



Instytut Rolnictwa i Ogrodnictwa, Uniwersytet w Siedlcach, ul. B. Prusa 14, 08-110 Siedlce, Polska

*e-mail: maria.lugowska@uph.edu.pl

TERESA SKRAJNA , MARIA D. ŁUGOWSKA *

Rośliny lecznicze w parkach podworskich Podlasia Zachodniego

Medicinal plants in the manor parks of Western Podlasie

Abstrakt. W latach 2010–2020 przeprowadzono inwentaryzację florystyczną, wybranych 50 parków podworskich położonych w krajobrazie rolniczym Podlasia Zachodniego. Celem badań było określenie składu gatunkowego, częstości występowania i zasobności stanowisk gatunków o właściwościach leczniczych. W zinventaryzowanej florze wykazano 263 gatunki roślin zielarskich. Najliczniejszą grupę stanowiły rodzime gatunki – apofity i santonofity (206 taksonów), a z form życiowych hemikryptofity (111 gatunków) i terofity (68 gatunków). Gatunki zielarskie najczęściej zaliczane były do bardzo rzadkich, rzadkich i rozproszonych – 125 taksonów, występujących z niewielkim pokryciem. Częstych i bardzo częstych gatunków było 87 (m.in. *Achillea millefolium*, *Anemone nemorosa*), a pospolitych 51 (m.in. *Arctium tomentosum*, *Aegopodium podagraria*, *Ballota nigra* i inne), notowanych licznie w znacznym pokryciu. Analizowana flora lecznicza może dostarczać 8 różnych surowców zielarskich: ziela, jako surowca do celów farmaceutycznych (najwięcej – 120 gatunków), korzeni (23 gatunki), liści (18 gatunków), kwiatów (18 gatunków), kory (11 gatunków), nasion (5 gatunków) i mieszanego surowca (68 gatunków). Najczęściej podawane właściwości terapeutyczne i pielęgnacyjne to działanie przeciwwzapalne, przeciwbólowe, moczopędne, wykrztuśne, nasercowe i gojące.

Słowa kluczowe: parki podworskie, surowce roślinne, zioła

WSTĘP

Aktualnie na świecie obserwuje się dynamiczny wzrost zapotrzebowania na surowce zielarskie [Howes i in. 2020]. Około 80% leczniczych substancji roślinnych pochodzi z upraw zielarskich, pozostałe 20% pozyskiwane jest ze stanowisk naturalnych i seminaturalnych [Kozłowski i in. 2019]. Miejscem zbioru roślin leczniczych są również siedliska synantropijne o niskim nasileniu czynników antropogenicznych, takie jak: seminaturalne łąki i pastwiska, pola uprawne prowadzone w systemie agro-leśnym, ekologicznym, odłogi oraz uprawy na obszarach prawnie chronionych [Kozłowski i in. 2008, Oliwa i in. 2016, Skrajna i Bogusz 2019, Ługowska i in. 2022]. Do takich siedlisk można zaliczyć zaniedbane parki podworskie, które w krajobrazie rolniczym tworzą wyspy wysokiej zieleni.

Cytowanie: Skrajna T., Ługowska M.D., 2025. Rośliny lecznicze w parkach podworskich Podlasia Zachodniego. Ann. Hort. 34(1), 21–45. <https://doi.org/10.24326/ah.2025.5511>

Zrównoważone zbiory ziół ze stanowisk naturalnych i półnaturalnych mają przede wszystkim na uwadze zachowanie ciągłości występujących populacji [Staniszewski i in. 2019, Bilek 2020]. Zmiany w strukturze użytkowania gruntów oraz zmiany klimatyczne przyczyniają się do zanikania niektórych gatunków o wąskiej amplitudzie ekologicznej.

Celem badań było określenie składu gatunkowego, częstości występowania i zasobności stanowisk gatunków o znaczeniu zielarskim na terenie zaniedbanych parków podworskich Podlasia Zachodniego.

W ostatnich latach, na skutek wielkiej dominacji przemysłu farmaceutycznego oraz ciągłego zwiększania roli leków w leczeniu wielu schorzeń, rośnie zainteresowanie ziołolecznictwem. Wzrost wykorzystywania ziół obserwowany jest w medycynie współczesnej, jak również w różnych suplementach dostępnych bez recepty.

Pomimo stałego rozszerzania asortymentu ziół uprawnych to zbiór z siedlisk naturalnych i seminaturalnych jest nadal ważnym źródłem zaopatrzenia przemysłu zielarskiego. Niektórzy badacze wskazują również na możliwość wykorzystania innych siedlisk, w tym zaburzonych, które mogą być siedliskami zastępczymi dla cennych gatunków leczniczych jako potencjalnego źródła surowca leczniczego [Bacler-Żbikowska i in. 2023].

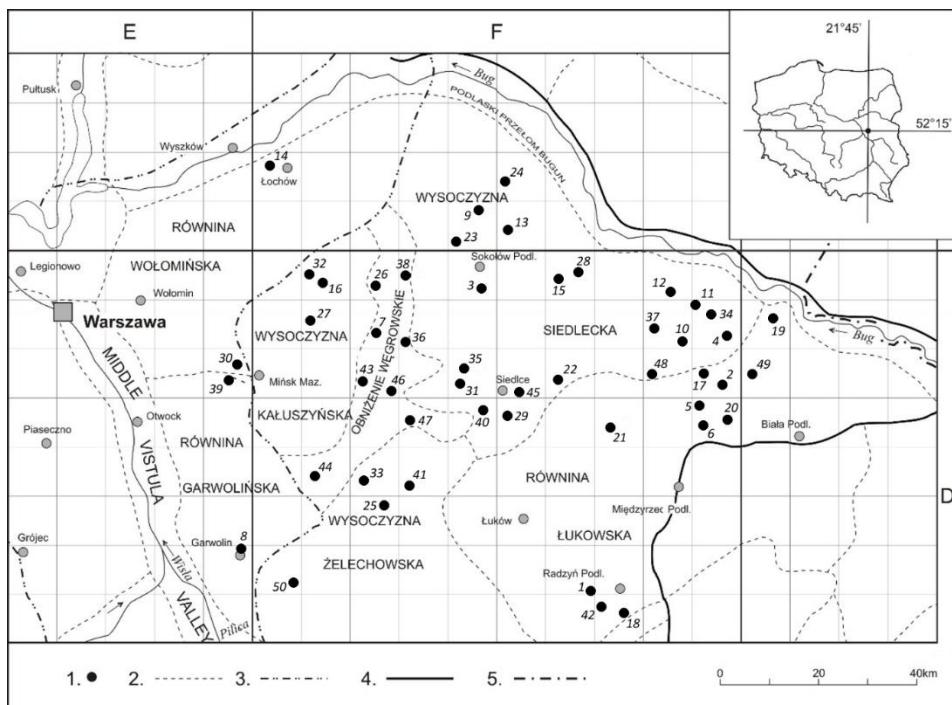
Celem badań była analiza składu gatunkowego oraz częstość występowania roślin leczniczych o wybranym działaniu terapeutycznym w agrocenozach Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.

TEREN BADAŃ

Badane założenia dworsko-parkowe rozmieszczone są między 22°59'17"E a 22°53'46"E oraz 52°28'47.87"N a 52°0'1.02"N, we wschodniej części województwa mazowieckiego (ryc. 1). W podziale fizjograficznym [Kondracki 2002] jest to północny fragment Niziny Południowopodlaskiej, stanowiącej najbardziej na wschód wysunięty obszar prowincji Nizin Środkowopolskich. W systemie kartograficznym Polski ATPOL [Zajac 1978] lokalizują się w kwadracie FC8510 i GD2000.

MATERIAŁ I METODY

W latach 2010–2020 na terenie wybranych 50 parków podworskich, o łącznej powierzchni ponad 180 ha, prowadzono badania florystyczne metodą Braun-Blanqueta. Ogółem wykonano 550 zdjęć fitosocjologicznych i ponad 200 spisów florystycznych. Sporządzono tabelaryczny wykaz zinwentaryzowanych gatunków roślin naczyniowych o znaczeniu zielarskim [Broda i Mowszowicz 2000, Farmakopea Polska X 2014, Bacler-Żbikowska i Stebel 2023]. Dla każdego z wyróżnionych gatunków podano krótką charakterystykę, która obejmowała: pochodzenie gatunków i formy życiowe [Rutkowski 2007, Zajac i in. 2009, Tokarska-Guzik i in. 2014]. Określono częstość występowania według umownej skali, zakładając, że liczba stanowisk = liczba obiektów, przyjęto, że gatunek bardzo rzadki występuje na 1–2 stanowiskach, rzadki na 3–5, rozproszony na 6–12, częsty na 13–20, bardzo częsty na 21–35, pospolity na 36–50. Podano rodzaj surowca dla poszczególnych gatunków (ziele herb – h, kwiaty flower – f, liście leaves – l, kora cortex – c, korzenie root – r, nasiona seeds – s, owoce fruit – fr, pączki gemmae – g). Do określenia właściwości terapeutycznych wykorzystano prace Kora [1996], Broda i Mowszowicz [2000], Bomanowska [2003], Podleński i Chwalibogowska-Podlewska [2010], Frohne [2010], Bacler-Żbikowska i Stebel [2023], a pielęgnacyjnych Richardson [1998]. Nomenklaturę botaniczną dla analizowanych gatunków roślin podano według Mirka i in. [2020].



