

# Príroda na dosah ruky zariadenie botanickej záhrady na Terénnej environmentálnej vzdelávacej stanici vo Wolosatom



PL-SK

**Interreg**  
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

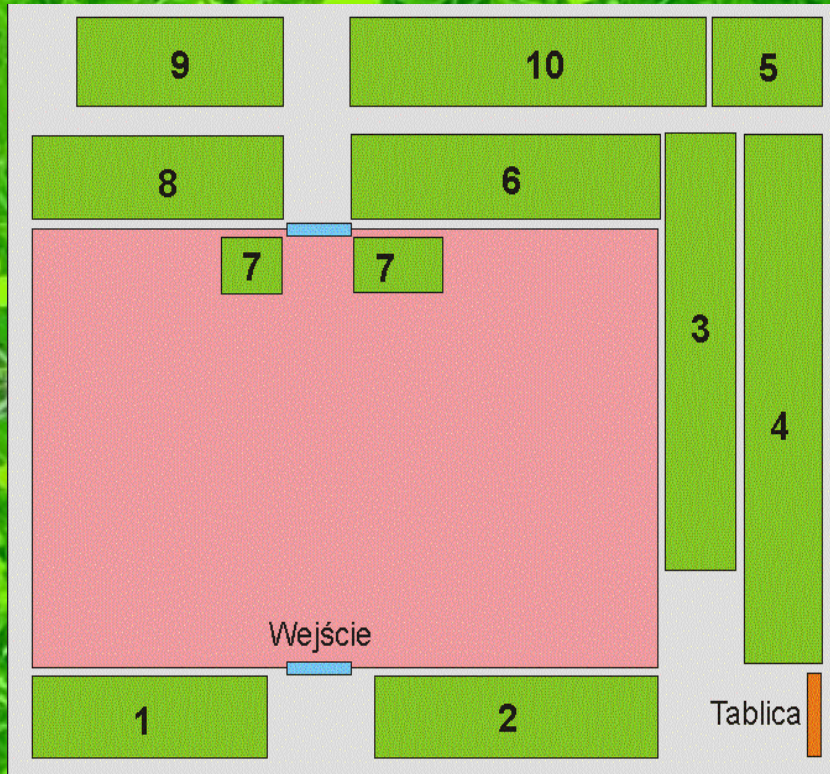


UNIA EUROPEJSKA





# Plán záhrady

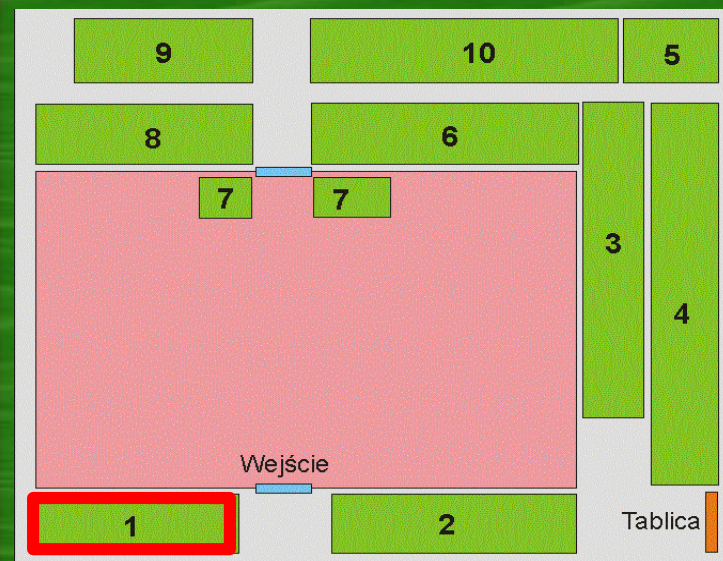


Rastliny sú rozmiestnené podľa biotopov a ich využitia do nasledujúcich sektorov:

1. Kultúrne rastliny
2. Rastliny okolia obydli a ciest
3. Stopy zvierat na pečiatkach
4. Lesné rastliny
5. Vodné a liečivé rastliny
6. Lúčne rastliny
7. Papradiny
8. Rastliny pasienkov
9. Horské rastliny
10. Senzorická zbierka



V tejto skupine boli umiestnené druhy kultúrnych rastlín, ktoré sa využívali v symbolike a na rituáloch. Vysádzané boli pri chrámoch (telékia) a kaplnkách (nevädza), na cintorínoch (narcis, snežienka).





## Nevädza mäkká (*Centaurea mollis*)

Rastlina vysádzaná pri chrámoch a kaplnkách -  
hlavne ako kvet venovaný Bohorodičke.





## Telékia ozdobná (*Telekia speciosa*)

**BIOLÓGIA:** Východokarpatský druh rastúci predovšetkým pozdĺž ciest a potokov.

**KULTÚRA:** Rastlina vysádzaná pri chrámoch. Žltý kvet bol spájaný so slnečným diskom, ktorý bol zase zdrojom archaických slnečných znakov (karpatská ružica) - v dôsledku progresívneho kresťanstva sa stali symbolom Krista.

**LEKÁRSTVO:** Odporúča sa na vonkajšie použitie. Má regeneračné, protizápalové a antibakteriálne účinky - na rany a kožné ochorenia.





## Oman pravý (*Inula helenium*)

**BIOLÓGIA:** Druh cudzokrajného pôvodu. Výška 1,5-2 m; listy a stonky takmer bez stopiek, nerovnomerne zvlnené; listy – vajcovité a veľké, dlhé, od spodnej časti plstnaté.

**KULTÚRA:** Druh vysádzaný pri kaplnkách. Zachoval sa v obci Wolosate a pozdĺž cesty do obce Dźwiniacz.

**KUCHYŇA:** Korene boli vyprášané v mede. V dávnych dobách sa z jeho kvetov vyrábalo víno a tinktúra na podporu činnosti mozgu.

**LEKÁRSTVO:** Koreň obsahuje helenín a 43% inulínu, stráveného v čreve symbiotickou bakteriálnou flórou. Extrakt koreňa pôsobí žlčopudne.





## Zimozeleň menší (*Vinca minor*)

**KULTÚRA:** Rastlina symbolizujúca večný život – z uvedeného dôvodu sa vysádzala na cintorínoch.

Lístkami sa zdobili veľkonočné košíky a vili sa z nich dievčenské vence.

V dedinách pred svadbou boli domy (okná a dvere) zdobené zimolezom a farebné vence so stuhami sa využívali ako poznávacie znamenie novomanželov a družičiek.

Svadba sa slávnostne končila odriekaním s posvätenými výhonkami z borovíc a kvetov zimozelene.

**LEKÁRSTVO:** Listy obsahujú alkaloidy, ktoré znižujú krvný tlak. Vinylamín prítomný v kvetoch sa používa ako antispazmodikum na srdечné ochorenia.





## Snežienka jarná (*Galanthus nivalis*)

**VÝSKYT:** Od nív potokov po hornú hranicu lesa, od nivy cez potoky, cez bukové lesy a hornú hranicu lesa až k pasienkom; uprednostňuje vlhkú a humusovú hnedú pôdu.

**KULTÚRA:** Často bola vysádzaná na cintorínoch. Snežienka bola symbolom oslavy života a nádeje.

**HISTÓRIA:** V ľudovej medicíne sa využívajú cibulky – na prevenciu a nervové ochorenia.

**TOXICITA:** Celá rastlina obsahuje vysoko toxické alkaloidy v najvyššej koncentrácii sa vyskytujúce v cibulkách. Antidotum pri predávkovaní je atropín.

**LEKÁRSTVO:** Rastlina sa používa na liečenie demencie, Alzheimerovej choroby a manických stavov. Používa sa aj v anestézii.





## Narcis biely (*Narcissus poeticus*)



Fot. Stanowisko po dawnym ogródku w Bukowcu

**VÝSKYT:** Zdivočelý druh vyskytujúci sa na lúčnych stanoviskách, bohatých na humus s vlhkou pôdou a starých cintorínoch.

**KULTÚRA:** Narcis v gréckej mytológii označuje symbol krásy mladého muža. Keďže mu neboli opätované jeho city k nymfe, v žiali zomrel. Na jeho hrobe začali rásť kvety nesúce jeho meno.



Fot. Narcyz na cmentarzu w Stebniku

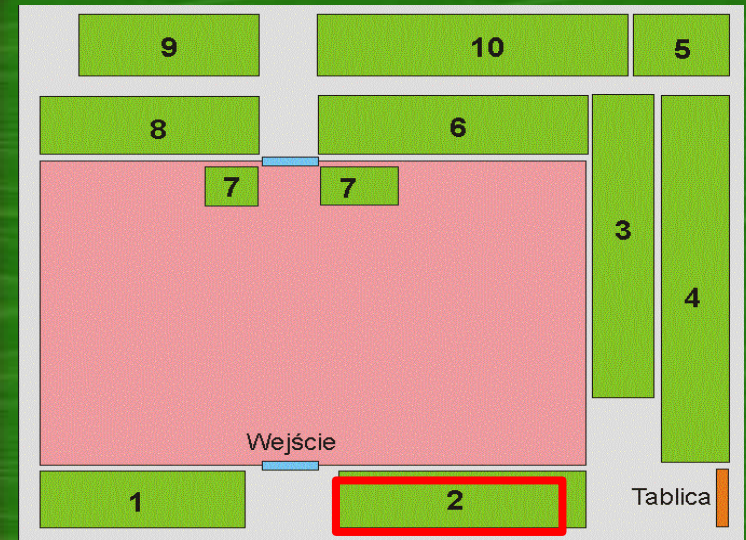
V časoch kresťanstva sa stal symbolom zmŕtvychvstania – vzkriesenia Ježiša Krista. Z toho dôvodu bol často vysádzaný na starých cintorínoch, dodnes sa ešte objavuje v starých záhradách.



2. Medzi divými úžitkovými rastlinami sú druhy vysadené v bývalých záhradách – rudbekie a kosatce. Je tu tiež veľa druhov rastúcich pozdĺž ciest, ktoré sa používali v ľudovej medicíne – kostihoj a čakanka.



