urazy, owrzodzenia, obrzęki, ukąszenia owadów oraz bóle stawów. Dzięki cytrynowemu zapachowi świetnie sprawdza się w kuchni jako dodatek do deserów, lodów, a także sałatek czy ryb. Napary z liści melisy są stosowane w zastępstwie herbaty. Ziele melisy zbiera się w sezonie dwukrotnie: pierwszy raz tuż przed kwitnieniem rośliny (na początku czerwca), a drugi – po kwitnieniu (pod koniec sierpnia), ścinając pędy kilka centymetrów nad ziemią. Pojedyncze liście można zbierać przez cały sezon.

▪ **SZAŁWIA LEKARSKA** *SALVIA OFFICINALIS*

W naturze szałwia lekarska jest półkrzewem, w naszym klimacie to krzewinka dorastająca do 30–60 cm wysokości. Roślina ta najlepiej rośnie na stanowisku dobrze nasłonecznionym, ciepłym i osłoniętym od wiatrów. Gleba powinna być żyzna, ale przepuszczalna, z domieszką piasku lub drobnego żwiru, o odczynie obojętnym lub lekko zasadowym. Roślina dobrze znosi przejściową suszę, ale źle reaguje na zalewanie. Uprawa szałwii nie udaje się na glebach ubogich w wapń, ciężkich, zlewnych, podmokłych i jałowych. Szałwia lekarska w naszym klimacie przez cały rok może być uprawiana w gruncie, jednak jej mrozoodporność nie zawsze jest wystarczająca i w chłodniejszych rejonach kraju może wymarzać. Dlatego warto okryć ją na zimę.

Szałwię można rozmnażać przez nasiona wysiewane na rozsadniku na przełomie marca i kwietnia. Podrośnięta rozsadę sadzi się do gruntu w lipcu. Szałwię można też rozmnażać przez podział starszych kęp (najlepiej jesienią – po kwitnieniu) bądź za pomocą ukorzenionych sadzonek zielnych, półzdrewniałych lub zdrewniałych. Ziele szałwii zbiera się gdy rośliny osiągnęły już pełnię wzrostu liści, ale jeszcze przed kwitnieniem. Szałwia lekarska należy do najbardziej znanych roślin leczniczych i przyprawowych. Napary i wyciągi z liści mają zastosowanie zewnętrzne (na obrzęki, bóle stawów, do płukania jamy ustnej) i wewnętrzne (przy zaburzeniach trawienia, nadmiernej potliwości). Napar z szałwii można stosować do inhalacji przy kaszlu i problemach z odkrztuszaniem wydzieliny. Szałwia jest polecana kobietom, które mają problem z nadmiarem mleka po zakończeniu karmienia piersią.

Uwaga: Należy zachować ostrożność i umiar podczas przyjmowania preparatów z szałwii doustnie, gdyż roślina zawiera silnie działające olejki eteryczne oraz toksyczny tujon.

▪ **BYLICA ESTRAGON** *ARTEMISIA DRACUNCULUS*

To dorastająca do 1,5 m wysokości, wieloletnia roślina lecznicza i przyprawowa o ostrym, gorzkawym i korzennym smaku, stosowana do przyprawiania mięs (na przykład cielęciny i drobiu), ryb, sosów (holenderski, tatarski), zup m.in. rybnej, kwaszenia ogórków oraz do przygotowywania octu ziołowego. Poprawia smak potraw z jajek i sprawdza się w diecie bezsolnej. Stosuje się ją również w kuracjach wzmacniających, trawiennych i przy braku apetytu. Działa też moczopędnie, przeciwzapalnie i rozkurczowo. Jako przyprawę i surowiec zielarski pozyskuje się młode, ulistnione pędy estragonu – ziele estragonu, które zbiera się latem: od lipca do sierpnia. Można je spożywać w stanie świeżym bądź suszonym. Bylicę estragon najlepiej uprawiać w miejscu słonecznym i ciepłym – wtedy jej smak jest najbardziej wyrazisty. Najlepsza do uprawy jest gleba żyzna, piaszczysto-gliniasta i wilgotna, o odczynie obojętnym lub zasadowym. Estragon rosnący w gruncie w ogrodzie podczas sezonu należy podlewać zawsze wtedy, gdy podłoże jest suche. Estragon rozmnaża się przez podział starszych, rozrośniętych egzemplarzy lub przez sadzonki sadzone do gruntu na początku kwietnia. W Polsce roślina ta wymaga okrywania na zimę.

