



Uprawa ziół

Obecnie znaczna część ziół dostępnych w handlu to surowiec pochodzący z uprawy. Szacuje się, że tylko 20% ziół pozyskiwanych jest z ich dzikich stanowisk. Uprawa ziół ma nie tylko na celu zachowanie dziko rosnących roślin, z plantacji można zebrać dużą ilość surowca ze znacznie mniejszej powierzchni niż byłoby to w przypadku stanowisk dzikich. Łatwiej jest też określić dojrzałość roślin do zbioru, dojrzałość obejmującą całą plantację, a nie poszczególne rośliny.

Zioła uprawiane w Polsce na dużą skalę:

- arcydzięgiel litwor - *Archangelica officinalis*
- bieluń indiański - *Datura innoxia*
- karczoch zwyczajny - *Cynara scolymus*
- kminek zwyczajny - *Carum carvi*
- kolendra siewna - *Coriandrum sativum*
- koper włoski - *Foeniculum capillaceum*
- kozłek lekarski - *Valeriana officinalis*
- lubczyk ogrodowy - *Levisticum officinale*
- marzanna barwierska - *Rubia tinctorum*
- majeranek ogrodowy - *Majorana hortensis*
- melisa lekarska - *Melissa officinalis*
- ięta pieprzowa - *Mentha piperata*
- mydlinica lekarska - *Saponaria officinalis*
- naparstnica welniasta - *Digitalis lanata*
- oman wielki - *Digitalis lanata*
- pokrzyk wilcza jagoda - *Atropa belladonna*
- prawoślaz lekarski - *Althaea officinalis*
- rumianek pospolity - *Matricaria chamomilla*
- rzewień chiński - *Rheum palmatum*
- szalwia lekarska - *Salvia officinalis*
- tymianek pospolity - *Thymus vulgaris*

Zbiór

Surowce zielarskie zbiera się, gdy w pozyskiwanej części rośliny nagromadzona jest największa ilość substancji czynnych. Termin ten zależy od zbieranej części rośliny, a także od czynników środowiskowych. Do celów konsumpcyjnych nadają się rośliny nie porażone przez

choroby lub szkodniki. Nadziemną część rośliny zbiera się podczas kwitnienia, przed wytworzeniem nasion. W zależności od poszczególnych gatunków jest to termin od maja do września. Łodygę rośliny obcina się kilka centymetrów nad ziemią, bez usuwania kwiatów, liści lub już zawiązanych owoców. Niektóre rośliny wytwarzają substancji toksyczne lub działające drażniąco na skórę. Wówczas zbioru można dokonać po założeniu odpowiedniej odzieży ochronnej.

W ziołolecznictwie najczęściej używane są następujące wysuszone i odpowiednio rozdrobnione rośliny lub ich części:

- **Bulwa** (*tuber*) - podziemny, zmięśniały pęd wypełniony materiałami zapasowymi np. bulwy salepu (*Tubera Salep*). Bulwy zbiera się jesienią lub wczesną wiosną. Do zbiorów jesiennych przystępujemy po obumarciu nadziemnej części rośliny, natomiast do wiosennych --- przed rozpoczęciem wegetacji. Po wykopaniu surowiec należy oczyścić i usunąć drobniejsze korzenie boczne.
- **Cebula** (*bulbus*) - podziemny pęd o bardzo skróconej łodydze i silnie zgrubiałych w nasadach łuskowatych liściach, np. cebula cebuli morskiej (*Bulbus Scillae*)
- **Drewno** (*lignum*) - zdrewniała część gałęzi, pni i korzeni drzew lub krzewów, np. drewno kwasji (*Lignum Quassiae*).
- **Kłącze** (*rhizoma*) - pęd podziemny z węzłami, międzywęzłami, pączkami oraz zredukowanymi łuskowatymi liśćmi, np. kłącze tataraku (*Rhizoma Calami*). Kłącza zbiera się jesienią lub wczesną wiosną. Do zbiorów jesiennych przystępujemy po obumarciu nadziemnej części rośliny, natomiast do wiosennych - przed rozpoczęciem wegetacji. Po wykopaniu surowiec należy oczyścić i usunąć drobniejsze korzenie boczne.
- **Kora** (*cortex*) - tkanka okrywająca gałązki krzewów i drzew, zawierająca również tkanki leżące pod nią, dochodzące do miazgi np. kora kruszyny (*Cortex Frangulae*). Podczas zbioru uważamy, aby nie uszkodzić warstwy podkorowej (miąższu). Kora zbieramy w momencie, gdy drzewa puszczają soki (wczesną wiosną), z gałęzi ściętych (zbieranie wprost z drzew powoduje gnicie lub próchnienie) i suszymy w przewiewnym miejscu.
- **Korzeń** (*radix*) - podziemna część rośliny, nie mająca węzłów, międzywęzła i zredukowanych liści, np. korzeń prawoślazu (*Radix Althae*). Korzeń zbiera się jesienią lub wczesną wiosną. Do zbiorów jesiennych przystępujemy po obumarciu nadziemnej części rośliny, natomiast do wiosennych - przed rozpoczęciem wegetacji. Po wykopaniu surowiec należy oczyścić i usunąć drobniejsze korzenie boczne.
- **Koszyczek** (*anthodium*) - kwiatostan charakterystyczny dla rodziny złożonych (*compositae*) np. koszyczek rumianku (*Anthodium Chamomillae*)
- **Kwiat** (*flos*) - organ rośliny zawierający części generatywne, np. kwiat bzu czarnego (*Flos Sambuci*). Kwiaty zbiera się, gdy osiągną wielkość i kolor charakterystyczny dla danego gatunku. Ponieważ najczęściej kwiaty dojrzewają na roślinie nierównomiernie, zbierane są sukcesywnie, kilkakrotnie.

- **Kwiatostan** (*inflorescentia*) - skupienie pojedynczych kwiatów na łodydze np. *kwiatostan głogu (Inflorescentia Crategi)*.
- **Liść** (*olium*) - organ służący roślinie m.in. do prowadzenia procesu fotosyntezy, np. liść mięty (*Folium Menthae*). Liście zbieramy zanim roślina zakwitnie, do zbierania nadają się liście żywozielone, bez uszkodzeń i plam (spowodowanych najczęściej przez pasożyty). Niekiedy można pozyskiwać liście kilkakrotnie z jednej rośliny.
- **Nasienie** (*semen*) - narząd służący roślinie do rozmnażania, np. nasienie lnu (*Semen Lini*) . Nasiona należy zebrać przed stanem pełnej dojrzałości owocu, ponieważ zebrane zbyt późno mogą się osypywać, powodując duże straty.
- **Owocnia** (*pericarpium*) - jest częścią owocu po usunięciu nasion, np. owocnia fasoli (*Pericarpium Phaseoli*).
- **Owoc** (*fructus*) - organ rozwijający się z zalążni po zapłodnieniu komórki jajowej np. owoc kopru (*Fructus Foeniculi*). Owoce zbiera się w stanie dojrzałości, w zależności od gatunku jest to okres od czerwca do września. Podobnie jak w przypadku kwiatów, owoce dojrzewają nierównomiernie i pozyskujemy je w miarę dojrzewania. Owoce mięsiste np. borówki czarnej zbiera się w dni suche i słoneczne (wtedy nie gniją i nie pleśnieją), natomiast owoce suche (nasiona) w dni pochmurne i przed obeschnięciem rosy, zapobiegając w ten sposób ich obsypywaniu.
- **Pączek** (*gemma*) - nie rozwinięty pęd otoczony łuskami ochronnymi, z którego wiosną rozwija się łodyga z liśćmi i kwiatami, np. pączek topoli (*Gemma Populi*) . Pączki powinny być zebrane przed pęknięciem.
- **Szyszka** (*strobilus*) - kwiatostan żeński, a później owocostan chmielu (*Strobilus Lupuli*)
- **Zarodek** (*embryo*) - zarodek roślinny, np. zarodek kola (*Embryo Colae*)

Źródło: niepal.pl