

Materiały szkoleniowe SKPG
Autor: Urszula Kupiec (Dyner)
Ostatnia aktualizacja: listopad 2008

Górskie kwiaty

pełna wersja Atlasu Roślin Górskich wraz z licznymi zdjęciami znajduje się na stronie SKPG:
<http://www.skpg.e-gory.pl/atlas/index.php>

Skróty:

cyfry rzymskie – okres kwitnienia (podane są najszersze przyjmowane granice, które szczególnie na terenach górskich mogą ulec zawężeniu)

Kolor kwiatów (podano najczęściej przyjmowany przez dany gatunek, ale może on się w pewnych granicach zmieniać w zależności od warunków, szczególnie dla barw czerwonej, fioletowej i niebieskiej):

b – biały kolor kwiatów

c – czerwony kolor kwiatów (także różowy, purpurowy)

f – fioletowy kolor kwiatów (także liliowy)

i – inny kolor kwiatów niż podane obok

n – niebieski kolor kwiatów

z – zielony kolor kwiatów

ż – żółty kolor kwiatów (także pomarańczowy)

d – drzewo, krzew, paproć, mech, itd. czyli wszystko co do pojęcia „kwiatka” ciężko zakwalifikować, ale jednak rośnie

Lista gatunków chronionych zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Środowiska z dn.

11.09.2001 (Dz. U. Nr 106, poz. 1176 z dnia 29 września 2001 r.)

Spis treści

Skróty str.1

Spis treści str.2

Gatunki obowiązkowe do egzaminu str.3

Kwiaty o barwie białej:

Ciemiężyce spec. 4
Czosnek niedźwiedzi 5
Dębik ośmiopłatkowy 6
Dziewięciśli bezłodygowy 7
Gwiazdnice spec. 8
Jaskry spec. 9
Kokoryczka wonna 10
Konwalia majowa 11
Konwalijka dwulistna 12
Krwawnik pospolity 13
Lepięzniki spec. 14
Parzydło leśne 16
Przytulia (marzanka) wonna 17
Sasanka alpejska 18
Skalnice spec. 19
Szczawik zajęczy 20
Śnieżycza wiosenna 21
Śnieżyczka przebiśnieg 22
Tlustosz alpejski 23
Wełnianki spec. 24
Zawilec gajowy 25
Zawilec narcyzowy 26
Zawilec wielkokwiatowy 27

Kwiaty o barwie żółtej lub pomarańczowej:

Dziewanna pospolita 28
Dziurawiec zwyczajny 29
Fiołki spec. 30
Jaskry spec. 31
Jastrzębce spec. 32
Knieć błotna 33
Kuklik zwisły 34
Milek wiosenny 35
Mniszek pospolity (lekarski) 36
Naparstnice spec. 37
Nawłocie spec. 38
Omieg górski 39
Pełniki spec. 40
Pierwiosniki spec. 41
Podbiał pospolity 42
Pszonak pieniński 43
Rojniki spec. 44
Skalnice spec. 45
Smotrawa okazała 46
Starce spec. 47
Szałwie spec. 49
Zaraza spec. 50
Zawilec żółty 51
Ziarnopłon wiosenny 52
Złoc żółta 53
Żywiec dziewięciolistny 54
Żywokosty spec. 55

Kwiaty o barwie czerwonej lub różowej:

Goździki spec. 56

Lilia złotogłów 57

Łopiany spec. 58

Mak polny 59

Mieczyk dachówkowaty 60

Miodunka ćma 61

Naparstnice spec. 62

Pierwiosniki spec. 63

Rozchodnik karpacki 64

Szachownica kostkowata 65

Szczaw spec. 66

Wawrzynek wilcze łyko 67

Wierzbówka kiprzyca 68

Zaraza spec. 69

Kwiaty o barwie fioletowej:

Dzwonki spec.70

Fiołki spec.71

Macierzanka zwyczajna 73

Miesięcznica trwała 74

Mięty spec. 74

Miłosna górską 76

Pierwiosniki spec. 77

Rdest wężownik 78

Rojniki spec. 79

Sasanka słowacka 79

Storczyki spec. 80

Szafran spiski (Krokus) 82

Tojad mocny 83

Urdzik karpacki 84

Zimowit jesienny 85

Żywiec gruczołowaty 86

Kwiaty o barwie niebieskiej:

Barwinek pospolity 87

Cebulica dwulistna 88

Dąbrówka rozłogowa 89

Dzwonki spec. 90

Goryczka trojeściowa 91

Niezapominajki spec. 92

Orlik pospolity 93

Przetaczniki spec. 94

Przylaszczka pospolita 95

Kwiaty o barwie zielonej:

Arcydzięgiel litwor 96

Ciemiężyce spec. 97

Cieszynianka wiosenna 98

Przywrotniki spec. 99

Śledziennica skrętolistna 100

Wilczomlecz migdałolistny 101

Kwiaty o innej barwie:

Kopytnik pospolity 102

Pozostałe rośliny:

Bluszcz pospolity 103

Jęczmnik zwyczajny 104

Podrzeń żebrowiec 105

Widłaki spec. 106

Gatunki obowiązkowe do egzaminu

(spec. – obowiązuje rozpoznawanie rodzaju, bez podziału na poszczególne gatunki)

arcydzięgiel litwor 96	przylaszczka pospolita 95
barwinek pospolity 87	przytulia wonna 17
bluszcz pospolity 103	przywrotnik spec. 99
cebulica dwulistna 88	pszonak pieniński 43
ciemieżyca spec. 4, 97	rdest węzownik 78
cieszynianka wiosenna 98	rojnik spec. 44, 79
czosnek niedźwiedzi 5	rozchodnik karpacki 64
dąbrówka rozłogowa 89	sasanka alpejska 18
dębik ośmiopłatkowy 8	sasanka słowacka 79
dziewanna pospolita 28	skalnica spec. 19, 45
dziewięcił bezłodygowy 7	smotrawa okazała 46
dziurawiec zwyczajny 29	starzec spec. 47
dzwonek spec. 70, 90	starczyk spec. 80
fiołek spec. 30, 71	szachownica kostkowana 65
goryczka trojeściowa 91	szafran spiski (krokus) 82
goździk spec. 56	szałwia spec. 49
gwiazdnica spec. 8	szarotka alpejska
jaskier spec. 9, 31	szczaw spec. 66
jastrzębiec spec. 32	szczawik zajęczy 20
jęczmnik zwyczajny 104	śledziennica skrętolistna 100
knieć błotna 33	śnieżyca wiosenna 21
kokoryczka wonna 10	śnieżyczka przebiśnieg 22
konwalia majowa 11	tlustosz alpejski 23
konwalijka dwulistna 12	tojad mocny 83
kopytnik pospolity 102	urdzik karpacki 84
krwawnik pospolity 13	wawrzynek wilcze łyc 67
kuklik zwisły 34	wielnianka spec. 24
lepieźnik spec. 14	widlak spec. 106
lilia złoto głów 57	wierzbówka kiprzyca 68
łopian spec. 58	wilczomlecz migdałolistny 101
macierzanka zwyczajna 73	zaraza spec. 50, 69
mak polny 59	zawilec gajowy 25
mieczyk dachówkowaty 60	zawilec narcyzowy 26
miesięcznica trwała 74	zawilec wielkokwiatowy 27
mięta spec. 74	zawilec żółty 51
miłek wiosenny 35	ziarnopłon wiosenny 52
miłosna górska 76	zimowit jesienny 85
miodunka ćma 61	złoc żółta 53
mniszek pospolity 36	żywiec bulwkowaty
naparstnica spec. 37, 62	żywiec dziewięciolistny 54
nawłoc spec. 38	żywiec gruczołowaty 86
niezapominajka spec. 92	żywokost spec. 55
omieg górski 39	
orlik pospolity 93	
parzydło leśne 16	
pełnik spec. 40	
pierwiosnka spec. 41, 63, 77	
podbiał pospolity 42	
podrzeń żebrowiec 105	
przetacznik spec. 94	

Kwiaty o barwie białej

Ciemiężyce spec.

Ciemiężyca biała

roślina lecznicza, trująca, b, roślina pod całkowitą ochroną

Siedlisko: wilgotne łąki, lasy, źródła

Występowanie : Europa, Syberia, Japonia, w Polsce jedynie w Bieszczadach

Większość z ok. 50 gatunków ciemiężyc (w tym biała) jest silnie trująca, niektóre z nich używane są jako rośliny lecznicze. W Polsce występują jedynie 3 gatunki: biała, zielona i czarna. Ciemiężyca biała zawiera silnie trujące alkaloidy germerynę i protowerynę – już około 1,5 g kłącza zawiera dawkę śmiertelną! Działa przez silne obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, sprowadzając śmierć w ciągu 3-12 godz. Używana była także jako środek przeciwwszawicy.



Czosnek niedźwiedzi

V, roślina lecznicza, b

Siedlisko: cieniste lasy, zwłaszcza bukowe na niżu i w reglu dolnym

Występowanie: Europa z wyjątkiem Grecji i Skandynawii, Kaukaz, w Polsce powszechny w Beskidach, rzadki w Pieninach i Tatrach

Roślina jadalna, o intensywnym zapachu czosnku („dziki” czosnek). Polska nazwa gatunkowa jest dosłownym tłumaczeniem łacińskiej (łac. *allium ursinum*; *ursus* = niedźwiedź). Charakterystyczny zapach nadaje roślinie allicyna, mająca m.in. działanie bakteriobójcze (nawet w rozcieńczeniu 1:50 000).



Dębik ośmiopłatkowy

VI-VII, b

Siedlisko; skały, murawy, piargi, głównie na podłożu wapiennym

Występowanie: obszar arktyczny i góry Europy, w Polsce w Tatrach i Małych Pieninach

Roślina przywędrowała do nas w ostatniej epoce lodowcowej (plejstocen). Po ustąpieniu lodowca dębik, związany z zimnym klimatem, wycofał się w obszary arktyczne, a na naszych terenach przetrwał jedynie jako relikw glacialny w górach, znajdując w Tatrach sprzyjające warunki klimatyczne do rozwoju. Inną ciekawostką jest wiek rośliny – krzewinka potrafi dożywać do 100 lat.



Dziewięciśl bezłodygowy

VIII-IX, roślina lecznicza, pod całkowitą ochroną, b

Siedlisko: suche łąki, murawy i pastwiska, widne lasy i ich obrzeża, w górach do 1660mnpm.

