



# Zielnik Strzelecki



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

"Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa  
Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury"

Organizator:



STRZELECKI OŚRODEK  
KULTURY  
W STRZELCACH OPOLSKICH

Partnerzy:



Patronat medialny:





**Zielnik Strzelecki powstał w ramach projektu „Zielone Dziedzictwo Śląska Opolskiego – tradycje zielarskie w kulturze lokalnej”.**

Publikacja jest zapisem wiedzy, doświadczeń i receptur przekazanych przez depozytariuszki lokalnych tradycji zielarskich. Zebrane karty prezentują rośliny obecne w naszym otoczeniu, sposoby ich rozpoznawania i zbioru, tradycyjne zastosowania, domowe receptury, a także związane z nimi zwyczaje, ciekawostki i elementy dziedzictwa Śląska Opolskiego. Zielnik powstał po to, aby ocalić i upowszechnić wiedzę przekazywaną z pokolenia na pokolenie, a jednocześnie zachęcić do uważniejszego poznawania przyrody i lokalnych tradycji. Projekt połączył spotkania, warsztaty i praktyczną naukę z dokumentowaniem zielarskiego dziedzictwa regionu. Niniejszy zielnik jest jednym z rezultatów tych działań.

**Ważna informacja dla czytelników**

Niniejszy zielnik ma charakter edukacyjny, popularyzatorski i dokumentacyjny. Zawarte w nim opisy właściwości roślin, sposobów ich wykorzystywania oraz receptury zostały opracowane na podstawie wiedzy i doświadczeń przekazanych przez depozytariuszki lokalnych tradycji zielarskich. Publikacja nie stanowi porady medycznej, diagnozy ani zaleceń leczniczych i nie zastępuje konsultacji z lekarzem, farmaceutą, zielarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą.

Przy zbiorze i stosowaniu roślin należy zachować szczególną ostrożność.

Niektóre zioła mogą powodować działania niepożądane, wchodzić w interakcje z lekami, wywoływać reakcje alergiczne lub być niewskazane dla dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych czy osób z chorobami przewlekłymi.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących rozpoznania rośliny, sposobu przygotowania preparatu lub jego stosowania należy skonsultować się z doświadczonym zielarzem, farmaceutą lub lekarzem

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

„Poznaj rośliny, historie i receptury, które od pokoleń są częścią naszego lokalnego dziedzictwa.”





### **Katarzyna Kamerska-Kalińska**

Na potrzeby „Zielnika Strzeleckiego” przygotowała opisy kart następujących roślin:  
brzoza, bylica zwyczajna, dziki bez czarny,  
lipa i wierzba.

Opracowania powstały na podstawie jej wiedzy  
i doświadczenia oraz wskazanej literatury  
zielarskiej.



### **Gabriela Kollmann**

W ramach projektu przygotowała karty  
poświęcone roślinom: dziurawiec, forsycja  
pośrednia, glistnik jaskółcze ziele, podagrycznik  
pospolity, pokrzywa zwyczajna.

W opracowaniach połączyła własną wiedzę  
i doświadczenie zielarskie z informacjami  
zaczerpniętymi z literatury przedmiotu.



### **Teresa Chudala i Róża Willim**

Na kartach „Zielnika Strzeleckiego” podzieliły  
się wiedzą dotyczącą: dziewanny, kocanek  
piaskowych, krwawnika pospolitego, lawendy  
wąskolistnej, mniszka pospolitego, nagietka  
lekarskiego, skrzypu polnego, świerku pospolitego,  
wrotyczu pospolitego, żywokostu lekarskiego –  
ich rozpoznawania, zbioru oraz tradycyjnych  
sposobów wykorzystania. Materiały powstały  
w oparciu o ich doświadczenie.



# Brzoza brodawkowata oraz Brzoza omszona

NAZWA ŁACIŃSKA: BETULA PENDULA ORAZ  
BETULA PUBESCENS

## Co i kiedy zbieramy?

Oficjalnym surowcem zielarskim są obecnie liście brzozy, natomiast w medycynie tradycyjnej używa się pączków, kory, soku, huby brzozowej, kwiatostanów oraz dziegciu wypalanego z kory.

## Najlepszy termin zbioru:

Przedwiośnie dla pączków, soku oraz kory, a maj dla młodych liści.

## Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Brzoza brodawkowata ma białą korę, wiotkie i zwisające gałęzie pokryte żywicznymi brodawkami oraz trójkątne, ostre liście. Brzoza omszona różni się od niej matową korą o szarym odcieniu, bardziej wyprostowanym pokrojem, jajowatymi liśćmi oraz młodymi pędami, które są gęsto pokryte miękkimi włoskami. Oba te gatunki rosną pospolicie w lasach, zaroślach, na nieużytkach oraz wzdłuż dróg Śląska Opolskiego, przy czym brzoza omszona preferuje tereny bardziej wilgotne i podmokłe.

Brzozowe zagajniki, zwłaszcza jesienią, sprawiają wrażenie miejsc magicznych. Spośród żywozielonych traw, pokrytych poranną rosą i żółtych opadłych liści, wyłaniają się żyjące w symbiozie z drzewem jaskrawe czerwone muchomory. Ponadto kora brzozy ulega specyficznemu procesowi starzenia – w miejscach odpadających gałęzi oraz pod wpływem naturalnych spękań na pniu tworzą się charakterystyczne, ciemne wzory, które przypominają kształtem ludzkie oczy.

## Ciekawostka

Brzoza od wieków zajmowała wyjątkowe miejsce w tradycji ludowej, łącząc w sobie dawną magię, medycynę oraz codzienne sposoby na radzenie sobie z trudami życia. Wiosną młode gałązki stawały się symbolem odrodzenia po zimie. W czasie Zielonych Świątek strojono nimi płoty i obejścia, co miało przynieść gospodarzom obfite plony i odpędzić złe moce. Niedługo później, podczas Bożego Ciała, brzoza stawała się podstawową dekoracją ołtarzy procesyjnych. Po przejściu procesji zabierano gałązki do izb, zatykano za święte obrazy albo w rogach pól, by chronić uprawy przed gwałtownym letnim gradem i piorunami. Brzoza była też królową majowych zabaw, kiedy to podczas tak zwanego „stawiania moja” wyplatano z niej zielone wieńce, a pasterze zakładali je na rogi bydła, by chronić zwierzęta przed chorobami.