▪ **KOLENDRA SIEWNA** *CORIANDRUM SATIVUM*

To roślina jednoroczna, dorastająca do 70 cm wysokości. Pochodzi z krajów o ciepłym klimacie, ale bardzo dobrze przystosowała się do naszych warunków i jest w Polsce powszechnie uprawiana, jako roślina przyprawowa i zioło. Najlepsze stanowisko dla kolendry to miejsce nasłonecznione. Gleba powinna być lekka i ciepła, nie może być wilgotna i kwaśna. Kolendrę rozmnaża się wyłącznie z nasion wysiewanych wczesną wio-

sną (do połowy kwietnia), bezpośrednio do gruntu, w przygotowane wcześniej rowki głębokości 1–1,5 cm. Nasiona kiełkują po około dwóch tygodniach.

Owoce kolendry zbiera się na przełomie lipca i sierpnia. Ponieważ dojrzewanie owoców kolendry jest nierównomierne, zbiór rozpoczyna się, gdy pierwsze owoce staną się jasnobrunatne, a pozostałe są zaróżowione. Wysuszone owoce kolendry (całe lub zmielone) używane są jako przyprawa, m.in. do wyrobu wędlin, konserw mięsnych i warzywnych, marynat (np. do marynowania ogórków i grzybów), a także jako dodatek do wódek, likierów i win korzennych.

Kolendrę można dodawać do sałatek, zup, dań z roślin strączkowych, potraw z jaj, do drobiu i ryb. Jako przyprawy używa się także świeże ziele kolendry. Kolendra jest stosowana m.in. na utrudnione trawienie, poprawę apetytu i uspokojenie. Naukowcy twierdzą, że pomaga także w zatruciach pokarmowych.

▪ BABKA LANCETOWATA *PLANTAGO LANCEOLATA*

Dla wielu babka lancetowata to cenny surowiec zielarski, dla innych zaś jest to uciążliwy chwast. Jest zielem mało wymagającym – rośnie na suchych łąkach, pastwiskach, przy drogach, na miejskich trawnikach. Surowcem leczniczym są liście, które zbierać można w okresie kwitnienia rośliny, czyli od maja do września. Działa przeciwzapalnie na śluzówkę jamy ustnej i gardła oraz przewodu pokarmowego, wzmaga krzepliwość krwi i uszczelnia naczynia krwionośne. Przyspiesza gojenie ran i podrażnień skóry, łagodzi kaszel, gdyż ma działanie wykrztuśnie, a także pomaga w leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych, wrzodów żołądka i dwunastnicy. Można ją również stosować przy mało nasilonej biegunce.

▪ **RUMIANEK POSPOLITY** *MATRICARIA CHAMOMILLA*

Roślina jednoroczna, wyrastająca do 50 cm. Występuje jako pospolity chwast na polach uprawnych i glebie wapiennej. Toleruje wiele typów podłoży – również te ubogie w składniki pokarmowe. Nie lubi gleb podmokłych i gliniastych. Preferuje stanowisko słoneczne. Rumianek sieje się bezpośrednio do gruntu od września do października (lub wiosną). Kwitnie od maja aż do jesieni. Białe i żółte kwiaty tworzą drobne koszyczki – to właśnie je pozyskuje się na cele lecznicze. Koszyczki kwiatowe zbiera się sukcesywnie, jeszcze przed ich pełnym rozwinięciem. Rumianek jest od dawna znany jako roślina lecznicza. Stosowany w postaci naparu z koszyczków kwiatowych ma działanie przeciwskurczowe, przeciwzapalne i wiatropędne. Wykorzystywany jest w nieżytach jelit, żołądka i zaburzeniach trawienia. Ponadto stosuje się go jako okład na swędzenie i zaczerwienienie skóry i oczu, a także do inhalacji górnych dróg oddechowych przy ich nieżycie i przy katarze.

▪ **POKRZYWA ZWYCZAJNA** *URTICA DIOICA*

To bylina rozłogowa dorastająca do 1,5 m wysokości. Dobrze rośnie na glebach żyznych, próchniczych i wilgotnych. Rozmnaża się z nasion i rozłogów. Liście pokrzywy są cennym źródłem witamin i soli mineralnych. Przed samym zbiorem łodygi ucina się przy korzeniu i pozostawia na 1-2 doby, aby zwiędły. Po tym czasie zbierane jest całe ziele, a z niego oddziela się liście. Najwartościowsze liście pokrzywa wytwarza przed kwitnieniem. Zioło to stosuje się na choroby reumatyczne, nieżyty dróg oddechowych, choroby serca i naczyń

krwionośnych. Można ją podawać przy kuracjach regenerujących i odtruwających organizm. Pokrzywa ma również zastosowanie w kuchni – po zalaniu wrzątkiem traci właściwości parzące. Młode liście są dodatkiem do sałatek, zup, sosów, jako zielenina do twarogów, jajek, pomidorów. Smakosze mogą również ugotować z pokrzywy pyszną, kwaskowatą zupę.

