



Rosmarinus

*Ocimum
basilicum*

*Matricaria
Chamomilla*

*Mentha
x piperita*

*Salvia
officinalis*



Fundusze Europejskie
dla Opolskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



OPOLSKIE



Przygotował zespół Biura Stowarzyszenia Aglomeracja Opolska: Joanna Wilk,
Anna Świętek, Anna Arcisz, Bernadeta Lisson – Pastwa

Opracowanie graficzne i skład
Ragnarok Studio Natalia Guzik – Rys
Kraków

Spis treści

Część I	5	Część III	22
Wprowadzenie	5	Na początku było zioło	23
Cel powstania e-booka	6	Najważniejsze informacje o ziołach	26
Potencjał przyrodniczy			
Aglomeracji Opolskiej	6	Bazylia	32
Część II	11	Chaber bławatek	35
Gmina Gogolin	12	Czarnuszka siewna	38
Zielone przestrzenie		Dziewanna wielkokwiatowa	42
i rekultywowane obszary	14	Krwawnik pospolity	46
Góra Świętej Anny	16	Lawenda lekarska	49
Sołectwa pełne zieleni i opowieści	17	Lebiodka pospolita	53
Wodne oazy spokoju	19	Len zwyczajny	57
Podsumowanie	21	Lipa drobnolistna i szerokolistna	60
		Macierzanka piaskowa	64
		Mak polny	67
		Melisa lekarska	71
		Mięta pieprzowa	74
		Nagietek lekarski	78
		Pokrzywa zwyczajna	81
		Rumianek pospolity	85
		Szałwia lekarska	88
		Wiesiołek dwuletni	90
		Zakończenie	94
		Bibliografia	95





Wstęp

Szanowni Państwo!

Z wielką dumą przekazujemy w Państwa ręce najnowsze wydanie e-booka, zrealizowane przez Stowarzyszenie Aglomeracja Opolska w ramach projektu FEOP.02.06-IZ.00-0009/24, pod nazwą: „Zioła mają moc – odkryjmy razem potencjał natury w Aglomeracji Opolskiej”.

Witajcie w niezwykłej podróży do świata ziół, gdzie każdy liść, kwiat i korzeń kryje w sobie tajemnicę natury, którą ludzkość odkrywała przez wieki. Ten e-book jest zaproszeniem do wspólnej eksploracji skarbów przyrody, które otaczają nas na co dzień – często niezauważane, a jednocześnie pełne mocy i możliwości.

Zioła to nie tylko esencja dawnych receptur i tradycyjnej medycyny. To także nieodłączna część naszego życia, obecna w kuchni, kosmetykach, domowych apteczkach i codziennej pielęgnacji. W Aglomeracji Opolskiej, bogatej w różnorodność ekosystemów, znajdziemy dziesiątki roślin o niezwykłych właściwościach, które czekają na odkrycie i docenienie.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak wiele możesz zyskać, wprowadzając zioła do swojej codzienności? Ich działanie wykracza daleko poza walory smakowe – mogą wspierać zdrowie, poprawiać samopoczucie, a nawet wpływać na naszą energię i harmonię wewnętrzną. Od dawna stosowane przez miłośników naturalnych metod leczenia, dziś zyskują na popularności, wracając do łask jako element świadomego życia w zgodzie z naturą. W kolejnych rozdziałach wspólnie odkryjemy sekrety roślin rosnących w naszym regionie, poznamy ich właściwości, zastosowania i sposoby ich uprawy. Podzielimy się wskazówkami, jak mądrze korzystać z tego, co daje nam ziemia, i w jaki sposób możemy wykorzystać naturalne bogactwo do poprawy jakości życia.

Zapraszamy Państwa do tej fascynującej podróży – w świat ziół, ich historii, tradycji oraz nowoczesnych metod ich wykorzystywania. Otwórz się na moc natury i odkryj jej pełen potencjał!

Zespół Stowarzyszenia Aglomeracja Opolska



Część I

Wprowadzenie

Aglomeracja Opolska — najważniejsze
informacje ze szczególnym uwzględnieniem
walorów przyrodniczych obszaru

Cel powstania e-booka

W dobie rosnącego zainteresowania naturalnymi metodami wspierania zdrowia, świadomego stylu życia i ekologicznymi rozwiązaniami, e-book „Zioła mają moc – odkryjmy razem potencjał natury w Aglomeracji Opolskiej” powstał jako przewodnik i źródło inspiracji do odkrywania niezwykłych właściwości ziół. Jego głównym celem jest popularyzacja wiedzy na temat roślin leczniczych, ich zastosowań oraz korzyści płynących z ich obecności w codziennym życiu. Chcemy, aby publikacja ta była kompendium praktycznych informacji – zarówno dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ziołami, jak i dla tych, którzy już znają ich niezwykłą moc.

E-book został stworzony, aby:

- **Edukować** – dostarczać rzetelnych informacji o właściwościach ziół i ich wpływie na ludzki organizm,
- **Inspirować** – zachęcać do świadomego korzystania z darów natury i odkrywania lokalnych gatunków roślin,
- **Przybliżyć tradycję** – ukazywać zielarskie dziedzictwo naszego regionu oraz dawne sposoby wykorzystywania ziół,

- **Promować ekologię** – zwracać uwagę na zrównoważone korzystanie z zasobów przyrody i budowanie harmonii między człowiekiem a środowiskiem.

Aglomeracja Opolska to obszar bogaty w naturalne zasoby. E-book ma ułatwić ich odkrywanie i pokazać, jak zioła mogą stać się nieodłącznym elementem zdrowego i świadomego stylu życia. Wierzymy, że pogłębiając wiedzę o roślinach, możemy nie tylko zadbać o własne zdrowie, lecz także przyczynić się do większego szacunku wobec przyrody i wykorzystania jej potencjału.

Potencjał przyrodniczy Aglomeracji Opolskiej

Aglomeracja Opolska leży w podprovincji Niżu Środkowoeuropejskiego, w makroregionie Niziny Środkowopolskiej. Tereny te charakteryzują się głównie krajobrazem równinnym, częściowo ukształtowanym w czasie zlodowacenia środkowopolskiego, z szerokimi dolinami rzecznyymi, m.in. Odry i Nysy Kłodzkiej. Pod względem użytkowania terenu, na obszarze Aglomeracji dominuje krajobraz miejski i przemysłowy, a także rolniczy i leśny. Region wyróżnia się

bogactwem przyrodniczym, stanowiącym istotny element jego tożsamości oraz potencjału rozwojowego.

Klimat Aglomeracji Opolskiej należy do strefy umiarkowanej, o cechach przejściowych. Wpływ na jego kształtowanie mają napływające masy powietrza: podzwrotnikowego, podzwrotnikowo-kontynentalnego, polarno-morskiego, polarno-kontynentalnego oraz arktycznego (morskiego). Charakterystyczne cechy klimatu Niziny Śląskiej to stosunkowo wysoka średnia roczna temperatura, krótka zima, wczesna wiosna, ciepłe lato oraz najdłuższy w Polsce okres wegetacyjny – trwający około 220 dni.

Do obserwowanych tendencji zmian klimatycznych, które dotyczą również Aglomeracji Opolskiej, należą:

- systematyczny wzrost temperatury powietrza,
- zmienność struktury opadów – coraz częstsze intensywne, krótkotrwałe opady w porze letniej, które mogą powodować podtopienia, przy jednoczesnym spadku liczby dni z opadem poniżej 1 mm,
- wzrastająca częstotliwość susz – zwłaszcza wiosenno-letnich okresów bez opadów trwających ponad 10 dni, często

połączonych z wysoką temperaturą i intensywnym nasłonecznieniem,

- częstsze występowanie groźnych zjawisk pogodowych, takich jak susze, huragany, trąby powietrzne, gradobicia czy fale upałów,
- zmniejszenie liczby dni mroźnych i bardzo mroźnych.

Na obszarze Aglomeracji znajduje się wiele terenów chronionych, w tym **Park Krajobrazowy Góra Świętej Anny** – jedno z kluczowych miejsc ochrony bioróżnorodności.

W ramach działań na rzecz ochrony środowiska realizowane są projekty zwiększające powierzchnię terenów zielonych

i poprawiające warunki życia fauny i flory. Szczególny nacisk kładzie się na ochronę siedlisk i gatunków zagrożonych, także tych wpisanych do **Polskiej Czerwonej Księgi Roślin i Zwierząt**.

W ostatnich latach podejmowane są również inicjatywy w zakresie rozwoju tak zwanej zielonej infrastruktury. Przykładem jest projekt realizowany w Gogolinie, którego celem jest stworzenie przestrzeni rekreacyjnej sprzyjającej ochronie

bioróżnorodności i edukacji ekologicznej. W ramach Funduszy Europejskich dla Opolskiego 2021 – 2027 realizowane są działania wspierające m.in. rozwój zielono-niebieskiej infrastruktury, zazielenianie ulic i placów oraz tworzenie ekologicznych korzyści.

Dostępność terenów zielonych odgrywa kluczową rolę w podnoszeniu jakości życia mieszkańców Aglomeracji Opolskiej. Inwestycje w przyrodę przyczyniają się do poprawy mikroklimatu, zwiększenia retencji wody oraz ograniczenia efektu miejskiej wyspy ciepła. Dodatkowo prowadzone są działania edukacyjne i kampanie informacyjne promujące postawy proekologiczne.

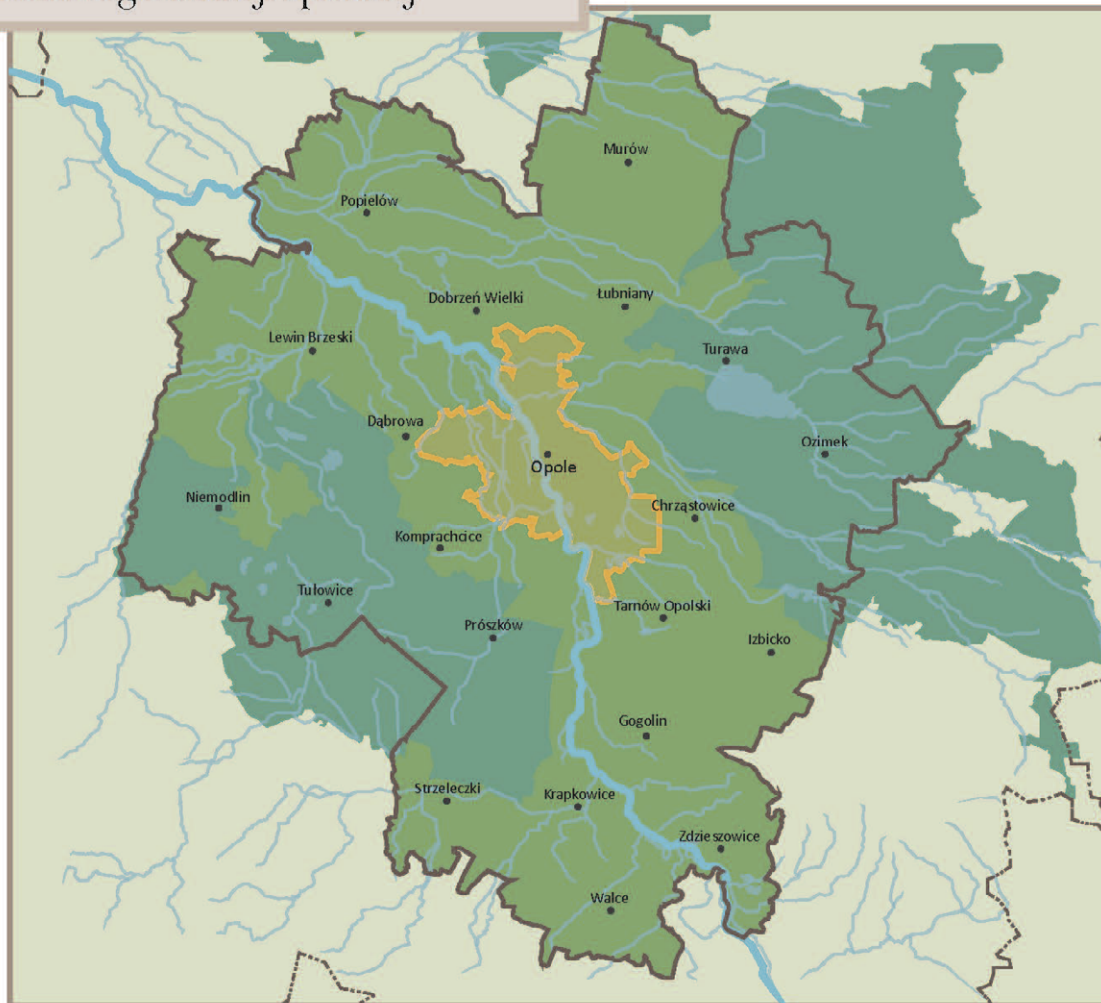
Instytut Biologii Uniwersytetu Opolskiego aktywnie uczestniczy w edukacji ekologicznej poprzez projekty takie jak warsztaty „Szkoła bioróżnorodności” czy otwarte wykłady dla mieszkańców, które mają na celu zwiększenie świadomości społecznej w zakresie ochrony przyrody.

Podsumowując, potencjał przyrodniczy Aglomeracji Opolskiej to nie tylko wartość ekologiczna, ale także istotny czynnik

rozwoju społeczno-gospodarczego regionu. Ochrona i rozwój terenów zielonych stanowią fundament zrównoważonego rozwoju, przynosząc korzyści zarówno mieszkańcom, jak i lokalnym ekosystemom.



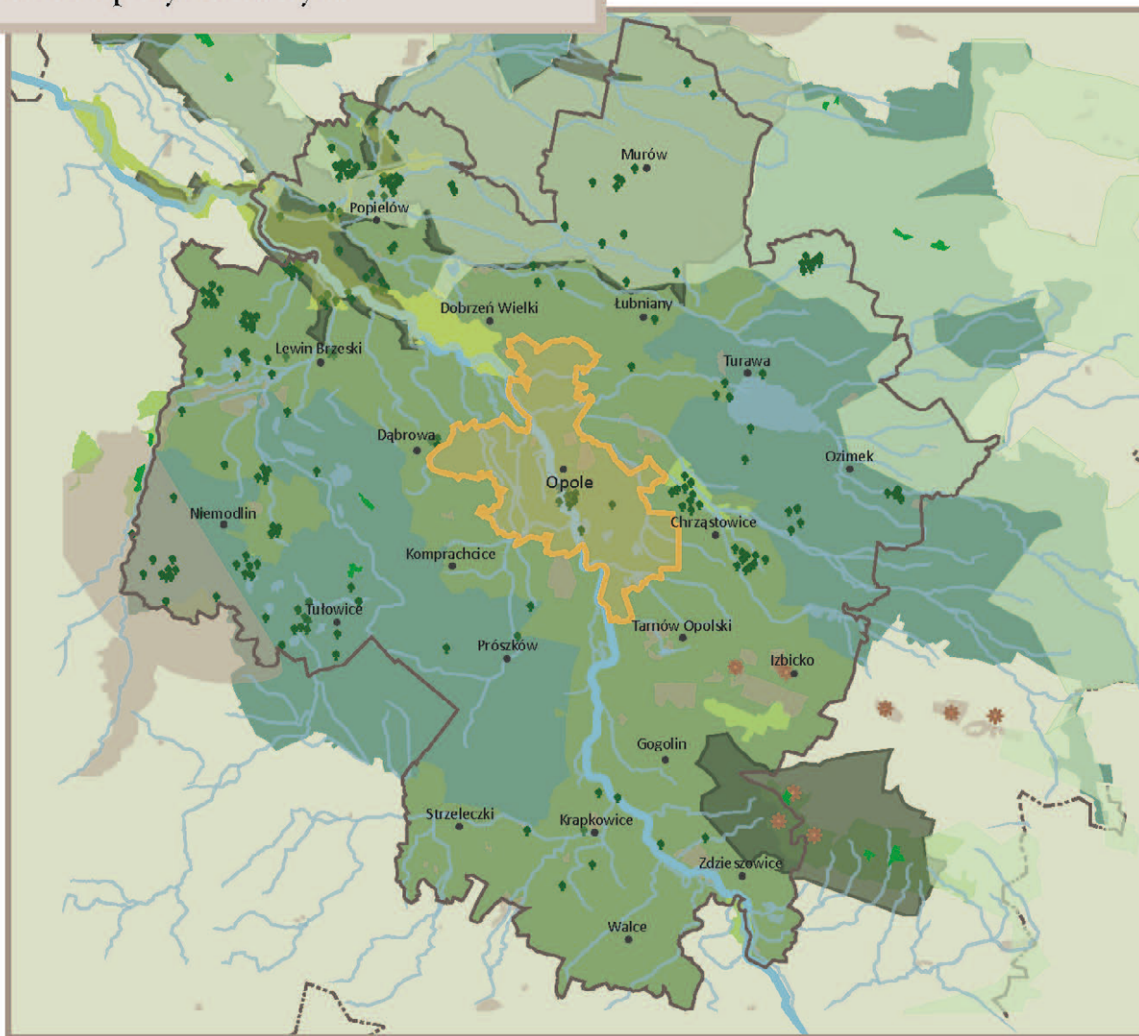
mapa obszaru aglomeracji opolskiej



Legenda:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| miasto- rdzeń Opole | stanowiska dokumentacyjne |
| obszar Aglomeracji Opolskiej | wody powierzchniowe |
| województwo opolskie | główne rzeki |
| miejscowości | |

mapa walorów przyrodniczych



Legenda:

- | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------|
| miasto - rdzeń Opole | stanowiska dokumentacyjne | parki krajobrazowe | pomniki przyrody (punktowe) |
| obszar Aglomeracji Opolskiej | zespoły przyrodniczo-krajobrazowe | złóża | Jaskinie |
| województwo opolskie | korytarze ekologiczne | wody powierzchniowe | |
| miejscowości | rezerваты | główne rzeki | |



Część II

Gmina Gogolin

Walory przyrodnicze i najważniejsze
informacje o gminie.



Gmina Gogolin

Gmina Gogolin to gmina miejsko-wiejska położona w województwie opolskim, w powiecie krapkowickim. Oddalona jest od miasta wojewódzkiego o ok. 15 km. Zajmuje powierzchnię 100,51 km². Składa się z miasta Gogolin oraz z 9 sołectw: Chorula, Dąbrówka, Góraźdże, Kamień Śląski, Kamionek, Malnia, Obrowiec, Odrowąż, Zakrzów. Jej siedzibą jest miasto Gogolin, znane z legendy o Karolinie i Karliku. Gogolin położony jest w sercu Opolszczyzny, nie tylko zachwyca gospodarczą dynamiką i kulturowym dziedzictwem, ale skrywa również zielone przestrzenie, które oczarowują miłośników natury, ciszy i edukacji ekologicznej. To gmina, w której krajobrazy opowiadają historie, a przyroda

harmonijnie współistnieje z przemysłem, rekreacją i codziennym życiem mieszkańców.

Gminę Gogolin zamieszkuje ok. 11 631 mieszkańców (dane z 2024 r.)

Gmina Gogolin to nie tylko dynamicznie rozwijające się centrum przemysłowe, ale również region o wyjątkowym potencjale przyrodniczym. Położona na skraju Wyżyny Śląskiej, zachwyca różnorodnością krajobrazów, bogactwem fauny i flory, a także inicjatywami związanymi z ochroną środowiska i edukacją ekologiczną.

Na terenie Gminy Gogolin znajdują się rezerваты przyrody, park krajobrazowy, tereny rekultywowane – zielone przestrzenie, zbiorniki wodne i tereny nadrzeczne.

Rezerwat „Gogolińskie Gniewosze” – ochrona z charakterem

Na terenie wsi Kamionek, w miejscu dawnej kopalni wapienia, rozciąga się jeden z najcenniejszych przyrodniczo obszarów regionu — Rezerwat „Gogolińskie Gniewosze”. Powstały w 2023 roku, stanowi pierwszy faunistyczny rezerwat w województwie opolskim.





