

CZŁOWIEK I ŚRODOWISKO

JACEK CYMERMAN, IGA CYMERMAN

ZNACZENIE LECZNICZE I SPOSOBY PRZECHOWYWANIA WYBRANYCH GATUNKÓW ROŚLIN WYSTĘPUJĄCYCH W POWIECIE CHEŁMSKIM

Powiat chełmski położony jest na terenie wschodniej części województwa lubelskiego, a jego obszar zajmuje 1886,79 km², w którym zamieszkuje obecnie około 77 214 tys. mieszkańców. Jest regionem o charakterze rolniczym, gdzie gleby uprawne zajmują 92 809 ha. Na północy powiatu przeważają gleby słabe, zaś na południu i zachodzie gleby bardziej urodzajne, co ma wpływ na występowanie na tym terenie wielu roślin chronionych, leczniczych i chwastów. Powiat chełmski to duże urozmaicenie rzeźby terenu. Obok nizinnego krajobrazu okolic Dubienki spotykamy też krajobraz wyżynny Pagórów Chełmskich, ale również o cechach podgórskich, jak fragmenty terenu Działów Grabowieckich. Utworzono tutaj dwa parki krajobrazowe i trzy obszary chronionego krajobrazu. Jednym z największych parków krajobrazowych jest Chełmski Park Krajobrazowy leżący w zlewni Bugu, jego dopływami są Kanał Świerżowski i rzeka Uherka. W północno-zachodniej części Parku znajduje się niewielkie, bo 5-hektarowe Jezioro Słone o brzegach zarośniętych roślinnością szuwarową. Na nieznacznych wzniesieniach, występujących na każdym z torfowisk węglanowych, obserwujemy murawy kserotermiczne, gdzie można podziwiać takie gatunki, jak: len złocisty, oman wąskolistny, ostrożeń panoński, zawilec wielkokwiatowy. Natomiast na zboczach kredowych występuje roślinność stepowa, np. miłek wiosenny, goryczka krzyżowa, storczyk kukawka oraz aster gawędka. W Chełmskim Parku Krajobrazowym oraz w jego sąsiedztwie rośnie 53 gatunki, które są pod



Rys. 1. Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*).

Źródło: <https://dzicyzapylacze.pl/mniszek-lekarski-taraxacum-officinale/>

ochroną ścisłą i 13 pod ochroną częściową. Zalicza się do nich: obuwik pospolity, tojad dzióbaty, pluskwica europejska, naparstnica zwyczajna, orlik pospolity, barwinek pospolity, buławnik czerwony i wielkokwiatowy, groszek wschodniokarpacki, parzydło leśne, kosaciec syberyjski, kruszczyk błotny, gnidosz królewski, kosatka kielichowa, storczyk krwisty, listera jajowata, zawilec wielkokwiatowy, pełnik europejski, goryczka wąskolistna, zerwa kulista, goździk pyszny. Występują również liczne rośliny o znaczeniu leczniczym, będące często chwastami na terenach upraw (pokrzywa zwyczajna, dziurawiec zwyczajny, pokrzyk wilcza jagoda, perz właściwy, ostrożeń polny, bylica piołun, babka zwyczajna i lancetowata, mniszek lekarski, mak polny czy przytulia czepna¹). Rośliny te towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. Stanowią one element naszej diety, ale również można je wykorzystać w celach leczniczych. Publikacja zawiera i charakteryzuje tylko wybrane gatunki ziół występujących w powiecie chełmskim.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) jest byliną z rodziny złożonych, zwany pospolicie dmuchawcem. Nazwa „mniszek” pochodzi od zdmuchnięcia owoców z puchem kielichowym, gdzie pozostaje łyśa główka otoczona wieńcem zeschniętych listków, niczym miniaturka ogolonej głowy mnicha².

Kwiatostany są osadzone pojedynczo na pustych w środku łodyżkach, wydzielających po przełamaniu biały sok – mlecz. Przedstawiciele tego gatunku występują

¹ A. Sarwa, *Tajemnice czterystu ziół*, Tarnów 1995, s. 9–20.

² I. Gumowska, *Ziółka i my*, Warszawa 1983, s. 100–101.



Rys.2. Glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*).