▪ MNISZEK LEKARSKI *TARAXACUM OFFICINALE*

To bylina występująca na całym obszarze naszego kraju i jeden z najpopularniejszych chwastów. Mniszek ma małe wymagania glebowe, rośnie wszędzie – na trawnikach, łąkach, pastwiskach, miedzach, przy drogach. Roślina ta od dawna znana jest w medycynie ludowej i wykorzystywana do zapobiegania różnym dolegliwościom. Mniszek działa przeciwcukrzycowo, moczopędnie, pomaga w dolegliwościach skórnych, żołądkowych, poprawia odporność, a jego zwolennicy dowodzą nawet, że wykazuje pewne działanie antynowotworowe. Wykorzystywany jest w chorobach wątroby, kamicy i zapaleniu pęcherzyka żółciowego, w leczeniu reumatyzmu i chorób nerek, a także zalecany na gorączkę i biegunkę. Syrop z mniszka lekarskiego może być pozyskiwany z kwiatów, łodygi i korzenia. Wykazuje działanie przeciwkaszlowe, a także oczyszczające i przeciwmiażdżycowe. Ze względu na dużą zawartość witamin m.in. z grupy A, B, C, D oraz minerałów takich jak potas, krzem, magnez, żelazo jego liście są wartościowe i służą do przyrządzania sałatek, zup czy koktajli. Liście najsmaczniejsze są od kwietnia do czerwca, zbierane przed kwitnieniem rośliny.

Choć cała roślina wykazuje właściwości oczyszczające organizm człowieka z toksyn i złogów oraz wzmacniające, to na szczególne uznanie zasługują jej korzenie i łodygi. To właśnie korzenie i łodygi mniszka lekarskiego są najczęściej wykorzystywane do produkcji naturalnych preparatów leczniczych. Wyciągi z tej uprawianej na plantacjach, jak i ogólnie wszędobylskiej rośliny, stosowane są w wielu preparatach farmaceutycznych.

Z kwiatów mniszka można przyrządzić „miód". Pąki kwiatowe należy zrywać wczesną wiosną bez szypułek w początkowej fazie kwitnienia, gdy koszyczki są jeszcze zamknięte, w dni słoneczne.

▪ **KOZŁEK LEKARSKI** *VALERIANA OFFICINALIS*

To roślina dwuletnia, inaczej zwana walerianą, osiągająca wysokość do 2 m. W pierwszym roku wytwarza rozetę nieparzysto-pierzastych liści, w drugim długą, wzniesioną łodygę zakończoną kwiatostanami. Kozłek wymaga gleb żyznych, przepuszczalnych i zwapnowanych. Nie lubi zastoin wodnych jak również suchych gleb. Preferuje stanowiska słoneczne i półcieniste. Zwykle uprawia się go z siewu do rozsadników (w sierpniu) a później rozsady przesadza (wrzesień-październik) na miejsce stałe. Nasion nie należy przykrywać, wschodzą po 2-3 tygodniach od siewu.

Zabiegi pielęgnacyjne polegają głównie na odchwaszczaniu, nawożeniu a w drugim roku uprawy na usuwaniu pędów kwiatostanowych.

Kozłek lekarski znany jest od dawna jako roślina lecznicza. Z kłączy są produkowane leki naturalne na depresję, stres, nadciśnienie tętnicze i zapobiegające zawrotom głowy. Waleriana szczególnie ceni się ze względu na właściwości uspokajające. Obniżając aktywność ośrodkowego układu nerwowego, prowadzi do zmniejszenia napięcia i wyciszenia. Pomaga w osiągnięciu stanu odprężenia. Ma też działanie rozkurczowe, pomaga w przypadku dolegliwości od strony układu pokarmowego. Napary na bazie tej rośliny pomagają w łagodzeniu stanów zapalnych skóry, doskonale sprawdzają się jako środek wspomagający leczenie egzemy, łuszczycy czy łupieżu. Wyciąg z kozłka lekarskiego znajduje się w wielu kosmetykach, które są stosowane w przypadku tych dolegliwości. Kozłek lekarski stosowany jest w kremach, szamponach, balsamach do ciała czy specjalistycznych maściach pielęgnacyjnych.

