

Małgorzata Mederska

ATLAS ROŚLIN LECZNICZYCH

ponad
230
gatunków



Małgorzata Mederska

ATLAS

ROŚLIN LECZNICZYCH



Tekst: **Małgorzata Mederska**

Redaktor prowadzący: **Dominika Konior**

Korekta: **zespół Wydawnictwa SBM**

Projekt makiety: **Piotr Janiszewski/WTU**

Projekt okładki: **Aleksandra Zimoch**

Opracowanie graficzne: **Luba Ristujczina Studio Litera – www.studiolitera.pl**

Zdjęcia na okładce:

© Alexander Rathes | Dreamstime.com, © Nina Moskovchenko | Dreamstime.com

Wydawnictwo nie ponosi odpowiedzialności wynikającej z konsekwencji działań podjętych przy wykorzystaniu informacji zawartych w książce. Wiadomości w niej zawarte nie zastępują fachowej opieki medycznej.

© Copyright for the text, cover and layout by Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., 2013
Warszawa 2023



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

[www. wydawnictwosbm.pl](http://www.wydawnictwosbm.pl)

ISBN 978-83-8222-844-1

Spis treści

Wstęp	4
Przegląd gatunków	12
Słowniczek	186
Bibliografia.....	187
Indeks nazw polskich.....	188
Indeks nazw łacińskich	190



Wstęp

Atlas obejmuje 232 gatunki roślin leczniczych należących do 54 rodzin, z których najliczniej reprezentowana jest rodzina astrowate.

Układ taksonomiczny gatunków rodzimych przyjęto za Bolesławem Brodą i Jakubem Mowszowiczem (1996 r.), uwzględniając ostatnie zmiany dotyczące nazewnictwa rodzin za Zbigniewem Mirkiem, Haliną Piękoś-Mirkową, Adamem Zającem, Marią Zając (2002 r.).

Większość gatunków ujętych w opracowaniu to rośliny dziko rosnące w naszym kraju. Pozostałe są uprawiane lub sprowadzane w postaci gotowego surowca. Na liście roślin leczniczych umieszczono tylko te okazy, które w Polsce nie są objęte ochroną gatunkową. Wyjątek stanowi porzeczka czarna, która na terenie naszego kraju podlega częściowej ochronie, jednak jest gatunkiem powszechnie uprawianym w ogrodach i stąd pozyskiwanym. Rośliny, które pomimo swoich właściwości leczniczych, uznawane są za silnie trujące, również nie zostały włączone na listę.

Opis każdej rośliny rozpoczął od podania jej nazwy gatunkowej (polskiej i łacińskiej) oraz nazwy rodziny (polskiej i łacińskiej), do której należy gatunek, np.: **Babka lancetowata** *Plantago lanceolata* L. Rodzina babkowate *Plantaginaceae*. Za łacińską nazwą rośliny

umieszczono również skrót nazwiska autora, który opisał gatunek. W przypadku gatunków należących do rodziny o zmienionej nazwie, podano dwie wersje nazwy rodziny, tę obowiązującą obecnie (polską i łacińską) oraz stosowaną dawniej (polską i łacińską), np.: **Barszcz zwyczajny** *Heracleum sphondylium* L. Rodzina selerowate *Apiaceae* (baldaszkowate *Umbelliferae*). Dla ułatwienia identyfikacji gatunku, po jego nazwie w języku polskim i łacińskim umieszczono dodatkowo niekiedy jedną lub dwie dodatkowe łacińskie nazwy gatunkowe. Są to synonimy, dlatego poprzedzane są zawsze skrótem „syn.”, np.: **Biedrzyk aniz (anyż, anyżek)** *Pimpinella anisum* L., syn. *Anisum vulgare* Gaertn.

Informacje podane w opisie każdego gatunku dotyczą zasięgu jego występowania i zajmowanych siedlisk, a także cech morfologicznych umożliwiających identyfikację okazu, rodzaju wykorzystywanych surowców oraz wybranych właściwości i zastosowania rośliny leczniczej przy różnych dolegliwościach i schorzeniach. W przypadku niektórych roślin podano również uwagi dotyczące ewentualnych przeciwwskazań w ich stosowaniu.

