

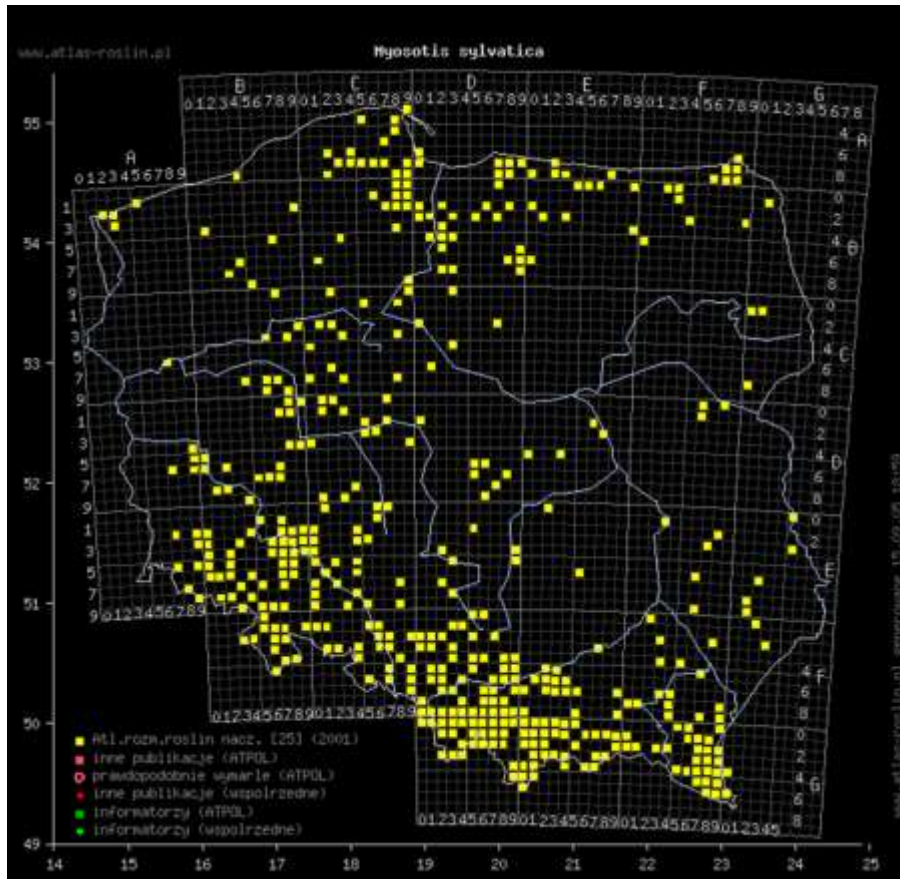
**Pospolite, dziko rosnące  
rośliny zielne Debrzna i okolic**

**Prof. dr hab. Tadeusz Pałosz**

Cz. I

(30 roślin)

# Nazewnictwo i badanie występowania roślin



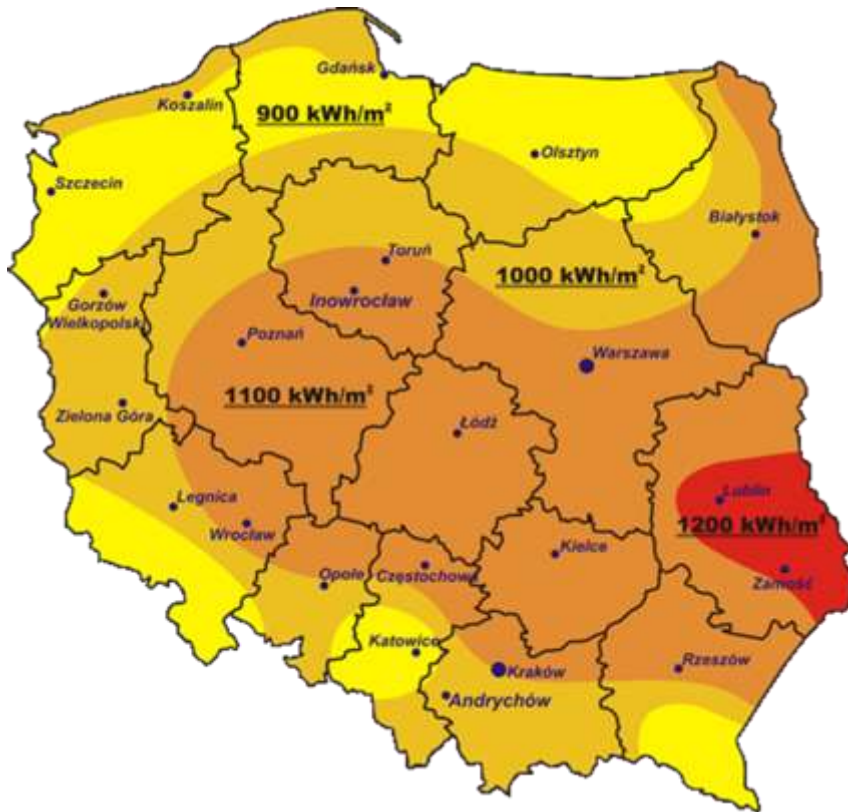
- Nazwy roślin (łac. i polskie) trzeba znać w celu ich identyfikacji
- Nazwy łacińskie i polskie są dwuwyrzowe (rodzaj, gatunek) np. Babka zwyczajna – *Plantago major*
- Występowanie roślin w Polsce określa się na siatce kwadratów : większych (100x100 km) i mniejszych (10x10 km)
- Debrzno leży w kwadracie CB-71 ([www.atlas-roslin.pl](http://www.atlas-roslin.pl))

