

JACEK CYMERMAN, IGA CYMERMAN

WYBRANE GATUNKI CHWASTÓW O ZNACZENIU LECZNICZYM WYSTĘPUJĄCE NA TERENIE POWIATU CHEŁMSKIEGO

Ogólna definicja opisująca znaczenie wyrażenia „zioła” mówi, że są to rośliny zawierające substancje wpływające na metabolizm człowieka oraz dostarczają surowców zielarskich. Do ziół zaliczmy jednoroczne i dwuletnie rośliny zielone, drzewa, krzewy, byliny i warzywa. Rośliny zielarskie dzielimy na lecznicze, przyprawowe i olejkodajne. Ludowe przysłowia odnosiły się do roślin znanych – „Tęgo śmierć nie ubodzie, kto ma szatwie w ogrodzie”¹. Szatwia w dawnych czasach była symbolem cnót domowych i leczyła bezpłodność u kobiet. Praca przedstawia wybrane rośliny uważane za chwasty wśród rolników terenu ziemi chełmskiej, a jednocześnie wskazuje na ich wysokie walory lecznicze i zdrowotne.

HISTORIA ZIOŁOLECZNICTWA W POLSCE

Historia ziołolecznictwa prawdopodobnie sięga czasów epoki kamienia, gdy ludzie zrozumieli, że otaczająca ich roślinność nie tylko urozmaica smak pożywienia, ale też korzystnie wpływa na ich samopoczucie i wygląd. Z licznych źródeł wiadomo, że lecznicze właściwości roślin na pewno znali Felicjanie i Egipcjanie, a tę wiedzę wykorzystali również starożytni Grecy, Chińczycy i Rzymianie. Hipokrates w V–IV wieku p.n.e. pisał o znaczeniu leczniczym dziurawca. Do Polski wiedzę o ziołach przynieśli z Europy Zachodniej zakonnicy. Początkowo książki zielarskie były pisanne w języku łacińskim. Jednym z pierwszych, którzy rozpowszechnili ziołolecznictwo w Polsce, był lekarz, profesor Akademii Krakowskiej Jan Stanko (1430–1493),

¹ *Zielnik dla każdego, czyli opis ziół wykorzystywanych w leczeniu domowym wraz z praktycznym zastosowaniem (napary, wywary i wyciągi zdrowotne)*, oprac. J. Rogala, R. Maciej, Ożarów Mazowiecki 2009, s. 12–20.

autor *Antibolomenum* – dzieła opisującego 433 gatunki roślin krajowych i 60 gatunków obcych. Tak zapoczątkowano nauczanie o ziołach w szkolnictwie krajowym, prowadzonym w tym czasie głównie przez zakonników. Erę rozwoju ziołolecznictwa przyhamowała Święta Inkwizycja, gdzie duża liczba zielarek i kobiet tym się zajmujących kończyła na stosie. Rozkwit zielarstwa nastąpił w XVIII i XIX wieku, kiedy tworzone szkoły nauczania i leczenia ziołolecznictwem.

CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH GATUNKÓW I ZNACZENIE LECZNICZE

