

*Atlas
Roślin
Górskich*

CZĘŚĆ II

**Jarząb -
Mydlnica**



Jarząb pospolity
(jarzębina)
Sorbus aucuparia L.

Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec













Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: lasy, zarośla, miedze, gatunek
światłolubny i pionierski, w górach po piętro
kosodrzewiny

Występowanie: Europa, Azja Mniejsza, Kaukaz,
Krym, Syberia

Opis:

Nazwa jarzębiny (łac. *sorbus aucuparia*) jest bardzo stara i pochodzi z języka celtyckiego (cel. *sor* = cierpki, gorzki owoc) lub arabskiego (arab. *sorbet* = rodzaj napoju). Nazwa gatunkowa związana jest również z owocami (*aucuparius* = łapiący ptaki). Świeże owoce zawierają trujący kwas parasorbinowy, uszkodzający nabłonek dróg moczowych, a także wywołujący biegunkę i wymioty, a rozkładający się pod wpływem niskiej lub wysokiej temperatury - dlatego owoce jarzębiny zbiera się dopiero po przymrozkach. Zawierają dużo witaminy C, działają również moczopędnie oraz stymulująco na funkcje jelit. Wyrabia się z nich dżemy, galaretki, soki i syropy, herbatki ziołowe, a w przemyśle spirytusowym wykorzystywane są do produkcji jarzębiaku. Stanowią też smaczny kąsek dla ptaków, utrzymując się na drzewie jeszcze długo po opadnięciu liści.

Jarzmianka większa

Astrantia maior L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

















Występowanie:

Siedlisko: lasy liściaste, zarośla, do ponad 2000mnpm

Występowanie: wysokie i średnie góry środkowej i południowej Europy, Kaukaz, w Polsce na południu kraju

Opis:

Starożytnym przypominała gwiazdy, stąd jej łacińska nazwa *astrantia maior* (od greckich słów *aster* = gwiazda, *antios* = podobny). Jedna z ładniejszych roślin polskiej flory, czasem uprawiana jako ozdobna roślina ogrodowa. W weterynarii używana w celu zwiększenie apetytu u zwierząt.

Jaskier alpejski
Ranunculus alpestris L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień







Występowanie:

Siedlisko: wilgotne skały, źródliska, brzegi
potoków, głównie na wapieniu

Występowanie: góry południowej i środkowej
Europy, w Polsce tylko w Tatrach

Opis:

W Polsce występuje kilkadziesiąt gatunków jaskrów, trudnych do odróżnienia. Kojarzą się przede wszystkim z żółtymi kwiatkami, ale niektóre "wysokogórskie" jaskry rosnące w Polsce mają barwę akurat białą, w tym alpejski. Są też gatunki jaskrów, ale już nie w Polsce, kwitnące na różowo i czerwono.

Rośliny podobne



Jaskier kosmaty



Jaskier platanolistny



Jaskier lodnikowy



Jaskier górski



Jaskier ostry



Jaskier skalny

Jaskier górski
Ranunculus montanus
Willd.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień











Występowanie:

Siedlisko: piargi, żwirki, murawy, wyleżyska,
na granitach, głównie w piętrze halnym

Występowanie: Karpaty, góry Półwyspu
Bałkańskiego, w Polsce jedynie w Tatrach

Opis:

Blisko spokrewniony z rosnącym w Alpach *Ranunculus montanus*, na co wskazuje łacińska nazwa (łac. *Ranunculus pseudomontanus*).

Rośliny podobne



Jaskier alpejski



Jaskier platanolistny



Jaskier kosmaty



Jaskier ostry



Jaskier lodnikowy



Jaskier skalny

Jaskier kosmaty
Ranunculus
lanuginosus L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec











Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: łągi, wilgotne lasy liściaste i mieszane

Występowanie: środkowa Europa

Opis:

Część gatunków jaskrów, w tym kilka rosnących w Polsce, zawiera trujące alkaloidy, m.in. jaskier kosmaty. Zarówno polska jak i łacińska nazwa (*ranunculus lanuginosus*, *lanugo* = mech, zarost) wiąże się z charakterystycznym "owłosieniem" liści i łodygi.

Rośliny podobne



Jaskier alpejski



Jaskier platanolistny



Jaskier lodnikowy



Jaskier górski



Jaskier ostry



Jaskier skalny

Jaskier lodnikowy
Ranunculus glacialis L.



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień









Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: skały, piargi, unika wapieni, od pietra
kosówki po turnie

Występowanie: Pireneje, Alpy, Karpaty,
arktyczne obszary Europy i Ameryki Północnej,
Polsce jedynie w Tatrach

Opis:

Zarówno polska jak i łacińska nazwa (łac. *ranunculus glacialis*; *glacies* = lód) nawiązuje do wysokogórskiego i arktycznego występowania rośliny. Podobnie jak wiele innych gatunków jaskrów zawiera trujące alkaloidy.

Rośliny podobne



Jaskier alpejski



Jaskier platanolistny



Jaskier kosmaty



Jaskier ostry



Jaskier górski



Jaskier skalny

Jaskier ostry
Ranunculus acer L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec











Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: łąki, zarośla, pastwiska, brzegi
dróg, pospolity chwast

Występowanie: gatunek kosmopolityczny (w
Ameryce prawdopodobnie zawleczony)

Opis:

Opis:

Jeden z najbardziej trujących jaskrów rosnących w Polsce. Jaskry zawierają trującą protoanemoninę, działającą na układ nerwowy. Dlatego było unika jaskrów na pastwiskach. W sianie są nieszkodliwe - protoanemonina rozkłada się podczas suszenia. Nadaje ona też roślinie charakterystyczny ostry smak - stąd nazwa. Gatunek zmienny - znanych jest ok. 15 odmian i podgatunków. Wywar z liści był w ludowej medycynie używany przeciw wypryskom skórnym, stąd może ludowa nazwa "pryszczeniec".

Rośliny podobne



Jaskier alpejski



Jaskier platanolistny



Jaskier kosmaty



Jaskier górski



Jaskier lodnikowy



Jaskier skalny

Jaskier platanolistny
Ranunculus
platanofilius L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień









Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: obrzeża lasów i zarośli, wilgotne łąki,
brzegi potoków, od pogórzy po hale

Występowanie: góry środkowej Europy i
Skandynawii, w Polsce we wszystkich pasmach
górkich

Opis:

Łacińska nazwa rodzaju jaskrów (łac. *ranunculus*) pochodzi od słowa *rana* = żaba, co wiąże się oczywiście z upodobaniem jaskrów do podmokłych terenów. Podobnie jak wiele innych gatunków jaskrów, jaskier platanolistny zawiera trujące alkaloidy.

Rośliny podobne



Jaskier alpejski



Jaskier ostry



Jaskier kosmaty



Jaskier górski



Jaskier lodnikowy



Jaskier skalny

Jaskier skalny
Ranunculus oreophilus
M. B. (R. Villarsii auct.)



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień







Występowanie:

Siedlisko: murawy naskalne, najczęściej na wapieniach, w piętrze kosówki i halnym do 2120mnpm

Występowanie: góry środkowej Europy, Krym, Kaukaz, w Polsce w Tatrach, Pieninach i na Babiej Górze

Opis:

Rośliny podobne



Jaskier alpejski



Jaskier kosmaty



Jaskier górski



Jaskier ostry



Jaskier lodnikowy



Jaskier platanolistny

Jasnota biała
Lamium album L.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień









Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: miejsca ruderalne, przydroża, na glebach bogatych w azot, do 1800mnpm

Występowanie: przeważająca część umiarkowanej strefy Eurazji, po Japonię, Koreę, Himalaje

Opis:

Jeśli ujrzycie kiedyś "biało kwitnącą, niewielką pokrzywę", która w dodatku nie chce parzyć, to właśnie będzie to jasnota biała. Z tego powodu zwana także głuchą pokrzywą (łac. *lamium album*). Po grecku *lamia* to "potwór morski pożerający ludzi", bo rzeczywiście kwiaty oglądane z bliska przypominają wielką paszczę.

Rośliny podobne



Jasnota purupurowa



Gajowiec żółty



Pokrzywa zwyczajna

Jasnota purpurowa
Lamium purpureum L.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień

październik









Występowanie:

Siedlisko: pola, ogrody, parki, przydroża,
zarośla, miejsca ruderalne, do 1800mnpm

Występowanie: prawie cała Europa

Opis:

Nasiona rozsiewane są przez mrówki, które zjadając pożywne elajosomy (bogate w substancje odżywcze, mięsiste wyrostki, otaczające nasiona) rozwlekają je po okolicy.

Rośliny podobne



Jasnota biała



Gajowiec żółty

Jastrun (złocień)
okrągłolistny
Chrysanthemum
rotundifolium W. K.



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień







Występowanie:

Siedlisko: zarośla kosówki, ziołorośla, lasy,
brzegi potoków, od regła dolnego po hale

Występowanie: Karpaty, Bośnia.

Opis:

Roślina jest subendemitem Karpackim.

Rośliny podobne



Jastruń (złocień) właściwy



Wrotycz (złocień) alpejski

**Jastrun (złocień)
właściwy
Chrysanthemum
leucanthemum L.**



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień

październik











Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: suche łąki, przydroża, trawki, zarośla,
brzegi lasów, po piętro alpejskie

Występowanie: prawie cała Europa, Syberia,
rejon Kaukazu, zawleczony do Ameryki
Północnej i Nowej Zelandii

Opis:

Zwany też główką Św. Jana, stokrocią wielką, szczygiełkiem lub wołowym okiem. Stosowany w medycynie ludowej i farbiarstwie.

Rośliny podobne



Jastruń (złocień)
okrągłoslistny



Wrotycz (złocień) alpejski

Jastrzębiec alpejski
Hieracium alpinum L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień









Występowanie:

Siedlisko: murawy wysokogórskie, głównie na granicie, głównie w piętrze halnym i kosodrzewiny

Występowanie: w Polsce w Sudetach, Tatrach, Gorcach, Paśmie Policy i na Babiej Górze

Opis:

W Polsce przebiega północna granica zasięgu.

Rośliny podobne



Jastrzębiec
pomarańczowy



Mniszek pospolity (lekarSKI)

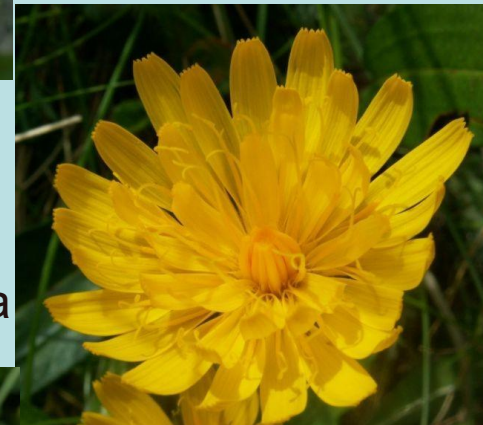


Jastrzębiec
kosmaczek



Mniszek
alpejski

Brodawnik
tatrzański



Sałatnica leśna



Prosiecnik
jednogłówny



Podbiał pospolity

Jastrzębiec kosmaczek
Hieracium pilosella L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień

październik









Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: suche łąki i murawy, widne bory
sosnowe, skały, tereny piaszczyste, do
3000mnpm

Występowanie: Europa, Kaukaz, północno-
zachodnia Azja i Azja Mniejsza

Opis:

Jastrzębce obejmują ok. 600-800 gatunków, bardzo zmiennych i trudnych w klasyfikacji - stąd duża rozbieżność w ich liczbie. Zarówno polska jak i łacińska nazwa (łac. *hieracium pilosella*) nawiązuje do "owłosienia" liści (ła. *pilosus* = owłosiony). Nazwa rodzajowa pochodzi od greckiego słowa *hieraks* = jastrząb, sokół. Wg legendy mleczny sok z jastrzębca miał dawać tym ptakom dobry wzrok. Jastrzębiec kosmaczek jest rośliną leczniczą i w medycynie ludowej stosowany był w chorobach żołądka i jelit.

