

# „Przyroda na wyciągnięcie ręki” urządzenie ogródka botanicznego przy Terenowej Stacji Edukacji Ekologicznej w Wołosatem



**Interreg**  
Polska-Słowacja

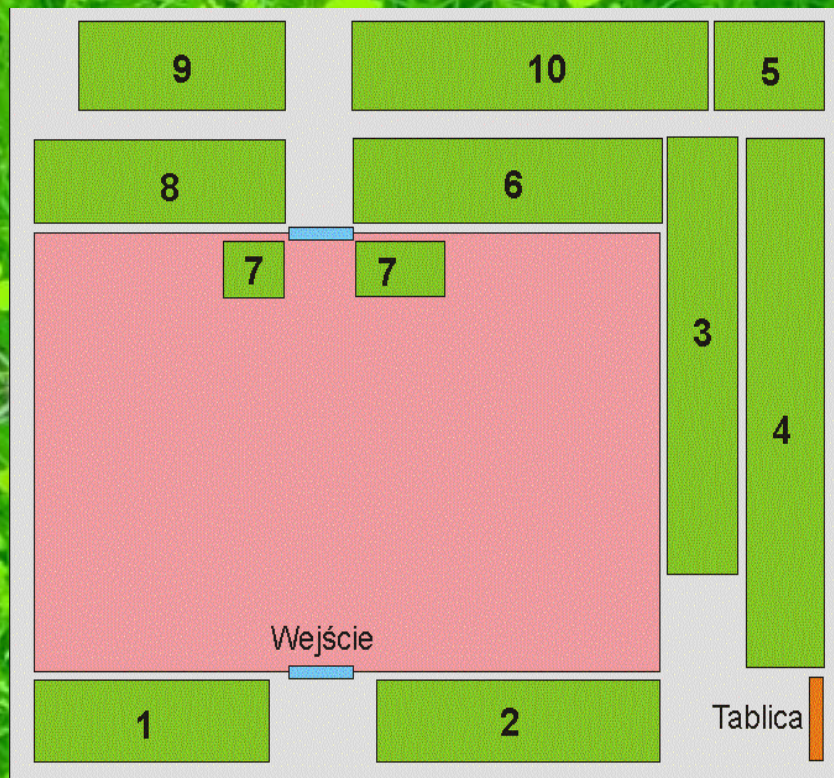
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



UNIA EUROPEJSKA



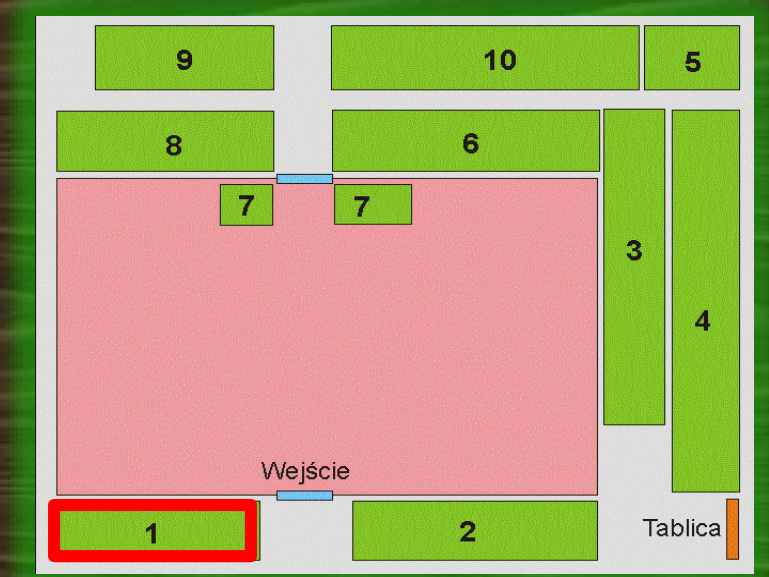
# Plan ogrodu



Rośliny rozlokowano według siedlisk i funkcji, wydzielając dla nich sektory:

1. Gatunki o znaczeniu kulturowym
2. Rośliny przydomowe i przydrożne
3. Tropy zwierząt na pniach jodły
4. Rośliny leśne regla i pogórza
5. Rośliny wodne, szuwary i ziołorośla
6. Rośliny łąkowe regla i pogórza
7. Paprocie lasów i połonin
8. Gatunki polan i pastwisk
9. Wysokogórskie rośliny połonin
10. Kolekcja sensoryczna

1. W tej grupie umieszczono **GATUNKI WPISUJĄCE SIĘ W DAWNE WIERZENIA, SYMBOLIKĘ I OBRZĘDOWOŚĆ**. Sadzone przy cerkwiach (smotrawa) i kapliczkach (oman wielki, chaber miękkowłosy), na cmentarzach (barwinek, narcyz, przebiśnieg).



# Chaber miękkowłosy (*Centaurea mollis*)

Roślina sadzona przy cerkwiach i kapliczkach -  
głównie jako kwiat poświęcony Maryi.



## Smotrawa okazała (*Telekia speciosa*)

BIOLOGIA: Gatunek **wschodniokarpacki**, występujący w strefie **łęgowej**.

KULTURA: Roślina sadzona przy cerkwiach. Jej żółty koszyczek kojarzono z tarczą słoneczną, która z kolei była źródłem **archaicznych znaków solarnych** (rozeta karpacka) – w wyniku postępującej chrystianizacji stały się one symbolem Chrystusa.

APTEKA: Zewnętrznie zalecana jako środek regeneracyjny, **przeciwzapalny i przeciwbakteryjny** – na zranienia i choroby skórne.



# Oman wielki

(*Inula helenium*)

**BIOLOGIA:** Gatunek **obcego** pochodzenia. Wysokość 1,5-2 m; liście łodygowe lancetowate, prawie bez ogonków, nierówno karbowane; liście odziomkowe - jajowate i duże, długoogonkowe, od spodu filcowate.

**KULTURA:** Gatunek sadzony przy **kapliczkach**. Jego stanowiska zachowały się w Wołosatem i przy drodze na Dźwiniacz.

Podobnie jak w przypadku smotrawy, oman wielki też miał odniesienia **solarne**.

**KUCHNIA:** **Korzenie smażono w miodzie**. W starożytności robiono **wino i nalewkę** na jego **kwiatkach** - miała usprawniać procesy myślowe.

**APTEKA:** Korzeń zawiera **heleninę** i 43% **inuliny**, trawionej w jelitach przez symbiotyczną florę bakteryjną. Wyciąg z korzenia działa **żółciopędnie i żółciotwórczo**.



## Barwinek mniejszy (*Vinca minor*)

KULTURA: Roślina symbolizująca **życie wieczne** – i w tym znaczeniu sadzona powszechnie na bieszczadzskich **cmentarzach**.

Ulistnionymi pędami przyozdabiano też **koszyczki z wielkanocną święconką** i wyplatano z nich **panieńskie wianuszki**.

Na bieszczadzskich wsiach **przed weselem** **zdobiło się chałupy** (okna i drzwi) plecionkami z barwinka, a barwinkowe wianki ze wstążkami, stosowane były jako **naznaczenie młodożeńców i druhen**.

Ceremonię **zaślubin** kończyło uroczyste wręczenie swiaszczennikowi **gałązki sosnowej z barwinkiem**.

APTEKA: Liście barwinka zawierają **alkaloidy obniżające ciśnienie krwi**. Obecna w barwinku **winkamina** stosowana jest jako lek **przeciwnadciśnieniowy**, głównie na dolegliwości **wieńcowe**.



# Śnieżyczka przebiśnieg (*Galanthus nivalis*)

**SIEDLIŠKO:** Szeroka strefa wysokości – od łągów nad potokami, poprzez buczyny i górną granicę lasu, aż po same połoniny; preferuje wilgotne i próchnicze gleby brunatne i mady.

**KULTURA:** W Bieszczadach był **sadzony na cmentarzach**. Przebiśnieg stanowił **symbol odradzającego się życia**, wyrażającym też narodziny nadziei.

**HISTORIA:** Lecznictwo ludowe stosowało cebulki - jako **środek wymiotny** i przy porażeniach nerwów.

**TOKSYCZNOŚĆ:** Cała roślina zawiera silnie **toksyczne alkaloidy**, w największym stężeniu występujące w cebulkach. **Antidotum** na przedawkowanie stanowi **atropina**.

**APTEKA:** Roślina stosowana jest **w leczeniu ołępienia, choroby Alzheimera i stanów maniakałnych**. Bywa też używana **w anestezjologii**.





## Narcyz biały (*Narcissus poeticus*)



Fot. Stanowisko po dawnym ogródku w Bukowcu

**SIEDLIŠKO:** Gatunek **zdziczały z upraw** – stanowiskach trawiaste, często zadrzewione, o glebie próchnicznej i stale wilgotnej; stare cmentarze, mokre łąki, nadrzeczne łęgi.

**KULTURA:** Narcyz występuje **w mitologii greckiej** jako szczególnej urody młodzian. Ponieważ nie chciał odwzajemnić uczuć do nimfy Echo, został związany **miłością do własnego odbicia**. Jego tęsknota, która nie mogła znaleźć zaspokojenia, sprowadziła na niego **śmierć**, po której na grobie zaczęły wyrastać kwiaty noszące imię młodzieńca.

W procesie chrystianizacji roślinnego języka znaczeń stał się symbolem **Zmartwychwstania**. I właśnie w tym odniesieniu często był sadzony na **bieszczadzkich cmentarzach**, ale równie często występuje jako **pozostałość po dawnych ogrodach**.

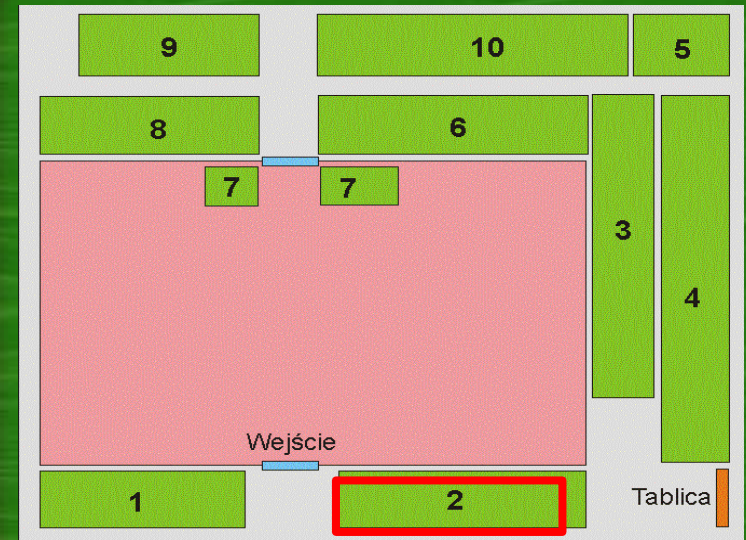


Fot. Narcyz na cmentarzu w Stebniku

2. Wśród dzikich roślin użytkowych występują **GATUNKI SADZONE W DAWNYCH OGRÓDKACH** i dziczejące: rudbekie, kosańce, wieczorniki. Ale jest tu też sporo taksonów przydrożnych - dziko rosnących i często zbieranych do celów leczniczych - np. żywokost i cykoria.



Rudbekia naga (*Rudbeckia laciniata*)



Wieczornik śnieżny (*Hesperis nivea*)

Rudbiekie w Bieszczadach wskazują dziś miejsca po dawnych domostwach





## Rudbeckia naga (*Rudbeckia laciniata*)

**HISTORIA:** Przywieziona z **Ameryki**, już od XVII roku rudbekia była jedną z głównych roślin ozdobnych przy wielkich chałupach.

Wyhodowano z niej wiele odmian – w tym często o kwiatach pełnych. Obecnie pozwala nam wyraźnie uczytelnić **miejsca po dawnych osadach** ludzkich w opustoszałych dolinach Beskidu Niskiego i Bieszczadów.