Według relacji wybitnego etnografa Adama Fischera na Śląsku pozyskiwano sok brzozowy w większych ilościach i fermentowano.

Opisane zwyczaje są ciągle żywe i pielęgnowane przez kolejne pokolenia.



### **Tradycyjne zastosowanie:**

W tradycyjnym ziołarstwie liście brzozy ceni się za zdolność oczyszczania ciała, ponieważ napary z nich wzmagają wydalanie moczu i potu. Pomaga to naturalnie przepłukać drogi moczowe, odciążyć nerki oraz przynieść ulgę przy bólach reumatycznych. Sok, zwany oskołą, od pokoleń służy jako odżywczy napój, który stawiał na nogi ludzi osłabionych po zimie, przywracał im siły do pracy i poprawiał cerę.

Nalewki z pączków wcierane w skórę przynoszą ulgę przy bólach mięśniowych i reumatycznych, wzmacniają włosy oraz odkażają wypryski i rany.

Napary z białej huby brzozowej stosuje się przy problemach żołądkowych, bólach jelit i przeciw pasożytom, z kolei czarna huba silnie podnosi odporność i działa przeciwzapalnie w przewodzie pokarmowym.

Im bielsza kora, tym więcej w niej betuliny, wykazującej silne działanie regenerujące i kojące, co często wykorzystuje się w maściach przy łagodzeniu świądu, egzem czy łuszczycy. Pozyskiwany z niej dziegieć złuszcza naskórek, zmniejsza przetłuszczanie się skóry oraz stymuluje szybsze odrastanie zdrowych komórek w miejscach uszkodzeń.

Według niektórych źródeł dym ze świeżych, mokrych gałązek brzozy stosuje się do okadzania przy zakażeniach bakteryjnych tj. gronkowiec. Podczas powolnego tlenia się wilgotnego materiału uwalniają się naturalne substancje o działaniu antybakteryjnym, które pomagają w walce z chorobotwórczymi drobnoustrojami.

### **Z receptur depozytariuszki:**

#### **Wyciąg z pączków brzozy**

Wymieszaj 100 ml spirytusu 96% i 50 ml wody. Wsyp 20 g zmiażdżonych pączków brzozy. Mocno zamknij słoik. Odstaw w ciemne miejsce na 14 dni. Wstrząsaj słoikiem co dwa dni. Przecedź przez gazę do ciemnej butelki.

#### **Dawkowanie**

Stawy i mięśnie: wcieraj do 1 łyżeczki czystego płynu 1–2 razy na dobę.

Włosy i twarz: wymieszaj płyn pół na pół z wodą i wcieraj 1 raz dziennie.

#### **Przeciwwskazania:**

Rany, zadrapania, oparzenia, egzema. Uczulenie na brzozę lub alkohol. Dzieci, kobiety w ciąży i karmiące piersią.



# Bylica zwyczajna

NAZWA ŁACIŃSKA: ARTEMISIA VULGARIS L.  
NAZWA ŚLĄSKA: MATKA ZIOŁ, BYLICA,  
ŚWIĘTOJAŃSKIE ZIELE

## Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

### Co i kiedy zbieramy?

Ziele.

Zbierane od lipca do sierpnia,  
na samym początku kwitnienia,  
zanim roślina w pełni rozwinie  
kwiaty.

Bylica zwyczajna, matka ziół. Jedna z najpotężniejszych, a zarazem najczęściej spotykanych w naszej przestrzeni roślin. Bylina o krzaczastym pokroju, rosnąca od 50 do 200 cm, o twardej bordowej łodydze i głęboko powcinanych, poszarpanych na brzegach liściach, pachnących słodko-korzennie po roztarciu. Od głównej łodygi odchodzą boczne gałązki, obsypane mnóstwem drobnych, żółto-brązowych koszyczków kwiatowych. Kwitnie od lipca do września. W Polsce jest bardzo pospolita. Spotkamy ją na przydrożach, nasypach, nieużytkach, obrzeżach pól, w zaroślach i w miejscach ruderalnych.

### Właściwości

Napar zalecany przy braku apetytu pobudza wydzielanie soków trawiennych, ułatwia przyswajanie pokarmów, likwiduje wzdęcia oraz zapobiega zastojom żółci w woreczku. Zalecany w nieregularnych cyklach miesięczkowych, pomocny również w łagodzeniu nerwobólów. Stosowany zewnętrznie na skórę działa odkażająco, przyspiesza gojenie drobnych ran, łagodzi podrażnienia. Oczyszcza przewody łojowe i zmniejsza wypryski, przez co wskazany jest do pielęgnacji cery tłustej oraz trądkowej. Kąpiel z dodatkiem ziół bylicy przynosi ulgę zmęczonym stopom. Zarówno współczesne badania, jak i tradycja ludowa potwierdzają wyciszające układ nerwowy i ułatwiające zasypianie właściwości bylicy.

### Tradycyjne zastosowanie:

W śląskiej i ogólnopolskiej kulturze ludowej bylica chroniła przed złem, urokami i nieszczęściem. Była najważniejszym, obok dziurawca, zieleń nocy świętojańskiej (sobótki). Dziewczęta i starsze kobiety opasywały się nią wtedy w pasie, co miało zapobiegać bólom krzyża podczas żniw oraz odpędzać czarownice. To właśnie na Śląsku Opolskim odnotowano ostatnie tradycyjne, pogańskie obchody tego święta. Bylicę wplatano też do wianków na oktawę Bożego Ciała i bukietów na Matki Boskiej Zielnej. Pęki ziela wtykano pod strzechy domów i w szczeliny obór, żeby chronić gospodarstwo przed piorunami, burzą oraz złymi duchami. W czasie nawałnic lub chorób bydła suszoną bylicą okadzano domostwa, rzucając ją na rozżarzone węgle, co miało odgonić nieszczęście.

### Ciekawostka

Dawniej w wielu miejscach Europy (w tym w Anglii i u Słowian) wkładano suszoną bylicę pod poduszkę lub robiono z niej małe poduszcзки. Miało to zapewnić głęboki sen, odpędzić koszmary, a także wywołać bardzo wyraziste i świadome sny.