Rośliny podobne



Jastrzębiec
pomarańczowy



Jastrzębiec
alpejski



Mniszek pospolity (lekarski)

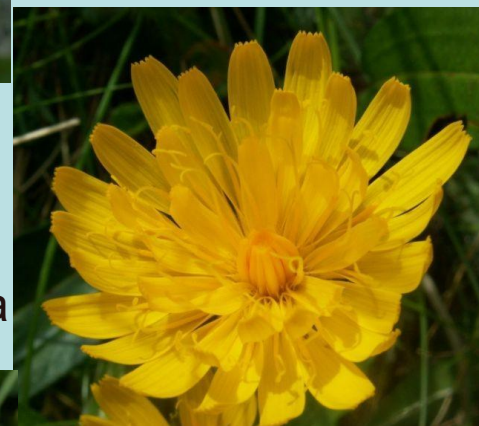


Podbiał pospolity



Mniszek
alpejski

Szałatnica leśna



Brodawnik
tatrzański



Prosiecznik
jednogłówny



**Jastrzębiec
pomarańczowy
Hieracium aurantiacum
L.**



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec











Występowanie:

Siedlisko: górskie łąki i hale

Występowanie: góry środkowej Europy, kraje nadbałtyckie, Skandynawia

Opis:

W Polsce występuje kilkadziesiąt gatunków jastrzębców, głównie kwitnących na żółto. Ten jednak, zgodnie z nazwą, ma pomarańczową barwę kwiatów. Hodowany także jako roślina ozdobna.

Rośliny podobne



Jastrzębiec alpejski



Jastrzębiec kosmaczek

Jeżyna

Rubus L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień













Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: pola, zręby, zarośla, przydroża

Występowanie: półkula północna, Ameryka
Południowa, Indonezja

Opis:

Na północy zwana także ostrężyną, a na południu czernicą. W Polsce rośnie ok. 60 gatunków jeżyn, trudnych do rozróżnienia. Ogólna liczba gatunków jeżyn jest trudna do ustalenia nawet w przybliżeniu, ponieważ tworzą wiele mieszańców. W runie tworzą często jednolitą pokrywę, uniemożliwiającą wzrost innych roślin i hamując odnawianie się drzewostanu. Smaczne owoce zbierane są i spożywane na surowo lub w postaci przetworów. Mają też właściwości lecznicze dzięki zawartości dużej ilości witaminy C i betakarotenu. Liście jeżyny zawierają substancje odkażające, można stosować w

Rośliny podobne



Malina właściwa

Języcznik zwyczajny
Phyllitis scolopendrium L.



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień

wrzesień





Występowanie:

roślina pod ścisłą ochroną

Siedlisko: cieniste lasy liściaste, bukowo-jaworowe, na wapiennych skałach

Występowanie: zachodnia i środkowa Europa,

Kaukaz, daleki Wschód, północna Afryka,

Ameryka Północna, w Polsce dość częsty w

Pieninach, rzadko w Tatrach Zachodnich i

Beskidzie Sądeckim, Pogórzu Sudeckim, Wyżynie

Małopolskiej i w Opolskim

Opis:

Rzadka paproć o charakterystycznych wydłużonych, całobrzegich, zimotrwałych liściach. Przypominają nieco języki - stąd jej polska nazwa. Liście wyróżniają języcznik spośród wszystkich naszych paproci, posiadających liście zawsze podzielone.

Jodła pospolita
Abies alba Mill.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj















Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: dolnoreglowe lasy mieszane z bukiem lub świerkiem lub czyste drzewostany (Puszcza Jodłowa w Górach Świętokrzyskich), do 1000mnpm, w Tatrach do 1400mnpm

Występowanie: góry i wyżyny środkowej i południowej Europy, przez Polskę przechodzi północna granica zasięgu (Mużaków - Żary - Trzebnica - Kalisz - Koluszki - Siedlce - Lublin - Zamość - Tomaszów Lubelski)

Opis:

Dzieje jodły, jak ustalili uczeni, sięgają 70 tysięcy lat wstecz, a jej nazwa (łac. *abies alba*), nawiązująca do pokroju drzewa, pochodzi z sanskrytu (sans. *abh* = obfitość, być bujnym). W starożytności jodła poświęcona była w Grecji bogini Artemidzie - dziewiczej bogini lasów i opiekunce dzikich zwierząt. Starożytny Rzym przejął od Greków kult jodły wykorzystując jej "wróżebne" właściwości. Również u Żydów jodła była drzewem boskim, z niej to budowano przybytki sakralne (np. w świątyni Salomona belki stropowe były z drewna jodłowego). Generalnie wszędzie tam, gdzie występuje jodła w kulturze licznych narodów - jest ona drzewem świętym, ale u Rumunów (Dacja) jest to drzewo najświętsze. W Polsce jodła nie miała wprowadzić takiego kultu jak na południu Europy, ale otaczana była szacunkiem. Zwłaszcza górale w wielu pieśniach zwyczajowych i obrzędach odwołują się do jodły i jej magicznych, ale życzliwych dla człowieka właściwości. Wierzyli w jej lecznicze właściwości, sadząc chorych pod pniem jodły, co miało im przywrócić zdrowie.

Samo siedzenie uzdrowić zapewne nie może, ale napar ze świeżych pędów i pąków pomaga na choroby płucne. Słynna była tzw. "Gruba Jodła" rosnąca pod Zawoją opisana w 1906 roku przez Hugo Zapałowicza. Miała ona obwód pierśnicy 676 cm, a szacowano ją na 600 lat. Pień tej jodły przetrwał do dziś i znajduje się w Nadleśnictwie Sucha Beskidzka. Aktualnie najstarsza jodła rośnie koło Zawoi i ma 435 lat, a obwód 640 cm. Jodła jest gatunkiem niezwykle czułym na zanieczyszczenia - stanowi jeden z bioindykatorów skażenia środowiska. Rośnie na terenach górskich - niektóre jej gatunki rosną nawet na wysokości 4000 m n.p.m. w Himalajach. Miękkiego drzewa jodłowego używano do wyrobu instrumentów muzycznych, a także na maszty okrętowe.

Rośliny podobne



Świerk pospolity

Kalina koralowa
Viburnum opulus L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec











Występowanie:

roślina lecznicza, trująca, pod częściową
ochroną

Siedlisko: wilgotne lasy, zarośla, w górach w
piętrze pogórzy

Występowanie: Europa, zachodnia Syberia,
zachodnia i środkowa Azja, północno-zachodnia
Afryka

Opis:

Nazwa kaliny (łac. *viburnum opulus*) może pochodzić od łacińskiego *viere* = tkać, wić lub *vimen* = wiotka gałązka, witka - w obu przypadkach pasuje to do miękkich gałązek kaliny. Wyrabiano z nich cybuchy do fajek. Natomiast *opulus* było rzymską nazwą klonu, przeniesioną na kalinę ze względu na kształt jej liści. Owoce, o właściwościach przeciwkrwotocznych i rozkurczających mięśnie gładkie, wykorzystywane były w medycynie ludowej jako środek zapobiegający poronieniom. Można z nich przyrządzać również kompoty, soki, syropy, konfitury i sosy, a także dodawać je do ciast. Zawarty w nich czerwony barwnik jest używany do barwienia napojów, także alkoholowych. Od nich też wzięła się polska nazwa gatunkowa. Rozbieżne są opinie co do toksyczności owoców, według niektórych zdatne są do spożycia dopiero po przemrożeniu, według innych można je bez przykrych konsekwencji spożywać na surowo. Na pewno trujące są liście i korowina.

Kąkol polny
Agrostemma githago L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień







Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: pola zbóż

Występowanie: Europa, umiarkowane strefy
Azji, północna i południowa Azja, Ameryka
Południowa, Australia, Nowa Zelandia

Opis:

Znany już z prac archeologicznych prowadzonych w osadach neolitu, epoki żelaza i czasów rzymskich. Należy do chwastów segetalnych, czyli związanych z uprawą. Dzięki wyższej kulturze rolnej i dokładnemu oczyszczaniu materiału nasiennego coraz rzadszy. Nasiona zawierają trujący glikozyd gitaginę, który w przeszłości był przyczyną zatrucia mąką i kawą zbożową.

Kielisznik zaroślowy
Calystegia sepium R. Br.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień







Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: płoty, ogrody, brzegi lasów łęgowych,
wilgotne zarośla, szuwary, na nizinach i w
niższych położeniach górskich

Występowanie: gatunek kosmopolityczny

Opis:

Nazywany także powojem płotowym lub lilią płotową. Roślina pnąca - ruch w poszukiwaniu podpory trwa 1 godz. i 45 min. Trujący, w medycynie ludowej stosowano kielisznik jako środek przeczyszczający.

Rośliny podobne



Kąkol polny

Klon zwyczajny
Acer platanoides L.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień















Występowanie:

Siedlisko: domieszka lasów liściastych na niżu i w niższych położeniach górskich (do 1100mnpm),
nie tworzy czystych drzewostanów,
często sadzony wzdłuż ulic

Występowanie: Europa, Kaukaz

Opis:

Dawniej uznawany za drzewo o magicznej mocy, sprawujące opiekę nad żywymi i umarłymi, mające moc odpędzania diabła. Moc tę wzmacniało pukanie w niemalowane drewno, a zwyczaj ten przetrwał do dziś. Z drewna klonowego wyrabiano "deski grobowe", na których oddawali ducha konający - ponoć czyniło to zgon łatwiejszym. Po pogrzebie deskę wynoszono na rozstaje dróg, by duch umarłego mógł spokojnie odejść w zaświaty. Twarde i ciężkie drewno również dziś wykorzystywane jest bardzo szeroko: w meblarstwie, stolarstwie, w przemyśle samochodowym, na deszczułki posadzkowe, części maszyn, wyroby kołodziejskie, narzędzia, rękojeści, drobny sprzęt kuchenny, prawidła obuwnicze, obcasy, zabawki, futerały i części sprzętu laboratoryjnego, wyroby snycerskie, a także w lutnictwie do wyrobu mechanizmów pianin i fortepianów, boków i den instrumentów muzycznych. Amerykański kuzyn naszego klonu zwyczajnego - klon cukrowy dostarcza syropu klonowego, a jego liść stał się symbolem Kanady (znajduje się na fladze i w godle). Sprowadzono go również do Polski (np. Żelazowa Wola).

Knieć błotna
(kaczyniec)
***Caltha palustris* L.**



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj

czerwiec











Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: śródleśne młaki, mokre łąki, źródliska,
brzegi wód

Występowanie: w całej Europie z wyjątkiem
Hiszpanii i południowych Włoch, Azja, Ameryka
Północna

Opis:

Znana głównie pod nazwą kaczeniec lub kaczyniec, w niektórych rejonach kraju zwana także majówką. Roślina trująca, ale dawniej nierozwinięte pączki kwiatowe były używane jako namiastka kaparów. Knieć wabi owady sokiem, specjalnymi plamami i rysunkami, które mogą być zauważone tylko przez reagujące na ultrafiolet oczy owadów.