**APTEKA:** Rudbekia w tradycjach zachodnich znajdowała zastosowanie jako środek **wiatropędny i na okłady**.

**INNE ZASTOSOWANIE:** **Kwiaty** były surowcem do uzyskania **zielonego barwnika**.



## Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*)

**SIEDLIŠKO:** Zdziczałe i przenawożone łąki, dawne przychacia, rowy i przydroża.

**POKRÓJ:** Wysokość 50-100 cm; łodyga kanciasta, pusta, w górnej części rozgałęziona, szorstko owłosiona; liście duże, długości do 25 cm, lancetowate, siedzące i całobrzegie.

**KWITNIENIE:** maj-czerwiec; kwiaty fioletowe, czasem prawie purpurowe

**APTEKA:** Zawarta w korzeniu **alantoina** pobudza regenerację tkanek.

Tartym korzeniem zarobionym z mąką, podobnie jak i świeżymi liśćmi, okładano złamania i stłuczenia (stąd nazwa).

**KUCHNIA:** Liście nie są dobre w smaku, jednak śluzowata konsystencja odwaru kwalifikowała je do zagęszczania zup. Z liści zaparzano herbatę. Pieczone korzenie stosowano jako substytut kawy.

# Chrzan pospolity (*Armoracia rusticana*)

**SIEDLISSKO:** Bogate w **azot** łąki i siedliska przydomowe, dawne podwórza i przydroża.

**POKRÓJ:** Wysokość 40-150 cm; liście odziomkowe duże (ponad 70 cm), podłużno-jajowate o sercowatej nasadzie, **zwązone w długi ogonek**. Liście łodyg. pierzastodzielne.

**KWITNIENIE:** maj-czerwiec; kwiat **4-płatkowy**, biały, wielkości ok. 6 mm.

**KUCHNIA:** **Liście** chrzanu bywały **dodatkiem do podplomyków**, jak również - po uprzednim zblanszowaniu stanowiły **jarzynę do zup**. W Bieszczadach tradycyjnie wypiekane są po dzień dzisiejszy **chleby na liściach chrzanu**, co znalazło wyraz w „Święcie Chleba”, dorocznie organizowanym we wsi Dźwiniacz Dolny.

**KORZEŃ** wzmacnia apetyt i trawienie oraz działa **antybakteryjnie**. Stymuluje wydzielniczość soków trawiennych.



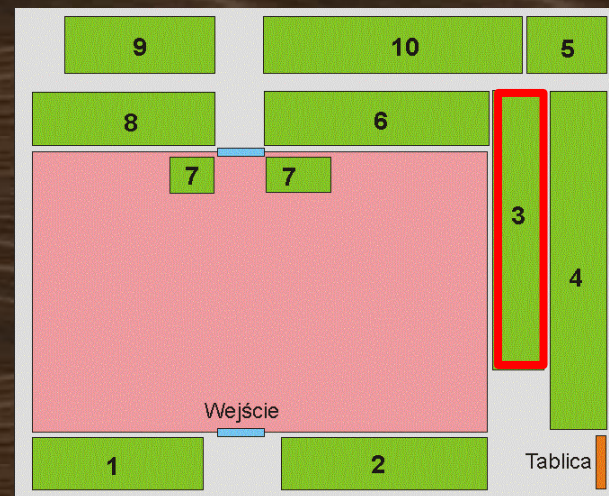
## Cykoria podróżnik (*Cichorium intibus*)

HISTORIA: Od czasów starożytnych ziele cykorii przykładano na wszelkie **skaleczenia**. W **średniowieczu** cykoria była powszechnie używanym remedium **przeciwko żółtaczce i malarii**.

Napar z suchego ziela i korzenia zalecano też do picia – na **bóle żołądka i wątroby**. Z korzenia sporządzano **kawę**.



### 3. ŚLADY ZWIERZĄT Chodnik wiedzie przez „kostki wiedzy”, gdzie na pniach drzew znajdziemy odciski tropów - RYŚ (*Lynx lynx*)





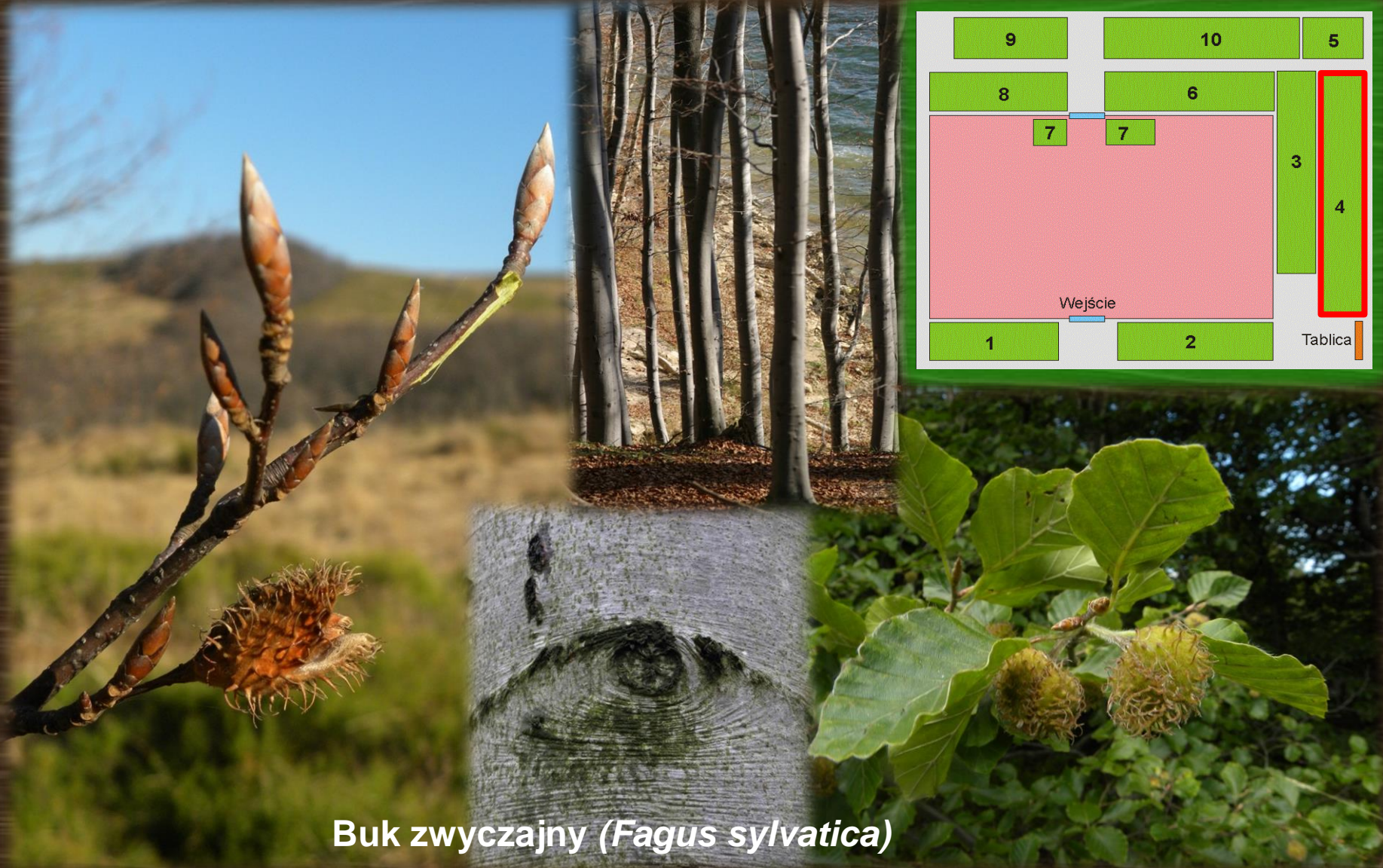
# WILK (*Canis lupus*)



# NIEDŹWIEDŹ (*Ursus arctos*)



4. Kwaterna **gatunków leśnych i zaroślowych** pozwala zapoznać się z gatunkami drzewostanu, podszytu i runa. Występują tu drzewa, takie jak cis i jarząb, a także krzewy, m. in. czeremcha, kruszyna, trzmielina, dzika róża. Wśród roślin runa występują: lepiężnik, sadziec, dąbrówka, ziarnopłon czy śnieżyca.



**Buk zwyczajny (*Fagus sylvatica*)**

## Bez hebd (*Sambucus ebulus*)

SIEDLIŠKO: przydroża,  
chałupiska, zarośla

POKRÓJ: Wys. 1,5 - 2 m, w  
odróżnieniu od pozostałych  
bżów łodygi są niezdrewniałe.

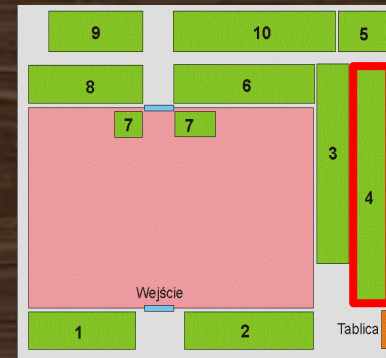
KWITNIENIE: czerwiec-  
sierpień; kwiaty drobne - białe  
lub różowawe, w  
baldachogronach na szczycie  
pędu; pylniki - w odróżnieniu  
od pozostałych gatunków bzu  
- są czerwone.

APTEKA: Hebd był  
wykorzystany leczniczo,  
wykazując działanie: napotne,  
przeciwgorączkowe,  
moczopędne, odtruwające,  
przeczyszczające.

Owoców na terenie Karpat  
używano do barwienia win.



Bez hebd (*Sambucus ebulus*)



HISTORIA: Owoce  
znalezione w osadach z  
neolitu – funkcjonowały  
jako pradawny materiał  
do farbowania tkanin i  
skór na kolor błękitny.

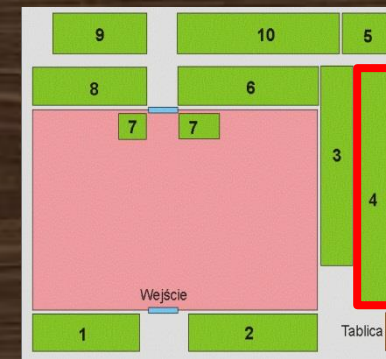
Wierzono, że w jego  
korzeniach mieszka  
demon, opiekujący się  
domostwem i rodziną, u  
Bojków znany pod  
nazwą „Chowanec”.

Czasem składano pod  
nim ofiary proszalne. W  
średniowieczu chronić  
miał też konie przed  
chorobami, dlatego  
sadzono go w pobliżu  
stajni.

# Bez koralowy (*Sambucus racemosa*)

KWITNIENIE: kwiecień-maj;  
**kwiatostany kuliste** lub  
wydłużone **wiechy**. Kwiaty  
drobne (średnicy 4 mm),  
najpierw **zielonawe**, później  
**żółtawobiałe**.

Toksyną jest **kwask pruski**  
(cyjanowodór - HCN)  
zawarty w nasionach,  
nadający im smak gorzkich  
migdałów. Powoduje  
blokowanie enzymów  
oddychania komórkowego.



**Kwiaty** bzu koralowego  
mają właściwości  
podobne jak bzu  
czarnego - o działaniu  
**napotnym i p-zapalnym**.

Używano ich też  
**zewnątrznie** – w  
charakterze płukanki **na**  
**zapalenie gardła i jamy**  
**ustnej**.

**Owoce** jedzone przez  
ptaki - są bogate w  
karoteny i wit. **A, B, C**.  
Niekiedy były  
stosowane w  
**przeziębieniach i**  
chorobach  
**pokarmowych**.

# Głóg jednoszyjkowy (*Crataegus monogyna*)

**KUCHNIA:** Z kwiatów i pąków porządzano sałatki i pasty twarogowe. Mączyste owoce, podobnie jak liście, można jeść na surowo lub zaparzać z nich herbatę.