# Położenie geograficzne i klimat Debrzna



- Debrzno leży w krainie południowo-pomorskiej, która ma klimat cieplejszy w stosunku do Pasa Środkowego i Pojezierza Miasteczko-Bytowskiego lecz ma nieco mniej opadów atmosferycznych.

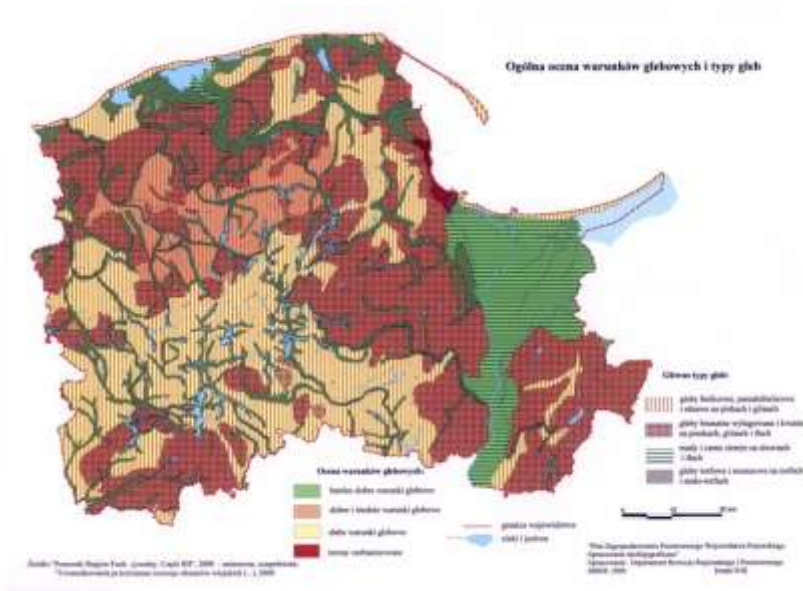
# Nasłonecznienie



- Nasłonecznienie dla rejonu Debrzyna jest większe ( $1000 \text{ kWh/m}^2$ ) niż dla środkowej części woj. pomorskiego ( $900 \text{ kWh/m}^2$ )

# Gleby

- Na terenie gminy Debrzno występują gleby brunatne w odróżnieniu od środkowej części pow. człuchowskiego, gdzie dominują lżejsze gleby biellicowe.
- Gleby brunatne zawierają znaczne ilości próchnicy i są bogate w składniki pokarmowe dla roślin.



# Jak rozpoznawać rośliny ?

Oznaczając roślinę przy użyciu klucza (atlasu) uwzględniamy :

- Wysokość rośliny
- Rodzaj i budowę łodygi, kwiatu i owocu
- Formę kwiatostanu
- Kształt i budowę liści (dolne i górne)
- Środowisko występowania (las, łąka, przydroże, pole i in.)
- Okres kwitnienia

**Uwaga !** Niekiedy nazwa rośliny może być myląca np. „Dzwonek okrągłolistny” – ma okrągłe tylko dolne liście, które zwykle zanikają a pozostają na łodydze tylko liście równowąskie.