Skrzyp polny (*Equisetum arvense* L.) jest to bylina z rodziny skrzypowatych (*Equisetaceae*), która występuje pospolicie jako chwast w uprawie roślin uprawnych na terenie całej Europy². *Equisetum arvense* został podany przez Linneusza w *Species Plantarum*³, a wszystkie synonimy nazwy rośliny są późniejsze. Gametofit rośliny żyje krótko, porofit jest długowieczny natomiast geofit kłączowy jest o ogromnych zdolnościach adaptacyjnych i kolonizacyjnych. Pędy nad ziemią pojawiają się zwykle w gronach, tworząc jednogatunkowe płaty. Zajmuje otwarte przestrzenie lekko zacienione. Preferuje podłoża zarówno średnio ubogie, jak i bogate, od suchych do wilgotnych, od średnio kwaśnych do obojętnych, od gruzu i piasku do ciężkich glin. Produktem zielarskim jest (herba), czyli ziele bogate źródło substancji o działaniu prozdrowotnym, które zawiera: polifenole, związki mineralne, kwasy organiczne, saponiny i sterole roślinne. Jest źródłem łatwo przyswajalnej krzemionki, a zawarty w roślinie krzem zapewnia zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci, ale także wpływa na elastyczność naczyń krwionośnych, zapobiegając odkładaniu w nich związków tłuszczowych⁴ (cholesterolu). Preparaty wytwarzane na bazie rośliny stanowią cenne uzupełnienie diety, poprawiają urodę oraz skutecznie przeciwdziałają procesom starzenia⁵. Ziele skrzypu zawiera wiele związków bioaktywnych, do których zaliczają się między innymi flawonoidy (związki: glikozydy kwercetyny, kemferolu i apigeniny). Rutyna i kwercetyna pełnią funkcje antyoksydantów w stosunku do witaminy C.

Stwierdzono opóźnianie przekształcenia askorbinianu do dehydroaskorbinianu, przez co powodują ochronę przed działaniem wolnych rodników⁶. Odwar z suszu

² *Flora of Russia, e European Part and Bordering Regions*, vol. 1, ed. An. A. Fedorov, Rotterdam 1999.

³ C. Linnaei, *Species Plantarum*, t. 2, Impensis Laurentii Salvii, Holmiae (Stockholm) 1753.

⁴ V. Milovanović, N. Radulović, Z. Todorović, M. Stanković, G. Stojanović, *Antioxidant, antimicrobial and genotoxicity screening of hydro-alcoholic extracts of five Serbian Equisetum Species*. „Plant Foods for Human Nutrition” 2007, Vol. 62, Iss. 13, s. 113–119.

⁵ F. Činčura, V. Feráková, J. Májovský, L. Šomšák, J. Borsk, *Pospolite rośliny środkowej Europy*, Warszawa 1990, s. 24–30.

⁶ E. Miller, K. Malinowska, E. Gałęcka, M. Mrowicka, J. Kędziora, *Rola flawonoidów jako przeciwutleniaczy w organizmie człowieka*. „Polski Merkuriusz Lekarski” 2008, t. 24, nr 144, s. 556–560.



Fot. 1. Skrzyp polny. Autorstwa MPF - Praca własna, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7583695>

skrzypu przygotowuje się z łyżeczki do herbaty, który zalewa się 1 szklanką wody, a następnie gotuje się pod przykryciem przez 5 minut od wrzenia wody. Przecedza się wywar, a następnie spożywa 3 razy na dzień po pół szklanki. Działanie skrzypu jest przeciwzapalne moczopędne, dostarczające organizmowi niezbędnej krzemionki do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Stosuje się przy chorobach dróg moczowych, miażdżycy, nowotworach, kamicy moczowej i zespole złego wchłaniania, jak i środek tamujący krwawienia z nosa, żołądka czy żyłaków odbytu⁷.

Mak polny (*Papaver rhoeas*) roślina roczna należąca do rodziny makowatych (*Papaveraceae*). Występuje w umiarkowanej strefie klimatycznej na terenach nizinnych Azji i Europy. Po raz pierwszy o maku polnym wspomniał w 1753 roku Karol Linneusz w jednej z prac naukowych. Cienkie, sztywne i długie łodygi owłosione oraz pierzastodzielne łodygi są cechą charakterystyczną dla tej rośliny. Na końcach wyrastają dekoracyjne kwiaty koloru czerwonego, a po przekwitnięciu powstają torebki zwane makówkami z drobnymi nasionami w środku. W łodygach i liściach występuje charakterystyczny biały sok mleczny o gorzkim smaku. Kwitnie w lipcu i sierpniu. Jest jedną z najstarszych roślin poświęcanych kiedyś bogom. Surowcem zielarskim są płatki maku (fot. 2), w których występuje: śluz, alkaloidy (readyna, re-arubina, reagenina), antocyjany i sole mineralne. Płatki mają działanie odkrztuśne jako lek przeciwkaszlowy, także przy leczeniu anginy i przeziębienia.