1 – Adamów, 2 – Barchorza, 3 – Barchorza, 4 – Chłopków, 5 – Dołubowo-Wyręby, 6 – Dziadkowskie, 7 – Gałki, 8 – Garwolin, 9 – Grodzisk, 10 – Grodzisk k. Łosic, 11 – Hruszniew, 12 – Huszlew, 13 – Jabłonna Lacka, 14 – Kaliska, 15 – Karskie, 16 – Kobylanka, 17 – Kobylany, 18 – Kock, 19 – Korczew, 20 – Kownaty, 21 – Krzesk Majątek, 22 – Krzymosze, 23 – Kupientyn, 24 – Kurowice, 25 – Latowicz, 26 – Liw, 27 – Łaziska, 28 – Mołomotki, 29 – Mościbrody, 30 – Niedziałka, 31 – Niwiski, 32 – Nowa Wieś, 33 – Oleksianka, 34 – Ostrómczyn, 35 – Ostrówek, 36 – Proszew, 37 – Puczyce, 38 – Ruchna, 39 – Ruda Mazowiecka, 40 – Serock, 41 – Seroczyn, 42 – Serokomla, 43 – Sinołęka, 44 – Starogród, 45 – Stok Lacki, 46 – Sucha Stara, 47 – Szostek, 48 – Topór, 49 – Wólka Nosowska, 50 – Żelechów

Ryc. 1. Teren badań. 1 – miejscowości, w których prowadzono obserwacje (numeracja zgodna z zamieszczonym wykazem miejscowości), 2 – granica mezoregionu, 3 – granica makroregionów, 4 – granica prowincji, 5 – granica kraju

Fig. 1. Study area. 1 – localities where observations were conducted (numbering according to the provided list of localities), 2 – mesoregion border, 3 – macroregion border, 4 – province border, 5 – country border

WYNIKI BADAŃ

Flora naczyniowa siedlisk marginalnych liczy 263 gatunki roślin o znaczeniu – zielarskim (tab. 1). Decydująca większość to rodzime gatunki – apofity i spontaneofity. Należało do nich ogółem 206 taksonów (78,3%). Z obcych gatunków najliczniejszą grupę stanowiły archeofity (35 gatunki – 13,3%).

Tabela 1. Wykaz i charakterystyka gatunków ziół we florze parków podworskich
Table 1. List and characteristics of herb species in the flora of manor parks

Nr No.	Nazwa łacińska gatunku Latine name of species	Grupa geograficzno- -historyczna Geographic- -historical groups	Formy życiowe Life form	Częstość występowania Frequency	Rodzaj surowca Type of raw material	Wybrane właściwości terapeutyczne i pielęgnacyjne Selected therapeutic and care properties
1	2	3	4	5	6	7
1	<i>Acer campestre</i> L.	Ap	M	b.rz	l, c	ściągające, moczopędne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe astringent, diuretic, anti-inflammatory, antiviral
2	<i>Achillea millefolium</i> L.	Ap	H	p	h, f	przeciwnowotworowe, żołądkowe, rozkurczowe, przeciwzapalne, pielęgnacyjne dla skóry anti-hemorrhagic, stomachic, antispasmodic, anti-inflammatory, skin care
3	<i>Achillea ptarmica</i> L.	Sp	H	rz	r	przeciwnowotworowe, żółciopędne, przeciwnowotworowe antispasmodic, choleric, antihemorrhagic,
4	<i>Acoru scalamus</i> L.	Kn	Hy	cz	r	moczopędne, przeciwzapalne, przeciwbólowe, napotne diuretic, anti-inflammatory, analgesic, diaphoretic
5	<i>Aegopodium podagraria</i> L.	Ap	H	p	r	odkażające, ściągające, przeciwzapalne, znieczulające disinfectant, astringent, anti-inflammatory, anesthetic
6	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Kn	M	p	c, l, s	przeciwkrwotoczne, uszczelniające naczynia, przeciwbólowe antithrombotic, vessel sealing, anti-edematous
7	<i>Aethusa cynapium</i> L.	Ar	T	p	h, r	przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwbólowe, napotne analgesic, anti-inflammatory, anti-edematous, diaphoretic
8	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Ap	H	b.cz	h	ściągające, przeciwzapalne, rozkurczowe, przeciwbakteryjne astringent, anti-inflammatory, antispasmodic, antibacterial
9	<i>Agrostemma githago</i> L.	Ar	T	b.rz	h, s	dermatologiczne, przeciwnowotworowe, zwalczające katar dermatological, anti-hemorrhagic, anti-catarh
10	<i>Ajuga reptans</i> L.	Sp	H	p	h	oczyszczające, przeciwzapalne, ściągające, nasecowe cleansing, anti-inflammatory, astringent, cardiac

1	2	3	4	5	6	7
11	<i>Alchemilla monticola</i> sp. Opiz	Sp	H	b.cz	h	pielęgnacyjne dla skóry przeciwobrzękowe, oczyszczające, przeciwhipoglikemiczne skin care anti-edematous, cleansing, anti-hypoglycemic
12	<i>Alisma plantago- aquatica</i> L.	Sp	Hy	cz	h	moczopędne, przeciwobrzękowe diuretic, anti-edematous
13	<i>Alliaria petiolata</i> (Bieb.) Cav. et Gran.	Ap	H	rp	h	bakteriobójcze, antyseptyczne, przeciwpasożytnicze, rozkurczowe bactericidal, antiseptic, antiparasitic, antispasmodic
14	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaerth	Ap	M	cz	l, c	przeciwzapalne, osłonowe, ściągające anti-inflammatory, protective, astringent
15	<i>Anagallis arvensis</i> L.	Ar	T	b.rz	h	wykrztuśne, moczopędne, odtruwające expectorant, diuretic, detoxifying
16	<i>Anchusa arvensis</i> (L.) M. Bieb.	Ar	T	rp	f	gojące healing
17	<i>Anchusa officinalis</i> L.	Ap	H	rp	h, r	gojące healing
18	<i>Anemone nemorosa</i> L.	Sp	G	p	h	przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciwgrzybicze, wykrztuśne anti-inflammatory, bactericidal, antifungal, expectorant
19	<i>Anthemis arvensis</i> L.	Ar	T	rp	f	przeciwzapalne anti-inflammatory
20	<i>Anthoxanthum odoratum</i> L.	Ap	H	b.cz	h	rozkurczowe, przeciwbólowe, uspokajające, moczopędne, pielęgnacja skóry trądzikowe antispasmodic, analgesic, sedative, diuretic, acne skin care
21	<i>Anthriscus cerefolium</i> (L.) Hoffm.	Ef	T	rz	h	przeciwzapalne, trawienne, rozkurczowe anti-inflammatory, digestion, antispasmodic
22	<i>Anthriscus sylvestris</i> (L.) Hoffm.	Ap	H	p	l	przeciwzapalne, gojące anti-inflammatory, healing
23	<i>Anthyllis vulneraria</i> L.	Ap	H	cz	f	przeciwzapalne, gojące anti-inflammatory, healing
24	<i>Aquilegia</i> × <i>hybrida</i> Hort.	Sp	H	b.rz	h	żółciopędne, moczopędne choleric, diuretic

1	2	3	4	5	6	7
25	<i>Arctium lappa</i> L.	Ap	H	cz	h, r	gojące, przeciwzapalne, odtruwające, moczopędne, napotne healing, anti-inflammatory, detoxifying, diuretic, diaphoretic
26	<i>Arctium minus</i> (Hill) Bernh.	Ap	H	rp	h, r	odpornościowe immune
27	<i>Arctium tomentosum</i> Mill.	Ap	H	p	h, r	antybakteryjne, grzybobójcze, przeciwzapalne odpornościowe antibacterial, fungicidal, anti-inflammatory immune
28	<i>Armoracia rusticana</i> P.Gaertn.	Ar	G	p	r	przeciwzapalne, antybakteryjne, grzybobójcze, odpornościowe anti-inflammatory, antibacterial, fungicidal, immune
29	<i>Artemisia absinthium</i> L.	Ar	Ch	b.cz	h, f	regenerujące dla skóry, przeciwgośćcowe, żołądkowe regenerative for the skin, anti-rheumatic, stomachic
30	<i>Artemisia annua</i> L.	Ef	T	rz	h	trawienne, żółciopędne, moczopędne, przeciwskurczowe digestive, choleric, diuretic, antispasmodic
31	<i>Artemisia campestris</i> L.	Ap	Ch	b.cz	h	przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, przeciwbólowe antibacterial, anti-inflammatory, analgesic
32	<i>Artemisia vulgaris</i> L.	Ap	Ch	p	h, r	nasenne, uspokajające, przeczyszczające, moczopędne, wmacniające cebulki włosów sleeping pills, sedatives, laxatives, diuretics, strengthens hair follicles
33	<i>Aruncus sylvestris</i> (Walter) Kostel.	Ap	H	rz	h, r, f	pobudzające trawienie, żółciopędne, moczopędne, gorzkie stimulating digestion, choleric, diuretic, bitter
34	<i>Asarum europaem</i> L.	Sp	H	cz	h	antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwbólowe antiseptic, anti-inflammatory, analgesic
35	<i>Ballota nigra</i> L.	Ar	CH	p	h	przeciwzapalne, antyoksydacyjne, antydepresyjne anti-inflammatory, antioxidant, antidepressant
36	<i>Bellis perennis</i> L.	Ap	H	p	f	przeciwzapalne, antyoksydacyjne, antydepresyjne anti-inflammatory, antioxidant, antidepressant
37	<i>Berteroa incana</i> (L.) DC	Ap	T	rp	h	łagodzące czkawkę nerwową soothing nervous hiccups
38	<i>Betula pubescens</i> Roth.	Ap	M	p	l, g, c	przeciwwkrwotoczne, przeciwmigrenowe, antybakteryjne antihemorrhagic, antimigraine, antibacterial
39	<i>Bidens frondosa</i> L.	Kn	T	b.rz	h	napotne diaphoretic
40	<i>Bidens tripartita</i> L.	Ap	T	b.cz	h	przeciwzapalne, gojące anti-inflammatory, healing