### Z receptur depozytariuszki:

#### Maść z bylicy

Składniki: 1 szklanka roztopionego smalcu lub łoju wołowego 1 szklanka posiekanego świeżego ziela bylicy 1 łyżka spirytusu

Wykonanie: Skrop bylicę spirytusem i odstaw na 15 minut. Rozpuść tłuszcz w garnku, wrzuć ziele i grzej na malutkim ogniu przez pół godziny (nie gotuj). Zostaw pod przykryciem na noc. Rano lekko podgrzej, przecedź przez gęste sitko lub gazę do słoika i poczekaj, aż zastygnie.



# DZIEWANNA

NAZWA ŁACIŃSKA: VERBASCUM DENSIFLORUM

Co i kiedy zbieramy?  
Kwiaty.

Najlepszy termin zbioru:  
czerwiec – sierpień.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Dziewanna to dwuletnia roślina o wysokiej łodydze zakończonej licznymi żółtymi kwiatami. Spotykana jest na nasypach, nieużytkach oraz słonecznych zboczach. Kwitnie od czerwca do września.



Na Opolszczyźnie dziewannę zbierano podczas słonecznych dni i suszono cienką warstwą.

Była obecna  
w wielu domowych zielnikach przekazywanych  
z pokolenia na pokolenie.

**Czy wiesz, że?**

W dawnych wierzeniach dziewanna uchodziła za roślinę chroniącą dom przed nieszczęściem i burzami.

## Z receptur depozytariuszki:

Syrop

W szklanym słoiku (1-litrowym) układamy warstwami zebrane zioło, przesypując je cukrem. Ustawiamy słoik w słonecznym miejscu na 3 tygodnie.

Po tym czasie odcedzamy i syrop jest gotowy do spożycia.

Działanie: pomaga łagodzić stany zapalne błon śluzowych i związany z nimi kaszel i objawy przeziębienia.



# DZIURAWIEC ZWYCZAJNY

NAZWA ŁACIŃSKA: HYPERICUM PERFORATUM

Co i kiedy zbieramy?  
ziele w całości, kwiaty

Najlepszy termin zbioru:  
czerwiec – lipiec,  
najlepiej podczas słonecznej  
pogody.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Dziurawiec jest wieloletnią rośliną o żółcistożółtych kwiatach. Liście posiadają drobne, prześwitujące punkty, które sprawiają wrażenie, jakby były nakłutą igłą. Występuje na łąkach, skrajach lasów oraz przy drogach. Kwitnie od czerwca do sierpnia.

Dziurawiec zwyczajny jest jedną z najbardziej znanych roślin tradycyjnego ziołarstwa, wykorzystywana do przygotowywania naparów, olejów i nalewek, ceniona również jako roślina miododajna. W tradycji na Opolszczyźnie dziurawiec zbierano najczęściej w okresie letnim, często w okolicach dnia św. Jana.

## Zastosowanie:

### Maść z dziurawca:

Działanie: reumatyzm, na oparzenia i na rany.

### Olej z dziurawca.

Działanie: regeneruje, łagodzi i działa przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie ran i oparzeń. Łagodzi bóle stawów i bóle reumatyczne oraz można stosować w bielactwie.

Dziurawiec może być pomyłony z Jakubkiem, zatem ażeby rozpoznać dziurawca należy w dłoni rozetrzeć nasiono, zabarwi ono nasze palce na czerwono.



## Z receptur depozytariuszki:

### Olej z dziurawca

Kwiaty dziurawca wkładamy ciasno do słoiczka (może być słoik 250ml) zalewamy zimnym olejem. Słoik powinien stać w słońcu np. na parapecie, dzień i noc. Odstawiamy na 4 tygodnie i przewracamy codziennie. Po tym czasie odcedzamy przez gazę, przelewamy do butelki. Odstawiamy w ciemne, chłodne miejsce. Suszony dziurawiec może być dodawany do suszu herbacianego, wpływa na trawienie. Podczas macerowania powstały olej będzie również czerwony.

*Stosując preparaty z dziurawca trzeba uważać na słońce, stosować najlepiej na noc.*



# FORSYCJA POŚREDNIA

NAZWA ŁACIŃSKA: FORSYTHIA \* INTERMEDIA

Co i kiedy zbieramy?  
Kwiaty.

Najlepszy termin zbioru:  
marzec – kwiecień.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Forsycja to ozdobny krzew, który jako jeden z pierwszych zwiastuje nadejście wiosny. Jeszcze przed pojawieniem się liści obsypuje się intensywnie żółtymi kwiatami. Powszechnie sadzona jest w parkach, ogrodach i przydomowych rabatach. Kwitnie od marca do kwietnia.

Choć forsycja nie należy do tradycyjnych rodzimych ziół, z biegiem lat zagościła w przydomowych ogrodach Opolszczyzny. Jej kwiaty wykorzystywano do przygotowywania dekoracji oraz sezonowych naparów i syropów. Kwiaty forsycji pomagają w walce z przeziębieniem, łagodzą stany zapalne oraz wspierają odporność organizmu, dzięki dużej zawartości rutyny, antyoksydantów i saponin.

Czy wiesz, że?

Kwitnąca forsycja jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli początku wiosny.

## Z receptur depozytariuszki:

Ocet z forsycji:

1 l przegotowanej i ostudzonej wody z 4 łyżkami cukru.  
Uzbierane kwiaty spryskać spirytusem i zostawić na 15 min.  
Do połowy litrowego wyparzonego słoja wsypać kwiaty zalać przygotowaną wodą.  
Przykryć płótnem lub gazą i owinać gumką recepturką.  
Mieszać codziennie wyparzoną łyżką aż kwiaty opadną na dno.  
W temperaturze pokojowej. Następnie ocet odstawić (na co najmniej 5 miesięcy w ciemnym chłodniejszym miejscu).  
Ocet z forsycji ma dużo wit.C, rutyny, jest naturalny i smaczny.



# GLISTNIK JASKÓŁCZE ZIELE

NAZWA ŁACIŃSKA: CHELIDONIUM MAJUS  
NAZWA ŚLĄSKA: JASKÓŁCZE ZIELE

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Co i kiedy zbieramy?  
Całe ziele.

