



ZIOŁA

mini poradnik

 *Zielona Galeria*

SPIIS TREŚCI

1 USPOKAJAJĄCE

Lawenda lekarska (Lavandula officinalis)

Melisa lekarska (Melissa officinalis)

2 NA ŻOŁĄDEK

Bazylija pospolita (Ocimum basilicum)

Mięta pieprzowa (Mentha x piperita)

Rozmaryn lekarski (Rosmarinus officinalis)

3 NA UKŁAD ODDECHOWY

Oregano, Lebiodka pospolita (Origanum vulgare)

TYMIANEK POSPOLITY (Thymus vulgaris)

4 AROMATYCZNE PRZYPRAWY

Wawrzyn szlachetny, Laur (Laurus nobilis)

Szałwia lekarska (Salvia officinalis)

3

8

15

20

Uspokajające



Zioła mające działanie
uspokajające, stosowane
wspomagająco okresach
wzmoczonego stresu i w stanach
niepokoju, w nerwicach, depresji
czy bezsenności.

Lavandula officinalis



Lawenda to silnie rozgałęziony półkrzew dorastający 30-60 cm pochodzący z ciepłych rejonów klimatu śródziemnomorskiego. Kwitnie od lipca do sierpnia ciemno- lub jasnofioletowymi kwiatami. Wydziela silny, aromatyczny zapach.

Stanowisko

dobrze nasłonecznione, o wystawie południowej, ciepłe, zaciszne

Podłoże

gleba średniozwięzła, przepuszczalna, ciepła, bogata w związki wapnia o pH 6,7-7,5, próchniczna, dobre będą lessy, rędziny, lżejsze mady, nie nadaje się na gleby ciężkie, zimne, kwaśne, z wysokim poziomem wód gruntowych, gdzie słabo rośnie i łatwo wymarza

Temperatura

ma duże wymagania cieplne, problem z wymarzaniem może pojawić się podczas mroźnych i bezśnieżnych zim w przypadku okrywy śnieżnej dorosłe rośliny wytrzymują temperatury do -30°C

Lavandula officinalis



Właściwości:

- przeciwbakteryjne,
- przeciwgrzybicze,
- uspokajające,
- ściągające,
- rozkurczowe

Zastosowanie: lawendę i olejek lawendowy stosuje się przede wszystkim w przemyśle kosmetycznym, perfumeryjnym i w aromaterapii. W leczeniu lawendy używa się w problemach z układem trawiennym, w bólach brzucha, wzdęciach i kolce jelitowej. Wykorzystuje się ją także w leczeniu chorób nerwicznych.

Melissa officinalis



Bylina o czterokanciastej, rozgałęzionej łodydze. Wydziela intensywny cytrynowy aromat. Choć pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego dobrze odnajduje się w polskich warunkach i może być hodowana z powodzeniem również w gruncie. Wykorzystujemy jej liść oraz ziele, które zbiera się sukcesywnie (jeżeli zależy nam na większej zawartości składników leczniczych melisę najlepiej zbierać na początku kwitnienia).

Stanowisko

słoneczne, ciepłe, osłonięte od wiatru

Podłoże

gleba żyzna, wilgotna, bogata w wapń i materię organiczną. Do uprawy w gruncie najlepsze będą czarnoziemy, lessy, rędziny, gleby piaszczysto-gliniaste o pH 6,6-7,2

Temperatura

uprawiana w gruncie w mroźne i bezśnieżne zimy może wymarzać, zwłaszcza gdy jest hodowana na nieodpowiednim stanowisku o suchej i ciężkiej glebie

Melissa officinalis



Właściwości:

- uspokajające,
- przeciwdepresyjne,
- przeciwskurczowe,
- przeciwdrobnoustrojowe
- lekkie przeciwgrzybicze

Zastosowanie: melisa znalazła zastosowanie przede wszystkim w przemyśle kosmetycznym, perfumeryjnym i farmaceutycznym. Wchodzi ona w skład preparatów stosowanych w leczeniu czyraków i opryszczki, można ją również znaleźć w płynach do płukania jamy ustnej stosowanych w leczeniu zapalenia dziąseł. Mieszanki ziołowe z zawartością melisy pomagają zwalczać stany skurczowe jelit i dróg żółciowych, uspokajają w stanach pobudzenia nerwowego, wspomagają leczenie bezsenności i nerwicy wegetatywnej. Melisę stosuje się również w przemyśle spożywczym i spirytusowym do aromatyzowania potraw, napojów i alkoholi.