# Niektóre terminy botaniczne

- Bylina - roślina zielna wieloletnia
- Dwupienna roślina – kwiaty żeńskie i męskie na oddzielnych osobnikach, np. pokrzywa
- Zielne rośliny – rośliny nie zdrewniałe, nietrwałe, corocznie zamierające pod koniec okresu wegetacyjnego (jednoroczne, dwuletnie i byliny)



# Babka zwyczajna

## *(Plantago maior)*



Bylina z przyziemną rozetką;  
Kw. IV-X

- Występuje na przydrożach, nieużytkach, uprawach.
- Stosowana do okładów na rany, ukąszenia, owrzodzenia w celu przyspieszenia gojenia i zapobiegania infekcjom
- Liście są jadalne (młode na surowo, starsze po ugotowaniu); bogate w wapń i wit. A,C i K.



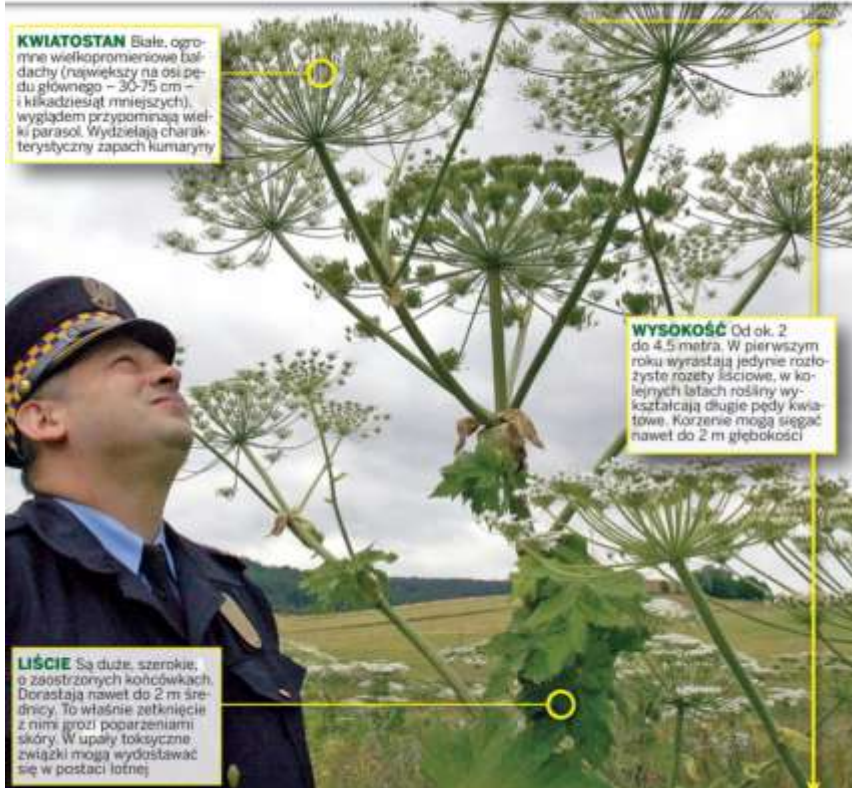
# Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum Sosnovsky*)

Ma od 2 do nawet 4,5 metra, wielkie liście i kwiaty jak parasole

**KWIATOSTAN** Białe, ogromne wielkopromieniowe baldachy (największy na osi pędu głównego – 30-75 cm – i kilkadziesiąt mniejszych), wyglądem przypominają wielki parasol. Wydzielają charakterystyczny zapach humaryny

**WYSOKOŚĆ** Od ok. 2 do 4,5 metra. W pierwszym roku wyrastają jedynie rozłożyste rozety liściowe, w kolejnych latach rośliny wykształcają długie pędy kwiatowe. Korzenie mogą sięgać nawet do 2 m głębokości

**LIŚCIE** Są duże, szerokie, o zaokrąglonych końcówkach. Dorastają nawet do 2 m średnicy. To właśnie zetknięcie z nimi grozi poparzeniami skóry. W upały toksyczne związki mogą wydostawać się w postaci lotnej



Promienie baldachów- krótko  
owłosione bez błyszczących  
brodawek. Kw. :VI-VII.

- Bardzo inwazyjna roślina w krajach nadbałtyckich, Polsce i Białorusi.
- Występuje głównie w dolinach rzek i na przydrożach.
- Trudna do zwalczania ponieważ nasiona zachowują żywotność w glebie przez wiele lat a korzenie są trudne do usunięcia.
- Furanokumaryny zawarte w soku rośliny stanowią zagrożenie dla ludzi powodując oparzenia skóry II i III stopnia.