Rośliny podobne



Knieć górską



Jaskier górski



Jaskier ostry



Jaskier kosmaty

Jaskier
Skalny

Knieć górska
Caltha laeta Sch. N. K.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec









Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: miejsca wilgotne, źródliska, mokre łąki, brzegi potoków, ziołorośla i śródleśne młaki, od regla dolnego po piętro halne

Występowanie: góry Europy środkowej

Opis:

Rośliny podobne



Knieć błotna



Jaskier górski



Jaskier ostry



Jaskier kosmaty

Jaskier
Skalny

Kokorycz pełna
Corydalis solida Sm.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj











Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: widne lasy liściaste, zarośla,
na glebach ubogich w wapń

Występowanie: Europa Środkowa i
Południowa

Opis:

Nazwę gatunkową zawdzięcza pełnej, w przeciwieństwie do kokoryczy pustej, podziemnej bulwie, w której roślina gromadzi w poprzednim roku materiały odżywcze.

Korzystając z tych zapasów kokorycz może wcześniej zakwitnąć, zanim liście drzew ocienią runo leśne. Roślina zawiera trujące alkaloidy, zwłaszcza w bulwie. Nasiona są roznoszone przez mrówki, które przyciągają zawierające tłuszcze i białka pożywne wyrostki - elajosomy.

Rośliny podobne



Kokorycz pusta

Kokorycz pusta
Corydalis cava
(L.) Schw. Et K.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj













Występowanie:

roślina lecznicza, trująca

Siedlisko: lasy liściaste, przede wszystkim
bukowe, łągi, ogrody, zarośla

Występowanie: Europa

Opis:

Najczęstsza spośród polskich kokoryczy.

Kokorycze są roślinami trującymi, zawierającymi alkaloidy silnie działające na system nerwowy - niektóre z nich mają silne działanie halucynogenne. Zawartość alkaloidów wykorzystywano również w medycynie ludowej i w homeopatii. Pusta - bo ma pustą w środku bulwę korzeniową (w przeciwieństwie do kokoryczy pełnej).

Rośliny podobne



Kokorycz pełna

**Kokoryczka
wielokwiatowa
Polygonatum
multiflorum (L.) All.**



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

















Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: Europa, umiarkowane strefy Azji,
Ameryka Północna

Występowanie: lasy liściaste i zarośla

Opis:

Owoce, mylone czasem z borówką czarną jagodą, zawierają trujące alkaloidy. Surowcem leczniczym są natomiast kłącza o działaniu przeciwrheumatycznym i hipoglikemizującym. Dawniej posądzana o zawartość glikozydów nasercowych, podobnych w działaniu do glikozydów naparstnicy, ale najnowsze badania tego nie potwierdziły. Zapylana przez trzmiele - z rurkowatych kwiatów mogą pobrać nektar tylko owady o długiej ssawce.

Rośliny podobne



Kokoryczka wonna

Kokoryczka wonna
Polygonatum odoratum
(Mill). Druce.
(Polygonatum officinale
All.)



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec







Występowanie:

roślina lecznicza, trująca

Siedlisko: kamieniste zbocza, ciepłe zarośla, skraje lasów, pospolita na niżu, w górach rzadsza

Występowanie: cała Europa z wyjątkiem Irlandii i Holandii, Syberia, Himalaje

Opis:

W Polsce występują jedynie 3 gatunki kokoryczek: okólkowa, wielkokwiatowa i wonna. Ta ostatnia jest najmniejsza. Często uprawiana jako roślina ozdobna.

Rośliny podobne



Kokoryczka wielokwiatowa

Komonica zwyczajna
Lotus corniculatus L.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień









Występowanie:

Siedlisko: pastwiska, łąki, murawy naskalne, ugory, przydroża i zarośla, od niżu po piętro alpejskie (do 2000mnpm)

Występowanie: Europa (z wyjątkiem północnej Skandynawii), umiarkowane strefy Azji, Indie, Afryka, Australia

Opis:

Motylkowa roślina pastewna. Pasza z jej udziałem zawiera dużo wapnia, magnezu i karotenów. Po zakwitnięciu nadaje się już tylko na siano, ponieważ pojawiają się w niej trujące glikozydy cyjanogenne, rozkładające się jednak podczas suszenia. Komonica akumuluje w glebie azot. Dodatkową zaletą rośliny jest duża odporność na niekorzystne warunki pogodowe (zwłaszcza na susze i niskie temperatury) oraz małe wymagania siedliskowe. Mimo to uprawiana rzadko.

Rośliny podobne



Groszek
wschodniokarpacki



Groszek wiosenny



Przelot alpejski

Koniczyna biała
(rozesłana)
Trifolium repens L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień







Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: łąki, pastwiska, trawniki, przydroża,
pola

Występowanie: Europa, Azja, północna Afryka

Opis:

Ceniona roślina pastewna ze względu na dużą zawartość białka (18-28%) i miododajna. Wykorzystywana także w medycynie ludowej do leczenia artretyzmu. Dawniej z kwiatów uzyskiwano również żółty barwnik do barwienia tkanin. Niezwykłe okazy koniczyny (np. o nietypowej liczbie liści) od wieków uznawane były za czarodziejskie. Już Celtowie sądzili, że jest to roślina magiczna. Odkrywca i właściciel takiej rośliny zapewnione miał szczęście i dobrobyt. Koniczyna była świętą rośliną Druidów, a liczba trzy mistycznym numerem tak celtyckiej, jak i innych religii. Odcisnęła również swe piętno na chrześcijaństwie. Podobno św. Patryk w czasie swej misji w Irlandii wygłosił kazanie pogańskim druidom o Trójcy Świętej, używając do wyjaśnienia jej istoty liścia koniczyny. Do dziś symbolizuje krzyż i św. Trójkę, a Irlandczycy uznali ją za symbol swego kraju - w dniu św. Patryka (17 marca) świętują zakładając zielone ubrania, pijąc piwo i przypinając sobie do ubrań listki koniczyny. Motyw liścia koniczyny wykorzystali także średniowieczni architekci w gotyckim łuku trójlistnym.

Rośliny podobne



Koniczyna brunatna



Koniczyna łąkowa



Koniczyna pocięta

Koniczyna brunatna
Trifolium badium
Schreb.



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień









Występowanie:

Siedlisko: murawy naskalne, trawiaste zbocza,
żwirki, głównie na wapieniach, w piętrze kosówki
i halnym 1000-3000mnpm

Występowanie: góry Europy, w Polsce w Tatrach
i bardzo rzadko w Pieninach

Opis:

Jest jedną z najcenniejszych roślin pastewnych na halach, chętnie zjadana również przez kozice. Po przekwitnięciu przybiera brunatną barwę (stąd nazwa), a płatki korony, nadal połączone z owockami, ułatwiają rozsiewanie nasion. Szczególnie dobre warunki do rozprzestrzeniania się ma w zimie, gdy suche łodygi górują nad warstwą śniegu.

Rośliny podobne



Koniczyna biała



Koniczyna łąkowa



Koniczyna pocięta

Koniczyna czerwona
(łąkowa)
Trifolium pratense L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień







Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: łąki kośne, przydroża, zarośla,
skraje lasów

Występowanie: Europa, zachodnia Azja, rejon
Bajkału, Kaszmiru, Algieria, Ameryka Północna i
Południowa, Nowa Zelandia

Opis:

Ceniona roślina pastewna, uprawiana w Niemczech już od XI wieku, a szerzej w Europie od XVIII wieku. Dzięki zawartości kwasu salicylowego i garbników stosowana w medycynie ludowej jako środek przeciwzapalny i pobudzający trawienie. Najbardziej poszukiwane są okazy o czterech, a nie jak zazwyczaj o trzech liściach, przynoszące znalazcy szczęście. Według legendy, gdy nasi pierwsi rodzice zostali wygnani z raju, jedyną pamiątkę, jaką zabrała stamtąd ze sobą Ewa, była właśnie czterolistna koniczyna. Cztery listki porównywano niegdyś do czterech ramion krzyża, a roślinkę święcono i ukrywano w medalionach lub pierścieniach. Znalezienie natomiast pięciolistnej koniczyny ma ponoć zapewnić szczęśliwe małżeństwo. Są tacy, którzy twierdzą, że znaleźli nawet koniczynę siedmiolistną.

Rośliny podobne



Koniczyna biała



Koniczyna brunatna



Koniczyna pocięta

Koniczyna pogięta

Trifolium medium L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień







Występowanie:

Siedlisko: suche łąki, zarośla, brzegi lasów,
suche i widne lasy, po regiel dolny

Występowanie: prawie cała Europa

Opis:

Rośliny podobne



Koniczyna biała



Koniczyna brunatna



Koniczyna
czerwona

Konwalia majowa
Convallaria maialis L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec









Występowanie:

roślina lecznicza, trująca, pod częściową ochroną

Siedlisko: widne lasy liściaste, murawy górskie,
wapieniolubna

Opis:

Zwana także lanuszką. Jest rośliną silnie trującą i jednocześnie leczniczą - zawiera glikozydy nasercowe, słabo wchłanialne z przewodu pokarmowego, stosowane do dziś w medycynie klasycznej w łagodnych postaciach niewydolności serca. Często uprawiana jako roślina ozdobna. Łacińska nazwa *lilium convallium* = lilia z doliny (łac. *convallis* = dolina) wymieniana jest już w XVw. Ponieważ konwalię mylono z lilią białą, Linneusz wprowadził dla niej nazwę *convallaria maialis*, nawiązując jednocześnie do okresu kwitnienia (łac. *maius* = maj).

Rośliny podobne



Konwalijka dwulistna

Konwalijka dwulistna
Majanthemum bifolium
(L.) F. W. Schm.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec

lipiec









Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: cieniste lasy, zarośla, po piętro
kosodrzewiny

Występowanie: strefa umiarkowana i chłodna
Eurazji

Opis:

Jak sama nazwa wskazuje ma 2 liście, ale tylko w okresie kwitnienia. Poza nim pozostaje tylko jeden.

Rośliny podobne



Konwalia majowa

Kopytnik pospolity
Asarum europaeum L.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj







Występowanie:

roślina lecznicza, trująca, pod częściową
ochroną

Siedlisko: lasy liściaste i iglaste, do regła
górnego, w Tatrach do 1450mnpm,
wapieniolubna

Występowanie: środkowa i wschodnia Europa,
Syberia, Ałtaj

Opis:

Niepozorne zielonobrunatne kwiaty, o niezbyt miłym aromacie, schowane między liśćmi, są zapylane przez mrówki. Starożytnym Grekom jednak na tyle pachniały, że używali kopytnika do aromatyzowania win. Kłacza i liście zawierają związki o działaniu wykrztuśnym i bakteriostatycznym, a spożyte w większej ilości wymiotnym - stąd nazwa rodzajowa *asarum europeanum* (gr. *ase* = nudność). Działanie to wykorzystywano w medycynie ludowej do leczenia alkoholizmu.

