



Warszawa, 23 marca 2022

PORADNIK LEROY MERLIN

Ogrodowa apteczka

Zioła roztaczają wokół siebie zdrowotną aurę, bo znane były od wieków jako środki skuteczne w leczeniu wielu schorzeń. Świadomość korzystania z naturalnych substancji wzbudza zaufanie i powoduje, że coraz częściej sięgamy po ziołowe preparaty, ale też same rośliny.

W celach leczniczych wykorzystuje się poszczególne części roślin, charakteryzujące się największą zawartością cennych związków biologicznie czynnych. Zbieramy liście, kwiaty, bądź całą część nadziemną rośliny zwaną „zielem”, a także owoce, nasiona czy korzenie. Te używane w celach leczniczych elementy określane są jako surowce lecznicze. Bardzo istotny dla ich jakości jest zbiór w odpowiedniej fazie rozwojowej, a także warunki suszenia. Liście zbieramy przed kwitnieniem, ziele przed lub w trakcie kwitnienia, kwiaty, owoce i nasiona w pełni dojrzałości, natomiast korzenie jesienią lub wiosną. Na ogół zbiór przeprowadzamy w suchym i ciepłym czasie – rośliny mokre szybko wilgotnieją i tracą swoje walory lecznicze. Zwracamy też uwagę, by zbierając zioła dziko rosnące pozyskiwać je miejsc nie sąsiadujących z ruchliwymi trasami, gdzie byłyby narażone na zanieczyszczenia.

Część ziół można przygotowywać w formie świeżej, ale większość nieco zmienia swój skład chemiczny po suszeniu i często zyskuje na skuteczności. Suszenie surowców zielarskich powinno mieć miejsce w przewiewnym i zacienionym miejscu. Należy pamiętać, że rośliny zawierające olejki eteryczne nie mogą być traktowane temperaturą wyższą niż 35°C, ponieważ prowadzi to do ulatniania tych cennych składników. Zazwyczaj części zielne suszymy w temp. 20-30°C, natomiast twardsze surowce (korzeń, kora, owoce) w 40°C.



Zioła z serii Niezłe Ziółko, różne gatunki. 8,99 zł.

Szereg roślin, które mamy w ogrodzie lub spotykamy spacerując po łąkach czy lasach, a nawet popularnie uważane za chwasty może stanowić panaceum na różne dolegliwości.

Ból brzucha, który może być spowodowany problemami żołądkowymi, reakcją stresową czy innymi przyczynami najlepiej złagodzić środkami o **działaniu rozkurczowym**. Najbardziej popularnym ziołem stosowanym powszechnie jest świeży lub suszony liść **mięty pieprzowej**, przygotowywany w postaci naparu. Mięta jest rośliną wieloletnią, więc raz posadzona w ogrodzie będzie nam służyć wiele lat, pamiętajmy jednak, że jest rośliną bardzo ekspansywną i może zagłuszyć inne gatunki. Liść mięty i olejek miętowy znane są w przemyśle farmaceutycznym, ale ich odświeżający aromat wykorzystuje się też w wyrobach spożywczych, tytoniowych czy w aromaterapii.

Podobne właściwości do mięty posiadają nieco mniej znane rośliny, które również często posiadamy w swoich ogrodach i chętnie jadamy. Do tej grupy należy **koper ogrodowy**, którego świeże liście dodają aromatu zupom i sałatkom, a także jego krewniak – **koper włoski**, zwany fenkułem, gdzie częścią jadalną jest zgrubienie utworzone z pochw liściowych. Pozostawiając te rośliny aż do momentu wytworzenia delikatnych kwiatostanów, a następnie pełnych olejku eterycznego drobnych owoców, uzyskujemy naturalny lek, który po wysuszeniu i zaparzeniu z gorącą wodą ukoji nasz przewód pokarmowy. Zapewne lekko anyżkowy aromat tego specyfiku jest wielu osobom dobrze znany, bo najczęściej wykorzystuje się owoce kopru do produkcji herbatek dla niemowląt.



Zioła, różne gatunki. Od 11,99 zł/szt.