Występowanie: Europa, Syberia, Kaukaz

Dziewięciśl to stara góralska nazwa - w dawnych czasach przypisywano tej roślinie czarodziejską moc dziewięciu sił, dziewięciu tajemnych mocy, które powodują dziewięciokrotnie silniejsze jej lecznicze i magiczne właściwości od jakiegokolwiek innego zioła. Dziewięciśl bezłodygowy (*carlina acaulis*) jest na niżu gdzieś nazywany kąśliną. Łacińska nazwa powstała być może przez zniekształcenie włoskiego *cardina* albo od imienia Karola Wielkiego lub Karola V, którzy ponoć wykorzystywali właściwości lecznicze rośliny z tego rodzaju. Gatunkowy człon nazwy natomiast pochodzi od greckiego *a kaulos* czyli "bez łodygi". Dziewięciśl jest częstym motywem zdobniczym w sztuce góralskiej. W górskich krajach Europy środkowej używany jako karma dla świń ☺.



Gwiazdnica gajowa

V-IX, b

Siedlisko: wilgotne lasy liściaste i mieszane, o bogatym runie

Występowanie: prawie cała Europa

W Polsce występuje 9 gatunków gwiazdnic. Najbardziej rozprzestrzeniona jest gwiazdnica pospolita, będąca uciążliwym chwastem segetalnym (gatunki towarzyszące uprawom, znoszące dobrze zwykłe zabiegi rolnicze) i ruderalnym (rośliny rosnące na śmietnikach, wysypiskach, hałdach, ruinach, nasypach kolejowych). W Europie jest archeofitem czyli gatunkiem pierwotnie nie występującym w miejscowej florze, ale zawleczonym przez człowieka w czasach przedhistorycznych, konkretnie w przypadku gwiazdnicy pospolitej co najmniej w epoce brązu.

Gwiazdnica wielkokwiatowa

IV-VI, b

Siedlisko: lasy liściaste i mieszane, chętnie na glebach nieco piaszczystych i gliniastych

Występowanie: prawie cała Europa

Gwiazdnica gajowa



Gwiazdnica wielkokwiatowa



Jaskry spec.

Jaskier alpejski

V-IX, b

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

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

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.

Jaskier alpejski



Jaskier lodnikowy

VII-VIII, roślina trująca, b

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

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

Jaskier lodnikowy



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

Jaskier platanolistny



Jaskier platanolistny

VI-VIII, roślina trująca, b

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

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

Łacińska nazwa rodzaju jaskrów (*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.

Kokoryczka wonna

V-VI, roślina lecznicza, trująca, b

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

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

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



Konwalia majowa

V-VI, roślina lecznicza, trująca, pod częściową ochroną, b

Siedlisko: widne lasy liściaste, murawy górskie, wapieniolubna

Występowanie: prawie cała Europa, umiarkowane strefy Azji, Japonia, Ameryka północna

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 majalis*, nawiązując jednocześnie do okresu kwitnienia (łac. *maius* = maj).



Konwalijka dwulistna

IV-VII, roślina trująca, b

Siedlisko: cieniste lasy, zarośla, po piętro kosodrzewiny

Występowanie: strefa umiarkowana i chłodna Eurazji

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



Krwawnik pospolity

VI-X, roślina lecznicza, b

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

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

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 rośliną, 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 święcone 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.



Lepięzniki spec.

Lepięznik biały

III-V, b

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

Występowanie: umiarkowane strefy Europy, Kaukaz, Armenia, Altaj

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



Lepięznik różowy

III-V, roślina lecznicza, c

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

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

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



Lepiejnik wyłysiały

III-V, b

Siedlisko: zwirowiska i kamieńce nad górkami potokami i rzekami, od regla dolnego po piętro kosówki

Występowanie: głównie Karpaty, ponadto Sudety i Półwysep Bałkański

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



Parzydło leśne

VI-VII, TC, b

Siedlisko: górskie lasy i zarośla, miejsca cieniste i wilgotne, nad potokami

Występowanie: Europa z wyjątkiem północy, umiarkowane strefy Azji, Ameryka Północna

Wbrew swojej nazwie wcale nie parzy. Parzydło jest rośliną dwupienną, tzn. na jednych okazach znajdują się kwiatostany męskie, a na innych żeńskie. Ze względu na efektowny wygląd często uprawiana jako roślina ozdobna. Łacińska nazwa (łac. *aruncus silvestris*) w dosłownym tłumaczeniu to „leśna kozia broda”.



Przytulia (marzanka) wonna

IV-VI, roślina lecznicza, trująca, b

Siedlisko: cieniste lasy liściaste i mieszane

Występowanie: środkowa i zachodnia Europa, północna Afryka

Dawniej ziele przytulii było używane do aromatyzowania napojów, wyrobów alkoholowych, cukierniczych oraz jako przyprawa do ciast. Obecnie w wielu krajach jest to niedozwolone, ponieważ w trakcie suszenia uwalnia się kumaryna, mająca słodkawy zapach siana (stąd nazwa gatunkowa), a przy dłuższym spożywaniu prowadząca do uszkodzenia wątroby. Stosuje się ją natomiast jako lek poprawiający krążenie obwodowe, a także do aromatyzowania kosmetyków i jako składnik proszku przeciw molom.



Sasanka alpejska

III-VIII, b, roślina trująca, pod całkowitą ochroną

Siedlisko: murawy, na podłożu ubogim w węglan wapnia, w piętrze kosówki i halnym

Występowanie: góry środkowej i południowej Europy, Kaukaz, w Polsce w Górach Izerskich, Karkonoszach, Na Babiej Górze i w Tatrach

W Polsce rośnie dziko 7 gatunków sasanek – wszystkie są roślinami rzadkimi, pod ścisłą ochroną. Sasanki niezwykle łatwo krzyżują się między sobą, dając ogromne bogactwo form. Oto damy o wielu obliczach, zaskakują co wiosna fryzurą.

Jedna kusi ponętym fioletem, inna wabi głęboką purpurą.

Najpierw skromnie schylone nad ziemią, potem preżą się dumnie do słońca.

No i jak tu opisać sasanki... Nikt ich nigdy nie pozna do końca.



Skalnica spec.

Skalnica gronkowa

VI-VII, b, roślina pod całkowitą ochroną
Siedlisko: skały, piargi, żwirki, luźne murawy naskalny, najczęściej na podłożu wapiennym
Występowanie: góry Europy, Kaukaz, Azja Mniejsza, Ameryka Północna

Przez górali zwana „kamienną różą”.

Skalnica gronkowa



Skalnica karpacka

VI-VIII, b
Siedlisko: wilgotne skały i piargi, głównie na granicie, od piętra kosówki po turnie
Występowanie: Karpaty, Riła, Piryn, sporadycznie w Alpach, w Polsce wyłącznie w Tatrach

Roślina rozmnaża się wegetatywnie przy pomocy bulwek znajdujących się u nasady łodygi. Nazwa „karpacka” wskazuje główny obszar występowania – jest subendemitom karpackim.

Skalnica karpacka



Skalnica seledynowa

VI-VIII, b
Siedlisko: wapienne skały i piargi, powyżej górnej granicy lasu
Występowanie: Pireneje, Alpy, Apeniny, Góry Iliryskie, Karpaty Zachodnie, w Polsce wyłącznie w Tatrach

Rośnie w postaci przytulonej do podłoża poduchy, chroniącej przed wysuszającym i wychładzającym działaniem wiatru. Podobnie jak niektóre inne gatunki skalnic roślina ma na liściach wypotniki węglanu wapnia – odłożony na liściach minerał dodatkowo chroni roślinę przed niekorzystnym działaniem warunków atmosferycznych. Polska i łacińska nazwa (łac. *saxifraga caesia*) pochodzi od seledynowego zabarwienia liści (łac. *caesius* = niebieskawy).

Skalnica seledynowa



Skalnica tatrzańska



Skalnica tatrzańska

V-VIII, b
Siedlisko: wilgotne skały, żwirki, zarastające piargi, głównie na wapieniach
Występowanie: Tatry, Niżne Tatry, Chocz, Mała Fatra

Jest endemitem zachodniokarpackim i jednym z najstarszych gatunków roślin tatrzańskich – rośnie tu od trzeciorzędu. Łacińską nazwę (*saxifraga wahlenbergii*) nadano na cześć wybitnego szwedzkiego botanika Wahlengerga, autora pierwszego dzieła o florze Tatr, wydane w 1814r.

Szczawik zajęczy

IV-V, roślina trująca, b

Siedlisko: cieniste i nieco wilgotne lasy

Występowanie: Europa, Kaukaz, Syberia, Japonia, północna Afryka, Północna Ameryka

Zwany także kapustą zajęczą. Dawniej stosowany w medycynie ludowej, a także jako przyprawa do sałatek (zamiast octu). Ze względu na dużą zawartość kwasu szczawiowego używany był dawniej w przemyśle chemicznym, póki go nie wyparł kwas szczawiowy syntetyczny.



Śnieżyca wiosenna

III-IV, roślina trująca, pod całkowitą ochroną, b

Siedlisko: wilgotne lasy i zarośla, wilgotne łąki

Występowanie: środkowa Europa oraz rejon Pirenejów, w Polsce głównie w Karpatach i Sudetach

Łacińska nazwa (*leucoium vernalum*) znana jest od czasów starożytnych - znaczy tyle co wiosenny biały fiołek (gr. *leucos* = biały, *ion* – fiołek, łac. *ver* = wiosna). Zwana jest także gładyszkciem. Cebule rośliny zawierają trujący alkaloid leukoinę. W Bieszczadach występuje odmiana dwukwiatowa (var. *carpathicum*).



Śnieżyczka przebiśnieg

II-IV, TC, b

Siedlisko: liściaste lasy, zarośla, łąki

Występowanie: prawie cała Europa, Kaukaz, Azja Mniejsza

Pierwszy zwiastun wiosny, zakwitający już w lutym. Często musi się przebijać przez pokrywę śnieżną – stąd jej polska nazwa. Nazywana jest także gładyszem lub śniegułką. Liście zawierają trującą galantaminę, wpływającą na tonus mięśniowy, stosowaną w leczeniu następstw paraliżu dziecięcego. W rozsiewaniu nasion duży udział mają mrówki żywiące się elajosomami (patrz fiołek dwukwiatowy).