Celem publikacji jest zapoznanie Czytelnika z bogactwem roślin wykorzystywanych do celów leczniczych oraz zainspirowanie do dalszych poszukiwań i poszerzania wiedzy





w zakresie ziołolecznictwa. Zaznaczyć jednak należy, że samodzielne stosowanie ziół wymaga przede wszystkim umiejętności ich rozpoznawania. Małe doświadczenie w tym zakresie może przynieść fatalne skutki – kiedy za poszukiwany gatunek uznamy inną, silnie trującą roślinę. Praktykowanie ziołolecznictwa wymaga również zdobycia niezbędnych informacji dotyczących przygotowania surowca według określonej procedury oraz umiejętności doboru leku do konkretnego schorzenia.

Rzetelna wiedza na temat właściwości ziół ważna jest nie tylko ze względów praktycznych związanych z umiejętnością ich wykorzystywania, lecz również, jak wspomniano, ze względu na bezpieczeństwo. Niektóre substancje zawarte w surowcach roślinnych wykazują silne działanie farmakologiczne i niewłaściwe ich zastosowanie może skutkować zatruciem. Substancje czynne należące do takich grup, jak glikozydy, alkaloidy, garbniki, flawonoidy, antocyjany, czy olejki eteryczne zawarte w roślinach, to swoiste produkty przemiany materii, gromadzące się w komórkach korzeni, kłacz, liści, pąków, owoców czy nasion. Substancje te spełniają u roślin określone funkcje lub stanowią odpadowe produkty przemiany materii. Niektóre substancje zawarte w surowcach roślinnych działają na organizm ludzki i wykazują właściwości lecznicze, dlatego właśnie od tysięcy lat stosowane są jako składniki wielu leków.

Wartość zielarska roślin zależy od wielu czynników, wśród których niezwykle ważnym jest termin oraz miejsce ich zbioru. Zależnie od rodzaju potrzebnego surowca zbiór planuje się na określoną porę roku i fazę rozwojową rośliny. Na przykład korę zbiera się zazwyczaj wczesną wiosną, gdy u rośliny wznawiającej vegetację pomiędzy korą a drewnem tworzy się

warstwa komórek luźno połączonych z sąsiednimi tkankami tak, że kora jest łatwa do zdjęcia. Natomiast jesienią lub wczesną wiosną wykopuje się podziemne organy roślinne, takie jak korzenie i kłacza, znajdujące się wtedy w spoczynku i zawierające najwięcej substancji czynnych. Nie bez znaczenia jest również pora dnia, gdyż czynniki atmosferyczne, takie jak wilgotność powietrza czy nasłonecznienie podczas zbioru roślin, decydują o jakości pozyskanego surowca.

Ze względu na bezpieczeństwo związane z czystością surowca należy starannie wybrać również miejsce zbioru, omijając tereny położone wzdłuż ruchliwych ulic oraz obszary umiejscowione w pobliżu pól uprawnych, gdzie stosowane były środki ochrony roślin.