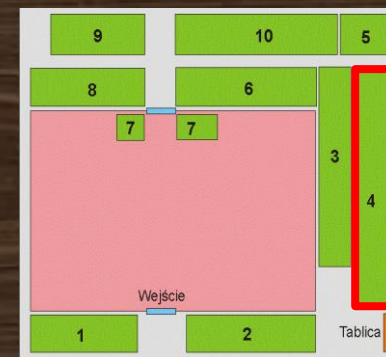
Owoce można też po namoczeniu przetrzeć przez sito nasiona, a otrzymaną papkę smażyć w postaci placków.

Oryginalnie też smakuje głogowe wino.

**APTEKA:** Kwiaty i pąki zalecane są przy chorobie wieńcowej, miażdżycy, nadpobudliwości i nadciśnieniu. Szczególnie poleca się zastosowanie głogu na serce u ludzi w wieku podeszłym i kobietom w przekwitaniu.



Głóg jednoszyjkowy (*Crataegus monogyna*)



**HISTORIA:** Głóg w starożytności był symbolem ostrożności i nadziei. W starożytnej Grecji jego gałązkami przyozdabiano głowy nowożeńców, gdyż krzew ten odnoszono do Hymena - patrona małżeństwa, a potem z Cardeą – rzymską boginią bramy domostwa, strzegącą miru domowego. Liście głogu wkładano do kołyski, by uchronić dzieci od strzygi. Gałązki głogu wieszano niegdyś przy bramie do obory, aby udaremnić odbieranie mleka przez czarownice.

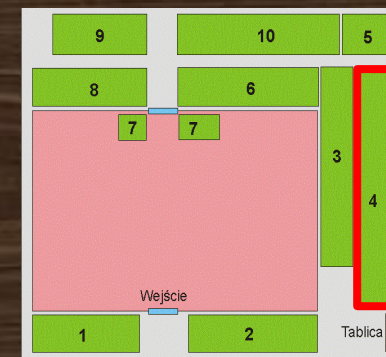
## Kalina koralowa (*Viburnum opulus*)

Krzyw występujący często w łągach, na przydrożach i wokół domostw.

**APTEKA:** Kora i owoce kaliny wykazują działanie przeciwkrwotoczne i przeciwskurczowe (wpływają na mięśnie gładkie macicy i jelit).

Stąd kalina stosowana jest przy bolesnym miesiączkowaniu oraz jako składnik leków przeciwko hemoroidom.

Hamuje krwawienia z narządów rodnych i zmniejsza ryzyko poronienia. Działa też przeciwzapalnie i ściągająco.

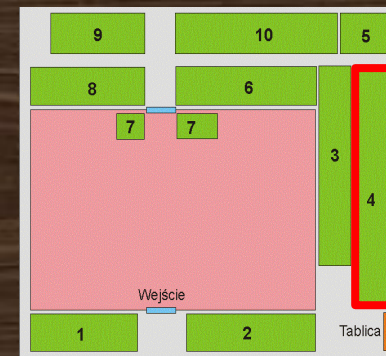


**KUCHNIA:** W stanie świeżym nie nadaje się do spożycia. Rrobi się z niej nalewki, kompoty, kisiele, galaretki i marmolady.

**TOKSYCZNOŚĆ:** Trucizną w owocach jest gorycz (wiburnina), która działać może silnie podrażniająco.

**HISTORIA:** Gerald-Wyżycki w 1845 roku podaje, że w postaci gotowanej całe owoce są przez spóółstwo jadane – z miodem na kaszel pożyteczne.

# Kruszyna pospolita (*Frangula alnus*)



**TOKSYCZNOŚĆ:**  
Trucizna zawarta w owocach to **ramnoksantyna**.

**HISTORIA:** Drewno kruszyny używano do **wytwarzania prochu strzelniczego**.

**BARWIARSTWO:** **Żółty barwnik** otrzymywano z liści i kory. Barwnik **zielony** otrzymano z owoców **niedojrzałych**, a **niebieski** lub **szary** - z **dojrzałych**.

**Kora** gotowana w **mleku**, zaprawiana **ałunem**, barwiła **wełnę na czerwono**.

**APTEKA:** Preparaty z kruszyny od dawna były stosowane jako **lek przeczyszczający i żółciopędny** - w schorzeniach wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Czasem na zaparcia zalecano również **owoce** kruszyny – w postaci **wina, soku, syropu** czy **odwaru**.

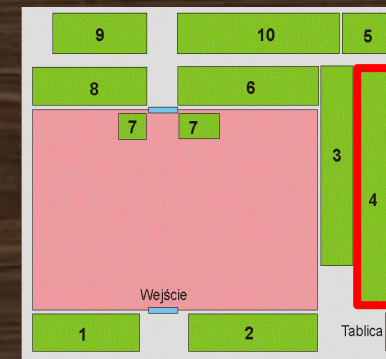
**Syrop z owoców** działa łagodniej niż preparaty z kory, można go więc było podawać osobom **starszym i dzieciom**.



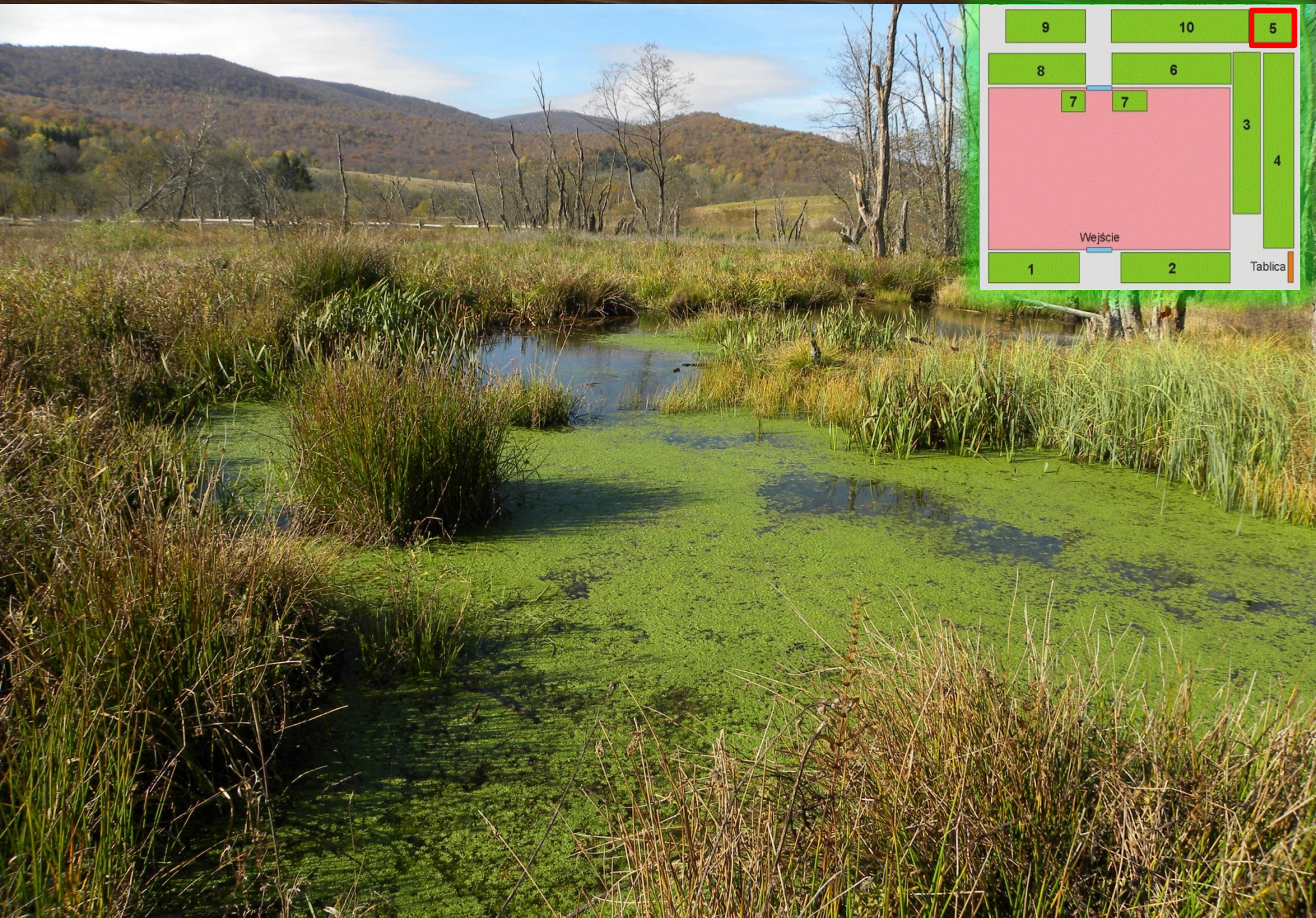
# Porzeczka alpejska (*Ribes alpinum*)

**WYSTĘPOWANIE:** W Bieszczadach dość pospolity gatunek górski – reglowy, występujący głównie w miejscach skalistych lub na skalnym rumoszu, w nieco bardziej prześwietlonych lasach i zaroślach, a także na połoninach.

**KUCHNIA:** Owoce są jadalne, ale w smaku mdłe (w odróżnieniu od kwaśnej porzeczki skalnej). Bywały jedzone na surowo lub w postaci dżemów, kompotów i innych przetworów.