# Bodziszek porozcinany

## *(Geranium dissectum)*



**Kw. : V-VIII Liście wcięte prawie do nasady.**

- Występuje na polach, nieużytkach i w miejscach trawiastych. W Debrznie np. przy ul. Jeziornej;
- Roślina a szczególnie korzeń jest bogata w taniny. Napar jest stosowany przeciw biegunkom, krwotokom wewn. i in. Zewnętrznie – na ropiejące rany, hemoroidy i in.

# Bylica piołun

## *(Artemisia absinthium)*



Jedwabiście owłosione łodygi i liście;  
do 90 cm wys. Kw. : VII-VIII

- Występuje na pastwiskach, nieużytkach i leśnych polanach, jest też uprawiana;
- Pobudza wydzielanie soków trawiennych, działa przeciw pasożytniczo, moczopędnie, żółciopędnie, rozkurczowo, antyseptycznie;
- Zewnętrznie : napary przeciw wszawicy i świerzbowi;
- Uwaga! Długotrwałe stosowanie i duże dawki są szkodliwe

# Bylica pospolita (*Artemisia vulgaris*)



Wys. do 1,2 m, łodygi czerwone  
Kw. : VII-IX ; w Debrznie pospolita

- Pospolita na obrzeżach dróg, śmietniskach i nieużytkach
- Dawniej używana do produkcji piwa i jako namiastka herbaty
- Napary i nalewki stosowane w niezycie żołądka i jelit, zaburzeniach trawienia
- Wierzchołki młodych pędów zerwane przed kwitnieniem poprawiają smak i ułatwiają trawienie potraw mięsnych
- Działa odstrasżająco na pchły, gzy i komary



# Chaber bławatek

## *(Centaurea cyanus)*



Sztywne bruzdowane łodygi, wys.  
do 90 cm; Kw. : VI-VIII

- Występuje w uprawach zbóż ozimych, obecnie coraz rzadziej
- Napary z kwiatów stosuje się na stany zapalne spojówek i powiek
- Wewnętrznie – napary z kwiatów w stanach zapalnych dróg moczowych i niezycie przewodu pokarmowego
- Roślina znalazła też zastosowanie w przemyśle farbiarskim

# Cykoria podróżnik

## *(Cichorium intybus)*



Łodygi wzniesione, sztywne, do 1m wys. Kw. :VII-X

- Występuje na przydrożach, nieużytkach. Debrzno np. ul. Gronowska
- Odwar z korzenia działa żółciopędnie, przeciwzapalnie
- Liście – jako dodatek do sałatek lub po ugotowaniu jako warzywo
- Korzenie po wysuszeniu i zmieleniu jako dodatek do kawy, też do barwienia piwa
- Odmianą tej rośliny jest cykoria sałatowa

# Czyściec błotny

*(Stachys palustris)*



Wys. 30-100 cm; Kw. VI-X

- Występuje w miejscach wilgotnych, na brzegach wód, w rowach (Debrzno, brzeg jeziora);
- Stosowana do opatrywania ran, w krwotokach, bólach stawów;
- Podziemne bulwy są bardzo pożywne; można je przyrządzać jak ziemniaki lub szparagi.



# Dziurawiec pospolity

## *(Hypericum perforatum)*



Bylina do 1 m wys., łodyga z 2 listewkami  
liście z przeświecającymi kropkami; Kw.  
VI-IX; przyjemny zapach

- Występuje na łąkach, obrzeżach dróg, lasów w miejscach słonecznych;
- Napary i wyciągi alkoholowe- w schorzeniach żołądka, pęcherz. żółciowego, wątroby
- Działa uspokajająco w stanach depresyjnych i bezsenności
- Uwaga ! Stosując dziurawiec unikać przebywania na słońcu (możliwe oparzenia skóry)
- Z dziurawca otrzymuje się barwniki

# Glistnik jaskótcze ziele

## *(Chelidonium maius)*



Bylina, wys.30-80 cm Kw.:V-X; po  
przetłamaniu rośliny wycieka  
pomarańczowy sok

- Występuje w zaroślach, widnych lasach, parkach; (Debrzno : np. przy ul. Jeziornej)
- Uwaga! – roślina trująca (nie stosować u chorych na jaskrę)
- Wodne i alkoholowe wyciągi stosuje się przy zaburzeniach trawienia, kamicy żółciowej;
- Zewnętrznie – wyciągi wodne do przemywania trudno gojących się ran, na egzemy skórne;
- Świeży sok – na brodawki