Zbieramy całe ziele  
najlepiej wtedy, kiedy  
kwitnie.

Glistnik jest wieloletnią rośliną o żółtych  
kwiatach i charakterystycznym  
pomarańczowym soku mlecznym  
wypływającym po uszkodzeniu łodygi.  
Występuje przy ogrodzeniach, murach,  
w parkach oraz na obrzeżach lasów.  
Kwitnie od maja do września.

Na terenach wiejskich Opolszczyzny glistnik był rośliną dobrze znaną i rozpoznawalną. Zbierano go głównie podczas kwitnienia, zachowując ostrożność ze względu na jego właściwości.

Tradycyjne zastosowanie

Z ziela robimy maść (krem) która działa:

Przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, pomaga w egzemach, liszajach, pękająca skóra, kurczaki, trądzik różowaty, zadraniach skóry, odciski itp.

## Z receptur depozytariuszki:

### Stara receptura ludowa.

200 g smalcu rozopić w temperaturze do 60 stopni, dodać 7 deko pokrojonego ziela (wcześniej spryskać spirytusem i odstawić na 15 min )

Chwilę mieszać i odstawić do wystygnięcia.

Potem dodać 1 łyżkę spirytusu i 1 łyżkę gliceryny ( można kupić w aptece )

Wszystko razem zblendować i przełożyć do słoiczek szklanych .

Taka maść jest trwała do roku czasu. Trzymać w lodówce.

### Nalewka:

Kwiaty i listki, można również korzeń, zalewamy ciepłym alkoholem (ok. 50%).

Odstawiamy w ciemne i chłodne pomieszczenie na 2 – 3 tygodnie. Po tym czasie, odcedzamy przez gazę. Powstałą nalewkę trzymamy w ciemnym pomieszczeniu.

Susz można zalać wodą 95 stopni, odstawiamy pod przykryciem na 15 minut. Wpływa na zapalenie jelit, woreczka żółciowego.



# KOCANKI PIASKOWE

NAZWA ŁACIŃSKA: HELICHRYSUM ARENARIUM

NAZWA ŚLĄSKA: SUSZKI

Co i kiedy zbieramy?  
Kwiatostany.

Najlepszy termin zbioru:  
czerwiec – lipiec.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Kocanki piaskowe są niewielką byliną o srebrzystych liściach i złocistożółtych kwiatach. Preferują suche, piaszczyste gleby i słoneczne stanowiska. Kwitną od czerwca do sierpnia.

Na wsiach Opolszczyzny kocanki suszono i wykorzystywano do tworzenia wianków, bukietów oraz dekoracji świątecznych. Były symbolem trwałości i pamięci.

## Czy wiesz, że?

Kwiaty kocanek nawet po wysuszeniu zachowują swój złocisty kolor, dlatego nazywane są czasem „nieśmiertelnikami”.

## Maść z kocanki

Działanie: łagodzi stany zapalne, zbliznia rany, wspomaga gojenie. Działa silnie regenerująco i przyspiesza proces odnowy naskórka, łagodzi objawy opryszki.

**Macerat:** Suche kwiatostany umieszczamy w słoiku i zalewamy olejem tak, aby wszystkie były całkowicie przykryte. Słoik szczelnie zamykamy i pozostawiamy na około 2–4 tygodnie w ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej, co jakiś czas delikatnie nim wstrząsając. Po tym czasie macerat dokładnie przecedzamy i przelewamy do czystej, najlepiej ciemnej butelki.

## Z receptur depozytariuszki:

Maść:

200 g masła shea

200 g oleju kokosowego nierafinowanego

100 g wosku pszczelego

100 ml maceratu z kocanki

W kąpieli wodnej rozpuszczamy olej kokosowy, masło shea i wosk pszczeli, gdy składniki się połączą wyciągamy garnek z kąpieli wodnej i dolewamy macerat.

Tak przygotowaną maść rozlewamy do słoiczków, zakręcamy gdy ostygnie.



# KRWAWNIK POSPOLITY

NAZWA ŁACIŃSKA: ACHILLEA MILLEFOLIUM

NAZWA ŚLĄSKA: KRWOWNIK

Co i kiedy zbieramy?

Kwiaty.

Najlepszy termin zbioru:

czerwiec – sierpień.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Krwawnik to wieloletnia roślina o pierzastych liściach i drobnych białych lub różowych kwiatach zebranych w baldachogrona. Występuje powszechnie na łąkach, przydrożach oraz nieużytkach.

Kwitnie od czerwca do września.



## Tradycyjne zastosowanie:

Hydrolat z krwawnika

Działanie: dezynfekuje, redukuje zmarszczki, przeciwkrwotoczne.

Zastosowania: stany zapalne skóry, żylaki, trudne rany do zagojenia.

Olej z krwawnika

Działanie: dezynfekcja i na zmarszczki.

Zastosowanie: stany zapalne, na żylaki.

## Z receptur depozytariuszki:

Maść:

200 g masła shea

200 g oleju kokosowego nierafinowanego

100 g wosku pszczelego

100 ml maceratu z krwawnika

W kąpieli wodnej rozpuszczamy olej kokosowy, masło shea i воск pszczeli, gdy składniki się połączą wyciągamy garnek z kąpieli wodnej i dolewamy macerat. Tak przygotowaną maść rozlewamy do słoiczków zakręcamy, gdy ostygnie.

Olej/macerat z krwawnika:

Zebrane kwiaty krwawnika umieszczamy w słoiku, układamy bardzo ciasno. Całość zalewamy olejem (najlepiej z pestek winogron), odstawiamy w chłodne, ciemne miejsce na około 4 tygodnie.

Po tym czasie odsączamy przez gazę, tak powstały macerat można przechowywać do 1 roku.



# LAWENDA WĄSKOLISTNA

NAZWA ŁACIŃSKA: LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

NAZWA ŚLĄSKA: LAWYNDA

Co i kiedy zbieramy?

Kwiaty

Najlepszy termin zbioru:

lipiec – sierpień.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Lawenda to zimozielona krzewinka o srebrzystych liściach i fioletowych, silnie pachnących kwiatach. Coraz częściej uprawiana jest również w ogrodach na Opolszczyźnie.

Kwitnie od czerwca do sierpnia.