Jego głównym celem jest ochrona gniewosza plamistego — niegroźnego, niejadowitego węża uznanego za gatunek zagrożony. Badania wykazały, że żyje tu około 150 osobników, co czyni Gogolin nieformalną stolicą gniewoszy w Polsce.

Ale to nie jedyni mieszkańcy rezerwatu — spotkać tu można również traszkę grzebieniastą, smardza stożkowatego, modliszkę, błotniaka stawowego, a także liczne ptaki i owady. Polany śródleśne, sosnowe bory i skalne rumowiska tworzą tło idealne dla tej bioróżnorodności.

Zielone przestrzenie i rekultywowane obszary – natura odzyskuje głos

Miasto i gmina Gogolin doskonale pokazują, jak tereny poprzemysłowe mogą zyskać nowe, przyrodnicze oblicze. Takim przykładem są Owocowy Ogród Miejski oraz Park Bioróżnorodności im. Leopolda Cassirera.

W sercu miasta rozkwita Owocowy Ogród Miejski — gdzie natura spotyka się z edukacją i wypoczynkiem. To przestrzeń, która wraz z nadejściem wiosny

zamienia się w prawdziwą feerię kolorów i zapachów. Rzędy drzew owocowych obsypanych kwiatami przyciągają nie tylko mieszkańców spragnionych kontaktu z naturą, lecz także dzikie zapylacze: pszczoły, motyle i inne owady, które odgrywają tu kluczową rolę w ekosystemie. Słysząc śpiew ptaków, a alejkami spacerują ludzie w każdym wieku — od rodzin z dziećmi po starszych miłośników przyrody. Na terenie ogrodu ustawiono starannie wykonane drewniane ławki, zapraszające do chwili odpoczynku w cieniu drzew. Obok nich znajdują się tablice edukacyjne, które w przystępny sposób przekazują wiedzę o lokalnych gatunkach roślin, znaczeniu owadów zapylających oraz ekologicznych metodach pielęgnacji ogrodu.

Szczególą atrakcją dla najmłodszych jest plac zabaw inspirowany formami natury — znajdziemy tu konstrukcje przypominające pnienie drzew oraz ukryte wśród krzewów domki do zabawy. Ten harmonijnie zaprojektowany azyl nie tylko cieszy oko, ale także wspiera rozwój sensoryczny i kreatywność dzieci. Owocowy Ogród Miejski to nie tylko zielona przestrzeń rekreacyjna, lecz także centrum lokalnej edukacji ekologicznej i miejsce spotkań

społeczności. Przypomina o tym, jak ważna jest współpraca człowieka z naturą w trosce o zrównoważony rozwój miasta.

Park Bioróżnorodności to wyjątkowe miejsce, które powstało na terenie dawnego wyrobiska kamienia wapiennego. Przestrzeń ta została przekształcona w nowoczesny park łączący funkcje edukacyjne, rekreacyjne i ekologiczne. Surowy, kamienny krajobraz, będący pozostałością po działalności przemysłowej, dziś służy jako tło dla działań na rzecz ochrony środowiska i lokalnej bioróżnorodności. Park oferuje liczne ścieżki spacerowe, punkty obserwacyjne oraz miejsca odpoczynku, które zachęcają do kontaktu z naturą. Wśród nich znajduje się rzeźba traszki grzebieniastej — gatunku chronionego, który stał się symbolem ekologii regionu. Traszka, występująca w czystych zbiornikach wodnych, przypomina odwiedzającym o znaczeniu zachowania naturalnych siedlisk i troski o lokalne ekosystemy.

Patronem parku jest Leopold Cassirer — przedsiębiorca i społecznik, który przez cztery dekady aktywnie działał na rzecz rozwoju Gogolina. Wraz z bratem Simonem

prowadził zakłady wapiennicze, których pozostałością są dziś Piece Cassirerów widoczne z tarasu widokowego. To właśnie dzięki ich działalności przemysłowej teren ten zyskał swoją pierwotną formę, a obecnie — dzięki rewitalizacji — stał się przestrzenią służącą mieszkańcom i przyrodzie.

Park pełni również funkcję rekreacyjną. Znajdują się tu strefy dla rowerzystów i rolkarzy, miejsca grillowe, wiaty oraz tarasy widokowe. W pobliżu zlokalizowano parking, który chętnie wykorzystują także kamperowicze. Całość tworzy harmonijną przestrzeń, w której historia przemysłu spotyka się z nowoczesnym podejściem do ekologii i edukacji.

Góra Świętej Anny i jej krajobrazowe otoczenie

Park Krajobrazowy „Góra Świętej Anny” to jedno z najbardziej malowniczych i kulturowo znaczących miejsc w województwie opolskim. Utworzony 26 maja 1988 roku, obejmuje obszar ponad 5 000 hektarów i rozciąga się na terenie gmin Leśnica, Strzelce Opolskie, Ujazd, Gogolin i Zdzeszowice. Położony na Garbie Chełma — najbardziej wysuniętej na zachód części Wyżyny Śląskiej — wyróżnia się

wyraźnym wyniesieniem ponad otaczające go równiny oraz zróżnicowaną rzeźbę terenu.

Centralnym punktem parku jest Góra Świętej Anny, wznosząca się na wysokość 404 m n.p.m., znana przede wszystkim z Sanktuarium Świętej Anny i kalwarii annogórskiej. To miejsce od wieków przyciąga pielgrzymów, ale również miłośników przyrody, historii i geologii. W 2004 roku krajobraz kulturowo-przyrodniczy Góry Świętej Anny został uznany za Pomnik Historii, a w 2010 roku obszar parku otrzymał status Krajowego Geoparku — drugiego takiego w Polsce. Park charakteryzuje się bogactwem form geologicznych, w tym dobrze zachowanymi profilami wapienia muszlowego z okresu triasu, osadami piaskowców i zlepieńców karbońskich oraz nefelinitami — skałami wulkanicznymi z wierzchołka góry. Procesy geologiczne, które ukształtowały ten teren, były niezwykle złożone, co sprawia, że jest to idealne miejsce do nauki o Ziemi. W ramach geoparku wytyczono ścieżkę geologiczną o długości 10 km, prowadzącą przez najciekawsze punkty: Dolinę „Krowioka”, amfiteatr skalny, rezerwat „Biesiec” oraz kamieniołom w Ligocie Dolnej.

Choć dominującym elementem krajobrazu są pola uprawne, park kryje również cenne fragmenty lasów bukowych, w tym rzadką buczynę storczykową objętą ochroną rezerwatową. Występują tu także grądy, lasy mieszane oraz siedliska nieleśne, z których wiele objęto ochroną w ramach sieci Natura dwa tysiące. Roślinność rolnicza reprezentowana jest przez zbiorowiska chwastów segetalnych, z których wiele znajduje się na czerwonych listach gatunków zagrożonych.

Park Krajobrazowy „Góra Świętej Anny” to nie tylko przestrzeń przyrodnicza, ale również miejsce głęboko osadzone w historii i kulturze Śląska. Jego sakralny charakter, piękno krajobrazu, różnorodność biologiczna i geologiczna oraz bogata przeszłość sprawiają, że jest to miejsce wyjątkowe — idealne do wypoczynku, edukacji i refleksji.

Sołectwa pełne zieleni i opowieści

„Sołectwa pełne zieleni i opowieści” to wyjątkowa inicjatywa Gminy Gogolin, która ukazuje bogactwo lokalnych wsi nie tylko jako przestrzeni zamieszkania, ale jako miejsc pełnych historii, przyrody i kulturowej tożsamości. Każde z sołectw w gminie

ma swój niepowtarzalny charakter, wynikający z położenia geograficznego, tradycji, a także działań mieszkańców na rzecz ochrony środowiska i dziedzictwa lokalnego.

Wśród tych miejsc znajdziemy zarówno wsie położone nad Odrą, jak Chorula czy Obrowiec, które od wieków związane są z rzeką i jej ekosystemem, jak i sołectwa z wyraźnym rolniczym charakterem, takie jak Kamionek czy Dąbrówka, otoczone polami i lasami. Kamień Śląski, największa wieś w gminie, to nie tylko centrum życia społecznego, ale także miejsce o głębokim znaczeniu historycznym i religijnym. Z kolei Malnia, przecięta drogą wojewódzką, łączy w sobie dynamikę komunikacyjną z zielonymi enklawami spokoju.

Chorula to miejscowość położona nad Odrą, której historia sięga średniowiecza. Dawniej znana z młynów, wiatraków i pieców wapienniczych, dziś łączy przemysłową przeszłość z nowoczesnością. Na jej terenie działa Cementownia „Górażdże” — jeden z największych producentów cementu w Polsce. Mimo przemysłowego charakteru, Chorula zachowała zielone enklawy, w tym park z chronionymi gatunkami drzew, jak

tulipanowiec amerykański czy iglicznia trójcieniowa. Mieszkańcy aktywnie uczestniczą w życiu społecznym, organizując festyny, spotkania międzypokoleniowe i wydarzenia kulturalne pod szyldem Stowarzyszenia „Wykuwamy Przyszłość”.

Obrowiec to wieś o wyjątkowym klimacie, położona w cieniu Góry Świętej Anny, nad rzeką Odrą. Miejskowa tradycja mówi o Tempelbergu — miejscu związanym z zakonem templariuszy, który miał tu swój gród i podziemne przejścia. Choć zamek nie przetrwał wojny, pozostały ślady historii: neogotycki kościół św. Jana Chrzciciela, cmentarz z mogiłami powstańców śląskich i zabytkowe kapliczki. Obrowiec to także aktywna społeczność, skupiona wokół stowarzyszenia „Razem dla Obrowca”, które organizuje liczne wydarzenia — od Babskiego Combra po festyny sportowe.

Kamionek to miejscowość o rolniczym charakterze, otoczona polami i lasami. W centrum wsi znajduje się staw z zabytkową studnią, prawdopodobnie średniowieczną, która stała się symbolem lokalnej tożsamości. Kamionek słynie z rezerwatu przyrody „Kamień Śląski”, gdzie

rośnie rzadki jarząb brekinia. Mieszkańcy pielęgnują tradycje, organizując pielgrzymki, festyny i wydarzenia kulturalne. Wieś posiada nowoczesną świetlicę multimedialną, przedszkole stowarzyszeniowe i Dom Spokojnej Starości św. Barbary.

Dąbrówka to najmniejsza wieś w gminie, położona w obrębie Parku Krajobrazowego Góra Świętej Anny. Otoczona polami, lasami i łąkami, zachwyca aleją lipową i typową śląską architekturą. Mimo niewielkiej liczby mieszkańców, wieś aktywnie uczestniczy w programie Odnowy Wsi, współpracując z sąsiednim Zakrzowem. W centrum znajduje się kaplica św. Jana Nepomucena, a lokalne stowarzyszenie „Kraina Białej Damy” organizuje wydarzenia integrujące społeczność.

Kamień Śląski to największa wieś w gminie, znana z Sanktuarium Świętego Jacka i barokowego pałacu, w którym mieści się Centrum Kultury i Nauki Uniwersytetu Opolskiego oraz sanatorium „Sebastianeum Silesiacum”. Wieś ma bogatą historię sięgającą XII wieku, kiedy była siedzibą rodu Odrowążów. Dziś łączy funkcje mieszkaniowe, przemysłowe

i pielgrzymkowe. Znajdują się tu zabytkowe kapliczki, cmentarz choleryczny, stanowisko susła moręgowanego i rezerwat leśny. Kamień Śląski to także centrum aktywności społecznej, z licznymi organizacjami i wydarzeniami kulturalnymi.

Malnia to wieś położona na prawym brzegu Odry, z bogatą historią i nowoczesną infrastrukturą. Znana z drewnianego kościoła Świętego Franciszka, który został osadzony na nowoczesnym budynku sakralnym — jedynym takim obiekcie w województwie. Mieszkańcy Malni aktywnie uczestniczą w życiu społecznym, organizując spotkania, festyny i wydarzenia edukacyjne. Wieś posiada salę multimedialną, świetlicę, boiska sportowe i plac wiejskich spotkań. Działa tu Stowarzyszenie Ziemia Malińska, które wspiera rozwój lokalny i integrację mieszkańców.

„Sołectwa pełne zieleni i opowieści” to także przestrzeń spotkań, warsztatów, konkursów fotograficznych i działań edukacyjnych, które angażują lokalną społeczność — od dzieci po seniorów. To opowieść o miejscach, gdzie przyroda splata się z historią, a codzienność z troską o wspólne dobro.

Wodne oazy spokoju

„Wodne oazy spokoju” w Gminie Gogolin to nie tylko miejsca wypoczynku, ale także przestrzenie, które łączą rekreację, naturę i nowoczesną infrastrukturę. Wśród nich wyróżniają się zarówno naturalne zbiorniki wodne, jak i obiekty sportowe o wysokim standardzie, które przyciągają mieszkańców i turystów spragnionych relaksu nad wodą. Jedną z najważniejszych atrakcji wodnych w Gogolinie jest nowa pływalnia odkryta, powstała w miejscu dawnego basenu letniego. Inwestycja przekształciła ten teren w nowoczesny kompleks rekreacyjny z elementami aquaparku. Basen o wymiarach 50 × 25 metrów jest wyposażony w trzy tory pływackie, dwie zjeżdżalnie, strefę relaksu z leżankami z hydromasażem, a także przestrzeń do wywoływania sztucznej fali. Dzieci mogą korzystać z wodnego i suchego placu zabaw. Całość uzupełnia duża strefa do opalania z leżakami, a sercem obiektu jest innowacyjna instalacja techniczna z pompami ciepła i fotowoltaiką, co pozwala na wydłużenie sezonu kąpielowego od 20 czerwca do września. Uzupełnieniem oferty wodnej jest kryta pływalnia miejska, która działa przez

cały rok. Obiekt składa się z dwóch niecek: dużej (25 × 8 m) i małej (8 × 4 m), co pozwala na organizację zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Pływalnia oferuje również dostęp do sauny, a jej harmonogram uwzględnia zarówno wejścia indywidualne, jak i zajęcia grupowe dla szkół i klubów sportowych.

Poza obiektami sportowymi, Gmina Gogolin może pochwalić się także naturalnymi zbiornikami wodnymi i terenami rekreacyjnymi w sołectwach takich jak Kamionek, Obrowiec czy Chorula, gdzie stawy, starorzecza i nadodrzańskie zakola tworzą idealne warunki do spacerów, obserwacji ptaków i spokojnego wypoczynku. W tych miejscach woda staje się nie tylko elementem krajobrazu, ale także źródłem lokalnych legend, historii i codziennego kontaktu z naturą.

Choć kąpiel w Zalewie „Gold” jest oficjalnie zakazana, miejsce to cieszy się dużą popularnością wśród wędkarzy i miłośników biwakowania. Zalew powstał na terenie dawnej żwirowni i z czasem przekształcił się w spokojny akwen otoczony zielenią. Jego urok tkwi w naturalnym krajobrazie, który sprzyja wyciszeniu i kontaktowi z przyrodą. Wędkarze chwalą sobie dostępność ryb i zaciszne stanowiska, a biwakowicze –

możliwość rozstawienia namiotu wśród drzew i spędzenia nocy pod gwiazdami. Starorzecze Łęg Odrowąż to prawdziwa perełka przyrodnicza Gminy Gogolin. Ten pagórkowaty las łęgowy rozciąga się wzdłuż dawnego koryta Odry i zachwyca swoją różnorodnością biologiczną. Znajdziemy tu pomnikowe drzewa, takie jak wiekowe dęby, olchy i jesiony, które tworzą majestatyczny baldachim nad ścieżkami spacerowymi. To idealne miejsce dla ornitologów i miłośników natury – można tu obserwować wiele gatunków ptaków, w tym czaple, dzięcioły i zimorodki. Las łęgowy, jako siedlisko okresowo zalewane przez wodę, jest wyjątkowo żyzny i pełen życia.

W Gminie Gogolin woda, zieleń i spokój tworzą harmonijną triadę, która definiuje lokalny krajobraz. Od nowoczesnych pływalni, przez dzikie zakola Odry, po leśne ścieżki – każdy znajdzie tu przestrzeń dla siebie. To miejsce, gdzie można odetchnąć pełną piersią, zanurzyć się w ciszy natury i odnaleźć równowagę między aktywnością a kontemplacją.

„Wodne oazy spokoju” to nie tylko
baseny i kąpieliska, ale cała filozofia
życia blisko wody — z szacunkiem
dla przyrody, z troską o zdrowie
i z przestrzenią do wspólnego spędzania
czasu.

Podsumowanie

Gmina Gogolin to harmonijna mozaika krajobrazów, bogactwa fauny i flory, aktywnej ochrony środowiska oraz innowacyjnej rekultywacji terenów przemysłowych. Tutejsze rezerваты, parki, ogrody oraz zabytkowe przestrzenie tworzą spójną sieć miejsc, które nie tylko chronią przyrodę, ale też inspirują do refleksji nad równowagą między rozwojem a naturą. To prawdziwe zielone serce Opolszczyzny. Gogolin to miejsce, w którym przyroda nie jest tylko tłem, lecz pełnoprawnym bohaterem codzienności. Rezerваты, parki, ogrody i tereny nadrzeczne tworzą krajobraz, który wzbudza zachwyt, ale również refleksję — nad rolą człowieka, pamięcią miejsca i przyszłością zielonego dziedzictwa.



Część III

Zioła mają moc

Wprowadzenie w świat łąk i traw,
wykorzystanie ziół w życiu codziennym.

Czy istnieją super zioła, które ulecą wszystkie nasze choroby i bolączki?
Pewnie, że istnieją, po to właśnie są! Po to właśnie Stwórca obdarował nas nimi.

Istnieje bowiem święta zasada, która brzmi :

„Jeśli w naturze istnieje jakaś choroba, to w naturze trzeba szukać na nią lekarstwa”

Na początku było zioło

Historia ziół i przypraw jest prawdopodobnie równie stara co historia ludzkości. Już nasi przodkowie, żyjący ze zbieractwa i z polowań, spostrzegli, że niektóre zioła, nasiona i korzenie wyróżniają się szczególnie intensywnym smakiem i pomagają na różne dolegliwości. W użytkowanej przed 23 000 laty jaskini w Izraelu odnaleziono nasiona kolendry, a archeologiczne znaleziska udowodniły, że mieszkańcy nadbałtyckich osad sprzed 6 000 lat stosowali czosnaczek pospolicie.

Historia klasztornej ziołolecznictwa, inaczej fitoterapii, ma swój początek w Europie we wczesnym średniowieczu. Trzeba jednak podkreślić, że mnisi i mniszki, opracowując ziołowe receptury, korzystali z wiedzy wcześniejszych kultur. Dlatego warto w skrócie prześledzić osiągnięcia starożytnych cywilizacji w tej dziedzinie.

Informacje pozostawione na sumeryjskich tabliczkach ponad 5000 lat temu świadczą o tym, że Sumerowie z wielu ziół sporządzali mieszanki, nalewki i proszki. Asyryjczycy i Babilończycy zauważyli natomiast, że rośliny zmieniają swoją moc leczniczą w zależności od pory dnia i roku, co stanowiło podstawę do opracowania przez nich kalendarza i zasad zbioru. Opisywali również sposoby przechowywania i uprawy roślin. Starożytni Egipcjanie znali właściwości antybakteryjne wielu ziół i roślin. Zachowały się przekazy, z których wynika, że robotnicy przy budowie piramid jedli cebulę i czosnek, aby ograniczyć ryzyko wybuchu epidemii. W jednym z zachowanych papirusów, napisanych w XVI w. przed Chrystusem, można znaleźć opis ponad 700 substancji czynnych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.

Ważnym ośrodkiem zielarskim były także Indie. Do dziś Europa zawdzięcza im dużą liczbę przypraw i produktów leczniczych

takich jak kminek, pieprz, kardamon, goździki czy imbir. Ze starożytnych Indii wywodzi się też najstarszy na świecie system medyczny i filozoficzny – ajurweda. Także starożytni Chińczycy rozwinęli ziołolecznictwo na wysokim poziomie, a jego początki sięgają 4000 lat p.n.e. Chiński kanon ziół napisał podobno cesarz Shen Nung (zm. w 2698 r. p.n.e.), zwany Boskim Rolnikiem, który testował zioła na sobie, by sprawdzić, które z nich są trujące. W kanonie można znaleźć opisy 252 roślin wraz z informacjami o ich wpływie na organizm, miejscu występowania, sposobach przechowywania i przyrządzania z nich leków.