1	2	3	4	5	6	7
41	<i>Briza media</i> L.	Ap	H	b.rz	h	moczopędne, oczyszczające diuretic, cleansing
42	<i>Calystegia sepium</i> (L.) R.Br.	Ap	H(Li)	b.cz	r	oczyszczające, żółciopędne, przeczyszczające cleansing, choleric, laxative
43	<i>Caltha palustris</i> L.	Sp	H	cz	h	żółciopędne, rozkurczające, antywirusowe choleric, antispasmodic, antiviral
44	<i>Campanula patula</i> L.	Sp	H	b.cz	h	uspokajające, gojące soothing, healing
45	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	Ar	T	p	h	przeciwwkrwotoczne, przeciwzapalne antihemorrhagic, anti-inflammatory
46	<i>Cardamine pratensis</i> L. s.str.	Ap	H	cz	h	przeciwwkrwotoczne, przeciwskurczowe, przeciwgorączkowe antihemorrhagic, antispasmodic, antipyretic
47	<i>Carpinus betulus</i> L.	Sp	M	p	l	moczopędne, przeciwgorączkowe, przeciwwartretyczne, odtruwające diuretic, antipyretic, antiarthritic, detoxifying
48	<i>Carum carvi</i> L.	Ap	T	rp	s	wiatropędne, żółciopędne, żółciotwórcze carminative, choleric, choleric
49	<i>Centaurea cyanus</i> L.	Ar	T	rz	h	żołądkowe, uspakajające, przeczyszczające stomachic, sedative, laxative
50	<i>Centaurea jacea</i> L.	Ap	H	cz	h	przeciwzapalne, moczopędne anti-inflammatory, diuretic
51	<i>Centaurium erythraeae</i> Rafn	Ap	T	b.rz	h	przeciwzapalne, moczopędne, ściągające anti-inflammatory, diuretic, astringent
52	<i>Centaurium pulchellum</i> (Sw.) Druce	Ap	T	b.rz	h	moczopędne, odkażające drogi moczowe diuretic, disinfecting the urinary tract
53	<i>Cerastium arvense</i> L.	Ap	C	rz	f	gojące, żołądkowe, obniżające ciśnienie, żółciopędne healing, stomachic, hypotensive, choleric
54	<i>Chaerophyllum</i> <i>temulum</i> L.	Ap	T(H)	cz	h	bakteriobójcze bactericidal
55	<i>Chamaenerion</i> <i>angustifolium</i> (L.) Scop.	Ap	H	b.cz	h	przeciwbakteryjne, antyandrogenne, przeciwzapalne, pielęgnacja oczu, przeciwtrądzikowe antibacterial, anti-androgenic, anti-inflammatory, eye care, anti-acne

1	2	3	4	5	6	7
56	<i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rauschert	Ar	T	rz	f	przeciwzapalne, przeciwalergiczne, gojące anti-inflammatory, anti-allergic, healing
57	<i>Chamomilla suaveolens</i> (Pursh) Rydb.	Kn	T	cz	f	przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwbakteryjne i grzybicze anti-inflammatory, analgesic, antibacterial and fungal
58	<i>Chelidonium majus</i> L.	Ap	H	p	h	przeciwbólowe, przeciwzapalne painkillers, anti-inflammatory
59	<i>Chenopodium album</i> L.	Ap	T	p	h, r	przeciwbólowe, przeciwzapalne painkillers, anti-inflammatory
60	<i>Chenopodium hybridum</i> L.	Ar	T	b.cz	h	przeciwzapalne, uspokajające anti-inflammatory, sedative
61	<i>Chrysosplenium alternifolium</i> L.	Sp	H	b.rz	h	moczopędne, przeciwwirusowe, przeciwwysiękowe diuretic, antiviral, against exudative
62	<i>Cichorium intybus</i> L.	Ar	G	b.cz	h, r	przeczyszczające, żółciopędne, przeciwcukrzycowe laxative, cholagogue, anti-diabetic
63	<i>Cirsium arvense</i> (L.) Scop.	Ap	G	b.cz	h	żółdkowe, żółciopędne, moczopędne stomach, cholensome, diuretic
64	<i>Cirsium oleraceum</i> (L.) Scop.	Ap	H	cz	h	moczopędne, odtruwające, przeciwzapalne, przeciwościste diuretic, detoxifying, anti-inflammatory, anti-extinguishing
65	<i>Clematis vitalba</i> L.	Kn	Li	b.rz	h	przeciwzapalne, przeciwbólowe anti-inflammatory, analgesic
66	<i>Consolida regalis</i> S.F.Gray	Ar	T	b.rz	h, s	przeciwzapalne, przeciwpasożytnicze, moczopędne anti-inflammatory, antiparasitic, diuretic
67	<i>Convallaria majalis</i> L.	Sp	G	b.cz	h, r	wykrztuśne, moczopędne expectorant, diuretic
68	<i>Convolvulus arvensis</i> L.	Ap	H(Li)	b.cz	h, r	nasercowe strengthening
69	<i>Conyza canadensis</i> (L.) Cronquist	Kn	T(H)	p	h	przeczyszczające, obniżające ciśnienie, przeciwskurczowe laxative, pressure lowering, antispasmodic
70	<i>Coronilla varia</i> L.	Ap	H	rp	h	przeciwbiegunkowe, przeciwkrwotoczne, przeciwościste antidiarrheal, antihemorrhagic, antirheumatic
71	<i>Corydalis solida</i> (L.) Clairiv.	Sp	G	cz	h, r	przeciwbólowe, przeciwnerwowe analgesic, against nervous

1	2	3	4	5	6	7
72	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	Ap	M	b.cz	l , f , fr	antyoksydacyjne, hipolipidemiczne, przeciwmiażdżycowe antioxidant, hypolipidemic, antiatherosclerotic
73	<i>Cucubalus baccifer</i> L.	Sp	H	rp	h	nasercowe, uspokajające, rozkurczowe, przeciwmiażdżycowe cardiac, sedative, antispasmodic, antiatherosclerotic
74	<i>Cynoglossum officinale</i> L.	Ap	H	b.rz	h, r	przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, reumatoidalne, trawienne painkillers, antipyretic, rheumatoid, digestive
75	<i>Datura stramonium</i> L.	Kn	T	rz	l, s	rozkurczowe, przeciwbólowe, nasenne antispasmodic, painkillers, sleeping pills
76	<i>Daucus carota</i> L.	Ap	H	p	r , s	przeciwskurczowe, przeciwbólowe, pielęgnacja cery suchej antispasmodic, analgesic, dry skin care
77	<i>Descurainia sophia</i> (L.) Webb. ex Prantl	Ar	T	p	h	gojące, wzmacniające, moczopędne healing, strengthening, diuretic
78	<i>Dianthus carthusianorum</i> L.	Ap	C	rz	f	wykrztuśne, gojące expectorant, healing
79	<i>Echium vulgare</i> L.	Ap	H	rp	h	uspokajające, antydepresyjne, wyciszające, przeciwkaszlowe calming, anti-depressant, calming, antitodular
80	<i>Elsholtzia ciliata</i> (Thunb.) Hyl.	Kn	T	b.rz	h	przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwwymiotne anti-inflammatory, analgesic, anti-emetic
81	<i>Elymus repens</i> Gould.	Ap	G	p	r	przeciwtrądzikowe, ochronne na skórę anti-acne, protective to the skin
82	<i>Epilobium palustre</i> L.	Sp	H	b.rz	r	moczopędne, oczyszczające, żołądkowe diuretic, cleansing, stomach
83	<i>Epilobium parviflorum</i> Schreb.	Ap	H	cz	h	antyutleniające, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne antioxidant, anti-cancer, anti-inflammatory
84	<i>Epipactis palustris</i> (L.) Crantz.	Sp	G	b.rz	h	oczyszczające, antyoksydacyjne cleansing, antioxidant
85	<i>Equisetum arvense</i> L.	Ap	G	p	h	regenerujące, ujędmiające, przeciwgorączkowe regenerating, firming, antipyretic
86	<i>Equisetum hyemale</i> L.	Ap	C	rz	h	moczopędne, przeciwkrwotoczne diuretic, anti-criminal
87	<i>Erigeron annuus</i> Pers.	Kn	T	rp	h	przeciwzakrzepowe, antyagregacyjne anticoagulant, anti-aggregation