Nie bez znaczenia dla naszego przewodu pokarmowego są także liczne zioła, które w postaci świeżej lub suszonej dodajemy do potraw, takie jak **bazylia, tymianek, cząber, majeranek, kolendra czy oregano** – przyprawiają i urozmaicają smak naszych dań, ale niemal wszystkie mają właściwości lecznicze, ponieważ poprawiają apetyt oraz ułatwiają trawienie i przyswajanie pokarmów. Dodawanie ich do potraw ma duże znaczenie profilaktyczne i może chronić przed dolegliwościami przewodu pokarmowego, a także dróg żółciowych.

Działanie rozkurczowe posiadają także kwiatostany **rumianku lekarskiego** i **nagietka lekarskiego**. Nagietek jest rośliną jednoroczną i zwykle sam się rozsiewa po całym ogrodzie, ubarwiając go swoimi słonecznymi kwiatami. Płatki nagietka (właściwie kwiaty jęczyczkowe) są jadalne, można je dodawać do surówek lub ciast, a także jako urozmaicenie mieszanek herbat. Koszyczki nagietka należy zbierać w pełni kwitnienia, podobnie jak u rumianku, ale ta ostatnia roślina wymaga więcej uwagi. Rumianek zazwyczaj zbierany jest ze stanowisk naturalnych, niekiedy może pojawić się jako chwast w naszym ogrodzie, ale trzeba upewnić się, że mamy do czynienia z właściwym gatunkiem, bo łatwo go pomylić z podobnie wyglądającymi roślinami. Rumianek lekarski charakteryzuje się pustym dnem kwiatowym, co oznacza, że po przecięciu pionowym koszyczka pod białymi i żółtymi kwiatami zobaczymy pustą przestrzeń. Zarówno rumianek jak i nagietek po wysuszeniu stosowane są także w leczeniu chorób skóry, ze względu na ich działanie przeciwzapalne i łagodzące. Kwiatostany można stosować do przyrządzania naparów i różnych preparatów leczących rany, wysypki, oparzenia czy odżywiających suchą skórę.

Łagodzącymi właściwościami, polegającymi na stworzeniu ochronnej warstwy na skórze bądź w przewodzie pokarmowym charakteryzuje się popularne „siemę lniane”. Te drobne nasiona znajdują się w atrakcyjnych, okrągłych torebkach, powstających po przekwitnięciu błękitnych łanów lnu i zawierają duże ilości związków śluzowych – by je wydobyć wystarczy zalać nasiona kilkoma łyżkami wody w temperaturze pokojowej. Podobne działanie wykazuje **prawoślaz lekarski** – okazała bylina o bladnoróżowych lub białych kwiatkach, z którego suszonych liści możemy przygotować napar, bądź wykopać starsze korzenie. Powlekające i zmiękczające właściwości śluzów wykorzystuje się w leczeniu schorzeń układu pokarmowego oraz oddechowego, a także przy problemach skórnych.



Krzewy owocowe, różne gatunki. Od 12,99 zł/szt.

Ogród kryje w sobie wiele skarbów natury, które są niezawodnymi sprzymierzeńcami w walce z **przeziębieniem**. Po część z nich musimy sięgać nieco wyżej, korzystając z tego, co ofiarują nam drzewa. Jednym z najstarszych środków przeciwgorączkowych jest **kora wierzby**. Zawiera ona naturalny kwas salicylowy o działaniu przeciwbólowym, przeciwgorączkowym i przeciwzapalnym. Bogactwo

gatunków wierzby jest ogromne, ale jako lecznicze przyjmuje się odwary z kory pozyskanej z młodych gałązek wierzby białej i purpurowej. Działanie przeciwgorączkowe przypisuje się także kwiatom czarnego bzu (*Sambucus nigra* L.), przetwarzanym na różnorodne specyfiki – nalewki, syropy czy wina, ale także słodko pachnącym kwiatostanom lipy, które wystarczy przyrządzić w formie herbaty. Od wieków stosowane były jako środki lecznicze na wszelkiego rodzaju przeziębienia i infekcje dróg oddechowych, zwłaszcza z gorączką i kaszlem. Napary z tych ziół działają napotnie, pomagając obniżyć temperaturę ciała oraz wykrztusić, wspomagając pozbycie się wydzieliny przy mokrym kaszlu. Do takiej herbatki warto jeszcze dołożyć łyżkę soku malinowego lub z owoców czarnego bzu.