Wiedzę tych pierwszych wielkich cywilizacji częściowo przejęli starożytni Grecy, których powszechnie uznaje się za twórców zachodniej medycyny. Najbardziej znanym medykiem czasów antycznych był Hipokrates z Kos (460-377 p.n.e.), który nie tylko opracował wiele ziołowych receptur, ale też opisał właściwości kilkuset roślin i sformułował podstawy etyki lekarskiej (przysięgę Hipokratesa młodzi lekarze składają do dziś). Za autora kanonu roślinnej farmacji uważa się działającego w Rzymie greckiego lekarza Dioskuresa,

który około 60 r. n.e. w księdze *Materia Medica* opisał szczegółowo 600 gatunków ziół. Na podstawie tego dzieła mnisi rozwijali w średniowiecznej Europie klasztorne ziołolecznictwo. Inna praca, która stworzyła podwaliny współczesnej fitoterapii, to wielotomowa encyklopedia przyrody autorstwa Pliniusza Starszego (23-79 r. n.e.).

Kolejnym sławnym znawcą roślin w tych czasach był przyboczny lekarz rzymskiego cesarza Marka Aureliusza, Claudius Galenus z Pergamonu, zwany także Galenem. Twierdził, że działanie leku zależy od postaci, w jakiej jest podawany. Opisał ponad 450 roślin. Za środki przeczyszczające uznawał między innymi odwar z soczewicy, figi, śliwki w miodzie, winogrona, kapustę i aloes. Jako środki moczopędne zalecał selery i pietruszkę. Odkrył narkotyczne działanie maku i przeciwbiegunkowe właściwości kasztanowca. Przez piętnaście kolejnych stuleci medycyna opierała się na przepisach opracowanych przez Galena. Do dziś leki otrzymywane w wyniku rozdrabniania, rozcierania, ekstrakcji z surowców pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i mineralnego nazywa się

preparatami galenowymi.

Duże zasługi dla rozwoju ziołolecznictwa mieli Arabowie, którzy od VIII do XII w. tworzyli potężne państwo rozciągające się od Indii, przez północną Afrykę, aż po Pireneje. Do zasobu ziół leczniczych wprowadzili gatunki rosnące w Indiach i Chinach. Zaczęli również uprawiać egzotyczne zioła w basenie Morza Śródziemnego, skąd następnie rozpowszechniły się one w niemal całej Europie. Wprowadzili też nowe formy leków, takie jak syropy, wody aromatyczne czy spirytusy lecznicze. Za ojca ówczesnej medycyny uważano perskiego lekarza, filozofa i uczonego Awicennę (około 980-1036) – autora 480 książek, w tym Kanonu medycyny. Awicenna opisał w nim ponad 760 leków pochodzenia roślinnego i 800 różnych gatunków roślin leczniczych. W Polsce jego dzieło było obowiązkowym podręcznikiem dla lekarzy aż do XVIII wieku.

Dzięki informacjom zawartym w Biblii wiadomo, że Żydzi używali wielu roślinnych surowców i mikstur do leczenia różnych chorób. W Piśmie Świętym wymienia się 80 gatunków roślin leczniczych. Biblia opisuje przede wszystkim symboliczne znaczenie

roślin leczniczych. I tak na przykład aloes w Piśmie Świętym był symbolem czci, pokuty i pokory, używano go między innymi do namaszczenia zmarłych. Hyzop i bluszcz stosowano w różnych żydowskich obrzędach, a słynny gorejący krzew, który ujrzał Mojżesz, to najprawdopodobniej dyptam jesionolistny. Na podstawie informacji zawartych w Starym i Nowym Testamencie wiadomo, że aby sporządzić maści i balsamy, ówcześni ludzie mieszały sproszkowane zioła z gliną, solą, kozim mlekiem, rybią żółcią lub miodem.

Narodziny medycyny klasztornej

W średniowiecznej Europie opieką nad chorymi zajmowały się osoby najbardziej wykształcone, czyli mnisi. Jedynym znanym wówczas sposobem terapii było ziołolecznictwo. Zakonnicy opracowywali własne receptury, ale chętnie korzystali również z osiągnięć medycyny starożytnej. Chrześcijańskie miłosierdzie uznawało opiekę nad chorymi za posługę wobec samego Chrystusa, dlatego już w 325 r. na Soborze Nicejskim zobowiązano biskupów do tworzenia przy kapitułach i parafiach przytułków oraz pomieszczeń do leczenia chorych. Do opieki nad potrzebującymi wielką wagę przykładał św. Benedykt

z Nursji (około 480-547 r. n.e.), założyciel zakonu benedyktynów. W regule, która obowiązywała we wszystkich klasztorach wczesnego średniowiecza, św. Benedykt poświęcił osobny rozdział kwestii właściwej opieki nad chorymi: O braciach chorych. Zgodnie z regułą św. Benedykta każdy klasztor miał być samowystarczalny. Mnisi budowali więc kuchnie, piekarnie, browary, spiżarnie, warsztaty, stodoły, obory, szkoły i szpitale. Nie mogło też zabraknąć przyklasztornego ogródka, w którym uprawiano drzewa i krzewy owocowe, warzywa, kwiaty i zioła, między innymi szałwię, malwę, rutę, konwalię, miętę, koper i rzeżuchę. Zioła były uprawiane na prostokątnych grządkach, na każdej grządce jeden gatunek, tak aby zachować czystość gatunku i zminimalizować ryzyko pomyłek. Zbierane rośliny były suszone i przechowywane w specjalnych pomieszczeniach, które z czasem zmieniły się w klasztorne apteki, gdzie przerabiano pozyskane surowce: cięto je, rozcierano w młynku i mieszano ze sobą, sporządzano maści, wyciągi, odwary. Wiele ziołowych leków składało się nawet ze stu składników. Benedyktyni leczyli ziołami miejscową ludność, z czasem stali się prawdziwymi specjalistami w dziedzinie

ziołolecznictwa. Tradycję posługi chorym przejmowały od benedyktynów inne zakony, przede wszystkim franciszkanie, cystersi oraz dominikanie.

Najważniejsze informacje o ziołach

Zbiór

Nadziemne części roślin należy zbierać w czasie słonecznej pogody, po dokładnym obeschnięciu rosy i przed jej wieczornym opadnięciem. Mniej wrażliwe na wilgoć są podziemne części roślin jak korzenie i kłącza, można je więc zbierać nawet w dni deszczowe. Nie należy zbierać roślin leczniczych w miejscach skażonych, wzdłuż dróg, na nasypach kolejowych i w pobliżu zakładów przemysłowych, ponieważ zawierają szkodliwe substancje.

Suszenie i przechowywanie

Zioła przygotowuje się do suszenia od razu po zebraniu: odrzuca się zanieczyszczenia, rośliny chore i uszkodzone, części zbrunatniałe, zdrewniałe, usychające lub już obumarłe. Korzenie i kłącza otrząsa się z zanieczyszczeń, następnie myje, osusza w przewiewnym miejscu rozłożone cienką warstwą i odrzuca wszelkie niepotrzebne części. Grubsze korzenie tną się na kawałki

i suszy na słońcu podobnie jak korę i kłącza. Części nadziemne roślin, jak liście, kwiaty i łodygi suszy się przeważnie w warunkach naturalnych – w miejscach zacienionych i przewiewnych, rozłożone cienką warstwą na półkach pokrytych papierem. Należy unikać bezpośredniej ekspozycji ziół na światło słoneczne, które niszczy barwniki i związki czynne roślin. Gotowy susz przechowuje się w szczelnych papierowych torebkach, blaszanych puszkach lub szklanych słoikach, w miejscach suchych i możliwie chłodnych, zabezpieczonych przed dostępem światła.

Surowce zielarskie

Surowiec zielarski to część rośliny leczniczej, w której koncentracja substancji czynnych jest największa. Najczęściej zbiera się jeden typ surowca z jednej rośliny, np. liście mięty, kłącza tataraku. Z niektórych roślin pozyskuje się jednak kilka surowców, np. z mniszka lekarskiego zbiera się całą nadziemną część rośliny oraz korzeń.

KŁĄCZE (RHIZOMA)

To rodzaj podziemnych łodyg, z których wyrastają właściwe korzenie, spichrzowe organy roślin, w których nagromadzone są materiały zapasowe. Wykopuje się

je późną jesienią lub wczesną wiosną, kiedy w częściach podziemnych rośliny zgromadziły największą ilość związków czynnych.

KORZEŃ (RADIX)

To podziemny, niewytwarzający liści organ, służący roślinie do przytwierdzenia się do podłoża, pobierania wody i soli mineralnych z gleby, magazynowania zapasowych związków organicznych na okres zimy lub spoczynku. Korzenie wykopuje się jesienią, po zakończeniu wegetacji lub wczesną wiosną, przed rozwinieniem się liści.

NASIENIE (SEMEN)

Czyli nasiona. Nasiona powstają z zalążków znajdujących się w zalążni kwiatowej. Należy je zbierać, kiedy już dojrzewają, ale się jeszcze nie osypują. Najczęściej ścina się całe łodygi z owocostanami, suszy na wolnym powietrzu i omłaca.

ZIELE (HERBA)

To całe pędy roślinne, będące w pełni rozwoju, pokryte zdrowymi liśćmi i zaczynającymi się rozwijać na wierzchołku kwiatami. Najbardziej cennymi składnikami ziela są liście i kwiaty. Mniej wartościowymi

– łodygi. Najlepszy surowiec to wierzchołki kwiatowe. Ziele zbiera się przeważnie na początku kwitnienia rośliny, gdyż wszystkie jej części zawierają wówczas najwięcej związków czynnych.

LIŚĆ (FOLIUM)

To zazwyczaj blaszkowaty organ rośliny, w którym odbywają się procesy oddychania, przyswajania dwutlenku węgla i wytwarzania różnych związków organicznych. Liści nigdy nie suszy się w słońcu, ponieważ pod wpływem promieni słonecznych zawarty w nich barwnik (chlorofil) ulega rozkładowi, liście tracą zielony kolor i stają się brunatne lub żółte, a ich właściwości lecznicze maleją.

KORA (CORTEX)

To warstwa zewnętrzna tkanek sięgająca aż do miazgi, otaczająca walec drzewny w łodygach i korzeniach roślin. Korę zbiera się zwykle wczesną wiosną ze ściętych gałązek młodych (2-4 lata), zdrowych, gładkich roślin.

PĄKI (GEMMAE)

To zawiązki liściowe tworzone przez rośliny na zimę, zawierające substancje niezbędne do szybkiego wytwarzania wiosną nowych pędów i liści. Zbiera się je w zimie lub na

przedwiośniu przed rozwinięciem się liści, ponieważ wówczas są najwartościowsze.

KWIAT (FLOS)

Tą nazwą określa się nie tylko całe kwiaty, ale także ich części, np. płatki lub całe kwiatostany koszykowe przypominające pojedyncze kwiaty. U niektórych roślin wyróżnia się inny typ kwiatostanu, koszyczek. Kwiaty zbiera się zazwyczaj wtedy kiedy zaczynają kwitnąć, czasem w pełni kwitnienia, nigdy jednak nie pozyskuje się kwiatów już przekwitłych. Kwiaty zrywa się bardzo delikatnie i uważnie układa w koszykach, aby ich nie pognieść, bo wtedy ciemnieją i tracą wartości lecznicze.

OWOC (FRUCTUS)

Nazwa ta określa owoce pojedyncze właściwe, szupinkowe, owoce złożone oraz owocostany. Oddzielnym surowcem jest jagoda (BACA). Owoce i jagody zbiera się gdy dojrzeją, tzn. mają już prawidłową barwę, ale są jeszcze jędrne i twarde. Przejrzałe, lepkie owoce należy odrzucić. Owoce, które dojrzewają nierównomiernie, zbiera się, kiedy dojrzeje większość z nich. Najczęściej ścina się całe łodygi z owocostanami, suszy na wolnym powietrzu i omłaca.

Postacie leków roślinnych

Leki roślinne można przygotowywać na kilka sposobów, w zależności od tego, w jakim celu chce się je stosować.

WYWAR (ODWAR)

Przyrządza się najczęściej z kory, korzeni, kłączy, nasion i bulw. Rozdrobniony surowiec zalewa się zimną lub ciepłą wodą i gotuje. Czas gotowania jest różny i może wahać się od 5 do 40 minut w zależności od rośliny. Odwar odstawia się na pół godziny, a następnie filtruje. Można go przechowywać w lodówce do 3 dni.

EKSTRAKT

Otrzymuje się poprzez zalanie rozdrobnionych świeżych lub suszonych ziół małą ilością rozpuszczalnika: wody, gliceryny, alkoholu, octu, oleju, wina w proporcji 1:1. Przed użyciem ekstrakt się rozcieńcza. Można z niego przygotować syrop, sok, wino lub nalewkę.

KOMPRES PAROWY

Przykłada się na bolące, zmienione chorobowo miejsce. Aby zrobić taki okład, świeże lub suszone zioła umieszcza się nad gotującą się wodą (najlepiej w sitku lub garnku z dziurkami do gotowania na

parze). Po pewnym czasie rozmoczone i ciepłe zioła zawija się w gazę lub inny materiał, owija się folią i przykładą w chore miejsce. Zioła w gazie można również nakładać na twarz i dekolt jako maseczkę.

SOK

Sporządza się ze świeżych ziół. Najlepiej umieścić je w blenderze, dodać nieco niegazowanej wody mineralnej i zmiksować. Sok z twardych owoców można wycisnąć w sokowirówce lub wyciskarce wolnoobrotowej. Gorzkawy posmak napoju przełamuje się miodem i sokiem z cytryny. Napoje te należy wypić w ciągu 12 godzin od przygotowania, a najlepiej tuż po wyciśnięciu. Można je zakonserwować cukrem bądź alkoholem.

KĄPIEL ZIOŁOWA

Zwykle jest przygotowywana z mocnego naparu. Należy wlać 1 lub 2 szklanki ciepłego, przecedzonego naparu do wanny. Zioła pozostałe po odcedzeniu można zawiązać w gazę, tworząc sakiewkę i włożyć do wody. Kąpiele ziołowe mają nie tylko wartość leczniczą, lecz także relaksującą, dodają sił witalnych, wzmacniają i ujędrniają skórę.

NALEWKA

To wyciąg alkoholowy z surowców roślinnych. Ziele zalewa się alkoholem (1 część surowca na 5 części alkoholu) i pozostawia na 14-21 dni w szczelnie zamkniętym słoiku, następnie filtruje się przez gazę lub ligninę i przelewa do ciemnych butelek. Alkohol używany do nalewek może mieć 30-70 procent. Jeśli jest wysokoprocentowy, przed spożyciem nalewkę trzeba rozcieńczyć przegotowaną wodą. Można posłodzić ją miodem. To najbardziej trwały lek roślinny, doskonały do stosowania wewnętrznego i zewnętrznego.

MACERAT

To wyciąg na zimno. Sporządza się go z roślin, których nie powinno się gotować, ponieważ pod wpływem temperatury tracą swoje właściwości, np. ślazi, jemiola, tatarak. Zioła zalewa się przegotowaną, chłodną wodą i zostawia na 8-12 godzin pod przykryciem. Macerat zachowuje trwałość przez 3 dni, pod warunkiem, że przechowuje się go w lodówce. Wywary i maceraty można stosować zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.

WINO ZIOŁOWE

To lekarstwo roślinne, które długo zachowuje trwałość. Zioła zalewa się gotowym winem i odstawia w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu na 14-30 dni. Następnie filtruje się przez gazę lub ligninę i przelewa do butelek z ciemnego szkła.

OLEJ ZIOŁOWY

Przyrządza się z rozgniecionych świeżych ziół, bogatych w olejki eteryczne o intensywnym zapachu. Zioła zalewa się gorącą oliwą lub wybranym olejem roślinnym w stosunku 1:1. Szczelnie zamknięty słoik owija się kocem lub ręcznikiem i odstawia na dobę. Następnie naczynie przenosi się do pomieszczenia o temperaturze pokojowej (najlepiej 18-22 stopni Celsjusza) i pozostawia na dwa tygodnie. Po tym czasie olej się filtruje i przelewa do butelki. Należy przechowywać go w chłodnym miejscu. Takie leki roślinne stosuje się zewnętrze – do okładów, nacierania, kąpieli oraz wewnątrz – do przyprawiania potraw. Do zastosowań kulinarnych najlepsze są oleje kolendrowy, kminkowy, majerankowy, tymiarkowy, rozmarynowy i sosnowy.

OCET LECZNICZY

Stosuje się zwykle zewnętrznie jako płukanek do włosów, preparat do pielęgnacji skóry i dodatek do kąpieli. Można przyprawiać nim potrawy. Suche lub świeże zioła zalewa się octem spożywczym w stosunku 1:1 i odstawia w szczelnie zamkniętym słoiku na 2-3 tygodnie. Następnie ocet filtruje się i rozlewa do butelek.

MAŚĆ LECZNICZA

Sporządza się ją na bazie tłuszczów takich jak lanolina, wazelina, smalec, parafina i euceryna. Zioła trzeba dokładnie utrzeć w moździerzu, zważyć i zmielić w młynku do kawy na bardzo drobny proszek. Następnie zwilżyć je kilkoma kroplami oleju, wody lub alkoholu i dodać do bazy. Całość najlepiej ponownie przenieść do moździerza i dokładnie mieszać i ucierać, tak by powstała jednolita, gładka masa. Maść trzeba przechowywać w szczelnie zamkniętym pudełeczku (najlepiej szklanym), w chłodnym miejscu, najlepiej w lodówce.

NAPAR

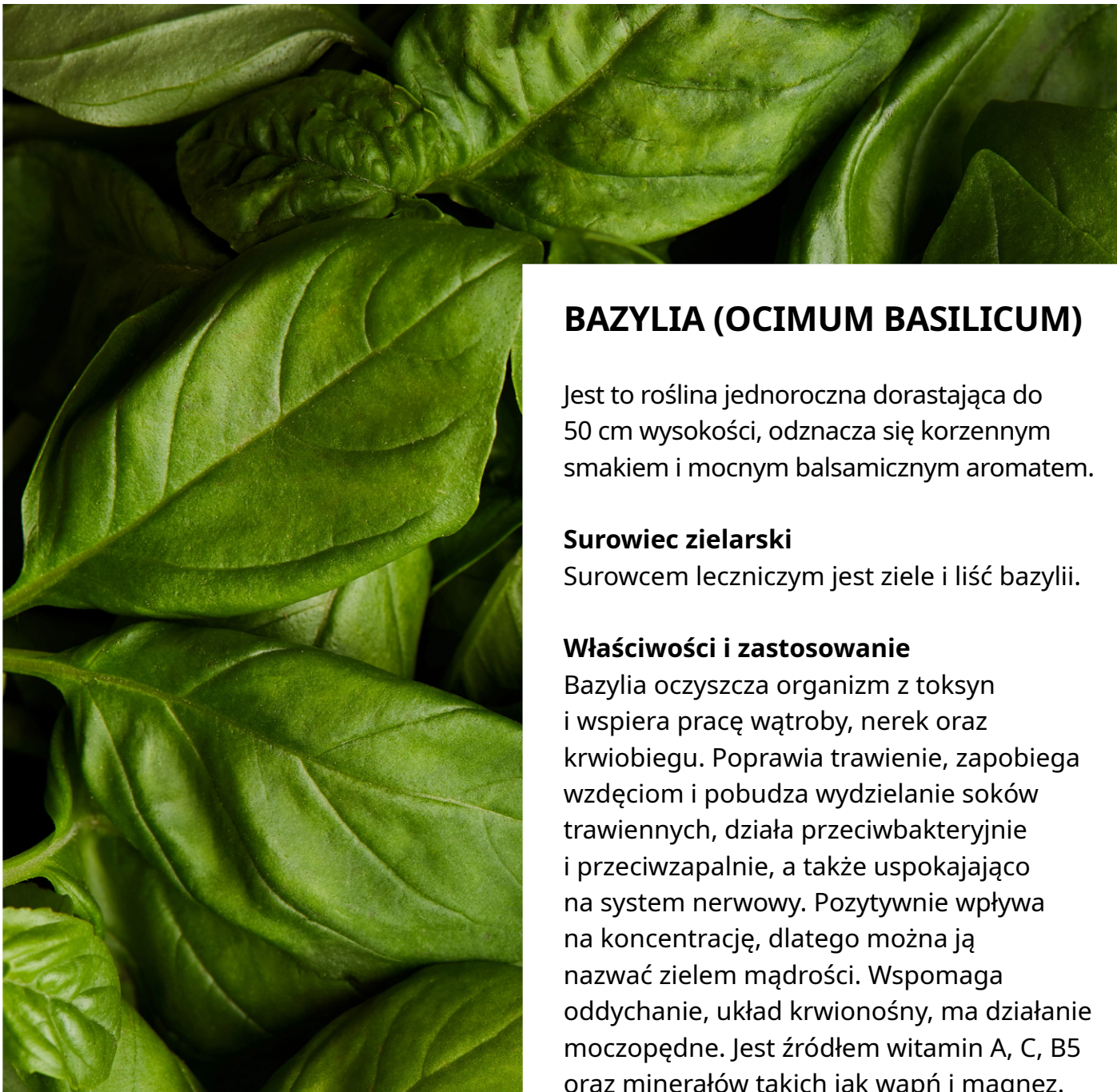
To wyciąg wodny z rozdrobnionego surowca zielarskiego (kwiatu, łodygi,

korzeni, owoców lub nasion). Najczęściej jedną lub dwie łyżki surowca zalewa się 200-250 ml wrzącej wody, odstawia pod przykryciem na 15-20 minut, po czym przecedza. Napary szybko się psują, więc należy je spożyć w ciągu 24 godzin. Służą do stosowania zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie.