Źródło: <http://www.prometeusze.pl/glistnik/>

w większości na półkuli północnej w rejonie euroazjatyckim³. Spotykane są również nazwy zwyczajowe, takie jak: lwi ząb, męska stałość, wole lub bole oczy, brodawnik mleczerwaty, dmuchawiec, mlecze, pępawa, mleczej, podróżnik mleczerwaty, wilczy ząb czy świni mlecze⁴⁵. Roślina najprawdopodobniej pochodzi z Europy, skąd została szeroko rozpowszechniona w strefie umiarkowanej ciepłej⁶. W zielarstwie wykorzystuje się praktycznie całą roślinę (korzenie, ziele, kwiaty, liście i kwiatostany). Związki chemiczne zawarte w liściach to głównie laktony seskwiterpenowe, polifenole, kumaryny, zaś w liściach i kwiatach są obecne flawonoidy. Inne składniki w mniszku to: β -amyryna, taraksasterol, tarakserol, wolne sterole (sitosteryna, stigmasteryna, fitosteryna). Pozostałe składniki to polisacharydy (fruktozany, inulina – obecna w korzeniu), niewielkie ilości pektyn, żywicy i śluzu. Ponadto liście mniszka są bogate w witaminy, głównie w witaminę A⁷. Można go stosować w chorobach naczyniowych (żylaki nóg i odbytu) (1 łyżeczka suszu na szklankę zalać wrzątkiem, parzyć pod przykryciem do 20 min pić po ¼ szklanki 3 razy dziennie). Odwar z korzeni to doskonały środek żółciopędny, łagodzący bóle wątrobowe, przeciwdziała zaparciom. Można go również stosować w schorzeniach nerek i pęcherza moczowego, a także

³ P. Marciniuk, J. Marciniuk, T. Grużewska, Z. Głowacki, *Rodzaj Taraxacum w Polsce*, Siedlce 2010, s. 17–20.

⁴ L. Antkowiak, *Rośliny lecznicze*, Poznań 1988, s. 12–20.

⁵ A. Paradowski, *Atlas chwastów*, Kraków 2009, s. 59–64.

⁶ M. González-Castejón, F. Visioli, A. Rodríguez-Casado, *Diverse biological activities of dandelion*, „Nutrition Reviews” 2012, Vol. 70, Iss. 9, s. 534–547.

⁷ B. García-Carrasco, R. Fernández-Dacosta, A. Dávalos, J.M. Ordovás, A. Rodríguez-Casado, *In vitro hypolipidemic and antioxidant effects of leaf and root extracts of Taraxacum officinale*, „Medical Sciences” 2015, Vol. 3, Iss. 2, s. 38–54.



Rys.3. Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.). Źródło: <https://zielonozakreceni.pl/forum/ziola-uprawa-i-zastosowanie/9062-pokrzywa-zwyczajna-urtica-dioica-l>

niedokwasocie, owrzodzeniach i wysypce. Wodne ekstrakty z mniszka lekarskiego wpływają na zahamowanie procesów nowotworowych, szczególnie w przypadku raka piersi⁸.

Glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*) – jest byliną należącą do rodziny makowatych. Jest to pospolity chwast rosnący na przydrożach czy zapuszczonych ogrodach. W stanie naturalnym występuje w Europie, Azji i Ameryce Południowej⁹. Jaskrawopomarańczowy sok znajdujący się w pędach jest zalecany w medycynie ludowej do zwalczania brodawek (kurzajek). Należy jednak uważać, bo może spowodować uszkodzenie skóry¹⁰.

Surowcem leczniczym glistnika są: alkaloidy, kwasy organiczne, flawonoidy, saponiny, witaminę C, prowitaminę A, olejki eteryczne i sole mineralne. Głównym wskazaniem do stosowania preparatów zawierających ziele glistnika są dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, w szczególności związane ze stanami spastycznymi w obrębie dróg żółciowych¹¹. W medycynie tradycyjnej wyciągi z *Chelidonii herba*

⁸ S.C. Sigstedt, C.J. Hoosten, M.C. Callewaert, A.R. Jenkins, A.E. Romero, M.J. Pullin, A. Kornienko, T.K. Lowrey, S.V. Slambrouck, W.F. Steelant, *Evaluation of aqueous extracts of Taraxacum officinale on growth and invasion of breast and prostate cancer cells*, „International Journal Oncology” 2008, Vol. 32, Iss. 5, s. 1085–1090.