Rudbeckia naga (*Rudbeckia laciniata*)



Wieczornik śnieżny (*Hesperis nivea*)



Rudbiekie v Bieščadach dnes označujú miesta po starých usdlostiach.







## **Rudbeckia strakatá** (*Rudbeckia laciniata*)

**HISTÓRIA:** Privezená z Ameriky v 17. storočí. Bola jednou z hlavných dekoratívnych rastlín pri vidieckych domoch.

Z nej bolo vyšľachtených veľa odrôd - často bohatých na kvety. V súčasnosti nám umožňuje presne identifikovať miesta po ľudských sídlach v opustených údoliach Nízkych Beskýd a Bieščad.

**LEKÁRSTVO:** Rudbeckia v západných tradíciách bola používaná ako prostriedok proti nafukovaniu a na obklady.

**INÉ VYUŽITIE:** Kvety boli surovinou na získanie zeleného farbiva.





## **Kostihoj lekársky** (*Symphytum officinale*)

**VÝSKYT:** Zarastajúce lúky, priekopy pozdĺž ciest.

**BIOLÓGIA:** Výška 50-100 cm; dutá stonka, rozvetvená v hornej časti, hrubo chlpatá; veľké listy, až 25 cm dlhé, kopijovité, sediace. Kvitne v máji – júni; fialové kvety, niekedy takmer purpurové.

**LEKÁRSTVO:** Alantoín obsiahnutý v koreňoch stimuluje regeneráciu tkaniva. Koreň, obdobne i listy sa používali na hojenie zlomenín kostí (odtiaľ odvodený názov rastliny).

**KUCHYŇA:** Listy bez chute, používali sa však na zahusťovanie polievok. Z listov sa varil taktiež čaj. Pečené korene boli používané ako náhrada kávy.



## Chren dedinský (*Armoracia rusticana*)

**VÝSKYT:** Lúky bohaté na dusík a pri obydliach domov, nádvorí a pozdĺž ciest.

**BIOLÓGIA:** Výška 40-150 cm; listy veľké (nad 70 cm), podlhovasté, vajcovité so srdcovitým zakončením zúžené do dlhej stopky. Kvitne v máji - júni; 4-okvetný kvet, biely, veľkosť cca 6 mm.

**KUCHYŇA:** Listy chrenu boli doplnkom stravy, používali sa do zeleninových polievok. V Bieščadách sa tradične pečie chlieb na chrenových listoch, čo sa odzrkadlilo v názve „sviatky chleba“, ktoré sa každoročne organizujú v obci Dźwiniacz Dolny.

**LEKÁRSTVO:** Koreň zintenzívňuje chuť do jedla a trávenie, pričom pôsobí antibakteriálne. Stimuluje vylučovanie tráviacich štiav.





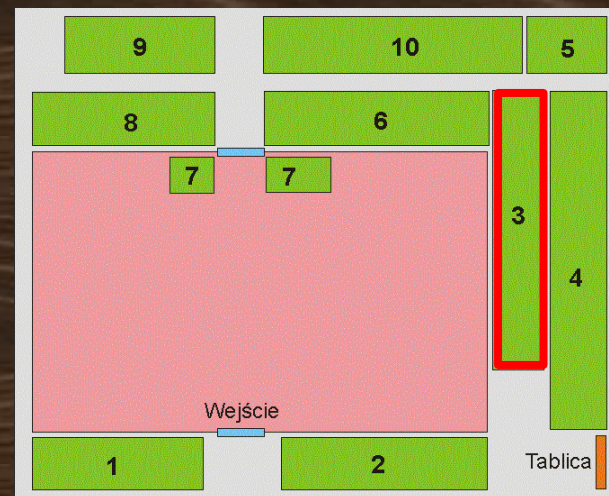
## Čakanka obyčajná (*Cichorium intibus*)

VYUŽITIE: Od staroveku mala čakanka mnohoraké využitie. V stredoveku sa využívala predovšetkým ako liek proti žltacke a malárii. Výluh zo sušenej rastliny a koreňa bol odporúčaný na pitie ako liek na bolesti žalúdka a pečene. Koreň slúžil ako náhrada kávy.





### 3. STOPY ZVIERAT. Chodník vedie cez „kocky vedomostí“, kde na kmeňoch stromov nájdeme stopy – RYS (Lynx lynx)





# VLK (*Canis lupus*)



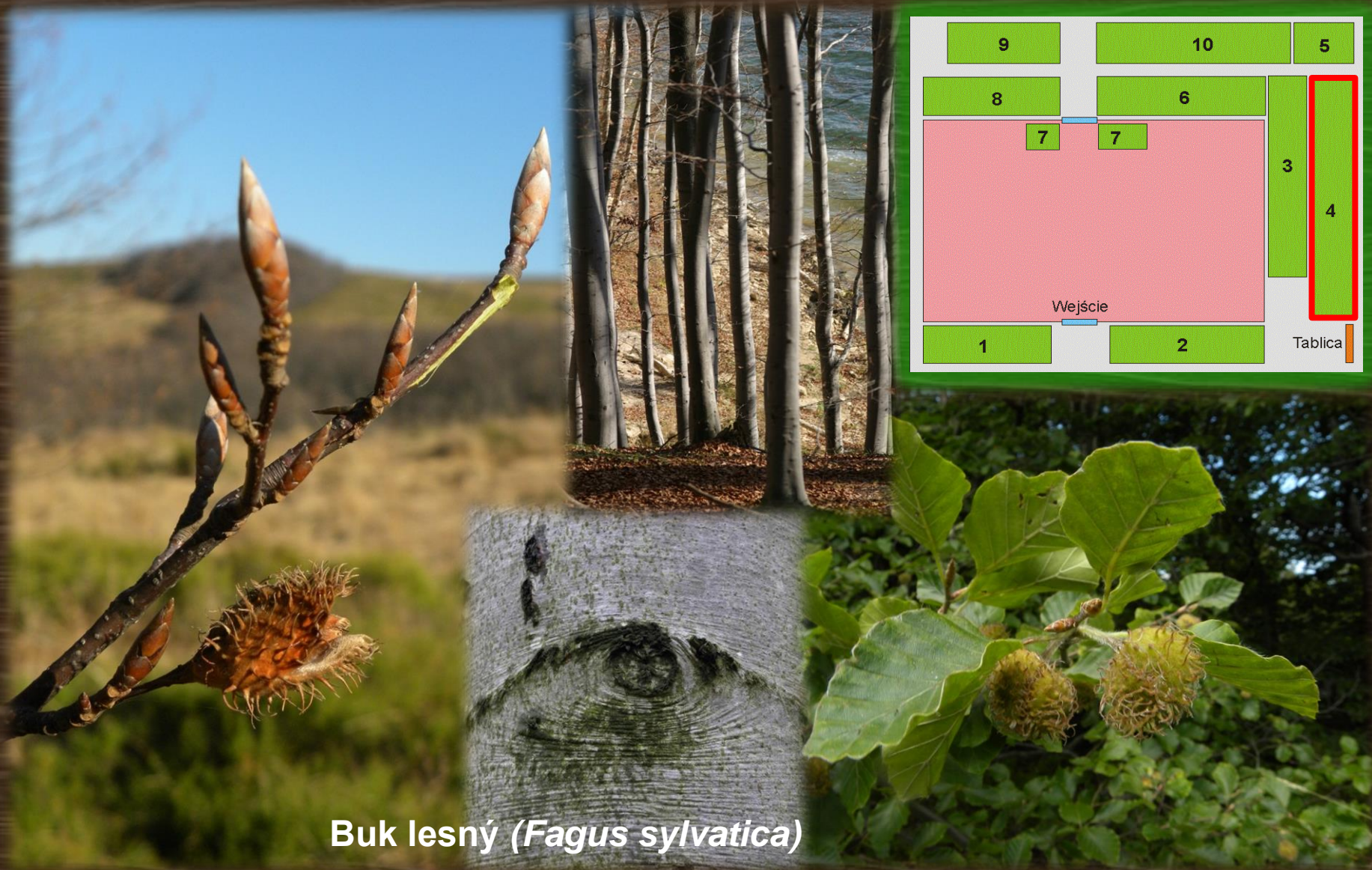


# MEDVEĎ (*Ursus arctos*)





4. Spoločenstvo lesných a krovinových druhov umožňuje zoznámiť sa s jej štruktúrou. Pod stromami rastú v podraсте kry ako tis, jarabina, čerešňa vtáčia, rakytník, ruža a ďalšie.



Buk lesný (*Fagus sylvatica*)



## Baza chabzdová (*Sambucus ebulus*)



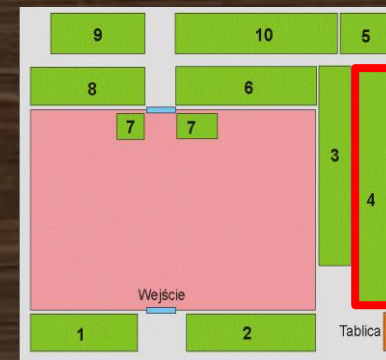
Baza chabzdová (*Sambucus ebulus*)

**VÝSKYT:** Rastie pozdĺž ciest, okolie obydľí, húštiny.

**BIOLÓGIA:** Vysoká 1,5 - 2 m, na rozdiel od ostatných druhov báz, stonky nie sú drevnaté. Kvitne v júni až auguste; malé kvety - biele alebo ružové, plody červené.

**LEKÁRSTVO:** Používa sa terapeuticky ako diaforetikum, antipyretikum, diuretikum, na detoxikáciu a ako preháňadlo.

Plody sa používali na farbenie vín.



**HISTÓRIA:** Plody nájdené v neolitických osadách sa používali na materiál na farbenie tkanín a koží.

Verilo sa, že v jeho koreňoch žije démon, ktorý sa staral o domácnosť a rodinu. U Bojkov známy pod názvom "Chovanec".

