

Zielarka radzi odc. 7

Data publikacji: 13.07.2021 9:12

W siódmym odcinku serii "Zielarka radzi" postanowiliśmy skupić się na roślinach, które doskonale wpływają na nasze zdrowie. Basia Kuchta, która prowadzi zajęcia zielarskie w Domu Przyrodnika, postanowiła podzielić się z nami wiedzą zielarską.

zdjęcie poglądowe /pixabay.com

Dzisiaj przybliżymy ci czyściec leśny, cykorię podróżnik i kozłek lekarski, które występują u nas w stanie dzikim, jednak nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę. 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.

Kozłek lekarski - Popularna waleriana pochodzi właśnie z tej rośliny! Kwitnie od czerwca do sierpnia. Kwiaty pachnące, zebrane w baldachokształtne kwiatostany, znajdują się na szczytach wysokich do 2 metrów łodyg. Rośnie nad brzegami wód, na podmokłych łąkach i w wilgotnych zaroślach. Surowcem leczniczym jest korzeń pozyskany po skończonej wegetacji, późną jesienią lub wczesną wiosną. Najskuteczniejszą formą leczniczą jest nalewka, którą należy zrobić zaraz po wykopaniu korzenia, w celu zachowania jak największej ilości składników czynnych. Kozłek lekarski łagodnie uspokaja i ułatwia zasypianie.

Jak rozpoznać: To roślina dwuletnia, która w pierwszym roku wytwarza tzw. rozetę liści, które są nieparzystopierzaste. W roku drugim zaś powstaje masywna łodyga oraz rozłożyste, baldachokształtne kwiatostany w kolorze białym.

Gdzie szukać: W podmokłych miejscach, nad stawami i rzekami

Czyściec leśny - Alternatywa dla popularnego czystka. Kwitnie od czerwca do września. Rośnie na brzegach lasów, w wilgotnych zaroślach, często w towarzystwie buków. Ma charakterystyczne sercowate liście o nieprzyjemnym dla wielu osób zapachu. Jak wskazuje jego nazwa, czyściec oczyszcza krew z toksyn, odtruwa, regeneruje, zmniejsza stany zapalne, wzmacnia wątrobę i przyspiesza gojenie się ran. Surowcem leczniczym jest całe ziele zbierane na początku kwitnienia.

Jak rozpoznać: Liście ogonkowe, ułożone nakrzyżlegle. Blaszka liściowa sercowata, zaostrowana, o grubo piłkowanym brzegu, obustronnie owłosiona.

Gdzie szukać: na brzegach lasów, w zaroślach

Cykoria podróżnik - Kwitnie od lipca do września. Spotykamy ją przeważnie przy drogach i na piaszczystych ugorach. Osiąga wysokość do 1 m. Ma niebieskie koszyczki kwiatowe, które znajdują się na szczytach twardych łodyg i w kątach górnych liści. Surowcem zielarskim jest całe ziele (a głównie kwiaty) i korzeń zawierający znaczne ilości inuliny, czyli prebiotyku-odżywki dla pożytecznych bakterii jelitowych. Cykoria podróżnik ma działanie wzmacniające i pobudzające wytwarzanie soku żołądkowego. Stosujemy w leczeniu problemów z trawieniem.

Jak rozpoznać: niebiesko-fioletowe kwiatostany trudno pomylić z czymkolwiek innym.

Gdzie szukać: roślina ze względu na charakterystyczne kwiaty jest dobrze widoczna. Występuje przy drogach, na miedzach, w piaszczystych ugorach.