



BIULETYN

KOŁA MIŁOŚNIKÓW DZIEJÓW GRUDZIĄDZA
KLUB „CENTRUM” SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ



Rok XVI: 2018

Nr 10 (548)

Data odczytu: 28.02.2018 r.

Data wydania: 28.02.2018 r.

=====

1095. spotkanie

Michał Kosowicz

Rośliny lecznicze okolic Grudziądza

Teren powiatu grudziądzkiego od wielu lat wykorzystywany był głównie rolniczo. Rozwinięte było doskonale rolnictwo oraz przemysł rolno-spożywczy i kształcąc się w tym kierunku dojrzewała większość jego mieszkańców. O wiele mniejszy nacisk kładziony był na ochronę środowiska naturalnego i wykorzystanie jego wysokich walorów przyrodniczo-krajobrazowych. Na wypoczynek wyjeżdżano w Bory Tucholskie, na Pojezierze Brodnickie bądź w inne części Polski (czy za granicę...). Obecnie Powiat Grudziądzki prowadzi szeroko zakrojone działania, mające na celu uwrażliwienie mieszkańców na niedoceniane dotychczas wartości naszej „małej ojczyzny”. A okazuje się, że leży ona na bardzo ważnym dla przyrody terenie – transgranicznym korytarzu ekologicznym (tak zwanym „północnym”), łączących Europę Wschodnią przez Puszcę Białowieską, dolinę naszej niewielkiej rzeki Osy, Bory Tucholskie, Puszcę Notecką z Europą Zachodnią. Gdy dodamy do tego przebiegającą w kierunku południkowym dolinę królowej polskich rzek – Wisły, musimy zdać sobie sprawę z ogromnego potencjału przyrodniczego okolic Grudziądza. Zwykłemu śmiertelnikowi najłatwiej zaobserwować to wiosną i jesienią, podczas masowych wędrówek ptaków, szczególnie wodno-błotnych, które na Wiśle oraz okolicznych łąkach i polach uprawnych znajdują miejsce wypoczynku i żerowania przed dalszą podróżą.

Jeśli chodzi o roślinność, to interesuje nas głównie to, co możemy uprawiać na działce (ewentualnie zakupić w sklepie czy bazarku). Podczas spacerów lubimy popatrzeć na kwitnące rośliny, ale już denerwują nas te, które w jakikolwiek sposób utrudniają nam wędrówkę (czepiają się ubrań, kołną, parzą...), lub (co gorsza) same „ladują się” do ogródka i zachwaszczają nam grządki... Może jednak warto przypomnieć sobie, że od najdawniejszych czasów człowiek z roślin czerpał nie tylko pożywienie, ale również to, co mogło mu przynieść ulgę w cierpieniach (lub pozytywnie zadziałać na urodę). Ich działanie nasi przodkowie poznawali poprzez ob-

serwacje zwierząt (szczególnie tych chorych), przeprowadzali doświadczenia na sobie samych, wymieniali doświadczenia z sąsiadami. W dawnych czasach ludzie znali i używali dużo więcej roślin zbieranych w środowisku naturalnym. W naszej strefie klimatycznej było około 400 gatunków roślin, które człowiek wykorzystywał do różnych celów. Obecnie powszechnie wykorzystywanych jest około 60. Ostatnie około 150 lat to zachłyśnięcie się współczesną farmacją. Powstało wiele leków ratujących życie ludziom, którzy niegdyś nie mieli szans przeżycia. Ale właśnie tzw. medycyna akademicka powstała dzięki wcześniejszym osiągnięciom medycyny naturalnej. Powszechna wiedza na ten temat uległaubożeniu, na szczęście przetrwały rośliny. Najczęściej nie zdajemy sobie sprawy, że prawie wszystkie pospolicie spotykane dzikie rośliny zawierają substancje wpływające na metabolizm człowieka. Przyjrzyjmy się niektórym „nosicielom” dobroczynnych (czasami w nadmiarze szkodliwych) czynników. Tylko o jednym należy pamiętać – niektórych specyfików z roślin nie wolno zażywać bez konsultacji z lekarzem!



Roślina bardzo często „towarzysząca” na spacerach, rosnąca na poboczach dróg i ścieżek to **cykoria podróżnik** *Cichorium intybus*. Używana jest ona w ziołolecznictwie od czasów starożytnych. Surowcem zielarskim są wszystkie części rośliny. Polecana w dolegliwościach, takich jak: wzdęcia, odbijanie się, brak apetytu, złe trawienie, wiatry. Wykazuje delikatne działanie moczopędne, wpływa na

tworzenie się czerwonych krwinek.