## 5. OCZKO WODNE – roślinność wodna (pływająca) i nadwodna (szuwały, ziolorośla)

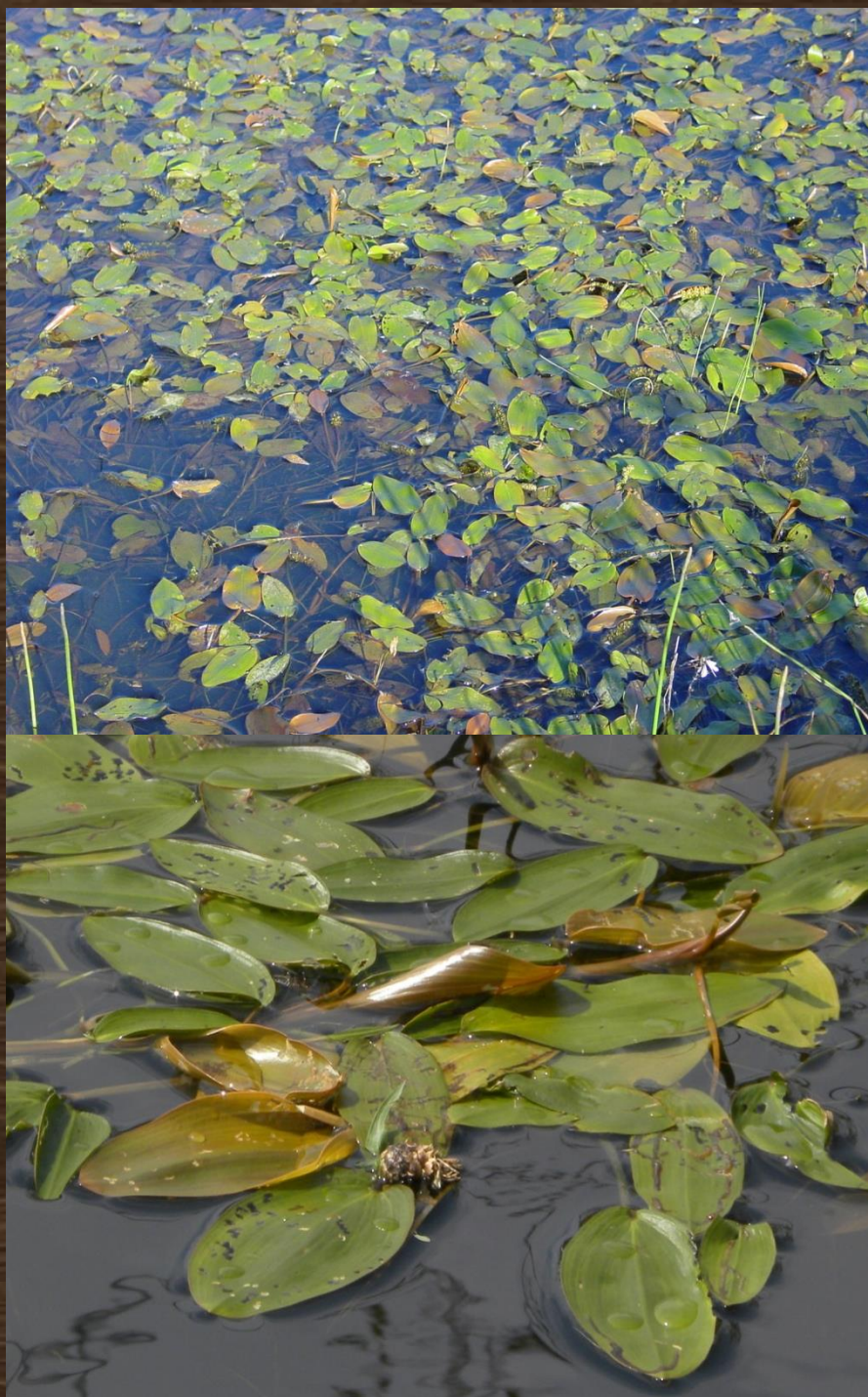


## Rdestnica pływająca (*Potamogeton natans*)

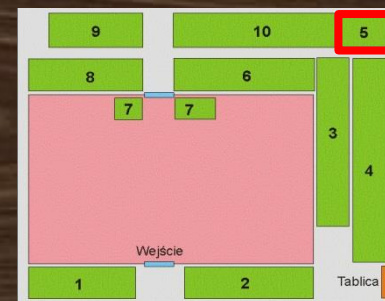
**SIEDLISKO:** Stawy, rozlewiska bobrowe, w Bieszczadzkiem P.N. roznoszona przez **ptactwo wodne**.

**POKRÓJ:** Hydrofit (roślina wodna) długością dochodząca zwykle do **1,5 m (rzadko do 5 m)**, liście długoogonkowe, o **równoległej nerwacji**, liście pływające - skórzaste, jajowate, czasem prawie eliptyczne, często brunatnawe (blaszki do 12 cm), liście zanurzone – lancetowate.

**KWITNIENIE:** **czerwiec-sierpień**; kwiaty zielone, czteropłatkowe, zebrane w zielonych, **kłosokształtnych kwiatostanach**, wystających ponad powierzchnię wody.



## 5. Oczko wodne



**KUCHNIA:** **Bulwki** korzeniowe rdestnicy bywały **jadane od jesieni do przedwiośnia**; są pożywne, bogate w skrobię.

**KULTURA:** W malarstwie rdestnice i grążele były ulubionym motywem **impresjonistów**.

W malarstwie miały też znaczenie **symboliczne** – wyrażały zarówno **równowagę i pokój**, jak również spokój ducha.

## Czarcikęs łąkowy (*Succisa pratensis*)

## 5. Oczko wodne

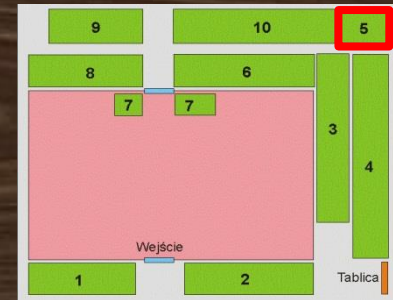


W Bieszczadach roślina częsta nie tylko nad wodami, ale również na **wilgotnych łąkach**.

APTEKA: Wodny wywar z całej rośliny stosowano przy **bólach głowy**, zapaleniach **gardła** i do **przemywania skóry** z różnymi **wypryskami**. Wywar z organów podziemnych podaje się też przy bólach żołądkowych.

HISTORIA: Kłącze stosowano niegdyś **przeciwko zarazie**. Na Ukrainie wywar z kłącza i korzenia używało się do **przemywania ran**, a także przeciwko **glistom**.

Średniowieczna nazwa czarcikęsu „**morsus diaboli**” oznacza „ukąszenie diabła”. Ludowe podanie głosiło, że sam diabeł w swej zazdrości podgryzł korzenie tej rośliny, nie chcąc, by ludziom służyła.



POKRÓJ: osiąga wysokość 15-80 cm; łodyga wzniesiona i rozgałęziona, wyrastająca z krótkiego, podziemnego kłącza; liście osadzone nakrzyżlegle - eliptyczne, nasadą zwężone w ogonek.

KWITNIENIE: **Lipiec-wrzesień**; kwiaty niebieskofioletowe przedprątne i **miododajne**.

## Czyściec błotny (*Stachys palustris*)

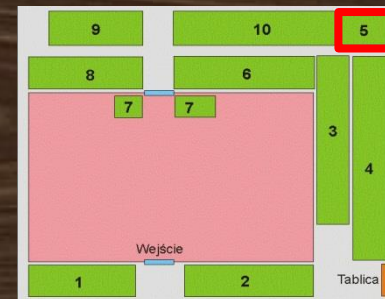


**KUCHNIA:** Pożądanym surowcem były niegdyś jego **podłużne bulwki**, tworzące się we wrześniu, które jadano w postaci gotowanej, smażonej lub pieczonej. Stanowiły ceniony dodatek do mięsa.

**APTEKA:** Na Zachodzie wymieniany jest jako ziele o **działaniu rozkurczowym i antyseptycznym**, ale u nas w medycynie raczej nie jest stosowany.

**HISTORIA:** Niektórzy zalecali go przy neurastenii, **na uspokojenie i łagodzenie skurczów**. W Karpatach czyściec błotny zwano czasem „dziką marchwią” lub „kuczmyrką”, co wiązało się z jego zastosowaniem jego kłączy w charakterze pożywienia głodowego aż do XIX wieku.

## 5. Oczko wodne



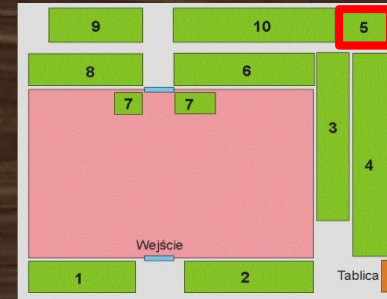
**SIEDLIŠKO:** **Podmokłe lasy łągowe i zarośla** – olszyny, bagniska, skraje wilgotnych lasów.

**KWITNIENIE:** **lipiec-wrzesień**; ciemnoróżowe lub purpurowe kwiaty są dwuwargowe, zebrane na szczycie łodygi w **kwiatostan typu grona**.

**OWOCOWANIE:** **sierpień-wrzesień**, owocami są połyskujące orzeszki, rozsiewane przez wiatr lub zwierzęta – **zjawisko endozoochorii**

## 5. Oczko wodne

### Krwawnica pospolita (*Lythrum salicaria*)



•KUCHNIA: Roślina w całości była jadana **po ugotowaniu**. Źródło **wapnia**.

•APTEKA: Sporządzano napary lub odwary z ziele. Ziele krwawnicy wykazuje się działaniem: **przeciwgorączkowym, przeciwzapalnym i rozszerzającym naczynia krwionośne**.

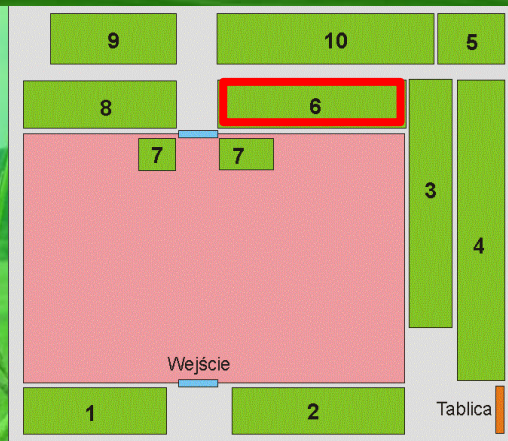
Napar z ziele krwawnicy podawano na **niestrawność i krwotoki**. Współczesne badania wykazały obecność **antybiotyku**, skutecznego wobec **pałeczki duru brzuszego**.

**Nasiadówki i wlewy** doodbytnicze i dopochwowe z odwaru - w przypadku **hemoroidów, stanów zapalnych, świądów i obrażeń**.

HISTORIA: Dawniej wierzono, że roślina ta skutecznie **tamuje krwawienia** (stąd nazwa). Napar z ziele był stosowany w przypadku **obfitych menstruacji**.



## 6. ROŚLINY ŁAKOWE NA ŁĄKACH GÓRSKICH I PODGÓRSKICH



# Marchew zwyczajna (*Daucus carota*)



**KUCHNIA:** Cała roślina stanowiła warzywo, lecz jej zielone części powinny być **gotowane**. Ceniono też sobie **smażone kwiatostany**.

**Owoce** mogą być używane jako **przyprawa** lub - po ich uprażeniu - jako **namiastka kawy**. Korzeń bardzo cienki, lecz jadalny na surowo.

**APTEKA:** Korzenie marchwi znajdują zastosowanie w leczeniu zaburzeń czynności układu **pokarmowego u niemowląt** i małych dzieci. Wykazują też działanie **pobudzające przemianę materii**. Korzeń marchwi jest cennym źródłem witaminy A, która wpływa na wzrok. **Owoce** marchwi wpływają **rozkurczająco na naczynia wieńcowe serca**.

**HISTORIA:** W tradycji wschodnioeuropejskiej przetrwało stosowanie marchwi gotowanej w mleku - **na niestrawności i niemoc płciową**. Tartą marchew przykładano do miejsc **oparzonych, owrzodziałych i wszelkich skórnych zaognień**.

„**Dika morkwa**” stosowana też była w ukraińskiej medycynie ludowej na terenie Karpat – zmielone nasiona podawano przy niestrawnościach i wzdęciach, a także przy **kamicy nerkowej**.





**Biedrzeniec większy**  
(*Pimpinella major*)



**Biedrzeniec mniejszy**  
(*Pimpinella saxifraga*)



**KUCHNIA:** Z liści biedrzeńca mniejszego **gotowano zupy**, a także przyrządzano **sałatki**, pasty, masła ziołowe i sosy śmietankowe. Jednorazowo dawano nie więcej **niż łyżkę pokrojonego zieleń na osobę**. Z liści, podobnie jak z korzeni, można też parzyć aromatyczne **herbatki**.

**APTEKA:** **Korzeń** biedrzeńca mniejszego stosuje się na schorzenia **górnych dróg oddechowych** - pobudza naturalne mechanizmy wydzielnicze błon śluzowych, ułatwiając **usuwanie flegmy**. Zalecany jest również przy zaburzeniach czynności przewodu pokarmowego - **wzmaga wydzielanie soku żołądkowego, przeciwdziała wzdęciom** i poprawia apetyt. Czasami bywa też używany przy schorzeniach nerek i pęcherza moczowego. Zewnętrznie, w postaci płukanek, łagodzi stany zapalne dziąseł i gardła.

**HISTORIA:** W ukraińskiej części Karpat na korzeniach biedrzeńca mniejszego sporządzano **nalewkę** spirytusową o działaniu przeciwkaszlowym, pomocnym także przy katarach i **bólach gardła**.

Hildegarda z Bingen zalecała biedrzeniec na **wymioty w czasie ciąży**.

## Jastrun (złocień) łąkowy (*Leucanthemum vulgare*)

APTEKA: Kwiatowy odwar spożywany bywał jako herbata o działaniu leczniczym.

Cała roślina, a szczególnie kwiat, dzięki obecności laktonów seskwiterpenowych wykazuje działanie rozkurczowe, przynosząc ulgę w kaszlu. Działa też lekko moczopędnie.

Gatunki z rodzaju *Chrysanthemum* (do którego ten jastrun przez długi czas należał) wykazują także aktywność przeciwzapalną, przeciwbakteryjną i przeciwgrzybiczą.

