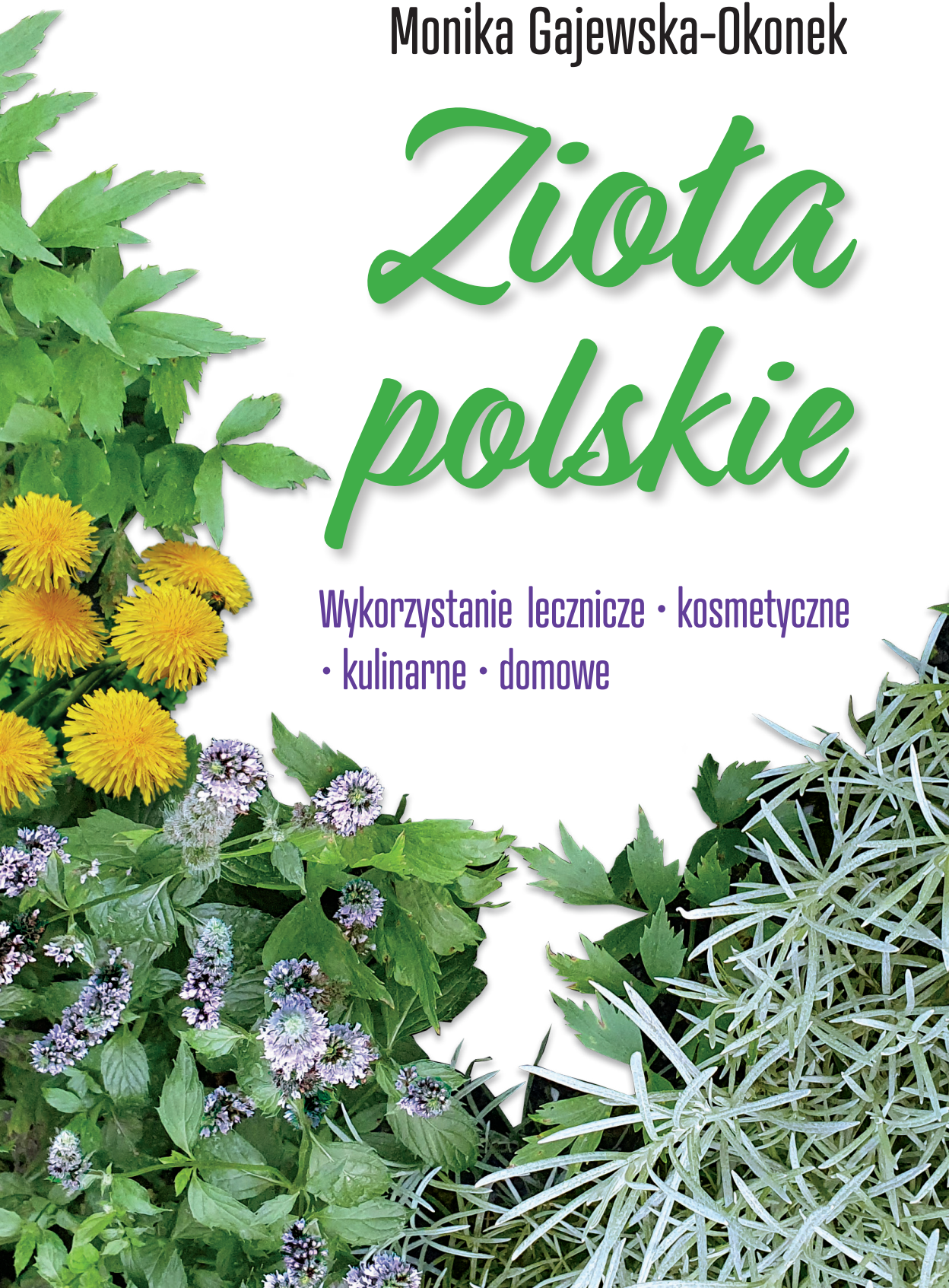


Monika Gajewska-Okonek

Zioła polskie

Wykorzystanie lecznicze • kosmetyczne
• kulinarne • domowe



Monika Gajewska-Okonek

Ziota polskie

Wykorzystanie lecznicze • kosmetyczne
• kulinarne • domowe



Copyright © Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2023

Tekst: Monika Gajewska-Okonek

Redakcja: Dominika Korzeniowska

Korekta: Agnieszka Niegowska

Projekt okładki: Katarzyna Ukuś

Skład i przygotowanie do druku: TYPO 2 Jolanta Ugorowska

Wydanie I

Wydrukowano w Polsce



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.wydawnictwosbm.pl

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI.....	8
SŁOWNICZEK SUROWCÓW ZIELARSKICH	10
BABKA LANCETOWATA <i>Plantago lanceolata</i>	12
BEZ CZARNY <i>Sambucus nigra</i>	16
BLUSZCZ POSPOLITY <i>Hedera helix</i>	20
BLUSZCZYK KURDYBANEK <i>Glechoma hederacea</i>	22
CHABER BŁAWATEK <i>Centaurea cyanus</i>	26
CHMIEL ZWYCZAJNY <i>Humulus lupulus</i>	30
CYKORIA PODRÓŻNIK <i>Cichorium intybus</i>	32
CZARNUSZKA SIEWNA <i>Nigella sativa</i>	34
CZEREMCHA ZWYCZAJNA <i>Padus avium</i>	38