Tłustosz alpejski

V-VIII, b, roślina pod całkowitą ochroną

Siedlisko: wilgotne skały, źródła, od regła dolnego po piętro halne

Występowanie: góry Europy, środkowa Azja, w Polsce jedynie w Tatrach

W Polsce występują 3 gatunki tłustosza: alpejski, pospolity typowy i pospolity dwubarwny. Wszystkie są roślinami owadożernymi. Górna powierzchnia liści pokryta jest gruczołami wydzielającymi lepki płyn zawierający enzymy proteolityczne. Owad, który usiadł na liściu przykleja się do niego, a ruszając się pobudza komórki do rozpoczęcia procesu trawienia. Ponowną, pełną sprawność łapania i trawienia owadów liść odzyskuje mniej więcej po tygodniu od złapania ofiary. Roślina jest zdolna do fotosyntezy, a „jedząc” owady uzupełnia jedynie braki azotu. Nazwa rodzaju nawiązuje do jakby tłustego połysku liści. W Szkocji tłustosz pospolity cieszy się dużym poważaniem i wiąże się z nim wiele wierzeń. Panny, które przed pocałunkiem umieszczają w ustach nieco tłustosza, mają sobie zapewnić dożgonne oddanie swojego kochanka. Natomiast bydło pasące się na tłustoszu miało być zdrowsze i odporne na czary wiedźm kradnących mleko. Jak w każdym wierzeniu jest w nich nieco prawdy: słodkawy sok tłustosza działa jak naturalny odświeżacz do ust, co przy dawniejszym poziomie higieny nie było bez znaczenia, a zawarte w nim witaminy i minerały rzeczywiście mogły poprawiać kondycję bydła. Sok z liści tłustosza działa ponadto jak podpuszczka, ścinając białka zawarte w mleku.



Welnianki spec.

Welnianka pochwowata

III-V, b

Siedlisko:
torfowiska, mokre
łąki w górach

Puchu z welnianek używano dawniej do wypełniania poduszek oraz próbowano z niego wyrabiać nici. Miał to być taki polski odpowiednik bawełny. Niestety, jako że włoski są kruche i łamliwe, wykonane z nich nici są bardzo nietrwałe. Zaniechano więc tych prób. Dziś rośliny te wykorzystywane są niekiedy na suche bukiety.



Welnianka szerokolistna

IV-V, b

Siedlisko: mokre łąki, torfowiska niskie

Występowanie: Europa po daleką północ, Kaukaz, północna Azja

Wszystkie gatunki welnianek związane są z terenami otwartymi, ponieważ do swego rozwoju potrzebują dużo światła. Kwiaty są zapylane przez wiatr, dlatego nie są barwne i roślina nie wytwarza nektaru.

Welnianka wąskolistna

IV-V, b

Siedlisko: mokre łąki, torfowiska niskie

Na mokrych, bagiennych łąkach welnianki występują często w dużej liczbie, nadając im w trakcie owocowania wygląd widocznej z daleka białej plamy. Być może właśnie stąd wzięła się tradycyjna nazwa "bielawy", jaką określa się takie zabagnione łąki na torfowiskach niskich oraz na wilgotnych górskich młakach. Nazwę rodzaju *eriophorum* wymyślił Linneusz, składając ją z greckich słów *erion* - wełna i *phoreo* - noszę.

Zawilec gajowy

III-V, roślina lecznicza, trująca, b

Siedlisko: lasy, zarośla

Występowanie: półkula północna

Wykorzystywany w homeopatii, a także dawniej w medycynie ludowej na bóle zębów, a liście przykładano na bolące miejsce po użądleniu pszczoły. Spożyte powodują jednak wymioty, ze względu na zawarte w nich trujące substancje.



Zawilec narcyzowy

V-VII, TC, b

Siedlisko: murawy wysokogórskie, łąki, zarośla, w Tatrach powyżej 1100mnpm, w Sudetach powyżej 1400mnpm

Nazwa (*anemone nemorosa*), wymieniana już przez autorów starożytnych, pochodzi z greckiego *anemos* – wiatr. Wy tłumaczenie może być prozaiczne lub romantyczne. Prozaiczne: ze względu na łatwo odrywające się płatki. Romantyczne: istniała legenda, że kwiaty te kwitną tylko na silnym wietrze.



Zawilec wielkokwiatowy

IV-VI, TC, b

Siedlisko: suche zarośla, skraje lasów, na glebach wapiennych, w Alpach do 1200mnpm

Występowanie: południowa Syberia, wschodnia Europa



Kwiaty o barwie żółtej lub pomarańczowej

Dziewanna pospolita

VII-IX, ż

Siedlisko: zarośla, skraje dróg, suche łąki, widne lasy, pospolita po regiel górny

Występowanie: prawie cała Europa

Znane jest ludowe powiedzenie „Gdzie rośnie dziewanna, tam uboga panna” – rzeczywiście roślina preferuje ziemie piaszczyste, mało urodzajne i najmniej przydatne pod uprawy. Posiadali je więc najubożsi mieszkańcy wsi. Jeden z gatunków tej rodziny występujący w Polsce - dziewanna wielkokwiatowa, używana jest w medycynie ludowej jako środek wykrztuśny i przeciwzapalny.



Dziurawiec zwyczajny

VI-VIII, roślina lecznicza, ż

Siedlisko: przydroża, suche zbocza, łąki, widne lasy, w górach po regiel dolny

Występowanie: w prawie całej Europie, pñ. Afryce, wtórnie zawleczony do Ameryki i Australii

Roślina znana i wykorzystywana w celach leczniczych od najdawniejszych czasów - o wszechstronnych właściwościach leczniczych dziurawca pisali już Hipokrates i Paracelsus. Szczątki tej rośliny znaleziono badając wykopaliska w Biskupinie. Do dzisiaj w lecznictwie ludowym uważana jest za lek uniwersalny. Przypisywano roślinie również działanie magiczne, chroniące przed czarami i czartami. W średniowieczu zawieszano go w oknie, co miało chronić przed piorunami. W rejonie Krakowa utrzymywało się długo wierzenie, że chroni noworodki przed złymi duchami, gdy zatka się nim wszystkie szczeliny domu. Według legendy, przeświecające kropki na liściach i płatkach dziurawca były śladami ukłuc diabła, który chciał zniszczyć to ziele. W dzień św. Jana wito wieńce z dziurawca, uważano że zbierany w noc świętojańską ma moc największą (i zresztą słuszną). Dziurawiec powinien być stosowany z umiarem, gdyż wywołuje zwiększenie wrażliwości skóry na promienie słoneczne.



Fiołki spec.

Fiołek dwukwiatowy

V-VIII, ż

Siedlisko: źródłiska, brzegi potoków, wilgotne skały, cieniste lasy i zarośla

Występowanie: obszary arktyczne i alpejskie, w Polsce w Sudetach i Karpatach od regla dolnego po piętro turniowe

Wbrew nazwie fiołek dwukwiatowy ma na swej łodyżce często 1, a czasem 3 kwiaty. Część kwiatów zapyla się własnym pyłkiem, nie wychodząc poza stadium pąka. W rozsiewaniu nasion duży udział mają mrówki żywiące się elajosomami – wyrostkami powstającymi na nasionach, zwanymi inaczej ciałkami tłuszczowymi lub ciałkami mrówczymi, zawierającymi substancję wabiącą mrówki (kwas rycynolowy). Mrówki zanoszą nasiona do swoich gniazd, tam zjadają elajosomy, a nasiona wynoszą na zewnątrz. Jest to jeden ze sposobów rozwolekania nasion zwany myrmekochorią (grec. *myrmecos* = mrówka).

Fiołek dwukwiatowy

Fiołek polny

V-X, ż, roślina

lecnicza

Siedlisko: pola, przydroża, ugory

Występowanie:
prawie cała kula
ziemską

Pochodzi
prawdopodobnie z
Bliskiego Wschodu.
Jako chwast
segetalny i ruderalny
opanoał prawie całą
kulę ziemską.



Fiołek polny



Jaskry spec.

Jaskier ostry

V-VII, ż, roślina trująca

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

Występowanie: gatunek kosmopolityczny (w Ameryce prawdopodobnie zawleczony)

Jeden z najbardziej trujących jaskrów rosnących w Polsce. Jaskry zawierają trującą protoanemoninę, działającą na układ nerwowy. Dlatego bydło 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”.

Jaskier górski

VI-VIII, ż

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

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

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

Jaskier górski



Jaskier kosmaty



Jaskier skalny



Jaskier kosmaty

V-VII, roślina trująca, ż

Siedlisko: łągi, wilgotne lasy liściaste i mieszane

Występowanie: środkowa Europa

Jaskier rozłogowy

V-VIII, roślina trująca, ż

Siedlisko: łąki, brzegi rzek, pola

Występowanie: Europa

Jeden z najbardziej pospolitych i zarazem jeden z najbardziej trujących gatunek polskich jaskrów. W symbolice chrześcijańskiej jaskier jest symbolem celibatu.

Jaskier skalny

V-VIII, ż

Siedlisko: murawy naskalne, najczęściej na wapieniach, w piętrze kosówki i halnym do 2120 m n.p.m.

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

Jastrzębce spec.

Jastrzębiec alpejski

VI-VIII, ż

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

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

W Polsce przebiega północna granica zasięgu.

Jastrzębiec kosmaczek

V-X, roślina lecznicza, ż

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

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

Jastrzębce obejmują ok. 600-800 gatunków, bardzo zmiennych i trudnych w klasyfikacji – stąd duża rozbieżność w ich liczbie. Zarówno polska jak i łacińska nazwa (*hieracium pilosella*) nawiązuje do „owłosienia” liści (*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.

Jastrzębiec pomarańczowy

VI-VII, ż

Siedlisko: górskie łąki i hale

Występowanie: góry środkowej Europy, kraje nadbałtyckie, Skandynawia

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



Jastrzębiec alpejski



Jastrzębiec kosmaczek



Jastrzębiec pomarańczowy



Knieć błotna

III-VI, roślina trująca, ż

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

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

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.



Kuklik zwisły

IV-VI, roślina lecznicza, ż

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

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

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



Milek wiosenny

IV-V, ż, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną

Siedlisko: ciepłe zbocza i zarośla, lasy sosnowe

Występowanie: południowo-wschodnia i środkowa Europa

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 wyblagała 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.



Mniszek pospolity (lekarski)

IV-VII, roślina lecznicza, trująca, ż

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

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

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.



Naparstnice spec.

Naparstnica zwyczajna

VI-VII, roślina lecznicza, trująca, pod częściową ochroną, ż

Siedlisko: zręby, brzegi lasów i zarośli, kamieniste zbocza, po piętro kosówki

Występowanie: Europa, Azja Mniejsza, Syberia

Zarówno polska jak i łacińska nazwa (łac. *digitalis grandiflora*) pochodzi od kształtu kwiatów przypominających naparstek (łac. *digitalis* = naparstek). Podobnie jak inne gatunki naparstnic zawiera silnie trujące glikozydy nasercowe, używane do produkcji leków.



Nawłocie spec.