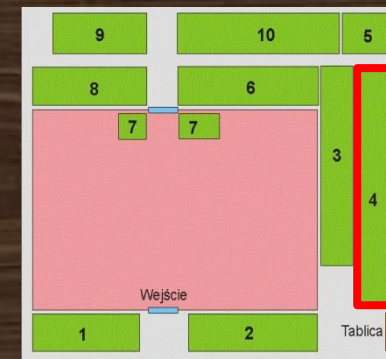
Často sa pod bazou robili magické úkony. Verilo sa, že chráni kone pred chorobami, preto sa vysádzala pri stajniach.



# Baza červená (*Sambucus racemosa*)

**BIOLÓGIA:** Kvitne v apríli až máji; kvety sú malé 4 mm v priemere, najprv zelenkasté, neskôr žltobiele.

Toxín je kyselina prusová (kyanovodík - HCN) obsiahnutá v semenách, čo im dáva chuť horkých mandlí. Blokuje enzýmy bunkového dýchania.



Kvety majú podobné vlastnosti ako baza čierna - s diaforetickým a protizápalovým účinkom.

Boli tiež používané na vnútorné použitie – na bolesť hrdla a úst.

Plody konzumované vtákmi – sú bohaté na karotény a vitamíny. Niekedy sa používali pri prechladnutí a zažívacích ochoreniach.



## Hloh jednosemenný (*Crategus monogyna*)

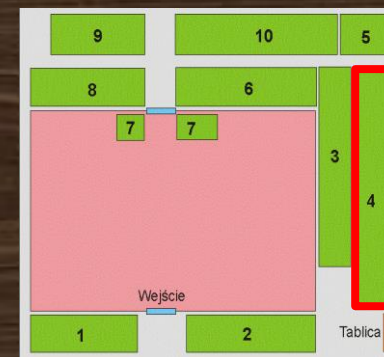
**KUCHYŇA:** Kvety a výhonky sa pridávali do šalátov a pást, plody sa dajú jesť surové alebo sa z nich varí čaj.

Plochy po namočení, cez sito zbavené semien, sa dajú vyprážať. Originálne je hlohové víno.

**LEKÁRSTVO:** Kvety a výhonky sa odporúčajú na koronárne srdcové choroby, aterosklerózu, hyperaktivitu a hypertenziu. Zvlášť sa odporúča použitie hlohu u starších ľudí a žien v menopauze.



Hloh jednosemenný (*Crategus monogyna*)



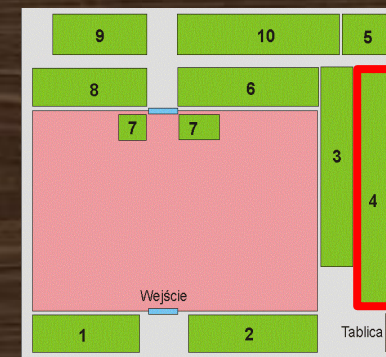
**HISTÓRIA:** Hloh bol v staroveku symbolom opatrnosti a nádeje. V starovekom Grécku boli jeho vetvami zdobené hlavy mladomanželov, pretože tento ker sa vzťahoval k Hymenovi – patrónovi manželstva, a neskôr ku Cardei – rímskej bohyni brány domova, strážiacej pokoj v dome. Listy hlohu boli vložené do kolísky, aby boli deti chránené pred strigami. Halúzky hlohu boli niekedy vešané pri bráne do košiarov, aby zabránili odoberanie mlieka čarodejnicami.



## Kalina obyčajná (*Viburnum opulus*)

**VÝSKYT:** Ker často sa vyskytujúci na medziach, popri cestách a v okolí obydľí.

**LEKÁRSTVO:** Kôra a plody majú antihemoragické a antispasmodické účinky (postihujú hladké svalstvo maternice a čriev). Preto sa kalina používa na dysmenorea a ako zložka antihemoroidov. Inhibuje krvácanie z reprodukčných orgánov a znižuje riziko potratu. Má tiež protizápalové a sťahujúce vlastnosti.



**KUCHYŇA:** V čerstvom stave nie je vhodná na konzumáciu. Robia sa z nej tinktúry, kompóty, želé a marmelády.

**TOXICITA:** Plody sú horkasté (viburnin), ktoré môžu pôsobiť podráždene.

**HISTÓRIA:** Gerald-Wyzycki v roku 1845 uvádza, že vo varenej forme sú všetky plody konzumované obyvateľstvom, pomáha v kombinácii s medom na kašeľ.

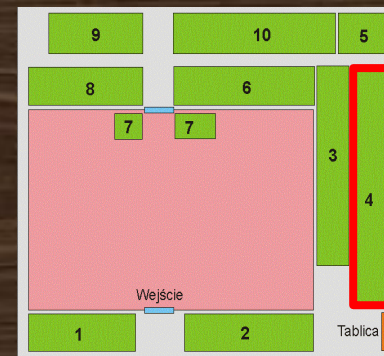


## Krušina jelšová (*Frangula alnus*)

**LEKÁRSTVO:** Prípravky sa dlhodobo využívajú pri ochoreniach pečene a žlčníka.

Niekedy boli plody vo forme vína, šťavy, sirupu alebo odvaru tiež odporúčané proti zápche.

Sirup z plodov je lahodnejší ako z kôry, preto sa môže podávať starším a deťom.



**TOXICITA:** Jedom obsiahnutý v plodoch je ramnoxantín.

**HISTÓRIA:** Drevo sa používalo na výrobu strelného prachu. Z listov a kôry sa získavalo žlté farbivo. Zelené farbivo sa zasa získalo z nezrelých plodov, modré alebo sivé – zo zrelých plodov.

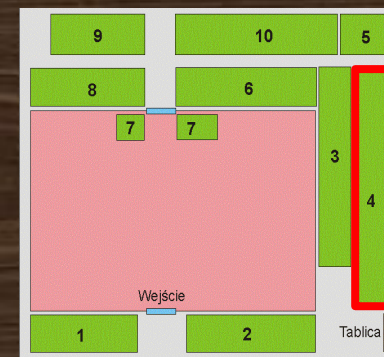
Kôra uvarená v mlieku, po doplnení prísady, sa používala na farbenie vlny na červeno.



## Ribezľa aplínska (*Ribes alpinum*)

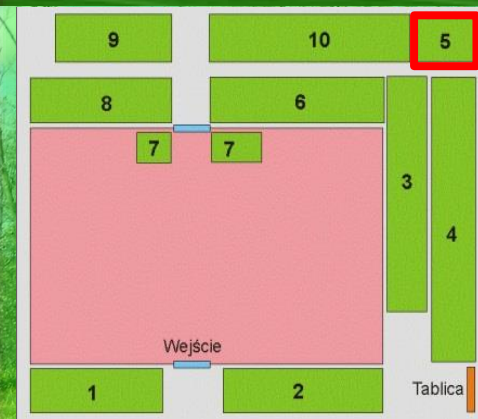
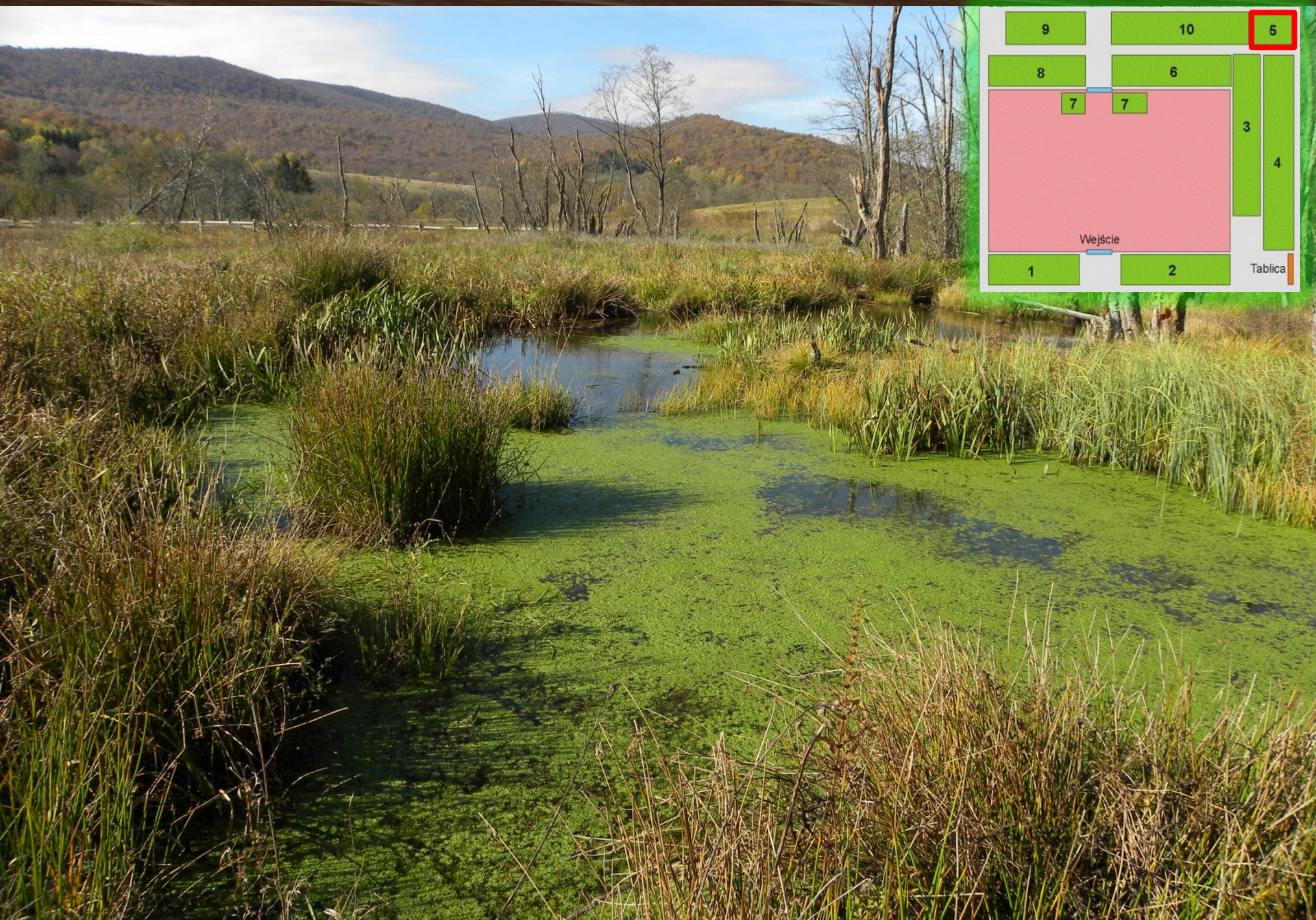
**VÝSKYT:** V Bieščadách pomerne hojný horský druh vyskytujúci sa na skalnatých miestach, zriedkavejšie na horských lúkach.