1	2	3	4	5	6	7
88	<i>Erodium cicutarium</i> (L.) L'Her.)	Ap	T(H)	rp	h	przeciwtrądzikowe, przeciwłupieżowe anti-acne, anti-dandruff
89	<i>Eryngium planum</i> L.	Sp	H	rz	h, r	wykrztuśne, mocz- i żółciopędne, przeciwgorączkowe expectorant, urinary and cholagogue, antipyretic
90	<i>Erysimum cheiranthoides</i> L.	Ap	T	cz	h, s	moczopędne, żółciopędne, oczyszczające, chłodzące, wykrztuśne diuretic, cholagogue, cleansing, cooling, expectorant
91	<i>Euonymus europaeus</i> L.	Sp	N	p	c	nasercowe, przeciwpasożytnicze, moczopędne, przeciwobrzękowe cardiac, antiparasitic, diuretic, anti-edematous
92	<i>Eupatorium cannabinum</i> L.	Sp	H	cz	h, r	oczyszczające, moczopędne, żołądkowe cleansing, diuretic, stomachic
93	<i>Euphorbia cyparissias</i> L.	Ap	G(H)	rp	s	reumatyczno-artretyczne, przeciwnerwobólowe rheumatic-arthritic, anti-neuralgic
94	<i>Euphorbia peplus</i> L.	Ar	T	rp	h	wymiotne, przeczyszczające emetic, laxative
95	<i>Euphrasia rostkoviana</i> Hayne.	Sp	Tp	rz	h	ściągające, przeciwzapalne, łagodzące podrażnienia astringent, anti-inflammatory, soothing irritations
96	<i>Ficaria verna</i> (Huds)	Ap	G	p	h	przeciwgrzybiczne na skórę, przeciwtrądzikowe przeciwzapalne antifungal for skin, anti-acne, anti-inflammatory
97	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	Sp	H	cz	h	przeciwbólowe, przeciwzapalne, immunomodulujące analgesic, anti-inflammatory, immunomodulatory
98	<i>Fragaria vesca</i> L.	Ap	H	cz	h	przeciwreumatoidalne anti-rheumatoid
99	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	Ap	M	p	c	łagodzące podrażnienia skóry, regeneracja naskórka soothing skin irritations, regenerating the epidermis
100	<i>Fumaria officinalis</i> L.	Ar	T	b.rz	h	przeciwbólowe, moczopędne analgesic, diuretic
101	<i>Galeopsis speciosa</i> Mill.	Sp	T	rp	h	żółciotwórcze, żółciopędne cholagogenic, choleretic
102	<i>Galeopsis tetrahit</i> L.	Ap	T	rp	h	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe anti-inflammatory, antibacterial, antiviral
103	<i>Galinsoga ciliata</i> (Raf.) S.F. Blake	Kn	T	rz	h	wykrztuśne expectorant

1	2	3	4	5	6	7
104	<i>Galinsoga parviflora</i> Cav.	Kn	T	cz	h	przeciw egzemie against eczema
105	<i>Galium aparine</i> L.	Ap	T	p	h	tonizujące, ściągające, oczyszczające na skórę gojące, moczopędne, przeciwozrękowe toning, astringent, cleansing for the skin healing, diuretic, anti-edematous
106	<i>Galium mollugo</i> L.	Ap	H	rz	h	oczyszczające clean
107	<i>Galium verum</i> L.	Ap	H	cz	h	oczyszczające clean
108	<i>Geranium palustre</i> L.	Sp	H	b.rz	h, r	moczopędne, przeciwskurczowe, antyseptyczne diuretic, antispasmodic, antiseptic
109	<i>Geranium pratense</i> L.	Ap	H	b.cz	h, r	przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, odkażające, moczopędne antihemorrhagic, anti-inflammatory, disinfectant, diuretic
110	<i>Geranium robertianum</i> L.	Sp	T(H)	cz	h	przeciwzapalne, antyseptyczne, ściągające, przeciwnowotworowe anti-inflammatory, antiseptic, astringent, antihemorrhagic
111	<i>Geranium sanguineum</i> L.	Sp	H	rp	h, r	gojące healing
112	<i>Geum rivale</i> L.	Sp	H	rp	r	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe anti-inflammatory, antibacterial, antiviral
113	<i>Geum urbanum</i> L.	Ap	H	p	r	przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwnowotworowe anti-inflammatory, anti-hemorrhagic, anti-cancer
114	<i>Glechoma hederacea</i> L.	Ap	G(H)	p	h	pielęgnacyjne dla skóry, przeciwbakteryjne, przeciwcukrzycowe, przeciw alergiczne skin care, antibacterial, antidiabetic, antiallergic
115	<i>Gnaphalium uliginosum</i> L.	Ap	T	rz	h	moczopędne, żółciopędne, żołądkowe diuretic, choleric, gastric
116	<i>Gypsophila muralis</i> L.	Ap	T	b.rz	r	uspokajające calming
117	<i>Helichrysum arenarium</i> (L.) Moench	Ap	H	rz	f	przeciwzapalne, ściągające anti-inflammatory, astringent

1	2	3	4	5	6	7
118	<i>Hepatica nobilis</i> Schreb.	Sp	H	rz	h	żółciopędne, przeciwskurczowe, żołądkowe choleric, antispasmodic, gastric
119	<i>Heracleum sphondylium</i> L.	Ap	H	rz	h, fr, r	rozkurczające, wykrztuśne, trawienne, wiatropędne, przeciwzapalne antispasmodic, expectorant, digestive, carminative, anti-inflammatory
120	<i>Herniaria glabra</i> L.	Ap	H	rp	h	moczopędne, rozkurczające, przeciwbakteryjne diuretic, antispasmodic, antibacterial
121	<i>Herniaria hirsuta</i> L.	Ap	H	b.rz	h	moczopędne diuretic
122	<i>Hieracium pilosella</i> L.	Ap	H	rp	h	moczopędne diuretic
123	<i>Hieracium umbellatum</i> L.	Sp	H	rz	h	ściąające, moczopędne astringent, diuretic
124	<i>Hierochloë odorata</i> (L.) Beauv.	Sp	G	rz	h	antyseptyczne, przeciwzapalne uspokajające antiseptic, anti-inflammatory, calming
125	<i>Humulus lupulus</i> L.	Ap	H	b.cz	s	uspokajające, nasenne, przeciwbakteryjne, przeciwbólowe sedative, sleep-inducing, antibacterial, analgesic
126	<i>Hyoscyamus nigrum</i> L. em. Mill.	Ar	T	b.rz	l, s	uspokajające, rozkurczowe sedative, antispasmodic
127	<i>Hypericum humifusum</i> L.	Ap	C(T)	rz	h	przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwdepresyjne analgesic, anti-inflammatory, antidepressant
128	<i>Hypericum perforatum</i> L.	Ap	H	p	h	łagodzące dla skóry, żółciopędne, przeciwzapalne, uspokajające, przeciwskurczowe soothing for the skin, choleric, anti-inflammatory, calming, antispasmodic
129	<i>Hypericum maculatum</i> Crantz.	Ap	H	b.rz	h	żółciopędne, przeciwzapalne, uspokajające, przeciwskurczowe choleric, anti-inflammatory, sedative, antispasmodic
130	<i>Impatiens noli-tangere</i> Meerb.	Sp	T	rp	h	antyalergiczne, przeciwzapalne, moczopędne, rozkurczowe antiallergic, anti-inflammatory, diuretic, antispasmodic
131	<i>Inula britannica</i> L.	Ap	H	rp	f	przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze antibacterial, antiviral, antifungal

1	2	3	4	5	6	7
132	<i>Iris pseudacorus</i> L.	Sp	Hy(G)	cz	r	przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, uspokajające, moczopędne antibacterial, anti-inflammatory, sedative, diuretic
133	<i>Juglans regia</i> L.	Kn	M	rz	l	przeciwbakteryjne, grzybobójcze, przeciwzapalne antibacterial, fungicidal, anti-inflammatory
134	<i>Juniperus communis</i> L.	Sp	N	rp	fr	odpornościowe immune
135	<i>Knautia arvensis</i> (L.) J.M. Coult.	Ap	H	b.cz	h, f	przeciwreumatyczne, odkażające antirheumatic, disinfectant
136	<i>Lactuca serriola</i> L.	Ar	H	b.cz	h	antyseptyczne, gojące antiseptic, healing
137	<i>Lamium album</i> L.	Ar	H	p	f	przeciwzapalne, ściągające anti-inflammatory, astringent
138	<i>Lapsana communis</i> L.	Ap	T(H)	p	h	gojąco na skórę, uspokajające, antyseptyczne healing for the skin, soothing, antiseptic
139	<i>Lathyrus pratensis</i> L.	Ap	H	cz	h	uspokajające, antyseptyczne soothing, antiseptic
140	<i>Ledum palustre</i> L.	Sp	Ch	b.rz	h	wykrztuśne, moczopędne expectorant, diuretic
141	<i>Leonurus cardiaca</i> L.	Ar	H	p	h	przeciwbakteryjne, nasercowe, uspokajające, przeciwbólowe, przeciwzapalne antibacterial, cardiac, sedative, analgesic, anti-inflammatory
142	<i>Lepidium ruderae</i> L.	Ar	T	rp	h, s	uspokajające, nasercowe calming, cardiac
143	<i>Lilium martagon</i> L.	Sp	G	b.rz	f, r	przeciwzapalne, przeciwutleniające anti-inflammatory, antioxidant
144	<i>Linaria vulgaris</i> Mill.	Ap	G	rp	h	przeciwzapalne, przeczyszczające, moczopędne, trawienne anti-inflammatory, laxative, diuretic, digestive
145	<i>Lithospermum arvense</i> L.	Ar	T	rz	s, fr	przeciwcukrzycowe, oczyszczające, moczopędne antidiabetic, cleansing, diuretic
146	<i>Lychnis flos-cuculi</i> L.	Sp	H	b.cz	h	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne anti-inflammatory, antibacterial
147	<i>Lycopus europeus</i> L.	Ap	H(H)y	p	h	przeciwtrądzikowe, przeciwzapalne, moczopędne anti-acne, anti-inflammatory, diuretic