Nawłóć alpejska

VII-IX, ż

Siedlisko: hale, wysokogórskie murawy, borówczyska, ziołorośla, w piętrze kosówki i halnym

Występowanie: góry środkowej Europy

Nazwa nawłoci (łac. *solidago alpestris*) nawiązuje do jej właściwości leczniczych (łac. *solidus* = zdrowy, mocny, *ago* = czynię).

Nawłóć kanadyjska

VII-X, roślina lecznicza, ż

Siedlisko: łąkowe zarośla nadrzeczne, zręby leśne, tereny ruderalne

Występowanie: wschodnie rejony Ameryki Północnej

Roślina pochodzi z Ameryki Północnej. W Polsce rozpoczęto jej uprawę, jako rośliny ozdobnej, na początku XIX w, a następnie uległa zdziczeniu, wypierając ze swych siedlisk wiele rodzimych gatunków. Obecnie jest uważana za trudny do zwalczenia chwast, o ogromnym dynamizmie.

Nawłóć pospolita

VII-X, roślina lecznicza, ż

Siedlisko: suche zręby, lasy, łąki, przydroża, zbocza, do 2500mnpm

Występowanie: Europa (z wyjątkiem krajów śródziemnomorskich), zachodnia i północna Azja, północna Afryka, Ameryka Północna

Liści nawłoci pospolitej używano kiedyś jako namiastki herbaty. Z kwiatów natomiast uzyskiwano żółtą farbę.



Nawłóć alpejska



Nawłóć kanadyjska



Nawłóć pospolita



Omieg górski

VI-VIII, roślina pod całkowitą ochroną, ż

Siedlisko: zarośla kosówki, wilgotne lasy, ziołorośla

Występowanie: góry środkowej i południowej Europy oraz Azji Mniejszej

Dzięki długim, mięsistym korzeniom sięga daleko w głąb po wodę. Od dawna uważany za roślinę magiczną, mającą moc odnajdywania zakopanych w górach skarbów. Na pewno natomiast posiada alkaloidy o właściwościach cytostatycznych (hamujących podział komórek), które być może wejdą w przyszłości w skład leków przeciwnowotworowych. Na razie można nimi leczyć raka piersi u doświadczalnych myszy, ale może kiedyś...



Pełniki spec.

Pełnik alpejski

V-VI, TC, ż

Siedlisko: ziołorośla, traworośla, zarośnięte wilgotne piargi, wilgotne murawy, w piętrze halnym, rzadziej kosówki

Występowanie: Alpy Wschodnie, Sudety, Rudawy, Karpaty, Góry Dynarskie, w Polsce w Sudetach, Tatrach i Bieszczadach

Kuzyn powszechnie rosnących jaskrów i podobnie do nich trujący. Nazwę swą (łac. *trollius altissimus*) zawdzięcza koronie kwiatów, przypominającej nieco nierozkwitnięte kwiaty róży (łac. *trulla*, *trulleum* = okrągłe, kuliste naczynie). Ludy skandynawskie natomiast wywodzą nazwę od troli – złośliwych, nocnych skrzatów o jednym oku. Zaskoczone przez słońce pękają lub kamienieją. Być może stąd wzięła się polska ludowa nazwa pełnika „wole oko”.

Pełnik europejski

V-VI, roślina trująca,

pod całkowitą ochroną

Siedlisko: wilgotne

łąki, najczęściej

trzęślicowe,

ziołorośla, żyzne

torfowiska

źródliskowe, w

pobliżu cieków

wodnych

Występowanie:

umiarkowane strefy

klimatyczne

Na niektórych łąkach stanowi dominujący gatunek i stąd taki typ łąki nazywamy „łąką pełnikową”.

Najpiękniejsze takie łąki znajdują się na Pomorzu w okolicach Bobolic. Z pełników słynie także Ziemia Kłodzka. Przed II Wojną Światową był symbolem Hrabstwa Kłodzkiego i zwany był tam „kłodzką różą”. Jest reliktem trzeciorzędu.

Pełnik alpejski



Pełnik europejski



Pierwiosniki spec.

Pierwiosnek (pierwiosnka) lekarski

III-V, roślina lecznicza, trująca, pod częściową ochroną, ż
Siedlisko: łąki, murawy, zarośla, brzegi lasów, zręby
Występowanie: Europa, środkowa i północna Azja

Zwany też kluczykami lub kluczkami Św. Piotra – wg legendy roślina powstała ze spadłego z nieba pędu kluczy Św. Piotra. Roślina lecznicza – jest skutecznym lekiem przy zapaleniu gardła, krtani i oskrzeli, ale w większych dawkach trująca, stąd też zwana zieleciem paraliżowym. Korzeni pierwiosnka używano dawniej do prania delikatnych tkanin, podobnie jak mydlnicy lekarskiej. Gatunek bardzo zmienny, obejmujący szereg podgatunków.



Pierwiosnek lekarski



Pierwiosnek wyniosły



Pierwiosnek (pierwiosnka) łyszczak

IV-VI, ż
Siedlisko: skały wapienne i dolomitowe
Występowanie: Alpy, Apeniny, Karpaty Zachodnie, Banat, Serbia, w Polsce w Tatrach i Pieninach



Liście pierwiosnka łyszczak są pokryte woskową substancją (w języku naukowym „owoszczenie liści”), która ogranicza parowanie i chroni roślinę przed deficytem wodnym. Drugim przystosowaniem do życia w górach jest wzrost różyczkowy – rośliny zebrane w przyziemną różyczkę przytulają się do podłoża, chroniąc się w ten sposób przed utratą ciepła. Ponadto pierwiosnek łyszczak wabi owady silnym zapachem (w przeciwieństwie do gatunków niżowych, które pachną słabo), będącym rezultatem wzmożonego wydzielania olejków eterycznych, czemu sprzyja insolacja.

Pierwiosnek (pierwiosnka) wyniosły

III-VII, roślina lecznicza, trująca, pod częściową ochroną, ż
Siedlisko: wilgotne łąki, brzegi potoków, zarośla, widne lasy, po piętro halne
Występowanie: Europa, Kaukaz, Ural, góry Iranu, Armenii, Ałtaj

Swą nazwę (łac. *primula elatior*) zawdzięcza wczesnemu zakwitaniu - łacińskie *primus* znaczy wczesny, pierwszy. Gatunek bardzo zmienny, tworzy liczne odmiany.

Podbiał pospolity

II-IV, roślina lecznicza, ż

Siedlisko: tereny ruderalne, przydroża, brzegi wód, po piętro kosówki

Występowanie: Europa, w środkowa i północna Azji, Afryka Północna i Ameryka Północna

Zwany także końskim kopytem. Jest jednym z pierwszych zwiastunów wiosny, zakwita już w lutym. Od dawna znany środek leczniczy, stosowany był jako środek wykrztuśny już w starożytności, co odzwierciedla łacińska nazwa (łac. *tussilago farfara*; *tussilago* = roślina używana na kaszel). W medycynie ludowej stosowano także odwar z liści do przemywania owrzodzeń, żylaków i obrzęków ciała.



Pszonak pieniński

VI-VII, ż, roślina pod całkowitą ochroną

Siedlisko: murawy naskalne, brzegi zarośli, na wapieniu

Występowanie: wzgórze zamkowe w Czorsztynie... a także w Arboretum w Bolestraszczykach

Jest endemitem pienińskim, jedną z najrzadszych roślin flory polskiej.



Rojniki spec.

Rojnik (rojownik) pospolity

VII-IX, roślina lecznicza, pod całkowitą ochroną, ż

Siedlisko: skały i murawy, na wapieniach

Występowanie: środkowa i północno-wschodnia Europa

Tworzy 2 podgatunki: górski, występujący w Pieninach i Tatrach od regła dolnego po piętro kosówki oraz podgatunek typowy, występujący na nizinach i w Sudetach. Podgatunek górski jest prawdopodobnie endemitem zachodniokarpackim.



Skalnice spec.

Skalnica darniowa

VI-VIII, ż

Siedlisko: wilgotne skały, piargi, murawy, w piętrze kosodrzewiny i halnym

Występowanie: góry Europy, Kaukaz, Armenia, w Polsce w Małym Kotle Śnieżnym w Karkonoszach i w Tatrach

Tworzy 3 podgatunki, różniące się kształtem liści i owłosienia oraz upodobaniem podłoża: subspec. *dominii* na wapieniach, subspec. *basaltica* zgodnie z nazwą na bazaltach i subspec. *kotulae* na granitach.



Smotrawa okazała

VII-IX, ż

Siedlisko: brzegi potoków, zręby, zarośla

Występowanie: Kaukaz, góry Azji Mniejszej i Europy (Alpy, Karpaty, Półwysep Bałkański), w Polsce dziko tylko w Bieszczadach, często na terenach dawnych wsi

Nazwa łacińska (łac. *telekia speciosa*) została nadana na cześć węgierskiego szlachcica Teleki von Szek, żyjącego w XIXw, a będącego patronem miejscowego ogrodu botanicznego.



Starce spec.

Starzec Fuchsa

VII-IX, ż

Siedlisko: lasy, zarośla, zręby

Występowanie: środkowa i południowa Europa, Ural, Kaukaz

Nazwę nadano roślinie na cześć niemieckiego botanika Leonarda Fuchsa (1501-1565).

Starzec gajowy

VII-IX, roślina trująca, ż

Siedlisko: lasy, zarośla, brzegi potoków, do 900m n.p.m.

Występowanie: Europa, Kaukaz, Syberia

Zawiera alkaloid senecjoninę – silnie hepatotoksyczny (uszkadzający wątrobę) i kancerogeny (wywołujący raka). Alkaloid ten zawierają również inne gatunki z rodzaju starców.

Starzec górski

VII-IX, ż

Siedlisko: górskie łąki i hale, lasy, brzegi potoków

Występowanie: Alpy Wschodnie, Karpaty, góry Półwyspu Bałkańskiego

Nazwa rodzajowa (*senecio*) znana jest od czasów starożytnych – osadnik koszyczka wypełniony białym puchem kielichowym przypomina głowę starca (łac. *senex* = starzec).

Starzec Jakubek

VI-X, roślina lecznicza, trująca, ż

Siedlisko: suche łąki, murawy ciepłolubne, widne lasy, przydroża

Występowanie: Europa, zachodnia Syberia, Kaukaz, Azja Mniejsza, północna Afryka, zawleczony do Ameryki Północnej

Zwany też krostawcem, kwiatem lub zieleń Św. Jakóba (dobra pisownia!), a to z tego powodu, że kwitnie na Św. Jakuba (25 lipca).

Starzec krański

VII-VIII, ż

Siedlisko: szczeliny skalne, murawy, wyłącznie na granicze, od piętra kosówki po turnie (głównie)

Występowanie: Alpy Wschodnie, Karpaty, w Polsce jedynie w Tatrach

Gatunkowa łacińska nazwa rośliny (łac. *senecio carniolicus*) pochodzi od nazwy historycznej krainy Słowenii – Krajiny (łac. *Carniola*).