⁷ A. Sarwa, *Tajemnice czterystu ziół*, Tarnów 1995, s. 265–266.



Fot. 2. Mak polny. Źródło: J. Cymerman

Powszechne jest też zastosowanie rośliny w przemywaniu spojówek, jamy ustnej czy stanach zapalnych pochwy. Duże znaczenie ma też sok mleczny, zwany opium, o oddziaływaniu pobudzającym i narkotycznym⁸. W skład soku mlecznego wchodzi alkaloidy: morfina, kodeina i papaweryna o działaniu narkotycznym, ale również przeciwbólowym czy nasennym. Sproszkowane 1 łyżka makówki z szalwią i miętą po zalaniu zimną wodą i gotowaniu na małym ogniu stosuje się kilka razy dziennie w formie płukanki, na ból zębów i zapalenia okostnej. Na bóle wątroby i żółdka stosujemy z dodatkiem rumianku, ale zaparzonego wrzątkiem i podawanego co 2 godziny do ustania objawów. Roślina jest bogata w: olej, który zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy D, E, A, C, miedź, fosfor, żelazo, wapń, mangan, cynk i kwasy (linolowy, oleinowy, palmitynowy, linolenowy i stearynowy), alkaloidy izochinolinowe, w tym readyna, które działają rozkurczowo na mięśnie gładkie, antocyjany – chronią strukturę naczyń krwionośnych, fitosterole – zmniejszają wchłanianie cholesterolu, ułatwiają oddawanie moczu. Olej stosuje się jako składnik kremów do pielęgnacji cery. Mak polny działa powlekająco na górne drogi oddechowe. Mieszanki ziołowe z dodatkiem rośliny zmniejszają podrażnienie błon śluzowych, co sprzyja łatwiejszemu odkrztuszaniu zalegającej wydzieliny.

⁸ J. Rogala, R. Maciej, *Zielnik dla każdego czyli opis ziół...*, op. cit., s. 87–88.



Fot. 3. Komosa biała. Autor: J. Cymerman

Komosa biała (*Chenopodium album*) roślina należy do rodziny komosowatych (*Chenopodiaceae*). Roślina jednoroczna osiąga wysokość 10–80 cm. Komosa biała, choć w dzisiejszych czasach kojarzy się głównie z chwastem, to od lat znajduje swoje zastosowanie w lecznictwie ze względu na powszechnie znane właściwości prozdrowotne, takie jak: wspieranie prawidłowego widzenia, wspomaganie pracy i drożności układu oddechowego, zdolność odkażania przewodu moczowego czy działanie detoksykujące. Liście zróżnicowane od rombówatych do lancetowatych. Kwiaty w kłębках zielone tworzą wiechowate kwiatostany szczytowe; ale wyrastają również z liści bocznych. Owocem jest orzeszek. Surowcem zielarskim jest ziele zawierające chromoalkaloidy (betacynę i betaksantynę), kwas szczawiowy, białka witaminę C i prowitaminę A, a także niewielkie ilości olejku eterycznego (fot. 3).

Środek ten stosowany w formie naparu poprawia przemianę materii oraz reguluje procesy trawienne. Z rośliną należy postępować ostrożnie, bo w większych dawkach jest trująca, powodując wzrost ciśnienia, uczulenie słoneczne i obrzęki na skórze. Skuteczna jest w leczeniu przeziębienia, grypy, astmy czy zapalenia oskrzeli.