CZOSNEK NIEDŹWIEDZI <i>Allium ursinum</i>	40
CZOSNEK POSPOLITY <i>Allium sativum</i>	42
DĄB SZYPUŁKOWY <i>Quercus robur</i>	44
DZIEWANNA WIELKOKWIATOWA <i>Verbascum densiflorum</i>	48
DZIURAWIEC ZWYCZAJNY <i>Hypericum perforatum</i>	50
FIOŁEK TRÓJBARWNY <i>Viola tricolor</i>	54
GLISTNIK JASKÓŁCZE ZIELE <i>Chelidonium majus</i>	56
GŁÓG <i>Crataegus</i>	58
GWIAZDNICA POSPOLITA <i>Stellaria media</i>	60
JAŁOWIEC POSPOLITY <i>Juniperus communis</i>	62
JARZĄB POSPOLITY <i>Sorbus aucuparia</i>	64
KASZTANOWIEC ZWYCZAJNY <i>Aesculus hippocastanum</i>	68
KMINEK ZWYCZAJNY <i>Carum carvi</i>	70
KOCANKA PIASKOWA <i>Helichrysum arenarium</i>	72
KONICZYNA ŁĄKOWA <i>Trifolium pratense</i>	74
KRWAWNIK POSPOLITY <i>Achillea millefolium</i>	76
LAWENDA WĄSKOLISTNA <i>Lavandula angustifolia</i>	80
LEBIODKA POSPOLITA <i>Origanum vulgare</i>	84
LESZCZYNA POSPOLITA <i>Corylus avellana</i>	86
LIPA DROBNOLISTNA <i>Tilia cordata</i>	88
LNICA POSPOLITA <i>Linaria vulgaris</i>	90
LUBCZYK OGRODOWY <i>Levisticum officinale</i>	92
ŁOPIAN WIĘKSZY <i>Arctium lappa</i>	94
MAK POLNY <i>Papaver rhoeas</i>	98