## Tradycyjne zastosowanie:

Lawenda od dawna była ceniona przede wszystkim za intensywny, charakterystyczny zapach. Suszone kwiaty wkładano do płóciennych woreczków i umieszczano w szafach, skrzyniach oraz pomiędzy pościelą. Wykorzystywano ją również do przygotowywania pachnących kąpeli, olejów i domowych kosmetyków. Jej zapach tradycyjnie kojarzony jest z wyciszeniem i odpoczynkiem. W domu: Suszone kwiaty można wykorzystać do przygotowania woreczków zapachowych, mieszanek do kąpeli, soli ziołowych do kąpeli, dekoracji, świec oraz potpourri. Lawenda sprawdza się również jako składnik naturalnych kompozycji zapachowych.

## Czy wiesz, że?

Lawenda jest jedną z najbardziej miododajnych roślin uprawnych i przyciąga liczne owady zapylające. Nazwa lawendy wiązana jest z łacińskim lavare – „myć”. Roślina od wieków była kojarzona z kąpielami, zapachem i pielęgnacją ciała.

## Z receptur depozytariuszki:

Hydrolat z lawendy

Działanie: działa relaksująco i odświeżająco.

Wspaniały afrodyzjak do kąpeli.

Woreczki zapachowe do szafy. Suszoną lawendę przekładamy do woreczków, najlepiej z naturalnych materiałów, zawiązujemy i wkładamy do szaf. Szczególnie w miejsca z ubraniami sezonowymi.



# Lipa (lipa drobnolistna, szerokolistna)

NAZWA ŁACIŃSKA: *TILIA CORDATA*, *TILIA PLATYPHYLLOS*  
NAZWA ŚLĄSKA: HYĆKA, BZINA, HOLUNDER

## Co zbieramy i kiedy zbieramy?

Obecnie podstawowym surowcem zielarskim jest kwiat lipy, tradycyjnie natomiast wykorzystywano właściwie całą roślinę – prócz kwiatu zbierano orzeszki, pąki, liście oraz łyko.

Najlepszy termin zbioru kwiatów przypada od połowy czerwca do połowy lipca, w suche i słoneczne dni.



Lipa z kapliczką Ligota Dolna.



## Charakterystyka

Lipy to duże drzewa liściaste. Mają liście w kształcie serca, z piłkowanymi brzegami. Ich kwiatuszki przepięknie pachną olejkiem eterycznym, który ma działanie uspokajające i przeciwłękowe. Do szypułki kwiatowej przyrośnięty jest podłużny, jasnozielony jęczyczek, który działa jak skrzydełko i ułatwia rozsiewanie dojrzałych nasion przez wiatr. Owocami lipy są małe, twarde, kuliste orzeszki. Lipa od zawsze była uznawana za drzewo ochronne, mocno związane z energią kobiecą i boginiami, dlatego ludzie chętnie sadzą ją przy kapliczkach oraz w sanktuariach maryjnych. Sadzona przy domach, miała chronić przed złem i uderzeniem pioruna.

## Jak stosowano dawniej?

Po dziś dzień bardzo ceniony jest lipowy węgiel drzewny. Zązywano go wewnętrznie jako środek przy zatruciach pokarmowych, biegunkach oraz wzdęciach, a po roztarciu stosowano jako zasypkę na ropiejące rany i oparzenia. W podobnym celu wykorzystywano również świeże, wilgotne łyko, czyli warstwę znajdującą się bezpośrednio pod korą, które dla ukojenia przykładano na skórę.

W gospodarstwach, zwłaszcza w latach nieurodzaju, roślina ta znajdowała zastosowanie także w kuchni. Wysuszone liście oraz suche orzeszki mielono na mąkę, którą dodawano do wypieku chleba, a z samych orzeszków wyłaczano jadalny olej, wykorzystywany również na paliwo do lampek oliwnych. Wiosną młode pączki zjadano na surowo, natomiast świeże, młode liście dodawano do sałatek lub gotowano.

## Działanie

W leczniczym zastosowaniu na przeziębienie lipa wykazuje właściwości napotne, przeciwgorączkowe i przeciwzapalne. Potwierdzeniem tych cech jest obecność w aptekach i zielarniach gotowego syropu z lipy o działaniu obniżającym temperaturę ciała, zarejestrowanego jako lek oparty na długiej tradycji stosowania. Ciepły napar z kwiatów, dzięki zawartości naturalnych śluzów, chroni i powleka gardło, żołądek oraz jelita. Rozluźnia jednocześnie mięśnie przewodu pokarmowego, przynosząc ulgę w bólach brzucha. Tradycyjnie przypisuje się lipie właściwości wyciszające układ nerwowy, co może sprzyjać łagodzeniu napięcia psychicznego oraz ułatwiać zasypianie. Wyrazem uznania dla tego rodzaju działania jest obecność wyciągów z lipy w lekach z grupy sedativum. Kojący klimat drzewa idealnie ujął Jan Kochanowski we fraszce „Na lipę”, pisząc: „A ja swym cichym szeptem sprawić umiem snadnie, / Że człowiekowi łącno słodki sen przypadnie”. Napar stosowany jako okład sprawdza się także w pielęgnacji skóry. Głęboko nawilża suchą skórę, łagodzi podrażnienia, wypryski, oparzenia słoneczne oraz zmęczenie wokół oczu.



## **Ciekawostka regionalna**

Lipa jako odwieczny symbol świętości, jasności i opiekuńczej energii kobiecej ma swoje szczególne miejsce na ziemi opolskiej – jest nim Kalwaria na Górze św. Anny [Sanktuarium św. Anny na Górze św. Anny]. Ponad dwustuletnie aleje lipowe stanowią tam integralny element przestrzeni sakralnej wyznaczający trasy tutejszych drózek. Na niejednej lipce znajdziemy kapliczkę, a w niej wyciosaną z lipowego drewna figurkę. Opolskie gospodynie natomiast, zaprosiły lipę do swoich domostw komponując tradycyjny śląski napar ziołowy zwany tejem.

## **Z receptur depozytariuszki:**

### **Tradycyjny odwar lipowy z mlekiem**

Do garnka wsyp dwie spore garści suszonego kwiatu lipy i zalej je dwiema szklankami letniej wody, naczynie przykryj i zostaw na całą noc, aby roślina spęczniała i oddała wodzie swój naturalny śluz.