Starzec Fuchsa



Starzec Jakubek



Starzec gajowy



Starzec górski



Starzec krański



Szałwie spec.

Szałwia lepka

VII-IX, ż
Siedlisko: lasy,
zarośla, po
regiel dolny
Występowanie:
góry środkowej i
południowej
Europy, Azja po
Himalaje



Szałwia lepka

Szałwia łąkowa

V-VII, f
Siedlisko: suche łąki, ubogie murawy, miedze
Występowanie: prawie cała Europa

Nazwa wywodzi się od łacińskiego słowa *salvus* znaczącego zdrowie. W starożytności przypisywano jej nie tylko zdrowotne, ale i magiczne właściwości. Egipcjanie dodawali ją do pokarmów, by zwiększyć liczebność populacji po epidemiach. Zbiorom szalwii i przygotowywaniu potraw z jej dodatkiem w Rzymie towarzyszyły określone zwyczaje, kucharza ubierano w białą tunikę i obmywano mu nogi.. Grecy i Rzymianie stosowali ją jako lekarstwo na ukąszenia węża, problemy ze wzrokiem, utratę pamięci. W średniowieczu stosowano ją jako lek na przeziębienia, gorączkę, padaczkę, choroby wątroby i zaparcia. Szalwii muszkatołowej używano jako afrodyzjaku, a także do fałszowania wina reńskiego. Arabscy uczeni twierdzili, iż spożywanie szalwii przedłuża życie. W Polsce jest uprawiana od kilkuset lat. Znane jest przysłowie "śmierć tego nie ubodzie, u kogo szalwia w ogrodzie". W Persji i dawnych Chinach mawiano "Człowiek, który ma w ogrodzie swym szalwię, nigdy się nie starzeje". W siedemnastym wieku szalwia miała wielkie znaczenie w handlu wymiennym - za jedną skrzynię szalwii otrzymywano trzy skrzynie zielonej herbaty. Jej aromatyczne liście wkładano także między kartki modlitewników, aby ich zapach orzeźwiał i nie pozwalał zasnąć w trakcie długich nabożeństw.

Zarazy spec.

Zaraza żółta

VI-VII, ż

Siedlisko: ziołorośla nad potokami

Występowanie: góry środkowej Europy i Kaukaz

Bezzieleniowa roślina pasożytnująca głównie na lepieźnikach, ale także rzadziej na miłośnie górskiej i podbiale pospolitym, czerpiąc pokarm z rośliny żywicielskiej za pomocą licznych korzonków zakończonych ssawkami. Brak chlorofilu nadaje jej charakterystyczną żółtawo-brunatną barwę.



Zawilec żółty

II-V, roślina trująca, ż

Siedlisko: cieniste lasy liściaste i zarośla

Występowanie: środkowa Europa

Łacińska nazwa (łac. *anemone ranunculoides*) wskazuje na podobieństwo do jaskrów (*ranunculus* = jaskier).



Ziarnopłon wiosenny

III-V, roślina trująca, ż

Siedlisko: wilgotne lasy liściaste, zarośla, parki, cieniste miejsca na łąkach

Występowanie: Europa, Bliski Wschód

Mimo, że kwitnie co roku, nasiona wytwarza rzadko (stąd polska nazwa ziarnopłon), a rozprzestrzenia się głównie na drodze wegetatywnej. Dawniej jadano na wiosnę bogate w witaminę rośliną pod całkowitą ochroną liście ziarnopłonu w celu zapobieżenia szkorbutowi, a także na krwawienia. Po przekwitnięciu w liściach odkłada się trucizna protoanemonina, znikająca jednak podczas suszenia lub gotowania. Zaprawiane w occie pączki kwiatowe używano jako namiastkę kaparów.



Złoc żółta

III-V, ż

Siedlisko: wilgotne łąki, łęgi, zarośla, lasy liściaste, parki

Występowanie: prawie cała Europa

Nazwę rodzajową (łac. *gagea lutea*) utworzono na cześć angielskiego mecenasa nauki i botanika amatora sir Thomasa Gage'a (1781-1820).



Żywiec dziewięciolistny

IV-V, ż

Siedlisko: buczyny

Występowanie: tereny górskie środkowej Europy, w Polsce w Sudetach, zachodniej części Karpat i na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej

Jest typowym składnikiem tzw. buczyny sudeckiej. Rodzajowa nazwa łacińska (łac. *dentaria*) nawiązuje do charakterystycznych łusek pokrywających kłącze, a przypominających zęby (łac. *dens* = ząb).



Żywokosty spec.

Żywokost lekarski

V-VII, roślina lecznicza, trująca, fż

Siedlisko: wilgotne łąki, brzegi wód, rowy, zarośla

Występowanie: Europa, zachodnia Syberia, Azja Mniejsza, dziczyły w Ameryce Północnej

Nazwa łacińska *symphytum officinale* powstała w średniowieczu od greckiego słowa *symphein* - zrastać się, ponieważ bogatych w skrobię korzeni żywokostu - po ugotowaniu tężejących jak gips, używano do unieruchamiania złamanych kończyn. Ponadto zawiera alantoinę przyspieszającą gojenie się ran, wykorzystywaną do dziś w medycynie. Jednak ze względu na zawarte w korzeniu substancje hepatotoksyczne i rakotwórcze pozyskuje się ją dziś syntetycznie. Liści żywokostu używano do barwienia tkanin na jasnobrązowy kolor. Występuje w dwóch odmianach barwnych: żółtej i fioletowej.

Żywokost sercowaty

IV-VI, ż

Siedlisko: Buczyna karpacka, olszyny, ziółorośla

Występowanie: Europa, Azja, subendemit karpacki, w Polsce od Bieszczadów po Babią Górę

Jeden z czterech gatunków rosnących w Polsce żywokostów, jest gatunkiem typowym dla wschodniokarpackiej buczyny, ale spotykany również w Karpatach Zachodnich aż po Babią Górę. Nazwa gatunkowa podkreśla sercowaty kształt liści.



Żywokost lekarski



Żywokost sercowaty



Kwiaty o barwie czerwonej lub różowej

Goździki spec.

Goździk kartuzek

VI-IX, roślina pod częściową ochroną, c

Siedlisko: suche murawy i łąki, piaszczyste i słoneczne lasy i ich brzegi, skały, do wysokości 2500 m n.p.m.

Występowanie: środkowa i południowa Europa, Azja Mniejsza

Łacińską nazwę (łac. *dianthus carthusianorum*) nadał Linneusz od dwóch greckich słów *dios* = Zeus i *anthos* = kwiat (kwiat Zeusa), podkreślając urodę goździków. Nazwa gatunkowa pochodzi od zakonu Kartuzów, słynącego ze sztuki ogrodniczej. Ze względu na efektowne kwiaty i stosunkowo łatwą uprawę wiele gatunków goździków to popularne rośliny ozdobne.



Goździk kartuzek



Goździk kropkowany

VI-X, roślina lecznicza, pod częściową ochroną, c

Siedlisko: suche łąki, wrzosowiska, ubogie murawy, lasy sosnowe, brzegi lasów

Występowanie: Eurazja



Goździk kropkowany



Goździk lśniący

VI-VIII, c

Siedlisko: murawy naskalne

Występowanie: Karpaty Zachodnie (Wielka i Mała Fatra, Niżne Tatry, Orawa, Liptów, w Tatrach jedynie w grupie Siwego Wierchu)

Jest endemitem zachodnio-karpackim i jednocześnie reliktem trzeciorzędu. W XIX stuleciu opisywano jego jedno stanowisko w Pieninach, ale później nie udało się go już odnaleźć.



Goździk lśniący



Lilia złotogłów

VI-VII, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, c

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

Występowanie: Europa i umiarkowane strefy Azji

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.



Łopiany spec.

Łopian mniejszy

VII-IX, roślina lecznicza, c

Siedlisko: tereny ruderalne, przydroża, zarośla, olszyny

Występowanie: umiarkowane strefy Eurazji

Roślina znana już starożytnym Grekom – nazwę *arcteion* (gr. *arctos* = niedźwiedź) podał już Dioskorydes na oznaczenie wełniście owłosionej rośliny (łac. *arctium minus*). 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.

Łopian pajęczynowaty

VII-IX, roślina lecznicza, c

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

Występowanie: umiarkowane strefy Eurazji

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



Łopian pajęczynowaty



Łopian większy

VII-IX, roślina lecznicza, c

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

Łopian jest w Polsce jest archeofitem czyli gatunkiem pierwotnie nie występującym w miejscowej florze, ale zawleczonym przez człowieka w czasach przedhistorycznych. 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 ten z kolei do produkcji mydła oraz na porost włosów.

Łopian większy



Mak polny

V-VIII, roślina lecznicza, trująca, c

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

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

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.



Mieczyk dachówkowy

VI-VIII, roślina pod całkowitą ochroną, c

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

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

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 mieczy świąską cebulą i dodawali bulwy mieczyka bydłu do soli.



Miodunka ćma

III-V, roślina lecznicza, cn

Siedlisko: lasy liściaste i mieszane, zarośla

Występowanie: środkowa Europa

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.



Naparstnice spec.

Naparstnica purpurowa

VI-VII, roślina lecznicza, trująca, pod częściową ochroną, c

Siedlisko: zręby, brzegi lasów i zarośli, często na glebach zawierających mangan

Występowanie: zachodnia i środkowa Europa, w Polsce w Beskidzie Śląskim i Żywieckim, sztucznie wprowadzona w Tatrach (pod Myślenickimi Turniami) i Karkonoszach

Liść naparstnicy purpurowej został wprowadzony do lecznictwa konwencjonalnego już z końcem XVIII wieku przez szkockiego lekarza Whiteringa. Zawiera glikozydy nasercowe m.in. digitalinę i digitoksynę, będące podstawą leczenia przewlekłej niewydolności serca. Niestety bardzo łatwo kumulują się w mięśniu sercowym, co prowadzi do groźnego w skutkach zatrucia. Lepiej więc samodzielnie nie robić sobie herbatki z naparstnicy.



Pierwiosnki spec.**Pierwiosnek (pierwiosnka) maleńki**

VI-VIII, c

Siedlisko: skały, murawy, unika węglańu wapnia, powyżej górnej granicy lasu

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

Jest rzeczywiście maleńki – dorasta do 5 cm wysokości.