Sadząc w ogrodzie **bez czarny, maliny, rokitnik zwyczajny, jeżyny** czy **czarne porzeczki** zaopatrujemy się w naturalny arsenał owoców bogatych w witaminy, które wspólnie **wspomogą układ odpornościowy** w walce z chorobą. Świetnym środkiem na przeziębienie jest również syrop z pędów sosny (*Pinus sylvestris* L.), do którego przygotowania ścinamy wiosną najmłodsze przyrosty (ok. 5 cm) pokryte lepkiem nalotem i zasypujemy cukrem, po czym zostawiamy w cieple na kilka dni. Pamiętajmy, by nie ogołacać z przyrostów jednego drzewa, tylko przyciąć po kilka pędów z różnych okazów, co także spowoduje zagęszczenie drzewa.



Nasiona z serii Ogrodowa Apteka, różne gatunki. 2,89 zł/szt. 2. Nasiona roślin miododajnych Ziołowy Ogród 5,29 zł/szt.

W równie prosty sposób można przygotować syrop z cebuli, wykorzystując zamiast pędów pokrojone w talarki warzywo. Trudno nie wspomnieć także o czosnku i jego silnych właściwościach przeciwbakteryjnych, które najlepiej odczujemy konsumując solidną kanapkę ze świeżo wyciśniętymi ząbkami lub przygotowując legendarny napój z mlekiem i masłem. Przeziębieniu towarzyszy często uporczywy ból gardła, na który także można znaleźć rozwiązanie na naszych rabatach. Silne **działanie przeciwbakteryjne i ściągające** wykazuje liść szalwii (*Salvia officinalis* L.) i ziele tymianku (*Thymus vulgaris* L.). Te dwie popularne, aromatyczne przyprawy po wysuszeniu stanowią skuteczny środek do płukania gardła w chorobach górnych dróg oddechowych. Dzięki właściwościom dezynfekującym mogą być także stosowane jako preparat do przemywania infekcji skórnych.

Atmosfera spokoju i świeżości, którą zapewnia ogrodowa enklawa z pewnością służy wyciszeniu i odpoczynkowi, ale niekiedy dobrze jest ukoić skołatanе nerwy aromatycznym ziołowym naparem. **Właściwościami uspokajającymi** charakteryzuje się świeży lub suszony liść melisy (*Melissa officinalis* L.), najlepiej zbierany jeszcze przed kwitnieniem roślin, o cudownym cytrynowym zapachu. Melisa to bylina, która świetnie radzi sobie nawet na słabszych glebach i jej uprawa nie nastręcza problemów. Podobne działanie mają szyszki chmielu dojrzewające w chwili, gdy zaczynają zmieniać barwę z zielonej na żółtawą. Napój przyrządzany z tej rośliny to nie tylko piwo, ale też leczniczy napar, który można wypić lub zastosować jako dodatek do kąpieli wyciszającej organizm i przywołującej sen. Delikatne działanie uspokajające ma też wspomniany wcześniej słodko pachnący kwiatostan lipy.

Sięgając po rośliny z naszego ogródka przyjrzyjmy się uważniej również tym, które zazwyczaj uznajemy za niepożądane chwasty. Wiele niepozornie wyglądających okazów może okazać się źródłem cennych substancji aktywnych i zamiast na kompost trafią do naszej apteczki. Najlepszym tego przykładem niech będą dwie rośliny – piękąca **pokrzywa** i wszędobylski **mniszek lekarski**, określany popularnie mianem „mlecz”, ze względu na sok mleczny obecny w całej roślinie. Pokrzywa od korzeni po liście ma właściwości lecznicze. Młode liście i ziele zawierają dużo żelaza, wapnia i krzemionki oraz innych minerałów, a także witaminy i chlorofil - to pożywne wiosenne ziele dodawane głównie do zup. Pieczenie znika, gdy liście są gotowane lub suszone. Do celów leczniczych zbiera się liście bądź ziele od czerwca do września. Napary z suszonych liści działają oczyszczająco, moczopędne i obniżają poziom cukru we krwi, ale także pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, dlatego stosuje się je w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych, chorobach reumatycznych oraz zaburzeniach przemiany materii. Korzeń pokrzywy działa nieco mocniej moczopędnie niż liście i jeszcze lepiej eliminuje szkodliwe produkty przemiany materii. Ze względu na zawartość fitosteroli wyciągi z korzeni polecane są także w leczeniu przerostu prostaty. Niewiele ziół jest tak bardzo przydatnych w ogrodzie jak pokrzywa, jeśli ciekawie wkomponujemy ją w krajobraz. Roślina ta rozprzestrzenia się obficie za pomocą rozlogów, dlatego należy nieco ograniczać jej wzrost.