1	2	3	4	5	6	7
148	<i>Lysimachia nummularia</i> L.	Sp	C	p	h	bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwreumatyczne bactericidal, anti-inflammatory, anti-rheumatic
149	<i>Lysimachia vulgaris</i> L.	Sp	Hy (H)	cz	h	przeciwgośćcowe antirheumatic
150	<i>Lythrum salicaria</i> L.	Ap	H	cz	h	moczopędne, przeciwzapalne, antyseptyczne diuretic, anti-inflammatory, antiseptic
151	<i>Maianthemum bifolium</i> (L.) F.W. Schm.	Sp	G	b.cz	h	przeciwobrzękowe, nasercowe anti-edematous, cardiac
152	<i>Malva neglecta</i> Wallr.	Ar	T(H)	cz	l	powlekające, osłaniające, przeciwzapalne, antyoksydacyjne coating, shielding, anti-inflammatory, antioxidant
153	<i>Malva pusilla</i> Sm.	Ar	H	rp	l	zmiękczejące, osłaniające softening, protecting
154	<i>Malva sylvestris</i> L.	Ar	T(H)	b.rz	f	osłaniające, zmiękczejące, przeciwzapalne, powlekające protective, softening, anti-inflammatory, coating
155	<i>Melandrium album</i> (Mill.) Garcke	Ap	T	p	h	przeciwkaszłowe, łagodzące dolegliwości żołądkowo-jelitowe antitussive, soothing gastrointestinal complaints
156	<i>Melilotus alba</i> Medik	Ap	T	rp	h	wykrztuśne, moczopędne, żółciopędne expectorant, diuretic, choleretic
157	<i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pall.	Ap	T	cz	h	przeciwzapalne, przeciwreumatyczne, przeciwbólowe, ściągające anti-inflammatory, anti-rheumatic, analgesic, astringent
158	<i>Melittis melissophyllum</i> L.	Sp	H	b.rz	h, l	gojące healing
159	<i>Mentha aquatica</i> L.	Sp	H(Hy)	rp	l	pobudzające, żołądkowe, chłodzące stimulating, stomachic, cooling
160	<i>Mentha arvensis</i> L.	Ap	G(Hy)	cz	h	antyseptyczne, przeciwzapalne antiseptic, anti-inflammatory
161	<i>Mentha longifolia</i> (L.) Huds.	Ap	H	rp	l	trawienne digestive
162	<i>Mentha piperita</i> L.	Df	H	rz	l	przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, uspokajające, odkażające antibacterial, antiviral, calming, disinfecting
163	<i>Morus alba</i> L.	Df	M	b.rz	l	odkażające, ściągające, przeciwzapalne cleansing, protective and supportive

1	2	3	4	5	6	7
164	<i>Myosotis palustris</i> (L.) L. em. Rchb.	Ap	H	cz	h	oczyszczające, ochronne i wspomagające cleansing, protective and supportive
165	<i>Oenothera biennis</i> L.	Ap	T	rp	s	gojące, nawilżające, przeciwzapalne healing, moisturizing, anti-inflammatory
166	<i>Oxalis acetosella</i> L.	Sp	G(H)	cz	l, f	przeciwzapalne, moczopędne anti-inflammatory, diuretic
167	<i>Padus avium</i> Miller.	Sp	M	b.cz	f, fr, c	bakteriobójcze, regenerujące, przeciwzapalne bactericidal, regenerative, anti-inflammatory
168	<i>Papaver argemone</i> L.	Ar	T	rp	f	przeciwbólowe, uspokajające, przeciwkaszłowe analgesic, sedative, antitussive
169	<i>Papaver rhoeas</i> L.	Ar	T	b.rz	f	osłaniające, uspokajające, wykrztuśne protective, soothing, expectorant
170	<i>Paris quadrifolia</i> L.	Sp	G	b.rz	h, fr,	osłaniające, uspokajające, wykrztuśne protective, soothing, expectorant
171	<i>Pastinaca sativa</i> L. S. str.	Ap	H	b.rz	h	przeczyszczające, moczopędne laxative, diuretic
172	<i>Petasites hybridus</i> (L.) Gareth.	Ap	H(G)	rz	l, r	moczopędne, żołądkowe diuretic, stomachic
173	<i>Peucedanum palustre</i> L. (L.) Moench	Sp	H	rz	r	antyumorowe, żółciopędne anti-tumor, cholaretic
174	<i>Phragmites australis</i> (Cav.) Trin. ex Steud.	Ap	G(H)	cz	r	przeciwwymiotne, przeciwgorączkowe, przeciwkaszłowe antiemetic, antipyretic, antitussive
175	<i>Pimpinella saxifraga</i> L.	Ap	H	p	r	przeciwwymiotne, przeciwgorączkowe, przeciwkaszłowe antiemetic, antipyretic, antitussive
176	<i>Plantago intermedia</i> Gilib.	Ap	H	rp	l	wykrztuśne, przeciwzapalne, powlekające expectorant, anti-inflammatory, coating
177	<i>Plantago lanceolata</i> L.	Ap	H	p	l	przeciwzapalne, osłaniające, wykrztuśne anti-inflammatory, protective, expectorant
178	<i>Plantago major</i> L.	Ap	H	p	l	w pielęgnacji skóry i włosów, przeciwzapalnie, osłaniające, wykrztuśne in skin and hair care, anti-inflammatory, protective, expectorant
179	<i>Plantago media</i> L.	Ap	H	cz	l	przeciwzapalnie, osłaniające, wykrztuśne anti-inflammatory, protective, expectorant

1	2	3	4	5	6	7
180	<i>Polygonatum multiflorum</i> (L.) All.	Sp	G	rp	r	przeciwzapalnie, osłaniające, wykrztuśnic anti-inflammatory, protective, expectorant
181	<i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce	Sp	G	b.rz	h, r	hipoglikemizujące, przeciwolesterolowe, nasercowe hypoglycemic, anti-cholesterol, cardiac
182	<i>Polygonum amphibium</i> L.	Ap	Hy(H)	cz	h	ściąające, przeciwbiegunkowe, przeciwkrwotoczne astringent, antidiarrheal, antihemorrhagic
183	<i>Polygonum aviculare</i> L.	Ap	T	p	h	moczopędne, przeciwzapalne, ściąające, przeciwkrwotoczne diuretic, anti-inflammatory, astringent, anti-hemorrhagic
184	<i>Polygonum bistorta</i> L.	Sp	H	cz	r	ściąające, przeciwkrwotoczne, przeciwbiegunkowe astringent, antihemorrhagic, antidiarrheal
185	<i>Polygonum hydropiper</i> L.	Ap	T	cz	h	działanie ściąające, przeciwbiegunkowe, przeciwkrwotoczne, w pielęgnacji skóry astringent, antidiarrheal, antihemorrhagic, in skin care
186	<i>Polygonum persicaria</i> L.	Ap	T	rp	h	przeciwkrwotoczne, moczopędne, przeciwbiegunkowe antihemorrhagic, diuretic, antidiarrheal
187	<i>Populus alba</i> L.	Ap	M	b.cz	c	moczopędne, przeciwkrwotoczne diuretic, antihemorrhagic
188	<i>Populus tremula</i> L.	Ap	M	cz	c	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, antyseptyczne anti-inflammatory, antibacterial, antiseptic
189	<i>Potentilla anserina</i> L.	Ap	H	p	h	przeciwtrądzikowo, ściąające, uspokajające, przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne anti-acne, astringent, calming, anti-hemorrhagic, anti-inflammatory
190	<i>Potentilla argentea</i> L. s.s.	Ap	H	cz	h	ściąające, żółciopędne, żołądkowe astringent, choleric, stomachic
191	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Raeusch.	Sp	H	rz	r	trawienne digestive
192	<i>Primula veris</i> L.	Sp	H	b.rz	r	przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne, gojące anti-hemorrhagic, anti-inflammatory, healing
193	<i>Prunella vulgaris</i> L.	Ap	H	rp	h	rozpuszczające śluz, przeciwzapalne, przeciwwirusowe, wykrztuśnic mucus-dissolving, anti-inflammatory, antiviral, expectorant