Rano postaw przykryty garnek na małym ogniu i podgrzewaj przez około 2–3 minuty (tylko do mocnego podgrzania, bez długiego gotowania). Przykrycie trzymaj cały czas, żeby nic nie uleciało z parą. Zdejmij z ognia, odcedź płyn przez gęste sitko lub czystą ściereczkę, dobrze odciskając kwiaty.

Otrzymany ciepły odwar wymieszaj pół na pół z mocno gorącym, tłustym mlekiem.

Pij kilka razy dziennie, a zwłaszcza na noc, by rozgrzać ciało i przynieść ulgę gardłu.

**Opracowanie karty: Katarzyna Kamerska-Kalińska – depozytariuszka wiedzy zielarskiej, na podstawie wiedzy własnej oraz literatury przedmiotu wskazanej w bibliografii.**

Źródła:

1. Na początku było drzewo. Praca zbiorowa. Opisy drzew: Witold Buchorski. Przepisy i konsultacja farmaceutyczna: Ewa Szustecka. Warszawa: Wydawnictwo BAOBAB, 2011.
2. KOSSAK, Simona. O ziołach i zwierzętach. Warszawa: Wydawnictwo Marginesy, 2023.
3. SIMONIDES, Dorota. Mądrość ludowa. Dziedzictwo kulturowe Śląska Opolskiego. Pod red. Teresy Smolińskiej. Wrocław: Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, 2007.
4. RÓŻAŃSKI, Henryk. Kwiat lipy – Flos (Inflorescentia) Tiliae w fitoterapii. Medycyna dawna i współczesna (rozanski.li).
5. GŁÓG, J. H. Ziołolecznictwo w świetle ezoteryzmu: Botanika okultystyczna, astrologia herbalna, medycyna hermetyczna. Kraków: Biblioteka miesięcznika „Lotos”, 1936.



# MNISZEK POSPOLITY

NAZWA ŁACIŃSKA: TARAXACUM OFFICINALE

Co i kiedy zbieramy?  
Kwiaty.

Najlepszy termin zbioru:  
kwiaty – kwiecień–maj.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Mniszek lekarski jest powszechnie występującą byliną o charakterystycznych żółtych kwiatach i liściach zebranych w rozetę. Spotkać go można na łąkach, trawnikach oraz przy drogach. Kwitnie od kwietnia do czerwca, często powtarzając kwitnienie jesienią.



## Tradycyjne zastosowanie:

Mniszek od dawna wykorzystywany był zarówno jako roślina zielarska, jak i jadalna. Młode liście dodawano do potraw, z kwiatów przygotowywano syropy i napary, a korzeń po wysuszeniu i uprażeniu stosowano jako namiastkę kawy. W tradycji zielarskiej mniszek kojarzony jest przede wszystkim ze wspomaganiem trawienia i pracy układu pokarmowego.

W kuchni: Młode liście można dodawać do sałatek, past i zup. Z żółtych kwiatów przygotowuje się popularny syrop z mniszka, nazywany czasem „miodkiem mniszkowym”. Pąki kwiatowe można również wykorzystywać w kuchni.

*Uwaga: Mniszek lekarski bywa często mylony z mleczem. Są to jednak różne rośliny. Mniszek ma bezlistną, pustą w środku łodygę kwiatową, zakończoną pojedynczym koszyczkiem kwiatowym, a jego liście tworzą rozetę przy ziemi. Mlecz ma natomiast ulistnioną, rozgałęzioną łodygę, na której może znajdować się kilka koszyczków kwiatowych.*

*Przed zbiorem zawsze należy upewnić się, że roślina została prawidłowo rozpoznana.*

## Z receptur depozytariuszki:

Syrop:

Zalewa: 1 kg cukru i 1 cytrynę pokrojoną w kostkę, dodajemy do 1 litra wody i zagotowujemy. Ostudzamy. Zbieramy ok 500 kwiatków, obieramy i płatki zalewamy przygotowaną wodą. Odstawiamy na 24 godziny, później odcedzamy. Powstały syrop zagotowujemy raz jeszcze i na gorąco wlewamy do słoików.

Działanie: przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwmiażdżycowe.



# NAGIETEK LEKARSKI

NAZWA ŁACIŃSKA: CALENDULA OFFICINALIS

Co i kiedy zbieramy?  
Kwiaty.

Najlepszy termin zbioru:  
czerwiec – wrzesień, podczas  
słonecznej pogody.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Nagietek lekarski to jednoroczna roślina o intensywnie żółtych lub pomarańczowych kwiatach. Często uprawiany jest w przydomowych ogrodach, ale spotkać go można również na działkach i w ogródkach wiejskich. Kwitnie od czerwca aż do pierwszych jesiennych przymrozków.

## Tradycyjne zastosowanie:

### Olej z nagietka

Działanie: łagodzi oparzenia i rany.

### Maść nagietkowa

Działanie: antybakteryjne, odkażające, przyspiesza gojenie ran.

Zastosowanie: na skórę trądzikową, żylaki, oparzenia, hemoroidy, łagodzi ukąszenia owadów.

Na Opolszczyźnie nagietek był jedną z najczęściej uprawianych roślin w ogródkach przydomowych. Suszone kwiaty wykorzystywano do przygotowywania naparów, maści i nalewek, a także dodawano je do mieszanek ziołowych przeznaczonych do codziennej pielęgnacji.



## Z receptur depozytariuszki:

Maść nagietkowa.

Olej z nagietka (macerat): zerwane kwiaty umieszczamy w słoiku, zalewamy zimnym olejem (najlepiej z pestek winogron), zakręcamy słoik, zostawiamy w słonecznym miejscu. Codziennie przewracamy. Po 2 tygodniach olej jest gotowy, odcedzamy macerat przez gazę.

Maść:

·200 g masła shea

·200 g nierafinowanego oleju kokosowego

·100 g wosku pszczelego

100 ml maceratu z nagietka

W kąpieli wodnej rozpuszczamy olej kokosowy i masło shea. Gdy składniki połączą się, dodajemy воск pszczeli, czekamy aż się rozpuści. Nie doprowadzamy do wrzenia!