Kwiaty jastruna znajdowały użycie ludowe w zewnętrznym leczeniu chorób skóry i oczu, a wewnętrznie – na bakteryjne nieżyty i choroby pasożytnicze.



## Krwiściąg lekarski (*Sanguisorba officinalis*)

**SIEDLIŠKO:** W Bieszczadach niezbyt często - na **ciepłych, wilgotnych łąkach** i pastwiskach.

**POKRÓJ:** Wysokość **50-100 cm**; bylina o łodydze puste, prostej, górą widlasto rozgałęzianej.

**KWITNIENIE:** **czerwiec-wrzesień**; kwiaty **ciemnoczerwone, bezpłatkowe**.

**APTEKA:** Wyciągi z ziela i korzeni działają **przeciwbiegunkowo, przeciwkrwotocznie, antyseptycznie i ściągająco**. Napar i wywar z ziela lub korzenia zmniejsza krwawienia miesiączkowe i krwawienia z żyłaków oraz zatrzymuje krwimocz.

**HISTORIA:** Roślina o krwistoczerwonych kwiatostanach była kiedyś w Europie stosowana - z dość dużym skutkiem - wedle zasady **similia similibus** - podobne leczyć podobnym, jako środek **tamujący krew**. Po dziś dzień na Ukrainie stosuje się wywar z kłacza i korzenia przy **krwotokach płucnych, żołądkowych i kobiecych**.

**INNE ZASTOSOWANIE:** **Włosy płukane** w odwarze z krwiściągu lekarskiego nie mają skłonności do **przetłuszczania się** - stają się puszyste i lśniące. Jest to także skuteczny środek na **łupież łojotokowy**.



## Kozibród wschodni (*Tragopogon orientalis*)

**SIEDLIŠKO:** Łąki, przydroża, miedze, nasypy, place, polany, pastwiska.

**POKRÓJ:** Wysokość **30-80 cm**; roślina **dwuletnia**; liście równowąskie, łukowato zgięte.

**KWITNIENIE:** **czerwiec-lipiec**; kwiaty żółte, koszyczki kwiatowe **zamykają się popołudniu**.

**KUCHNIA:** **Ksiądz Kluk** nie tylko podaje, że **korzenie kozibrodu łąkowego**, blisko spokrewnionego ze wschodnim, są jadalne, ale wręcz zachwala ich walory smakowe po ich ugotowaniu. Podobnie Fern zamieszcza tę roślinę jako jadalną (korzeń nawet na surowo). Lepiej jednak traktować ten gatunek z dużą ostrożnością, gdyż istnieją różnice taksonomiczne. Tu i ówdzie pojawiają się też wzmianki o trującym działaniu kozibrodów.

**HISTORIA:** Całą roślinę **kozibrodu łąkowego**, wraz z korzeniami, spożywały **karmiące kobiety** w celu zwiększenia ilości mleka. **Korzenie** spożywano przy **chorobach płuc**. Zaś wywar podawany był do picia na **chory pęcherz, kaszel i kolki**.



**7. KOLEKCJA PAPROCI.** Tylnemu wejściu do budynku towarzyszą różne paprocie: wietlice, nerecznice, paprotniki i pióropuszniki.





## Nerecznica samcza (*Dryopteris filix-mas*)

**SIEDLISSKO:** Pospolicie w naszych lasach, czasem również na **połoninach**.

**POKRÓJ:** Wysokość **50-150 cm**; **skupienia zarodni** (czyli sporangiów) na dolnej stronie **przykryte są zawijką**.

**APTEKA:** Surowcem leczniczym jest **kłącze nerecznicy samczej**, zbierane po obumarciu liści i suszone w temperaturze 35 stopni. Odwar z kłącza od dawna stosowany jest jako **środek przeciwko pasożytom jelitowym**, a także do sporządzania kompresów stosowanych na **bóle reumatoidalne** i trudno gojące się **rany**.

W ukraińskiej części Karpat korzeń i kłącze stosuje się przeciw **nadkwasocie**. Zbiór przeprowadza się wczesną wiosną lub jesienią.

**UWAGA!** Stosowanie wewnętrzne wiąże się z **ryzykiem uszkodzenia wątroby i nerwów wzrokowych!**

## Niecznica krótkoostna (*Dryopteris carthusiana*)

**SIEDLIŠKO:** Pospolicie w naszych lasach, czasem również na łoŃninach.

**POKRÓJ:** Wysokość ok. 50 cm; skupienia zarodni (czyli sporangiów) na dolnej stronie przykryte są zawijką.

**KUCHNIA:** Indianie ponoć jadal mlode kłacza i liście paproci (zwłaszcza w postaci nierozwiniętych pastorałów) – w postaci gotowanej i pieczonej. Jednak ostatnio stwierdzono, że kłacze niecznicy jest niebezpieczne dla zdrowia i życia!

**HISTORIA:** W weterynarii kłacza niecznicy używane są do zwalczania motylicy wątrobowej. Niegdyś były też podstawowym środkiem na pozbycie się tasiemca. W tym celu kłacza i liście niecznicy stosowano nawet zewnętrznie - wkładano je między innymi psom do budy.

**INNE ZASTOSOWANIE:** Liście niecznicy służą jako główny pokarm w hodowli patyczaków peruwiańskich.



## Pióropusznik strusi (*Matteuccia struthiopteris*)

**SIEDLIŠKO:** Ta dostojna i bardzo ozdobna paproć w Bieszczadach występuje głównie w olszynie karpackiej, nad brzegami potoków. Zajmuje tam zwykle najwyższe terasy - o żyznej i wilgotnej glebie, ale poza strefą zalewową.

**POKRÓJ:** Wysoka paproć z krótkim kłęczem; wśród liści wyróżniamy zielone liście asymilacyjne (tzw. trofofile, wysokości 30-150 cm) oraz brunatne liście zarodnionośne (sporofile); zielone liście płonne wyrastają z kłacza w charakterystycznym, lejkowatym ustawieniu – mają kształt lancetowaty, wyraźnie zwężając się ku dołowi.

**KUCHNIA:** Niektórzy podają, że młode pastoralki (rozwijające się liście) są jadalne. Jadano również kłacza – po obraniu i uprażeniu. Jednak uwaga – istnieją dane o toksyczności, a nawet działaniu rakotwórczym! Ponadto należy pamiętać, że w naturze jest to gatunek chroniony!

**HISTORIA:** Mieszkańcy Bieszczadów to właśnie pióropusznikowi przypisywali słynny kwiat paproci, odnosząc go oczywiście do wyróżniających się liści zarodnionośnych.





## Wietlica samicza (*Athyrium filix-femina*)

**POKRÓJ:** Wysokość **30-100 cm**; liście podwójnie lub **potrójnie pierzaste** (spośród paproci najbardziej „koronkowe”) - wyrastają **w rozetkach** z poziomego i rozgałęzionego kłacza.

**APTEKA:** W użyciu wewnętrznym korzenie i kłacza wietlicy samiczej działają **moczopędnie**. Wpływają też **zabójczo na pasożyty jelitowe**.

Angielskie źródła donoszą, że **herbata z lodyg lub kłaczy** była wykorzystana jako środek **przeciwbólowy**, szczególnie do łagodzenia bólów porodowych.

Młode liście podawano przy **raku macicy**. W użyciu zewnętrznym **sproszkowany korzeń** służył do **zasypywania ran**. Jednak uwaga – roślina działa też **toksycznie**.

**HISTORIA:** **Kąpiel w wywarze** ze świeżych liści paproci zalecany był przez św. Hildegardę z Bingen na **schorzenia reumatyczne**.



## Paprotnik kolczysty (*Polystichum aculeatum*)

**SIEDLIŠKO:** **Cieniste lasy** – głównie jaworzyna górska i ˝yzna buczyna karpacka, występuje na **glebach wilgotnych i próchnicznych**, często zajmując **stromo stoki północne i wąwozy**.

**POKRÓJ:** Liście zimozielone, **skórzasto-lśniące**, dość **sztywne i długie** (dochodzące do metra); blaszki liściowe na brzegach **kolczasto ząbkowane**; pod ziemią grube kłaczce.

**ZARODNIKOWANIE:** Od lipca do sierpnia; zarodniki po dojrzeniu wyrzucane są przez pękającą zarodnię; koliste **kupki zarodnionośne znajdują się na nerwach** pod spodem liścia.

**KUCHNIA:** Istnieją niepewne doniesienia angielskie, ˝e w dawnych czasach jadane były **liście**, a być mo˝e również **kłaczca** tej paproci. Jednak uwaga na potencjalną **toksyczność!**

**INNE ZASTOSOWANIE:** Paproć objęta w Polsce ścisłą ochroną. Gatunek **charakterystyczny dla jaworzyn** ze związku *Tilio platyphylli-Acerion pseudoplatani*. Roślina umieszczona na „**Czerwonej liście roślin i grzybów Polski**” (kategoria „V” – zagrożona wyginięciem).



## Paprotka zwyczajna (*Polypodium vulgare*)

**SIEDLISSKO:** Cieniste siedliska naskalne, jaworzyna górska i karpacka. **POKRÓJ:** Wysokość 10-50 cm; liście pojedynczopierzaste, zimotrwałe, osadzone na długim ogonku; kłącze słodkawe w smaku, pokryte szczeciniastymi łuskami po obumarłych liściach.

**TOKSYCZNOŚĆ:** Istnieją podejrzenia, że i ten gatunek paproci może wykazywać działanie rakotwórcze. Ponadto wiele paproci zawiera tiaminazę - enzym, który w większych ilościach wyjąławia organizm z witaminy B. Enzym ten jest rozkładany przez ogrzewanie lub suszenie surowca zielnego.

**KUCHNIA:** Kłącza są bardzo słodkie - zawierają cukry, garbniki i oleje. Stosuje się je w charakterze substytutu lukrecji. Zawiera 15 % sacharozy i 4 % glukozy.

**APTEKA:** Kłącza stosowane są jako środek na schorzenia wątroby i woreczka żółciowego - pobudzają wydzielanie żółci i są łagodnym środkiem przeczyszczającym. Środek ten podaje się w postaci naparu lub odwaru.

**HISTORIA:** W dawnym ziołolecznictwie kłącza paprotki używano do leczenia gruźlicy. Stosowano je również jako środek na robaczcycę.



8. Rośliny **POLAN** i **PASTWISK** to na ogół gatunki światłożądne, wśród których znajdziemy barwnie kwitnące rośliny niskodarniowe.



## Dziewięciśli bezłodygowy (*Carlina acaulis*)

**KUCHNIA:** Dawniej jego koszyczki stosowane były w charakterze jarzyny, zwanej „dzikim karczochem”. Na temat jadalności zachowały się zapiski, że: „używają na pokarm liści młodych, które siekają do gotowania” (Rostafiński, 1883 r.)

**APTEKA:** Roślina wykazuje działanie **przeciwzapalne, napotne i antyseptyczne** - zwalczające bakterie Gram-dodatnie, np. **gronkowca złocistego**. Wyciągi z korzenia stosuje się przeciwko zaburzeniom **trawiennym, niedomaganiach pęcherzyka żółciowego i infekcjach z biegunką**.

**INNE ZASTOSOWANIE:** Wykorzystywany był jako naturalny **barometr** – listki wokół kwiatostanu zamykają się na pogorszenie pogody.

**HISTORIA:** W średniowieczu dziewięciśli stanowił jedno z podstawowych ziół przeciwko **czarom**.

Polska **nazwa** dziewięciśli pochodzi od dawnego, górskiego określenia „**dziewięciu tajemnych mocy**”, które to ziele wykazywać miało.



## Goryczka trojeściowa (*Gentiana asclepiadea*)

POKRÓJ: **Wysokość do 1 m**; pod ziemią silnie poskręcane, **żółte kłącze**; liście całobrzegie.