Rozchodnik karpacki

VII-VIII, c

Siedlisko: lasy, zarośla, nad potokami, zacienione skały, od regła dolnego po piętro kosówki

Występowanie: góry środkowej i zachodniej Europa

W Tatrach i Pieninach, na liściach i łodygach rozchodnika, od maja do czerwca można zaobserwować czarno-białe z pomarańczowymi plamami gąsienice bardzo rzadkiego motyla niepylaka apollo. Poza rozchodnikiem, czasami „chwytają się” jeszcze za rojniki, ale niechętnie.



Szachownica kostkowata

IV-V, roślina trująca, pod całkowitą ochroną, c

Siedlisko: wilgotne łąki i zarośla

Występowanie: zachodnia, środkowa i południowa Europa, Kaukaz, w Polsce w dolinie Sanu w okol. Przemyśla oraz Szczecina i Słupska

Nazwę swą wzięła od charakterystycznej barwy działek kwiatu, przypominających szachownicę. Łacińska nazwa (łac. *fritillaria meleagris*) nawiązuje ponadto do mitu o Meleagrosie i oplakujących jego śmierć siostrach perliczkach (łac. *fritillus* = kubek do gry w kości). Ten piękny i bardzo rzadki w Polsce kwiat najmniej sympatycznie kojarzy się brytyjczykom, którzy zwą go dzwonem śmierci (Deathbell), wdowim welonem (Widow's Veil), głową ropuchy (Toadheads) lub węzowym kwiatem (Snakeflower).



Szczaw spec.

Szczaw tarczolistny

V-VII, c

Siedlisko: skały i usypiska wapienne

Występowanie: góry Europy i Azji Zachodniej, w Polsce w Tatrach i Pieninach

Dawniej uprawiany i spożywany pod nazwą szpinaku francuskiego bądź rzymskiego. Ma właściwości diuretyczne, przeczyszczające i ściągające. Spożywany na surowo zapobiega szkorbutowi. Używany był także do farbowania.

Szczaw zwyczajny

V-VI, roślina trująca, c

Siedlisko: łąki, przydroża, pastwiska

Występowanie: Eurazja (bez krajów tropikalnych), Ameryka Północna, Grenlandia

Liście szczawiu były używane jako dzika jarzyna. Ze względu na zawartość kwasu szczawiowego używano go także jako rośliny leczniczej.



Szczaw tarczolistny



Wawrzynek wilczełyko

III-IV, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, c

Siedlisko: żyzne lasy, głównie grądy i buczyny, zarośla kosówki, zwłaszcza na podłożu zasobnym w węglan wapnia

Występowanie: Europa i Azja

Daphne – pierwotnie nazywano drzewo laurowe, w które według wierzeń Greków została przemieniona nimfa Dafne. Na obecny rodzaj wawrzynek nazwa przeniesiona została przez Linneusza, ze względu na podobieństwo liści wawrzyńka do lauru. Wilczełyko natomiast pochodzi od szczególnie mocnego i wytrzymałego łyka. Roślina cieszy się złą sławą truciciela, w wypadku zatrucia śmiertelność wynosi ok. 30proc. Trujące są wszystkie części rośliny. Nawet dotknięcie powoduje zapalenie skóry, ale najgroźniejsze jest spożycie nęcąco wyglądających czerwonych owoców – już 10-12 dojrzałych jagód stanowi dawkę śmiertelną dla dziecka. Nie są one natomiast trujące dla ptaków, które zjadając je rozsiewają nasiona.



Wierzbówka kiprzyca

VII-VIII, roślina lecznicza, c

Siedlisko: zręby, obrzeża lasów i zarośli, brzegi potoków, ziołorośla

Występowanie: Europa, Azja, Ameryka Północna, Wyspy Kanaryjskie

Polska nazwa nawiązuje do podobieństwa liści wierzbówki i wierzby. U gatunku tego niemiecki botanik Christian Sprengel (1750-1816) odkrył zjawisko obcopylności (ksenogamii) czyli przenoszenia pyłku z pylników danej rośliny na znamię kwiatu innego osobnika – dało to początek współczesnej wiedzy o biologii zapylania. Dawniej w Rosji odpowiednio spreparowane liście wierzbówki były używane jako namiastka herbaty.



Zarazy spec.**Zaraza czerwona**

V-VI, c

Siedlisko: suche murawy, zarośla i zbocza

Bezzieleniowa roślina pasożytnicza na roślinach motylkowych. W Polsce występuje 14 gatunków zarazy, trudnych do odróżnienia. Wszystkie są na Czerwonej Polskiej Liście gatunków zagrożonych.



Kwiaty o barwie fioletowej

Dzwonki spec.

Dzwonek alpejski

VII-VIII, f

Siedlisko: hale, upłazy, murawy, na podłożu granitowym, od piętra kosówki po turnie

Występowanie: wschodnie Alpy, Karpaty, w Polsce jedynie w Tatrach

Rodzaj dzwonków obejmuje ok. 300 gatunków, z czego w Polsce występuje 18. Cały rodzaj zawdzięcza swą nazwę, zarówno polską jak i łacińską (łac. *campanula*) kształtowi korony kwiatu. Dzwonek alpejski osiąga w Polsce północną granicę zasięgu.



Dzwonek alpejski



Dzwonek wąskolistny

VII-IX, f

Siedlisko: hale, łąki górskie, murawy, widne lasy, zarośla

Występowanie: Karpaty

Nazwa gatunkowa (łac. *campanula polymorpha*), pochodząca od dwóch greckich słów *poly* = wiele, *morpha* = kształt, podkreśla dużą zmienność morfologiczną rośliny. Przez część botaników uważany za podgatunek dzwonka okrągłolistnego.

Dzwonek wąskolistny



Fiołki spec.

Fiołek kosmaty

III-V, f

Siedlisko: suche miejsca, łąki, zarośla, widne lasy, zbocza

Występowanie: znaczna część Europy

Nasiona fiołka kosmatego zawierają elajosomy – bogate w tłuszcz i białko wyrostki, chętnie zjadane przez mrówki. Przy okazji mrówki przyczyniają się do rozsiewania nasion.

Fiołek leśny

IV-VI, f

Siedlisko: lasy, zarośla, chętnie na podłożu wapiennym, do 1600mnpm

Występowanie: południowa i środkowa Europa, w Polsce pospolity w całym kraju

Nazwa rodzajowa fiołka (łac. *viola*) znana jest już od czasów starożytnych (u Pindara i Homera). Grecka nazwa fiołka (gr. *ion*) związana jest z mitologiczną postacią bogini Io, uwiedzionej przez Zeusa i z zemsty zamienionej przez zazdrosną Herę w jałówkę. Jej imieniem nazwano także jeden z księżyców Jowisza, a także stąd pochodzi nazwa Morza Jońskiego.

Fiołek trójbarwny

IV-X, f, roślina lecznicza

Siedlisko: pola, łąki, nieużytki, przydroża, skraje lasów i zarośli, do 1000mnpm

Występowanie: umiarkowane i subtropikalne strefy Eurazji, zawleczony do Ameryki

Zwany dzikim lub polnym bratkiem. Roślina lecznicza – zawiera działającą moczopędnie i uszczelniającą naczynia rutynę oraz związki wykrztuśne. W medycynie ludowej używana jako środek „oczyszczający krew”. Regularne zażywanie odwaru z fiołka miało też podobno zapewniać młodym dziewczętom ładną i gładką cerę. Z krzyżówki fiołka trójbarwnego z fiołkiem żółtym i altajskim pochodzą bratki ogrodowe. Roślina istnieje w wielu formach różniących się kolorem kwiatów.

Fiołek wonny

III-IV, f, roślina lecznicza

Siedlisko: jasne suche lasy i ich brzegi, zwłaszcza liściaste, zarośla, przydroża, siedliska ruderalne

Występowanie: obszar śródziemnomorski (pierwotnie tylko tu), prawie cała Europa, Ameryka Północna

Znany już starożytnym. W Grecji był świętym kwiatem pojawiającym się cudownie wraz z nadejściem wiosny. Ponoć po raz pierwszy wyrósł z krwi Ajaksa – greckiego wojownika, który pod Troją stanął do pojedynku z Hektorem. Wierzano, że ma właściwości antyepileptyczne, chłodzące i usmierzające ból głowy – stąd noszono fiołkowe wianki na głowie jako antidotum na bóle. Dziś używany jako środek wykrztuśny. Od czasu gdy Arystofanes nazwał Ateny „miastem fiołkami zwieńczonym” stały się ich symbolem. W chrześcijaństwie fiołek symbolizował miłość, a także pokorę, skromność, wdowieństwo i ascezę – stąd wzięło się w literaturze określenie Matki Boskiej – „fiołek pokory”. Bardziej współcześnie „kapralem fiołkiem” nazywano Napoleona Bonaparte, który po uwięzieniu na Elbie obiecywał zwolennikom powrócić, gdy zakwitną fiołki. Dziś w mowie kwiatów oznacza „często myślę o tobie” lub „smutno mi bez ciebie”, a w perfumerii „nutę serca”. Przyjemnie pachnący olejek eteryczny zawiera iron. Używany do perfumowania kremów, szminek, pudrów i innych kosmetyków. Od łacińskiej nazwy fiołka (łac. *viola*) pochodzi imiona Wioletta, a od greckiej (gr. *ion*) – Jolanta.

Fiołek kosmaty



Fiołek leśny



Fiołek wonny



Fiołek trójbarwny



Macierzanka zwyczajna

V-X, roślina lecznicza, f

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

Występowanie: umiarkowane i chłodne strefy Eurazji, Ameryka Północna

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 kadzidło 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 wrózkami (choćaby w *Śnie nocy letniej* Szekspira).



Mieściecznica trwała

V-VII, f

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

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

Owoc powstaje w postaci łuszczyнки, z której po pęknięciu pozostaje srebrzysta przegroda fałszywa, utrzymująca się nawet do zimy. Od niej właśnie roślina wzięła swoją nazwę. W niektórych rejonach kraju zwana także srebrniki.



Mięty spec.

Mięta długolistna

VII-IX, f, roślina lecznicza

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

Występowanie: południowa i środkowa Europa, Azja, południowa Afryka

Nazywana także kobyłą lub końską miętą, mimo że dla bydła i koni jest trująca. W starożytności i średniowieczu była uprawiana na przyprawę oraz jako roślina lecznicza. Płacono nią dziesięcinę, o czym wspomina Biblia. (Mt 23,23). Z innymi gatunkami mięty daje trudne do odróżnienia mieszańce, m.in. z miętą nadwodną daje miętę pieprzową.