Zewnętrzne stosowanie okładów z naparem z tej rośliny może pozytywnie wpłynąć na gojenie się ran, oparzeń oraz przy ogólnym stanie zapalnym skóry. Ziele komosy białej wykazuje także działanie uspokajające dla układu nerwowego, dlatego w przypadku długotrwałego, nasilonego stresu warto pić łagodny napar z komosy białej. Kasza z nasion stanowi dodatek do obiadu czy bazę do zdrowej sałatki lub wytwarzania mąki. Komosa biała jest znana ze swoich właściwości uspokajających i relaksujących, dlatego warto dodawać do kąpieeli napar z liści tej rośliny. Najczęstszą formą stosowania ziele jest sporządzenie wywaru z suszonych liści, które można znaleźć w stacjonarnych bądź internetowych sklepach zielarskich lub skorzystać z dużej dostępności świeżej rośliny na łąkach i nieużytkach oraz samodzielnie ją zasuszyć. Napar z komosy białej do użytku zewnętrznego trzeba parzyć we wrzątku dość długo, bo przez około dwadzieścia minut. Można gotować susz przez około dziesięć minut i gotowy płyn dodać do wody w wannie. Tak przyrządzone zioła można także stosować w formie okładów na rany, podrażnienia skóry czy oparzenia.

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) jest byliną z rodziny dziurawcowatych (*Hypericaceae*), zasiedlający tereny całej Polski i Europy⁹. Nazw potocznych jest kilka, np. ziele św. Jana, świętojańskie ziele, arlika czy dzwonki Panny Marii¹⁰. Roślina łączy ze sobą wiele przesądów, gdyż miała chronić przed czarami i diabelskimi zakusami. Zakwita na 24 czerwca, czyli w imieniny Jana. Zbudowana jest z drobnych owalnych liści i żółtych kwiatów zebranych w niby baldachy. Kwiaty roztarte w dłoni wydzielają krwisty sok¹¹. Pędy są sztywne, o wys. 30–50 cm. Liście przezroczyste z drobnymi kropkami na blaszce, jak podziurawione. Owocem jest torebka z drobnymi nasionami. Surowiec stanowi suszone ziele dziurawca, jak też świeże kwiaty (fot. 4).

W skład rośliny wchodzi: olejek eteryczny, garbniki, hyperycyna, prowitamina A, witamina C, fitosterole i saponiny. Lek wykonywany jest w formie: naparu, odwaru, nalewki czy oleju. Dwie pierwsze formy stosowane są wewnętrznie w chorobach wątroby, stanach zapalnych pęcherza i nerek, nadciśnieniu, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, w migrenach, robaczycy, jak również uspokajająco. Badania prowadzone przeciw nowotworom wykazały znaczenie rośliny i wpływ na procesy biochemiczne komórki i narządów atakowanych poprzez nowotwory. Ziele powinno się suszyć w miejscu przewiewnym do temperatury 35°C. Można stosować też w formie okładów, zasypek czy oleju na ropnie, wrzody, oparzenia czy inne zmiany skórne, hemoroidy oraz płukania jamy ustnej w przypadku nieprzyjemnego zapachu z ust.

⁹ A. Sarwa, *Tajemnice czterystu ziół*, Tarnów 1995, s. 124–126.

¹⁰ J. Rogala, R. Maciej, *Zielnik dla każdego czyli opis ziół...*, op. cit., s. 49–50.

¹¹ I. Gumowska, *Ziółka i my*, Warszawa 1983, s. 20–38.



Fot. 4. Dziurawiec pospolity. Źródło: <https://lakikwietne.pl>

Można też wykonać nalewkę z dziurawca, gdzie 10 dkg ziela zalewamy ½ litra alkoholu 70%. Po tygodniu należy odcedzić i można pić rozcieńczone z wodą. Zawarta w dziurawcu hiperycyna uczula na promieniowanie ultrafioletowe. Podczas kuracji unikamy słońca, aby nie ulec poparzeniu.

Babka pospolita (*Plantago major*) – roślina z rodziny babkowatych (*Plantaginaceae*) jest byliną osiągnającą wysokość 40 cm. Liście odziomkowe są w rozecie kształtu szerokojajowatego sporej wielkości z zastrzonymi końcami. Pędy kwiatostanowe sztywne z drobnymi kwiatostanami zebranymi w kłos (fot. 5). Kwitnienie przypada od maja do września, a surowiec lekarski stanowią liście.