**KUCHYŇA:** Plody sú jedlé, ale nevýraznej chuti (na rozdiel od ríbezle skalnej). Konzumovali sa surové alebo vo forma džemov, kompótov a iných konzervantov.





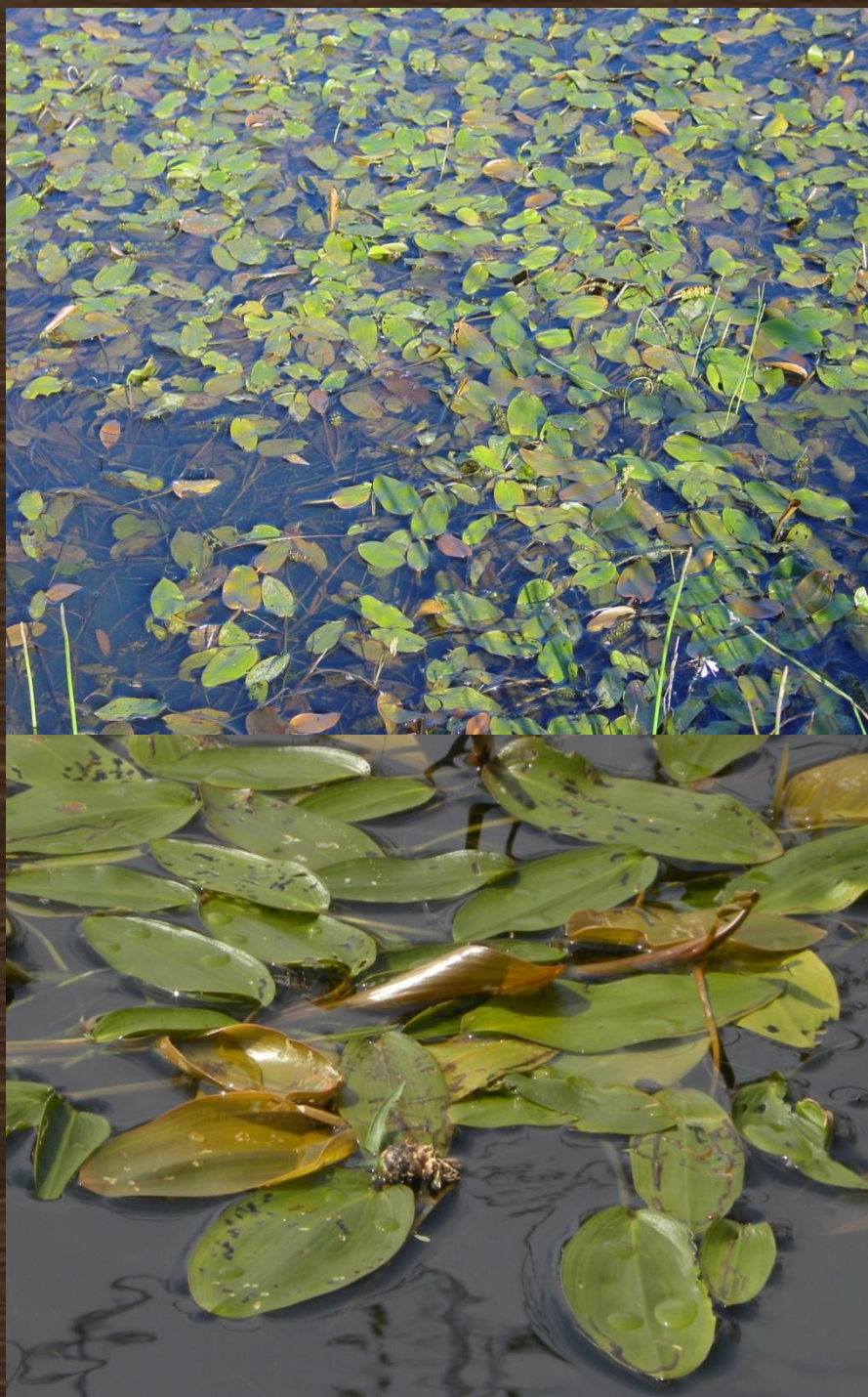
## 5. RYBNÍK – VEGETÁCIA VODNÁ A POBREŽNÁ)



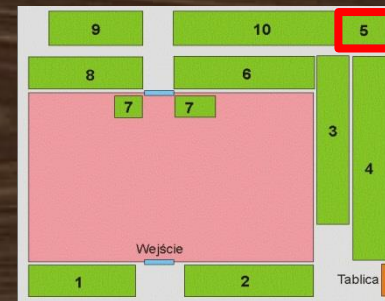


## Červenavec plávajúci (*Potamogeton natans*)

**VÝSKYT:** Rybníky, stojaté vody, v Bieščadskom národnom parku rozširovaný vodným vtáctvom. Hydrofyt (vodná rastlina) dlhý zvyčajne do 1,5 m (zriedka do 5 m), plávajúce listy - kožovité, vajcovité, niekedy takmer eliptické, často hnedasté (až 12 cm hrubé), listy ponorené - kopijovité. Kvitne v júni až auguste, kvety zelené, štvorlístkové, zhromaždené v zelených, špičatých kvetenstvách vyčnievajúcich nad vodnou hladinou..



## 5. Oczko wodne



**KUCHYŇA:** Plody-oriešky sa jedli od jesene do skorej jari, sú výživné a bohaté na škrob.

**KULTÚRA:** Bol najobľúbenejším motívom impresionistov, spolu s leknami. V maľbe symbolicky vyjadrujú rovnováhu a mier, tiež duševný pokoj.



## Čertkus lúčny (*Succisa pratensis*)

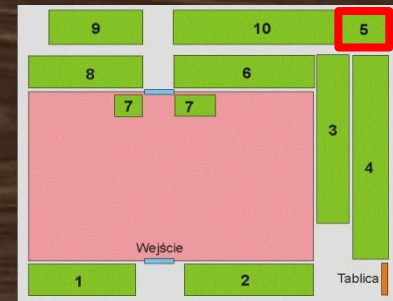
## 5. Oczko wodne



**VÝSKYT:** V Bieščadách častý výskyt, nie len pri vodách, ale i na vlhkých lúkach.

**LEKÁRSTVO:** Odvar z celej rastliny sa používal na bolesti hlavy, hrdla a na umývanie pokožky s rôznymi škvrnami. Odvar z podzemných koreňov sa podával aj pri bolestiach žalúdka.

**HISTÓRIA:** Stonky sa požívali v minulosti proti moru. Na Ukrajine sa odvar zo stonky a koreňov používal na umývanie rán, ako aj proti červom. Stredoveký názov čarodejníctva "morsus diaboli" znamená "uhryznutie diabla". Ľudové podanie vraví, že diabol zo žiarlivosti uhryzol korene tejto rastliny, pretože nechcel, aby slúžila ľuďom.



**BIOLÓGIA:** Dosahuje výšku 15-80 cm; stonka je vzpriamená a rozvetvená, vyrastá z krátkeho podzemku; listy protistojné, eliptické. Kvitne v júli až septembri. Modrofialové kvety sú medovicové.



## Čistec močiarny (*Stachys palustris*)

## 5. Oczko wodne

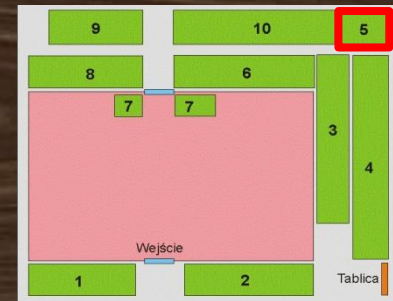


**KUCHYŇA:** V minulosti žiadané boli jeho buľvy, ktoré sa pražili. Boli cenným doplnkom mäsa.

**LEKÁRSTVO:** Na Západe sa využívala bylina s diastolickými a antiseptickými účinkami. U nás sa v lekárstve nevyužívala.

**HISTÓRIA:** Odporúčaný bol na neurasténiu, na upokojenie a zmiernenie bolesti kŕčov. V Karpatoch bol nazývaný ako "divoká mrkva", čo súviselo s jeho používaním ako prísady do jedla do 19. storočia.

**VÝSKYT:** Vlhkomilné lesy a zárasty – jelšiny, močiare, lesné lemy.



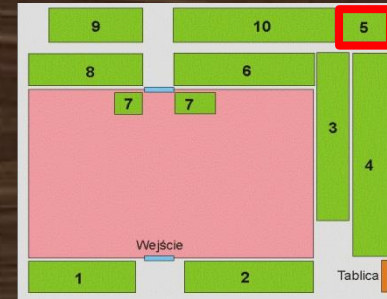
**BIOLÓGIA:** Kvitne v júli až septembri, kvety sú tmavo ružové alebo fialové, zhromaždené v hornej časti stonky v kláskovom kvetenstve.