Mięta pieprzowa

roślina lecznicza, f

Siedlisko: roślina uprawna, czasem dziczejąca

Występowanie: Europa, Ameryka

Roślina uprawna, uzyskiwany z niej olejek mentolowy wykorzystywany jest 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. Powstała ze skrzyżowania mięty nadwodnej i zielonej. Mięta znana była już w starożytności. 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 nią głowy, bo uważano wtedy, że pobudza ona do myślenia. W medycynie ludowej używano jej jako lek uspokajający i przeciwbólowy.



Mięta polna

VI-X, roślina lecznicza, f

Siedlisko: wilgotne łąki, brzegi wód, rowy, do 1900mnpm

Występowanie: półkula północna z wyjątkiem stery arktycznej

Nazwę swą zawdzięcza mitycznej nimfie Minthe, ukochanej Hadesa, którą tenże, by ustrzec przed gniewem i zemstą żony – Persefony, zamienił w miętę.

Miętę uważano zawsze za zioło o znaczeniu szczególnym. Biblia mówi o Faryzeuszach oddających dziesięcinę w postaci bukietów mięty, kopru czy kminku. 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 sekretne 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 stosowano zarówno w kuchni jak i jako środek leczniczy. Obecnie znanych jest nam ponad 600 gatunków mięty - roślina bardzo zmienna, tworząca liczne podgatunki i odmiany.



Miłosna górska

VII-VIII, f

Siedlisko: brzegi potoków, wilgotne lasy, zarośla, od regla po piętro alpejskie

Występowanie: w Polsce w wyższych partiach Karpat i Sudetów

Zwana także przeniewierką. Osiąga w Polsce północną granicę swojego zasięgu.



Pierwiosnki spec.

Pierwiosnek (pierwiosnka) omączony

V-VII, f

Siedlisko: bagniste łąki, wilgotne hale, torfowiska niskie, źródłiska, na podłożu wapiennym, do 2500mnpm

Występowanie: w Polsce b. rzadko na północy kraju, Śląsku Cieszyńskim, w górach ma jedyne stanowisko w Jaworkach koło Szczawnicy

Pochodzi z Azji, skąd przywędrował do Europy w okresie lodowcowym. Na nizinach występuje jedynie na torfowiskach niskich, ale w górach w miarę wysokości zależność jego występowania od wilgotności jest coraz mniejsza i można go spotkać nawet na wysuszonych wiatrem szczytach.



Rdest wężownik

VI-VIII, roślina lecznicza, f

Siedlisko: łąki, zarośla

Występowanie: Eurazja, Alaska

Kłędzie rdestu przypominają nieco węża lub żmije co dało początek nazwie rośliny. Ponadto niegdyś rdest był składnikiem odtrutki przeciw ukąszeniom węży (zgodnie z zasadą, że kształt rośliny wskazuje jej zastosowanie). Rdest wężownik jest jedyną rośliną żywicielską dla gąsienic motyla czerwonończyka fioletka (pod ochroną) z rodziny modraszków.



Rojniki spec.

Rojnik górski

VII-VIII, roślina pod całkowitą ochroną, f

Siedlisko: skały, piargi, kamieniste zbocza, głównie na granitach i kwarcytach w piętrze halnym

Występowanie: Pireneje, Alpy, Korsyka, Karpaty, w Polsce, w Tatrach, Bieszczadach i na Babiej Górze

Rojnik ma gruboszowate liście i łodygę, wypełnione silnie rozrośniętą tkanką miękiszową, mogącą magazynować duże ilości wody. Dzięki temu może znosić długą suszę. Stąd jego łacińska nazwa (łac. *semprevivum montanum*) znacząca „wiecznie żywy” (*semper* = zawsze, *vivum* = żywy). Według wierzeń ludowych rojnik chroni przed piorunami, dlatego do dziś sadi się go na dachach i murach alpejskich wiosek.



Sasanka słowacka

IV-V, roślina trująca, pod całkowitą ochroną, f

Siedlisko: murawy, półki i grzędy skalne, na dolomitach

Występowanie: Tatry Zachodnie, Niżne Tatry, Chocz, Mała i Wielka Fatra, w Polsce jedynie w wąwozie Koryciska w Tatrach Zachodnich

Jest endemitem zachodniokarpackim, rosnącym prawie wyłącznie na Słowacji – stąd nazwa.



Storczyki spec.

Storczyca kulista

V-VII, roślina pod całkowitą ochroną, f

Siedlisko: górskie murawy, po piętro kosówki

Występowanie: Pireneje, Jura, Alpy, Apeniny, Karpaty, w Polsce poza górami b. rzadko na przyległym niżu, w okolicach Ojcowa i Słubic

Łacińską nazwę (łac. *traunsteinera globosa*) nadano na cześć austriackiego farmaceuty Josepha Traunsteinera (1798-1850), znawcy flory Tyrolu. Jedyń krajowy storczyk posiadający „kulisty” kwiatostan.

Storczyk błądy

IV-VI, roślina lecznicza, pod całkowitą ochroną, ż

Siedlisko: lasy, głównie bukowe, ciepłe zarośla, na wapieniu, głównie w górach

Występowanie: południowa i środkowa Europa

Kwiaty storczyków są skrajnie przystosowane do zapylania przez owady. Niektóre „łapią” owada w pułapkę (kwiaty pułapkowe) i zwalniają go dopiero po zabraniu pyłku. Inne wystrzeliwiają pyłkowiny (czyli pyłek zlepiony w jedną masę) w kierunku owada przy najmniejszym dotknięciu. Jeszcze inne naśladują kształtem samice pewnych owadów. Samce siadając na tych kwiatach wykonują ruchy kopulacyjne, co powoduje wydostawanie się i przyczepianie do ciała owada pyłkowin. Ten ostatni typ jest reprezentowany w Polsce przez dwulistnik muszy, rosnący bardzo rzadko w Pieninach.

Storczyk męski

IV-VI, roślina lecznicza, pod całkowitą ochroną, f

Siedlisko: łąki, świetliste zarośla, obrzeża lasów

Występowanie: Europa, Kaukaz, północna Afryka

Nazwę swą roślina zawdzięcza dwóm bulwom korzeniowym, przypominającym jądra samcze. Starożytni Grecy sporządzali z nich tzw. satyryon, czyli napój miłosny, który "z każdego mężczyzny czynił płodnego i jurnego satyra". W krajach arabskich sporządzano podobny napój, tzw. „salep” czyli z perskiego lisie jądra. Wiadomość o bulwach dotarła aż do Indii, gdzie wkrótce zaczęli je stosować również lekarze jadžurwedyjscy. Niewiele jest chyba jednak w tym prawdy, bowiem w bulwach korzeni zawarty jest przede wszystkim krochmal i jedynie ślady alkaloidów. Sam storczyk męski natomiast współżyje z grzybami, od których obecności jest uzależnione kiełkowanie nasion.



Storczyca kulista



Szafran spiski

III-IV, roślina lecznicza, pod całkowitą ochroną, f

Siedlisko: łąki kośne, nawożone polany

Występowanie: Karpaty Zachodnie

Zwany powszechnie krokusem, a przez górali także kieluchami, szafranami, tulipankami lub fijałkami. Nazwa krokus pochodzi od greckiego słowa *kroke* = nić, którym nazywano znamiona szafranu uprawnego, używane ma Bliskim Wschodzie jako przyprawa, barwnik i w lecznictwie. Znamiona ścinano ręcznie z kawałkiem szyjki po zebraniu całych kwiatów i następnie suszono na rozgrzanych kamieniach. Zawierają żółty barwnik krocynę, z którego robiono żółtą farbę „safrę” – stąd nazwa szafran. Aby otrzymać 1kg suchego „szafranu” potrzeba 70-80tys. kwiatów!



Tojad mocny

VII-IX, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, f

Siedlisko: brzegi potoków, obrzeża lasów i zarośli, hale, od regła dolnego po piętro halne

Występowanie: góry Europy

Zwany także mordownikiem lub pantofelkami Matki Boskiej. Według mitologii greckiej tojad powstał ze śliny trójgłowego psa Cerbera, stróża Hadesu. Teofrast natomiast łacińską nazwę rodzajową tojadu (łac. *aconitum firmum*) wywodzi od miasta Akanos (Aconae). Korzeń zawiera bardzo trujące alkaloidy (głównie akonitynę), działające porażająco na nerwy czuciowe, płytkę motoryczną i ośrodkowy układ nerwowy. Już Pliniusz Starszy nazwał ją "arszenikiem roślinnym". W starożytności używano jej do zatrutowania strzał, a w okresie renesansu używano tojadu jako trucizny. Objawami zatrucia są nadmierne wydzielanie się śliny, duszność, drżenie, przyspieszenie tętna i oddechu. Już 0.3-2g bulw stanowi dawkę śmiertelną (10mg czystej akonityny). Stąd, pomimo że tojad był stosowany jako roślina lecznicza, został w wielu krajach wycofany.



Urdzik karpacki

IV-VII, f

Siedlisko: górskie lasy bukowe, jodłowe i świerkowe, łąki, hale, brzegi potoków, murawy naskalne

Występowanie: Karpaty Zachodnie, w Polsce na Pilsku, Babiej Górze, Policy, w Gorcach, na wzniesieniu gubałowskim i w Tatrach

Zwany także jaślinkiem. Urdzik karpacki jest endemitem zachodniokarpackim. Liście rośliny zebrane są w przyziemną różyczkę, przytuloną do podłoża, co chroni roślinę przed nadmierną utratą ciepła. Poza nim występuje w Polsce jeszcze urdzik górski, spotykany w Beskidach Zachodnich.



Zimowit jesienny

VIII-X, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, f

Siedlisko: wilgotne łąki

Występowanie: zachodnia, środkowa i południowa Europa

Często mylony z krokusem, który jednak w przeciwieństwie do zimowita kwitnie wiosną. Nazwa rodzajowa (łac. *colchicum autumnale*) związana jest z Kolchidą, uważaną w starożytności za ojczyznę trucizn i trucicieli. I rzeczywiście roślina zawiera silny cytostatyk kolchicynę, stosowany w dnie (podagrze). Dawka śmiertelna dla człowieka to 20-40 mg czyli od pięciu do dziesięciu nasion. Do zatrucia może dojść również w sposób pośredni, po spożyciu mleka kóz i owiec, które zjadły zimowit jesienny. Śmiertelność w przypadku zatrucia dochodzi do 90%.



Żywiec gruczołowaty

IV-VI, f

Siedlisko: głównie lasy bukowe, rzadko świerkowe i zarośla kosówki

Występowanie: Karpaty

Żywiec gruczołowaty jest subendemitem karpackim, będącym typowym składnikiem buczyny karpackiej. Po obecności tej rośliny można poznać, w których miejscach pierwotna buczyna karpacka regla dolnego została zastąpiona przez sztucznie zasadzoną monokulturę świerka.