Roślina zawiera glikozyd aukubinę, kwas askorbinowy, sole mineralne, flawonoidy, garbniki i polisacharydy. Napar sporządzany z 2 łyżek liści na 2 szklanki wody pije się w przewlekłym niezycie jelit i żołądka oraz w stanach zapalnych błon śluzowych przewodu pokarmowego. Już dawno temu Dyoskorides i Galen stosowali roślinę przy biegunkach i wymiotach¹². Liście przez znachorów wiejskich wykorzystywane były w leczeniu drobnych ran na skórze. Okłady stosujemy na: czyraki, żylaki i trudno gojące rany, ponieważ uważana jest za silny antybiotyk. Ma zastosowanie do przemywania powiek i spojówek oczu. Roztarty liść używa się do nacierania po

¹² A. Sarwa, *Tajemnice czterystu ziół*, op. cit., s. 29–30.



fot.5. Babka pospolita. Autor: Iga Cymerman

ukąszeniach owadów, a zawarta w roślinie berberyna ogranicza rozwój enzymów, hamując procesy nowotworowe.

Rumianek pospolity (*Maticaria chamomilla*) roślina jednoroczna z rodziny złożonych (*Compositae*). Pospolity chwast występujący w uprawach roślin w Polsce. Pędy osiągają wysokość 15–50 cm, zaś liście są delikatnie pierzastodzielne. Kwiaty są dwubarwne (żółto-białe) o charakterystycznym zapachu, a owocem jest niełupka (fot. 6).

Surowcem zielarskim są koszyczki kwiatowe zbierane od maja do lipca. W kwiatkach występują: flawonoidy, kumaryny, olejek eteryczny (chamuzulen), terpeny, kwasy organiczne i gorycze. Działanie jest przeciwalergiczne, przeciwzapalne i wiatropędne. Jako lek stosowany jest napar przygotowywany z suszu koszyczków – 1 łyżka zalana szklanką wrzącej wody i parzony pod przykryciem przez 15 minut oraz pity po pół szklanki 2 razy dziennie. Działanie rośliny ma szerokie spektrum od leczenia biegunki, lek napotny, przeciwzapalny przy drogach moczowych. Zewnętrznie napar używany jest do przemywania ran, krostek i owrzodzeń oraz jako okłady na spojówki. Stosowany jest jako składnik różnych mieszanek ziołowych,



Fot. 6. Rumianek pospolity. Autor: Jacek Cymerman

maści (*Aesculan*)¹³, jak też w kosmetyce jako dodatek do kremów. Podawany przy kolce jelitowej u niemowląt. Właściwości rumianku są następujące: uspokajające, przeciwdepresyjne, przeciwświądowe, rozkurczowe, likwiduje wzdęcia, przeciwpalne, oczyszczające na rany, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe.

Ocena badawcza w powyższym artykule, na podstawie dostępnej literatury, dotyczyła tylko wybranych roślin występujących w uprawach rolniczych na terenie powiatu chełmskiego. Znaczenie tych roślin jako powszechnych chwastów i konieczność ich zwalczania w rolnictwie jest ważne. Ale też są inne sposoby wykorzystania i zastosowania roślin w ziołolecznictwie. Dlatego istotne jest poznawanie znaczenia leczniczego tych roślin i rozwój ziołolecznictwa na naszych terenach. Uświadomienie społeczeństwu, co zbierać, jak stosować i spożywać zioła w odpowiednich porcjach, poprawi stan zdrowia i codzienne samopoczucie wielu osób. Znajomość

¹³ I. Gumowska, *Ziółka i my*, op. cit., s. 172–173.

roślin, które są wokół nas i są często niezauważane, stanowią alternatywę dla drogich leków chemicznych stosowanych w formie tabletek, które niosą ze sobą większe skutki uboczne niż stosowane zioła. Korzystajmy z przyrody, która nas otacza.