Po połączeniu składników, wyciągamy garnek z kąpieli wodnej, dodajemy macerat z nagietka. I przelewamy do słoiczków. Maść trzymamy w lodówce. Ważność tak przygotowanej maści to 2 lata.



# PODAGRYCZNIK POSPOLITY

NAZWA ŁACIŃSKA: AEGOPodium PODAGRARIA  
NAZWA ŚLĄSKA: PODAGRYCZNIK

Co i kiedy zbieramy?  
Młode liście, ziele.

Najlepszy termin zbioru:  
kwiecień – czerwiec.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Podagrycznik jest wieloletnią rośliną o trójdzielnym liściu i drobnymi białymi kwiatami zebranymi w baldachy. Występuje na wilgotnych łąkach, w ogrodach, zaroślach i lasach liściastych. Kwitnie od czerwca do lipca.

Na Śląsku Opolskim młode liście podagrycznika dodawano do wiosennych zup, farszów oraz sałatek. Roślina była łatwo dostępna i stanowiła urozmaicenie codziennego jadłospisu.

## Czy wiesz, że?

Podagrycznik jest rośliną bardzo ekspansywną i szybko rozrasta się w ogrodach dzięki podziemnym rozłogom. Najlepiej zasadzić w domicy.

## Z receptur depozytariuszki:

Z podagrycznika zrobimy pyszne i zdrowe pesto.  
Dwie mocne garście lub bukiety liści z łodyżkami płuczemy pod zimną wodą,  
suszymy i kroimy. Dodajemy parę łyżek oliwy,  
2 garście orzechów włoskich,  
3 ząbki czosnku lub więcej.  
Sól i pieprz do smaku.  
Wszystko zblendować i na kanapki lub do makaronu.



# POKRZYWA ZWYCZAJNA

NAZWA ŁACIŃSKA: URTICA DIOICA

Co i kiedy zbieramy?

Liście, ziele, korzeń.

Najlepszy termin zbioru:  
liście – kwiecień–czerwiec;  
korzeń – jesień.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Pokrzywa jest wieloletnią rośliną osiagającą wysokość nawet 1,5 metra. Jej łodygi i liście pokryte są parzącymi włoskami. Występuje powszechnie na łąkach, przy drogach, w ogrodach i lasach.

Kwitnie od czerwca do września.



Na Opolszczyźnie młode liście pokrzywy dodawano do zup, farszów i pasz dla zwierząt gospodarskich.

Suszone ziele przechowywano w domowych zielnikach i wykorzystywano zgodnie z lokalnymi tradycjami.

## Czy wiesz, że?

Pokrzywa jest rośliną żywicielską dla wielu gatunków motyli, między innymi rusałka pawika i rusałka admirała.

Ocet pokrzywowy, możesz otrzymać; zalewając zimnym octem jabłkowym posiekana pokrzywę. Słoik zakręcamy i odstawiamy w chłodne, ciemne pomieszczenie na 4 tygodnie. Po tym czasie możemy pić łyżeczkę octu rozcieńczonego w 250 ml zimnej wody, przed posiłkiem poprawi to trawienie.

## Z receptur depozytariuszki:

Syrop z pokrzywy.

40 górnych młodych gałązek pokrzywy przepłukać zimną wodą.

Gałązki zalać wrzątkiem (2 L) i odstawić na 24 h

Po tym czasie pokrzywę odcedzić do soku dodać 1,5 kg cukru i doprowadzić do wrzenia, dodać sok z 2 cytryn i gorące przelać do wyparzonych butelek.

Zakręcić na gorąco.

Do rozcieńczenia zdrowa lemoniada na lato.



# SKRZYP POLNY

NAZWA ŁACIŃSKA: EQUISETUM ARVENSE

NAZWA ŚLĄSKA: PSZCZYNCKA

Co i kiedy zbieramy?  
Ziele.

Najlepszy termin zbioru:  
czerwiec – sierpień.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Skrzyp polny jest wieloletnią rośliną zarodnikową o zielonych, rozgałęzionych pędach przypominających małe choinki. Rośnie na łąkach, polach i piaszczystych terenach.

Zielone pędy pojawiają się od późnej wiosny.



## Tradycyjne zastosowanie:

Na terenach wiejskich Opolszczyzny skrzyp zbierano latem i suszono na zimę. Był jednym z podstawowych ziół przechowywanych w domowych zielnikach.

Skrzyp jest bogaty w naturalnie występujące związki krzemu, dlatego często jest wykorzystywany do przygotowywania naparów i kosmetyków

## Czy wiesz, że?

Skrzyp rośł na Ziemi już ponad 300 milionów lat temu, dlatego zaliczany jest do jednych z najstarszych grup roślin.

## Z receptur depozytariuszki:

Hydrolat ze skrzypu polnego.

Działanie: włosy są zregenerowane, odżywione, lepiej się układają, a także są mniej skore do wypadania.



# Wierzba (Biała, Krucha i Iwa)

NAZWA ŁACIŃSKA: SALIX ALBA / SALIX FRAGILIS / SALIX CAPREA  
NAZWA ŚLĄSKA: WIYRZBA / IWA (KOTKI, BAGNIAŹKA)

## Co zbieramy i tradycyjne zastosowanie

Oficjalnym surowcem zielarskim jest kora zbierana wiosną z młodych gałęzi wierzby białej i kruchej. Dostarcza ona naturalnych salicylanów o działaniu przeciwbólowym i przeciwgorączkowym.

W tradycji ludowej natomiast wykorzystywane były puszyste kotki wierzby iwy. Dawniej powszechnie połykano te świeże baze prosto z poświęconej palmy wielkanocnej. Miało to przez cały rok chronić gardło przed bólami, infekcjami oraz przeziębieniem. Dodatkowym surowcem mogą być zbierane w lecie liście. W medycynie ludowej przygotowywano z nich kąpiele, które pomagały koić nerwy i łagodziły bóle reumatyczne.