# Głowienka pospolita

## *(Prunella vulgaris)*



Bylina, wys. do 20 cm; Kw.: VI-X

- Występuje pospolicie w miejscach trawiastych i w widnych lasach; Debrzno trawnik przy jeziorze;
- Znana od dawna w medycynie ludowej do opatrywania ran;
- Wewnętrznie jako herbatka przeciw gorączce, biegunkom, bólom w jamie ustnej i krwotokom wewn.;
- Ma działanie antybakteryjne (*nazwa ang. : Selfheal*)

# Jaskier ostry

## *(Ranunculus acris)*



Bylina do 1 m wys.; Kw.: IV-IX

- Występuje na łąkach, przydrożach, w rowach;
- Cała roślina trująca lecz toksyny zanikają po przegotowaniu lub wysuszeniu;
- Rozdrobnioną roślinę stosujemy jako okłady na piersi po przeziębieniu;
- Poprawia ukrwienie w bólach reumatycznych i przy owrzodzeniach skóry;
- Na bóle głowy – wąchać liście i kwiaty

# Jasnota biała

*(Lamium album)*



Liście podobne do pokrzywy;  
wys. 30-60 cm; Kw.:IV-IX

- Występuje na obrzeżach dróg i rowów; jej występowanie świadczy o dużej zawartości azotu w glebie;
- Wyciągi wodne w stanach zapalnych dróg oddechowych, dróg moczowych i przewodu pokarmowego, nieżytach gardła;
- Zewnętrznie : okłady w schorzeniach skóry, oparzeniach, trudno gojących ran;
- W kuchni – zastosowanie jak szpinaku, do sałatek

# Kocanki piaskowe

## *(Helichrysum arenarium)*



Roślina pokryta gęstymi, szarymi włoskami; Wys. do 30 cm; Kw. :VII-X

- Występuje w miejscach suchych, piaszczystych; dobrze znosi nasłonecznienie i niedostatek wody;
- Wyciągi wodne z kwiatów w schorzeniach wątroby, dróg żółciowych, zaburzeniach trawienia; poprawia trawienie

# Koniczyna łąkowa

## *(Trifolium pratense)*



Wys. do 50 cm; Kw. VI-IX

- Występuje w miejscach trawiastych, na glebach żyznych;
- Działa moczopędnie, przeciwzapalnie, przeciwświądowo, rozkurczowo, odtruwająco;
- Wewnętrznie : napary z ziela w schorzeniach nerek, zapaleniu pęcherza, schorzeniach skóry (np. łuszczyca, uporczym kaszlu
- Zewnętrznie : kompresy z naparu w bólach artretycznych, podagrze, do przemywania oczu, kąpiele z kwiatów na schorzenia skóry



# Krwawnica pospolita

## *(Lythrum salicaria)*



Bylina, do 1,5 m wys., liście lancetowate; Kw. : VI-VIII

- Występuje na bagnach, wilgotnych łąkach, nad brzegami wód;
- Napary stosowane w leczeniu biegunki i infekcjach przewodu pokarmowego (zapal. jelit);
- Zewnętrznie : do przemywania ran, przy bakteryjnych chorobach skóry;
- Do żucia (łodyga) przy krwawieniach dziąseł.

# Krwawnik pospolity

## *(Achillea millefolium)*



Wys. do 60 cm,  
aromatyczna Kw. :IV-XI.

- Występuje w miejscach trawiastych, na łąkach, zaroślach;
- Pierwsze wiosenne liście bywają jadane jako sałatka;
- Napary z ziela – w schorzeniach żołądka, przy pobudzeniu nerwowym, biegunkach, chorobach wątroby;
- Zewnętrznie – napary z ziela na zapalenia i skaleczenia skóry i błon śluzowych;
- Do płukania jamy ustnej i gardła;
- Napar z kwiatów na skórę atopową;
- Składnik preparatów kosmetycznych;
- **UWAGA: Długotrwałe stosowanie może powodować uczulenia skórne !**

# Kuklik pospolity

## *(Geum urbanum)*



Bylina do 50 cm wys. Kw.: V-IX, na szczycie owocu haczyk.