MELISA LEKARSKA <i>Melissa officinalis</i>	102
MIĘTA PIEPRZOWA <i>Mentha piperita</i>	104
MNISZEK LEKARSKI <i>Taraxacum officinale</i>	108
MYDLNICA LEKARSKA <i>Saponaria officinalis</i>	112
NAGIETEK LEKARSKI <i>Calendula officinalis</i>	114
NAWŁOĆ POSPOLITA <i>Solidago virgaurea</i>	118
NIEZAPOMINAJKA POLNA <i>Myosotis arvensis</i>	120
OGÓRECZNIK LEKARSKI <i>Borago officinalis</i>	122
OLSZA CZARNA <i>Alnus glutinosa</i>	124
ORZECH WŁOSKI <i>Juglans regia</i>	126
PODAGRYCZNIK POSPOLITY <i>Aegopodium podagraria</i>	130
PODBIAŁ POSPOLITY <i>Tussilago farfara</i>	132
POKRZYWA ZWYCZAJNA <i>Urtica dioica</i>	134
POZIOMKA POSPOLITA <i>Fragaria vesca</i>	138
PRAWOŚLAZ LEKARSKI <i>Althaea officinalis</i>	140
ROBINIA AKACJOWA <i>Robinia pseudoacacia</i>	142
ROZMARYN LEKARSKI <i>Rosmarinus officinalis</i>	144
RÓŻA DZIKA <i>Rosa canina</i>	148
RUMIANEK POSPOLITY <i>Matricaria chamomilla</i>	150
SKRZYP POLNY <i>Equisetum arvense</i>	154
SOSNA ZWYCZAJNA <i>Pinus sylvestris</i>	158
STOKROTKA POSPOLITA <i>Bellis perennis</i>	162
SZALWIA LEKARSKA <i>Salvia officinalis</i>	164
SZCZAWIK ZAJĘCZY <i>Oxalis acetosella</i>	166
SZCZĘC POSPOLITA <i>Dipsacus fullonum</i>	168
TATARAK ZWYCZAJNY <i>Acorus calamus</i>	170
TYMIANEK POSPOLITY <i>Thymus vulgaris</i>	172
WIESIOŁEK DWULETNI <i>Oenothera biennis</i>	176
WROTYCZ POSPOLITY <i>Tanacetum vulgare</i>	180
WRZOS ZWYCZAJNY <i>Calluna vulgaris</i>	182
WYKA PŁOTOWA <i>Vicia sepium</i>	184
ŻMIJOWIEC ZWYCZAJNY <i>Echium vulgare</i>	186
ŻURAWINA BŁOTNA <i>Vaccinium oxycoccus</i>	188
 BIBLIOGRAFIA	 191



OD AUTORKI

W tradycji ludowej przez wieki wierzono, że to Matka Natura jest najlepszym lekarzem. Otaczająca nas przyroda była lekiem na wiele dolegliwości, ale także dostarczała pożywienia, odpędzała uroki i chroniła, jak na prawdziwą matkę przystało. Według archeologów tradycja korzystania z leczniczej mocy ziół sięga czasów prehistorycznych. Dzięki ostatnim badaniom naukowcy odkryli, że neandertalczyki wykorzystywali przeciwbólowe właściwości kory topoli, gorzki piołun leczył u nich pasożyty, a rumianek łagodził stany zapalne. Dziś działanie tych ziół zostało potwierdzone licznymi badaniami, ale skąd wiedzę na ten temat czerpali nasi przodkowie? Okazuje się, że kluczowa była obserwacja przyrody. Zwierzęta instynktownie wyczuwają, które zioła pomogą uśmierzyć ból bądź złagodzić dolegliwości żołądkowe. Dzięki obserwacji ludzie poznali zastosowania konkretnych roślin, a później tę wiedzę przekazywali z pokolenia na pokolenie.

Ludowe przekazy nie straciły na aktualności. Wręcz przeciwnie, znużeni nowoczesnymi technologiami i cywilizacyjnymi nowinkami, powracamy coraz częściej do korzeni. Ziołowe specyfiki są dostępne także w aptekach, jednak sa-



modzielne zbieranie leczniczych roślin ma wiele zalet. W ten sposób uczymy się śledzić cykl natury i dopasowujemy się do jego rytmu. Z leczniczych właściwości roślin możemy korzystać przez cały rok. Jest to najłatwiejsze w sezonie, ponieważ mamy wtedy dostęp do świeżych ziół, natomiast jesienią i zimą warto sięgać po suszone rośliny o takich samych właściwościach. Należy jedynie pamiętać, że zioła mogą wchodzić w interakcje z innymi lekami, a nieodpowiednio stosowane – zaszkodzić. Toteż warto skonsultować leczenie nimi z lekarzem, zwłaszcza jeżeli cierpimy na choroby przewlekłe.