SYROP

Zachowuje swoją trwałość dzięki cukrowi, który ma właściwości konserwujące. Na jedną część wodnego wyciągu z roślin lub soku przypada jedna lub dwie części cukru lub miodu. Syropy należy przechowywać w ciemnych, szczelnie zamkniętych butelkach, w lodówce.





BAZYLIA (OCIMUM BASILICUM)

Jest to roślina jednoroczna dorastająca do 50 cm wysokości, odznacza się korzennym smakiem i mocnym balsamicznym aromatem.

Surowiec zielarski

Surowcem leczniczym jest ziele i liść bazylii.

Właściwości i zastosowanie

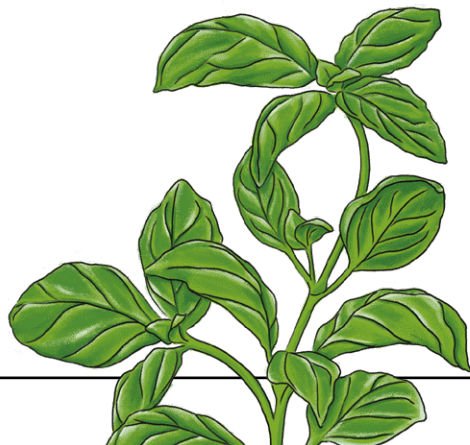
Bazylia oczyszcza organizm z toksyn i wspiera pracę wątroby, nerek oraz krwioobiegu. Poprawia trawienie, zapobiega wzdęciom i pobudza wydzielanie soków trawiennych, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, a także uspokajająco na system nerwowy. Pozytywnie wpływa na koncentrację, dlatego można ją nazwać zieleń mądrości. Wspomaga oddychanie, układ krwionośny, ma działanie moczopędne. Jest źródłem witamin A, C, B5 oraz minerałów takich jak wapń i magnez.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Liście bazylii zbiera się stopniowo w miarę potrzeby, poczynając od czerwca. Ziele suszy się w podwyższonej temperaturze nieprzekraczającej 30 stopni Celsjusza, rozłożone cienką warstwą, jednak suszenie pozbawia ją charakterystycznego aromatu. W kuchni do przygotowywania potraw najlepiej używać świeżych liści bazylii, gdyż wtedy mają najwięcej aromatu i dodawać na samym końcu gotowania. Bazylię wykorzystywaną jako przyprawa najlepiej przechowywać mrożoną lub zamarynowaną w oliwie.

To jedna z najpopularniejszych przypraw stosowanych w kuchniach całego świata. Dodaje się ją do sosów i zup, duszonych mięs i warzyw, dań z makaronów i z sera, pizzy i pomidorów.

Bazylia smakuje najlepiej gdy zaczyna kwitnąć, ma wtedy najwięcej aromatu.



Przepisy

Pesto

4-5 łyżek bazylii dokładnie umyć i osuszyć, drobno posiekać i od razu zalać oliwą, aby zatrzymać wydobywający się z niej aromat. Orzechy piniowe lub włoskie (ewentualnie obrane ziarna słonecznika) oraz 2 ząbki czosnku umieścić w kielichu blendera albo w moździerzu. Zawartość utrzeć na gładką masę, podlewając całość oliwą z oliwek. Przyprawić solą wedle uznania oraz sokiem z połowy cytryny. Można dodać starty ser parmezan lub inny twardy ser. Połączyć z bazylią. Sos pesto najlepiej podawać tuż po wykonaniu. Można podawać z makaronem na ciepło lub wykorzystać jako smarowidło do pieczywa albo dodatek do mięs i warzyw.

Syrop bazyliowy

Zagotować 1 szklankę wody z pół szklanki cukru, zdjąć z ognia. Dodać 1 szklankę świeżych liści bazylii, przykryć i odstawić na 30 minut. Przecedzić i przechowywać w lodówce do 2 tygodni. Można przelać do słoików i pasteryzować ok. 10 minut. Przechowywać w ciemnym i zimnym pomieszczeniu do 1 roku. Świetny do lemoniady, drinków, deserów.

Mrożona bazylia

Pokroić drobno liście bazylii, dodać odrobinę oliwy z oliwek i zamrozić w foremkach do lodu – gotowe porcje do zup, sosów, makaronów. Można też zamrozić całe liście, ale po rozmrożeniu będą miękkie – dobre np. do pesto.

Bruschetta z pomidorami i bazylią

Podłużne bułki przekroić i skropić oliwą z oliwek, wstawić do rozgrzanego piekarnika. Do miseczki wrzucić pokrojone pomidory, świeżo przeciśnięty przez praskę czosnek oraz posiekaną, świeżą bazylię. Całość wymieszać, doprawiając do smaku solą i pieprzem. Podawać razem z kromkami oraz ewentualnie odrobiną słodkiego sosu na bazie octu balsamicznego.

Napar z bazylii

1 łyżkę świeżej bazylii zalać 150 ml wrzącej wody i odstawić pod przykryciem do zaparzenia na 10 minut. Można słodzić miodem. Pić 2 razy dziennie, ale przez krótki czas. Zaleca się też mieszać bazylię z innymi ziołami.

Napar pomaga na: wzdęcia, rozstrój żołądka, utratę apetytu, niepokój i zaburzenia snu. Pomaga też przy infekcjach gardła.

Salatka caprese z bazylią

Pokroić pomidory (najlepiej malinowe lub koktajlowe) i mozzarellę w plastry. Ułożyć na talerzu naprzemiennie: pomidor, mozzarella, liść bazylii. Skropić oliwą z oliwek, doprawić solą i pieprzem. Można dodać kilka kropli octu balsamicznego.





CHABER BŁAWATEK (CENTAUREACYANUS)

Chaber bławatek to pospolity chwast polny z rodziny astrowatych, spotkać go można na polach, ugorach i miedzach, zwłaszcza częsty jest wśród zbóż ozimych, na glebach piaszczystych, ubogich w wapń. Wyróżnia się kwiatami o intensywnym, niebieskim kolorze, które w przeszłości wykorzystywano do pozyskania błękitnego barwnika do tkanin.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim są wyłącznie kwiaty brzeżne (płatki chabra) bez zielonych działek kielicha zbierane z roślin dziko rosnących w czasie kwitnienia, od czerwca do sierpnia.

Właściwości i zastosowanie

Kwiaty bławatka posiadają właściwości moczopędne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwalergiczne. Wykorzystywane są do leczenia stanów zapalnych nerek i dróg moczowych, skąpomoczu, obrzęków, a także w formie okładów lub przemywań w zapaleniu spojówek i brzegów powiek, łzawieniu, nadwrażliwości na promieniowanie z monitorów i zmęczone oczy. Napar z bławatka wykorzystywany jest także pod oczy. Łagodzi skórę, zaczerwienienia oraz rozjaśnia cienie pod oczami. Chaber jest bardzo cenionym przez pediatrów, delikatnym środkiem wspomagającym leczenie małych dzieci. Wykorzystywany jest w leczeniu jamy ustnej w formie płukanek i kompresów.

Chaber znajduje zastosowanie również w kosmetologii, a także w kuchni. Jest składnikiem wielu preparatów dedykowanych problematycznej cerze. Doskonale się sprawdza przy cerze mieszanej lub cerze tłustej, ze skłonnością do zmian trądzikowych. Płukanki z chabra świetnie się sprawdzają w przypadku problemów ze skórą głowy.

Dzięki przeciwbakteryjnemu działaniu wspomagają leczenie łupieżu oraz grzybicy skóry głowy.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Zbiór dokonuje się przy słonecznej pogodzie, gdy kwiaty dopiero się rozwinęły. Suszyć je należy szybko w naturalnych warunkach, w ciemnym, przewiewnym miejscu, najlepiej nie dłużej niż przez 2 dni, ponieważ po tym czasie płatki tracą kolor i właściwości lecznicze. Surowiec przechowuje się w szczelnym opakowaniu, gdyż szybko chłonie wilgoć z powietrza i zmienia zabarwienie, co ujemnie wpływa na jego wartość leczniczą.

Przepisy

Nalewka z chabrów

4 szklanki płatków chabra bławatka wsypać do dużego słoja, zasypać $\frac{3}{4}$ szklanki cukru, dodać pół szklanki wody i 500 ml spirytusu. Zakręcić pojemnik i odstawić w słoneczne miejsce na 3 tygodnie. Co jakiś czas potrząsać słojem, by cukier się rozpuścił. Następnie odcedzić nalewkę, rozlać ją do butelek i odstawić na kilka miesięcy w chłodne i zacienione miejsce.

Stosować do przemywania skóry na trądzik, podrażnienia, ukąszenia – rozcieńczoną nalewką (1:3 z wodą) przemywać skórę 1–2 razy dziennie. Można dodać do kąpieli (kilka łyżek na wannę).

Doustnie – na poprawę trawienia i działanie moczopędne, a także na poprawę wzroku 10–15 kropli nalewki rozpuścić w 1/4 szklanki wody, przyjmować 2–3 razy dziennie przed posiłkiem, nie dłużej niż 2–3 tygodnie bez przerwy. Nalewka zawiera alkohol dlatego nie można stosować jej u dzieci, kobiet w ciąży, karmiących i osób z chorobą wątroby.

Lecznicza kąpiel z bławatka

Do wrzątku dodać garść suszonych płatków bławatka i odstawić na ok. 20 minut pod przykryciem. Tak sporządzony napar należy dodać przecedzony do napełnionej wodą wanny i wziąć kąpiel nie krótszą niż 20 min. Kąpiel taka pomocna może być w przypadku grzybicy skóry i stanów zapalnych skóry.

Napar z chabrow

Łyżeczkę suszu zalać szklanką gorącej wody w temperaturze około 95°C i odstawić na 15 minut. Pić po 50 ml co 4 godziny między posiłkami jako silny

środek moczopędny w chorobach nerek zapobiegający występowaniu obrzęków. Można stosować zewnętrznie do przemywania oczu lub jako płukankę do włosów.

Syrop z chabra bławatka

Zalać 2 garście świeżych (lub 2 łyżki suszonych) kwiatów chabra 1 szklanką wrzątku, przykryć i odstawić na 30–60 minut lub na całą noc. Im dłużej się parzy, tym intensywniejszy kolor i smak. Przecedzić napar przez gazę lub drobne sito. Dodać pół szklanki cukru do naparu i podgrzewać na małym ogniu, aż się całkowicie rozpuści (ok. 10 minut). Wcisnąć sok z pół cytryny – nada lekką kwasowość i poprawi trwałość syropu. Przelać do wyparzonej butelki lub słoika. Pasteryzować ok 15 minut.

Stosować profilaktycznie 1–2 łyżeczki dziennie, przy zatrzymaniu wody, obrzękach 3 razy dziennie po 1 łyżeczce. Można dodawać do herbaty lub wody jako aromatyczny, lekko kwiatowy dodatek.



A glass bottle with a stopper, partially filled with a dark brown liquid, sits on a wooden surface. Next to it is a white flower with a prominent yellow center. The background is a soft, out-of-focus beige.

CZARNUSZKA SIEWNA (NIGELLA SATIVA)

Czarnuszka siewna należy do roślin jednorocznych dorastających do 40 cm. Owoc stanowi mieszek, w którym dojrzewają czarne nasiona. Kwitnie w czerwcu i lipcu, a nasiona dojrzewają we wrześniu. Nasiona odznaczają się gorzkim, korzennym smakiem i nieco terpentynowym zapachem.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim są nasiona czarnuszki.

Właściwości i zastosowanie

Ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, antybakteryjne, antywirusowe, przeciwgrzybicze. Działa również przeciw robakom i pasożytom, ponadto wykazuje właściwości antyrakowe. Chroni żołądek i wątrobę. Znajduje zastosowanie w terapii chorób autoimmunologicznych, takich jak toczeń, łuszczyca, reumatyzm, alergię. Stosowana w leczeniu dermatozy, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, zakażenia grzybami, astmy, nieżytu oskrzeli, tchawicy, krtani i gardła, przy kaszlu, w stanach zapalnych płuc, nieżycie zatok, chorobach układu żółciowego, kamicy żółciowej, przewlekłym nieżycie nosa, w tym alergicznym, a także w obrzękach, cukrzycy, bieguncie, nieżycie przewodu pokarmowego, chorobach pasożytniczych układu pokarmowego, płciowego i skóry, bólach różnego pochodzenia, chorobie wrzodowej.

Ziarna czarnuszki używa się w piekarnictwie, obficie posypując nią chleb i bułki. Jest składnikiem pieprzu ziołowego. W kuchniach wschodnich stosuje się ją do doprawiania tłustych mięs.

Z nasion czarnuszki wytłacza się olej, który ma właściwości przeciwzapalne i zawiera duże ilości kwasu linolowego (omega-6), chroniącego skórę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i zapobiegającego jej wysuszeniu. Zawartość kwasu oleinowego (omega-9) odżywia skórę i przyspiesza gojenie drobnych ran. Witamina E chroni komórki przed utlenianiem, a karotenoidy pochłaniają światło ultrafioletowe. Olej z czarnuszki czyni cuda, jeśli chodzi o przebarwienia i niewielkie stany zapalne, można go stosować miejscowo ze względu na jego ogromną skuteczność. Jedna kropla zaaplikowana na chore miejsce oczyszcza skórę, przyspiesza bliznowacenie i poprawia wygląd skóry. Ponieważ olejek ten działa wyjątkowo silnie, przed pierwszym użyciem zaleca się nanieść 1 kroplę na wewnętrzną stronę nadgarstka i odczekać 15 minut, aby upewnić się, że nie wywołuje niepożądanych reakcji alergicznych.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Roślina jest gotowa do zbioru, gdy torebki nasienne stają się suche i zaczynają lekko pękać, a roślina zaczyna żółknąć

i usychać. Słychać wtedy charakterystyczne „grzechotanie” nasion w torebkach przy poruszeniu rośliny. Ścięte rośliny dosusza się przez ok 1-2 tygodni. Po wyschnięciu rozciera się torebki nasienne nad czystą płachtą lub w dużym naczyniu, a następnie oddziela nasiona od resztek roślinnych (np. przez przesiewanie przez sito). Przechowuje się nasiona w szklanym słoiku lub lnianym woreczku w chłodnym, suchym miejscu, z dala od światła.

Przepisy

Napar z czarnuszki

Łyżkę nasion rozdrobnić w moździerzu. Zalać szklanką gorącej wody w temperaturze około 95°C i odstawić na 20 minut. Przecedzić i pić po pół szklanki 2-3 razy dziennie. Przy problemach z układem oddechowym wypijać małe dawki, ale często, co 2-3 godziny. Skórę przemywać 3 razy dziennie. Stosować w przypadku chorób układu oddechowego, infekcjach narządów płciowych, trądziku i łojotokowym zapaleniu skóry.

Odwar z czarnuszki

Zalać łyżeczkę nasion 2 szklankami wody, po czym gotować przez 15 minut. Odcedzić,

przestudzić i pić po filiżance odwaru 3 razy dziennie. W przypadku grzybicy skóry przemywać miejsce kilka razy dziennie. Stosować w problemach żołądkowych i bólach wątroby, w żółtaczce oraz przy zaburzeniach miesiączkowania, także przeciw robakom.

Orientalna sałatka ogórkowa z czarnuszką i miętą

Podsmażyć 1 łyżeczkę nasion czarnuszki na suchej patelni i rozgnieść w moździerzu. 1 ogórek obrać i pokroić w kostkę, wymieszać z 2 łyżkami jogurtu greckiego, 1 łyżką drobno pokrojonej mięty, 1 łyżką oliwy z oliwek, doprawić do smaku solą roztartą z 1 ząbkiem czosnku. Posypać rozgniecionymi nasionami czarnuszki.

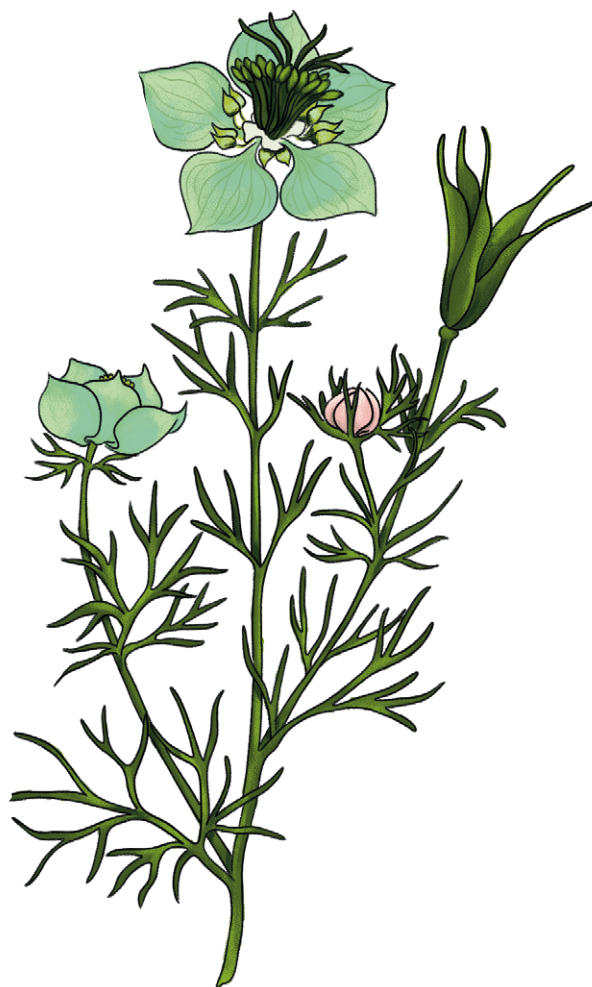
Olej z czarnuszki na obniżenie cholesterolu

Obecność znacznych poziomów steroli sprawia, że olej z czarnuszki tłoczony na zimno jest skutecznym naturalnym środkiem w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi i zapobieganiu chorobom układu krążenia. Potwierdzają to również badania, które przeprowadzono na grupie 90 kobiet z otyłością oraz na 72 dorosłych osobach z cukrzycą typu II. W trakcie eksperymentu grupie podawano codziennie od 2 do 3

łyżeczek (10–15 g.) oleju z czarnuszki przez 6 tygodni po śniadaniu. Po zakończeniu kuracji u poddanych badaniu osób stwierdzono znaczne obniżenie poziomu złego cholesterolu LDL. Z kolei podobne badania potwierdzają, że u badanych ustąpiły również inne objawy zespołu metabolicznego – w tym wysokie ciśnienie, zbyt wysoki poziom cukru oraz cholesterolu LDL we krwi.