Nasiona z serii Ogródowa Apteka, różne gatunki. 2,89 zł/szt.

Kwitnący w kwietniu i maju na trawnikach i miedzach mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) jest bardzo cenną rośliną leczniczą i właściwie każdy jej element można wykorzystać w domowej apteczce. Mniszek lekarski wspiera zdrowe funkcjonowanie wątroby i nerek, wspomaga prawidłowe ciśnienie krwi, a także działa oczyszczająco. Liście zbiera się przed kwitnieniem i stosuje się jako środek odżywczy w wiosennych sałatkach. Korzenie mają właściwości moczopędne, żółciopędne i wspomagające trawienie. Z kwiatów mniszka przygotowuje się syrop stosowany w schorzeniach górnych dróg oddechowych, poprzez zalanie koszyczków wodą, a następnie odstawienie i dodanie cukru oraz odrobiny cytryny.

Rośliny wspierają system odpornościowy, zawierają niezbędne składniki odżywcze, których nie można uzyskać z innych produktów spożywczych. Witaminy, minerały i przeciwutleniacze pomagają utrzymać ciało w równowadze. Coraz więcej uwagi zwracamy na skład naszej diety, w której elementy roślinne wzmacniają układ odpornościowy w walce z zarazkami i infekcjami. Integralną częścią kuracji oczyszczających i codziennych posiłków stały się smoothie, wszechobecne w sklepach ze zdrową żywnością i restauracjach zorientowanych na zdrowie. Te popularne napoje przygotowywane są na bazie świeżych liści, takich jak szpinak, jarmuż czy seler naciowy i dostarczają błonnika oraz całej gamy witamin, można też dodać do nich świeże zioła, które z pewnością poprawią aromat i dostarczą kolejnych zdrowych składników.



Zioła Bio: rozmaryn, tymianek, szalwia, melisa 13,99 zł/szt.

Dla łasuchów pocieszeniem będzie **stewia** – roślina zawierająca w swoim składzie specyficzne związki glikozydowe, które nadają jej słodki smak, przez co wykorzystywana jest jako naturalny słodzik. Świeże liście stewii mogą być dodatkiem do sałatek, a z kolei suszonymi, sproszkowanymi liśćmi można posłodzić herbatę lub kawę. Dużą popularnością cieszy się też ksylitol, środek słodzący o niskim indeksie glikemicznym, który ze względu na swoje pochodzenia powszechnie określany jest również jako cukier brzozy, ale raczej nie można go uzyskać w warunkach domowych.

Stosowanie różnego typu świeżych czy suszonych ziół z pewnością poprawi smak naszych potraw, a proste wyciągi umożliwią eliminowanie mało nasilonych objawów

chorobowych. Gromadźmy arsenał naturalnej ochrony przed chorobami z naszego ogrodu, ale pamiętajmy też, że spożycie ziół w nadmiernej dawce także może prowadzić do złego samopoczucia, a z pewnością nie zastąpią one konsultacji lekarskiej.

S.O.S. Przekrojona cebula, pomimo dość drażniącego zapachu jest świetnym antidotum na ukąszenia owadów, podobnie jak liść szalwii.

Jako naturalny plasterk na rany zawsze dobrze sprawdza się liść babki.

Więcej informacji na WWW.leroymerlin.pl;

Opracowanie dla Leroy Merlin:

dr inż. Małgorzata Mirgos, Katedra Roślin Warzywnych i Leczniczych,

Instytut Nauk Ogrodniczych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Dodatkowe informacje:

Joanna Łozińska Leroy Merlin Public Relations

jlozinska@leroymerlin.pl;

Link do zdjęć: <https://we.tl/t-WTJU7F5m1m>