

Zielarka radzi odc. 5

Data publikacji: 28.06.2021 17:33

W trzecim odcinku serii "Zielarka radzi" postanowiliśmy skupić się na roślinach, które gotowe do zbioru są w okolicach Nocy Świętojańskiej. Basia Kuchta, która prowadzi zajęcia zielarskie w Domu Przyrodnika, postanowiła podzielić się z nami wiedzą zielarską.

zdjęcie poglądowe /pixabay.com

Dzis przybliżymy dziurawiec zwyczajny, chabry bławatki i rumianek. 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.

Dziurawiec zwyczajny zwany jest ziołem świętojańskim, ponieważ zakwita w okolicach 24 czerwca. O jego mocy świadczy również inna nazwa "fuga daemonium" (ucieczka demonów), wskazująca na korzystanie z tego zioła przy wypędzaniu złych duchów. Oprócz naparów działających leczniczo na wątrobę i nieżyt przewodu pokarmowego, posiada dziurawiec niezwykłą właściwość kojenia lekkich stanów depresyjnych. A to dzięki zawartości flawonoidów, a konkretnie hyperycyny. Ten czynny związek rozpuszcza się doskonale w alkoholach i olejach. Wyciąg z dziurawca przybiera wtedy intensywnie czerwony kolor. Olej przydatny jest do masażu, w stanach zapalnych mięśni, w rwie kulszowej i bólach kręgosłupa. Uwaga jednak na słońce! Dziurawiec działa fototoksycznie, nie wystawiamy się więc na działanie promieni słonecznych po zażyciu leków czy herbatki z dziurawca. Zwrócić też musimy uwagę na to, że to bardzo skuteczne ale i silnie działające ziele, wchodzące w interakcję z wieloma lekami. Należy więc skonsultować się z lekarzem, jeżeli przyjmujemy leki i jednocześnie decydujemy się na terapię dziurawcową.

Jak rozpoznać: rozpoznajemy go po niewielkich dziurkach w liściach

Gdzie szukać: na łąkach i poboczach

Chaber bławatek należy do rodziny astrowatych. Kiedyś pospolity jako chwast rosnący w zbożu, dziś w polach znacznie rzadszy, z powodu intensywnej uprawy z wykorzystaniem środków ochrony roślin. Wyróżnia się intensywnie niebieską barwą kwiatów. Kwiaty na długich łodygach do 80 cm. Chaber ma działanie kojące i przeciwzapalne. Stosowany wewnętrznie na problemy układu moczowego i w niewydolności krążenia. Zawiera w swoim składzie mangan, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. To częsty składnik naturalnych kosmetyków. Zapobiega grzybicy, działa antybakteryjnie i przeciwtrądzikowo. Używany do okładów przy zapaleniu spojówek. Cenna roślina miododajna.

Jak rozpoznać: dzięki charakterystycznemu - chaborwemu - ubarwieniu roślinę tę można rozpoznać bez problemu.

Gdzie szukać: w zbożach

Rumianek lekarski roślina z rodziny astrowatych. Rośnie na łąkach i przy drogach, na nieużytkach i w ogrodach. Jej liście są delikatne, pierzaste a kwiatostany zebrane w tzw. koszyczki. Koszyczki mają białe płatki na zewnątrz i żółte, rurkowe kwiaty wewnętrzne. W ziołolecznictwie używamy kwiatostany zebrane na początku kwitnienia. Rumianek pity w naparach ma działanie przeciwzapalne i ściągające, przeciwbólowe, łagodzące i wyciszające oraz działające ochronnie na miąższ wątroby. Stosowany zewnętrznie regeneruje skórę, koi stany zapalne i przyspiesza gojenie ran.

Jak rozpoznać: po potarciu kwiatów wydzielany jest charakterystyczny dla rumianu zapach

Gdzie szukać: w zbożach i na łąkach