Krople do nosa z czarnuszki

Łyżkę rozdrobnionych nasion zalać 100 ml roztworu soli fizjologicznej, zagotować i odstawić na pół godziny. Przecedzić, uzupełnić roztwór do 100 ml, a na koniec przefiltrować przez watę. Zakraplać nos kilka razy dziennie. Stosować przy katarze i chorych zatokach.





DZIEWANNA WIELKOKWIATOWA (VERBASCUM THAPSIFORME)

Dziewanna wielkokwiatowa jest dwuletnią byliną z rodziny trędownikowatych. W pierwszym roku wytwarza jedynie charakterystyczną rozetę z przyziemnych liści, dopiero w drugim charakterystyczną, wysoką (dochodzącą nawet do 2 m wysokości) łodygę z kwiatami. Najczęściej spotkać ją można na łąkach, miedzach, słonecznych porębach i w pobliżu nadrzecznych zarośli, na piaszczystych i kamienistych glebach.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim są kwiaty dziewanny

Właściwości i zastosowanie

Kwiaty dziewanny działają wykrztuśnie dzięki zawartości saponin – rozrzedzają zalegającą wydzielinę w drogach oddechowych i ułatwiają jej usuwanie. Łagodzą podrażnienia błon śluzowych, wykazują właściwości odkażające, przeciwwirusowe i antyseptyczne. Stosuje się je przy infekcjach płuc, oskrzeli, gardła, krtani, migdałków, a także w przeziębieniach z kaszlem i katarą oraz przy grypie. Napary z dziewanny polecane są do płukania gardła i wspomagają leczenie stanów zapalnych żołądka, jelit i pęcherza. Zewnętrznie używane są do przemywania ran, oparzeń, odmrożeń oraz na obrzęki i stłuczenia. W kosmetyce – do przemywania cery łojotokowej i jako płukanka do włosów. Dodatkowo dziewanna działa lekko moczopędnie, napotnie, oczyszcza płuca (szczególnie u palaczy), wspiera wątrobę i układ krążenia.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Zbiór kwiatów dokonuje się stopniowo, w miarę zakwitania tj. od czerwca do końca sierpnia, przy suchej, słonecznej pogodzie,

w godzinach rannych. Delikatnie wrywa się same korony kwiatowe bez kielichów. Zbiera się je do płtykch koszyków, układając luźno i unikając zgniatania. Następnie suszy się rozłożone pojedynczą warstwą na papierze w przewiewnym miejscu, najlepiej w temperaturze do 30 stopni Celsjusza. Należy przechowywać w zamkniętych opakowaniach, chronić od światła i wilgoci.

Przepisy

Syrop

Kwiaty dziewanny ułożyć warstwami w słoju, przesypując cukrem białym lub brązowym. Odstawić na kilka dni na słoneczny parapet aż puści sok. Odcisnąć dokładnie, zażywać 3 – 4 razy dziennie po łyżce.

Można też zrobić syrop na gorąco, czyli 2 szklanki świeżych (lub 1 szklanka suszonych) kwiatów dziewanny zalać pół litra wrzącej wody i zostawić pod przykryciem na 12 godzin (np. na noc). Odcedzić dokładnie przez gazę lub drobne sitko (ważne, bo dziewanna ma włoski, które mogą podrażniać gardło). Dodać 300-400 g cukru i sok z cytryny, zagotować powoli, aż lekko zgęstnieje

(ok. 15–20 minut). Przelać gorący syrop do wyparzonych słoiczków lub butelek, zakręcić. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu lub w lodówce.

Napar

1 łyżkę kwiatów dziewanny zalać 1 szklanką gorącej wody. Odstawić na kwadrans pod przykryciem do zaparzenia, po czym odcedzić. Pić 2-3 razy dziennie po pół szklanki po jedzeniu jako środek ułatwiający odkrztuszanie, w suchym i mokrym kaszlu oraz jako lek przeciwdziałający podrażnieniom błony śluzowej żołądka i jelit.

Płukanka do włosów

10 łyżek stołowych kwiatów dziewanny zalać 2 szklankami wrzącej wody. Zaparzać pół godziny, dodać 2 łyżki octu jabłkowego, używać do ostatniego płukania włosów. Wzmacnia i lekko rozjaśnia włosy.

Nalewka

50 g kwiatów dziewanny zalać 150 ml białego, wytrawnego wina lub alkoholu 20-30%. Pozostawić do maceracji na 7 dni w ciemnym miejscu. Po upływie tygodnia przefiltrować, a otrzymaną nalewkę zlać do butelki. Używać jako odkażającego

toniku do przemywania twarzy u osób ze skłonnością do trądziku, do oczyszczania porów i przeciwdziałania tworzeniu się zaskórników.

Gliceryt

Garść kwiatów należy lekko rozdrobnić, wsypać do czystego słoja, skropić alkoholem, zakręcić i odstawić na 20 minut, żeby związki się uaktywniły, następnie należy zalać je gliceryną tak, aby pokryła w całości kwiaty. Następnie odstawić w ciemne miejsce na 3 tygodnie i przefiltrować. W ten sposób otrzymujemy gliceryt.

Olejek z dziewanny

50 g kwiatów dziewanny zalać 250 ml oliwy z oliwek lub oleju wytłaczanego z migdałów. Trzymać w ciemnym miejscu przez 8 dni. Następnie odcedzić i przelać do butelki. Olejek stosować przy zapaleniu ucha – kilka kropli podgrzanego olejku wpuścić do kanalikusa usznego jako skuteczny środek uśmierzający ból i jednocześnie antyseptyczny. Nie stosować przy zwiększonym ryzyku przerwania błony bębenkowej.

Macerat

Olejek ten jest doskonały na wszelkie problemy skórne, ropnie, trądzik, wrzody, oparzenia, odmrożenia, pomocny jest przy wszelkich zapaleniach, egzemach, zapaleniu ucha i ostrych bólach. Doskonały również do smarowania twarzy i olejowania włosów.

Świeże kwiaty dziewanny ułożyć w słoju, delikatnie docisnąć, zalać dobrej jakości oliwą tłoczoną na zimno, tak aby kwiaty były zanurzone w wodzie, zakryć gazą i zabezpieczyć gumką. Ustawić na słonecznym parapecie na 14 dni, potrząsać codziennie, odcisnąć dokładnie przez gazę.

Tonik

Wymieszać 10 ml glicerytu, 180 ml wody destylowanej, 10-30 ml octu jabłkowego oraz 2/3 łyżeczki maceratu garbnikowego. Używać do przemywania twarzy.





KRWAWNIK POSPOLITY (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Jest to roślina wieloletnia dorastająca do 80 cm wysokości, łodyga gęsto ulistniona, kłącza pełzające. Kwiatostan baldachogroniasty, wielokwiatowy, wonny. Kwiaty języczkowe białe, żółtawe lub różowe, wydzielają bardzo intensywną i przyjemną, balsamiczną woń.

Roślina bardzo pospolita w naszym kraju. Kwitnie od czerwca do października. Rośnie na glebach nowo usypanych, na przydrożach, przy budowach, na miedzach, na ugorach, na łąkach i w zaroślach.

Surowiec zielarski

Surowcem jest ziele – ulistnione wierzchołki pędów z kwiatem lub same kwiatostany w początkowym okresie kwitnienia.

Właściwości i zastosowanie

Krwawnik działa żółciopędnie i żółciotwórczo, wiatropędnie, rozkurczowo, moczopędnie, przeciwkrwotocznie, przeciwzapalnie, odkażająco, napotnie, uspokajająco, wykrztuśnie, przeciwgorączkowo, hipotensyjnie (ziele), przeciwkrwotocznie (liście), pobudza wydzielanie soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego, zwiększa łaknienie, poprawia trawienie i metabolizm, reguluje wypróżnienia i miesiączkowanie, przyspiesza gojenie się ran, oczyszcza krew i usuwa toksyny z organizmu.

Zewnętrznie w formie okładów, płukanek, nasiadówek, przemywań jest stosowany na stany ropne i zapalne gałki ocznej oraz spojówek, łzawienie i światłowstręt, rany, stany zapalne jajników, pochwy, warg sromowych, upławy (pić napar jednocześnie !), liszaje, liszaje, czyraki, łojotok, łupież, łojotokowe zapalenie skóry, pryszczki różnego pochodzenia, trądzik.

UWAGA!

Krwawnik uważany jest za bezpieczną roślinę leczniczą, nie powinno się go jednak stosować dłużej niż przez dwa

tygodnie. Krwawnika nie powinny stosować kobiety karmiące piersią oraz w ciąży, może bowiem prowadzić do poronienia. Krwawnika nie wolno przedawkować, w dużych ilościach jest toksyczny i wywołuje bóle głowy oraz oszołomienie. Przy stosowaniu leków przeciwkrwotocznych i na nadciśnienie, zażywanie preparatów z krwawnikiem trzeba skonsultować z lekarzem.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Okres zbioru jest długi: od czerwca do października. Pędy ścina się sukcesywnie w miarę zakwitania, w dni pogodne, po opadnięciu rosy. Najwięcej olejku zawiera ziele w początkach kwitnienia, później jego zawartość maleje. Suszy się w przewiewie, pod dachem, w temperaturze nieprzekraczającej 35 stopni Celsjusza.

Przepisy

Nalewka krwawnikowa

Pół szklanki ziela zalać 400 ml wódki, wytrawiać 14 dni, przefiltrować. Zażywać 3-4 razy dziennie po 5-10 ml lub stosować zewnętrznie.

Parówka z krwawnika

Krwawnik poprawia krążenie skóry i oczyszcza pory. Działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, parówka z krwawnika jest idealna dla skóry problematycznej, przetłuszczającej się, z trądzikiem i wypryskami.

Garść ziela krwawnika zalać pół litra wrzącej wody w garnku emaliowanym i pozostawić pod przykryciem na 5 minut. Odlać ćwierć szklanki. Następnie wykonać tak zwany namiot z ręcznika, który założyć na głowę i pochylić się nad garnkiem w odległości 30–50 cm na około 10 minut. Po zakończonej parówce przemyć twarz zimną wodą aby zamknąć pory, następnie przemyć twarz pozostałym przestudzonym naparem. Parówkę możemy powtarzać raz w tygodniu.

Winko

Wino na trawienie, skurcze żołądkowe, wzdęcia, problemy jelitowe. 150 gramów kwiatów krwawnika utrzeć w moździerzu lub zmielić w maszynce, zalać w słoju 1,5 litra wytrawnym, białym winem. Pozostawić w ciemnym miejscu na 4 tygodnie, od czasu do czasu wstrząsając słojem. Przefiltrować, dokładnie odciskając zioła. Zążywać po pół kieliszka 2-3 razy dziennie.

Kompres na rany

Świeże zgniecione liście świetnie nadają się na okłady. Mogą pomóc przy trudno gojących się ranach, owrzodzeniach, wypryskach skórnych. Z suszonego lub świeżego ziele możemy przygotować kompres. W tym celu gotować na małym ogniu łyżkę ziele w 150 ml wody, przecedzić, napar wypić natomiast pozostałe ziele włożyć do gazika i przyłożyć na rany. Kompres działa antyseptycznie, hamuje krwawienie i przyspiesza gojenie.

Kąpiel na mięśniaki wg zielarki Marii Treben

100 g całego ziele krwawnika zalać na noc zimną wodą.

Następnego dnia doprowadzić do wrzenia, przecedzić i dodać do kąpeli. Kurację można stosować przez długi okres czasu, jak podaje Maria Treben stosując ją systematycznie możemy pozbyć się mięśniaków.

Napar

2 łyżki ziele lub 3 łyżki kwiatów zalać pół litra wrzącej wody, parzyć 20 minut, przecedzić. Pić 3-4 razy dziennie po 200 ml.





LAWENDA LEKARSKA (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

Lawenda lekarska jest to krzewinka, dorastająca do 60 cm. Lawenda jest jednym z najbardziej lubianych i znanych ziół. Lawenda ma świeży i piękny zapach, dlatego bardzo chętnie używali jej do swoich kąpeli Rzymianie i Grecy. Sama nazwa rośliny lavo lavare oznacza myć się, kąpać co najprawdopodobniej powiązane jest właśnie z jej średniowiecznym wykorzystywaniem.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim jest kwiat lawendy, który zawiera do 3% olejku eterycznego, 12% garbników, kumaryny, fitosteroli, antocyjanów, kwasów organicznych oraz soli mineralnych.

Właściwości i zastosowanie

Kwiat lawendy ma właściwości uspokajające, przeciwskurczowe, wiatropędne, a w małym stopniu żółciopędne i moczopędne. W warunkach domowych lawendę używa się przy bólach brzucha i wzdęciach. Działa też uspokajająco, przeciwlękowo, przeciwdepresyjnie i kojąco przy bezsenności tak do wewnątrz w formie naparu lub jako dodatek do kąpieli. Aromat lawendy jest również używany w aromaterapii, aby pomóc relaksować się i zwalczać stres. Napar lub olejek może być używany do inhalacji przy schorzeniach dróg oddechowych, a także jako środek odkażający i gojący przy schorzeniach skórnych. W kuchni liście lawendy dodaje się do wielu dań. Kwiaty pasują do konfitur, sałatek owocowych, lodów, do aromatyzowania octu, syropu i cukru, do dekorowania ciast i do dań kuchni prowansalskiej. Kwiaty lawendy najlepiej zachowują aromat, jeśli nie dodaje się ich podczas gotowania, lecz posypuje się nimi potrawę na końcu. Liście można też suszyć. Stosować ją należy w małych ilościach, w przeciwnym wypadku zdominuje swoim zapachem całą potrawę.

Kwiaty lawendy są składnikiem mieszanki przyprawowej znanej u nas jako zioła prowansalskie.

Lawenda jest również wykorzystywana w produkcji kosmetyków i środków czystości. Olejek lawendowy jest używany w produkcji szamponów, mydeł i kremów. Kwiaty lawendy są używane jako naturalny barwnik do produkcji lakierów do paznokci, lakierów do włosów i innych produktów kosmetycznych, jest również używana w produkcji środków czyszczących.

Lawenda jest szeroko stosowana w ogrodnictwie i dekoracji. Kwiaty lawendy są używane do ozdabiania domu, ogrodów i tarasów. Można je również wykorzystać do tworzenia bukietów, a ich łodygi są używane w wyrobach rękodzieła. Liście lawendy są używane do aromatyzowania miodu, a kwiaty są dodawane do herbat. Lawenda jest również często stosowana w perfumiarstwie i piwowarstwie.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Kwiatostany lawendy należy zbierać w czerwcu i lipcu, czyli w początkowym okresie rozkwitania, gdy roślina nie ma jeszcze wielu pąków. Zbiór przeprowadza się w suchy, słoneczny dzień po

opadnięciu rosy ścinając całe kłoskowate kwiatostany nożem lub sierpem i suszy się w przewiewnym, ciemnym miejscu. Wysuszone kwiaty można przechowywać w całości lub otarte w ciemnych, szczelnych naczyniach, aby nie straciły aromatu.

Przepisy

Napar

1 łyżkę kwiatów lawendy zalać 1 szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem i pić 3 razy dziennie po szklance.

Cukier lawendowy

10-15 g kwiatów lawendy rozetrzeć w moździerzu. Wymieszać z pół kg cukru i pociętą laską wanilii. Odstawić na 2 tygodnie. Przesiać przez sitko, posypywać nim desery, ciasta, ciastka lub słodkie bułeczki.

Poduszczełka nasenna

Na materiał, drobno tkany w kształcie prostokąta z bawełny lub lnu wsypać wysuszone kwiaty lawendy, a następnie złożyć na pół wzdłuż dłuższego brzegu i zszyć z trzech stron. Do woreczka można też dodać koszyczek rumianku, liście melisy lub szyszki chmielu.

Poduszczełka sprawdza się na kłopoty z zaśnięciem lub na długą podróż samolotem.

Oczyszczająca kąpiel parowa twarzy

Zagotować 2 szklanki wody z 2 łyżkami świeżych kwiatów lawendy (lub suszonych) i 2 łyżkami liści rozmarynu. Przykryć i pozostawić do zaparzenia na 10 minut. Wylać do miski, pochylić głowę nad miską i nakryć ręcznikiem. Kąpiel parowa powinna trwać od 5-10 minut. Jest to skuteczny sposób na uspokojenie, zabieg ten poprawia też stan skóry tłustej i mieszanej.

Kąpiel lawendowa na poprawę nastroju

Rozkruszyć 3 łyżki suszonych kwiatów lawendy, dodać do nich 4 łyżki podgrzanego mleka. Gdy ostygnie dodać do gorącej kąpeli. Wejść do wanny, oddychaj głęboko i zrelaksuj się. Położ się do snu kiedy poczujesz ukojenie. W objęciach Morfeusza w końcu zapomnisz o wszystkich problemach.

Syrop lawendowy

Zagotować 1 litr wody z pół kg cukru. Do gorącego syropu dodać kilka łyżek suszonych kwiatów lawendy lub świeżych. Przykryć i odstawić na 30 – 60

minut. Następnie przecedzić, dodać sok z cytryny. Rozlać do słoików lub butelek. Pasteryzować ok 15 minut. Można dodać do syropu także wanilię lub miętę dla urozmaicenia aromatu.

Lemoniada lawendowa

W dzbanku wymieszać pół szklanki syropu lawendowego (patrz poprzedni przepis), 3 szklanki wody gazowanej lub niegazowanej. Dodać sok z cytryny oraz kilka plasterków cytryny, świeżą miętę. Podawać schłodzoną z kostkami lodu.





LEBIODKA POSPOLITA (ORIGANUM VULGARE)

Jest to bylina dorastająca do 80 cm. Zawiera olejek eteryczny, w skład którego wchodzi tymol i karwakrol, a także gorycze, fitosterole, żywice, flawonoidy, sole mineralne i witaminę C. Lebiodka pospolita to nic innego jak polskie dzikie oregano. Nazywa się je także dzikim majerankiem.

Surowiec zielarski

Surowcem przyprawowym i leczniczym jest ziele lebiodki.

Właściwości i zastosowanie

Lebiodka pospolita jest stosowana w medycynie ludowej od setek lat m.in. do płukania jamy ustnej, na bóle menstruacyjne, bóle głowy, reumatyzm i choroby dróg oddechowych.

Lebiodka działa uspokajająco na układ nerwowy, pomaga w walce z lękiem, depresją, bezsennością i innymi problemami emocjonalnymi. Zawiera substancje, które łagodzą stany zapalne, działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, co pomaga w walce z infekcjami. Pomaga w walce z alergiami i łagodzi objawy takie jak kichanie, swędzenie i obrzęk. Wzmacnia trawienie, redukuje wzdęcia, bóle brzucha i nudności.

Może wspomóc zdrowie wątroby, obniżyć ciśnienie krwi i poprawiać funkcjonowanie serca. Łagodzi stany zapalne skóry, takie jak trądzik, egzema i łuszczyca, poprawia funkcje poznawcze, jak pamięć i koncentracja.

Lebiodka pospolita jest również powszechnie stosowana w kuchni, jako przyprawa do potraw, w tym zup, makaronów, mięs, ryb, sałatek, sosów

pomidorowych i napojów. Służy do przyprawiania soli ziołowej, alkoholi, octu, oliwy. Ma ona delikatny cytrynowy smak i zapach, który dodaje potrawom wyjątkowego aromatu. Jest typową przyprawą do pizzy. Pachnie intensywnie, a jej smak jest pikantny z odrobiną herbaciano-gorzkiej nuty. Kwiaty są bardziej aromatyczne niż liście. Jest nieodzowną przyprawą w kuchni włoskiej i greckiej, jednak oregano z tych terenów ma bardziej intensywny smak i zapach.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Zbiór dokonuje się od czerwca do września tuż przed pełnią kwitnienia. Są to ulistnione, kwitnące wierzchołki, pozbawione części zdrewniałych. Zbiór najlepiej przeprowadzać w godzinach rannych. Suszyć należy w miejscu przewiewnym, w cieniu, w temperaturze nieprzekraczającej 35 stopni Celsjusza.