⁹ P. Migas, M. Heyka, *Glistnik jaskółcze ziele (Chelidonium majus L.) we współczesnej terapii – wskazania i bezpieczeństwo stosowania*, „Postępy Fitoterapii” 2011, t. 3, s. 20–30.

¹⁰ A. Sarwa, *Tajemnice czterystu ziół*, Tarnów 1995, s. 141–142.

¹¹ B.S. Yilmazi, H. Özbek, G.S. Çitoglu, S. Ugras, İ. Bayram, E. Erdogan, *Analgesic and hepatoprotective effects of Chelidonium majus L.* „Journal of Faculty of Pharmacy of Ankara University” 2007, Vol. 36, Iss. 1, s. 9–2; S.J. Biswas, N. Bhattacharjee, A.R. Khuda-Bukhs, *Efficacy of a plant extract (Chelidonium majus L.) in combating induced hepatocarcinogenesis in mice*, „Food ChemToxicol” 2008, Vol. 46, s. 1474–1487.

mają zastosowanie jako środki o działaniu uspokajającym, hipotensyjnym, przeciwbólowym, przeciwzapalnym, hepatoprotekcyjnym, antyalergicznym, znieczulającym, moczopędnym i przeciwozłonowym. Alkoholowe ekstrakty z zióła glistnika mają działanie przeciwwirusowe, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe¹². Wyciągi z tej rośliny mają również działanie trujące, narkotyczne i paraliżujące układ nerwowy. Kuracja nie jest wskazana osobom z nadciśnieniem, zapaleniem żołądka, czy też kobietom w ciąży.

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.), należy do rodziny pokrzywowatych (*Urticaceae*). Jest rośliną wieloletnią, rozłogową dwupienną, znana także pod nazwami: pokrzywa dwupienna, pokrzywa parząca, pokrzywa wielka, żagajka¹³.

Surowiec leczniczy stanowią liście, rzadziej korzenie, czasami nasiona. Liście zawierają: sole mineralne (wapń i żelazo), witaminy (B1, B2, C i prowitaminę A), kwasy organiczne, serotoninę, acetylocholinę, histaminę, garbniki, fitosterole i flawonoidy. Zbiór liści trwa od maja do września. Następnie liście się suszy, najlepiej w cienkiej warstwie w cieniu i na przewiewie, gdyż wtedy nie brunatnieją. Wodne wyciągi z liści wpływają na organizm moczopędnie, pomocne są w wydalaniu chlorków i mocznika. Mają działanie ściągające, przeciwbiegunkowe, hamujące krwawienie. Wodne ekstrakty z liści pokrzywy obniżają poziom cukru we krwi. Napar sporządzany z 1 łyżeczki suszu i trzymany pod przykryciem do 20 min stosuje się w zapaleniu dróg moczowych, kamicy moczowej, dnacie moczowej, w schorzeniach nieżyty żołądka i wątroby, wrzodach żołądka i dwunastnicy oraz żylaków odbytu¹⁴. W licznych doniesieniach wskazywane są właściwości diuretyczne pokrzywy zwyczajnej jako rośliny należącej do akwaretyków, czyli leków wzmagających diurezę wodną¹⁵. W medycynie ludowej pokrzywa zwyczajna była stosowana do przyspieszania procesu gojenia się ran. Zastosowanie to znalazło potwierdzenie w badaniach naukowych wykazujących jej właściwości przeciwbakteryjne. Ekstrakt z pokrzywy zwyczajnej może być stosowany jako naturalny środek antyseptyczny i przeciwbakteryjny.

Naparstnica zwyczajna (*Digitalis grandiflora*) należy do rodziny trędownikowatych, jest byliną spotykaną na obrzeżach pól, w zaroślach czy na kamienistych zboczach.