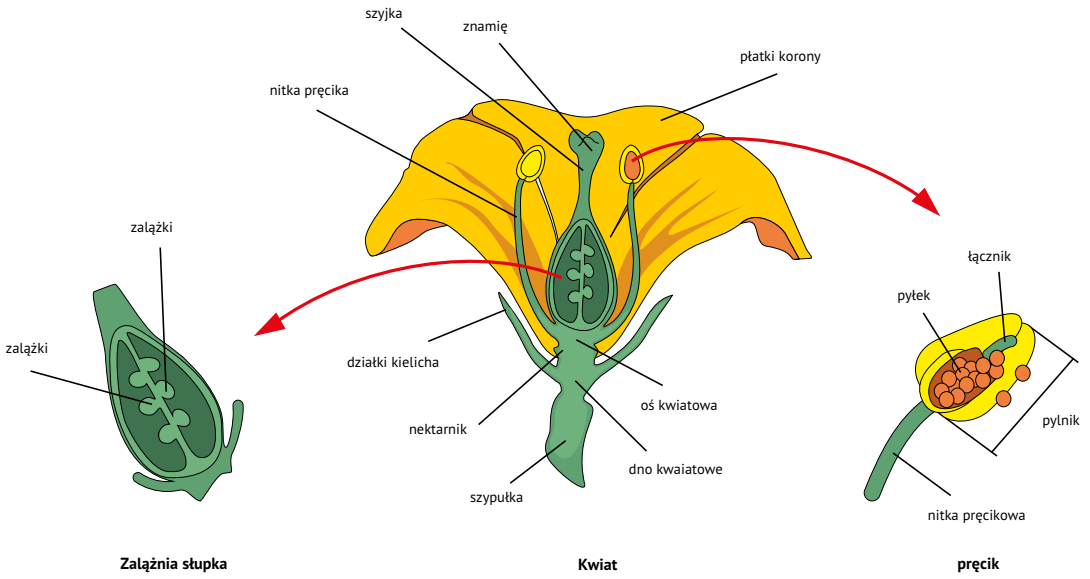
Należy pamiętać, że odpowiedni sposób zbierania (nieuszkodzający rośliny) oraz przebieg procesu suszenia i warunki przechowywania surowca (odpowiednia wilgotność, temperatura powietrza, światło) znacznie zmniejszają straty w ilości zawartych w nim składników.

Praktykowany od wieków zbiór ziół ze stanowisk naturalnych jest niestety jedną z przyczyn ginięcia wielu gatunków roślin. Zagrożenie to można jednak zminimalizować poprzez kierowanie się zdrowym rozsądkiem i przestrzeganie określonych zasad. Ważne jest, aby wybierać tylko te stanowiska, w których dany gatunek występuje w dużym zagęszczeniu i zbierać tylko tyle roślin, ile jesteśmy w stanie wykorzystać. Niedopuszczalne jest zbieranie roślin chronionych.

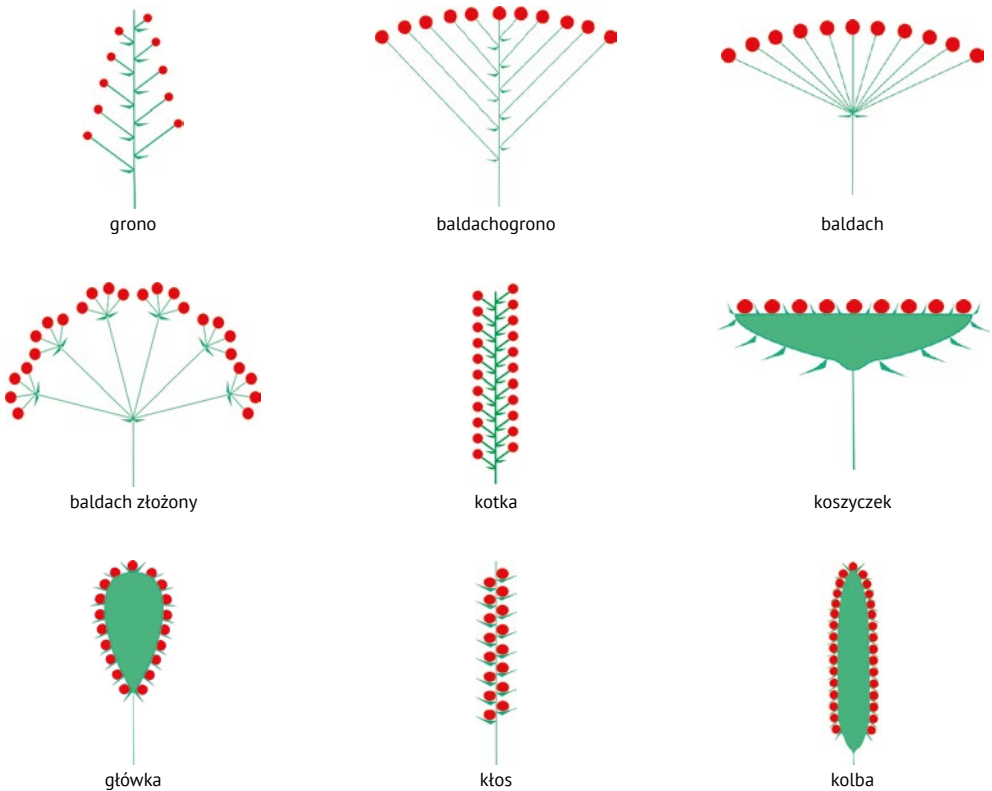
Alternatywnym rozwiązaniem dla miłośników ziołolecznictwa jest samodzielna uprawa roślin leczniczych prowadzona na własny użytek.