Na żołądek

Zioła będące pomocą w schorzeniach układu pokarmowego.

Ocimum basilicum



Bazylia jest rośliną **jednoroczną dorastającą 70 cm** pochodząca z **tropikalnego klimatu południowo-wschodniej Azji i Afryki**. **Wydziela przyjemny korzenno-balsamiczny zapach**. **W kuchni i lecznictwie stosujemy jej liście lub całe ziele**.

Stanowisko

ciepłe, słoneczne, najlepiej o wystawie południowej, osłonięte od wiatru, dostatecznie wilgotne

Podłoże

gleba żyzna, bogata w próchnicę i składniki pokarmowe, łatwo nagrzewająca się, najlepsze będą rędziny, czarne ziemie, czarnoziemy, lżejsze mady, gleby bielcowe o uregulowanym pH 6,5-7,0

Temperatura

ma duże wymagania termiczne, podczas wegetacji potrzebuje temperatury 20-25°C i jest wrażliwa na jej wahania

Ocimum basilicum



Właściwości:

- uspokajające,
- przeciwzapalne,
- przeciwbakteryjne,
- przeciwbólowe,
- przeciwdrobnoustrojowe

Zastosowanie: w kuchni stosujemy bazylię do potraw z pomidorów, zup, mięs, twarogu, gotowanych warzyw, pizzy, zapiekanek, marynat warzywnych. Znajduje również szerokie zastosowanie w kosmetyce, perfumerii i aromaterapii. Olejek bazyliowy działa m. in. uspokajająco, przeciwdepresyjnie, przeciwbólowo, odstrasza na owady. Preparaty z bazylią stosowane na skórę przyspieszają jej regenerację i łagodzą stany zapalne. Masaż z dodatkiem olejku bazyliowego polecany jest w bólach mięśniowych, artretyzmie i nerwobólach. Bazylija działa korzystnie na układ trawienny, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, zwiększa apetyt, wspomaga trawienie i przyswajanie składników pokarmowych, reguluje florę bakteryjną przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom i wzdęciom.

Mentha x piperita



Mięta jest silnie rozrastającą się rośliną wieloletnią o walorach smakowych i leczniczych, Nadaje się do uprawy domowej i ogrodowej. Stale uszczykiwana będzie się szybko rozrastać. Wykorzystujemy liście i całe ziele mięty.

Stanowisko

słoneczne lub półcieniste, osłonięte od wiatru, dobrze nawodnione ale nie podmokłe

Podłoże

gleba żyzna, przepuszczalna, bogata w wapń i materię organiczną, pH 6-7,5, najlepsze gleby pod uprawę to czarnoziemy, czarne ziemie, gleby torfowe z torfów niskich, lessy, gleby brunatne

Temperatura

jest dobrze przystosowana do naszych warunków klimatycznych, zagrażać jej mogą ostre i bezśnieżne zimy, jednak zazwyczaj na wiosnę z jej podziemnych rozłogów powstają młode rośliny

Mentha x piperita



Właściwości:

- uspokajające,
- hipotensyjne (obniża ciśnienie krwi),
- przeciwwymiotne,
- rozkurczowe,
- wiatropędne,
- wykrztuśne,
- odkażające,
- żółciopędne,
- przeciwzapalne