1	2	3	4	5	6	7
194	<i>Prunus spinosa</i> L.	Ap	N	cz	f, fr, c	wykrztuśne, przeciwzapalne expectorant, anti-inflammatory
195	<i>Pulmonaria obscura</i> Dum	Sp	H	rz	h	wykrztuśne, przeciwbakteryjne expectorant, antibacterial
196	<i>Quercus robur</i> L.	Ap	M	cz	c, l, s	ściąające, przeciwzapalne astringent, anti-inflammatory
197	<i>Ranunculus acris</i> L.	Sp	H	b.cz	h	odkające, ściąające, przeciwzapalne disinfectant, astringent, anti-inflammatory
198	<i>Rhamnus cathartica</i> L.	Sp	N	rz	fr	przeczyszczające, prokinetyczne laxative, prokinetic
199	<i>Rhinanthus serotinus</i> (Schönh.) Oborný	Ap	Tp	b.rz	h	przeciwzapalne, moczopędne, gojące anti-inflammatory, diuretic, healing
200	<i>Ribes nigrum</i> L.	Sp	N	b.cz	l, fr	moczopędne diuretic
201	<i>Robinia pseudoacacia</i> L.	Er	M	p	f	przeciwzapalne, przeciwgorączkowe anti-inflammatory, antipyretic
202	<i>Rosa canina</i> L.	Ap	N	b.cz	fr	antyoksydacyjne, moczopędne, wzmacniające, przeciwzapalne antioxidant, diuretic, strengthening, anti-inflammatory
203	<i>Rosa rugosa</i> Thunb.	Kn	N	rz	fr	uspokajające, żołądkowe, wykrztuśne calming, stomachic, expectorant,
204	<i>Rubus caesius</i> L.	Ap	Ch	b.cz	l	przeciwzapalne, antyseptyczne, ściąające, napotne, wykrztuśne anti-inflammatory, antiseptic, astringent, diaphoretic, expectorant
205	<i>Rubus idaeus</i> L.	Ap	Ch	cz	l, fr	moczopędne, wykrztuśne diuretic, expectorant
206	<i>Rumex acetosa</i> L.	Ap	H	p	l	pielęgnacyjne dla skóry, przeciwbiegunkowe, ściąające skin care, antidiarrheal, astringent
207	<i>Rumex crispus</i> L.	Ap	H	b.cz	r	przeciwgorączkowe, rozgrzewające antipyretic, warming
208	<i>Rumex obtusifolius</i> L.	Ap	H	p	h	pielęgnacyjne dla skóry, przeciwbiegunkowe skin care, anti-diarrhea
209	<i>Salix alba</i> L.	Ap	M	rz	c	przeciwbiegunkowe, zapierające, ściąające antidiarrheal, constipating, astringent

1	2	3	4	5	6	7
210	<i>Salix caprea</i> L.	Ap	N	cz	c	przeciwzapalne, przeciwreumatyczne, przeciwgorączkowe anti-inflammatory, anti-rheumatic, antipyretic
211	<i>Salix pentandra</i> L.	Sp	M(N)	b.rz	co	przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, ściągające anti-inflammatory, antipyretic, astringent
212	<i>Salix purpurea</i> L.	Ap	N	rp	c	przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe analgesic, anti-inflammatory, antipyretic
213	<i>Sambucus nigra</i> L.	Ap	N	p	f, fr, l, c	pielęgnacjne dla skóry, ściągające, napotne, przeciwbólowe skin care, astringent, diaphoretic, analgesic
214	<i>Sambucus racemosa</i> L.	Ap	N	b.rz	l, f	napotne, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe diaphoretic, anti-inflammatory, antipyretic
215	<i>Sanguisorba officinalis</i> L.	Sp	H	rp	h, r	przeciwzapalne, antyseptyczne, przeciwkrwotoczne anti-inflammatory, antiseptic, antihemorrhagic
216	<i>Saponaria officinalis</i> L.	Ap	G(H)	cz	r	ściągające, przeciwkrwotoczne, żołądkowe chasing, antihemorrhagic, gastric
217	<i>Scrophularia nodosa</i> L.	Sp	H	b.cz	l	wykrztuśne expectorant
218	<i>Scutellaria galericulata</i> L.	Sp	H	cz	h	rozwalniające, moczopędne, antyseptyczne laxative, diuretic, antiseptic
219	<i>Sedum acre</i> L.	Ap	H	rp	h	przeciwzapalne anti-inflammatory
220	<i>Sedum maximum</i> (L.) Hoffm.	Ap	G	rz	h	przeciwreumatyczne antirheumatic
221	<i>Senecio jacobaea</i> L.	Ap	H	rp	h	przeciwkrwotoczne, gojące antihemorrhagic, healing
222	<i>Senecio vulgaris</i> L.	Ar	T(H)	cz	h	przeciwkaszłowe, moczopędne, przeciwgorączkowe antitussive, diuretic, antipyretic
223	<i>Sinapis arvensis</i> L.	Ar	T	rz	s	przeczyszczające, moczopędne, żołądkowe laxative, diuretic, stomachic
224	<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop.	Ar	T	p	r	żołądkowe, śluzowe gastric, mucous
225	<i>Solanum nigrum</i> L. em. Mill.	Ar	T	rp	h	wykrztuśne, gojące expectorant, healing

1	2	3	4	5	6	7
226	<i>Solidago canadensis</i> L.	Kn	H	cz	h	antyseptyczne, przeciwbólowe, przeciwzapalne antiseptic, analgesic, anti-inflammatory
227	<i>Solidago gigantea</i> Aiton	Kn	H(G)	rz	h	moczopędne, przeciwgośćcowe diuretic, antirheumatic
228	<i>Solidago virgaurea</i> L.	Sp	H	cz	h	moczopędne, przeciwgośćcowe diuretic, antirheumatic
229	<i>Sorbus aucuparia</i> L. em. Hedl.	Ap	N(M)	b.cz	fr	przeciwutleniające, odkażające, moczopędne, przeciwgośćcowe antioxidant, disinfectant, diuretic, antirheumatic
230	<i>Spergularia rubra</i> (L.) J. Presl et C. Presl	Ap	T	rz	l	moczopędne, przeciwgorączkowe diuretic, antipyretic
231	<i>Stachys palustris</i> L.	Ap	G	rp	h	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwutleniające anti-inflammatory, antibacterial, antioxidant
232	<i>Stellaria media</i> (L.)Vill.	Ap	T	cz	h	przeciwbólowe, przeciwnowotworowe, trawienne analgesic, anticancer, digestive
233	<i>Symphytum officinale</i> L.	Ap	G	p	r	wykrztuśne, moczopędne, regeneracyjne dla skóry expectorant, diuretic, regenerative for the skin
234	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	Ap	H	b.cz	h , f	wykrztuśne, przeciwzapalne expectorant, anti-inflammatory
235	<i>Taraxacum officinale</i> F.H. Wigg.	Ap	H	p	f , r	nawilżające dla skóry, żołądkowe moisturizing for the skin, stomach
236	<i>Thlaspi arvense</i> L.	Ar	T	rz	h, s	żółciopędne, czyszczące krew, żołądkowe, gorzkie choleretic, blood cleansing, stomachic, bitter
237	<i>Thymus serpyllum</i> L.	Ap	C	rz	h	moczopędne, przeciwgośćcowe diuretic, antirheumatic
238	<i>Tilia cordata</i> Miller	Ap	M	p	f	pielęgnacyjne do skóry wrażliwej, wykrztuśne, odkażające, ściągające, przeciwzapalne sensitive skin care, expectorant, disinfectant, astringent, anti-inflammatory
239	<i>Tragopogon pratensis</i> L.	Ap	H	rp	l, f	napotne, wykrztuśne, przeciwkaszlowe, przeciwzapalne diaphoretic, expectorant, antitussive, anti-inflammatory
240	<i>Trifolium arvense</i> L.	Ap	T	rp	l, f	bakteriobójczo, przeciwzapalnie, powlekająco, przeciwbólowo bactericidal, anti-inflammatory, coating, analgesic