KWITNIENIE: **Lipiec-wrzesień**; kwiaty (ok. 5 cm) lazuroniebieskie, w kątach liści; czasem bywają kwiaty o barwie jaśniejszej, a nawet białej; kielichy są zrosłodziątkowe z 5 ząbkami.

TOKSYCZNOŚĆ: Ziele zawiera **trującą gencjopikrynę**, zaś korzenie - trujące alkaloidy: gencjaninę i gencjanidynę.

APTEKA: Zawarte w nim **związki gorzkie** pobudzają **wydzielanie śliny, soku żołądkowego i jelitowego oraz żółci**. Wzmagają też **perystaltykę i wchłanianie mleczka pokarmowego z jelit**.

Niektóre źródła wskazują na działanie **przeciwgrzybiczne, przeciwbakteryjne i przeciw pasożytnicze**.

HISTORIA: Bojkowie używali **nalewkę** z „tendiawy” (goryczki) jako środek chroniący przed **cholera**. Używane są korzenie, z których przyrządza się gorzką nalewkę – obecnie głównie na Zakarpaciu.



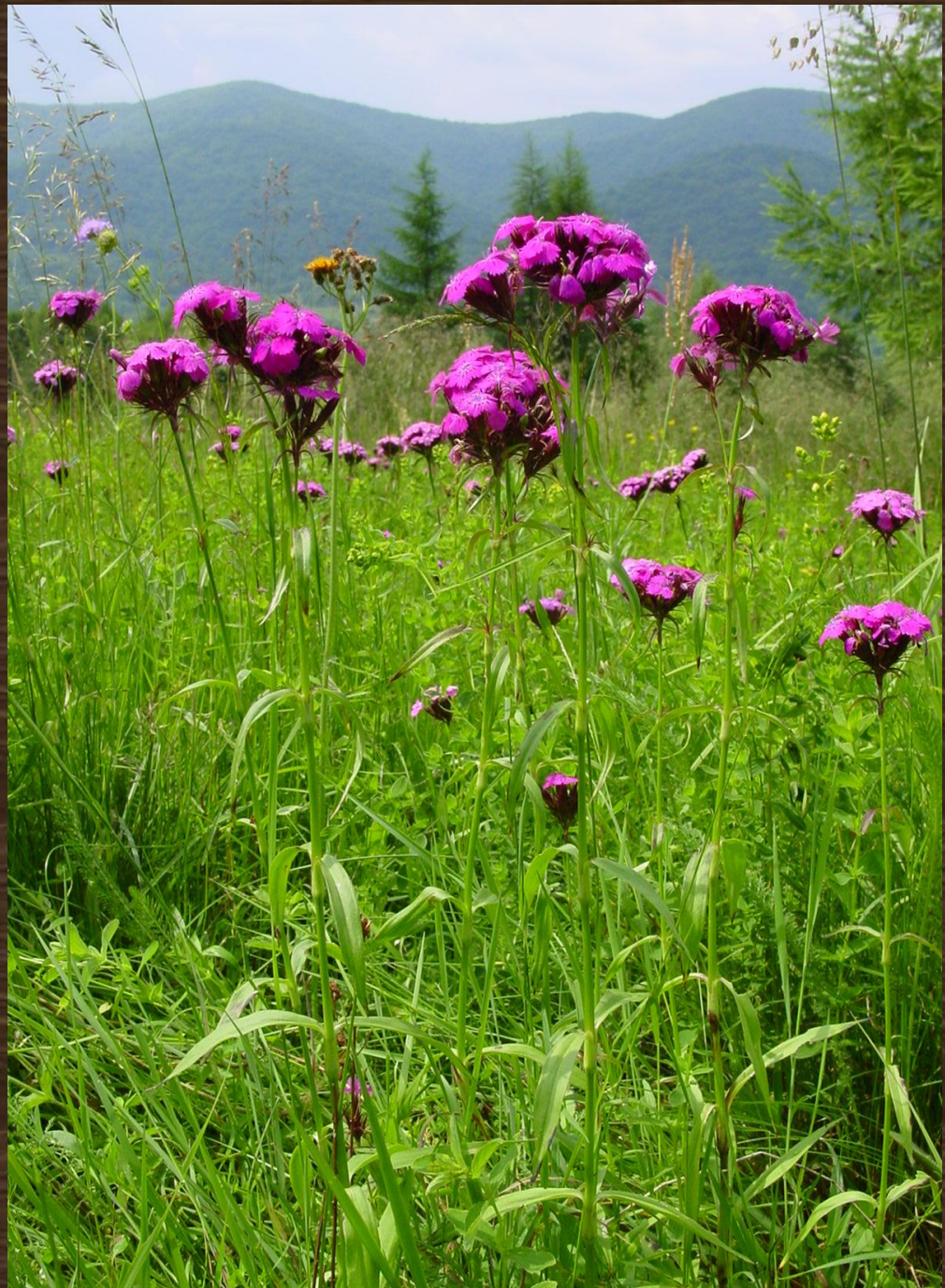
## Goździk skupiony (*Dianthus compactus*)

**SIEDLIŚKO:** Górskie łąki, nasłonecznione i niskodarniowe **polany reglowe, połoniny** i wysoko położone **łąki**. Goździk skupiony to roślina **wschodniokarpacka**, w Polsce występująca tylko w Bieszczadach.

**POKRÓJ:** **Wysokość 20-40 cm**; łodyga pojedyncza, liście nakrzyżległe, 1-nerwowe.  
**KWITNIENIE:** **Lipiec-sierpień**; kwiaty intensywnie różowe umieszczone po kilka w zbitej wierzchołce na szczycie pędu; kwiat z **5-płatkową koroną**, średnicy ok. 1 cm.

**APTEKA:** W fitoterapii zastosowanie znajduje jedynie pokrewny gatunek - **goździk kropkowany**, który wykazuje **działanie wykrztuśne, antyseptyczne i sekrecyjne** (wpływa na wydzielanie śluzu w oskrzelach) – zalecany na zapalenie płuc, anginę, astmę, kaszel i chrypkę. Jednak ten w Bieszczadach jest rośliną rzadko spotykaną.

**KULTURA:** W późnośredniowiecznym i renesansowym malarstwie świeckim goździk pełnił rolę **symbolu miłości**. Z kolei na obrazach o tematyce religijnej był odniesieniem do **męki Chrystusa** lub jej zapowiedzi – pojawiając się na wizerunkach Madonny z Dzieciątkiem.



## Jastrzębiec kosmaczek (*Hieracium pilosella*) - i jastrz. pomarańczowy

SIEDLIŚKO: Suche łąki i pastwiska - podobnie jak pokrewny jastrzębiec pomarańczowy. Kosmaczek wykazuje **allelopatię**, czyli działa hamująco na wzrost innych roślin.

POKRÓJ: **Wysokość 5-25 cm**; łodyga **bezlistna** i nierozgałęziona; ze zgrubiałego, podziemnego kłącza wyrastają **rozetki** odwrotnie jajowatych liści, gęsto pokrytych **białymi, gwiazdkowatymi włoskami**.

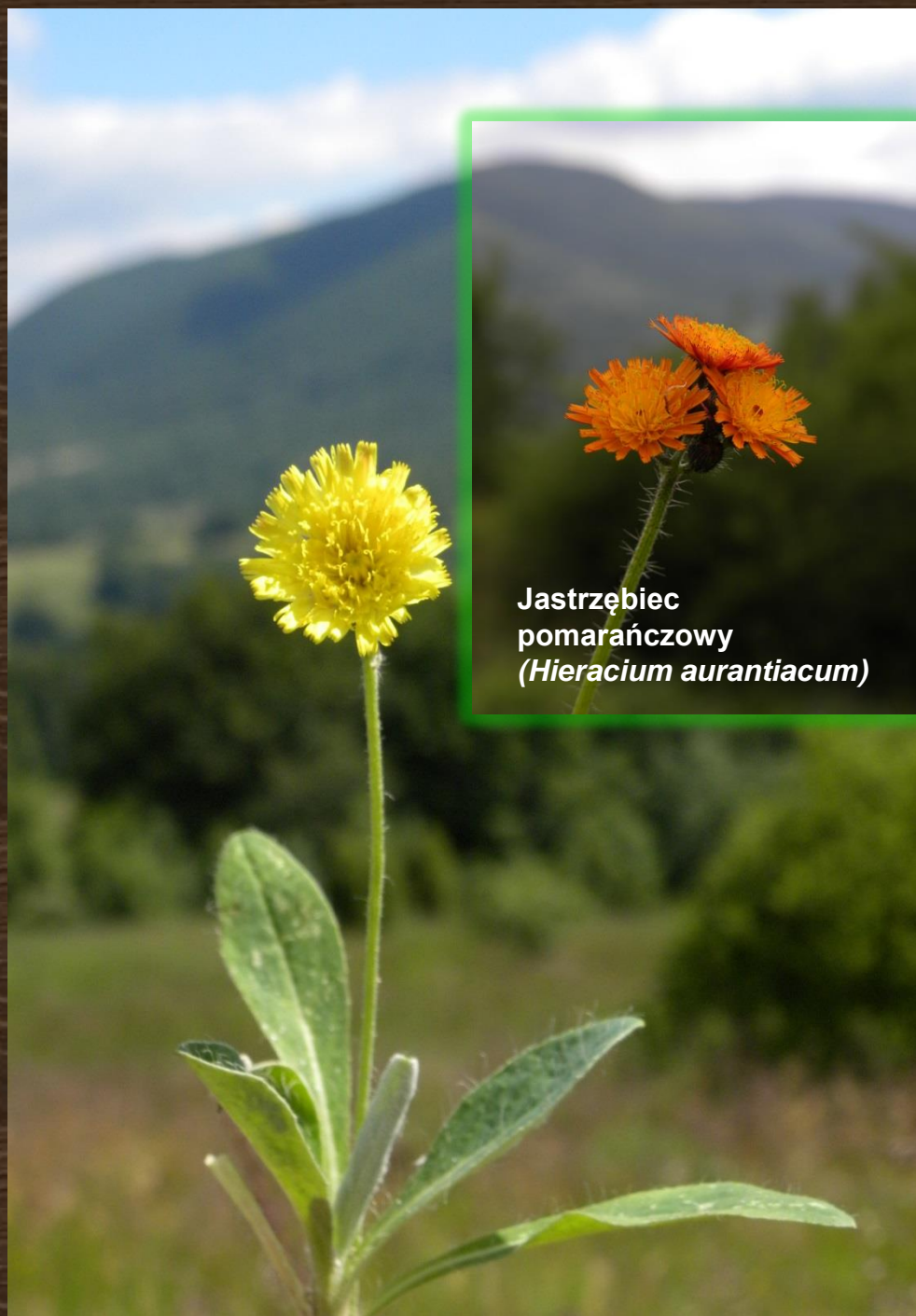
KWITNIENIE: **maj-wrzesień**; pomarańczowy od **czerwca do sierpnia**.

OWOCOWANIE: Wszystkie jastrzębce mają owoc typu niełupki zaopatrzonej w **puch**.

APTEKA: Surowcem leczniczym jest ziele, które działa **ściągająco, rozkurczowo, wykrztuśnie, mocz- i żółciopędnie**. Wspomagają gojenie się ran. Stosowane są do leczenia **nieżytu przewodu pokarmowego, biegunki oraz wrzodów żołądka i dwunastnicy**.

UWAGA - w większych ilościach roślina **lekko trująca!** **Zewnętrznie** odwar służy do przemywania ran i wrzodów.

HISTORIA: Dawniej kosmaczek był stosowany do leczenia **ukąszeń i pogryzień**.



Jastrzębiec pomarańczowy (*Hieracium aurantiacum*)



## Krzyżownica zwyczajna (*Polygala vulgaris*)

**SIEDLISSKO:** Pastwiska, murawy bliźniczkowe, przydroża, place składowe, polany.

**POKRÓJ:** Wysokość **10-30 cm**; liście skrętoległe, u góry lancetowate, u dołu owalne, zwykle nie są skupione w różyczkę - a jeśli są, to nie większe od łodygowych (cecha kluczowa).