Korzeni cykorii (odmiany var. *sativum*) po ususzeniu, zmieleniu i uprażeniu do dziś używa się jako ważnego składnika kawy zbożowej. Przy prażeniu zawarta w korzeniu inulina przemienia się w związek o aromacie przypominającym kawę.



Kolejną rośliną dobrze znaną (z widzenia) spacerowiczom jest **farbownik lekarski** *Anchusa officinalis*. W lecznictwie ludowym ziele farbownika używano jako środka przyspieszającego gojenie ran, w owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy. Napar o działaniu wykrztuśnym, służył do leczenia kaszlu i schorzeń oskrzeli. Obecnie ze względu na znaczną zawartość alkaloidów pirolizydynowych roślina ta stosowana jest

rzadziej, z obawy przed przedawkowaniem.

Co prawda **forsycja** *Forsythia Vahl* nie występuje w Polsce w stanie naturalnym, ale z racji częstego jej spotykania w nasadzeniach ozdobnych oraz jej właści-



wości warto o niej wspomnieć. Pojawiające się na przedwiośniu żółte kwiaty zawierają wiele cennych składników. Między innymi aż do 1% rutyny, co jest ewenementem w świecie roślin. Surowcem zielarskim są zarówno kwiaty, jak i owoce. Rutynę doceniają: osoby mające hemoroidy, żylaki kończyn dolnych, pajęczki, krwiaki, obrzęki, zaburzenia krążenia i problemy z przewleklą niewydolnością naczyń krwionośnych, chorzy na jaskrę i zaćmę, zmagający się z nadciśnieniem tętniczym, pacjenci cierpiący na marskość lub stłuszczenie wątroby, mający problemy z krwawiącym dziąsłami, pokrzywką, opryszczką wargową, chorzy na nowotwory – rutyna wzmacnia odporność oraz łagodzi skutki naświetlań.

Rutyna działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Hamuje rozwój przeziębienia i grypy, zmniejsza gorączkę, ból gardła i katar.

Rutyna działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Hamuje rozwój przeziębienia i grypy, zmniejsza gorączkę, ból gardła i katar.

Pokrzywa *Urtica dioica* to jeden z najbardziej „uprzykrzonych chwastów”, ale też jedno z najcenniejszych ziół, występujących w Polsce. Posiada bardzo szerokie spektrum zastosowania. Wśród najbardziej znanych zastosowań i działań wymienia się:

- leczenie chorób przewodów moczowych,
- wspomagająco w leczeniu układu oddechowego,
- zapobiegawczo w nieżytach żołądkowo-jelitowych,
- jako środek pomocniczy w leczeniu cukrzycy,
- poprawia stan cery, paznokci i włosów nadając im piękny połysk,
- oczyszcza organizm z toksyn i kwasu moczowego,
- wpływa dodatnio na procesy przemiany materii,
- wzmacnia układ odpornościowy poprzez stymulację leukocytów, ma działanie antybakteryjne i antywirusowe,
- pobudza działalność gruczołów wydzielania wewnętrznego,
- liście mają działanie przeciwalergiczne i oczyszczają zatoki,
- wpływa na emisję enzymów z trzustki, przez co obniża poziom cukru we krwi,
- zwiększa ilość krwinek czerwonych,
- zapobiega tworzeniu się piasku nerkowego,
- ma działanie przeciwgrzybicze.



Łopian większy *Arctium lappa* jest dobrze znany młodocianym wielbicielom dokuczliwych zabaw – jego owoce, zaopatrzone w liczne, haczykowate kolce czepiają się ubrań i włosów obrzucanych nimi osób. Ułatwia to oczywiście rozprzestrzenianie się rośliny – „rzepy” czepiają się także sierści zwierząt. Surowcem zielarskim jest przede wszystkim korzeń łopianu. Stosowany jest wewnętrznie w leczeniu nieżytów przewodu pokarmowego, w stanach zapalnych dróg moczowych i pęcherzyka żółciowego, w niewydolności wątroby, zaburzeniach przemiany materii. Wykazuje też pozytywne działanie na skórę. Zewnętrznie stosowany jest do leczenia czyraków, trądziku, świądu skóry, łupieżu.



Korzenie łopianu, lodygi i ogonki liściowe są jadalne (na surowo). Można je też kusić.

Źródła:

„Dzikie rośliny jadalne Polski” – Łukasz Łuczaj, wyd. Chemigrafia 2004.

„Dzika kuchnia” – Łukasz Łuczaj, wyd. Nasza Księgarnia 2013.

<https://portal.abczdrowie.pl>;

<http://www.poradnikzdrowie.pl>

<https://naturaonline.pl>

(L.B.S.)

Redakcja: Tadeusz Rauchfleisz, Janusz Hinz. Logo KMDG wykonał Grzegorz H. Rygielski.