Zastosowanie: w kulinariach jako dodatek do sałatek, deserów, drinków, w przemyśle perfumeryjnym i kosmetycznym – można ją znaleźć m. in. w składach preparatów do higieny jamy ustnej, w dezodorantach, w przemyśle spirytusowym do aromatyzowania alkoholi. Popularnie stosowana jest też w ziołolecznictwie i przy produkcji farmaceutyków. Stosuje się ją przede wszystkim w schorzeniach układu pokarmowego

Rosmarinus officinalis



Rozmaryn jest półkrzewem rosnącym kępami i dorastającym do 60-100 cm. Kwitnie drobnymi kwiatami barwy białej, różowej lub niebieskofioletowej. Liście rozmarynu mają intensywny zapach. W kuchni i lecznictwie stosujemy całe ziele rozmarynu.

Stanowisko

ciepłe, osłonięte od wiatru, słoneczne, strona południowo-zachodnia

Podłoże

gleba przepuszczalna, wapienna

Temperatura

pochodzący z ciepłego śródziemnomorskiego klimatu rozmaryn przemarza podczas bezśnieżnych, wietrznych zim, w gruncie uda się tylko w ciepłych rejonach o łagodnej zimie; w listopadzie wykopujemy i zimujemy w pomieszczeniu do 5°C, lub okrywamy na zimę. Hodując rozmaryn w doniczce pamiętajmy o tym by zapewnić mu okres spoczynku.

Rosmarinus officinalis



Właściwości:

- żółciopędne,
- rozkurczowe,
- bakteriobójcze,
- pobudza apetyt,
- wzmacnia układ nerwowy

Zastosowanie: stosowany jest jako przyprawa w kuchni włoskiej, francuskiej i hiszpańskiej; doskonale nadaje się do doprawiania zup, ziemniaków, makaronu, warzyw, sałatek, dań rybnych, pieczeni, sosów i wędlin. Używany jest w przemyśle perfumeryjnym i farmaceutycznym.

A close-up photograph of human skin, showing a red, irritated area. A white, torn-edge circular graphic is overlaid on the left side, containing text. A solid black horizontal line is positioned below the title. A semi-transparent brown circle is located at the bottom of the white graphic, and a thin green line is visible on the skin to the right.

Na układ oddechowy

Ta grupa przedstawia rośliny o właściwościach wspomagających układ oddechowy. Zioła te stosowane są zwłaszcza w problemach i chorobach gardła. Przy bólach i kaszlu.

Origanum vulgare



Oregano jest rośliną wieloletnią wyrastającą do 80 cm wysokości. Kwitnie od czerwca do września drobnymi różowymi lub różowoliliowymi kwiatami w postaci podbaldachów. Roślina miododajna - jedna z ulubionych roślin pszczelich. Ma mocny, aromatyczny zapach tymolowy.

Stanowisko

nasłonecznione, osłonięte od wiatru

Podłoże

gleba żyzna, lekka lub średniozwięzła, przepuszczalna, dostatecznie wilgotna (wymaga dużo wilgoci)

Temperatura

lebiodka jest rośliną klimatu umiarkowanego pospolicie występującą w Polsce, dlatego jak najbardziej nadaje się do amatorskiej uprawy ogrodowej

Origanum vulgare



Właściwości:

- napotne,
- przeciwzapalne,
- wykrztuśne,
- bakteriobójcze

Zastosowanie: w kuchni jako przyprawa do mięs, warzyw, pizzy, sosów. Oregano stosowane jest w do leczenia górnych dróg oddechowych, w kaszlu w preparatach wykrztuśnych, w dolegliwościach przewodu pokarmowego, w stanach zapalnych jamy ustnej, w świądzie skóry i przy trudno gojących się ranach.

Thymus vulgaris



Tymianek jest krzewinką dorastającą wysokości 20-40cm. Kwitnie od maja do września drobnymi różowymi lub fioletowymi kwiatami. Jest rośliną miododajną wydzielającą przyjemny, tymolowy zapach.