**KWITNIENIE:** **maj-sierpień**; kwiaty niebieskie, czasem różowe lub białe – małe, grzbieciste, zwisające w luźnych gronach.

**KUCHNIA:** Zaparzone liście mogą być **substytutem zielonej herbaty**. **UWAGA** - niektóre gatunki z tego rodzaju są **trujące** - nawet w obrębie opisanego tu gatunku obserwowano ponoć działanie toksyczne!

**APTEKA:** Korzenie krzyżownicy pospolitej mają działanie **wykrztuśne**, natomiast **liście są moczopędne**. Odwar z krzyżownicy gorzkawej stosuje się przy stanach **zapalnych oskrzeli** - ma również działanie wykrztuśne.

**HISTORIA:** Krzyżownica, zwana niegdyś **mlecznicą gorzką** – być może dlatego, że używano jej jako środka **mlekoopędnego** (co nie znalazło dziś żadnego uzasadnienia). Ponadto podawana była na **suchoty**, czyli gruźlicę płuc.





## Poziomka pospolita (*Fragaria vesca*)

**KUCHNIA:** Młode liście od dawna służyły jako całkiem bezpieczny materiał na herbatę, a także „warzywny” składnik zup i sałatek.

**APTEKA:** Napar z liści znajduje użycie w charakterze środka regulującego przemianę materii, a także przy nadciśnieniu i miażdżycy.

Napar bywał też stosowany przy nieżytach żołądkowo-jelitowych i hemoroidach.

Wykazuje działanie moczopędne i przeciwzapalne, co jest wykorzystywane w leczeniu przewlekłych chorób dróg moczowych i zakażeń towarzyszących np. kamicy moczowej.

**HISTORIA:** Świeże, nagrzane liście poziomki przykładało się do ran i wrzodów.



## Chaber austriacki (*Centaurea phrygia*)

APTEKA: Kwiaty, tak jak u  
bławatka, bywają stosowane  
przy **stanach zapalnych  
oczu** i ich zmęczeniu.

Działają też **żółciopędnie,  
osłaniająco,  
przeciwbakteryjnie,  
przeciwkaszlowo,  
przeciwzapalnie,  
uspokajająco,  
moczopędnie.**

**Regulują wypróżnienia i  
pobudzają krwawienia  
miesiączkowe.**

HISTORIA: W południowych  
regionach Polski (Wallis  
1995) kwiat chabru  
stosowano **do mycia głowy**  
małym dzieciom - przy  
**strupach, łupieżu i  
łojotoku.**



# Wierzbówka kiprzyca (*Chamaenerion angustifolium*)

**SIEDLIŠKO:** Skraje lasów, polany, zręby, połoniny, przydroża.

**POKRÓJ:** Wysokość 50-150 cm; z kłacza wyrasta wzniesiona łodyga - obła, czerwono nabiegła.

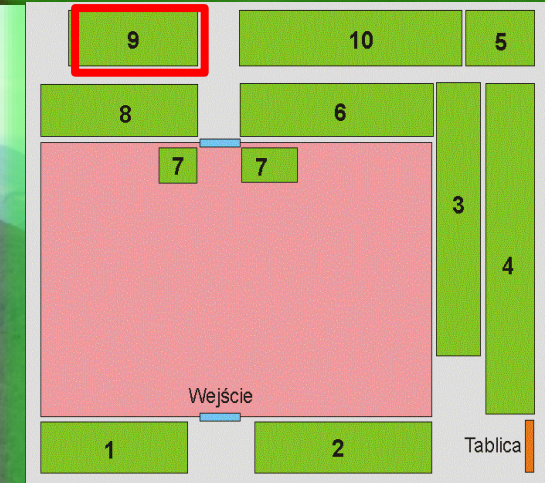
**KWITNIENIE:** lipiec-sierpień; kwiaty różowe, średn. 2–4 cm, na szczycie pędu; 4 płatki.

**KUCHNIA:** Wychodzące spod ziemi pędy, przebarwione jeszcze na czerwono, jak również młode liście, były pożywieniem – jedzono je w postaci gotowanej lub na surowo, a także parzono z nich herbatę. Jadalne też są kłacza, które zawierają mniej garbników i śluzów, ale ich zbiór daje dobry surowiec jedynie od jesieni do wiosny.

**APTEKA:** Napary wykazują działanie **uspokajające**. Nalewki i wyciągi wodne działają **przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo**. Wykazują też działanie na **kamicę moczową, zaburzenia miesiączkowania i upławy**. Skuteczne zwalczają **bóle głowy, nerwobóle i bezsenność**. Mają zastosowanie na **przerost gruczołu krokowego** i przy zapaleniach **cewki moczowej** oraz stanach zapalnych **przewodu pokarmowego**. Zewnętrznie napar można stosować na różne choroby skórne: **trądzik, wypryski, dermatozy, pokrzywka, łojotok, łupież**.



9. Połoniny reprezentowane są przez gatunki **ALPEJSKIE** (goździk kartuzek skalny, prosienicznik jednogłówny, pięciornik złoty) i **SUBALPEJSKIE**, takie jak: ciemnyca biała czy pszeniec Herbicha. Znajdziemy wśród nich rośliny **WSCHODNIOKARPACKIE**, np. pszeniec biały, wężymord górski czy fiołek dacki.



# Macierzanka halna (*Thymus alpestris*)

Występowanie: na skałach i w murawach alpejskich.

APTEKA: Pobudza **trawienie** i wzmacnia **apetyt**. Ma również silne działanie **wykrztuśne i bakteriobójcze**, a także zwiększające produkcję śluzu – wszystko to zalecane jest przy **chorobach układu oddechowego**. Zapobiegają **nadmiernej fermentacji w przewodzie pokarmowym**. Łagodzi nerwobóle i skutki potłuczeń. Stosowana przy **bolesnym miesiączkowaniu**.

HISTORIA: W wywarze **kąpano dzieci** chore na **płuca i krzywicę**. W ukraińskich Karpatach macierzankę stosowano na **bezsenność** i kaszel, a nawet jako środek do leczenia alkoholizmu.

INNE ZASTOSOWANIE: W **starożytności** zucie pędów macierzanki zalecano przy **wyziewach z ust**. Grecy wysoko cenili sobie swą rodzimą macierzankę, czyli tymianek, używając jej nie tylko jako lekarstwo i przyprawę, ale także do **kadzidła**. W starożytnym Egipcie macierzanki znajdowały zastosowanie w **balsamowaniu zwłok**.



## Nawłóć alpejska (*Solidago alpestris*)

**Liczba kwiatów** rurkowatych 22–35 (u nawłoci pospolitej 11-17). **Długość kwiatu** rurkowatego 6 - 7 mm (u pospolitej 5-6 mm); **Wysokość okrywy** koszyczka 6-8 mm (u pospolitej 5-6 mm); **liczba listków okrywy** koszyczka 20 – 27 (u pospolitej 15-21). Uwaga - w strefie połonin występują obydwa gatunki.

**KUCHNIA:** Liście mogą być stosowane na herbatę, ale tylko w małych ilościach i po uprzednim przetestowaniu własnej reakcji - niektóre źródła donoszą o jej trującym działaniu.

**APTEKA:** Pędy nawłoci są stosowane jako środek **moczopędny, dezynfekujący i rozkurczający** w przypadkach schorzeń **układu moczowego**.

Stosowane są także przy **nieżytach pokarmowych i biegunkach**. Zewnętrznie używa się je do okładów na różnego rodzaju **rany, wrzody i wykwity skórne**, a także do płukania jamy ustnej.

**HISTORIA:** **Plemiona germańskie** stosowały nawłóć jako środek **gojący rany** (funkcję tą pełniła w Europie do XVI w). Wewnętrznie, **w postaci naparu**, używana była również wśród **kozaków**.



## Fiołek dacki (*Viola dacica*)

**SIEDLISSKO:** Reglowe polany i połoniny – w traworoślach, **ziółoroślach** i borówczyskach; roślina **wschodniokarpacka**.

**POKRÓJ:** **Wysokość 20-40 cm**; łodyga jest prosta, naga lub prawie naga; liście eliptyczne.

**KWITNIENIE:** **maj-czerwiec**; **kwiaty ok 2 cm**, fioletowe, w okolicy dna kwiatowego - białe (czasem żółtawe), z brunatnymi żyłkami.

**HISTORIA:** **Odwary i napary** miały zastosowanie w schorzeniach **górných dróg oddechowych**.

**INNE ZASTOSOWANIE:** Fiołek dacki podawany jest przez Ossendowskiego jako jedna ze szczególnie **cenionych przez Bojków roślin pastewnych na połoninach** i carynkach.

**HISTORIA:** Nazwa wzięła się **z Dacji** – historycznej krainy, obejmującej tereny dzisiejszej Rumunii, mówiąc tym samym o szerokim rozmieszczeniu tego górnego gatunku – aż po krańce Karpat Południowych. Fiołek ten był więc świadkiem formowania się narodu Daków w III wieku p.n.e., a następnie podbijania Dacji przez Rzymian ok. 100 roku po Chrystusie. Towarzyszył też przez wieki wołoskim pasterzom.





## Arnika górська (*Arnica montana*)

**POKRÓJ:** Bylina 15-60 cm wysokości, krótko omszona, wyrastająca z krótkiego kłącza.

**KWITNIENIE:** Lipiec-sierpień; kwiaty 6-8 cm.

**TOKSYCZNOŚĆ:** Gatunek trujący – spożycie może prowadzić do porażenia układu nerwowego.

**APTEKA:** Preparaty z kwiatów i kłączy łagodzą skutki urazów (potłuczenia, obrzęki i krwiaki), przyspieszają ich zanikanie, zmniejszając jednocześnie ból. Arnikę stosuje się przy oparzeniach i odmrożeniach, a także do leczenia czyraków i owrzodzeń.

**HISTORIA :** Dawna nazwa kupałnik pochodzi od nocy Kupały i wskazuje na dawne znaczenie rośliny w magicznym jej wykorzystaniu przez Prastłowian. Mieszkańcy Bawarii w wigilię św. Jana wkopywali arnikę na brzegu pola - w celu ochrony przed gradobiciem. Trzymano ją również w chałupach, aby w razie burzy do okna wystawić - jako ochronę przed piorunami. W średniowieczu stosowano też arnikę jako afrodyzjak i środek przeciw urokowi rzucanemu przez czarownice.

**OCHRONA:** Roślina zagrożona wyginięciem (kategoria V), wpisana jest na Czerwoną listę roślin i grzybów Polski i objęta ścisłą ochroną.



## Ciemiężyca biała (*Veratrum album*)

**SIEDLISKO:** Ziołorośla połoninowe, wilgotne, często źródłiskowe fragmenty polan.

**POKRÓJ:** Wysokość całej rośliny, z dorodnym kwiatostanem - 1,5 m; łodyga gruba.

**KUCHNIA:** Wyciąg z tej trującej rośliny miał być niegdyś dodawany do win, piw i miodów pitnych.

**TOKSYCZNOŚĆ:** Cała roślina zawiera alkaloidy - głównie protoweratrynę i germarynę, działające drażniąco na nerwy czuciowe i obniżające ciśnienie krwi. Jelenie na wiosnę chętnie skubią liście, aby pozbyć się zimowej flory bakteryjnej i wewnętrznych pasożytów.

**APTEKA:** Szczególnie popularna była nalewka z ciemiężycy. Wyodrębnione z kłącza alkaloidy obniżają ciśnienie tętnicze krwi. Ciemiężyca pobudza też układ przywspółczulny serca i naczyń krwionośnych. Zalecana dziś na reumatyzm, artretyzm, rwę kulszową, nerwobóle, nadciśnienie, choroby pasożytnicze skóry. Trzeba jednak bardzo uważać - łatwo przedawkować!