Przepisy

Napar

2 łyżeczki suszonej lebiodki zalać 1 szklanką wrzątku, zaparzyć pod przykryciem 10 minut, przecedzić i pić 1–2 razy dziennie na pół godziny przed posiłkiem jako lek na dolegliwości żołądkowe. Herbatka pita po jedzeniu działa wiatropędnie i wykrztuśnie. Napar ten może być używany do płukania gardła i dodawany do kąpieli.

Ziołowa sól z lebiodką

3 łyżki soli gruboziarnistej wymieszać z 1 łyżką suszonej lebiodki i pół łyżki suszonego czosnku lub cebuli, przechowywać w słoiku. Świetna do mięs i frytek.

Tonik do cery trądzikowej

Zaparzyć 1 łyżeczkę suszonej lebiodki w 150 ml wrzątku (10 minut pod przykryciem). Po ostudzeniu przecedzić i przelać do buteleczki z atomizerem. Używać rano i wieczorem jako tonik lub mgiełka do twarzy. Działa przeciwzapalnie, oczyszczająco i łagodząco.

Olejek z lebiodki (macerat)

2 łyżki suszonej lebiodki zalać 100 ml oleju

bazowego (np. jojoba, oliwa, migdałowy). Odstawić w ciemne miejsce na 2 tygodnie, codziennie wstrząsać. Przecedzić i przechowywać w butelce z ciemnego szkła. Zastosowanie: punktowo na zmiany skórne, do masażu skóry głowy, jako dodatek do maseczek. Działanie: antybakteryjne, idealne na trądzik, łupież, infekcje skórne.

Maseczka oczyszczająca z lebiodką

1 łyżeczka suszonej, zmielonej lebiodki wymieszać z 1 łyżką jogurtu naturalnego lub glinki zielonej i kilka kropel oleju. Nałożyć na twarz na 10–15 minut, i spłukać ciepłą wodą.

U niektórych osób lebiodka może powodować podrażnienia. Nie stosować na okolice oczu.

Domowe serum punktowe na trądzik z lebiodką

10 ml oleju z jojoba (lub z pestek winogron) połączyć z 5 kroplami olejku eterycznego z oregano oraz z 2 kroplami olejku z drzewa herbacianego (opcjonalnie). Wlać olej do małej buteleczki z pipetą lub kulką roll-on. Stosować punktowo na wypryski, maksymalnie 2 razy dziennie. Nie nakładać na całą twarz – oregano może silnie podrażnić.

Szampon ziołowy z lebiodką (przeciwłupieżowy)

pół szklanki mydlnicy lekarskiej (suszone korzenie) lub baza szamponowa oraz 1 łyżkę lebiodki gotować w 1 szklance wody przez 10 minut. Przecedzić, ostudzić, dodać 5 kropli olejku z oregano (lub 2 łyżki naparu) i kilka kropli olejku miętowego. Przelać do butelki – przechowywać w lodówce, zużyć w ciągu dwóch tygodni. Myć skórę głowy 2-3 razy w tygodniu, działa odkażająco, pomaga przy łupieżu i przetłuszczaniu się włosów. Olejek z oregano jest bardzo silny – zawsze stosować w rozcieńczeniu! Na cerę bardzo wrażliwą, lepiej używać naparów lub maceratów zamiast olejków.





LEN ZWYCZAJNY (LINUM USITATISSIMUM)

Len zwyczajny to jednoroczna roślina, uprawiana głównie dla włókien i nasion. Jest jedną z najstarszych roślin uprawnych - znana już w starożytnym Egipcie i Mezopotamii. Włókna lniane są mocne, odporne na rozciąganie i rozkład biologiczny. Tkaniny lniane są przewiewne, chłodne w dotyku i antyalergiczne.

Surowiec zielarski

Surowcem leczniczym są nasiona lnu - brązowe, spłaszczone, błyszczące - znane jako siemię lniane.

Właściwości i zastosowanie

Siemę lniane działa osłaniająco i regenerująco na błonę przewodu pokarmowego, dlatego polecane jest przy stanach zapalnych, wrzodach żołądka i dwunastnicy. Obniża poziom cholesterolu, działa przeciwmiażdżycowo, przeciwnowotworowo, przeciwzapalnie i wspomaga poprawę nastroju.

Olej lniany tłoczony na zimno to jeden z najzdrowszych olejów roślinnych – reguluje ciśnienie, krzepliwość i gospodarkę lipidami.

Zewnętrznie łagodzi odparzenia, oparzenia, odmrożenia, suchość i pękanie skóry, świąd, trądzik, wysypki, łuszczycę, odleżyny i owrzodzenia żylakowe.

Nasiona lnu, namoczone i rozgniecione, spożywane po 1 łyżce rano i wieczorem, skutecznie pomagają przy zaparciach.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Zbiór dokonuje się przy słonecznej pogodzie, w okresie pełnej dojrzałości, lecz jeszcze przed pękaniem torebek nasiennych. Wrywa się całe rośliny i dosusza rozłożone na plandekach

w temperaturze nieprzekraczającej 40 stopni Celsjusza, a następnie młóci, jeszcze raz nasiona dosusza i doczyszczają z pozostałości owocni.

Przepisy

Napar z siemienia lnianego

Łyżkę siemienia zalać szklanką wrzątku i odstawić pod przykryciem na 15 minut. Pić 2 razy dziennie, rano i wieczorem. Naparem można też przemywać skórę w przypadku takich chorób jak półpasiec, łuszczyca i czyraki. Picie naparu poleca się przy niezycie żołądka, jelit, dwunastnicy, przy nadkwasocie i bieguncie, a także przy męczącym kaszlu.

Odwar

Sporządza się z 1 łyżki siemienia lnianego na szklankę wody i gotuje 10 minut. Pije się po pół szklanki dwa razy dziennie między posiłkami.

Wegańskie „jajko” z siemienia lnianego (zamiennik w wypiekach) 1 łyżka mielonego siemienia + 3 łyżki wody = 1 jajko. Dodawać do ciasta na muffinki, placuszki, naleśniki itp.

Smoothie z siemieniem lnianym

Do blendera wrzucić 1 banana, pół szklanki mleka roślinnego lub krowiego, 1 łyżkę mielonego siemienia lnianego, pół szklanki owoców, np. malin, jagód, truskawek. Można dosłodzić cukrem lub miodem.

Budyń lniany (naturalny kisiel)

1-2 łyżek siemienia lnianego mielonego gotować w 1 szklance wody lub mleka przez 5–10 minut na małym ogniu, ciągle mieszając. Dodać 1 banana pokrojonego w plastry szczyptę cynamonu, miód lub cukier do smaku. Zmiksować – powstaje gęsty, naturalny budyń. Podawać na ciepło lub na zimno z owocami.

Maseczka z siemienia lnianego dla skóry suchej, spękanej lub łuszczącej się

2 łyżki zmielonego siemienia lnianego zalać wrzątkiem (pół szklanki), a po wystudzeniu powstałą papkę nałożyć na twarz, omijając miejsca pod oczami. Po 20 minutach maseczkę delikatnie zmyć.





**LIPA DROBNOLISTNA
(TILIA CORDATA)
LIPA SZEROKOLISTNA
(TILIA PLATYPHYLLOS)**

Lipa to duże, długowieczne drzewo liściaste z rodziny ślazowatych, występujące w strefie umiarkowanej półkuli północnej. W Polsce najczęściej spotykane gatunki to lipa drobnolistna oraz lipa szerokolistna. Jest rośliną miododajną. Kwiaty lipy przyciągają pszczoły – lipowy miód jest bardzo ceniony.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim są całe kwiatostany wraz z podsadką.

Właściwości i zastosowanie

Tradycyjnie stosowana jest jako środek napotny, działa lekko przeciwzapalnie, łagodzi kaszel, ból gardła, ma działanie uspokajające. Wykazuje właściwości moczopędne, żółciopędne i przeciwskurczowe. Napary i odwary z lipy zmniejszają nieznacznie napięcie mięśni gładkich oraz pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, zwiększają przepływ żółci do dwunastnicy. Działają napotnie i osłaniająco na drogi oddechowe. Kwiat lipy stosuje się zewnętrznie do pielęgnacji i do leczenia skóry, w podrażnieniach i w świądzie skóry, a także na porost włosów. Okłady ze świeżych liści goją rany, zaognienia i stłuczenia.

Miód lipowy uważany jest powszechnie za najlepszy środek przy przeziębieniach, grypie, i schorzeniach dróg oddechowych. Dzięki dużej zawartości olejków eterycznych niszczy drobnoustroje i występuje na błonach śluzowych dróg oddechowych, zwłaszcza nosa i gardła. W celu wzmocnienia efektu leczniczego powinno się go przyjmować po rozpuszczeniu w naparze z kwiatu lipy,

owocu maliny oraz w połączeniu z sokiem z cytryny lub mlekiem.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Kwiatostany zbiera się w początkowym okresie kwitnienia, gdy część kwiatów znajduje się jeszcze w pąkach. Suszy się je w miejscach przewiewnych i zacienionych, w temperaturze nieprzekraczającej 35 stopni Celsjusza. Przechowywać w szczelnych naczyniach, w ciemności, nie ugniecione, przez okres nie dłuższy niż 1 rok.

Przepisy

Olej lipowy

pół szklanki świeżych kwiatów zalać 150 ml ciepłego oleju lub oliwy dobrej jakości o temp. 40 stopni Celsjusza, wytrawiać 14 dni, przefiltrować. Olej lipowy stosuje się do celów kosmetycznych, oraz do leczniczych lewatyw doodbytniczych przy guzkach krwawniczych, ostrych stanach zapalnych jelit końcowych, zaparciach i podrażnieniu jelit. Do odbytu wprowadza się 100-200 ml oleju o temp. 38 stopni Celsjusza.

Kąpiel relaksująca

Z kwiatów lipy, lawendy, nagietka i płatków róży przygotowujemy napar, parzymy pod przykryciem 30 minut, przecedzamy. Dodajemy sól Epsom – pół kubka oraz (opcjonalnie) różany czy lawendowy olejek eteryczny. Nie zaszkodzi również wrzucić garść płatków róży.

Napar z lipy

Łyzeczkę suszu zalewamy szklanką gorącej wody w temperaturze około 95 stopni Celsjusza i odstawiamy na 15 minut. Pijemy po pół szklanki 3-4 razy dziennie w przypadku stanów napięcia nerwowego, zawrotów głowy, przemęczenia i bezsenności. Taki napar pomaga też przy przeziębieniach, anginie i zapaleniu gardła.

Syrop z kwiatów lipowych

3 szklanki kwiatów lipy włożyć do słoja i skropić sokiem z cytryny. W garnku ugotować syrop z 4 szklanek wody i pół kilograma cukru, a następnie gorącym syropem zalać kwiaty lipy. Słój przykryć i odstawić na 2 dni, codziennie mieszać drewnianą łyżką. Po tym czasie syrop przecedzić i dodać sok z 1 cytryny – nada lekką kwasowość i poprawi trwałość

syropu. Rozlać do słoików. Pasteryzować 10 – 15 minut. W razie przeziębienia pić łyżkę syropu 3-4 razy dziennie. Syrop jest doskonały na przeziębienia i gorączkę, działa rozgrzewająco.

Płukanka rozjaśniająca do włosów

Doskonały sposób na delikatne rozświetlenie i rozjaśnienie włosów. Polecane oczywiście dla blondynek. Po 2 łyżki kwiatów lipy i rumianku zalać 500 ml wrzącej wody, parzyć 15 minut pod przykryciem. Przecedzić, dodać 3 łyżki octu jabłkowego i używać do ostatniego płukania.

W podobny sposób można przygotować sobie mgiełkę do włosów i twarzy. Zaparzyć w ten sam sposób zioła, z tym że po 1 łyżce i w 200 ml wody. Następnie dodać 3 łyżki soku z cytryny i pół łyżeczki miodu, przelać do buteleczki ze spryskiwaczem.

Maska na włosy

4 łyżki lnu i 2 czubate łyżki suszonej lipy zalać 500 ml wrzącej wody i pozostawić na pół godziny pod przykryciem. Przecedzić i nałożyć na włosy, zawinąć w ręcznik na minimum pół godziny. Po tym czasie spłukać.

Można w taki sam sposób przygotować płukankę, w tym celu używamy tylko 2 łyżki Inu, zalewamy 500 ml wrzącej wody i zostawiamy na pół godziny pod przykryciem. Odcedzamy i dolewamy wody aby ją rozrzedzić. Taką płukankę robimy na wieczór, rano włosy będą sztywne i odrobinę posklejane, wystarczy je dobrze rozczesać. Płukanka nadaje się doskonale do włosów cienkich, przetłuszczających się, włosy po niej na długo zachowają świeżość, nabiorą puszystości i objętości.





MACIERZANKA PIASKOWA (THYMUA SERPYLLUM)

Macierzanka jest niewielkim półkrzewem o silnie płożących się i zakorzeniających, wydłużonych pędach. Ma drobne, zielone, jajowate liście. Kwitnie od czerwca do września, wytwarzając małe, różowofioletowe kwiaty, skupione w gronach. Roślina tworzy gęste i bardzo zwarte darnie o wysokości 10-30 cm. Po roztarciu pędów wydziela się charakterystyczny, przyjemny zapach.

Surowiec zielarski

Surowcem przyprawowym i leczniczym jest ziele macierzanki.

Właściwości i zastosowanie

Ziele macierzanki jest doskonałym środkiem dezynfekującym, zwalcza bakterie i niektóre wirusy, warto więc płukać nim gardło, dobroczynnie wpływa na trawienie, ma działanie moczopędne, rozkurczowe i wykrztuśne. Napary stosuje się przy przeziębieniach, astmie, chorobach dróg oddechowych, pomocne są także w oczyszczaniu płuc ze złogów wynikających z palenia papierosów. Kąpiel w odwarze działa uspokajająco, wzmacniająco i odświeżająco, pomaga na reumatyzm, nerwobóle i podagrę oraz leczy owrzodzenia, krosty i trądzik. Nacieranie kończyn nalewką z macierzanki zaleca się chorym na stwardnienie rozsiane oraz dzieciom osłabionym i z krzywicą.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Należy zbierać zakwitające górne części łodyg macierzanki, omijając dolne fragmenty, które są zdrewniałe i bezlistne. Zbiór do celów leczniczych przeprowadza się od czerwca do września w dni suche, słoneczne, po obeschnięciu rosy. Suszyć w przewiewnym miejscu, rozłożone cienką

warstwą na papierze, w temperaturze otoczenia albo w piekarniku w temperaturze 35-40 stopni Celsjusza. Przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach do następnych zbiorów.

Przepisy

Maść z macierzanki (na rany, trądzik, bóle mięśni)

2 łyżki suszonej (lub garść świeżej) macierzanki podgrzewać z 100 ml oleju kokosowego lub masła shea na bardzo małym ogniu lub w kąpieli wodnej przez 30–60 minut. Przecedzić przez gazę. Przełać do słoiczka, przechowywać w chłodnym miejscu.

Stosować na skórę trądzikową, stany zapalne, otarcia, bóle stawów i mięśni. Naturalnie dezynfekuje i regeneruje skórę.

Olejek z macierzanki (do masażu i inhalacji)

Posiekać świeżą macierzankę i zalać olejem (np. oliwa z oliwek, olej ze słodkich migdałów). Umieścić w ciemnym słoiku, odstawić na 2 tygodnie. Codziennie wstrząsać. Po 2 tygodniach odcedzić. Stosować do masażu przy bólach mięśni,

stawów oraz do inhalacji przy przeziębieniu (kilka kropel wlać do miski z gorącą wodą).

Tonik z macierzanki do twarzy (na trądzik, tłustą cerę)

1 łyżkę suszonej macierzanki zaparzyć 100 ml wrzątku przez 15 minut, przelać do buteleczki, przechowywać w lodówce do 5 dni. Można dodać opcjonalnie kilka kropel olejku z drzewa herbacianego.

Przemywać twarz rano i wieczorem – tonik działa ściągająco, oczyszczająco, bakteriobójczo.

Syrop z macierzanki na kaszel

1 szklankę świeżej macierzanki lub kilka łyżek suszonej zalać 1 szklanką wody, gotować 15 minut, odcedzić, przestudzić, dodać 1 szklankę miodu i dokładnie wymieszać. Przelać do buteleczki i przechowywać w lodówce.

Stosować 1 łyżeczkę 3 razy dziennie przy kaszlu i infekcjach gardła.

Napar na wzdęcia i suchy kaszel

1 łyżkę ziela zalać 1 pół szklanki wrzątku, zaparzyć pod przykryciem 20 minut, przecedzić i pić 2–3 razy dziennie po jedzeniu. Napar ten może być używany do płukania ust i gardła. Napar można dodać też do kąpeli.





MAK POLNY (PAPAVER RHOEAS L.)

Mak polny to dziko rosnąca roślina spotykana na polach, miedzach i łąkach. Choć nie zawiera silnych alkaloidów narkotycznych jak mak lekarski, ma cenne właściwości łagodzące i uspokajające.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim są wysuszone płatki kwiatowe.

Właściwości i zastosowanie

Stanowią one źródło alkaloidów, związków śluzowych oraz wielu soli mineralnych, które korzystnie wpływają na górne drogi oddechowe. Za właściwości łagodzące preparatów na bazie maku polnego odpowiada readyna. Duża zawartość śluzu roślinnego (polisacharydów roślinnych) zmiękcza i nawilża skórę. Mak polny zawdzięcza swój zachwycający kolor pigmentom antocyjanów, które są doskonałymi przeciwutleniaczami – podobnie jak flawonole i flawony, które również zawiera w dużych ilościach. Płatki maku wykorzystuje się do przyrządzania różnego rodzaju naparów oraz syropów. Mak polny działa łagodnie uspokajająco – szczególnie u dzieci i osób starszych, przeciwkaszlowo – osłania drogi oddechowe dzięki śluzom, lekko nasennie – przy trudnościach w zasypianiu, powlekająco – działa łagodząco na błony śluzowe jamy ustnej i gardła. Płatki maku działają przeciwzapalnie, można naparem z nich przemywać oczy przy delikatnych stanach zapalnych. Zdrowotne właściwości maku wynikają przede wszystkim z zawartości readyny. To przez nią mak stosowano jako roślinę,

która uśmierza ból oraz uspokaja.

W dawnych czasach stosowano mak do leczenia nerwic oraz bezsenności. Mak stosowany był również w przypadku problemów z układem pokarmowym oraz oddechowym, ze względu na to, że wykazywał właściwości wykrztuśne oraz powlekające błonę śluzową.

Mak polny wykorzystywany jest również do przygotowania domowego płynu do higieny intymnej lub toniku do twarzy. Ma działanie łagodzące i pomaga w przypadku podrażnień, oparzeń oraz leczeniu stanów zapalnych skóry.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

W pełni rozwinięte płatki maku polnego, płatki kwiatowe (bez nasady i pręcików) zbiera się na przełomie maja i czerwca w suchy dzień, szybko suszy w cieniu i przewiewnym miejscu (płatki łatwo czernieją i tracą kolor).

Przepisy

Napar

1 łyżeczkę suszonych płatków maku zalać 1 szklanką gorącej wody w temperaturze około 95 stopni Celsjusza i odstawić na 15 minut. Pić 1-2 razy dziennie. U dzieci – pół porcji. Stosujemy przy suchym kaszlu, nadpobudliwości, bezsenności, w stanach lękowych (szczególnie u dzieci).