Wierzba, Rogów Opolski

## Charakterystyka

Wierzba biała to drzewo o luźnej koronie i ciemnoszarej, grubej, bruzdowatej korze. Jej liście są wąskie, srebrzyste od spodu, a smukłe kwiaty rozwijają się wiosną wraz z nimi. Rośnie na wilgotnych glebach wzdłuż brzegów rzek, potoków i rowów. Obok niej wciąż spotkać możemy ogłowioną według starej tradycji wierzbę kruchą. Natomiast materiału na palmę wielkanocną dostarcza nam wierzba iwa z puszystymi, srebrzystymi kotkami na bezlistnych jeszcze gałązkach.

## Ciekawostki

W tradycji ludowej wierzba uchodzi za silny symbol płodności, ponieważ jako pierwsza budzi się do życia po zimie. Z tego powodu jej pędy stanowią najważniejszy element palmy wielkanocnej, którą po poświęceniu trzyma się w domu dla ochrony przed uderzeniem pioruna. Na Opolszczyźnie, szczególnie w rejonie strzeleckim, opolskim i oleskim, do dziś kultywuje się wyjątkowy zwyczaj robienia z tych pędów małych krzyżyków. Rodziny przygotowują je w Wielki Czwartek, a w Wielki Piątek o świcie rolnicy uroczyście wtykają je w glebę na polach, aby zapewnić obfite plony i zabezpieczyć zasiewy przed gradobiciem, powodzią czy suszą. Ta żywa tradycja jest tak cenna, że w 2022 roku została oficjalnie wpisana na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego.

## Uwaga

Stosowanie kory wierzby nie jest zalecane przy wrzodach żołądka oraz przy uczuleniu na aspirynę. Nie powinno się jej podawać dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym.

## Z receptur depozytariuszki:

### Przepis

Jedną łyżkę rozdrobnionej kory wierzby zalać szklanką wody. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez dziesięć minut. Odstawić na kolejne piętnaście minut przecedzić. Pić ciepły odwar dwa razy dziennie po pół szklanki podczas przeziębienia.

### Właściwości

Kora wierzby wykazuje działanie odkażające, ściągające i przeciwzapalne, dzięki czemu łagodzi podrażnienia żołądka oraz jelit przy problemach z trawieniem. Sprzyja poprawie krążenia krwi, co ma znaczenie dla ochrony naczyń krwionośnych. Może też ułatwiać pocenie się i wspomagać uwalnianie organizmu od kwasu moczowego oraz toksyn, co bywa pomocne przy dolegliwościach reumatycznych stawów. Wspiera właściwy przepływ płynów, przez co może przyczyniać się do zmniejszania obrzęków i zastoju. Stosowana zewnętrznie pomaga oczyszczać skórę, zmniejsza jej przetłuszczanie się i ułatwia gojenie się zmian przy trądziku.



# WROTYCZ POSPOLITY

NAZWA ŁACIŃSKA: PICEA ABIES

Co i kiedy zbieramy?  
Kwiaty, ziele.

Najlepszy termin zbioru:  
lipiec – sierpień.

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Wrotycz to wysoka bylina o pierzastych liściach i charakterystycznych żółtych kwiatach przypominających małe guziki. Spotykany jest na łąkach, przy drogach i skrajach lasów.

Kwitnie od lipca do września.



## Tradycyjne zastosowanie:

Na Opolszczyźnie suszony wrotycz wykorzystywano między innymi do ochrony odzieży przed owadami oraz jako składnik różnych mieszanek gospodarskich.

## Z receptur depozytariuszki:

### Maść:

200 g masła shea  
200 g oleju kokosowego nierafinowanego  
100 g wosku pszczelego  
100 ml maceratu z wrotyczu

W kąpeli wodnej rozpuszczamy olej kokosowy, masło shea i wosk pszczeli, gdy składniki się połączą wyciągamy garnek z kąpeli wodnej i dolewamy macerat. Tak przygotowaną maść rozlewamy do słoiczków zakręcamy, gdy ostygnie.

### Hydrolat z wrotyczu

Działanie: przeciwpasożytnicze (wszy, kleszcz, komary, muszki), łagodzi zapalenie skóry, trądzik i opryszczkę.

### Maść z wrotyczu

Działanie: przeciwpasożytnicze (wszy, kleszcz, komary, muszki), łagodzi zapalenie skóry, trądzik i opryszczkę.

### Olej z wrotyczu

Działanie: doskonały na zmiany skórne, zwłaszcza łuszczycowe.



# ŻYWOKOST LEKARSKI

NAZWA ŁACIŃSKA: SYMPHYTUM OFFICINALE

Co i kiedy zbieramy?  
Korzeń.

Najlepszy termin zbioru:  
korzeń – wiosna lub jesień;

Jak rozpoznać i gdzie rośnie?

Żywokost jest okazałą byliną o szerokich liściach i dzwonkowatych, fioletowych lub kremowych kwiatach. Rośnie najczęściej na wilgotnych łąkach, nad rzekami oraz przy rowach.  
Kwitnie od maja do lipca.

## Tradycyjne zastosowanie:

Nazwa żywokostu nie jest przypadkowa – od wieków roślina była kojarzona z pielęgnacją ciała po stłuczeniach, nadwyrężeniach i urazach. Stosowano ją przede wszystkim zewnętrznie, przygotowując z korzenia maści, okłady i maceraty. W tradycji ludowej żywokost był jednym z ziół używanych przy dolegliwościach mięśni i stawów. Korzeń zawiera m.in. alantoinę, śluzu, garbniki i związki fenolowe. Szczególnie alantoina jest ceniona w kosmetyce ze względu na właściwości wspierające regenerację i pielęgnację skóry.

## Ciekawostka

Łacińska nazwa Symphytum wywodzi się od greckiego słowa oznaczającego „zrastać” lub „łączyć”. Nawiązuje to do wielowiekowej tradycji wykorzystywania żywokostu przy różnego rodzaju urazach.

## Z receptur depozytariuszki:

### Maść:

200 g masła shea  
200 g oleju kokosowego nierafinowanego  
100 g wosku pszczelego

W rozpuszczonej bazie na maść gotujemy przez 20 minut pokrojony korzeń żywokostu i odstawiamy na 24 godziny pod przykryciem z gazy (ściereczka). Następnego dnia podgrzewamy całość, przecedzamy i dodajemy macerat z żywokostu.

### Maść żywokostowa

Działanie: na dolegliwości bólu stawów i kręgosłupa, oraz na wszelkie urazy mechaniczne.