SŁOWA KLUCZOWE:

chwasty, właściwości lecznicze, zdrowie

Изложение

Избранные виды сорняков лекарственного значения, встречающиеся в Хелмском повете

Травянистые растения вызывают неослабевающий интерес у человека с древнейших времен и до наших дней. В Польше, как и во всем мире, повышенный интерес к траволечению наблюдается с середины прошлого века. Это, несомненно, связано с возникновением, особенно в экономически развитых странах, различного рода заболеваний, в том числе и болезней цивилизации. Основной темой данной публикации является характеристика сорняков с лекарственными свойствами, встречающихся в районе Хелма. Цель исследования - представить отдельные виды, такие как хвощ полевой, мак полевой, марь белая, зверобой, подорожник обыкновенный, ромашка обыкновенная, через общую характеристику, с учетом содержащихся в них активных веществ и лекарственных свойств.

Ключевые слова:

сорняки, лекарственные свойства, здоровье

ABSTRACT

SELECTED SPECIES OF WEEDS OF MEDICINAL IMPORTANCE IN CHEŁM COMMUNE

herbal plants have enjoyed unflagging interest among people from ancient times to the present day. In Poland, as well as around the world, there has been an increased interest in herbal medicine since the middle of the last century. This is undoubtedly related to the occurrence, especially in economically developed countries, of various types of diseases, including lifestyle diseases. The main topic of the publication is the characteristics of weeds with medicinal properties in Chełm commune This

study aims to present selected species such as horsetail, field poppy, white quinoa, St. John's wort, common plantain, common chamomile, through general characteristics, taking into account the active substances and medicinal properties they contain.

KEYWORDS:

weeds, medicinal properties, health

AUTORZY:

Iga Cymerman – absolwentka IV Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi im. dr Jadwigi Młodowskiej w Chełmie, studentka II roku Rolnictwa w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka i Rolnictwie Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Chełmie. Wystąpienie na konferencji: *Zjednoczeni z nauką*. Jej celem była wymiana doświadczeń naukowo-badawczych Studenckich Kół Naukowych. Organizatorami byli Katedra Pedagogiki Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Chełmie, Chełmskie Towarzystwo Naukowe oraz Niżyński Państwowy Uniwersytet im. M. Gogola. Artykuł: *Znaczenie lecznicze i sposoby przechowywania wybranych gatunków roślin występujących w powiecie chełmskim*.

Jacek Cymerman – doktor nauk rolniczych z zakresu agronomii i agrofizyki otrzymany w 2010 roku w Instytucie Agrofizyki PAN w Lublinie. Rozprawa doktorska *Wpływ uprawy tradycyjnej i uproszczonej na warunki wodne i termiczne w glebie pod monokulturą pszenicy*. Ukończył Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, kierunek Ogrodnictwo, specjalizacja: rośliny zielarskie i przyprawowe. Doświadczenie dydaktyczne w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Chełmie od 13 lat, w tym udział w licznych projektach uczelnianych, naukowych NCBR i Biostrateg. Publikacje artykułów w licznych czasopismach naukowych w Polsce i za granicą. Udział w konferencjach krajowych, jak i zagranicznych: Ryga, Nitra. Problematyka badawcza opiera się na zagadnieniach z zakresu: gleboznawstwa, agrofizyki, ogrodnictwa (rośliny ozdobne i sadownicze), roślin zielarskich o znaczeniu leczniczym oraz sposobów i metod przechowywania roślin. Ważny aspekt badawczy dotyczy biostymulacji roślin w uprawie pszenicy ozimej i jej wpływ na jakość i plonowanie. Członek Polskiego Towarzystwa Agrofizycznego.



Wystąpienie Andrzeja Rybaka. Od lewej: Zbigniew Waldemar Okoń, Anna Pietuch