Syrop przeciwkaszlowy z maku polnego

2-3 garście świeżych płatków maku polnego (lub 2 łyżki suszonych) zalać szklanką wrzątku, przykryć i parzyć przez 20-30 minut. Napar powinien mieć intensywny czerwono-fioletowy kolor. Przecedzić przez gazę lub bardzo drobne sitko, by pozbyć się resztek płatków. Dodać 1 szklankę cukru, podgrzewać na małym ogniu, mieszając, aż cukier się rozpuści i płyn nieco zgęstnieje (ok. 10-15 minut) lub $\frac{3}{4}$ szklanki miodu – dodać go dopiero po przestudzeniu poniżej 40 stopni Celsjusza. Dodać sok z pół cytryny (opcjonalnie). Przelać do czystej, wyparzonej buteleczki lub słoika. Zakręcić i przechowywać w lodówce. Najlepiej stosować na noc przy męczącym, suchym kaszlu, dzieci – 1 łyżeczka 2 razy

dziennie, dorośli 1 łyżka 3 razy dziennie. Dla wzmocnienia działania można dodać do naparu np. kwiat lipy, ślaz dziki, prawoślaz lub tymianek. Syrop ma łagodne działanie uspokajające – ułatwia zasypianie, szczególnie przy kaszlu nocnym. Trwałość: w lodówce do 7-10 dni (z miodem), do 2-3 tygodni (z cukrem). Syrop można pasteryzować, wtedy trwałość wydłuży się do 1 roku.

Ocet z płatków maku

Garść płatków maku polnego czyli trochę ponad 10 g, 3 szklanki wody, 3 czubate łyżki cukru, kilka kawałków jabłka lub kilka łyżek żywego octu umieścić w słoju. Przykryć ręcznikiem jednorazowym i zabezpieczyć gumką przed dostępem muszek owocówek. Codziennie zamieszać i ponownie zakryć. Po okresie fermentacji po 10 dniach powinien powoli zacząć zmieniać swoją barwę. Przecedzić, przelać do butelek, zakręcić i odstawić w zimne, ciemne pomieszczenie. Ocet z płatków maku stosować podobnie jak inne octy. Jedną albo dwie łyżki płynu rozcieńczyć w szklance wody i pić raz lub dwa razy dziennie. Osoby o wrażliwym żołądku powinny uważać i nie stosować octu nadmiernie, ponieważ może

zaszkodzić, zamiast pomóc.

Osoby, które cierpią na nadwrażliwość zębów, powinny uważać podczas picia octu. Lepiej, aby piły go przez słomkę, aby nie narażać szkliwa na zniszczenie. Po wypiciu octu warto wypłukać dokładnie jamę ustną.

Nalewka

Sporą garść płatków maku wsypać do alkoholu 25%, który robi się mieszając około 270 ml spirytusu, 700 ml wody, 30 ml miodu lipowego lub 270 ml spirytusu, 730 ml posłodzonej cukrem wody. Nalewka jest lekko gorzka. Przed zaśnięciem mały kieliszek zabezpiecza przed płytkim snem.

UWAGA:

Nie stosować długotrwale bez konsultacji z lekarzem. Ostrożnie u osób z silnym niedociśnieniem.





MELISA LEKARSKA (MELISSA OFFICINALIS)

Melisa jest byliną dorastającą do 1 m. Kwitnie od czerwca do września, dając przy okazji obfity nektar. Dlatego jest chętnie „odwiedzana” przez pszczoły i trzmiele. Z tego też powodu w dawnych czasach jej miodem nacierano nowe ule, aby przywabić do nich owady. Z tą zresztą właściwością wiąże się nazwa tej wyjątkowej rośliny. Mellisa w języku greckim oznacza pszczołę, słowo mel po łacinie znaczy zaś miód. Z kolei cytrynowym zieleń bywa nazywana ze względu na charakterystyczny, intensywny zapach, z wyraźnie wyczuwalną nutą cytrusową.

Surowiec zielarski

Surowiec wykorzystywany w ziołolecznictwie stanowią liście, a także ulistnione szczyty pędów.

Właściwości i zastosowanie

Właściwości lecznicze melisa zawdzięcza działaniu licznych zawartych w niej substancji czynnych. Należą do nich między innymi olejki eteryczne, garbniki, sole mineralne, kwasy organiczne, gorycze, żywice, śluzy, cukry, witaminę C i karoten. Melisa ma działanie uspokajające, można ją pić w chwilach podwyższonego napięcia emocjonalnego, przy różnego rodzaju lękach i fobiach, a także łagodnych stanach depresyjnych.

Ma też działanie przeciwskurczowe, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwfermentacyjne, wiatropędne, pobudzające trawienie i przeciwwymiotne. W medycynie używana bywa w nerwicach serca i przewodu pokarmowego, w neurastenii czy hysterii, w bezsenności, jako środek obniżający ciśnienie i przeciwdziałający migrenom oraz zawrotom głowy.

W warunkach domowych najbardziej przydatna jest przy ogólnym wyczerpaniu pracą umysłową, przy wymiotach oraz zaburzeniach miesiączkowania na tle nerwowym, przy biegunkach bakteryjnych, w bezsenności u osób starszych, a także w zaburzeniach trawiennych, słabym

wydzielaniu soków żołądkowych i przy małym apetycie. Działanie jest powolne, dlatego stosować należy to ziele przez dłuższy czas.

Zewnętrznie melisa może służyć do nacierań i okładów przy bólach reumatycznych oraz do kąpeli w postaci naparu. Działa korzystnie na system nerwowy. Okłady na rany ze zmiażdżonych liści melisy działają przeciwbólowo i chłodząco.

Liście melisy dodaje się do sałatek i twarogu lub do potraw z ryżu, jaj i zimnych pieczeń oraz sosów ziołowych. Ryby morskie natarte ziołem melisy tracą swoją nieprzyjemną woń. Nadaje się też do aromatyzowania octu i marynat. Olejek melisowy ceniony jest w perfumerii i kosmetyce. Ziele lub olejek działają orzeźwiająco i uspokajająco w kąpielach ziołowych.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Melisę należy zbierać w pierwszym okresie kwitnienia. Następnie suszy się ją w temperaturze nie wyższej, niż 35 stopni Celsjusza.

Przepisy

Napar na uspokojenie i bezsenność

Sporządza się z łyżki suszonych liści na szklankę wrzątku. Pije się po pół szklanki 2-3 razy dziennie.

Przeciwwzapalny i antywirusowy syrop z melisy

3 duże garście świeżych liści melisy włożyć do garnka, zasypać 2 szklankami brązowego lub białego cukru i lekko rozetrzeć drewnianym tłuczkiem. Zalać litrem wody, doprowadzić do wrzenia i gotować 15 minut. Po przestudzeniu przecedzić przez sito lub gazę, dodać sok z 1 cytryny, wymieszać i zlać do słoiczków. Przechowywać do miesiąca w lodówce. Można pasteryzować. Pić z herbatą lub wodą.

Lemoniada melisowa, orzeźwiający napój na lato

1-2 garści świeżej melisy zalać 1 litrem przegotowanej, lekko ochłodzonej wody. Po 15-30 minutach odcedzić. Dodać sok z cytryny, cukier lub miód do smaku. Schłodzić i podawać z miodem. Podobną lemoniadę można zrobić z liści mięty.

Tonik z melisy do twarzy

Odświeża, łagodzi stany zapalne i działa antybakteryjnie. Zaparzyć 2 łyżki melisy w 100 ml wody, ostudzić i odcedzić. Dodać 1 łyżeczkę octu jabłkowego, wymieszać. Przelać do buteleczki z atomizerem. Kilka razy dziennie spryskiwać twarz. Przechowywać w lodówce do 7 dni.





MIĘTA PIEPRZOWA (MENTHA PIPERITA)

Mięta to jeden z bardziej cenionych środków leczniczych w medycynie ludowej. W przemyśle spożywczym mięta pieprzowa używana jest do wyrobu cukierków miętowych oraz niektórych likierów, a także gum do żucia. W kuchni te chłodzące i orzeźwiające listki można dodać do lemoniady lub innych napojów mających gasić pragnienie podczas upałów. Świeże, zielone listki mięty można dodać także do twarożków i sałatek. Poza tym dobrze smakują z ziemniakami i jagnięciną. Mięta pieprzowa znalazła zastosowanie także w kosmetyce. Ze względu na sporą zawartość mentolu wchodzi w skład past do czyszczenia zębów oraz płynów do płukania jamy ustnej.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim jest liść i ziele.

Właściwości i zastosowanie

Mięta w formie naparu lub olejku ma właściwości przeciwnowotworowe, ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów, łagodzi nieżyt górnych dróg oddechowych, łagodzi stan zapalny błony śluzowej jamy ustnej, łagodzi objawy zapalenia zatok, przeziębienia i grypy, łagodzi migrenowe bóle głowy, ma działanie przeciwświądowe, miejscowo znieczulające i przeciwzapalne, ma działanie antywirusowe i antybakteryjne, pomaga pozbyć się łupieżu.

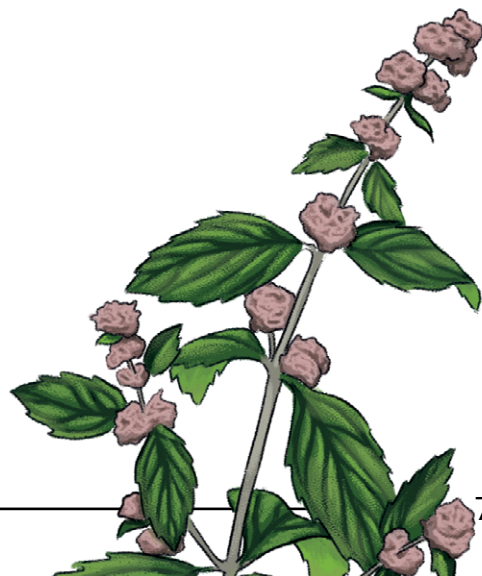
Poza tym mięta pieprzowa przywraca prawidłowe ruchy perystaltyczne jelit, umożliwia odpowiednie przemieszczanie treści jelitowej oraz odejście gazów, a tym samym zapobiega wzdęciom.

Mięta pieprzowa może być stosowana w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych, zapaleniu pęcherzyka żółciowego, a także w lekkiej niewydolności wątroby i zmniejszonym wytwarzaniu żółci. Współczesna fitoterapia poleca jej stosowanie pomocniczo w kamicy żółciowej i żółtaczce oraz w okresie rekonwalescencji po przebytych zapaleniu wątroby.

Olejek miętowy można zastosować do inhalacji w łagodzeniu objawów zapalenia zatok, przeziębienia i grypy.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Zbiór ziela przeprowadza się przez ścinanie roślin pierwszy raz tuż przed kwitnieniem, można ścinać ziele jeszcze raz, najpóźniej jednak do końca sierpnia. Liście można zrywać w ciągu całego sezonu wegetacyjnego, obrywając nie więcej niż 1/3 z rośliny. Ziele i liście suszy się w warunkach naturalnych lub w temperaturze nieprzekraczającej 35 stopni Celsjusza, a surowiec po wysuszeniu przechowuje się w szczelnych opakowaniach, rozdrabniając przed użyciem.



Przepisy

Napar

Zalać 1 łyżkę liści 1 szklanką wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem przez 10 minut. Następnie przecedzić. Pić po pół szklanki na 1 godzinę przed jedzeniem w nieżytach żołądka i braku łaknienia. Po posiłku napar można stosować jako środek rozkurczowy, wiatropędny i żółciopędny. Napar można stosować zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła.

Tonik miętowy do twarzy

Zrobić napar z mięty, około 100 ml, dodać kilka kropel soku z cytryny i 1 łyżeczkę octu jabłkowego. Wymieszać i przelać do buteleczki z atomizerem. Przechowywać w lodówce do 7 dni. Tonik odświeża, matuje i łagodzi skórę.

Miętowy cukier

Szklankę cukru zblendować z garścią świeżej mięty. Rozłożyć cienko na papierze, wysuszyć (w piekarniku nastawionym na 40 stopni Celsjusza lub na powietrzu). Przechowywać w słoiku. Stosować do wypieków, herbaty, dekoracji.

Syrop z mięty wspomagający trawienie

Zagotować 1 litr wody z pół kg cukru.

Do gorącego syropu dodać 30 gałązek świeżej mięty. Przykryć i odstawić na 24 godziny. Następnie przecedzić, dodać sok z 1 cytryny. Rozlać do słoików lub butelek i zapasteryzować.

Mentolowy peeling do ciała

Zmieszać filiżankę świeżo posiekanych liści mięty z 4 łyżkami soli gruboziarnistej i 4 łyżkami oleju ze słodkich migdałów lub oleju z pestek winogron. Mieszanekę tę można przechowywać przez kilka tygodni w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Natrzyj peelingiem wszystkie obszary ciała, które tego potrzebują. Następnie opłucz ciało pod prysznicem lub w wannie. Unikaj używania na uszkodzoną skórę i twarz - sól może być zbyt drażniąca. Używać maksymalnie 1-2 razy w tygodniu, aby nie przesuszyć skóry.

Arabski dip miętowy

Małego ogórka zetrzeć na tarce, posolić, a gdy puści sok odcedzić i dodać do 250g jogurtu greckiego wraz z wyciśniętym ząbkiem czosnku i drobno pokrojoną miętą. Doprawić do smaku sokiem z cytryny, pieprzem i solą.

Ocet miętowy do płukania włosów

Garść mięty włożyć do słoika, zalać 1 szklanką octu jabłkowego. Odstawić na 2 tygodnie, przefiltrować. Dodawać 1–2 łyżki na pół litr wody do ostatniego płukania. Ocet dodaje włosom blasku, działa przeciwłupieżowo.

Sól do kąpieli z miętą

1 szklankę grubej soli (np. Epsom, Kłodawskiej lub morskiej), suszone, drobno pokruszone liście mięty, kilka kropel olejku miętowego wymieszać, wsypać do słoika. Używać 2–3 łyżki do relaksującej, chłodzącej kąpieli. Po łyczeczce rozrobionej z niewielką ilością wody, 3-4 razy dziennie przed posiłkami i przed snem. Stosować w chorobach układu pokarmowego, zaburzeniach miesiączkowania, bólach i zawrotach głowy, w osłabieniu i chorobach serca.





NAGIETEK LEKARSKI (CALENDULA OFFICINALIS)

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*) to jedna z najbardziej cenionych roślin leczniczych i kosmetycznych. Znany jest ze swoich właściwości gojących, przeciwzapalnych i łagodzących. Można go stosować zewnętrznie i wewnętrznie – w formie naparów, maści, olejków czy nalewek.

Surowiec zielarski

Surowcem leczniczym są całe koszyczki kwiatowe lub poszczególne kwiaty języczkowate, zwane płatkami, najwięcej leczniczych właściwości mają odmiany o płatkach ciemnopomarańczowych.

Właściwości i zastosowanie

Działa rozkurczowo, moczopędnie, przeciwnowotworowo, przeciwzapalnie, antyseptycznie i gojąco. Obniża ciśnienie krwi, leczy rany, przyspiesza regenerację naskórka. Wykazuje działanie uspokajające i łagodnie przeciwbólowe w przypadku bólu zębów. Wspomaga leczenie stanów lękowych i depresji. Zalecany jest przy nieżytach żołądka i jelit oraz chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, ponieważ zwiększa ilość soku żołądkowego i żółci oraz ułatwia jej przepływ do dwunastnicy.

Stosowany zewnętrznie pomaga leczyć poważniejsze odmrożenia, oparzenia, uszkodzenia skóry, brodawki, stany zapalne gardła, jamy ustnej, spojówek, trądzik, egzemy i opryszczkę.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Zbiór kwiatów nagietka najlepiej przeprowadzać regularnie od czerwca do września, w zależności od warunków pogodowych i fazy kwitnienia rośliny. Płatki wyrywa się z koszyczków kwiatowych w dni słoneczne i suche w momencie pełni kwitnienia. Suszy się rozłożone

cienką warstwą na papierze lub sicie w temperaturze nieprzekraczającej 40 stopni Celsjusza. Po wysuszeniu należy przechowywać w szczelnych naczyniach, aby wtórnie nie wilgotniały.

Przepisy

Napar

Łyżkę stołową płatków nagietka zalać szklanką wrzątku, przykryć i odstawić na 10 minut. Takiego naparu można używać zarówno do celów wewnętrznych (2 razy dziennie po pół szklanki) jak i zewnętrznych. Napar stosuje się przy nieżytach i w stanach pooperacyjnych żołądka, jelit oraz dróg żółciowych, przy niedokwaśności oraz zewnętrznie na wszelkie uszkodzenia skóry. Można zamrozić w foremce na kostki lodu i zmrożonym przecierać delikatnie skórę pod oczami i podrażnione miejsca.

Tonik do twarzy (na trądzik i podrażnienia)

Wymieszać pół szklanki naparu z nagietka z 1 łyżką octu jabłkowego oraz 2–3 kroplami olejku z drzewa herbacianego. Przechowywać w lodówce do 5 dni. Przemywać twarz rano i wieczorem – łagodzi stany zapalne, odkaża.

Odwar

4 łyżki płatków zalać szklanką zimnej wody i gotować pod przykryciem przez 20 minut. Stosować do kompresów i przemywań przy uszkodzeniach skóry.

Olejek nagietkowy

Płatki nagietka wsypać do małego naczynia, zalać olejem roślinnym i umieścić w kąpeli wodnej mniej więcej na godzinę. Uważać aby olej się nie zagotował. Całość zakręcić i odstawić na kilka dni w chłodne miejsce, po czym znowu podgrzać jak poprzednio. Odcedzić, olej przelać do małych słoiczków. Przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Olej z nagietka to naturalny preparat o działaniu przeciwzapalnym, łagodzącym i regenerującym skórę.

Nalewka z nagietka

Półlitrowy słoik wypełnić świeżo zerwanymi koszyczkami nagietka, wlać 100 ml spirytusu i uzupełnić wodą. Postawić w ciepłym i ciemnym miejscu na 2 tygodnie, często wstrząsając. Przecedzić, rozlać do ciemnych butelek i postawić w chłodnym miejscu. Pić po łyżeczce rozrobionej z niewielką ilością

wody, 3-4 razy dziennie przed posiłkami i przed snem. Stosować w chorobach układu pokarmowego, zaburzeniach miesiączkowania, bólach i zawrotach głowy, w osłabieniu i chorobach serca.





POKRZYWA ZWYCZAJNA (URTICA DIOICA)

Zielone złoto – nie na darmo szeptano tak od wieków o pokrzywie. Wszak już Hipokrates nazwał ją KRÓLOWĄ WSZYSTKICH ZIÓŁ. Używała jej Hildegarda z Bingen, używali i używają jej do dziś wszyscy zielarze. Mikołaj Kopernik wyleczył za jej pomocą problemy z nerkami. Starożytni Rzymianie używali pokrzywy w leczeniu reumatyzmu i artretyzmu. W mitologii rzymskiej pokrzywa była poświęcona Wenus i była traktowana jako afrodyzjak.

Słowianie gotowali pędy pokrzywy i przyrządzali z niej dania oraz pili napary wczesną wiosną, aby zregenerować organizm po zimie. Słowiańskie kobiety używały jej do płukania włosów. Pleciono z niej sita, a z włókien wyrabiano ubrania. Rybacy wiązali z jej włókien sieci.