**PLODY:** Dozrievajú v auguste až septembri. Sú trblietavé, rozširované vetrami alebo zvieratami – endozochori.



## 5. Oczko wodne

### Vrbica vrbolistá (*Lythrum salicaria*)

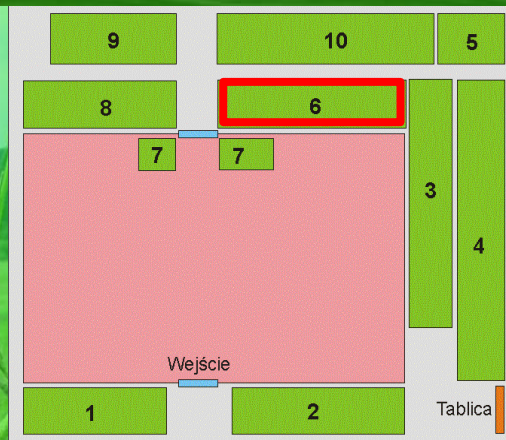


- KUCHYŇA:** Na jedenie sa využívala celá rastlina. Je bohatým zdrojom vápnika.
- LEKÁRSTVO:** Celá rastlina sa používala na napařovanie vo forme odvaru. Má protizápalové účinky. Infúzie z nej boli podávané na trávenie a krvácanie. Moderný výskum ukázal prítomnosť antibiotík, účinných proti týfusovej horúčke.
- HISTÓRIA:** Doteraz sa verilo, že táto rastlina účinne zastaví krvácanie (odtiaľ názov). V prípade hojnej menštruácie sa použila ako infúzia.





## 6. Rastliny na podhorských a horských lúkach.





## Mrkva obyčajná (*Daucus carota*)



**KUCHYŇA:** Celá rastlina je výživovo hodnotná, vňať by sa mala variť. V minulosti sa vypráždalo i kvetenstvo. Plody sa môžu použiť ako korenie alebo po popražení ako náhrada kávy. Koreň je veľmi tenký, jedlý je surový.

**LEKÁRSTVO:** Mrkvové korene sa používajú pri liečbe gastrointestinálnych porúch u dojčiat a malých detí. Majú účinky stimulujúce metabolismus. Mrkvový koreň je cenným zdrojom vitamínu A, ktorý ovplyvňuje zrak. Plody mrky pôsobia relaxačne a priaznivo pôsobia na koronárne cievy srdca.

**HISTÓRIA:** V tradícii Východnej Európy sa zachovalo používanie varenej mrkvy v mlieku – na poruchy trávenia a sexuálnu slabosť. Rozdrvená mrkva sa aplikovala na spálené a zapálené miesta.

"Divá mrkva" bola používaná v ukrajinskej ľudovej medicíne v Karpatoch – zomleté semená boli podávané pri poruchách trávenia a nadúvaní a taktiež pri obličkových kameňoch.





**Bedrovník väčší**  
(*Pimpinella major*)



**KUCHYŇA:** Z listov mladého bedrovníka sa varili polievky a pripravovali šaláty, pasty, bylinkové maslo a smotanové omáčky. Jednorazovo sa môže použiť iba jedna polievková lyžica nasekanej rastliny na osobu. Z listov, rovnako ako z koreňov, sa dá pripraviť aromatický čaj.



**Bedrovník lomikameňový**  
(*Pimpinella saxifraga*)



**LEKÁRSTVO:** Mladý koreň sa používa na choroby horných dýchacích ciest - stimuluje prirodzené sekrečné mechanizmy slizníc, čím uľahčuje odstraňovanie hlienu. Odporúča sa aj pri poruchách tráviaceho traktu - zvyšuje vylučovanie žalúdočnej šťavy, zabraňuje nadúvaniu a zlepšuje chuť do jedla. Niekedy sa používa aj pri ochoreniach obličiek a močového mechúra. Externe, vo forme oplachu, zmierňuje zápal d'asien a hrdla.

**HISTÓRIA:** V ukrajinskej časti Karpát, z koreňov mladej rastliny sa pripravoval likér, ktorý sa používal pri prechladnutiach a bolestiach hrdla.



## **Margaréta biela** (*Leucanthemum vulgare*)



**LEKÁRSTVO:** Odvar z kvetov sa používa ako čaj s liečivými účinkami.

Celá rastlina, a najmä kvet, vďaka prítomnosti seskviterpénových laktónov pôsobí diastolicky, pričom uľavuje pri kašli. Pôsobí mierne diureticky.

Druhy rodu Chryzantéma (ku ktorým patrila dlhý čas) tiež vykazujú protizápalové, antibakteriálne a antifungálne účinky.

Kvety majú uplatnenie v ľudovom liečiteľstve, pri vonkajšej liečbe kožných a očných chorôb a vnútorne - pri bakteriálnych infekciách a parazitárnych ochoreniach.



## **Krvavec lekársky** **(*Sanguisorba officinalis*)**

**VÝSKYT:** V Bieščadách častý na teplých, vlhkých lúkach a pasienkoch. Vysoký je 50-100 cm; celoročný, s dutým driekom, s priamym, rozvetveným vidlovitým vrcholom. Kvitne od júna do septembra, kvety sú tmavočervené.

**LEKÁRSTVO:** Extrakt z rastliny a koreňa zastavuje krvácanie, pôsobí antisepticky. Odvar a infúzie byliny alebo koreňa zmierňujú menštruačné krvácanie, krvácanie zo žíl a zastavujú krv v moči.

**HISTÓRIA:** Rastlina s krvavočervenými kvetenstvami bola kedysi používaná v Európe - s pomerne veľkým účinkom - podľa princípu similia similibus – podobné liečiť podobným.





## **Kozia bradá východná** **(*Tragopogon orientalis*)**

**VÝSKYT:** Lúky, pozdĺž ciest, medze, násypy, lúky a pasienky. Vysoká je 30 – 80 cm, dvojročná rastlina, rovnomerné listy, oblukovito klenuté. Kvitne v júni až júli. Má žlté kvety, v popoludňajších hodinách sa zatvárajú.

**KUCHYŇA:** Korene rastliny sú jedlé po tepelnom spracovaní. Pri zbere rastliny je potrebná opatrnosť, pretože existujú taxonomické rozdiely v rámci druhu. Sporadicky sa objavujú informácie o jedovatých účinkoch tejto rastliny.

**HISTÓRIA:** Celú rastlinu spolu s koreňmi, konzumovali dojčiace ženy pre zvýšenie dojčiaceho mlieka. Korene sa konzumovali v prípade pľúcnych ochorení. Vývar sa používal na pitie pri chorobách močového mechúra, kašľa a koliky.





## 7. KOLEKCIA PAPRADÍ. Zadný vchod do budovy je lemovaný rôznymi druhmi papradí.







## **Paprad' samčia** *(Dryopteris filix-mas)*

**VÝSKYT:** Rastie bežne v našich lesoch, niekedy i na horských lúkach. Vysoká je 50 až 150 cm, sporangie na spodnej strane listov sú uzavreté.

**LEKÁRSTVO:** Liečivou je stopka paprade, zbieraná po opade listov a sušená pri teplote 35°C. Odvar zo stonky sa tiež používa ako prostriedok proti črevným parazitom a na prípravu obkladov používaných pr reumatických bolestiach a ťažko hojajich sa ranách.

V ukrajinskej časti Karpát sa používa koreň a podzemok proti prekyslenosti. Zberá sa v jari alebo v jeseni. Vnútorne použitie rastliny je spojené s rizikom poškodenia pečene a očných nervov.



## Paprad' ostnatá (*Dryopteris carthusiana*)

**VÝSKYT:** Rastie bežne v našich lesoch, niekedy i na horských lúkach. Vysoká je cca 50 cm; sporangie na spodnej strane sú uzavreté.

**KUCHYŇA:** Indiáni údajne jedli mladé korene a listy papradí varené i pečené. Nedávno sa však zistilo, že koreň je nebezpečný pre zdravie človeka.

**LEKÁRSTVO:** Vo veterinárstve sa používa pri ochoreniach pečene. Bol prostriedkom na zbavovanie sa pásomníc. Na tento účel sa korene a listy používali na vonkajšie použitie – vkladala sa napr. psom do psích búd.

**INÉ VYUŽITIE.** Listy slúžia ako hlavný pokrm pre chov perličiek peruánskych.





## Perovník pštrosí (*Matteuccia struthiopteris*)

**VÝSKYT:** Táto nádherná a veľmi dekoratívna papraď v Bieščadách sa vyskytuje predovšetkým v jelšínach pozdĺž vodných tokov. Obyčajne rastie na riečnych terasách s úrodnou a vlhkou pôdou, mimo záplavového územia. Vysoká rastlina s krátkym podzemkom. Má dvojaké listy, zelené asimilačné listy vysoké 30-150 cm a hnedé listy. Zelené opadavé listy vyrastajú z koreňov v charakteristickom, lievikovitom usporiadaní - majú kopijovitý tvar, ktorý sa zužuje smerom dole.

**KUCHYŇA:** Tvrdí sa, že mladé rozvíjajúce sa listy sú jedlé. Korene sa tiež jedli - po vyčistení a upečení. Avšak pozor - existujú údaje o jeho toxicite a dokonca karcinogénite. Taktiež je treba pamätať, že tento druh je zákonom chránený!





## Papradka samičia (*Athyrium filix-femina*)

**BIOLÓGIA:** Paprad' vysoká 30 až 100 cm; listy má dvojité alebo trojité, rastúce z horizontálne rozvetveného podzemku.

**LEKÁRSTVO:** Korene pri vnútornom použití pôsobia diureticky. Zabíja črevné parazity. Anglické zdroje uvádzajú, že čaj zo stoniek sa používa ako liek proti bolestiam, predovšetkým pôrodným. Mladé listy boli podávané pri rakovine maternice. Pri vonkajšom použití sa na rany používa práškový koreň. Treba však dávať pozor - rastlina tiež pôsobí toxicky.

**HISTÓRIA:** Kúpeľ z vývaru zo sviežich listov paprade odporúča sv. Hildegarde z Bingenu na reumatizmus.





## Paprad'ovec laločnatý (*Polystichum aculeatum*)

**VÝSKYT:** Tienisté lesy, predovšetkým v javorových a bukových lesoch, na vlhkých a humusových pôdach, často strmých severných svahoch a roklinách. Listy kožovito lesklé, tuhé a dlhé až jeden meter, má podzemný hrubý podzemok.

