

Zielarka radzi odc. 6

Data publikacji: 5.07.2021 17:22

W szóstym odcinku serii "Zielarka radzi" postanowiliśmy skupić się na roślinach, które są dość dobrze znane, jednak nie zawsze przez nas doceniane. Basia Kuchta, która prowadzi zajęcia zielarskie w Domu Przyrodnika, postanowiła podzielić się z nami wiedzą zielarską.

zdjęcie poglądowe /pixabay.com

Dzisiaj przybliżymy werbenę cytrynową, melisę lekarską oraz serdecznik pospolity. 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 zbieranie ziół przy drogach, czy bezpośrednio przy fabrykach

Werbena cytrynowa - Wywodzi się z Ameryki Południowej. U nas uprawiana w ogrodach i donicach w sezonie letnim. Nie przechowujemy jej zimą w ogrodzie, ponieważ wrażliwa jest nawet na lekkie przymrozki. Ma dość długie liście o intensywnym, cytrynowym zapachu. Posiada właściwości relaksujące, uspokajające i antydepresyjne. Ułatwia zasypianie. Wspomaga leczenie infekcji bakteryjnych wirusowych. Odstrasza insekty. Pijemy ją w herbatkach albo dodajemy do napojów, deserów czy sosów.

Jak rozpoznać: dla niewprawnego oka może kojarzyć się z szalwią lub miętą, wydziela cytrynowy zapach

Gdzie szukać: "na dziko" raczej nie występuje, zwykle hodowana w donicach

Melisa lekarska - To bylina często uprawiana w ogrodach. Pochodzi z rejonów Morza Śródziemnego. Liście o sercowatym kształcie mają przyjemny cytrynowy aromat. Napar z liści melisy, zbieranych przed kwitnieniem, jest często pity przy kłopotach z zasypianiem, działa uspokajająco. Łagodzi także problemy z trawieniem, polecany jest osobom z zespołem jelita drażliwego. Regularnie pita herbata z melisy zapobiega stłuszczeniu wątroby. Liście przyłożone na skórę łagodzą ukąszenia owadów.

Jak rozpoznać: liście melisy są soczyste zielone, jajowate, ząbkowane na brzegach

Gdzie szukać: w ogrodach, czasem na obrzeżach lasów

Serdecznik pospolity - Często uprawiana bylina, dość pospolita na naturalnych siedliskach. Rośnie w miejscach suchych i słonecznych. Ma dość nieprzyjemny zapach. Wysoka, osiąga nawet 150 cm wysokości. Liście są srebrzystoszarej barwy. Kwitnie od czerwca do września. Surowcem leczniczym jest ziele zbierane na początku kwitnienia. Napar działa łagodnie uspokajająco i przeciwskurczowo. Reguluje pracę serca, łagodzi kołatanie i arytmie.

Jak rozpoznać: zioło pokryte jest włoskami, które nadają mu srebrzystoszarą barwę. Serdecznik to wieloletnia roślina o rozgałęzionych, pustych w środku łodygach.

Gdzie szukać: na przydrożach, rumowiskach, obrzeżach pastwisk.