Korzeniówka pospolita
Monotropa hypopitys L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: lasy każdego typu

Występowanie: obszary o klimacie
umiarkowanym półkuli północnej

Opis:

Roślina bezzieleniowa. By uzyskać niezbędne do życia substancje organiczne korzeniówka współżyje z grzybami (mikoryza) z rodzaju borowik. Strzępki grzyba oplatają dokładnie korzenie rośliny i za pomocą ssawek wnikają do komórek skórki, gdzie pękają, a uwalniające się substancje organiczne są pobierane przez korzeniówkę. Jedna z hipotez głosi, że grzyb tworzący mikoryzę z korzeniówką tworzy ją jednocześnie z drzewami leśnymi i część pobieranych od nich materiałów pokarmowych przekazuje korzeniówce - była by więc ona pośrednim pasożytem leśnych drzew.

Rośliny podobne



Zaraza żółta



Zaraza czerwona

Kosatka kielichowa
Tofieldia calyculata
(L.) Whieb.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec









Występowanie:

roślina trująca, pod całkowitą ochroną

Siedlisko: wilgotne skały, murawy, źródliska, na podłożu zasobnym w węglan wapnia, od regła dolnego, najczęściej powyżej górnej granicy lasu

Występowanie: góry środkowej Europy, w Polsce w Sudetach, Tatrach, Pieninach i Beskidzie Żywieckim

Opis:

Jest reliktem okresu glacialnego. Swą nazwę rodzajową (łac. *tofieldia calyculata*) otrzymała na cześć XVIII-wiecznego angielskiego botanika - Thomasa Tofielda. Chętnie odwiedzana przez trzmiele, jest też rośliną miododajną.

Kosmatka olbrzymia
Luzula silvatica (Huds.)
Gaud
(Luzula maxima DC.)



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec









Występowanie:

Siedlisko: lasy bukowe i świerkowe, zarośla kosówki, od regla dolnego po piętro kosówki

Występowanie: Europa z wyjątkiem wschodniej części, Kaukaz

Opis:

Rodzajowa nazwa łacińska (łac. *luzula sylvatica*) jest zdrobnieniem od łacińskiego słowa *lux* = światło - nawiązuje według jednych po połyskujących liści i nasion, według innych do wyrabianych z kosmatki knotów do lamp.

Polska nazwa wywodzi się od owłosienia blaszki liściowej całego rodzaju kosmatka.

Kozłek lekarski
Valeriana officinalis L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień









Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: wilgotne lasy liściaste i zarośla i ich skraje, wilgotne łąki, bagna, rowy

Występowanie: Europa, rejon Kaukazu, Syberia, zachodnia Azja, Japonia, Mandżuria

Opis:

Ulubione kwiaty kotów czyli waleriana (łac. *valeriana officinalis*). Charakterystyczny zapach nadaje im ester bornylowy kwasu izowalerianowego, który razem z zawartymi w korzeniach i kłęczach waleratami odpowiada za uspokajające działanie rośliny. Stąd walerianowe krople stosuje się w histerii, nerwicach, stanach nadmiernego pobudzenia nerwowego i bezsenności. Kozłek jako roślina lecznicza znany jest od dawna i wiązało się z tym wiele zabobonów i wierzeń, np. że zebrany przed wschodem słońca i zjedzony na surowo jest skuteczny przeciw czarom. Był składnikiem odtrutek, afrodyzjaków i środków przeciw zarazom (dżumie). Zmieszany z winem miał leczyć oczy, hemoroidy i przyspieszać gojenie ran. Leczą nim także padaczkę.

Rośliny podobne



Barszcz zwyczajny

**Kruszczyk
rdzawoczerwony
Epipactis atropurpurea
Raf.**



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień









Występowanie:

roślina pod całkowitą ochroną

Siedlisko: widne lasy i zarośla, zbocza, na
podłożu zasobnym w węglan wapnia, do
2000mnpm

Występowanie: Europa, Syberia

Opis:

Kruszczyk zwabia owady dużymi, obiecująco wyglądającymi kwiatami. Owady (głównie osy, trzmiele i muchówki) lądując na dolnej warżce usiłują dostać się do nektaru, ale tu niespodzianka - kruszczyk, jak wiele storczyków, nie produkuje nektaru, ale owad zanim się o tym przekona, zdąży zebrać głowę pyłkowiny. Jeśli kwiat nie zostanie zapylony przez owady dochodzi do samozapylenia.

Krwawnica pospolita
Lythrum salicaria L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień











Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: torfowiska niskie, wilgotne łąki,
brzegi wód, trzcinowiska

Występowanie: strefy klimatu umiarkowanego i
ciepłego, roślina kosmopolityczna

Opis:

Nazwę swą zawdzięcza purpurowej barwie kwiatów (łac. *lythrum salicaria*, gr. *lythron* = splamiony krwią). Z tego też powodu używano jej dawniej do leczenia krwawień.

Krwawnik pospolity
***Achillea millefolium* L.**



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień

październik













Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: łąki, pastwiska, murawy, nieużytki, do
2500mnpm

Występowanie: Europa, Syberia, Kaukaz,
Himalaje, zawleczona do Ameryki Północnej,
Nowej Zelandii i południowej Australii

Opis:

Nazwa łacińska rośliny (*achillea millefolium*) pochodzi od Achillesa, który według podań greckich leczył nią rany wojowników spod Troi.

Ze względu na gorzki, aromatyczny olejek krwawnik od czasów starożytnych jest cenionym i znanym lekiem. Etruskowie przykładali ją do ran bydła. Celtowie uważali to zioło za magiczne, a wielu Indian

Ameryki Północnej uważało ziele za świętą roślinę, pijąc sporządzoną z niego herbatę, aby pobudzić zdolność do przeżywania wizji. W starożytnych Chinach łodyg krwawnika używano w geomancji, a Indianie Nawajo używali jako afrodyzjaku.

Nie było chyba choroby, do leczenia której nie używano by krwawnika. Do dzisiaj w Polsce zioło to poświęcone jest corocznie 15 sierpnia. Chamazulen - główny składnik olejku krwawnika nadaje mu intensywnie niebieską barwę. Identyfikacyjny związek zawiera niebieski olejek z rumianku. Krwawnik pospolity wytworzył szereg podgatunków, w tym górskie i kserotermiczne.

Rośliny podobne



Kozłek lekarski



Barszcz zwyczajny

Krwiściaąg lekarski
Sanguisorba officinalis L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień







Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: wilgotne łąki, bagna, torfowiska,
łąki górskie, do 1200mnpm

Występowanie: umiarkowane strefy Eurazji

Opis:

Określany też jako krasnoglówki lub baranki Maryi Panny. Jest to od czasów starożytnych znana roślina lecznicza, stosowana do zmniejszania krwawień. Z krwiściągami związany jest bardzo ciekawy motyl modraszek telejus i modraszek nausitous - oba zapisane w czerwonej księdze. Samice motyla składają wewnątrz kwiatostanu po jednym jajku, z którego wylęgają się gąsienice, zjadające nasiona krwiściagu. Po ok. 3 tyg. larwy spadają na ziemię i upodabniają się do zagubionych larw mrówek wścieklic, które zabierają larwy modraszka do swojego gniazda. Tam aż do wiosny następnego roku larwy pasożytują na mrówkach, pożerając bezkarnie mrówcze potomstwo i po przepoczwarzeniu na przełomie lipca i sierpnia opuszczają mrowisko.

Krzyżownica górska
Polygala brachyptera
(Chod.) Hay.
(Polygala amara auct)



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień







Występowanie:

roślina lecznicza, trująca

Siedlisko: murawy naskalne,
na podłożu wapiennym

Występowanie: Karpaty i Alpy Wschodnie, w
Polsce w Tatrach, Pieninach, Cergowej koło
Dukli, bardzo rzadko na niżu

Opis:

Łacińska nazwa krzyżownicy (łac. *polygala amara*) pochodzi od dwóch greckich słów gr. *polys* = wiele, *gala* = mleko - uważano mianowicie, że roślina dodawana do paszy pobudza wydzielanie mleka u krów.

Kuklik górski
Geum montanum L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień













Występowanie:

Siedlisko: wysokogórskie murawy, traworośla, kamieniste zbocza, od regla dolnego po piętro turniowe (głównie kosówki i hal)

Występowanie: góry środkowej i południowej Europy, w Polsce w Sudetach (Masyw Śnieżnika) i licznych pasmach Karpat, w naszym kraju przebiega północna granica zasięgu gatunku.

Opis:

Korzenie kuklika zawierają olejki eteryczne, nadające im zapach korzennych goździków. Od tej właściwości pochodzi łacińska nazwa (łac. *geum montanum*, gr. *geuein* = przyprawiać korzeniami). Pomimo, że jest gatunkiem górskim, jest wrażliwy na mróz i wysuszające działanie wiatru, dlatego też unika stanowisk wietrznych i pozbawionych zimą śniegu.

Rośliny podobne



Kuklik zwisty



Kuklik rozesłany

Kuklik rozesłany
Geum reptans L.



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień





Występowanie:

Siedlisko: wilgotne moreny i piargi granitowe,
głównie w piętrze halnym i turni

Występowanie: Alpy, Karpaty, góry Półwyspu
Bałkańskiego, w Polsce wyłącznie w Tatrach

Opis:

Nazwa gatunkowa podkreśla charakterystyczny rozłożysty pokrój rośliny - tworzy rozłogi nawet do 1m szerokie, na których powstają nowe rozety liści, z czasem ukorzeniające się. Przyczynia się to do utrwalania piargów.

Rośliny podobne



Kuklik zwisły



Kuklik górski

Kuklik zwisty
Geum rivale L.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec









Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: wilgotne łąki, łęgi, olsy, torfowiska niskie, brzegi strumieni, do 2000mnpm.

Występowanie: Europa, Kaukaz, Syberia, umiarkowane strefy Ameryki Północnej

Opis:

W Polsce występuje 5 gatunków kuklików, z czego pospolity i zwisły są najszerszej rozprzestrzenione. Łacińska nazwa *geum rivale* to w dosłownym tłumaczeniu "gatunek strumieniowy". Kłącza zawierają glikozyd geinę - po rozłożeniu się przypominają zapachem goździki korzenne.

Rośliny podobne



Kuklik rozestany



Kuklik górski

Kukułka (stoplamek)
Fuscha



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec













Występowanie:

roślina lecznicza, pod całkowitą ochroną
Siedlisko: wilgotne łąki, olsy, buczyny, na
podłożu wapiennym

Opis:

Jako jeden z nielicznych stoplamków w zamian za zapylenie oferuje owadom nektar. Dolna warżka kwiatu stanowi "oznakowane" lądowisko dla owadów. Jednak nie wszystkie z nich potrafią skorzystać z lepkiej i bogatej w glukozę wydzieliny, np. trzmiele zwykle odlatują po bezowocnym odwiedzeniu jednego kwiatu, natomiast pszczoły nie mają z tym problemu.

Rośliny podobne



Kukułka (stoplamek)
plamista



Gółka długosotrogowa

**Kukułka (stoplamka)
plamista**



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec









Występowanie:

roślina pod ścisłą ochroną

Siedlisko: łąki, zarośla, widne lasy liściaste, po
regiel dolny

Występowanie: prawie cała Europa, północna
Azja

Opis:

Tworzy liczne odmiany i podgatunki trudne do rozróżnienia. Nazwa pochodzi od wyraźnych plamek na liściach. Kukułki kwitną bardzo wcześnie, zapraszając owady barwnymi kwiatami i "wymalowanym" na dolnej warżce "lotniskiem". Jednak ich kwiaty nie zawierają nektaru, o czym owady dowiadują się dopiero po wylądowaniu i zapyleniu kwiatu.