**KUCHYŇA:** Existujú neoverené informácie z Anglicka, že listy a korene sa v minulosti jedli. Sú však toxické.





## Sladič obyčajný (*Polypodium vulgare*)

**VÝSKYT:** Tienisté skalnaté miesta v javorových a bukových lesoch. Vysoká 10 až 50 cm; listy celistvé, odolné voči chladu, na dlhej stopke; stonka má sladkastú chuť, pokrytá štetinovými šupinami po odumretých listoch.

**TOXICITA:** Existuje podozrenie, že tento druh papradia môže byť karcinogénny. Okrem toho mnoho papradí obsahuje tiaminázu - enzým, ktorý vo väčších množstvách sterilizuje telo vitamínom B. Tento enzým sa rozkladá zahrievaním alebo sušením bylinného materiálu.

**KUCHYŇA:** Pakorene sú veľmi sladké - obsahujú cukry, triesloviny a oleje. Používajú sa ako náhrada sladkého drevka. Obsahujú 15% sacharózy a 4% glukózy.

**LEKÁRSTVO:** Stonky sa používajú na ochorenia pečene a žlčníka - stimulujú vylučovanie žlče a pôsobia ako prehľadadlo. V minulosti sa používali na liečenie tuberkulózy.





## 8. RASTLINY LÚK A PASIENKOV vo všeobecnosti svetlomilné druhy, medzi ktorými nájdeme pestrofarebné kvitnúce nízko rastúce rastliny.





## Krasovlas bezbyľový (*Carlina acaulis*)

**KUCHYŇA:** V minulosti bol používaný ako zelenina, nazývaný "divoký artičok". Na jedenie sa používajú mladé listy.

**LEKÁRSTVO:** Rastlina má protizápalové, diaforetické a antiseptické účinky proti grampozitívnym baktériám, napríklad *Staphylococcus aureus*. Koreňové extrakty sa používajú pri poruchách trávenia, poruchách žlčníka a hnačkovým infekciám.

**ZAÚJÍMAVOSŤ:** Využíva sa ako prírodný barometer - listy okolo kvetenstva sa zakrývajú v prípade zhoršujúceho sa počasia.

**HISTÓRIA:** V stredoveku bol jednou z hlavných bylín využívaných proti čarodejniciam.





## Horec luskáčovitý (*Gentiana asclepiadea*)

**VÝSKYT:** V lesoch a na horských hrebeňoch. Vysoký do 1 m; podzemný, silne skrútený, žltý podzemok; listy celé. Kvitne v júli až septembri; kvety (asi 5 cm) azúrovo modré, niekedy svetlejšej farby, výnimočne biele. Kalichy sú koronálne s 5 zubami.

**TOXICITA:** Bylina obsahuje jedovatý genijopicrin a korene - jedovaté alkaloidy: gentianín a gentianidín.

**LEKÁRSTVO:** Horké zlúčeniny rastliny stimulujú vylučovanie slín, žalúdočnej a črevnej šťavy a žlče. Zlepšujú tiež peristaltiku a absorpciu tráviaceho mlieka z čriev. Tinktúra sa používala ako ochrana pred cholerou. Korene, z ktorých sa vyrába horký likér, sa používajú hlavne na Zakarpatsku dodnes.



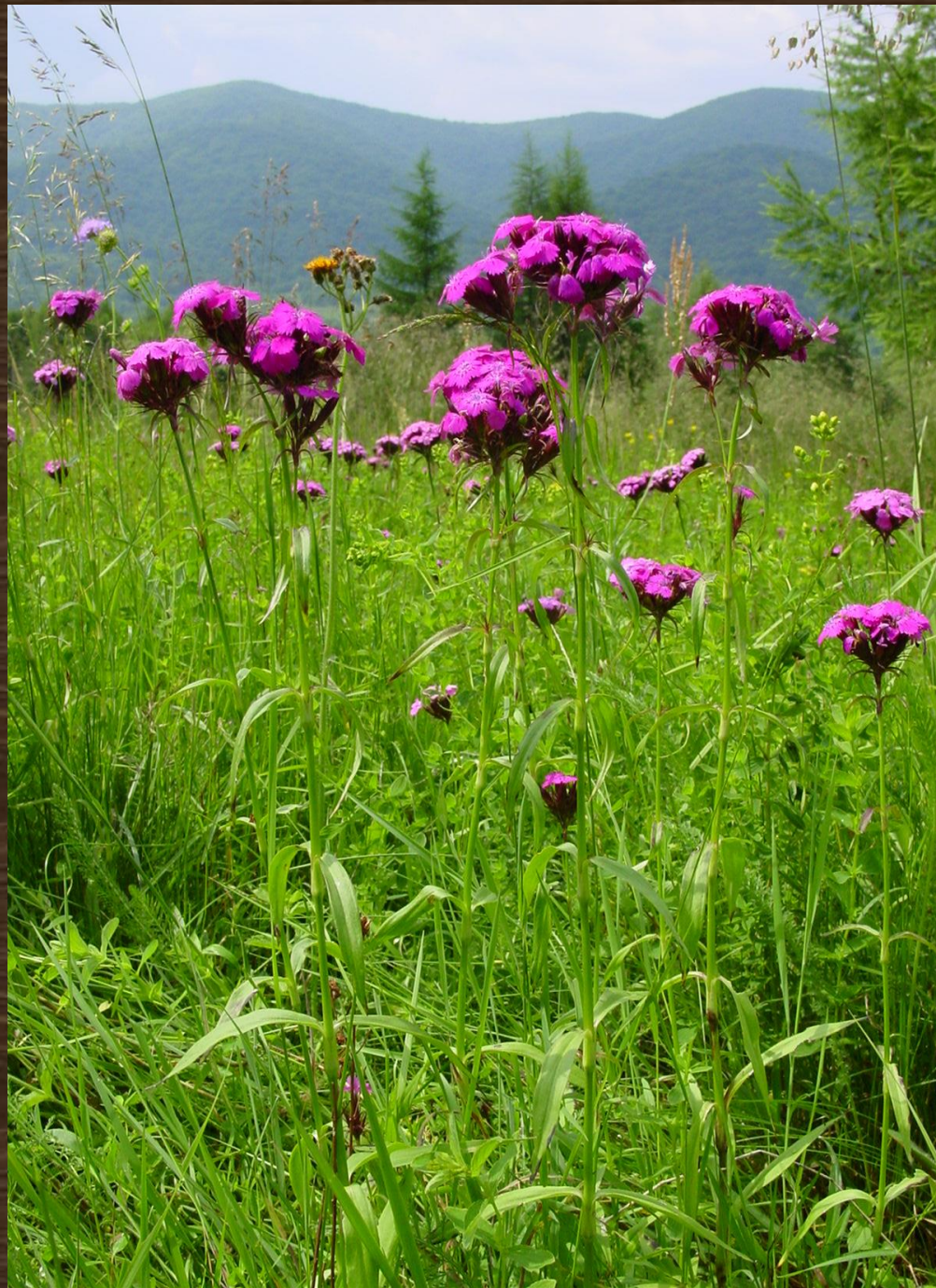


## **Klinček bradatý** (*Diantus compactus*)

**VÝSKYT:** Horské lúky – poloniny. Východokarpatský druh, ktorý rastie iba v Bieščadách. Vysoký 20 až 40 cm; jednostopkatý, listy zakrivené, jednožilkový. Kvitne v júli až auguste, má intenzívne ružové kvety v hornej časti stonky.

**LEKÁRSTVO:** Vo fytotherapii sa používa iba príbuzný druh – klinček bodkovaný na vykašliavanie, má antiseptický a sekrečný účinok (ovplyvňuje sekréciu hlienu v prieduškách) - odporúča sa pri angíne, astme, kašli a chrapote.

**ZAÚJÍMAVOSŤ:** V neskorej stredovekej a renesančnej svetskej maľbe slúžil klinček ako symbol lásky. Na druhej strane, v náboženských maľbách, sa objavuje na obrazoch Madony s dieťaťom.