Życie codzienne daje nam wiele okazji do stosowania ziół. Do dziś niektórzy z nich dostarczają barwników, mogą także konserwować żywność, dodawać aromatycznego smaku potrawom czy dezynfekować czyszczone powierzchnie. Możemy z nich stworzyć niecodzienne kisonki, środki czystości i kosmetyki. Naturalne produkty mają tę przewagę, że są w pełni bezpieczne, a przy tym równie skuteczne co te ze sklepowej półki. Korzyść jest podwójna – zarówno dla zdrowia, jak i dla naszego portfela.

Nie czekajcie dłużej, żeby przekonać się, jak wiele zastosowań ma każda roślina, nie tylko w lecznictwie, ale także w kosmetyce, kuchni i gospodarstwie domowym. Zdziwicie się, ile dobrego oferują nam zioła, które są tak blisko nas. Wystarczy pochylić się, wyciągnąć rękę i zaprosić rośliny do naszego domu. Ziół wypatrujcie z dala od dróg, miejskich kominów i wszelkich zabudowań. Najcenniejsze rośliny zbierzecie tam, gdzie prym wiedzie przyroda, a człowiek jest jedynie weekendowym gościem.



SŁOWNICZEK SUROWCÓW ZIELARSKICH

ZIELE (*Herba*)

Nadziemna, niezdrewniała część rośliny wraz z liśćmi i kwiatami. Zbierając ziele, wybieramy tylko zdrowe, nieuszkodzone okazy, bez plam oraz niezaatakowane przez owady. Najcenniejszymi składnikami ziele są liście i kwiaty. Łodygi są mniej wartościowe.

KWIAT (*Flos*)

Zbiera się tylko kwiaty w pełni rozkwitu lub na początku kwitnienia. Gdy zbieramy całe kwiatostany (*Inflorescentia*) albo baldachy, będące typem kwiatostanu gronistego, obcinamy je nożem lub nożyczkami. Układamy lekko w koszykach, ponieważ zgniecione łatwo ciemnieją i tracą wartość.

KORZEŃ (*Radix*)

Zbiera się głównie późną jesienią lub bardzo wczesną wiosną. Określenie dotyczy korzeni głównych z bocznymi (bez drobnych korzonków). To jedyna część rośliny, która przed suszeniem musi być umyta.

KŁĄCZE (*Rhizoma*)

Podziemne pędy wykopuje się późną jesienią i wiosną.

OWOC (*Fructus*)

Zbieramy, gdy są dojrzałe – jędrne i twarde.

LIŚĆ (*Folium*)

Zbieramy wyłącznie zdrowe, w pełni rozwinięte. Nie należy ogałacać rośliny ze wszystkich liści, najwyżej z $\frac{1}{3}$, aby nie doprowadzić do jej zbytniego uszkodzenia. Liści nie suszy się na słońcu, ponieważ tracą wówczas właściwości lecznicze.

NASIONO (*Semen*)

Zbiera się w pochmurne, bezdeszczowe dni, wczesnie rano, przed obeschnięciem rosy.

KORA (*Cortex*)

Zbieramy wczesną wiosną. Nie zdieramy jej bezpośrednio z drzew czy krzewów. Ucinamy boczne gałązki, tnemy na kawałki i nacinaamy korę wzdłuż, po czym podważamy nożykiem i ostrożnie zdejmujemy.

PAK (*Gemma*)

Zbiera się pod koniec zimy lub bardzo wczesną wiosną, ponieważ wówczas pąki są najwartościowsze.





BABKA LANCETOWATA

Plantago lanceolata

WYSTĘPOWANIE

W Polsce jest pospolitym chwastem, który rośnie na suchych łąkach, pastwiskach, trawnikach, brzegach wód i przydrożach.

SUROWIEC LEKARSKI

Liście.

ZBIÓR I SUSZENIE

Liście zbieramy w okresie kwitnienia rośliny, czyli od maja do września, obrywając ogonki tuż przy łodydze. Suszymy w suszarni ogrzewanej, w temperaturze do 40°C, ponieważ w warunkach naturalnych łatwo ciemnieją.