- Występuje w lasach, zaroślach, miejscach cienistych, w Debrznie pospolity;
- Korzeń kuklika jest używany do płukania jamy ustnej jako środek wzmacniający dziąsła i zęby ;
- Wewnętrznie – odwar z korzenia przeciw biegunkom i in. dolegliwościom żołądkowym;
- Sproszkowany korzeń działa przeciwgorączkowo

# Mniszek pospolity

## *(Taraxacum officinale)*



Bylina z rozetką liści odziomkowych  
Koszyczki średn. 2-6 cm; Kw.:III-X

- Występuje na łąkach, murawach
- Liście, korzenie, kwiaty-jadalne, do przyrządzania herbaty
- Wewnętrznie- napary w dolegliwościach pęcherzyka żółc., chorobach wątroby , niestrawności i in.
- Zewnętrznie - sok mleczny na kurzajki, brodawki a po rozcieńczeniu wodą destyl. do przemyw. oczu
- Kwiaty mniszka- aktywator kompostu
- Z korzeni i liści – płynny nawóz

# Mydlnica lekarska

## *(Saponaria officinalis)*



Łodyga gruba, prosto wzniesiona  
30-80 cm wys., płatki kw. – różowe  
na szczycie wycięte, Kw.:VI-IX

- Występuje na przydrożach (np. między Debrznem i Strzeczoną) i w dolinie Debrzynki
  - Wewnętrznie stosuje się korzeń mydlnicy na
    - nieżyty dróg oddechowych;
    - zaburzenia przemiany materii i in.
  - Zewnętrznie do :
    - przemywania skóry w stanach zapalnych;
    - na opryszczki i trądzik, do płukania skóry głowy (łupież, wypadanie włosów)
- UWAGA!** Nie stosować dłużej niż 2 tyg., na otwarte rany, w dużych dawkach może powodować wymioty i biegunkę.



# Nawłóć kanadyjska i pospolita (*Solidago canadensis*; *S. virga-aurea*)



**Nawłóć kanadyjska**

Wys. 60-250cm, łodyga owłosiona  
(dołem naga), wiecha rozpięzchła  
Kw. : VIII-X

- Występuje na przydrożach, nieużytkach  
(w Debrznie powszechnie)
- Okłady z korzenia – na oparzenia skóry
- Kwiatostan działa przeciwbólowo,  
ściągająco i przeciwgorączkowo; na bóle  
gardła (żucie)
- Herbata z kwiatów – na biegunkę
- Herbata z ziela – na dolegliwości  
nerkowe
- Uwaga ! Może działać uczulająco na  
niektóre osoby

# Podagrycznik pospolity

## *(Aegopodium podagraria)*



Bylina do 1 m wys., kłączowa  
Kwiaty białe : V-VII

- Występuje w cienistych lasach, zaroślach, brzegach rzek, polach i ogrodach. Często rośnie przy płotach;
- Wszystkie części rośliny mają działanie antyreumatyczne (podagra), moczopędne, uspokajające i nadają się też do opatrywania ran;
- Ze świeżego zieleń można sporządzać oczyszczające maseczki kosmetyczne;
- Jadalne są liście na surowo lub po ugotowaniu. Mają niezwykle ostry smak;
- Roślina wyjątkowo inwazyjna i trudna do zwalczania w ogrodach.



# Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)



Dwupienna, szorstko  
owłosiona; włoski parzące;  
łodyga 4-kanc. Kw. : VI-X

- Pospolita : przydroża, zarośla na glebach wilgotnych, ciepłych, bogatych w azot;
- Wewnętrznie : wyciągi wodne w schorzeniach dróg moczowych, niedokrwistości, cukrzycy, schorzeniach skórnych;
- Zewnętrznie : do płukania jamy ustnej i gardła, do okładów w stanach zapalnych skóry;
- W kuchni : młode liście jak szpinak, dodatek do sałatek i zup; starsze liście zakwasza się jak kapustę;
- Jako dodatek w paszy dla drobiu

# Rumianek pospolity

## *(Chamomilla recutita)*



Roczna lub wieloletnia, 10-60cm,  
aromatyczna, kw. języczkowate  
odgięte ku dołowi, Kw.: VI-VIII

- Występuje w uprawach (chwast polny), przydrożach i na nieużytkach ;
- Koszyczki rumianku na różne dolegliwości trawienne, napięcie nerwowe oraz rozdrażnienie a także zewnętrznie na dolegliwości skórne ;
- Suszone kwiaty są używane do zaparzania herbaty ;
- Możliwe reakcje alergiczne (rzadko) : nabrzmienie języka, napięcie w gardle, opuchlizna warg, gardła i powiek, świąd ciała.