Rośliny podobne



Kukułka (stoplamek)
Fuscha

Len karpacki
Linum extraaxillare Kit.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień







Występowanie:

Siedlisko: murawy naskalne, na wapieniu, w piętrze kosówki i halnym

Występowanie: Karpaty, góry Półwyspu Bałkańskiego, w Polsce jedynie w Tatrach

Opis:

Łacińska nazwa (łac. *linum extraaxillare*)
pochodzi od słowa "włókno" (łac. *linum*). Len
karpacki nie był jednak wykorzystywany we
włókiennictwie, lecz jego pochodzący z
Bliskiego Wschodu kuzyn len zwyczajny.

Lepiężnik biały
Petasistas albus (L.)
Gaertn.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj









Występowanie:

Siedlisko: nad potokami, szczególnie na kamieńcach, cieniste i wilgotne miejsca śródleśne, osuwiska, w piętrze pogórza i regla dolnego

Występowanie: umiarkowane strefy Europy, Kaukaz, Armenia, Ałtaj

Opis:

Najmniejszy z 4 krajowych gatunków lepiężników. W miejscach wilgotnych, zwłaszcza nad potokami lepiężniki tworzą łany wielkich liści (pojedyncze liście osiągają nawet 1m), tzw. łopuszyny - jednogatunkowe skupienia, wypierające inne gatunki.

Rośliny podobne



Lepięźnik różowy



Lepięźnik wyłysiały

Lepiężnik różowy
Patasites offcinalis
Moench.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj















Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: brzegi strumieni, łągi, olsy,
brzegi wilgotnych łąk, do 1500mnpm

Występowanie: Europa (z wyjątkiem
północnej), północna i zachodnia Azja,
zawleczony do Ameryki Północnej

Opis:

Najpospolitszy z lepiężników rosnących w Polsce. Niezwykle dynamiczna roślina, wypierająca ze swego siedliska inne gatunki. Dawniej stosowany jako środek leczniczy przeciw dżumie.

Rośliny podobne



Lepięźnik biały



Lepięźnik wyłysiały

Lepiężnik wyłysiały
Petasites Kablikianus
Tausch.
(Petasites glabratus
[Maly] Borb.)



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj







Występowanie:

Siedlisko: żwirowiska i kamieńce nad górskimi
potokami i rzekami, od regła dolnego po piętro
kosówki

Występowanie: głównie Karpaty, ponadto
Sudety i Półwysep Bałkański

Opis:

Opis:

Nazwę swą bierze od liści pokrytych "za młodu" na spodniej stronie pajęczynowato owłosieniem, a w późniejszym okresie "łysiejących".

Rośliny podobne



Lepiężnik biały



Lepiężnik różowy

Lepnica bezłodygowa
Silene acaulis L.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec

lipiec

sierpień







Występowanie:

Siedlisko: skały, piargi, luźne murawy, na wapieniu (subsp. *pannonica*) i granitach (subspec. *norica*)

Występowanie: góry Europy, arktyczne rejony Europy, Azji i Ameryki, w Polsce jedynie w Tatrach (podchodzi aż pod szczyt Gerlachu!)

Opis:

Lepnica bezłodygowa, jako roślina arktyczno-górska, przystosowała się do surowego klimatu tworząc rodzaj zbitej półkulistej poduchy, chroniącej przed chłodnymi i wysuszającymi wiatrami. Poducha przytulona do podłoża korzysta z nagromadzonego w nim ciepła. Niezależnie od swej wielkości, poducha posiada zawsze tylko jeden bardzo długi korzeń, sięgający w głąb gruntu, czasem nawet ponad metr. Dzięki temu może doskonale zakorzenić się w pozornie bezwodnym gruncie między piargami i kamieniami. Tworzy 2 podgatunki *silene acaulis pannonica* i *silene acaulis norica*.

Lepnica rozdęta
Silene inflata (Salisb.) Sm.
(Silene venosa Asch.)



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień





Występowanie:

Siedlisko: suche łąki, przydroża, miedze, ciepło- i wapieniolubna, do 2000mnpm

Występowanie: Eurazja, północna Afryka,
Ameryka Północna

Opis:

Polska nazwa gatunkowa pochodzi od silnie rozdętych kielichów. Łacińską nazwę rodzajową (łac. *silene vulgaris*) można tłumaczyć na wiele sposobów. Jedni wywodzą ją od leśnego bożka Sylena, nauczyciela, a następnie towarzysza

Dionizosa, łysego i zwykle pijanego starca, przedstawianego najczęściej na ośle z kielichem wina w ręce. Inni wiążą ją z księżycem (gr. *selenē* = księżyc), ponieważ kwiaty lepnicy otwierają się dopiero nocą i są zapylane przez ćmy.

Stosowana dawniej w medycynie ludowej.

Rośliny podobne



Lepnica zwisła



Bniec biały

Lepnica zwisła
Silene nutans L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień











Występowanie:

Siedlisko: widne lasy i ich brzegi, skaliste zbocza, suche łąki, miejsca słoneczne, na wapieniu, w górach do 2000mnpm

Występowanie: prawie cała Europa, Kaukaz, Syberia

Opis:

Łacińska nazwa rodzajowa (łac. *silene nutans*)
pochodzi od greckiego wyrazu gr. *selene* =
księżyc - kwiaty tego gatunku otwierają się
dopiero o zmierzchu i pachną tylko przez kilka
kolejnych nocy. Zapyłana jest przez ćmy.

Rośliny podobne



Lepnica rozdęta

Leszczyna pospolita
Corylus avellana L.



Okres kwitnienia:

luty

marzec











Występowanie:

Siedlisko: podszybie lasów mieszanych i liściastych, polany, poręby

Występowanie: umiarkowane strefy Europy, Azji i Ameryki Północnej, w Polsce pospolita w całym kraju z wyjątkiem Tatr i Podhala

Opis:

Drzewo znane i uważane za święte już w starożytności (Grecy, Celtowie), otaczane szczególnym kultem religijnym. W naszym kraju wczesną wiosną używano kwitnących gałązek leszczyny do odpędzania złych mocy, a z rozwidlonych pędów wyrabiano różdżki do wykrywania podziemnych źródeł wody, metali, ukrytych skarbów i złodziei. Różdżkę taką należało sporządzić z jednorocznego pędu leszczyny, ściętego w pierwszą środę pełni księżyca pomiędzy godziną jedenastą a północą, wymawiając przy tym odpowiednie zaklęcia, a nóż do tego użyty musiał być nowy i w trakcie ścinania ułożony ostrzem do góry. Zaraz po ścięciu należało różdżkę opatrzyć odpowiednimi znakami wymawiając przy tym "*Coniuro te cito mihi obedire*" (Zaklinam cię, byś natychmiast była mi posłuszna). Z elastycznego i mocnego drewna leszczyny ponadto wyrabiano laski, obręcze do beczek, a z pędów wędki. Smaczne i pożywne orzechy mają zastosowanie w przemyśle cukierniczym, a wyciskany z nich olej ponadto w farmaceutycznym (do wyrobu delikatnych kremów pod oczy i na szyję), perfumeryjnym i farbiarskim. Wypędzano nim również robaki i tasieńce. Liści używano w medycynie ludowej jako środka dezynfekującego.

Lilia złotogłów
Lilium martagon L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec











Występowanie:

roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą
ochroną

Siedlisko: żyzne, widne lasy liściaste, zarośla,
zręby, po piętro kosówki

Występowanie: Europa i umiarkowane strefy
Azji

Opis:

Zwana także maśleszką. Jest to jeden z 2 gatunków lilii rosnących dziko w Polsce (drugi to b. rzadka lilia bulwkowata). Nazwa lilia (łac. *lilium martagon*) jest bardzo stara - już w starożytnej Grecji była zwana *leirion*, zapewne od przymiotnika *leiros* - delikatny, cienki, wrażliwy. *Martagon* to po grecku cebula, z której roślina wyrasta. Natomiast górale nazywają ją lelują. Była częstym motywem w ornamentyce góralskiej, szczególnie rozpowszechnionym przez Stanisława Witkiewicza.

Listera jajowata

Listera ovata (L.) R. Br.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec









Występowanie:

roślina pod całkowitą ochroną

Siedlisko: lasy, zwłaszcza liściaste, zarośla,
łąki, po piętro kosodrzewiny

Występowanie: Europa (z wyjątkiem, północnej
Skandynawii, Niziny Węgierskiej, krajów
śródziemnomorskich), Kaukaz, Syberia, Ałtaj,
Himalaje.

Opis:

Nazwa pochodzi od nazwiska angielskiego paleozoologa, nadwornego lekarza królowej Anny, Martina Listera, żyjącego na przełomie XVII i XVIII wieku. Nazwa gatunkowa wskazuje na kształt liści (w odróżnieniu od listery sercowatej).

Lnica pospolita
Linaria vulgaris (L.) Mill.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień









Występowanie:

roślina lecznicza, trująca

Siedlisko: przydroża, pola, nieużytki, zręby,
suche zbocza

Występowanie: Europa i Azja Zachodnia

Opis:

Zwana także pantofelkami lub lenkiem Matki Boskiej. Nazwa wskazuje na podobieństwo liści Inicy do liści Inu. Napary z ziela Inicy stosowano w zaparciach, do pobudzania trawienia, zewnętrznie jako środek odkażający, a także przeciw czarom. Dla zwierząt domowych trująca.

Lulecznica kraińska
Scopolia carniolica Jacq.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj









Występowanie:

roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną

Siedlisko: lasy liściaste (zwłaszcza olszyny i
buczyny), zarośla, połoniny,

w piętrze pogórza i reglu dolnym

Występowanie: Karpaty, góry Półwyspu
Bałkańskiego, Kaukaz, w Polsce od Pienin po
Bieszczady i na przylegających pogórzach

Opis:

Roślina silnie trująca - zawiera w liściach i korzeniach alkaloidy tropanowe (głównie hioscyjaminę i skopolaminę), w dawkach leczniczych wykorzystywane w medycynie od czasów starożytnych. Na Litwie i w Prusach Wschodnich wykorzystywano jej działanie narkotyczne, z czego korzystały najskwapliwiej czarownice do przyrządzania "maści do latania" oraz napojów miłosnych.

