

Zdrowie z ogródka - uprawa roślin zielarskich w warunkach domowych

Opracowanie: Monika Hackiewicz , Magda Gajewska

Niegdyś rośliny zielarskie pozyskiwano ze stanowisk naturalnych, dzisiaj głównie z uprawy. Uprawa roślin zielarskich może być prowadzona amatorsko na niewielką skalę dla potrzeb gospodarstwa domowego: w doniczkach, ogródkach warzywnych (zielarskich), jako rośliny ozdobne na rabatach kwiatowych lub na większą skalę na plantacjach małoobszarowych lub towarowych. Wiele gatunków dziko rosnących wprowadzono do uprawy.

Rośliny zielarskie potocznie zwane ziołami charakteryzują się różną zawartością substancji biologicznie czynnych stąd znajdują bardzo szerokie zastosowanie w różnych gałęziach przemysłu. Dawniej stosowane w medycynie ludowej, obecnie powszechnie wykorzystywane w przemyśle zielarskim, farmaceutycznym, spożywczym (herbaty, przyprawy, soki), kosmetycznym (kremy, pasty), cukierniczym, perfumeryjnym, a także, jako dodatki paszowe dla zwierząt. Wśród roślin zielarskich spotykamy gatunki jednoroczne, dwuletnie i wieloletnie, jedne łatwiejsze w uprawie, drugie mniej.

Wymagania klimatyczne poszczególnych gatunków roślin zielarskich są zróżnicowane. Na ogół wymagają stanowisk nasłonecznionych, a niekiedy dodatkowo osłoniętych od wiatrów bądź wilgotnych. Do tej grupy roślin zaliczane są gatunki rodzime, jak i obce.

Aby rozpocząć przygodę z uprawą roślin zielarskich warto najpierw zajrzeć do fachowej literatury, która jest łatwo dostępna.

Oto przykłady kilku gatunków roślin zielarskich które warto wprowadzić do uprawy domowej.

1. Miodownik melisowaty

Dobry na cukrzycę, dolegliwości wątroby, środek przeciwskurczowy, moczopędny, a nawet uspokajający. Miodownik melisowaty istotnie zawiera wiele składników o działaniu przeciwzapalnym, antybakteryjnym i przeciwwirusowym. Z tego względu nadal jest powszechnie stosowany w ziołolecznictwie. Lubi stanowiska ciepłe, w rozproszonym świetle, glebę żyzną, zasobną w węglan wapnia, niezbyt wilgotną. Jest tolerancyjną rośliną, choć uwielbia wilgotne, próchnicze gleby z odrobiną kompostu, liści. Na takim podłożu będzie bardzo okazały.

2. Jeżówka purpurowa

W jej korzeniu znajduje się m.in.: kwas chlorogenowy, inulina, glikoproteiny, cynarynę i związki aminowe. Dzięki nim ekstrakt z rośliny pobudza wydzielanie soku żołądkowego, jelitowego, stymuluje proces regeneracyjny i ma działanie przeciwgorączkowe. Składniki aktywne zawarte w jeżówce przyspieszają przemianę materii i działają przeciwgrzybiczo oraz rozkurczowo.

Jeżówka chroni przed degradacją błon komórkowych i połączeń międzykomórkowych, gdyż hamuje działanie hialuronidazy. Dzięki niej szkodliwe drobnoustroje nie wnikają w głąb tkanek.

Roślina ma korzystne działanie na cerę, ponieważ aktywuje procesy regeneracji komórek. Dzięki jeżówce stymulowana jest synteza kolagenu i ochrona przed promieniowaniem UV. To sprawia, że chroni przed powstawaniem zmarszczek jak dobry kosmetyk syntetyczny. Najlepiej rośnie w pełnym słońcu, na żyznej, próchnicznej, dość wilgotnej, ale przepuszczalnej glebie. Można ją uprawiać z siewu nasion.

3. Czosnek niedźwiedzi

Wspomagają wątrobę w procesie odtruwania organizmu (zobojętniają toksyny i wiążą nikotynę i metale ciężkie w związki, które są następnie wydalane). Czosnek niedźwiedzi stosowany jest szeroko w medycynie naturalnej do zapobiegania i leczenia chorób nowotworowych (według badań opublikowanych przez „Journal of the American Cancer Society” związki siarki są wyjątkowo skuteczne nawet wobec glejaka i mogą być używane jako nieinwazyjna forma leczenia nowotworów). zmniejsza lepkość krwi, a tym samym i ryzyko zakrzepów oraz obniża ciśnienie tętnicze. stosowanie ziela zapobiega miażdżycy, zawałom serca, udarom i chorobie wieńcowej. Składniki zawarte w czosnku wzmacniają także jego działanie w zwalczaniu wirusów, bakterii i grzybów chorobotwórczych. Uprawa czosnku niedźwiedziego w ogrodzie wymaga zapewnienia stanowiska półcienistego lub cienistego oraz próchniczej, przepuszczalnej, żyznej i stale lekko wilgotnej gleby o odczynie lekko kwaśnym. Czosnek niedźwiedzi wymaga podlewania, szczególnie w okresie wiosennym. Latem, po przekwitnięciu, roślina stopniowo obumiera i zanika.