▪ **HYZOP LEKARSKI** *HYSSOPUS OFFICINALIS*

Roślina pochodzi z krajów śródziemnomorskich. Jest rośliną wieloletnią wyrastającą do wysokości 50 cm. Hyzop wymaga słońca i gleby bogatej w wapń. Najczęściej uprawia się go z nasion, a starsze rośliny można również dzielić. Nasiona sieje się wprost do gruntu w kwietniu i przykrywa centymetrową warstwą gleby. Rozwój siewek jest początkowo powolny i w pierwszym roku roślina wytwarza jedynie pędy zielne. Kwitnienie zaczyna w drugim roku wegetacji i powtarza co roku. Kwitnie od czerwca do października. Ziele hyzopu, ścięte w czasie kwitnienia i wysuszone, stosowane jest jako lek przy chorobach dróg oddechowych, środek poprawiający trawienie, moczopędny i zmniejszający pocenie. Zażywa się go w postaci naparu sporządzonego z l łyżki ziela i 2 szklanek wrzątku. Napar pije się 2-3 razy dziennie po 1/2 szklanki. Ostry gorzkawo-cierpki smak i silnie kamforowy zapach sprawiają, że suszone listki hyzopu są świetną przyprawą do tak zwanych mdłych potraw, jak zupa ziemniaczana i fasolowa, twaróg, pasztet, pieczeń cielęca. Ziele i olejek hyzopu są również stosowane jako zaprawa do likierów i wina (do wermutu).

▪ **JEŻÓWKA PURPUROWA** *ECHINACEA PURPUREA*

Jeżówka purpurowa jest byliną kłączową, w naszym klimacie całkowicie mrozoodporną. Od środka lata do października jeżówki stanowią doskonałą ozdobę ogrodowych rabat. Jeżówki mogą dorastać do 1,5m wysokości. Najlepiej rośnie w pełnym słońcu (choć toleruje też półcień), na żyznej, próchnicznej, dość wilgotnej ale przepuszczalnej glebie. Można ją uprawiać z siewu nasion. Wówczas nasiona siejemy w marcu pod osłonami lub w kwietniu wprost do gruntu. Uprawiana z nasion wymaga pikowania

i przesadzenia na miejsce stałe we wrześniu. Mniej kłopotliwym sposobem uprawy jeżówki, polecanym amatorom, jest sadzenie kłączy wiosną. Jeżówka jest cennym źródłem substancji aktywnych, takich jak betaina, glikoproteiny czy olejki eteryczne. Często jest wykorzystywana jako składnik leków wspierających odporność organizmu. Związki aktywne zawarte w jeżówce purpurowej działają przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, przeciwwirusowo i przeciwpierwotniakowo.

Ekstrakt z jeżówki purpurowej jest często stosowany w kosmetologii jako składnik maści i kremów do pielęgnacji skóry twarzy i ciała. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym kosmetyki z jeżówką świetnie sprawdzą się do pielęgnacji skóry skłonnej do alergii i podrażnień, a także skóry z problemami, niedoskonałościami.

▪ **PYSZNOGŁÓWKA OGRODOWA** *MONARDA HYBRIDA*

Pysznogłówka ogrodowa nie ma dużych wymagań i z reguły rzadko sprawia problemy w uprawie. Preferuje stanowisko słoneczne (wtedy kwitnienie jest bardziej obfite, ale radzi sobie także w półcieniu). Odpowiednie pod uprawę są gleby żyzne, próchniczne, zasobne w składniki pokarmowe i umiarkowanie wilgotne. W czasie susz należy ją podlewać. Dobrze reaguje na nawożenie organiczne. Ważnym zabiegiem jest ściółkowanie ograniczające wysychanie wody z gleby i zmniejszające zachwaszczenie. Po kwitnieniu pysznogłówkę warto przyciąć – wtedy może ponowić kwitnienie w czasie jesieni. Natomiast regularne usuwanie przekwitających pędów kwiatostanów przedłuży okres kwitnienia. Jesienią bylinę można rozmnożyć przez podział. Przy rozmnażaniu generatywnym – przez wysiew pozyskanych nasion – warto pamiętać, aby materiał siewny wcześniej przechłodzić (np.: przez tydzień w lodówce). Zabieg najlepiej wykonywać pod osłonami z wykorzystaniem mieszaniny substratu

torfowego z dodatkiem gliny i np. perlitu. Pysznogłówka jest dość odporna na szkodniki. Niestety mogą zagrażać jej choroby grzybowe – zwłaszcza mączniak prawdziwy.