# Rzepik pospolity

## *(Agrimonia eupatoria)*



Bylina, 30-100 cm wys.  
Kwiaty żółte : VI-IX

- Występuje pospolicie w miejscach trawiastych, wzdłuż dróg oraz w zaroślach;
- Wewnętrznie – napary stosuje się w niezycie żołądka i jelit, stanach zapalnych dróg żółciowych, osłabieniu czynności wątroby, braku łaknienia, infekcjach dróg moczowych;
- Zewnętrznie – naparów używa się do przemywania i okładów w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniu żylakowym;
- Ze świeżych lub wysuszonych liści, kwiatów i łodyg można zaparzyć odświeżającą herbatę
- Uwaga ! Spożycie większych ilości może prowadzić do dolegliwości trawiennych .

# Sadziec konopiasty

## *(Eupatorium cannabinum)*



Bylina 0,5-1,5 m wys. kwiaty  
ciemnoróżowe : VII-IX

- Występuje w miejscach wilgotnych i błotnistych (np. dolina Debrzynki);
- Zioło odtruwające przy gorączce, przeziębieniach, grypie i innych chorobach wirusowych;
- Sprzyja usuwaniu szkodliwych produktów poprzez nerki
- Nadmierne dawki mogą powodować przeczyszczenie i wymioty;
- Liście położone na chleb zapobiegają jego pleśnieniu;
- Sok z liści wtarty w skórę zwierząt odpędza insekty.

# Szczaw zwyczajny

## (*Rumex acetosa*)



Roślina dwupienna, 30-60 cm wys. liście z oszczepowatą nasadą  
Kw. : V-VII

- Pospolity w miejscach trawiastych, na łąkach i przydrożach;
- Liście są używane do sporządzania chłodnych napojów w stanach gorączkowych a szczególnie w leczeniu szkorbutu;
- Napar z korzenia działa ściągająco, moczopędnie i tamuje krwotoki; jest stosowany w leczeniu żółtaczki, piasku i kamieni nerkowych ;
- Zawarty w roślinie kwas szczawiowy może powodować w organizmie deficyt wapnia!
- Sok z rośliny usuwa plamy z tkanin lnianych

# Wrotycz pospolity

## *(Tanacetum vulgare)*



Aromatyczna bylina, 60-150 cm  
Liście pierzastodzielne, koszyczki  
żółtożółciste bez kw. języczkow.  
Kw. : VII-X

- Występuje wzdłuż dróg, murów, na przychaciach;
- Jego główną cechą jest działanie odrobaczające odnośnie robaków jelitowych;
- Jest także ceniony w leczeniu hysterii, osłabienia nerek, problemów żołądkowych i gorączki;
- Dawniej stosowano wrotycz jako podściółkę w psich budach i oborach jako środek przeciw robactwu
- Roślina jest trująca po zjedzeniu większej dawki !



# Żmijowiec zwyczajny

## *(Echium vulgare)*



Szorstko owłosiona roślina 2-letnia, do 90 cm wys. Kw. nieb.-fiolet.:VI-IX

- W miejscach trawiastych, zwłaszcza na glebach lekkich i wapiennych; Debrzno przy ul. Jeziornej;
- Niegdyś środek prewencyjny i leczniczy na ukąszenia żmij (stąd nazwa);
- Napar z rośliny jest stosowany wewnętrznie jako środek moczopędny, przeciwgorączkowy, na bóle głowy i niedomagania w klatce piersiowej;
- Uwaga ! Zawiera trujące alkaloidy
- Szczeciniaste włoski na roślinie mogą powodować dermatozy



# Żywokost lekarski

*(Symphytum officinale)*



Bylina, 50-100 cm wys. Łodyga szorstka, oskrzydłona; Kw. fiolet.purpur. : VI-VII

- Występuje na brzegach wód, wilgotnych łąkach ;
- Szczególnie skuteczna w leczeniu zewnętrznym ran ciętych, siniaków, skręceń, egzemy, żylaków, złamań kości;
- Zewnętrznie odwary z korzenia zaleca się do okładów i przemywania przy oparzeniach, odmrożeniach, stanach zapalnych skóry, trudno gojących się ranach i in.
- Nie stosować wewnętrznie - szkodliwy dla wątroby !