Budowa kwiatu



Typy kwiatostanów



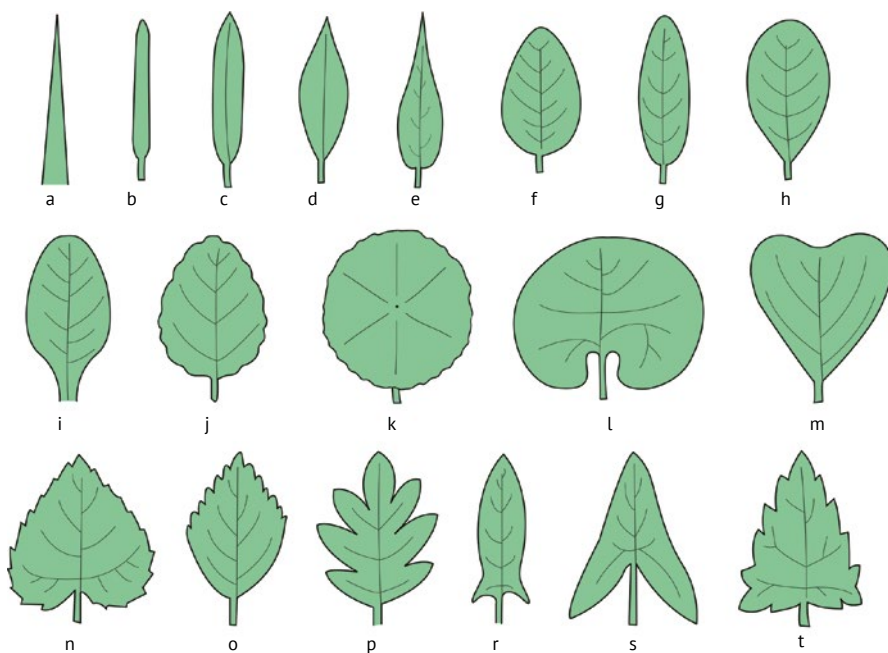
Liście

proste
(pojedyncza blaszka liściowa)

złożone
(kilka blaszek liściowych zwanych listkami)

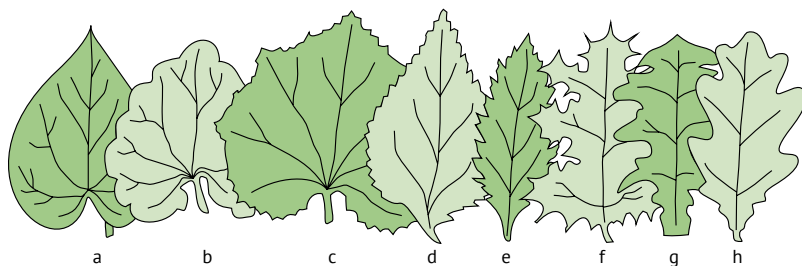
Liście o blaszkach prostych:

- Liście o blaszkach niepodzielonych (o kształcie jajowatym, lancetowatym, nerkowatym itd.).
- Liście o blaszkach podzielonych (pierzastowrębne, dłoniastoklapowane, pierzastosieczne itd.).



a. szpilkowy, b. igiełkowany, c. równowąski, d. lancetowaty, e. owalnie lancetowaty, f. jajowaty, g. spiczastojajowaty, h. odwrotnie jajowaty, i. łopatkowaty, j. eliptyczny, k. okrągły, l. nerkowaty, m. odwrotnie sercowaty, n. sercowaty, o. romboidalny, p. pierzastowrębny, r. ośczipowaty, s. strzałkowaty, t. trójkątny

Ukształtowanie brzegu blaszki liściowej



a. liść całobrzegi, b. liść karbowany, c. liść ząbkowany, d. liść piłkowany, e. liść podwójnie piłkowany, f. liść ząbkowany z kolcami, g. liść poszarpany, h. liść falistowcięty

Objaśnienie symboli



drzewo



krzew, krzewinka



roślina zielna



Przegląd gatunków





Aloes drzewiasty *Aloe arborescens* Mill.