Stanowisko

ciepłe, nasłonecznione, o wystawie południowej, osłonięte od wiatru

Podłoże

gleba ciepła, piaszczysto-gliniasta, lekka, zasobna w wapń

Temperatura

w Polsce stosunkowo dobrze zaaklimatyzowany do całorocznej uprawy gruntowej, ma jednak tendencje do wymarzania zwłaszcza w chłodnych rejonach kraju

Thymus vulgaris



Właściwości:

- wykrztuśne,
- bakteriobójcze,
- grzybobójcze

Zastosowanie: świeże i suszone ziele tymianku używa się do przyprawiania zup, sosów, sałatek, mięs, wędlin, serów, używa się go do aromatyzowania żywności i likierów. Tymianek wykorzystuje się również w kosmetyce w preparatach do skóry tłustej i mieszanej, trądzikowej, w produktach do higieny jamy ustnej. W lecznictwie tymianek wykorzystywany jest w przypadku nieżyty górnych dróg oddechowych – jest w składach syropów przeciwkaszlowych i ułatwiających odkasztuszanie i w składach mieszanek do płukania jamy ustnej i gardła.



Aromatyczne przyprawy

W skład tej grupy wchodzi bardzo aromatyczne rośliny, które służą nam jako kuchenne przyprawy do doprawiania dań, aromatyzowania pokarmu, napojów, alkoholi.

Laurus nobilis



Laur jest wiecznie zielonym krzewem lub drzewem osiagajacym 8-10 m. W stanie naturalnym wystepuje na wybrzezach srodziemnomorskich i w Azji Mniejszej. W kuchni i leczeniu stosujemy sztywne liście lauru.

Stanowisko ciepłe, słoneczne, dobrze osłonięte od wiatru

Podłoże gleba żyzna, przepuszczalna, o pH obojętnym do zasadowego (6,5-7,5)

Temperatura wawrzyn nie nadaje się do całorocznej uprawy zewnętrznej w naszym klimacie, latem świetnie nadaje się jako roślina tarasowa, polecany do uprawy domowej, zimą laur przechodzi w okres spoczynku dlatego należy go umieścić w pomieszczeniu o niższej temperaturze ok. 5-10°C

Laurus nobilis



Właściwości:

- bakteriobójcze,
- przeciwwirusowe,
- uspokajające

Zastosowanie: popularnie używany jako przyprawa używany do doprawiania zup i sosów. Świetnie komponuje się z daniami mięsnymi, rybnymi oraz jako dodatek do dań z soczewicą czy fasolą. Olejek laurowy stosuje się w kosmetyce w preparatach do skóry tłustej i problematycznej. W leczeniu laur stosujemy w celu leczenia bezsenności, w problemach z trawieniem, a jego dodatek w maściach pomaga przy leczeniu reumatyzmu.

Salvia officinalis



Szałwia jest półkrzewem dorastającym do 40-80cm o jajowatolancetowatych pokrytych szarawym kutnerem liściach. Ma aromatyczny, kamforowy aromat. Jej surowcem jest przede wszystkim liść. Z jej ziela pozyskujemy cenny olejek eteryczny.

Stanowisko

ciepłe, słoneczne i osłonięte od wiatru

Podłoże

gleba żyzna, ciepła, przepuszczalna, o odczynie obojętnym lub lekko zasadowym, najlepsze będą rędziny, borowiny, lessy

Temperatura

ma duże wymagania cieplne, problem z wymarzaniem może pojawić się podczas mroźnych i bezśnieżnych zim w przypadku okrywy śnieżnej dorosłe rośliny wytrzymują niskie temperatury

Salvia officinalis



Właściwości:

- przeciwzapalne,
- ściągające,
- antyseptyczne,
- grzybobójcze,
- przeciwcukrzycowe,
- przeciwpotne

Zastosowanie: szalwia jest popularną przyprawą stosowaną do zup, sosów i potraw mięsnych. W kosmetyce stosowana do leczenia trądziku i zapalenia mieszków włosowych. Występuje w preparatach do włosów, w dezodorantach, preparatach do higieny jamy ustnej. Napary z szalwii stosuje się do płukania jamy ustnej, dziąseł i gardła.