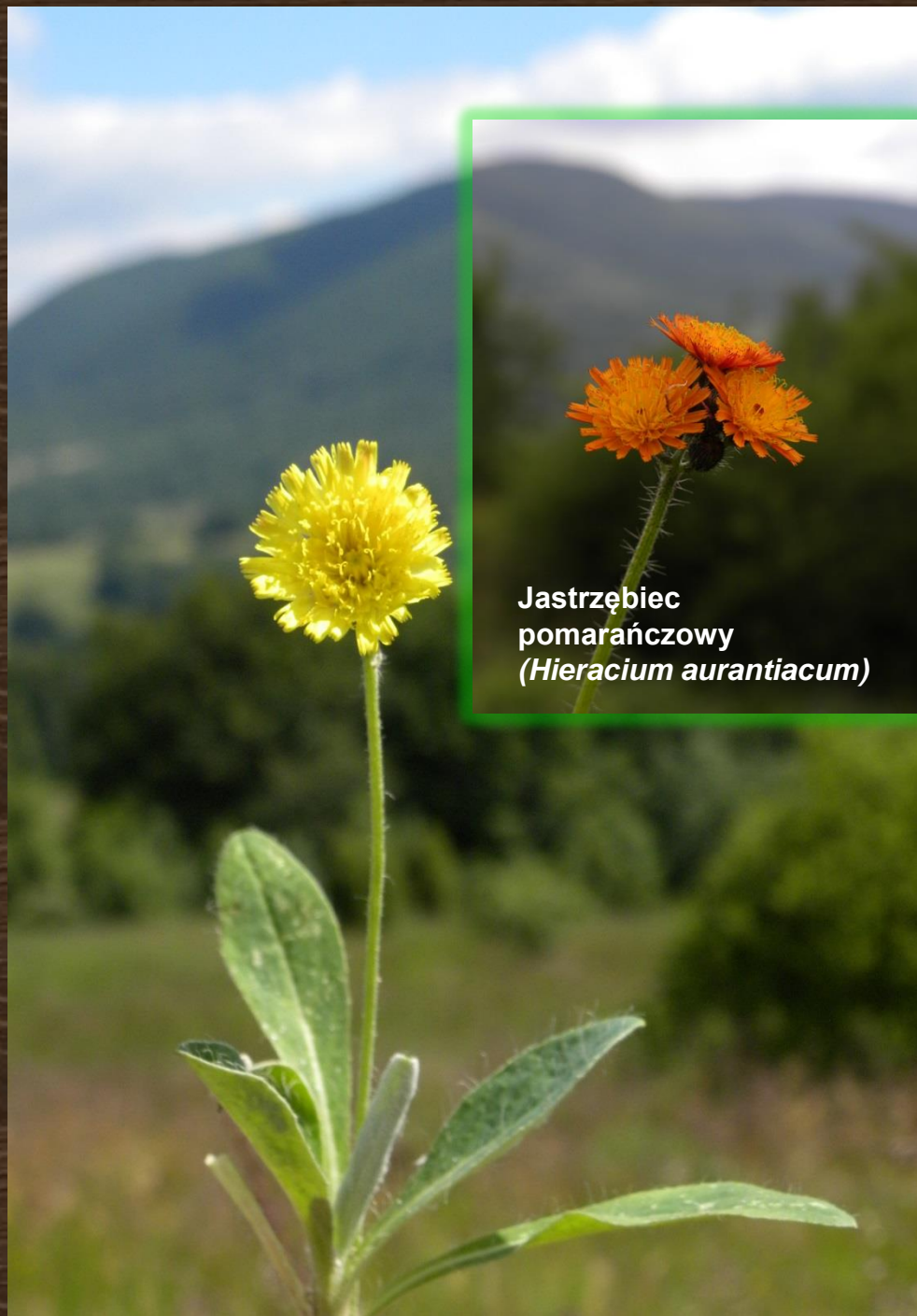




## **Jastrabník chlpánik** *(Hieracium pilosella)*

**VÝSKYT:** Suché lúky a pasienky, rovnako ako jeho príbuzný jastrabník pomarančový. Jastrabník Kosmaczek je charakteristický alelopatiou, to znamená, že pôsobí brzdiaco na rast iných rastlín. Vysoký 5 až 25 cm; bezlistý a nerozvetvenou stonkou, na zhrubnutom podzemku sa nachádza ružica listov, husto pokrytá bielymi hviezdovitými chlčkami. Kvitne v máji až septembri.

**LEKÁRSTVO:** Liečivá je bylina, ktorá má sťahujúce, kŕčové, vykašľavacie, močové a choleretické účinky. Podporuje hojenie rán. Používa sa na liečbu gastroenteritídy, hnačky a vredov žalúdka a dvanástnika. Vo väčšom množstve je mierne jedovatý! Odvar sa používa na vonkajšie umývanie rán a vredov. V minulosti sa používal na liečenie uhryznutí.



**Jastrzębiec  
pomarańczowy**  
*(Hieracium aurantiacum)*



## Horčinka obyčajná (*Polygala vulgaris*)

**VÝSKYT:** Pásienky, slatiny, pri cestách. Vysoká 10 až 30 cm; listy, zakrivené, kopijovité v dolnej časti, oválne v hornej časti. Kvitne v máji až auguste, drobné ružové alebo biele kvety visiace vo voľných zhlukoch.

**KUCHYŇA:** Naparené listy môžu byť náhradou zeleného čaju. Niektoré druhy tohto rodu sú jedovaté - dokonca aj v rámci tu opísaných druhov boli pozorované toxické účinky!

**LEKÁRSTVO:** Odvar sa používa na zápal priedušiek.







## Jahoda obyčajná (*Fragaria vesca*)

**KUCHYŇA:** Z mladých listov sa oddávna robí čaj, tiež ako výživná zložka do polievok a šalátov.



**LEKÁRSTVO:** Naparovanie listov má využitie ako prostriedok na reguláciu metabolizmu, ako aj hypertenzie a aterosklerózy. Má diuretický a protizápalový účinok, ktorý sa používa pri liečbe chronických ochorení močových ciest. Čerstvé, naparené listy sa taktiež aplikovali na rany a vredy.



## Nevädzovec frygický (*Centaurea phrygia*)



**LEKÁRSTVO:** Kvety sa môžu použiť v prípade zápalu očí a ich únavy. Pôsobia tiež cholereticky, antibakteriálne, protizápalovo, sedatívne a diureticky. Regulujú pohyb čriev a stimulujú menštruačné krvácanie. V južných oblastiach Poľska (Wallis 1995) sa kvet nevädze používal na umývanie hlavy malých detí - s chrastami, lupinami a seborrhea.



## Vrbovka úzkolistá (*Chamaenerion angustifolium*)

**VÝSKYT:** Okraje lesov, lúk a ciest. Výška 50 až 150 cm; z koreňa vyrastá stúpajúca stonka - okrúhla červená. Kvitne v júli až auguste, ružové, stredné kvety 2-4 cm, v hornej časti výhonku; 4 okvetné lístky.

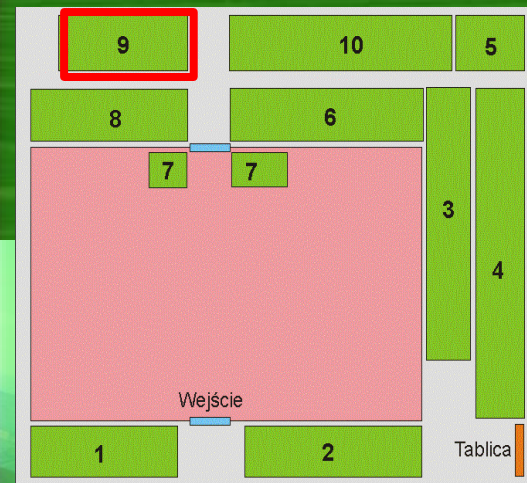
**KUCHYŇA:** Mladé výhonky rastliny spolu s mladými listami sú jedlé ako surové, tak i varené. Robil sa z nich i čaj. Jedlé sú tiež korene, ktoré obsahujú trochu trieslovín a slizu.

**LEKÁRSTVO:** Pôsobí uspokojujúco na organizmus. Účinná je proti bolestiam hlavy, neuralgii a nespavosti. Používa sa i na vonkajšie použitie na kožné ochorenia: akné, pupienky, dermatózy, urtikária, seborrhea, lupiny.





9. Poloniny sú reprezentované alpinskými a subalpinskými druhmi. Nachádzame medzi nimi aj východokarpatské rastliny.





## Materina dúška alpská (*Thymus alpestris*)

VÝSKYT: Rastie na skalách a alpských trávnych porastoch.

LEKÁRSTVO: Stimuluje trávenie a zvyšuje chuť do jedla. Má tiež silný expektoračný a baktericídny účinok, rovnako ako na zvýšenie produkcie hlienu, odporúča sa pri ochoreniach dýchacích ciest. Zabraňuje nadmernému kvaseniu v tráviacom trakte. Používa sa na bolestivú menštruáciu. V ukrajinských Karpatoch sa používala na nespavosť a kašeľ, a dokonca ako prostriedok na liečbu alkoholizmu. V minulosti sa výhonky materinej dúšky používali proti ústnym pachom. Gréci si veľmi cenia túto rastlinu, pričom ju používajú nielen ako liek a korenie, ale aj do kadidiel. V starovekom Egypte sa využívala na balzamovanie múmii.





## Zlatobyľ alpínska (*Solidago alpestris*)

VÝSKYT: Vysokohorský druh.

KUCHYŇA: Listy môžu byť použité na čaj, ale len v malých množstvách a po testovaní vlastnej reakcie – podľa niektorých zdrojov má jedovaté účinky.

LEKÁRSTVO: Výhonky sa používajú ako diuretikum, dezinfekčný a relaxačný prostriedok pri ochorení močových ciest. Externe sa používa ako obklad pre rôzne druhy rán, vredov a na vyplachovanie ústnej dutiny. Germánske kmene používali zlatobyľ ako prostriedok na hojenie rán. Vnútorne vo forme naparovania ho používali kozáci.





## **Fialka dácka** *(Viola dacica)*

**VÝSKYT:** Horské lúky – poloniny.  
Východokarpatský druh. Výška 20 až 40 cm;  
stonka je rovná, nahá alebo takmer nahá;  
eliptické listy. Kvitne v máji až júni, vonkajšie  
kvety veľké asi 2 cm, fialové, vnútorne biele  
(niekedy žltkasté), s hnedými žilkami.

**LEKÁRSTVO:** Používa sa pri chorobách  
horných dýchacích ciest.

**ZAÚJÍMAVOSŤ:** Názov odvodená od slova  
Dacia - historickej krajiny, ktorá zahŕňa  
územie dnešného Rumunska, čo svedčí o jej  
rozmiestnení až do južných Karpát. Táto  
fialka bola svedkom formovania dánskeho  
ľudu v 3. storočí pred naším letopočtom a  
potom o ich dobytí Rimanmi asi 100 rokov po  
Kristovi. Valašských pastierov sprevádzala  
po stáročia.





## Arnika horská (*Arnica montana*)

**VÝSKYT:** Na horských lúkach. Trvalka 15 až 60 cm vysoká, krátko machovitá, vyrastajúca z krátkeho podzemku. Kvitne v júli až auguste, kvety 6 až 8 cm veľké.

**TOXICITA:** Jedovatý druh – použitie môže viesť k paralýze nervového systému.

**LÉKÁRSTVO:** Prípravky z kvetov a koreňov zmierňujú následky poranení, urýchľujú ich liečenie a zároveň znižujú bolesť. Používa sa na popáleniny a omrzliny, ako aj na liečbu vredov.

**ZAÚJÍMAVOSŤ:** Starý názov „kupalnik“ pochádza zo svätajánskej noci Jana Kupala, čo poukazuje na jej magické použitie u starých Slovanov. Obyvatelia Bavorska v predvečer sv. Jána vykopávali arniku na kraji poľa, aby ho chránila pred krupobitím. Bola tiež držaná vo svojich domoch, aby v prípade búrky mohla byť vložená do okna - ako ochrana pred bleskom. V stredoveku sa arnika používala aj ako afrodiziakum a tiež liek proti čarom čarodejníc.