Właściwości lecznicze pysznogłówki odkryli już Indianie, którzy stosowali ją do leczenia objawów przeziębienia i skaleczeń. Obecnie na bazie tej rośliny przygotowuje się olejki eteryczne i napary o działaniu przeciwbakteryjnym oraz przeciwzapalnym. Suszone liście pysznogłówki można wykorzystywać także do tworzenia domowych toników służących do łagodzenia zmian trądzikowych.

Kwiaty pysznogłówki są jadalne. Można dodawać je do potraw i przetworów, dekorować nimi sałatki oraz przygotowywać na ich bazie orzeźwiające lemoniady.

▪ **POZIOMKA** *FRAGARIA*

Poziomki są łatwe w uprawie i nadają się w zasadzie do każdego ogrodu. Najlepiej uprawiać je w lekkim zacienieniu, np. pod koroną drzew – wtedy łatwiej znoszą suszę i wymagają mniej zabiegów pielęgnacyjnych. Przy uprawie na stanowisku słonecznym potrzebują opieki, jednocześnie jednak odwdzięczają się słodszymi i bardziej wybarwionymi owocami.

Poziomki preferują podłoża żyzne, dobrze przepuszczalne, o lekko kwaśnym lub kwaśnym odczynie (pH 5,5–6). Nie lubią gleb piaszczystych oraz gliniastych.

Owoce poziomki odżywiają i wzmacniają organizm, a także odtruwają go z toksyn i regulują przemianę materii. Poza tym, dzięki kwasowi salicylowemu, rozpuszczają kamień nazębny, a także przeciwdziałają chorobom dziąseł i przyzębia. Owoce poziomki bywają stosowane jako baza maseczek kosmetycznych, przeznaczonych do cery tłustej.

W celach leczniczych wykorzystuje się też liście poziomki, które zbiera się ze stanu dzikiego. Suszy się je w naturalnych warunkach w ciemnym i przewiewnym miejscu. Liście poziomki zawierają garbniki, które mają właściwości przeciwbiegunkowe i bakteriobójcze. Z kolei dzięki zawartości flawonoidów odwary z liści poziomki mają właściwości moczopędne, zwiększają wydalanie moczu i potu oraz wspierają funkcjonowanie nerek,

pęcherza i dróg moczowych. Liść poziomki korzystnie wpływa na układ pokarmowy i działa ściągająco na ściany jelit. Zawiera wysokie ilości antyoksydantów i dba o prawidłowe krążenie.

▪ **KRWAWNIK POSPOLITY** *ACHILLEA MILLEFOLIUM*

Krwawnik może rosnąć w każdej ziemi, ale najlepiej rośnie na glebach żyźniejszych, zasobnych w azot. Roślina preferuje stanowiska słoneczne i suche. W ogrodzie za pomocą kłączy szybko się rozrasta i może zagłuszyć inne rośliny. Krwawnik rozmnaża się przez nasiona wysiewane zaraz po ich zbiorze lub wiosną. Można też rozmnażać krwawnik wegetatywnie przez podział kłączy. Roślina dorasta do 50-80 cm. Surowcem zielarskim krwawnika są kwiaty i ziele – surowiec zbiera się podczas kwitnienia, ścinając kilka cm nad ziemią i suszy.

Krwawnik działa przeciwzapalnie, przeciwkrwotocznie, bakteriostatycznie i słabo przeciwskurczowo. Pobudza też czynności wydzielnicze przewodu pokarmowego, wzmaga wydzielanie soków trawiennych i żółci. Krwawnik stosuje się głównie w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych objawiających się brakiem apetytu, wzdęciami, kurczami jelit, niestrawnością oraz w chorobie wrzodowej. Zewnętrznie krwawnik stosuje się do łagodzenia stanów zapalnych skóry i błon śluzowych, a także na rany, aby przyspieszyć ich gojenie. Wyciąg z krwawnika dodawany jest do łagodzących i regenerujących maseczek, kremów i płynów do twarzy, jest też składnikiem szamponów i past do zębów.

Bibliografia:

„Zioła w ogrodzie" Monika Fijołek
„Zioła. Uprawa i zastosowanie" Ewa Osińska, Wiesława Rosłon
„Atlas roślin leczniczych" Małgorzata Mederska
„Zioła w ogrodzie przydomowym" Bożena Błaszczyńska
„Uprawa i zastosowanie ziół w gospodarstwie domowym" Zofia Gorgol, Jadwiga Tatara
„Uprawa i przetwórstwo ziół" prof. dr hab. Ewa Osińska, dr Ewelina Piórko-Jabrucka
Internet