4. Pierwiosnek lekarski

Korzenie stosuje się przy przeziębieniu, zapaleniu oskrzeli, kaszlu i bólach głowy. Jest to bylina o skromnych wymaganiach, łatwa w uprawie. Tolerancyjna w stosunku do gleby. Preferuje stanowiska ciepłe, słoneczne lub częściowo ocienione, gleby przepuszczalne, umiarkowanie wilgotne. Roślina nie wymaga ochrony przed chorobami i szkodnikami, jest odporna na mróz.

5. Melisa

Melisa ma właściwości uspokajające, dzięki którym wypicie naparu z liści melisy przed snem przyspiesza zaśnięcie, działa też uspokajająco na żołądek i jelita, dlatego tak często polecana jest osobom z zespołem jelita drażliwego. Ponadto wykazuje dobre działanie uspokajające przy stanach lękowych, stanach pobudzenia nerwowego, stresu i rozdrażnienia. Melisa jest rośliną, która lubi ciepłe i słoneczne miejsca, najlepiej osłonięte od wiatru. Uprawa melisy nie jest trudna, gdyż roślina dobrze radzi sobie również na stanowiskach cienistych i wilgotnych, ale może się to przełożyć na skromniejszy aromat rośliny.

6. Cząber ogrodowy

W celach leczniczych wykorzystuje się jego ziele. Wewnętrznie stosuje się go na lepsze trawienie, zewnętrznie do niwelowania czyraków, krost i gojenia słućzeń. Jednocześnie jest to ceniona przyprawa szczególnie polecana do przyprawiania warzyw ciężkostrawnych. Nasiona przykrywa się bardzo cienką warstwą ziemi, ponieważ do kiełkowania potrzebują

światła. Cząber bardzo dobrze znosi suszę, dlatego podlewać go należy umiarkowanie. Konieczne jest usuwanie chwastów z grządki, na której rośnie cząber.

7. Lubczyk ogrodowy

Jako lek (wykorzystuje się korzeń) wspomaga leczenie kamicy nerkowej i schorzeń w stanach zapalnych dróg moczowych. Lubczyk ogrodowy najlepiej rośnie na ciepłych, słonecznych stanowiskach, choć poradzi sobie także w miejscach półcienistych oraz w cieniu. Najlepsze dla lubczyku są gleby lżejsze, przepuszczalne, dobrze uprawione i spulchnione, niezbyt zwarte i żyzne, o dużej zawartości składników pokarmowych, próchnicy i wapnia.

8. Majeranek ogrodowy

Wspomaga przemianę materii i wzmacnia organizm. Majeranek ogrodowy najlepiej rośnie na słonecznych i umiarkowanie wilgotnych stanowiskach. Wymaga gleb lżejszych, ale żyznych, przepuszczalnych, ciepłych i dobrze spulchnionych. Podłoże powinno być też zasobne w wapń, ponieważ majeranek jest bardzo wrażliwy na niedobór tego pierwiastka.

9. Dziurawiec zwyczajny

Roślina stosowana przy dolegliwościach układu pokarmowego. Ziele z dziurawca jest jednocześnie jednym z najskuteczniejszych środków uspokajających, zalecanych przy stresie i depresji. Dziurawiec zwyczajny zaleca się uprawiać na stanowiskach słonecznych, wtedy najobficiej kwitnie. Roślina nie ma dużych wymagań względem podłoża – toleruje różne typy gleb. Optymalne są jednak podłoża lekkie lub średnio zwarte, przepuszczalne, umiarkowanie wilgotne o lekko kwaśnym odczynie.

10. Bez czarny

Stosowany w leczeniu bólu związanego z zapaleniem nerwów rwy kulszowej, migrenami. Ma działanie oczyszczające, regulujące pracę układu trawiennego oraz nerek, działanie przeciwcukrzycowe. Suszony kwiat bzu ma właściwości przeciwgorączkowe, wykrztuśne, napotne. Bez czarny lubi stanowiska słoneczne i wilgotne. Ma niewielkie wymagania glebowe, lecz lepiej plonuje na stanowiskach żyznych

11. Rumianek

Działa łagodząco i przeciwzapalnie, ponadto rozluźnia mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i dróg żółciowych. Ma także łagodne działanie uspokajające, dlatego napar z rumianku można pić w łagodnych stanach stresowych w celu rozluźnienia i odprężenia. Herbata z koszyczków rumianku jest pomocna w walce z problemami ze snem i przy łagodnych stanach napięcia nerwowego. Rumianek pospolity dobrze rośnie na glebach piaszczystych, a także gliniastych. Najbardziej lubi gleby świeżo uprawiane, żyzne, przepuszczalne z domieszką piasku, o niskiej zawartości wapnia. Służą mu miejsca dobrze nasłonecznione.