Surowiec zielarski

Liście, młode ziele i korzenie

Właściwości i zastosowanie

Ta królowa ziół jest niezwykle bogata w składniki odżywcze: zawiera magnez, wapń, żelazo, krzem, jod, witaminy A, B, C, K, kwasy organiczne, olejki eteryczne, flawonoidy, chlorofil i silne antyoksydanty. Wzmacnia układ odpornościowy, pobudza produkcję limfocytów i interferonów, wspomaga walkę z wirusami, bakteriami i grzybami. Oczyszcza nerki, drogi moczowe, wątrobę i krew, pomaga po antybiotykoterapii i detoksykuje organizm z toksyn oraz chemii. Leczy kamicę nerkową, artretyzm, reumatyzm, bóle stawów, a stosowana zewnętrznie – poprzez okłady lub tradycyjne „biczowanie” – przynosi ulgę w stanach zapalnych. Obniża ciśnienie, reguluje poziom płynów w organizmie i wspomaga trawienie oraz odchudzanie dzięki zawartości sekretyny. Chroni przed osteoporozą i przyspiesza regenerację kości, działa krwiotwórczo i zatrzymuje różnego rodzaju krwawienia. Leczy stany zapalne jelit, skóry, błon śluzowych oraz infekcje jamy ustnej. Dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów uznawana jest za eliksir młodości – spowalnia starzenie, wspiera układ nerwowy i chroni przed chorobami

cywilizacyjnymi, takimi jak nowotwory, cukrzyca, Alzheimer czy Parkinson. Dawniej stosowana była również jako środek do palenia przy astmie, kaszlu i bólach zębów.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Jesienią i wczesną wiosną wykopuje się korzenie i ścina kłącza, które oczyszcza się, myje i suszy. Liście zbiera się przed kwitnieniem, a więc najczęściej w kwietniu, maju. Można zbierać do września kiedy odrośnie, po pierwszych zbiorach. Ze względu na to, że roślina parzy, robi się to w rękawiczkach. Suszyć należy w ciemnym przewiewnym miejscu. Przechowywać w papierowych, ciemnych torbach, lub słojach, w ciemnym miejscu. Dobrze wysuszona powinna mieć ładny zielony kolor.

Przepisy

Proszek pokrzywowy

Doskonałym sposobem na przechowywanie pokrzywy jest przygotowanie z niej proszku. Suche liście, bez łodyg zmielić w młynku lub blenderze na pył, przesypać do słoiczków. Gotowy proszek zażywać 3 – 4 razy dziennie po

łyżeczce. Konieczne jest przytrzymanie go odrobinę w ustach z odrobiną wody, gdyż można się zakrztusić, należy popić go dużą ilością wody. Można używać jako dodatek do szejków, sałatek i soków.

Napar

1 łyżeczkę suszonych liści zalać 150 ml wrzącej wody, odstawić na 10 minut pod przykryciem, pić 2-4 razy dziennie po 150 ml. Stosować przy reumatyzmie, biegunkach i dla oczyszczenia organizmu.

Odwar

2 łyżki stołowe suszonego ziela lub korzeni zalać 250 ml wody i gotować na bardzo małym ogniu, odstawić na 20 minut pod przykryciem, zażywać jak napar. Stosować do picia na lepszą przemianę materii, do irygacji, w stanach zapalnych i upławach. Można stosować do ostatniego płukania włosów na wzmocnienie, przy wypadaniu włosów i przeciwko łupieżowi.

Sok

Z pokrzywy wycisnąć sok wyciskarką wolnoobrotową. Sok można przechowywać w lodówce do 3 dni, można go też zamrozić, używając w tym celu woreczków do lodu, a później dodawać kostki do wody

lub szejków. Świeży sok rozrabić z wodą 3 łyżki na szklankę wody i pić raz dziennie.

UWAGA!

Soku nigdy nie pijemy bez uprzedniego rozcieńczenia!

Olej pokrzywowy

pół szklanki ziela zalać 100 ml oleju o temperaturze 60 stopni. Macerować 7 dni, przefiltrować, zażywać 2 – 3 razy dziennie po łyżce. Można używać zewnętrznie jako krem, jako maseczka do włosów, jako dodatek do kąpieli ziołowych.

Macerat

4 łyżki świeżego ziela zalać 1 szklanką wody w temperaturze pokojowej, macerować 8 godzin. Przecedzić, spożywać jak napar.

Pesto z pokrzywą

Pęczek liści z rzodkiewki lub rukoli, garść liści pokrzywy, 2 ząbki czosnku, łyżka nasion słonecznika, sok z mniej więcej ćwiartki cytryny, sól, pieprz do smaku, odrobinka wody dla lepszego blendowania.

Ekologiczny oprysk i nawóz

Kilogram świeżej, rozdrobnionej pokrzywy zalać 10 litrami deszczówki (nie używamy

w tym celu metalowych naczyń). Ustawić w ustronnym miejscu w ogrodzie, mieszać dwa razy dziennie. Po około 3 tygodniach gnojówka robi się klarowna i przestaje pęknąć. Stosować 1:20 do nawożenia roślin i drzewek (nie stosować do cebuli, czosnku, fasoli i grochu). Oprysk stosować 1:10 przeciw mączniakowi, mszycom, przędziorkom, chlorozie liści co 3–4 dni.

UWAGA!

Osoby, które przyjmują leki na cukrzycę nie powinny używać pokrzywy, ponieważ nasila ona ich działanie! Kuracji pokrzywą nie można stosować tydzień przed i tydzień po zabiegu chirurgicznym, przy zażywaniu leków przeciwzakrzepowych oraz w przypadku obrzęków serca spowodowanych ostrą niewydolnością nerek.





RUMIANEK POSPOLITY (MATRICARIA CHAMOMILLA)

Jest rośliną jednoroczną z rodziny astrowatych od 10 do 50 cm wysokości i występuje powszechnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej. W Polsce spotykany jest na łąkach, przydrożach i polach.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim jest koszyczek rumianku.

Właściwości i zastosowanie

Wewnętrznie robi się napary i herbatki na problemy trawienne, wzdęcia, stany zapalne żołądka i jelit, zewnętrznie stosuje się do płukanek, inhalacji, kompresów – przy stanach zapalnych skóry, oczu, gardła. W przemyśle wykorzystuje się jako składnik preparatów przeciwzapalnych, kosmetyków, past do zębów, maści.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Koszyczki kwiatowe zbiera się w początkowej fazie kwitnienia, gdy płatki języczkowe są jeszcze poziome. Zbiera się bez szypułek lub z bardzo krótką szypułką. Następnie suszy się je w cieniu, w przewiewnym miejscu, w temperaturze do 35 stopni Celsjusza (aby nie straciły olejków eterycznych).

Przepisy

Mieszanka ziołowa na dolegliwości żołądkowe

Wymieszać w równych proporcjach koszyczek rumianku, liście szalwii i mięty. 1 łyżkę mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem ok. 10 minut. Pić co 2 godziny po pół szklanki.

Domowa maść z rumiankiem

100 ml oliwy z oliwek podgrzać z 2 łyżkami suszu rumianku na małym ogniu przez ok. 30 minut (nie dopuścić do wrzenia). Odcedzić zioła. Dodać 10 g wosku pszczelego, mieszać do rozpuszczenia. Przelać do słoiczka, ostudzić. Stosować na podrażnioną skórę, suche miejsca, otarcia.

Poduszka zapachowa z rumiankiem

Bawełniany woreczek lub lnianą sakiewkę wypełnić 2 łyżkami suszu rumianku i ewentualnie 2 łyżkami lawendy. Włożyć pod poduszkę lub na szafkę nocną. Ułatwia zasypianie, działa kojąco i uspokajająco.

Napar

Zalać 1-2 łyżeczki suszonych koszyczków rumianku 1 szklanką wrzącej wody i zaparzyć pod przykryciem przez 10-15 minut. Następnie przecedzić. Pić po pół szklanki w ciągu dnia w dolegliwościach przewodu pokarmowego, jako środek przeciwzapalny, rozkurczowy i wiatropędny, w skurczach żołądka i jelit. Można używać go do płukania, okładów, irygacji, kąpieli leczniczych lub kosmetycznych.

Kąpiel rumiankowa

100-150 gramów rumianku zaparzyć w 5 litrach wody. Po przecedzeniu wlać do wanny wypełnionej do połowy wodą o temperaturze ok 40 stopni Celsjusza. Czas trwania kąpieli ok. 20-30 minut. Stosować w podrażnieniach, zaczerwienieniach i wypryskach skórnych. Działa łagodząco, dezynfekująco, odprężająco i regenerująco.

Domowy tonik rumiankowy do twarzy

1 łyżkę rumianku zalać 100 ml wrzącej wody, parzyć pod przykryciem ok. 10-15 minut. Po wystudzeniu dodać 1 łyżeczkę octu jabłkowego, przecedzić i przelać do butelki. Przechowywać w lodówce do 5 dni. Stosować jako tonik rano i wieczorem – łagodzi zaczerwienienia, działa antybakteryjnie.





SZAŁWIA LEKARSKA (SALVIA OFFICINALIS)

Nazwa „szałwia” pochodzi od łacińskiego *salvus* – „zdrowy”. W starożytnym Rzymie była uważana za świętą roślinę.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim jest ziele lub liść szaławii.

Właściwości i zastosowanie

Wykazuje działanie odkażające, ściągające, przeciwzapalne, przeciwpotne, gojące i przeciwbólowe. Reguluje pracę układu pokarmowego, obniża poziom cukru we krwi. Pobudza też wydzielanie soków trawiennych, reguluje perystaltykę jelit. Szałwia bywa stosowana wewnętrznie jako środek przeciwdziałający wzdęciom, nadmiernej fermentacji, w bólach brzucha, kolce jelitowej i przeciw łagodnej bieguncie. Jako przyprawę szalwię stosujemy do mięs, jako naturalny środek konserwujący do marynat, potraw z grochu, pomidorów i warzyw, do aromatyzowania octu, wina, piwa i likierów. Serom nadaje pikantny smak. Dodaje się ją do masła szałwiowego, a ryby morskie natarte szałwią tracą swój rybny zapach.

Nie należy stosować długotrwale lub w dużych dawkach ze względu na obecność tujonu (może być toksyczny w nadmiarze). Nie zalecana dla kobiet w ciąży i karmiących bez konsultacji z lekarzem. Uwaga przy padaczce – tujon może działać drażniąco na układ nerwowy.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Ziele ścina się w końcu maja, na początku czerwca, drugi raz w sierpniu. Liście można zbierać przez cały okres wegetacji. Następnie suszy się rozłożone pojedynczą warstwą na papierze w przewiewnym miejscu, najlepiej w temperaturze do 35 stopni Celsjusza. Należy przechowywać w zamkniętych opakowaniach, chronić od światła i wilgoci.

Przepisy

Napar

Łyżkę stołową liści szalwii zalać szklanką wrzątku, przykryć i odstawić na 10 minut. Pić 2-4 razy dziennie po pół szklanki w nieżycie żołądka i jelit, bieguncie, wzdęciach. Używać do płukania jamy ustnej i gardła przy anginie i innych chorobach. Napar stosuje się także do okładów na

trudno gojące się rany, owrzodzenia żylakowate nóg, a także jako dolewkę do kąpieli w chorobach reumatycznych, wysypkach i innych schorzeniach skórnych.

Olejek szalwiowy do masażu lub kąpieli

Podgrzać 1 szklankę oliwy z oliwek i dodać 3-4 łyżki suszonej szalwii (lub 10-15 świeżych liści). Postawić w słoiku na słońcu na 2 tygodnie. Przecedzić i przechowywać w ciemnej butelce. Działa odprężająco, przeciwbakteryjnie, rozgrzewająco.

Tonik z szalwii do cery tłustej i trądzikowej

Przygotować napar z szalwii zalewając 1 łyżkę suszonej szalwii 1 szklanką wody. Przelać do buteleczki i przechowywać w lodówce max. 7 dni. Przemywać twarz 1-2 razy dziennie. Działa ściągająco, antybakteryjnie.

Płukanka do włosów

Zaparzyć 2 łyżki suszonej szalwii z 500 ml wrzątku przez 30 minut. Po umyciu włosów spłukać je naparem z szalwii. Płukanka działa wzmacniająco na cebulki, ogranicza przetłuszczanie, przyciemnia siwe włosy.





WIESIOŁEK DWULETNI (OENOTHERA BIENNIS)

To roślina często spotykana na naszych polach i łąkach. Ta niepozorna roślina ma też bardziej poetycką nazwę – „świeca nocy”. Wzięła się ona od żółtych kwiatów, które zamykają się w ciągu dnia, a otwierają w nocy, wydzielając cytrynowy zapach. Z tego powodu jest zapylany przede wszystkim przez nocne motyle, a zdecydowanie rzadziej przez pszczoły. Nasiona wiesiołka są najcenniejszym elementem rośliny. Z nich bowiem produkowany jest olej, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe.

Surowiec zielarski

Najważniejszą częścią rośliny są nasiona, niewielkie twarde ziarenka, które są źródłem witamin i minerałów, w tym witaminy A, C, E i K oraz magnezu, wapnia, żelaza, potasu oraz seleniu i cynku. Jego liście zawierają również składniki aktywne, takie jak kwas linolowy i kwas gamma-linolenowy.

Właściwości i zastosowanie

Wiesiołek dwuletni zawiera olej, który składa się z nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-6, a w szczególności ma kwas gamma-linolenowy (GLA). Wiesiołek dwuletni jest czasami stosowany jako roślina ozdobna ze względu na swoje piękne, jaskrawożółte kwiaty.

GLA wykazuje wiele właściwości zdrowotnych, w tym obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, wspiera zdrowie serca i układ krążenia, ma działanie przeciwzakrzepowe, może zmniejszać bóle reumatyczne, poprawia zdrowie skóry - olej można wykorzystać do smarowania skóry i leczenia skórnych stanów zapalnych, takich jak trądzik, egzema i łuszczyca (poprawia elastyczność

skóry). GLA może pomóc też w utrzymaniu zdrowych i mocnych włosów oraz paznokci. Wiesiołek dwuletni przyspiesza przemianę materii.

GLA pomaga zmniejszyć stany zapalne w organizmie, dlatego jest stosowany we wspomaganiu leczenia chorób zapalnych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroby serca, astma i inne. Łagodzi objawy menopauzy (pozytywnie wpływa na wahania nastrojów), GLA powszechnie stosuje się jako pomoc w łagodzeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), takich jak bóle głowy, bóle brzucha, napięcie piersi i wahania nastroju, wspiera męską potencję, poprawia zdrowie mózgu i funkcji poznawczych, spowalnia procesy starzenia, pomaga w zmniejszeniu objawów depresji i lęku.

Zbiór, suszenie i przechowywanie

Liście zbiera się od wiosny do wczesnego lata – czyli maj–czerwiec, ewentualnie do lipca, wtedy liście są młode, najbardziej soczyste i bogate w substancje czynne (głównie garbniki, flawonoidy, związki śluzowe).

Ziele (czyli nadziemna część rośliny – liście, łodygi, kwiaty) zbiera się tuż przed i w trakcie kwitnienia, czyli od czerwca do sierpnia, gdy roślina ma najwięcej aktywnych związków.

Najlepiej zbierać liście i ziele w suchy, słoneczny dzień, po obeschnięciu rosy (około 10:00–12:00).

Nasiona wiesiołka zbiera się od sierpnia do października, w zależności od pogody i regionu. Najlepszy moment: gdy torebki nasienne (owocnia) zaczynają brązowieć i lekko pękać, ale zanim nasiona same się wysypią. Ścinać całe łodygi z dojrzałymi torebkami, suszyć „do góry nogami” w papierowej torbie lub nad płótnem – nasiona same wypadną w trakcie dosuszania. Po wysuszeniu przesiać nasiona, usunąć resztki roślinne. Przechowywać w suchym, chłodnym miejscu, najlepiej w szklanych słoikach lub papierowych torebkach.

Przepisy

Olej z nasion wiesiołka – domowa metoda

Dojrzałe, suche nasiona wiesiołka (najlepiej świeżo zebrane i oczyszczone) lekko rozgnieść w moździerzu (nie na proszek!),

dzięki temu uwolnią więcej oleju do maceratu. Umieścić rozgniecione nasiona w słoiku (do 2/3 objętości). Zalać olejem bazowym tłoczonym na zimno (np. olej słonecznikowy, lniany, z pestek winogron lub oliwa z oliwek) tak, aby całkowicie przykrywał nasiona. Odstawić słoik w ciemne, ciepłe miejsce na 2–3 tygodnie. Raz dziennie wstrząsnąć słoikiem. Po 2–3 tygodniach przefiltrować olej przez gazę lub filtr do kawy. Odcisnąć dokładnie nasiona, by wyciągnąć jak najwięcej oleju. Przelać gotowy olej do ciemnej, szklanej butelki. Przechowywać w lodówce lub chłodnym miejscu – zużyć w ciągu 2–3 miesięcy. Używać zewnętrznie na skórę suchą, podrażnioną, z egzemą lub trądzikiem oraz do masażu. Wewnętrznie 1-2 łyżeczki dziennie jako dodatek do sałatek. Nie należy smażyć na tym oleju – niszczy się GLA.

Uwaga:

Domowy olej z maceracji nie zawiera tak dużej ilości GLA jak profesjonalny olej tłoczony na zimno. Do celów leczniczych (np. w RZS, AZS, PMS) lepiej używać oleju aptecznego – kapsułek lub czystego

tłoczonego.

Napar

1–2 łyżki suszonego liścia lub ziela wiesiołka (można też użyć świeżych - wtedy 2x więcej) zalać 1 szklanką wrzątku. Przykryć i parzyć przez 10-15 minut, następnie przecedzić. Pić 1-2 razy dziennie po 1 szklance, maksymalnie przez 2-3 tygodnie. Pomaga przy lekkich stanach zapalnych skóry, łagodnym niepokoju, oczyszczaniu organizmu.

Uwaga!

Warto pamiętać, że wiesiołek nie powinien być stosowany jako substytut leczenia zaleconego przez lekarza, a przed jego zastosowaniem należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, szczególnie jeśli stosuje się leki przeciwzakrzepowe, leki przeciwdepresyjne.



W świecie pełnym pośpiechu, technologii
i sztucznych rozwiązań,
natura wciąż czeka,
byśmy ją odkryli na nowo.

Zakończenie

Zioła – niepozorne rośliny rosnące na łąkach, w ogrodach i lasach Aglomeracji Opolskiej – kryją w sobie moc, którą ludzkość zna od wieków. Leczą, wzmacniają, relaksują, dodają smaku i aromatu codzienności. Są jak cisi sprzymierzeńcy zdrowia, równowagi i dobrego samopoczucia.

Ten e-book jest zaproszeniem do wspólnej podróży – przez ziołowe ścieżki, lokalne tradycje, miejsca pełne zieleni i inspirujące historie ludzi, którzy żyją blisko natury. Mamy nadzieję, że zachęcił Cię do sięgnięcia po naturalne rozwiązania, do spacerów z koszykiem w rękę, do

eksperymentów w kuchni i domowej apteczce.

Nie musisz być zielarzem, by korzystać z mocy ziół. Wystarczy ciekawość, otwartość i szacunek dla przyrody. Aglomeracja Opolska oferuje ku temu idealne warunki – od dzikich zakątków po ziołowe ogrody społeczne, od lokalnych warsztatów po rodzinne tradycje.

Zakończmy więc tę podróż z prostym przesłaniem: Zioła mają moc – wystarczy sięgnąć po nią z sercem i uważnością. Do zobaczenia na zielonych ścieżkach!

Bibliografia

- Danuta Tyszyńska-Kownacka, Teresa Starek „Zioła w polskim domu”, Warszawa 1989.
- Rudi Beiser przekład Wojciech Zahaczewski „Ziołowe szczęście - poradnik dla ogrodników i smakoszy”, Warszawa 2017.
- Anna Paczuska „Zielnik klasztorny sekrety bożej apteki”, Warszawa 2018.
- Magdalena Gorzkowska „Zioła jak zbierać, przetwarzać, stosować”, Olszanica 2020.
- Aleksander Pawłowski, Dominika Szeląg „Wygraj zdrowie z naturą”, Ożarów Mazowiecki 2021.
- Victoire de Taillac, Ramdane Touhami, przekład Anna Boniszewska „Atlas naturalnego piękna – francuskie receptury dla Twojej urody”, Kraków 2021.
- Zdjęcia w części I i II pochodzą z zasobów własnych Urzędu Miejskiego w Gogolinie.

Stowarzyszenie Aglomeracja Opolska, ul Plac Wolności 6, 45-018 Opole



Dofinansowano przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego programu Fundusze Europejskie dla Opolskiego 2021 - 2027 i środków budżetu Stowarzyszenia Aglomeracja Opolska w ramach projektu „Zioła mają moc – odkryjmy razem potencjał natury w Aglomeracji Opolskiej”.

Projekt numer FEOP.02.06-IZ.00-0009/24



Fundusze Europejskie
dla Opolskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **OPOLSKIE**