WŁAŚCIWOŚCI

Babka lancetowata ma właściwości przeciwgorączkowe, przeciwzapalne i przeciwkaszlowe. Działa ściągająco na błonę śluzową żołądka i zmniejsza jej przekrwienie. Roślina wykazuje również działanie wzmacniające odporność organizmu. Wyciągi z jej liści pobudzają wytwarzanie substancji chroniących przed inwazją wirusów oraz chorobami nowotworowymi. Ziele przyspiesza gojenie ran, działa łagodząco na oparzenia i odmrożenia.

UWAGA!

Babka lancetowata może osłabić działanie niektórych leków neurologicznych i psychiatrycznych.

Babka lancetowata to bylina należąca do rodziny babkowatych. Nazywa się ją także babką wąskolistną, koniczynową lub jęczyzkami polnymi. W lecznictwie stosowana jest od starożytności. Używano jej m.in. po ukąszeniach skorpionów i węży. W średniowieczu roślinie przypisywano również magiczne właściwości i używano jako antidotum na miłosne oczarowanie. Zielarki podawały napar z tego zieleń nieszczęśliwie zakochanym.

Roślina w stanie dzikim rośnie niemal w całej Europie, natomiast na pozostałe kontynenty (m.in. do Ameryki Północnej) została przywieziona przez białych osadników. Indianie nazywali ją nawet „stopą białego człowieka”, ponieważ była wyznacznikiem jego obecności. W Polsce babkę lancetowatą określano mianem „królowej polskich dróg” z uwagi na to, że często przy nich rosła, dzięki czemu wędrowcy mogli przykładać jej listki na otarte stopy. Leczone nią również kontuzje odniesione podczas prac w polu. Roślinę stosowano nie tylko w medycynie, ale także jako źródło żółtobrazowego pigmentu do barwienia wełny.

Zastosowanie lecznicze

Świeże, zmiażdżone liście babki lancetowatej świetnie nadają się do okładów po ukąszeniach owadów – zmniejszają dolegliwości bólowe, obrzęk i stan zapalny powstały w okolicy ukąszenia. Z kilku zmielonych, np. w maszynce do mięsa, liści możemy zrobić syrop przeciwkaszlowy. Wystarczy gotować je z dodatkiem wody i około ½ kg cukru, aż mikstura zgęstnieje. Syrop działa wykrztuśnie i zalecany jest przy kaszlu zarówno suchym, jak i mokrym. Warto go pić w czasie przeziębienia, ale posłuży także osobom cierpiącym na tzw. kaszel palacza.

Sproszkowane i wysuszone liście można z kolei mieszać z miodem lipowym i odstawić na 10 dni. Tak przygotowany miód zażywa się po 1 łyżeczce 2–3 razy dziennie między posiłkami dla wzmocnienia organizmu i jako środek wykrztuśny.

Odwar z babki lancetowatej stosuje się do płukania w stanach zapalnych gardła, a także do okładów na oczy – przy zapaleniu spojówek.

Zastosowanie w kosmetyce

Z naparów z liści babki lancetowatej przygotowuje się toniki do przemywania skóry trądzikowej. Z 2 garści liści wymieszanych ze szklanką śmietany można także zrobić maseczkę na twarz. Działa ona rozświetlająco i ujędrniająco. Wywar z liści (przygotowywany z 1 łyżki suszu na szklankę wody i gotowany przez 15 minut) stosuje się do przemywania włosów przy łupieżu.





Zastosowanie w kuchni

Młode liście babki lancetowatej można dodawać do sałatek i surówek. Po zmieleniu stosuje się je również jako dodatek do placków, naleśników, zup i koktajli. Liście można także smażyć na słodko i słono, przyrządzać jak szpinak lub ukusić jak kapustę. W kuchni wykorzystuje się również ugotowane nasiona, które w smaku przypominają nieco siemię lniane. Dodaje się je do zup, owsianek i kleików.

Zastosowanie w gospodarstwie domowym

Nasiona babki lancetowatej są przysmakiem kanarków.

MAŚĆ Z BABKI LANCETOWATEJ

ZASTOSOWANIE

Ukąszenia owadów, oparzenia, opryszczka i egzema.