1	2	3	4	5	6	7
241	<i>Trifolium hybridum</i> L.	Ap	H	rz	h	przeciwestmatyczne, moczopędne antiasthmatic, diuretic
242	<i>Trifolium pratense</i> L.	Ap	T	cz	l, f	przeciwskurczowe, wykrztuśne, moczopędne, uspokajające antispasmodic, expectorant, diuretic, sedative
243	<i>Trifolium repens</i> L.	Ap	Ch	b.cz	l, f	moczopędne, wykrztuśne, przeciwwrotoczne diuretic, expectorant, antihemorrhagic
244	<i>Tussilago farfara</i> L.	Ap	G	cz	l, f	przeciwbiegunkowe, przeciwrheumatyczne, przeciwartretyczne antidiarrheal, antirheumatic, antiarthritic
245	<i>Ulmus campestris</i> L.	Ap	M	b.rz	c	moczopędne diuretic
246	<i>Ulmus laevis</i> Pall.	Ap	M	b.cz	c	wykrztuśne, przeciwskurczowe expectorant, antispasmodic
247	<i>Urtica dioica</i> L.	Ap	H	p	h, r	moczopędne, przeciwwrotoczne diuretic, antihemorrhagic
248	<i>Urtica urens</i> L.	Ar	T	b.cz	h, r	odpornościowe, odkażające, moczopędne immune, disinfectant, diuretic
249	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	Sp	Ch	rz	l, fr	moczopędne, przeciwgośćcowe, przeciwwrotoczne, oczyszczające diuretic, antirheumatic, antihemorrhagic, cleansing
250	<i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.	Sp	Ch	b.rz	l, fr	antyoksydacyjne, odkażające, moczopędne, przeciwzapalne antioxidant, disinfectant, diuretic, anti-inflammatory
251	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Sp	H	rz	r	moczopędne, uspokajające diuretic, sedative
252	<i>Verbascum densiflorum</i> Bertol.	Ap	H	rz	f	nasercowe, żółciopędne, żołądkowe, uspokajające, rozkurczające cardiac, choleric, stomachic, sedative, antispasmodic
253	<i>Verbascum nigrum</i> L.	Sp	H	cz	l	przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwzapalne, antyoksydacyjne anti-inflammatory, analgesic, anti-inflammatory, antioxidant
254	<i>Verbascum thapsus</i> L.	Ap	H	rp	f	wykrztuśne, rozpuszczające śluz, napotne, przeciwzapalne expectorant, mucus-dissolving, diaphoretic, anti-inflammatory
255	<i>Veronica beccabunga</i> L.	Sp	Hy	rz	h	oczyszczające, przeciwzapalne, moczopędne cleansing, anti-inflammatory, diuretic

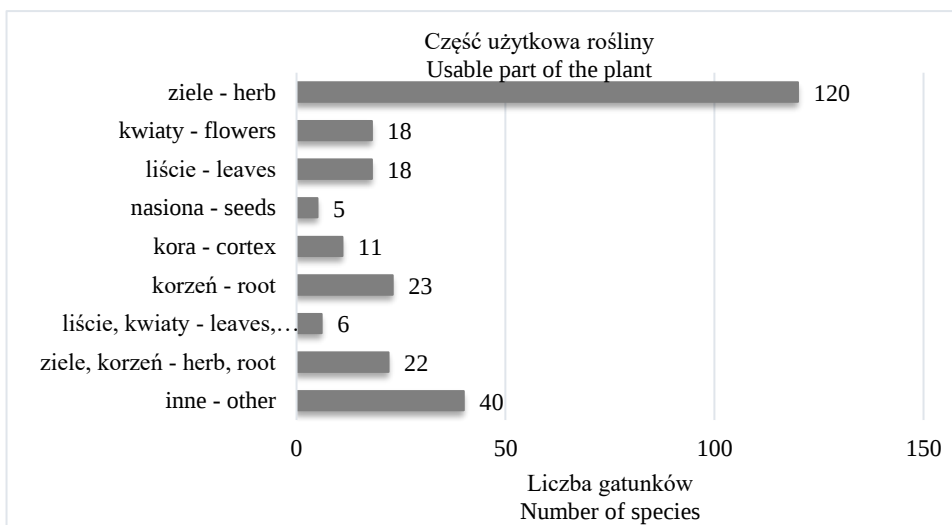
1	2	3	4	5	6	7
256	<i>Veronica chamaedrys</i> L.	Ap	C	p	h	wykrztuśne, pobudzające trawienie expectorant, stimulates digestion
257	<i>Veronica officinalis</i> L.	Sp	C	rp	h	wykrztuśne, przeciwzapalne expectorant, anti-inflammatory
258	<i>Viburnum opulus</i> L.	Sp	N	rz	c	przeciwutleniające, antyseptyczne antioxidant, antiseptic
259	<i>Vicia cracca</i> L.	Ap	H	b.cz	h, f	przeciwzapalne, rozkurczowe, przeciwobrzękowe anti-inflammatory, antispasmodic, anti-edematous
260	<i>Vinca minor</i> L.	Kn	C	cz	h	przeciwzapalne, rozkurczowe, przeciwobrzękowe anti-inflammatory, antispasmodic, anti-edematous
261	<i>Viola arvensis</i> Murray	Ar	T	cz	h	przeciwzapalne, moczopędne anti-inflammatory, diuretic
262	<i>Viola odorata</i> L.	Ap	H	p	h, r	wykrztuśne, moczopędne, przeciwgośćcowe expectorant, diuretic, antirheumatic
263	<i>Viola tricolor</i> L.	Ap	T	rz	h	wykrztuśne, napotne, rozwalniające, wzmacniające expectorant, diaphoretic, relaxing, strengthening

Grupa geograficzno-historyczna: Ap – apofity, Ar – archeofity, Ep – epekofity, Ef – efemerofity, Er – ergazjofity, Kn – kenofity, Df – diafity, Sp – spontaneofity. Formy życiowe: Ch – chamefit zdrewniały, C – chamefit niezdrewniały, G – geofit, H – hemikryptofit, Hy – hydrofit, N – nanofanerofit, M – megafanerofit, T – terofit. Częstość występowania: b.rz – bardzo rzadki, rz – rzadki, cz – częsty, b.cz – bardzo częsty, rp – rozpowszechniony, p – pospolity. Rodzaj surowca: h – ziele, f – kwiat, l – liście, c – kora, r – korzeń, s – nasiona, fr – owoce, g – pączki

Geographic-historical groups: Ap – apophytes, Ar – archaeophytes, Ep – epekophytes, Ef – ephemerophytes, Er – ergasiophytes, Kn – kenophytes, Df – diaphytes, Sp – spontaneophytes. Life form groups: Ch – woody chamephyte, C – non-woody chamephyte, G – geophyte, H – hemicryptophyte, Hy – hydrophyte, N – nanophanerophyte, M – megaphanerophyte, T – therophyte. Frequency: b.rz – very rare, rz – rare, cz – frequent, b.cz – very common, rp – widespread, p – common. Type of raw material: h – herb, f – flower, l – leaves, c – cortex, r – root, s – seeds, fr – fruit, g – gemmae

Analiza form życiowych wykazała najliczniejszy udział hemikryptofitów – 111 gatunków (42,2% flory), znacznie mniej liczną grupę stanowiły terofity – 68 gatunków (25,8%). Ponadto występowało tam 30 gatunków (11,4%) fanerofitów i 22 gatunki (8,3%) geofitów. Wśród wyróżnionych gatunków roślin zielarskich prawie połowa zaliczana była do bardzo rzadkich, rzadkich i rozproszonych, a ogółem obejmowała 125 gatunków (47,5%). Najczęściej gatunki z tej grupy występowały nielicznie, osiągając niewielkie pokrycie.

Gatunków częstych i bardzo częstych odnotowano 87, co stanowi 33,1% analizowanej flory zielarskiej, były to m.in.: *Achillea millefolium*, *Anemone nemorosa*, *Artemisia campestris*, natomiast pospolitych 51 (19,4% flory), takich jak: *Arctium tomentosum*, *Aegopodium podagraria*, *Ballota nigra*, *Carpinus betulus*, *Chelidonium majus*, *Euonymus europaeus*, *Galium aparine*, *Geum urbanum* i innych. Występowały one w znacznym pokryciu lub masowo.



Ryc. 2. Podział gatunków zielarskich w zależności od dostarczanych surowców leczniczych

Fig. 2. Division of herbal species depending on the medicinal raw materials supplied

Występująca w parkach podworskich flora może dostarczać 8 różnych rodzajów surowców zielarskich (ryc. 2): ziela (120 gatunków), korzeni (23 gatunki), liści (18 gatunków), kwiatów (18 gatunków), kory (11 gatunków), nasion (5 gatunków), owoców (5 gatunków) i mieszanego surowca (63 gatunki).

Wśród właściwości terapeutycznych najczęściej jako pierwsze podawane było działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, moczopędne, wykrztuśne, nasercowe, gojące czy antyseptyczne. Natomiast działanie kosmetyczne, mające zastosowanie w ogólnej pielęgnacji, włosów, cery, skóry trądzikowej i innych, wykazuje aż 46 gatunków pospolitych i częstych, masowo występujących w parkach podworskich.

DYSKUSJA

Flora zielarska badanych siedlisk marginalnych jest bogatsza niż flory lecznicze z innych siedlisk terenów rolniczych [Bomanowska 2003, Ziemińska-Smyk i Trąba 2003, Kowalik i Bacler-Żbikowska 2016, Skrajna i Bogusz 2019, Ługowska i in. 2022, Ługowska i Skrajna 2024], ale uboższa niż zielarska szata roślinna terenów rekreacyjnych wschodniej części województwa śląskiego, charakteryzująca się znacznym stopniem naturalności [Jędrzejko i Tajer 2009]. Na wielkość i różnorodność zasobów zielarskich badanych obiektów, miała wpływ duża różnorodność występujących siedlisk oraz mozaika sąsiadujących ekosystemów, na co wskazują liczne badania [Kowalik i Bacler-Żbikowska 2016, Skrajna i Bogusz 2019, Ługowska i in. 2022, Ługowska i Skrajna 2024]. Z roślin naczyniowych badanego terenu można pozyskać 8 rodzajów zielarskich [Kohlmünzer 1998, Broda i Mowszowicz 2000]. Najliczniej reprezentowanym surowcem było ziele (herb) analogicznie jak w surowcach pozyskiwanych w innych regionach [Jędrzejko i Tajer 2009]. Właściwości terapeutyczne związane są z obecnością substancji biologicznie czynnych w surowcach, często wykazujące na szeroki zakres działania [Kohlmünzer 1998, Broda i Mowszowicz 2000]. Podobnie szerokie zastosowanie pielęgnacyjne mają wyciągi, napary czy ekstrakty zielarskie i były od wieków wykorzystywane w naturalnej pielęgnacji ciała [Richardson 1978].