Rośliny podobne



Pokrzyk wilcza jagoda

Lulek czarny
Hyoscyamus niger L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień











Występowanie:

roślina lecznicza, trująca

Siedlisko: miejsca ruderalne, ugory, po regiel

Występowanie: Europa, Azja, Indie, północna
Afryka

Opis:

Nazywany także blekotem lub szalejem. Zawiera silnie trujące alkaloidy, głównie skopolaminę, atropinę i hioscyjaminę, wykorzystywane w medycynie już od czasów starożytnych, a w średniowieczu w czarnej magii i do przepowiedni. Celtowie podawali ziele lulka starcom opóźniającym marsz. Średniowiecznym czarownikom ponoć wcieranie w okolice ramion maści z liści lulka dawało umiejętność latania. Preparowały z nasion także odurzające napoje miłosne. Nasiona palono również w średniowiecznych łaźniach, by stworzyć wśród gości erotyczny nastrój. W Indiach nasiona pali się czasem razem z opium w celu wywołania głębokiego stanu narkotycznego. W początkach XX wieku niektóre wydziały policji stosowały skopolaminę do wyciągania zeznań od podejrzanych. Nazywano ją "serum prawdy". Niestety okazało się wkrótce, że mimo iż zeznania były szczegółowe, nie koniecznie musiały być prawdziwe. Objawami zatrucia lulkiem są suchość w jamie ustnej, rozszerzenie źrenic, przyspieszenie akcji serca i oddechu, zawroty głowy, bełkotliwa mowa oraz halucynacje. Śmierć następuje w wyniku porażenia oddychania. Na wsiach jako antidotum stosowano musztardę, rzodkiew oraz kozie mleko, ale dziś bardziej polecaną metodą jest wezwanie lekarza. Obecnie alkaloidy pozyskiwane z lulka stosuje się w astmie, chorobie Parkinsona, bradykardii, jako środek rozkurczowy, w okulistyce do rozszerzenia źrenicy, a także w premedykacji do znieczulenia ogólnego. Medycyna ludowa wykorzystywała również działanie uspokajające, nasenne i zmniejszające bóle reumatyczne.

Rośliny podobne



Pokrzyk wilcza jagoda

Łopian pajęczynowaty
Arctium tomentosum
Mill.

(Lappa tomentosa Lam.)



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień

wrzesień











Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: tereny ruderalne, przydroża, zarośla,
olszyny, brzegi wód, do 1500mnpm

Występowanie: umiarkowane strefy Eurazji

Opis:

Nazwa nawiązuje do pajęczynowato osnutych koszyczków kwiatowych, popularnie zwanych "rzepami".

Rośliny podobne



Łopian większy

Łopian większy
Arctium lappa L.
(Lappa major Gaertn.)



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień

wrzesień













Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: tereny ruderalne, przydroża, zarośla, olszyny, brzegi wód, preferuje gleby bogate w azot, do 1300mnpm

Występowanie: Europa, Azja, zawleczony do Ameryki Północnej, Argentyny i Paragwaju

Opis:

Łopian jest w Polsce archeofitem czyli gatunkiem pierwotnie nie występującym w miejscowej florze, ale zawleczonym przez człowieka w czasach przedhistorycznych. Nazwę *arcteion* (gr. *arctos* = niedźwiedź) podał już Dioskorydes na oznaczenie wełniście owłosionej rośliny (łac. *arctium lappa*). W Polsce zwany też łopuchem lub rzepem z powodu okrywy koszyczka kwiatowego złożonej z haczykowatych łusek, które przyczepiają całe kwiatostany do sierści zwierząt i w ten sposób rozsiewają nasiona. Korzeń zawiera dużo inuliny - substancji wykorzystywanej jako słodzik dla diabetyków oraz w diagnostyce nerek. Dla zdesperowanych - liście i łodygi są jadalne, zarówno na surowo jak i po ugotowaniu, ale tylko młode - włókna ze starszych pędów używa się w przemyśle papierniczym. Wykorzystuje się również nasiona do produkcji oleju, a

Rośliny podobne



Łopian pajęczynowaty

Łuskiewnik różowy
Lathraea squamaria L.



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec











Występowanie:

Siedlisko: lasy liściaste i iglaste, po regiel dolny

Występowanie: Europa, zachodnia Azja

Opis:

Bezzieleniowy pasożyt drzew liściastych i iglastych, spędzający większość swego życia pod ziemią, gdzie jego kłącza osiągają masę nawet 5kg. Do korzeni rośliny żywicielskiej wnika za pomocą specjalnych ssawek. Po około 10 latach roślina wydaje po raz pierwszy nadziemne kwiaty. Pojedyncze okazy dożywają nawet 60-70 lat. Niektórzy traktują formę rosnącą na górnoreglowych świerkach za osobny podgatunek subsp. *tatrica*. Łuskiwnik jest starą rośliną leczniczą, możemy jego opis znaleźć między innymi w germańskiej Farmakopei pod nazwą *Radix Squamariae*. W XV i XVI wieku wywar z łuskiwnika stosowano na padaczkę oraz różne drgawki nieznanego pochodzenia. Ponieważ roślinę można było zlokalizować tylko wiosną w trakcie kwitnienia, a o miejscu jej występowania wiedzieli tylko nieliczni, z czasem została przez zielarzy zapomniana. Obecnie potwierdzono zawartość w łuskiwniku szeregu związków aktywnych - co ciekawe, ich rodzaj oraz ilość zależy od rodzaju rośliny żywicielskiej, np. łuskiwniki pasożytujące na wierzbach zawierają salicylany, a na śliwach związki cyjanogenne.

**Łyszczec (gipsówka)
rozesłany
Gypsophilia repens L.**



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień







Występowanie:

Siedlisko: skały, suche murawy, żwirowiska rzeczne, na wapieniu, głównie w reglu górnym i piętrze kosówki

Występowanie: góry środkowej i południowej Europy, w Polsce w Tatrach i Pieninach

Opis:

Nazwa gipsówka nawiązuje do przywiązania niektórych gatunków z tego rodzaju do gipsowego podłoża .

Macierzanka karpacka
Thymus carpathicus Cel.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień









Występowanie:

Siedlisko: murawy naskalne, nadrzeczne kamieńce, na wapieniach, po górną granicę lasu (rzadziej w piętrze kosodrzewiny i halnym)

Występowanie: Karpaty Zachodnie (Tatry, Niżne Tatry, Pieniński Pas Skalicowy, Mała Fatra), Jesioniki

Opis:

Któż nie zna zapachu macierzanki! To aromatyczne ziele jest cenionym od wieków lekiem. Pliniusz zalecał ją przeciw skorpionom i ukąszeniom węży. W średniowieczu stosowano ją przeciw stłuczeniom i spazmom, na katar i ból głowy, na żołądek i choroby kobiece. Benedyktyński likier pito na bóle głowy, płuc, wątroby, żołądka, śledziony i nerek.

Krótko mówiąc panaceum na wszystko prócz krótkowzroczności. Współczesna medycyna potwierdziła jej właściwości antyseptyczne, ściągające, przeciwzapalne, pobudzające, wykrztuśne, przeciwskurczowe i moczopędne. Właściwości lecznicze, mniejsze lub większe, ma większość gatunków macierzanki. Macierzanka karpacka jest subendemitem zachodniokarpackim - poza Karpatami występuje tylko na jednym stanowisku w Sudetach Wschodnich - czeskich Jesionikach.

Rośliny podobne



Macierzanka zwyczajna

Macierzanka zwyczajna

Thymus pulegioides L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień

październik









Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: suche murawy, zarośla,
miejsca kamieniste, przydroża, widne bory
sosnowe, po regiel dolny

Występowanie: umiarkowane i chłodne strefy
Eurazji, Ameryka Północna

Opis:

Z 35 gatunków macierzanek w Polsce rośnie 12, z czego zwyczajna jest najbardziej rozpowszechniona. Wszystkie zawierają dużo olejków lotnych (olejki eteryczne) i są używane jako rośliny przyprawowe i lecznicze. Najbardziej znana w świecie jest macierzanka pospolita czyli tymianek, dziko rosnąca w krajach śródziemnomorskich. Jej użycie jako środka bakteriobójczego przez Samarytan zostało zanotowane 3000 lat p.n.e. Natomiast starożytni Egipcjanie wykorzystywali tymianek w procesie mumifikacji zwłok. W antycznej Grecji chwalono kogoś mówiąc, iż "pachnie tymiankiem". Używano go jako kadzidła w poświęconych różnym bogom świątyniach. Słowo "tymianek" pochodzi od greckiego słowa *thyo* = kadzę, perfumuję. W Szkocji herbata z tymianku dodawała odwagi i odpędzała koszmary nocne. Na znak odwagi i męstwa średniowieczne damy wyszywały swoim ukochanym na ich tunikach gałązki tymianku. Natomiast w literaturze tymianek był często kojarzony z wróżkami (choćaby w *Śnie nocy letniej* Szekspira).

Rośliny podobne



Macierzanka karpacka

Mak alpejski
Papaver Burseri Cr.
(Papaver alpinum L. pro p.



Okres kwitnienia:



Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: piargi, osuwiska, głównie na podłożu wapiennym (rzadziej na granicie), w piętrze halnym i rzadziej kosówki

Występowanie: Alpy, Pireneje, Apeniny, góry Półwyspu Bałkańskiego, Syberii, Arktyki, w Polsce w Tatrach

Opis:

Dawniej zwany także makiem Bursera na cześć niemieckiego lekarza i botanika Joachima Bursera (1583-1649). Uznawany za endemit karpacki. Jest rośliną pionierską w wysokich górach, zasiedlającą tereny kamieniste. Występuje w wielu odmianach barwnych m.in. białej, żółtej i czerwonej.

Mak polny
Papaver rhoeas L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec

sierpień













Występowanie:

roślina lecznicza, trująca

Siedlisko: łąny zbóż (zwłaszcza pszenicy),
przydroża, wysypiska, nieużytki, do
1800mnpm

Występowanie: cała Eurazja, zawleczony do
Ameryki, Australii i Nowej Zelandii

Opis:

Jest chwastem segetalnym, towarzyszącym uprawom zbóż, zwłaszcza pszenicy. Ostatnio wytępiony w uprawach przez herbicydy zajmuje tereny ruderalne. Wykorzystywany był (być może jako pokarm) w środkowej Europie już w neolicie. Jako roślina ozdobna znany był w starożytnym Egipcie. W medycynie ludowej kwiatów używano w chorobach płucnych, a także... do usypiania dzieci.

Rośliny podobne



Mak alpejski

Malina właściwa
Rubus idaeus L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