SKŁADNIKI

100 g słoniny

50 g świeżych liści babki lancetowatej

PRZYGOTOWANIE

Umyte liście starannie posiekać. Słoninę rozpuścić w rondelku i dodać liście. Gotować przez około 5 minut na małym ogniu i odstawić do ostygnięcia. Następnego dnia zabieg powtórzyć, po czym całość przesączyć przez gazę. Maść umieścić w wysterylizowanych słoikach z ciemnego szkła.

PASTA KANAPKOWA Z LIŚCI BABKI LANCETOWATEJ

SKŁADNIKI

2 garście liści babki lancetowatej

½ szklanki posiekanych orzechów włoskich

½ szklanki oliwy z oliwek

¾ szklanki tartego sera, np. parmezanu

1 ząbek czosnku

Sól

Pieprz

PRZYGOTOWANIE

Liście umyć, wysuszyć i pokroić. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki umieścić w wysokim pojemniku i zblendować. Na koniec doprawić solą i pieprzem. Pasty używać do smarowania kanapek.





WYSTĘPOWANIE

W Polsce jest rośliną pospolitą. Najczęściej można go spotkać w lasach, parkach, dolinach rzecznych, sadach i ogrodach, na skraju łąk i przy drogach.

SUROWIEC LEKARSKI

Kwiaty i owoce.

ZBIÓR I SUSZENIE

Kwiaty zbieramy w drugiej połowie maja i na początku czerwca. Ścinamy całe baldachy. Rozłożone cienką warstwą, suszymy w przewiewnym, zacienionym miejscu. Pod koniec lata dokonujemy zbioru owocostanu pod warunkiem, że owoce mają lśniącą czarną barwę. Suszymy je w temperaturze nie wyższej niż 30°C.

WŁAŚCIWOŚCI

Zarówno owoce, jak i kwiaty bzu czarnego mają działanie przeciwgorączkowe, napotne, moczopędne. Wzmacniają układ immunologiczny. W czasie choroby ułatwiają odkrztuszanie zalegającej wydzieliny. Łagodzą dolegliwości reumatyczne i działają przeciwbólowo. Kwiaty bzu czarnego, stosowane zewnętrznie, wykazują działanie kojące, przyspieszają gojenie się ran i regenerację skóry. Ponadto łagodzą podrażnienia, stany zapalne i wspomagają ukrwienie.

UWAGA!

Nie należy przekraczać zalecanych dawek, ponieważ może to prowadzić do zatrucia. Przyjmuje się, że w przypadku syropu zalecana dawka to 15 ml na dobę, natomiast sok z jagód bzu czarnego można pić kilka razy dziennie.

BEZ CZARNY

Sambucus nigra

Bez czarny należy do rodziny piżmaczkowatych. Jest jedną z najstarszych roślin leczniczych, używanych również w kosmetyce. Już Kleopatra stosowała odwary z jego kwiatów jako dodatek do kąpieli. Roślina była ceniona przez dawnych Słowian. W późniejszych czasach wykorzystywano ją m.in. podczas obrzędów pogrzebowych – w Polsce pod ten krzew wylewano wodę po umyciu zmarłego, co miało zabezpieczyć członków jego rodziny przed rychłą śmiercią. W XVIII wieku woda z kwiatów bzu czarnego była popularnym środkiem wybielającym i usuwającym piegi.



Zastosowanie lecznicze

Powidła z owoców bzu czarnego są bardzo skutecznym lekiem przeciwbiegunkowym. Regulują także przemianę materii, dlatego zalecane są osobom prowadzącym siedzący tryb życia. Napary zarówno z kwiatów, jak i z owoców stosuje się przy przeziębieniach, stanach zapalnych i chorobach reumatycznych. Zagęszczony odwar z owoców (przygotowywany z 15–20 g suszonych owoców zalanych szklanką wody i gotowanych przez 20 minut) zaleca się z kolei przy migrenach, nerwobólach i rwie kulszowej. Z kwiatów przygotowuje się także inhalacje, które są pomocne przy katarze.