WNIOSKI

1. Parki podworskie są miejscem występowania licznej grupy gatunków roślin naczyniowych o znaczeniu zielarskim notowanych w znacznym pokryciu.

2. Jako surowiec może być zbierana grupa gatunków pospolitych i częstych, notowanych w wysokim pokryciu, ale w miejscach najmniej narażonych na negatywne oddziaływanie otaczających je agrocenoz.

3. Sposób gospodarowania na obszarze objętym badaniami stwarza dogodne warunki do pozyskiwania wysokiej jakości produkcji rolniczej i zachowania bioróżnorodności, w tym gatunków roślin leczniczych wykorzystywanych nie tylko przez zielarzy amatorów.

4. Duża grupa występujących w parkach podworskich gatunków ziół ma zastosowanie kosmetyczne w pielęgnacji ciała.

PIŚMIENNICTWO

- Bacler-Żbikowska B., Stebel A., 2023. Katalog roślin leczniczych aktualnie dopuszczonych do stosowania w medycynie konwencjonalnej w Polsce. Wyd. Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice, 1–132.
- Bilek M., 2020. Pozyskiwanie roślin leczniczych ze stanu naturalnego w świetle wymogów przemysłu farmaceutycznego i zasad gospodarki leśnej. Podkarpac. Wiad. Rol. 1, 30–33.
- Bomanowska A., 2003. Chwasty – rośliny lecznicze we florze segetalnej Kampinoskiego Parku Narodowego. Pam. Puł. 134, 33–40.
- Broda B., Mowszowicz J., 2000. Przewodnik po oznaczaniu roślin leczniczych, trujących i użytkowych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Farmakopea Polska X, 2014. Tom I. Polskie Towarzystwo Farmaceutyczne, Warszawa.

- Frohne D., 2010. Leksykon roślin leczniczych. MedPharm Polska, Wrocław.
- Howes M.J.R., Quave C.L., Collemare J., Tatsis C., Twilley D., Lulekal E., Farlow A., Li L., Cazar M.-E., Leaman D.J., Prescott T.A.K., Milliken W., Martin C., De Canha M.N., Lall N., Qin H., Walker B.E., Vasquez-Londono C., Allkin B., Rivers M., Simmonds M.S.J., Bell E., Battison A., Felix J., Forest F., Leon C., Williams C., Lughadha E.N., 2020. Molecules from nature: reconciling biodiversity conservation and global healthcare imperatives for sustainable use of medicinal plants and fungi. *Plante* 2, 463–481. <https://doi.org/10.1002/ppp3.10138>
- Jędrzejko K., Tajer A., 2009. Ocena naturalnych zasobów roślin naczyniowych na terenie ośrodków rekreacyjno-wypoczynkowych „Źródła Boliny Południowej” Katowice „Wesoła Fala” Mysłowice oraz „Park Zadole” Katowice ze szczególnym uwzględnieniem gatunków leczniczych. *Ann. Acad. Med. Siles.* 63(5), 25–40.
- Kohlmünzer S., 1998. Farmakognozja – podręcznik dla studentów farmacji. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Kondracki J., 2002. Regiony klimatyczne Polski. Wyd. PWN, Warszawa.
- Kora M., 1996. Zielona medycyna. Apiterapia, homeopatia, ziołolecznictwo. Przewodnik pacjenta. Oficyna Wydawnicza Eko-Vital, Warszawa.
- Kowalik K.A., Bacłar-Żbikowska B.D., 2016. Materiały do flory roślin naczyniowych Wyżyny Śląskiej ze szczególnym uwzględnieniem roślin leczniczych. Cz. 1. Dolina Potoku Psarskiego. *Ann. Acad. Med. Siles.* (online) 70, 103–112. <https://doi.org/10.18794/aams/60855>
- Kozłowski J.A., Adamczak A., Buchwald W., Forycka A., 2008. Zasoby roślin zielarskich w stanie naturalnym w Polsce i możliwości ich wykorzystania. *Panacea* 3(24), 9–11.
- Kozłowski J.A., Wielgosz T., Nawrot J., Nowak G., Dawid-Pač R., Kuczyński S., 2019. Zielarnia. Jak czerpać ze skarbów natury. Wyd. Publicat, Poznań.
- Ługowska M., Skrajna T., 2024. Udział gatunków roślin zielarskich w zbiorowiskach łąk użytkowanych ekstensywnie. *Agron. Sci.* 79(1), 86–99. <https://doi.org/10.24326/as.2024.5300>
- Ługowska M., Skrajna T., Tsos O., 2022. Udział roślin zielarskich w zbiorowiskach segetalnych w dolinach rzecznych. *Agron. Sci.* 77(4), 93–107. <http://doi.org/10.24326/as.2022.4.7>
- Mirek Z., Piękoś-Mirkowa H., Zajac A., Zajac M., 2020. Vascular plants of Poland, an annotated checklist. W. Szafer Institute of Botany, Polish Academy of Sciences, Kraków.
- Oliwa J., Baran J., Barabasz-Krasny B., Możdżeń K., 2016. Ocena możliwości pozyskiwania roślin leczniczych ze stanu naturalnego na przykładzie gminy Żurawica (woj. podkarpackie, południowa Polska). *Ann. UMCS, s. EEE, Horticultura* 26(4), 53–65.
- Podlewski J., Chwalibogowska-Podlewska A., 2010. Leki współczesnej terapii. Tom II. *Medical Tribune Polska*, Warszawa, 927–977.
- Richardson R., 1998. Księga mądrości natury. Twój Styl, Warszawa, 63–127.
- Rutkowski L., 2007. Klucz do oznaczania roślin naczyniowych Polski. PWN, Warszawa.
- Skrajna T., Bogusz A., 2019. Zasoby zielarskie w agrocenozach Mińskiego Obszaru Chronionego Krajobrazu. *Agron. Sci.* 74(1), 31–41. <http://dx.doi.org/10.24326/as.2019.1.3>
- Staniszewski P., Bilek M., Ekiert R., 2019. Zbiór roślin leczniczych w środowisku leśnym i jego ograniczenia. *Las Pol.* 24, 34–35.
- Tokarska-Guzik B., Dajdok Z., Zajac M., Zajac A., Urbisz A., Danielewicz W., Hołdyński Cz., 2014. Rośliny obcego pochodzenia w Polsce ze szczególnym uwzględnieniem gatunków inwazyjnych. Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska, Warszawa.
- Zajac A., 1978. Atlas of distribution of vascular plants on Poland (ATPOL). *Taxon* 27(5–6), 481–484.
- Zajac M., Zajac A., Tokarska-Guzik B., 2009. Extinct and endangered archaeophytes and the dynamics of their diversity in Poland. *Biodiv. Res. Conserv.* 13, 17–24. <https://doi.org/0.2478/v10119-009-0004-4>
- Ziemińska-Smyk M., Trąba Cz., 2003. Udział gatunków leczniczych w zbiorowiskach zbóż otuliny Roztoczańskiego Parku Narodowego. *Pam. Puł.* 137, 263–269.

Źródło finansowania: Badania przeprowadzone w ramach zadania badawczego nr 38/20/B finansowane z dotacji na naukę przyznanej przez Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Abstract. In the years 2010–2020, a floristic inventory was conducted in 50 selected manor parks located in the agricultural landscape of Western Podlasie. The aim of the study was to determine the species composition, frequency of occurrence and abundance of sites of species with medicinal properties. The inventoried flora revealed 263 species of herbal plants. The most numerous group were native species – apophytes and sontaneophytes (206 taxa), and among life forms, hemicryptophytes (111 species) and therophytes (68 species). Herbal species were most often classified as very rare, rare and scattered – 125 taxa, occurring with little coverage. There were 87 frequent and very frequent species, including *Achillea millefolium*, *Anemone nemorosa*, and 51 common ones, including *Arctium tomentosum*, *Aegopodium podagraria*, *Ballota nigra* and others, recorded in large numbers with a significant coverage. The analyzed medicinal flora can provide 8 different herbal raw materials: herb, as a raw material for pharmaceutical purposes (the most – 120 species), roots (23 species), leaves (18 species), flowers (18 species), bark (11 species), seeds (5 species) and mixed raw material (68 species). The most frequently reported therapeutic and care properties are anti-inflammatory, analgesic, diuretic, expectorant, cardiac and healing.

Keywords: manor parks, plant raw materials, herbs

Otrzymano/Received: 10.03.2025.
Zaakceptowano/Accepted: 12.05.2025
Online first: 3.06.2025
Opublikowano/Published: 25.07.2025