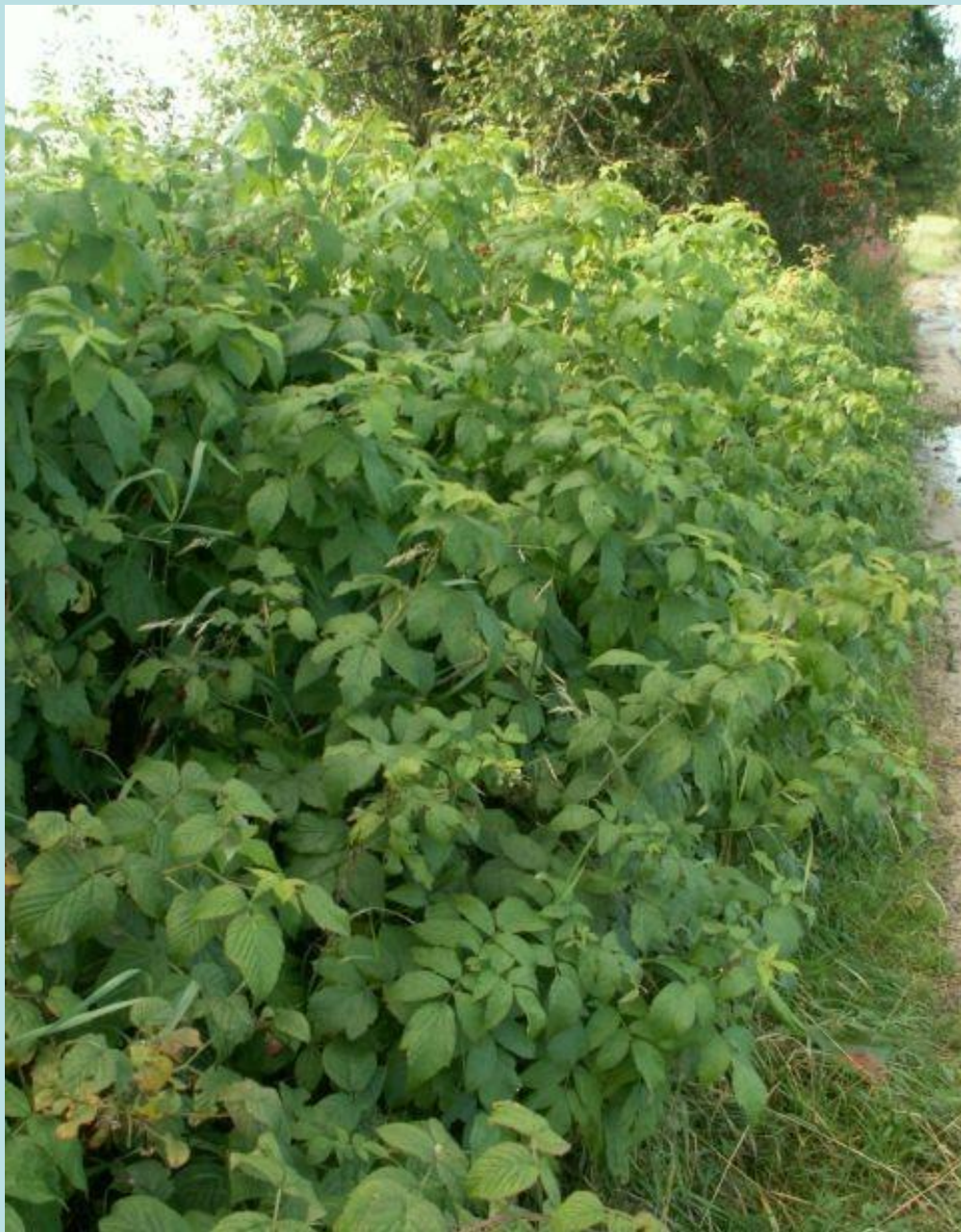












Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: widne lasy, zarośla, zręby, po piętro
kosodrzewiny

Występowanie: strefy klimatu umiarkowanego
półkuli północnej

Opis:

Soczyste i aromatyczne owoce zawierają wiele witamin oraz kwas salicylowy - podobny do tego w Aspirynie. Zawartość witaminy C dorównuje prawie jej zawartości w cytrynie. Stąd jest od wieków stosowana w przeziębieniach jako lek przeciwzapalny i napotny. Kwas salicylowy zawierają również liście. Wiele odmian hoduje się w ogródkach, a z owoców robi się różne przetwory (soki, dżemy, konfitury), ale najlepiej smakują te dzikie prosto z krzaka (niektórzy najbardziej zachwalają z wkładką mięsną). Łacińska nazwa (łac. *rubus ideaus*), użyta już przez Pliniusza Starszego, wskazuje jakoby malina pochodziła z Krety (łac. *ideaus* = pochodzący z góry Ida na Krecie), ale tam akurat malina nie występuje.

Mieczyk dachówkowaty

Gladiolus imbricatus L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień









Występowanie:

roślina pod całkowitą ochroną

Siedlisko: wilgotne łąki, pola uprawne,
zwłaszcza wśród owsa i jęczmienia, po regiel
dolny

Występowanie: środkowa i wschodnia Europa,
Półwysep Bałkański, Azja Mniejsza

Opis:

W Polsce dziko rosną 3 gatunki mieczyków, ale pozostałe 2 prawdopodobnie już wyginęły. Nazwa mieczyk (łac. *gladiolus imbricatus*) pochodzi od kształtu liści (łac. *gladiolus* = mieczyk), a nazwa gatunkowa nawiązuje do charakterystycznego kształtu kwiatów (łac. *imbrex* = dachówka). Roślina o podwójnych bulwach, umieszczonych jedna nad drugą, z których dolna jest starsza i z niej wyrasta w następnym roku bulwa potomna. Górale z okolic Nowego Targu nazywali mieczyk świńską cebulą i dodawali bulwy mieczyka bydłu do soli.

Miesiącznica trwała

Lunaria rediviva L.



Okres kwitnienia:

maj

czerwiec

lipiec













Występowanie:

Siedlisko: wilgotne, cieniste lasy,
zwłaszcza bukowe, jaworzyny i olszyny

Występowanie: Europa z wyjątkiem północy, w
Polsce głównie w górach

Opis:

Owoc powstaje w postaci łuszczynki, z której po pęknięciu pozostaje srebrzysta przegroda, utrzymująca się nawet do zimy. Od niej właśnie roślina wzięła swoją nazwę. Górale z Podhala przyozdabiali swoje kapelusze zatykając pęki miesięcznicy za pasek kapelusza zamiast piór. W niektórych rejonach kraju zwana także srebrniki.

Rośliny podobne



Mydlnica lekarska

Mięta długolistna
Mentha longifolia Huds.
(Mentha silvestris L.)



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień

wrzesień









Występowanie:

Siedlisko: wilgotne łąki, brzegi strumieni, rowy,
na glebach zawierających wapń i azot,
do 1600 mnpm

Występowanie: południowa i środkowa Europa,
Azja, południowa Afryka

Opis:

Nazywana także kobylą lub końską miętą, mimo że dla bydła i koni jest trująca. Miętę uważano zawsze za zioło o znaczeniu szczególnym. W starożytności i średniowieczu była uprawiana na przyprawę oraz jako roślina lecznicza. Używali jej starożytni Chińczycy, a starożytni Egipcjanie stosowali ją przy balsamowaniu zwłok. Jest o niej również wzmianka w papirusie Ebersa. Uczniowie rzymskich filozofów wieńczyli sobie głowy, bo uważano wtedy, że pobudza ona do myślenia. Biblia mówi o Faryzeuszach oddających dziesięcinę w postaci bukietów mięty, kopru czy kminku (Mt 23,23). Rzymianie używali mięty jako składnika zapachowego do win i sosów. Liczne zaś, rozsmakowane w winie Rzymianki, którym pod groźbą kary śmierci napoju tego pić nie zezwalano, zabijały sekretnie cierpki zapach wina żując aromatyczne liście mięty. Hebrajczycy ozdabiali nią podłogi synagog, a zwyczaj ten odrodził się parę wieków później w kulturze włoskiej, w rzymskich kościołach, gdzie miętą zwaną Ebra Santa Miaria dekorowano ołtarz i boczne nawy. Do dziś stosowana zarówno w kuchni jak i jako środek leczniczy. W medycynie ludowej używano jej jako lek uspokajający i przeciwbólowy. Obecnie znanych jest nam ponad 600 gatunków mięty - roślina bardzo zmienna, tworząca liczne podgatunki i odmiany, mięta długolistna z miętą nadwodną daje miętę pieprzową, z której uzyskiwany jest olejek mentolowy, wykorzystywany w przemyśle spożywczym i farmaceutycznym. Mentol ma właściwość oddziaływania na receptory zimna wywołując uczucie chłodu, co wykorzystano przy produkcji napojów orzeźwiających i gum do żucia.

Miłek wiosenny
***Adonis vernalis* L.**



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj









Występowanie:

roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną

Siedlisko: ciepłe zbocza i zarośla, lasy sosnowe

Występowanie: południowo-wschodnia i
środkowa Europa

Opis:

Jest reliktem stepowym na siedliskach kserotermicznych. Nazwa (łac. *adonis vernalis*), podkreślająca piękno kwiatów, pochodzi od mitycznego Adonisa, pięknego myśliwego i kochanka Afrodyty. Zginął na polowaniu poraniony śmiertelnie przez dziką, a z jego krwi wyrosły miłki. Zrozpaczona Afrodyta wybłagała u Zeusa jego coroczny powrót na ziemię i od tej pory spędza z nią co roku wiosnę i lato, a na zimę i jesień wraca do Persefony do Hadesu. Ziele miłka zawiera glikozydy nasercowe, mające też działanie uspokajające, stosowane w lekkich postaciach niewydolności serca.

Miłosna górska
Adenostyles alliariae
(Gouan) Kern.



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień







Występowanie:

Siedlisko: brzegi potoków, wilgotne lasy, zarośla,
od regla po piętro alpejskie, w Polsce w
wyższych partiach Karpat i Sudetów

Opis:

Zwana także przeniewierką.

Osiąga w Polsce północną granicę swojego zasięgu.

Miodunka ćma
(przed zapyleniem)
Pulmonaria obscura
Dum.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj





Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: lasy liściaste i mieszane, zarośla

Występowanie: środkowa Europa

Opis:

Zwana też płucnym zieleń z uwagi na swoje działanie lecznicze - w medycynie ludowej stosowana była w chorobach płuc. Stąd też jej łacińska nazwa (łac. *pulmonaria obscura*; *pulmo* = płuco). Kwiaty zmieniają swój kolor w trakcie kwitnienia (po zapyleniu przez trzmiele) z czerwonego na niebieski.

Rośliny podobne



Miodunka ćma (po zapyleniu)

Miodunka ćma
(po zapyleniu)
Pulmonaria obscura
Dum.



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień

maj







Występowanie:

roślina lecznicza

Siedlisko: lasy liściaste i mieszane, zarośla

Występowanie: środkowa Europa

Opis:

Zwana też płucnym zieleń z uwagi na swoje działanie lecznicze - w medycynie ludowej stosowana była w chorobach płuc. Stąd też jej łacińska nazwa (łac. *pulmonaria obscura*, *pulmo* = płuco). Kwiaty zmieniają swój kolor w trakcie kwitnienia z czerwonego na niebieski (po zapyleniu).

Rośliny podobne



Miodunka ćma (przed zapylaniem)

Mniszek alpejski
Taraxacum alpinum
(Hoppe) Heg. Et Heer



Okres kwitnienia:

lipiec

sierpień







Występowanie:

Siedlisko: trawiaste upłazy, wilgotne szczeliny skalne i wyleżyska, głównie w piętrze kosodrzewiny i halnym

Występowanie: Alpy, Tatry, Niżne Tatry

Opis:

Rośliny podobne



Jastrzębiec
alpejski



Mniszek pospolity (lekarski)



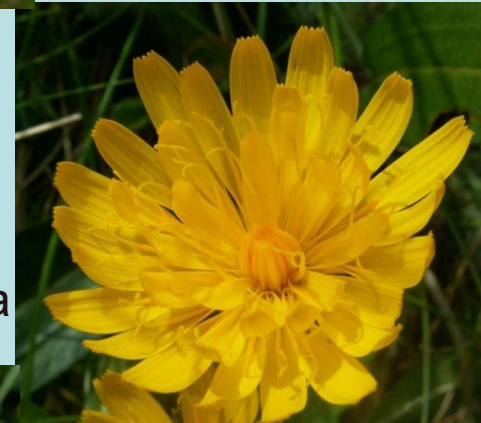
Jastrzębiec
kosmaczek



Mniszek
pospolity

Brodawnik
tatrzański

Szałatnica leśna



Prosiechnik
jednogłówny



Podbiał pospolity

**Mniszek pospolity
(lekarski)**

**Taraxacum officinale
Web.**

**Taraxacum vulgare
Schrk.**



Okres kwitnienia:

kwiecień

maj

czerwiec

lipiec













Występowanie:

roślina lecznicza, trująca

Siedlisko: łąki, pastwiska, przydroża, pola,
do 3000 mnpm

Występowanie: Europa, umiarkowane strefy
Azji, jako roślina zawleczona prawie na całej
kuli ziemskiej (z wyjątkiem rejonów arktycznych)

Opis:

Znany głównie jako mlecz lub dmuchawiec.