Rodzina
liliowate *Liliaceae*



WYSTĘPOWANIE

Gatunek występuje naturalnie w południowej i wschodniej Afryce. W Polsce jest uprawiany.

MORFOLOGIA

Roślina dorasta do 5 m wysokości. Na zdrewniałej, gałęzistej łodydze osadzone są szarozielone, wydłużone, grube, mięsiste i ostro zakończone liście – u góry wklęsłe, a u dołu wypukłe, z kolcami na brzegach i pochwiasto obejmujące łodygę. Różowokoralowe kwiaty zebrane są w groniste kwiatostany. Owocem jest torebka.

SUROWIEC

Surowcem leczniczym jest liść aloesu pozyskiwany z co najmniej trzyletniej rośliny.

ZASTOSOWANIE

Surowiec działa przeciwzapalnie, bakteriobójczo, przeciwbólowo, regenerująco na błony śluzowe i skórę, a także poprawia odporność. Napar z liści aloesu stosuje się doustnie przy zapaleniu żołądka i jelit lub zewnętrznie do przemywania oczu przy zapaleniu spojówek, rogówki, a także przy oparzeniach, owrzodzeniach oraz odleżynach.



Aronia czarnoowocowa

Aronia melanocarpa (Michx.) Elliott

Rodzina
różowate *Rosaceae*



WYSTĘPOWANIE

Gatunek występuje we wschodnich rejonach Ameryki Północnej. W Polsce jest uprawiany.

MORFOLOGIA

Krzew osiąga 2–3 m wysokości. Ciemnozielone, sześciocentymetrowe liście osadzone są na gałązkach naprzemianległe. Białe kwiaty zebrane są w baldachogrona. Owoc to ciemnogrnatowa lub prawie czarna jagoda.

SUROWIEC

Surowcem leczniczym są świeże lub suszone owoce zbierane w sierpniu i we wrześniu.

ZASTOSOWANIE

Owoce aronii wpływają korzystnie na krążenie wieńcowe, mózgowe i oczne (wzmacniają i uszczelniają ściany naczyń krwionośnych). Wzmagają także regenerację wątroby i działają osłaniająco na trzustkę i nerki. Wiadomo również, że łagodzą objawy alergii, hamują drobne krwawienia, obniżają ciśnienie krwi, działają przeciwmiażdżycowo, obniżają poziom cholesterolu we krwi, pobudzają procesy krwiotwórcze, działają korzystnie przy zespole jelita drażliwego, przyspieszają gojenie się owrzodzeń i hamują drobne krwawienia. Zawierają witaminę P, liczne mikroelementy (bor, fluor, mangan, molibden) i żelazo.



Babka lancetowata

Plantago lanceolata L.

Rodzina
babkowate *Plantaginaceae*



WYSTĘPOWANIE

Gatunek występuje na półkuli północnej. W Polsce jest pospolity na całym obszarze. Rośnie na łąkach, polanach, pastwiskach, trawnikach i przy drogach.

MORFOLOGIA

Roślina zielna o wysokości 5–40 cm. Zebrane w przyziemną rozetę lancetowate, 3–5-nerwowe liście mają krótki, rynienkowaty, pochwiasty, owłosiony ogonek. Promieniste, drobne obupłciowe kwiaty o brunatnej koronie, z białawymi nitkami pręcików i żółtawymi pylnikami zebrane są w jajowaty, kulisty lub krótkowalcowaty kłos osadzony na długiej głęboko bruzdowanej szypułce. Owocem jest dwunasienna torebka.