Zastosowanie w kosmetyce

Z kwiatów bzu czarnego przygotowuje się tonik, który działa antywirusowo i antybakteryjnie, doskonale dezynfekując skórę. Woda z bzu czarnego łagodzi stany zapalne skóry i tonizuje, dlatego bardzo dobrze sprawdza się przy trądziku. 400 g świeżo zerwanych kwiatów zalewamy 1 l wody mineralnej i gotujemy na wolnym ogniu przez około 3 minuty. Następnie całość odstawiamy na noc. Po upływie tego czasu tonik przecedzamy i przelewamy do butelki z ciemnego szkła.

Kwiaty bzu czarnego można także zalać olejem roślinnym i odstawić na 3 tygodnie w nasłonecznione miejsce. Następnie olejek należy przefiltrować. Stosować do pielęgnacji twarzy – niweluje drobne zmarszczki i utrzymuje odpowiedni poziom nawilżenia.



Zastosowanie w kuchni

Świeżo zerwane kwiaty bzu czarnego można stosować w kuchni i smażyć je w cieście naleśnikowym. Świetnie nadają się również do produkcji syropów, które wykorzystuje się np. jako dodatek do naleśników. Z owoców z kolei przygotowuje się nalewki, soki, konfitury i galaretki.

Stosując bez czarny w kuchni, należy pamiętać, że spożycie nieprzetworzonych i niedojrzałych owoców może skutkować poważnym zatruciem. Nie powinno się z nich także wytwarzać wina ani wódek, ponieważ podczas fermentacji powstają szkodliwe związki powodujące silne zatrucia.

Zastosowanie w gospodarstwie domowym

Z liści, kwiatów i pędów bzu czarnego można zrobić gnojówkę odstraszącą krety i nornice, którą wlewa się do nor tych zwierząt. Przygotowujemy ją z 1 kg świeżego dzikiego bzu czarnego zalanego 10 l wody. Następnie odstawiamy ją na około 2–3 tygodnie, do czasu aż przestanie fermentować. Gnojówkę można także stosować do nawożenia, przyspieszenia kompostowania i aby wzbogacić jałową glebę. Do nawożenia używa się jej jednak po rozcieńczeniu w proporcjach: 1 część gnojówki na 10 części wody. Wyciąg z bzu czarnego zaleca się również przeciwko gąsienicom i mszycom. W walce z komarami można natomiast użyć naparu ze świeżych liści, którym należy posmarować odsłonięte części ciała.

KĄPIEL KLEOPATRY

ZASTOSOWANIE

Cellulit. Działanie odmładzające, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe i lekko wybielające skórę.

SKŁADNIKI

200 g świeżych lub suszonych kwiatów bzu czarnego

$\frac{2}{3}$ l mleka

PRZYGOTOWANIE

Kwiaty zalewamy $\frac{2}{3}$ l mleka i odstawiamy na 4 godziny. Po upływie tego czasu kwiaty odcedzamy i tak przygotowane mleko dolewamy do ciepłej kąpieli.

SZAMPAN Z KWIATÓW BZU CZARNEGO

SKŁADNIKI

15–20 baldachów kwiatów bzu czarnego

1–2 cytryny

5 l wody

$\frac{1}{2}$ kg cukru

PRZYGOTOWANIE

Świeżo zebrane kwiaty bzu czarnego rozłożyć na papierze i zostawić na godzinę, aby obecne w nich ewentualnie owady mogły je opuścić. Zagotować wodę z cukrem i odstawić do wystygnięcia. Kwiaty włożyć do słoja i dodać do nich pokrojone w plastry cytryny. Całość zalać wodą z cukrem. W słoiku należy pozostawić nieco miejsca, gdzie będą mogły zbierać się gazy. Odstawić na 36 godzin. Po upływie tego czasu napój przecedzić i przelać do plastikowych butelek, zostawiając około 7 centymetrów przestrzeni. Butelki zakręcić i przechowywać w chłodnym miejscu. Co kilka dni sprawdzać, czy w wyniku fermentacji butelki nadmiernie nie napęczniały. W razie potrzeby delikatnie odkręcić nakrętkę, by upuścić zbierający się gaz. Im dłużej szampan leżakuje, tym więcej zyskuje procentów.