Nazwa "mniszek" pochodzi stąd, że po zdmuchnięciu owoców z puchem pozostaje łysa główka otoczona zeschniętymi listkami, przypominająca ogoloną głowę mnicha. Roślina ta była niezbyt popularna w starożytności. Zaczęto ją stosować dopiero w XIII wieku. Słowianie uważali, że mniszek usuwa piegi i plamy wątrobowe - i rzeczywiście jego właściwości lecznicze mają "coś" z wątrobą wspólnego, bowiem ma działanie żółciopędne. We Francji młode liście mniszka są popularne jako składniki sałatek.

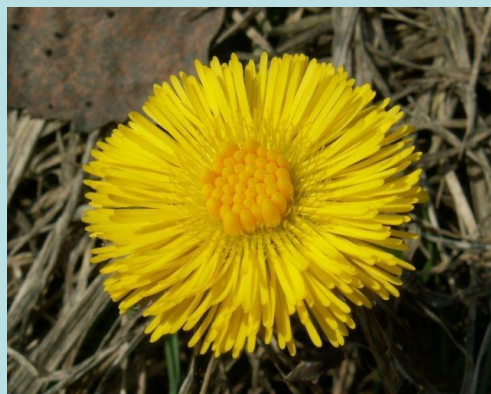
Rośliny podobne



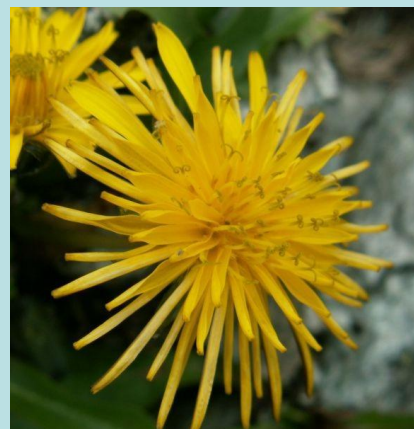
Jastrzębiec
alpejski



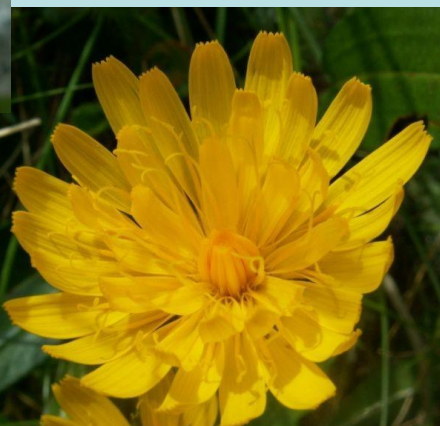
Mniszek pospolity (lekarski)



Jastrzębiec
kosmaczek



Mniszek
alpejski



Brodawnik
tatrzański

Szałatnica leśna



Prosiecznik
jednogłówny



Podbiał pospolity

Modrzew europejski
Larix decidua Mill.
(Larix europaea DC.)



Okres kwitnienia:

marzec

kwiecień











Występowanie:

Siedlisko: lasy (głównie sadzony, jako naturalny -
w Tatrach w reglu górnym)

Występowanie: pierwotnie w Alpach Centralnych,
wschodnich Sudetach, Tatrach, obecnie poprzez
uprawy szeroko rozpowszechniony

Opis:

Modrzew to jedyne krajowe drzewo iglaste zrzucające na zimę igły. Dawniej wierzono, że przebywają w nim zaklęte dusze zmarłych ludzi i straszą żywych jękami. Uchodziło też za symbol młodości, urody i odnowy życia. Niezwykle trwałe drewno było używane do budowy dworów (Łopuszna), kościołów (Nowy Targ, Dębno), a nawet zamków (Czorsztyn zbudowany w XIV w. miał podwaliny i zręby właśnie z modrzewia), stosowano je także w szkutnictwie na burty statków. Modrzewiem nie gardzili też artyści - Rafael Santi z Urbino malował swoje obrazy na modrzewiowych deskach, a modrzewiową żywicę (tzw. wenecką) używano do wyrobu bardzo dobrych i trwałych farb, którymi malowali m.in. Rembrandt i Rubens. Od tłustawego połysku żywicy pochodzi też łacińska nazwa modrzewia (łac. *larix decidua*; łac. *lardum* = słonina, sadło).
Drzewo dożywa 500 lat.

Modrzewnica zwyczajna

Andromeda polifolia L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec







Występowanie:

roślina trująca

Siedlisko: torfowiska przejściowe i wysokie

Występowanie: Europa (poza obszarem
śródlądowym), Ameryka Północna,
północna Azja

Opis:

Łacińską nazwę (łac. *andromeda polifonia*) roślina wzięła od mitycznej Andromedy, etiopskiej królewny, córki Cefeusza i Kasjopei. Jej matka chępiła się dookoła, że jest piękniejsza nawet od nereid. To rozwścieczyło Posejdona, który w zemście zesłał na Etiopię morskiego potwora. Aby przebłagać bogów wyrocznia zażądała ofiary z Andromedy, którą przykuto do skały na pożarcie smoka. W ostatniej chwili uratował Andromedę Perseusz wracający z wyprawy po głowę Meduzy, z którym też wkrótce wzięła ślub. Drobne kwiatuszki modrzewnicy są jakoby tak piękne w monotonnym krajobrazie torfowiska jak księżniczka Andromeda. Roślina żyje w symbiozie z grzybami, ich strzępki przerastają całą roślinę, aż do okrywy nasion. Beczułkowate kwiaty są przystosowane do owadów o długich ssawkach. Roślina charakterystyczna dla mszarów..

Modrzyk górski
mulgedium alpinum
Less.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień











Występowanie:

Siedlisko: wilgotne lasy, ziołorośla, zręby,
brzegi potoków, głównie w reglu górnym
i piętrze kosówki

Występowanie: północna Europa oraz góry
środkowej Europy

Opis:

Jedna z najbardziej okazałych bylin naszych gór, dochodząca do 2m wysokości.

**Mokrzyca Kitajbela
(modrzewiolistna)**

**Minuartia Kitaibelii
(Mattf.) Pawł.**

**(Minuartia laricifolia
Sch. Et Thell.)**



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień













Występowanie:

roślina chroniona

Siedlisko: skały i murawy naskalne, piargi,
żwirowiska, na wapieniu, od regła dolnego po
piętro kosówki

Występowanie: Alpy Wschodnie, Karpaty, w
Polsce w Tatrach i Pieninach

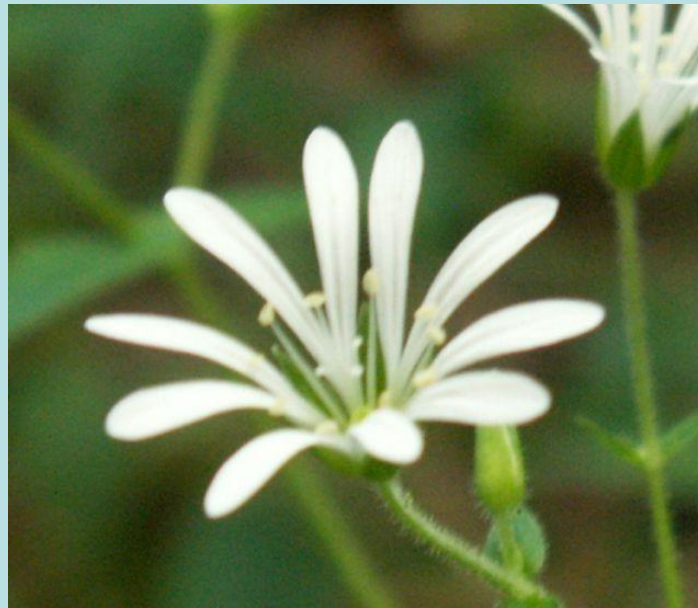
Opis:

Rośnie jedynie na podłożu bogatym w węglan wapnia, tworząc zbitą darń chroniącą przed wiatrem i niską temperaturą. Nazwa gatunkowa pochodzi od nazwiska węgierskiego botanika - Pal Kitaibela, badacza flory Karpat z przełomu XVIII i XIX wieku.

Rośliny podobne



Gwiazdnica wielkokwiatowa

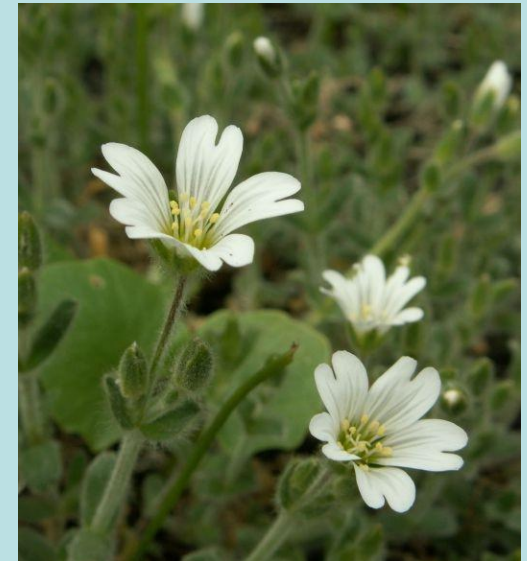


Gwiazdnica gajowa



Rogownica
wełnista

Rogownica jednokwiatowa



Mydlnica lekarska
Saponaria officinalis L.



Okres kwitnienia:

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień







Występowanie:

roślina lecznicza, trująca

Siedlisko: miedze, nieużytki, zarośla,
brzegi cieków wodnych

Występowanie: środkowa i północna Europa,
zachodnia Azja, Syberia, Japonia, sprowadzona
przez kolonistów do Ameryki Północnej

Opis:

Kłącza i korzenie mydlnicy zawierają trójpertenowe saponiny o właściwościach żółciopędnych, wykrztuśnych (wchodzą w skład popularnych syropów Tussipekt i Pectosol), zmiękczających i przeciwgrzybiczych. Rozpuszczone w wodzie obficie się pienią - w kosmetyce jest stosowana do wyrobu past do zębów, szamponów, żelów myjących i maseczek, a dawniej, gdy nie znano mydła (już w starożytności), odwarów z korzeni mydlnicy używano do mycia się i prania delikatnych materiałów. Stąd polska i łacińska nazwa rośliny (łac. *saponaria officinalis*; łac. *sapo* = mydło). Holendrzy dodawali mydlnicę do piwa, by się pieniało. Niektóre pierwotne plemiona stosowały nasiona mydlnicy jako przynętę na ryby. Wytwarzano z niej także mydlik do odtłuszczania wełny. Od dawna wywary stosowano także jako odtrutki na jad węży. Mydlnica spożyta jednak w zbyt dużych ilościach drażni przewód pokarmowy i powoduje wymioty i biegunkę. Obecnie uprawiana na potrzeby przemysłu farmaceutycznego i kosmetycznego. Stosowana również w przemyśle cukierniczym do wyrobu chałwy.

Rośliny podobne



Miesiącznica trwała