## Kýchavica biela (*Veratrum album*)

**VÝSKYT:** Horské lúky. Výška celej rastliny s pekným kvetenstvom dosahuje až 1,5 m.  
**KUCHYŇA:** Extrakt z tejto jedovatej rastliny sa pridával do vína, piva a medovíny.

**TOXICITA:** Celá rastlina obsahuje alkaloidy - hlavne protoveratrin a germarin, ktoré dráždia senzorické nervy a znižujú krvný tlak. Jelene si radi odhryznú listy tejto rastliny v jari, aby sa zbavili zimnej bakteriálnej flóry a vnútorných parazitov.

**LEKÁRSTVO:** Alkaloidy izolované z koreňov znižujú krvný tlak. Taktiež stimulujú parasympatický systém srdca a ciev. Odporúča sa na reumatizmus, artritídu, ischias, neuralgiu, hypertenziu, parazitické ochorenia kože.

**ZAÚJÍMAVOSŤ:** V minulosti bola používaná ako prostriedok na otrávenie šípov a oštepov.





## Ľalia zlatohlavá (*Lilium martagon*)

**VÝSKYT:** Horské lúky a lesy. Vysoká 40 až 150 cm; nerozvetvená, tuhé stonky, elipticko-kopijovité listy, zasadené na stonke, na konci ružový kvet. Kvitne v júli až auguste.

**KUCHYŇA:** Cibuľa obsahuje veľké množstvo škrobu, preto bola vysoko hodnotená u Kozákov. Cibuľa sa varila alebo piekla. Z jesenného zberu cibule sa vyrábali zásoby na zimu, ich fragmentáciou a potom sušením. Dopyt spotrebiteľov po ľaliách prispel k drastickému poklesu jej početnosti a dnešnej ochrane.

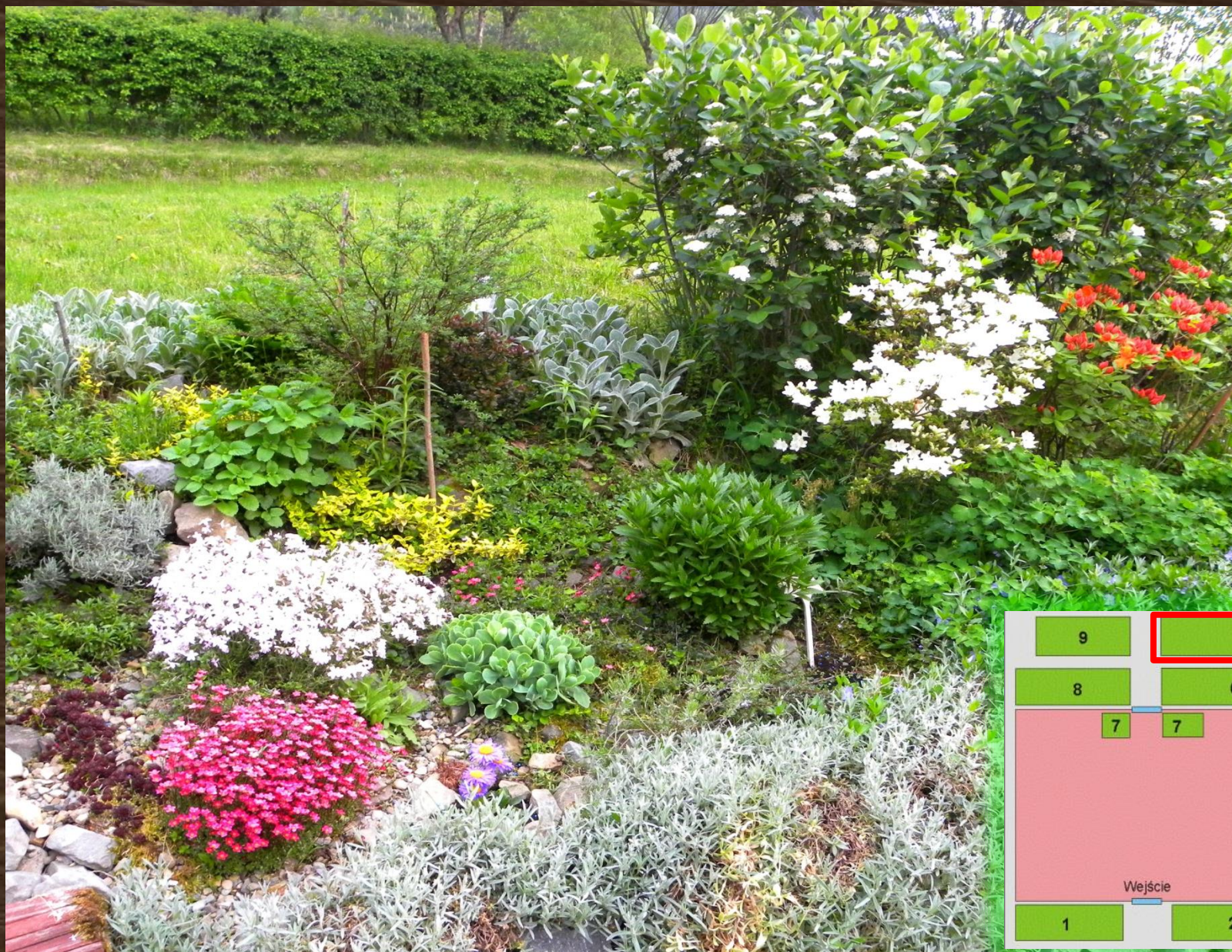
**LEKÁRSTVO:** Cibule používali na vyvolanie menštruácie a na starostlivosť o pleť. Tiež sa ukázalo, že hľuzy majú diuretický, zmäkčujúci a expektoračný účinok. Na Západe sa používajú na liečbu srdcových ochorení a angíny.

**ZAÚJÍMAVOSŤ:** Názov "martagon" v jazyku alchymie znamená rastlinu venovanú Marsu. Druh ľalie je spojený s panenstvom a čistotou.





•10. Skupina senzorických rastlín.







## **Pamajorán obyčajný** (*Origanum vulgare*)

**KUCHYŇA:** Používa sa ako korenie na mäso a do omáčok, a taktiež na čaj.

**LEKÁRSTVO:** Stimuluje trávenie a zvyšuje chuť do jedla. Hlavnou zložkou je esenciálny olej, ktorý obsahuje tymol, ako aj triesloviny a flavonoidy. Má dezinfekčné, protihnačkové, antispasmodické, karminatívne a detoxikačné účinky. Tiež sa používa na vyplachovanie úst, hrdla, do kúpeľov a ako prostriedok na hojenie rán. Na Ukrajine sa majoránový olej používal na bolesti zubov.

**ZAÚJÍMAVOSŤ:** Jeho liečivé účinky poznal už Aristoteles a Hippokrates. Používal sa proti nadmernému sexuálnemu vzrušeniu.





## Rasca lúčna (*Carum carvi*)

**KUCHYŇA:** Semená sú vynikajúcim korením, ktoré sa stáročia používali pri nakladaní kapusty, do šalátov, syrov a chleba. Zvláštnu chuť majú tinktúry z vodky a rasce. Korene a listy sú ideálne pre bylinné polievky.

**LEKÁRSTVO:** Plody obsahujú veľké množstvo esenciálneho oleja. Stimulujú chuť k jedlu a tráveniu, zároveň pôsobia ako kŕčové, antifatulentné a peristaltické, zabraňujú nadmernému kvaseniu a zadržiavaniu obsahu v črevách. Taktiež účinne inhibujú hnilobu. Stimulujú produkciu žlče. Taktiež zvyšujú vylučovanie mlieka u dojčiacich matiek a tiež pôsobia diureticky.



## **Mäta dlholistá** (*Mentha longifolia*)

**VÝSKYT:** Mokré lúky, vlhké okraje lesov a húštiny. Vysoká 30 až 100 cm, kvitne v júli až septembri.

**KUCHYŇA:** Mladé výhonky sa jedli od nepamäti. V Bieščadách sa nim plnili pirohy. Používala sa aj ako prísada do chleba a kvasu. Pridávala sa i do mlieka, aby zabraňovala jeho kysnutiu.

**LEKÁRSTVO:** Základnou zložkou listov je esenciálny olej a v ňom mentol. Používa sa na inhaláciu dýchacích ciest - v prípade silných chladných a zápalových stavov dutín, hrdla a priedušiek. Listy mäty sa prehryzávajú pri bolestiach zubov.

**ZAÚJÍMAVOSŤ:** Latinský názov pre mätu pochádza z rímskej bohyne Menthy, ktorá je stelesnením ľudského rozumu.







## Rasca lúčna (*Pastinaca sativa*)

**KUCHYŇA:** Semená sú vynikajúcim korením, ktoré sa stáročia používali pri nakladaní kapusty, do šalátov, syrov a chleba. Zvláštnu chuť majú tinktúry z vodky a rasce. Korene a listy sú ideálne pre bylinné polievky.

**LEKÁRSTVO:** Plody obsahujú veľké množstvo esenciálneho oleja. Stimulujú chuť k jedlu a tráveniu, zároveň pôsobia ako kŕčové, antiflatulentné a peristaltické, zabraňujú nadmernému kvaseniu a zadržiavaniu obsahu v črevách. Taktiež účinne inhibujú hnilobu. Stimulujú produkciu žlče. Taktiež zvyšujú vylučovanie mlieka u dojčiacich matiek a tiež pôsobia diureticky.



## Zádušník brečtanovitý (*Glechoma hederacea*)



**KUCHYŇA:** Mladé výhonky sa používajú do šalátov a polievok, rovnako aj do pást a duseného mäsa. Čerstvé listy sú vynikajúcim doplnkom omeliet. Po ich malom rozsekaní môžete urobiť bylinkové maslo alebo pastu z tvarohu.

Lesklé výhonky sú ideálne aj pre čaj s miernou, mierne korenistou arómou na podporu trávenia. Najlepšie je použiť bylinky zozbierané na jar - od apríla do júna, kedy sú ľahšie stráviteľné, aromatické a obzvlášť bohaté na vitamín C.





vitajte! 😊