SUROWIEC

Do celów leczniczych stosuje się liście babki zbierane w okresie kwitnienia rośliny – od maja do września.

ZASTOSOWANIE

Lecznicze właściwości babki lancetowatej są podobne jak u babki zwyczajnej. Liście podawane doustnie w postaci odwarów działają przeciwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i dalszych odcinków przewodu pokarmowego. Stosowane są również jako środek wykrztuśny. Odwary z liści zaleca się również zewnętrznie w formie okładów na uszkodzenia skóry.



**Babka zwyczajna,
babka większa** *Plantago major* L.

Rodzina
babkowate *Plantaginaceae*



WYSTĘPOWANIE

Gatunek występuje w północnej i środkowej Azji oraz w Europie. W Polsce jest pospolity. Rośnie na polach, pastwiskach, w rowach i przy drogach.

MORFOLOGIA

Roślina zielna o wysokości 15–30 cm. Szerokojajowate lub eliptyczne liście mają 5–9 nerwów i zwężają się w długi, szeroki ogonek, tworzący przyziemną rozetę. Drobne kwiaty zebrane są w długie, walcowate kłosy, gdzie pręciki zawierają 1,5–2 razy dłuższe od korony, białe nitki oraz początkowo białofioletowe, a następnie brudnożółte pylniki. Owocem jest torebka.

SUROWIEC

Surowcem leczniczym są liście babki zbierane od maja do września.

ZASTOSOWANIE

Liście babki zawierają irydoidy: aukubinę oraz katalpol, dzięki którym podawane doustnie w postaci odwarów działają przeciwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i dalszych odcinków przewodu pokarmowego. Stosowane są również jako środek wykrztuśny. Zewnętrznie odvary z liści zaleca się również w formie okładów na uszkodzenia skóry.



Barszcz zwyczajny
Heracleum sphondylium L.

Rodzina selerowate *Apiaceae*
(baldaszkowate *Umbelliferae*)



WYSTĘPOWANIE

Gatunek występuje w Azji i w Europie, w Polsce jest pospolity. Rośnie na łąkach, w zaroślach i rowach.

MORFOLOGIA

Okazła roślina zielna o wysokości 50–120 cm. Owłosiona i bruzdowana łodyga jest pusta w środku i w górnej części rozgałęziona. Pojedynczo pierzastodzielne liście dolne są duże i osadzone na rynienkowatych ogonkach, górne są mniejsze z silnie rozdętymi pochwami. Kwiatostan w postaci baldachu złożonego o 20-centymetrowej średnicy, zawiera 30–40 szorstkich szypulek, równowąskie pokrywki i pozbawiony jest pokryw. Drobne promieniste kwiaty mają białawe, zielonawe lub różowawe ostre płatki. Owocem jest rozłupka.

SUROWIEC

W celach leczniczych stosuje się ziele zbierane wiosną lub na początku lata oraz korzeń i owoce pozyskiwane jesienią.

ZASTOSOWANIE

Surowiec stosowany jest przy nieżytach dróg oddechowych oraz jako środek pobudzający trawienie. Ze względu na zawartość rutyny działa uszczelniająco na naczynia krwionośne. Uwaga! Zawarte w roślinie furokumaryny uczulają organizm na promienie słoneczne. Młode pędy barszczu stosuje się także jako dodatek do sałatek.

Bazylia pospolita *Ocimum basilicum* L.

Rodzina jasnotowate *Lamiaceae*
(wargowe *Labiatae*)



WYSTĘPOWANIE

Gatunek pochodzi z Afryki. Nie występuje obecnie w stanie dzikim, jest jednak często uprawiany.

MORFOLOGIA

Roślina o wysokości 30–60 cm. Rozgałęziona łodyga jest w przekroju czworokątna. Jasnozielone, jajowate lub romboidalne liście są na brzegach ząbkowane lub karbowane. Różowe lub żółtobiałe kwiaty są dwuwargowe i zebrane w nibyokółki. Owocem jest brązowa nietupka.

SUROWIEC

Stosowanym surowcem jest ziele zbierane w okresie kwitnienia rośliny – w lipcu i sierpniu.

