

# Zielarka radzi odc. 1

Data publikacji: 29.05.2021 17:00

W pierwszym odcinku serii "Zielarka radzi" postanowiliśmy skupić się na najbardziej pospolitych na Śląsku Cieszyńskim roślinach, które często są traktowane jak chwasty, a w rzeczywistości mogą nam pomóc zachować zdrowie. Basia Kuchta, która prowadzi zajęcia zielarskie w Domu Przyrodnika, postanowiła podzielić się z nami wiedzą zielarską.

□

Zielarstwo, często dziś zwane fitoterapią, z czasem wraca do łask. Zioła potrafią bardzo dobrze zadziałać na organizm, wspomagając odporność i pomagając w walce z różnymi schorzeniami. Należy jednak pamiętać, że ziołami również można sobie zaszkodzić, w związku z czym, jeżeli nie mamy pewności co do danej rośliny, lepiej z nią nie eksperymentować. Odradzamy również zbierania ziół przy drogach, czy bezpośrednio przy fabrykach.

## Lebiodka pospolita, polskie oregano

To niewielka roślina, silnie rozgałęziona. Kwitnie fioletowo lub różowo. Ma złotożółte o kształcie owalnym i zastrzone, pokrywają je liczne włoski. Ponadto są unerwione i bardzo aromatyczne. W ziołolecznictwie używamy całe ziele zbierane podczas kwitnienia. Ma działanie wykrztuśne i przeciwbiegunkowe. Odtruwa i działa przeciwskurczowo.

Gdzie szukać: występuje na suchych łąkach i przydrożach

## Babka lancetowata

Jej podługne liście o unerwieniu równoległym są surowcem zielarskim. Zbieramy je w czasie kwitnienia. Działa osłaniająco w nieżytach dróg oddechowych, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Przyspiesza gojenie ran i regenerację naskórka. Doskonale sprawdza się zarówno świeże ziele, jak i wersja suszona.

Gdzie szukać: można ją znaleźć wszędzie, na łąkach, przydrożach i ugorach. Czasem wyrasta również na trawnikach, wtedy warto ją zostawić.

## Pokrzywa zwyczajna

Pospolity chwast, który rośnie wszędzie. Przy dotknięciu może dotkliwie poparzyć. Zamiast jednak z nim walczyć, używamy go do naparów. Surowcem są liście zbierane na początku wegetacji. Zawiera wapń, potas, magnez, fosfor, żelazo, krzem, sód, znaczne ilości witamin A, B, C, K. Korzystnie wpływa na nerki, oczyszcza organizm.

Gdzie szukać: obrzeża ogrodów, łąki, brzegi rzek... Rozpoznać możemy ją bardzo łatwo - jeżeli po dotknięciu liścia poczujemy mrowienie, z pewnością jest to właśnie pokrzywa.