¹² K.O. Hiller, M. Ghorbani, H. Schilcher, *Antispasmodic and relaxant activity of chelidonine, protopine, coptisine, and Chelidonium majus extracts on isolated guinea-pig ileum*, „Planta Medica” 1998, Vol. 64, s. 758–60; M. Gilca, L. Gaman, E. Panait, I. Stoian, V. Atanasiu, *Chelidonium majus – an integrative review: traditional knowledge versus modern findings*, „Forsch Komplementmed” 2010, Vol. 17, s. 241–248.

¹³ A. Rumińska, A. Ożarowski, *Leksykon roślin leczniczych*, Warszawa 1990, s. 22–54; J. Grau, R. Jung, B. Munker, *Leksykon przyrodniczy. Ziola i owoce leśne*, Warszawa 1996, s. 70–252; F. Činčura, V. Feráková, J. Májovský, L. Šomšák, J. Záborský, *Pospolite rośliny środkowej Europy*, Warszawa 1990, s. 140.

¹⁴ A. Sarwa, *Tajemnice czterystu ziół*, Tarnów 1995, s. 346–347.

¹⁵ T. Hirano, M. Homma, K. Oka, *Effects of stinging nettle root extracts and their steroidal components on the Na⁺, K⁺ – ATPase of the benign prostatic hyperplasia*, „Planta Medica” 1994, Vol. 60, s. 30–33; J. Nawrot, *Herbal medicine in benign prostatic hyperplasia*, „Herba Polonica” 2009, Vol. 55, Iss. 4, s. 214–223.



Rys.4. Naparstnica zwyczajna (*Digitalis grandiflora*).

Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Naparstnica_zwyczajna

Kwitnie od czerwca do lipca. Kwiaty są koloru jasnożółtego. Roślina ta „produkuje” glikozydy nasercowe zawierające m.in. digitotoksynę, digoksynę, acetyldigotoksynę. Ich działanie jest słabsze od działania glikozydów zawartych w naparstnicy purpurowej. Zatrucia tym gatunkiem u ludzi do tej pory nie były opisywane¹⁶. Toksyczna dawka dla człowieka dorosłego to około 3 g wysuszonych liści, w przypadku dzieci jest to dawka znacznie mniejsza, nawet zjedzenie dwóch kwiatów naparstnicy może spowodować śmierć. Objawami zatrucia są: ból i zawroty głowy, zaburzenia widzenia, biegunka, wymioty, zaburzenia rytmu serca, skurcze naczyń wieńcowych i duszności.

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*) – roślina należąca do rodziny babkowatych, rosnąca nieomal wszędzie. Podstawowy chwast występujący na trawnikach i uprawach rolniczych.

Babka lancetowata jest często stosowana przy otarciach jako część opatrunku. Jest bardzo starą rośliną leczniczą, w starożytności stosowano ją jako lek o działaniu wykrztuśnym i moczopędnym, ale również do leczenia biegunki i czerwonki. Surowiec zielarski stanowią liście i nasiona. W liściach znajduje się glikozyd aukubina, gorycze, alkaloidy, flawonoidy, prowitamina A, witaminy K i C, kwasy organiczne,

¹⁶ A. Szweykowska, J. Szweykowski, *Botanika. Podręcznik dla szkół wyższych*, Warszawa, 1986, s. 30–44.



Rys. 5. Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*). Źródło: Autorstwa Kurt Stueber – [www.biolib.de](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7230451), CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7230451>

śluzy i krzemionka. W nasionach znajdują się tłusty olej, śluzy i węglowodany. Odwar w tej rośliny ma zastosowanie w stanach zapalnych, anginie gardła oraz zapaleniu spojówek. Napar i macerat stosuje się do płukania włosów przy ich łamliwości, łysieniu i łupieżu.

Sebastian Kneipp w swojej książce *Pfarrer Kneipp Hausapotheke* tak pisze o babce: „Gdy chłopci zranią się w trakcie robót rolnych, szybko szukają liści babki lancetowatej i nie przestają ich ścisnąć i ugniatać, dopóki nie uda się im wymusić z przekornego liścia kilku kropel. Kropłe te nanoszą bezpośrednio na świeżą ranę. Sok babki lancetowatej niczym złotymi nićmi zszywa otwarte rany i jak na złocie nigdy nie tworzy się rdza, tak i od babki lancetowatej stroni jakakolwiek zgnilizna i zgniłe ciało”¹⁷.