ZASTOSOWANIE

Ziele stosuje się w zaburzeniach trawiennych. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i pobudza wydzielanie soków trawiennych.

Biedrzeniec anyż (anyż, anyżek)

Pimpinella anisum L., syn. *Anisum vulgare* Gaertn.

Rodzina selerowate *Apiaceae*
(baldaszkowate *Umbelliferae*)



WYSTĘPOWANIE

Gatunek występuje w Azji i Europie. W Polsce roślina uprawiana jest w ogrodach, niekiedy dziczejąca.

MORFOLOGIA

Roślina osiąga 15–50 cm wysokości. Owłosiona łodyga jest w górnej części rozgałęziona. Liście są zróżnicowane: dolne, okrągławonerkowate są ogonkowe i nacinanoząbkowane; środkowe 3–5-sieczne o odcinkach jajowatych i nacinanoząbkowanych; górne są 2–3-krotnie pierzasto-sieczne o odcinkach równowąskolancetowatych; a najwyższe niepodzielone lub trójdzielne. Pozbawiony pokryw baldach składa się z 7–15 szypulek z pokrywkami o liściach nitkowatych. Białe kwiaty mają owłosione płatki. Owocem jest około 5-milimetrowa rozłupnia rozpadająca się na dwie rozłupki.

SUROWIEC

Surowcem stosowanym do celów leczniczych jest owoc zbierany w sierpniu.

ZASTOSOWANIE

Owoce anyżu zawierają olejek eteryczny o charakterystycznym zapachu i słodkim smaku. Napar z tego surowca stosuje się jako środek wykrztuśny przy nieżytach gardła i oskrzeli oraz regulujący pracę układu pokarmowego. U kobiet karmiących działa również mlekoopędnie.



WYSTĘPOWANIE

Gatunek występuje w Azji i Europie. W Polsce jest rośliną pospolitą – spotkać ją można na łąkach, suchych zboczach, miedzach, przydrożach, w lasach i zaroślach.

MORFOLOGIA

Roślina zielna o wysokości 30–60 cm. Obłą, pełna łodyga jest rzadko owłosiona lub naga i w górnej części niemal bezlistna. Pojedynczopierzaste, odziomkowe liście mają 3–6 par odcinków okrągławojajowatych, nacinanych lub ząbkowanych. Liście łodygowe są pierzastodzielne o odcinkach równowąskich lub lancetowatorównowąskich. Pozbawiony pokryw i pokrywek baldach z kwiatami białymi o owłosionych, brzegiem orzęsionych płatkach. Owoc rozpada się na dwie jajowate rozłupki.

SUROWIEC

W celach leczniczych stosuje się korzenie zbierane wczesną wiosną lub jesienią.

ZASTOSOWANIE

Odwar z korzenia działa rozkurczowo, wykrztuśnie i przeciwastmatycznie. Znajduje więc zastosowanie jako doustny środek stosowany w schorzeniach oskrzeli i górnych dróg oddechowych. Odwar stosuje się również do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

Biedrzyca wielka *Pimpinella major* L. Huds.



WYSTĘPOWANIE

Gatunek występuje w Europie. W Polsce jest pospolity, spotykany w lasach, zaroślach i na łąkach.

MORFOLOGIA

Roślina zielna o wysokości 40–100 cm. Gałęzista, głęboko bruzdowana, pusta w środku łodyga jest do szczytu ulistniona. Liście są pojedynczopierzaste i składają się z 2–4 par skośniejajowatych, zaokrąglonych odcinków. Pozbawiony pokryw i pokrywek baldach, złożony jest z białych kwiatów o owłosionych płatkach. Owocem jest rozłupnia.

SUROWIEC

Do celów leczniczych stosuje się korzeń biedrzyca wielkiego.

ZASTOSOWANIE

Właściwości lecznicze są podobne jak u biedrzyca mniejszego. Odwar z korzenia działa rozkurczowo, wykrztuśnie i przeciwastmatycznie. Znajduje więc zastosowanie jako doustny środek stosowany w schorzeniach oskrzeli i górnych dróg oddechowych. Odwar stosuje się również do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.