**HISTORIA:** W dawnych czasach ciemiężyca używana była w tym regionie jako środek do zatruwania strzał i włóczni.



## Lilia złotogłów (*Lilium martagon*)

**POKRÓJ:** Wysokość 40-150 cm; łodyga nierozgałęziona, sztywna, liście siedzące, eliptyczno-lancetowate, ustawione na łodydze skrętolegle - zwykle w 2–4 nibyokółkach.  
**KWITNIENIE:** lipiec-sierpień; kwiaty ciemnoróżowe

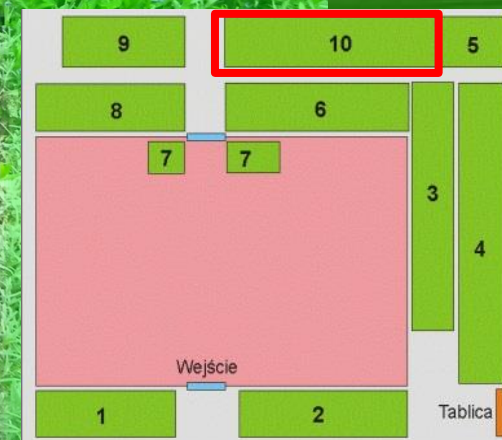
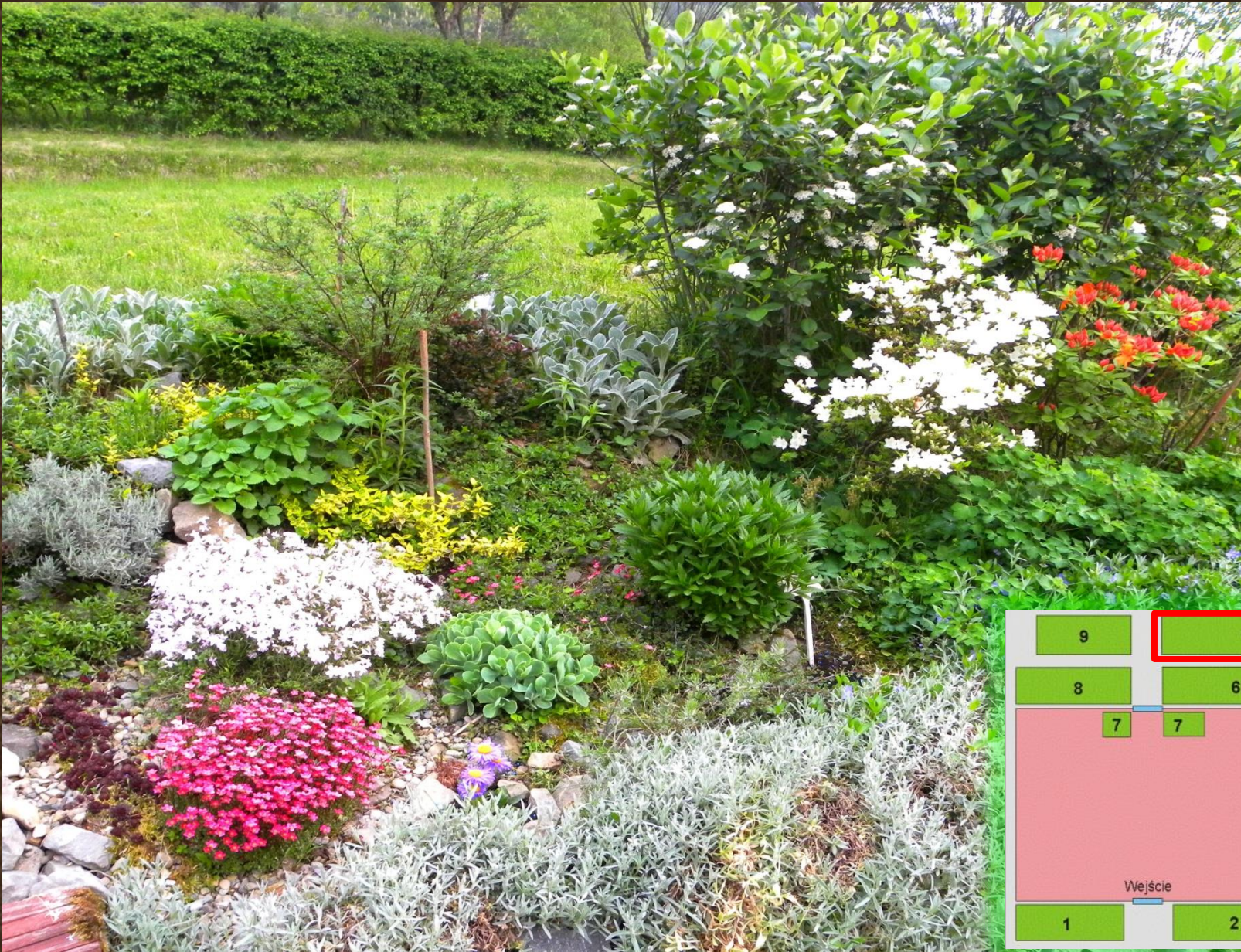
**KUCHNIA:** Cebule zawierają dużą ilość skrobi – z tego względu były cenionym pokarmem Kozaków. Jadane też były przez inne ludy Europy - w postaci gotowanej, pieczonej, a nawet na surowo. Ze zbieranych jesienią bulw robiono zapasy na zimę - poprzez ich rozdrobnienie a następnie suszenie. Być może konsumpcyjne zapotrzebowanie na tę lilię przyczyniło się właśnie do drastycznego spadku liczebności stanowisk i objęcia gatunku ochroną.

**APTEKA:** Bulwy były używane do wywoływania menstruacji, jako środek przeciwkaszlowy i do pielęgnacji skóry. Wykazano też, że bulwy mają działanie moczopędne, zmiękczające i wykrztuśne. Na Zachodzie stosowane są w leczeniu chorób serca i dławicy piersiowej.

**OBECNOŚĆ W KULTURZE:** Nazwa gatunkowa „martagon” w języku alchemii oznaczała roślinę poświęconą Marsowi. Jako rodzaj lilia od dawna kojarzona była z dziewictwem i czystością.



- 10. Kwaterna sensoryczna skupia gatunki oddziałujące na zmysły, często intensywnie pachnące i wykorzystywane w kuchni, np. mięta, kminek, lebiodka.



## Lebiodka pospolita (*Origanum vulgare*)



KUCHNIA: Używana też do przyprawiania **mięsa i sosów**, a także na **herbatę**.

APTEKA: Ziele lebiodka pobudza trawienie i **wzmaga apetyt**. Głównym składnikiem jest olejek eteryczny, zawierający tymol, a także garbniki i flawonoidy. Lebiodka ma właściwości **wykrztuśne, dezynfekujące, przeciwbiegunkowe, przeciwskurczowe, wiatropędne i odtruwające**. Zewnętrznie stosuje się wywar lub napar - do płukanki gardła, wzmacniających kąpiel i oraz jako środek gojący rany. Na **Ukrainie** olejek z lebiodka używano na **ból zęba**.

HISTORIA: Lecznicze właściwości znał już Arystoteles i Hipokrates. Ziele stosowano przeciw **nadmiernemu pobudzeniu seksualnemu**.

Po stronie ukraińskiej, stosowano napar, który podawany był na **pobudzenie trawienia i wyciszenie kaszlu**. Podawano go również przy **bezsensowności, bólach głowy**, a także na **uregulowanie menstruacji**. Czyraki leczono za pomocą okładów i kąpiel i w odwarze. Oryginalnym sposobem było też **leczenie kataru** – wdychano w tym celu suche liście, rozarte w proch, **na wzór tabaki**.



## Kminek zwyczajny (*Carum carvi*)

**KUCHNIA:** **Wiatropędne** działanie nasion sprawia, że stosowane są jako doskonała **przyprawa**, stosowana od wieków do dań wzdymających, robionych przede wszystkim na bazie kapusty, a także do sałatek, past, serów i pieczywa. Szczególnym smakiem oznaczają się **nalewki** i wódki na bazie kminku (np. kminkówka, okowita). Jadalne są również **gotowane korzenie** (równie pikantne) i liście – doskonale nadają się do zup ziołowych.

**APTEKA:** Owoce zawierają sporą ilość olejku eterycznego. Pobudzają apetyt i trawienie, działając przy tym **rozkurczowo**, **przeciwwzdęciowo** i **perystaltycznie**, zapobiegając **nadmiernej fermentacji** i zaleganiu treści w jelitach. Skutecznie **hamują też procesy gnilne**. Pobudzają wytwarzanie **żółci**. Wzmagają też wydzielanie **mleka** u matek karmiących, a także działają **moczopędnie**.

## Mięta długolistna (Mentha longifolia)

**SIEDLISSKO:** Mokre łąki, ziołorośla, wilgotne obrzeża lasów i zarośli. **POKRÓJ:** Wysokość **30-100 cm**.  
**KWITNIENIE:** **lipiec-wrzesień**.

•**KUCHNIA:** Młode pędy jedzone były od niepamiętnych czasów. W Bieszczadach służyła jako **nadzienie pierogów**. Mięta znalazła też w tym regionie zastosowanie jako **dodatek do chleba i kwasu chlebowego**. Dodano miętę do mleka, co **hamowało jego kisięcie**.

**APTEKA:** Istotnym składnikiem liści jest olejek eteryczny, a w nim – mentol. Dużą rolę odgrywają też garbniki i goryczki. Wykazują wszechstronne działanie na przewód pokarmowy: **wiatropędne, żółciopędne i rozkurczowe**. Mają też właściwości **przeciwbólowe i uspokajające**. Łagodzi **obrzęki błon śluzowych nosa** i działa **antybakteryjnie**, co kwalifikuje ją jako dobry środek do inhalacji dróg oddechowych - w przypadku silnego kataru oraz zapalnych stanów zatok, gardła i oskrzeli.

**HISTORIA:** Liście mięty przygryzano w przypadku bólu zęba. Nazwa łacińska mięty pochodzi od rzymskiej bogini **Menthy**, będącej uosobieniem ludzkiego rozumu.



## Pasternak zwyczajny (*Pastinaca sativa*)



**KUCHNIA:** **Korzeń** od dawnych czasów jadany był na surowo – jednak najlepszy jest **po upieczeniu**. Starsze korzenie są włókniste, więc strawne stają się dopiero po **ugotowaniu**.

Stosowano go również **w zupach, a nawet w słodkich wypiekach**. Zawierają dużo białka, skrobi, pektyn i witaminy C. **Młode pędy i liście** jadane były po ugotowaniu – bywały używane jako jarzyna do zup. Cenioną przyprawę stanowiły aromatyczne owocki pasternaku, które smakiem przypominają koperek.

**APTEKA:** Napar z korzenia lub owoców wykorzystywano w leczeniu **dolegliwości kobiecych**. Ponadto wyciągi z pasternaku używane są w leczeniu **łuszczycy i bielactwa**.

**HISTORIA:** **Okład z korzeni** stosowano w przypadku **zapaleń i owrzodzeń**.

Uwaga – zawartość **furanokumaryny** w soku sprawia, że skóra może ulegać reakcji **fotouczulającej**.



## **Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*)**



KUCHNIA: Pędy kurdybanka używano do **sałatek i zup**, a także do past i duszonych potraw mięsnych.

Świeże liście są wyśmienitym dodatkiem do **omletów**. Po ich drobnym posiekaniu można z nich robić **masło ziołowe** lub **pastę twarogową**.

Pędy bluszczu doskonale nadają się także na **herbatki** o łagodnym, lekko korzennym aromacie i działaniu **wspomagającym trawienie**. Najlepiej używać ziele zbierane wiosną – od kwietnia do czerwca, kiedy jest łatwiej strawne, aromatyczne i szczególnie bogate w witaminę C.



Zapraszamy do ogrodu! 😊