Perz właściwy (*Agropyron repens* L.) to przedstawiciel rodziny wiechlinowatych (*Poaceae*), jest pospolitą rośliną występującą na całej półkuli północnej.

Surowcem wykorzystywanym w lecznictwie jest kłącze (*Graminis rhizoma*), które jest bogate w następujące związki: węglowodany (głównie fruktany), alkohole cukrowe (mannitol, inozytol), śluz, a także olejek eteryczny, kwas krzemowy, kwasy organiczne i związki fenolowe¹⁸. Kłącze perzu od wieków było wykorzystywane

¹⁷ H. Różański, *Plantago lanceolata* Linne – *Babka lancetowata w XIX wieku* [dostęp: 14.07.2022].

¹⁸ A. Sarwa, *Tajemnice czterystu ziół*, Tarnów 1995, s. 327–328.



Rys. 6. Perz właściwy (*Agropyron repens*)

Źródło: <https://www.sumiagro.pl/agrofag/perz-wlasciwy/>

w medycynie ludowej w terapii stanów zapalnych dróg moczowych oraz w zaburzeniach metabolizmu objawiających się zmianami skórnymi, bólami reumatycznymi, zaburzeniami gospodarki lipidowej i węglowodanowej¹⁹. Zalecany jest również w cukrzycy, kamicy nerkowej i żółciowej, chorobach wątroby oraz złej przemianie materii jako zioło „czyszczące krew”.

SŁOWA KLUCZOWE:

mniszek lekarski, perz właściwy, babka lancetowata, naparstnica zwyczajna, pokrzywa zwyczajna, glistnik jaskółcze ziele

Изложение

Лекарственное значение и способы хранения отдельных видов растений, встречающихся в Хелмском повяте

Лекарственных растений, встречающиеся в Хелмском повяте гораздо больше, и те, что обсуждались выше, являются наиболее популярными и известными, хотя все мы недооцениваем их лекарственных свойств. Готовые травы проще купить в аптеке или магазине, чем собирать и сушить их самостоятельно. Именно поэтому важно глубже рассмотреть эти растения,

¹⁹ I. Czapska-Pietrzak, E. Studzińska-Sroka, W. Byłka, *Kłacz perzu (Graminis rhizoma) – związki czynne i aktywność biologiczna*, „Postępy Fitoterapii” 2017, nr 3, s. 190–195.

их лечебное значение и применение в повседневной жизни каждым из нас. Знакомство с фитотерапией и общедоступной литературой поможет нам убеждаться от многих недугов и болезней в быту. Действие фитопрепаратов гораздо медленнее, чем у традиционных лекарств, часто нас отталкивает, но оно не имеет побочных эффектов от приема традиционных лекарств, а при разумном использовании и в соответствии с предписаниями обеспечит здоровье и долгую жизнь.

Ключевые слова:

одуванчик, пырей, подорожник, наперстянка, крапива двудомная, чистотел

ABSTRACT

MEDICINAL SIGNIFICANCE AND STORAGE METHODS OF SELECTED PLANT SPECIES
OCCURRING IN THE CHEŁM COUNTRY

There are many more medicinal species found in the Chełm powiat, and the ones discussed above are the most popular and known, although not appreciated by all of us in terms of treatment. It is easier to buy ready-made herbs at a pharmacy or herbal store than to collect and dry them on your own. That is why it is important to look deeper at these plants, their medicinal significance and their use in everyday life by each of us. Getting to know the herbal medicine and the generally available literature will help us protect ourselves from many ailments and diseases in everyday life. The action of herbal drugs is much slower than traditional pharmaceuticals, often discouraging us, but it does not have the side effects of taking traditional drugs, and when used wisely and in accordance with the prescription, it will ensure health and long life.

KEYWORDS:

dandelion, couch grass, plantain, foxglove, stinging nettle, celandine

AUTORZY:

dr Jacek Cymerman – adiunkt w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka i Rolnictwie Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Chełmie.

Iga Cymerman – studentka II roku Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka i Rolnictwie Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Chełmie.



Wręczenie dyplomu uznania panu Zbigniewowi Waldemarowi Okoniowi.
Od lewej: Zbigniew Waldemar Okoń, Andrzej Rybak, Małgorzata Chmielewska