Kwiaty o barwie niebieskiej

Barwinek pospolity

III-V, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, n

Siedlisko: lasy liściaste o wilgotnej i żyznej glebie, zarośla, cmentarze, do 1000mnpm., pospolity w uprawie

Występowanie: środkowa, zachodnia i południowa Europa

Roślina silnie trująca. W niektórych częściach Polski był używany do „zwijania” kołtuna. Jego kuzyn pochodzący z Madagaskaru - Barwinek różyczkowy zawiera kilkadziesiąt alkaloidów – w tym winblastynę i winkrystynę o działaniu cytostatycznym, stosowanych w leczeniu niektórych białaczek, mięsaków i ziarnicy złośliwej.



Cebulica dwulistna

III-IV, CT, n

Siedlisko: lasy liściaste, łągi, zarośla, zwłaszcza olszyny i buczyny, pospolita w uprawie

Występowanie: środkowa, wschodnia i południowo-wschodnia Europa, Kaukaz, w Polsce naturalne stanowiska w Bieszczadach, Beskidzie Sądeckim, Pogórzu i na Śląsku.

Zarówno polska jak i łacińska nazwa (łac. *scilla bifolia*; *scilla* = cebula, *bi* = dwa, *folia* = liście) określają ważne cechy rośliny: 2 liście wyrastające z cebuli.



Dąbrówka rozłogowa

IV-VIII, n

Siedlisko: wilgotne łąki, zarośla, przydroża, lasy liściaste, do 1700mnpm.

Występowanie: prawie cała Europa (z wyjątkiem południowej)

Nazwa rodzajowa (łac. *ajuga reptans*) powstała z przekręcenia *aguja*, gr. *agynos* = *artretyzm* – bowiem roślina była stosowana właśnie w chorobach stawów. Dawniej stosowana także do leczenia infekcji jamy ustnej, obniżenia ciśnienia krwi i zatrzymania krwawień wewnętrznych.



Dzwonki spec.

Dzwonek brzoskwiniolistny

VI-VII, n

Siedlisko: widne lasy i ich brzegi, zarośla, zbocza

Występowanie: Europa, Syberia, Armenia

Dzwonek jednostronny

VI-IX, n

Siedlisko: zarośla, zręby, a także pola, lasy, tereny ruderalne

Występowanie: prawie cała Europa

Dzwonek pokrzywolistny

VII-IX, n

Siedlisko: widne lasy liściaste i mieszane, na glebach wapiennych

Występowanie: prawie w całej Europie

Zgodnie z nazwą, ma liście podobne do liści pokrzywy.

Dzwonek rozpierzchły

V-VII, n

Siedlisko: łąki, a także przydroża, widne lasy, zarośla, do 1400mnpm

Występowanie: w prawie całej Europie, w Polsce pospolity na niżu i w górach

Dzwonek skupiony

VI-IX, n

Siedlisko: zarośla, a także łąki i ciepłe murawy

Występowanie: prawie cała Europa

Dzwonek brzoskwiniolistny



Dzwonek jednostronny



Dzwonek pokrzywolistny



Dzwonek rozpierzchły



Dzwonek skupiony



Goryczka trojeściowa

VI-IX, roślina lecznicza, pod częściową ochroną, n

Siedlisko: łąki, polany, obrzeża lasów i zarośli, brzegi potoków

Występowanie: góry środkowej i południowej Europy, Kaukaz, w Polsce w Karpatach, Karkonoszach, Górach Świętokrzyskich, Ojcowie

Jest to jedyna spośród 18 polskich goryczek nie objęta ochroną całkowitą i najpospolitsza. Polska nazwa goryczka pochodzi od gorzkich substancji, które zawiera roślina. Łacińska natomiast (łac. *gentiana asclepiadea*) łączona jest z żyjącym w I wieku p.n.e. królem Ilirii, Gencjuszem II, odkrywcą leczniczych właściwości goryczki żółtej, stosowanej przeciw dżumie. Zapylana jest głównie przez trzmiele, które często próbując nektar przegryzają rurkę kwiatową.



Niezapominajki spec.

Niezapominajka leśna



Niezapominajka alpejska



Niezapominajka alpejska

VI-VIII, n

Siedlisko: rumosz skalny, żwirki, trawiaste upłazy, źródła, na podłożu wapiennym, w piętrze kosówki i halnym

Występowanie: góry Europy, w Polsce w Tatrach i w Karkonoszach (w małym Śnieżnym Kotle)

Niezapominajkę (łac. *myosotis palustris*) starożytni Grecy nazwali „mysim uszkiem”, od kształtu i owłosienia liści (gr. *mys* (myo) = mysz, *us* (otis) = uszko).

Niezapominajka błotna

V-X, roślina lecznicza, n

Siedlisko: bagna, mokre łąki, brzegi cieków wodnych, torfowiska niskie, do 2000mnpm

Występowanie: prawie na całej półkuli północnej

Nazywana także niezabudką lub żabimi oczkami. W sekretnym języku kwiatów niebieski kolor oznaczał wzniosłe uczucia i życzenia, które mogą spełnić się dopiero w przyszłości. Kwiaty o barwie nieba są także atrybutem świętych i Najświętszej Panny. Bukieciki niezapominajek panny dawały kawalerom, którzy wybierali się w podróż lub rozpoczynali służbę w wojsku, stając się symbolem pamięci i miłości, która pokona wszelkie przeszkody. Niezapominajki stosowano również w medycynie ludowej (zawierają alkaloid cynoglossynę).

Niezapominajka leśna

V-VII, n

Siedlisko: lasy liściaste, zarośla, brzegi cieków wodnych, po piętro kosówki

Występowanie: górskie rejony półkuli północnej

Gatunek bardzo zmienny, tworzący liczne odmiany i podgatunki. Niezapominajka to chyba jedyny kwiatek w Polsce mający swoje święto. Jest ono obchodzone 15 maja od 2002r. Była to inicjatywa słuchaczy Ekoradia - audycji nadawanej przez I Program Polskiego Radia. Głównym celem święta ma być stałe przypominanie nam o ochronie i zachowaniu przebogatej różnorodności biologicznej naszego kraju.

Orlik pospolity

V-VIII, TC, n

Siedlisko: zarośla, widne lasy, kamieniste zbocza, zręby, głównie na podłożach bogatym w węglan wapnia, na niżu i w piętrze regli

Występowanie: południowa i środkowa Europa, północna Afryka, umiarkowane strefy Azji

Nazywany także rękawiczkami Matki Boskiej lub mniej chlubnie księżymi galotami lub gadzimi portkami. Nazwa orlik pochodzi od charakterystycznej budowy kwiatu – ostrogi płatków korony przypominają zakrzywione szpony orla.



Przetaczniki spec.

Przetacznik krzewinkowy

VI-VIII, n

Siedlisko: szczeliny skalne, murawy naskalne, piargi, głównie na wapieniu

Występowanie: Europa, w Polsce w Małych Pieninach i w Tatrach od regła dolnego po piętro halne, wzdłuż Białki schodzi do 640mnpm i Czarnego Dunajca do 830mnpm

Nazwa rodzajowa (łac. *veronica fruticans*) pochodzi od Świętej Weroniki, która wytarła swą chustą twarz Chrystusa podczas pod czas jego drogi na Golgotę.

Przetacznik ożankowy

V-VIII, n

Siedlisko: łąki, widne lasy, zarośla, w piętrze pogórza i reglach

Występowanie: w całej Europie

Nazwa rodzajowa (łac. *veronica chamaedrys*) pochodzi od Świętej Weroniki, która wytarła swą chustą twarz Chrystusa podczas pod czas jego drogi na Golgotę. Kwiaty przetacznika opadają przy najbliższym dotknięciu, stąd w Niemczech nazywany popularnie "wiernością męską".

Przetacznik ożankowy



Przylaszczka pospolita

III-IV, roślina lecznicza, trująca, pod częściową ochroną, n

Siedlisko: cieniste lasy i zarośla

Występowanie: środkowa, północna i południowa Europa, Japonia Korea, Mandżuria, umiarkowane strefy Ameryki Północnej

Jej nazwa (łac. *hepatica nobilis*) nie jest szczególnie romantyczna - wywodzi się od greckiego *hepar* - wątroba, prawdopodobnie z powodu kształtu liści. Być może dlatego od starożytności próbowano nią leczyć schorzenia wątroby (niestety bez powodzenia), ale jej sok można stosować zewnętrznie na otarcia, wrzody i czyraki.



Kwiaty o barwie zielonej

Arcydzięgiel litwor

VI-VIII, roślina lecznicza, pod całkowitą ochroną, z

Siedlisko: brzegi górskich potoków, ustalone piargi, wilgotne skały

Występowanie: środkowa i północna Europa, Grenlandia, Syberia, Himalaje, w Polsce w Karpatach (Babia Góra, Tatry, Bieszczady) i Sudetach

Łacińska nazwa *archangelica officinalis* nawiązuje do właściwości leczniczych rośliny, które miały być ponoć objawione ludziom archanioła Rafaela, a wg innych do majestatycznego, okazałego wyglądu rośliny (łac. *archangelus* = archanioł). Górale nazwali ją litwor i pod tą nazwą jest najszerzej znana. Dzięki zawartości olejków eterycznych i garbników ma właściwości lecznicze. Korzenie rośliny służyły do produkcji wódki litworówki, a także jako zaprawa do likierów i wermutu. Znany był już i użytkowany w starożytności, wiązało się z nim wiele zabobonów, m.in. wierzono, że powoduje zdrowienie, wzmacnianie, krzepnięcie i "siły potężne wydobywa, do małżeńskie skutku prowadzące". Znaczący zalecają, aby mężczyzna nosił korzeń przy sobie, najlepiej w lewej kieszeni spodni oraz zażywał przed romantycznym spotkaniem we dwoje napoju z litworu (może to być wino, nalewka lub likier, w których przez dwa tygodnie moczył się korzeń tego ziele). Przez zakonników zwany był „zielem Ducha Świętego” i zalecany, by zachować długowieczność.



Ciemieżyce spec.

Ciemieżyca zielona

VI-VIII, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, z

Siedlisko: wilgotne lasy, łąki, zarośla kosówki

Występowanie: góry środkowej i południowej Europy, w Polsce b. pospolita, w Sudetach do 1500mnpm, w Karpatach do 1850mnpm.

Większość z ok. 50 gatunków ciemieżyc (w tym zielona) jest silnie trująca, niektóre z nich używane są jako rośliny lecznicze. W Polsce występują jedynie 3 gatunki: biała, zielona i czarna. Góralska nazwa ciemieżycy zielonej (łac. *veratrum lobelianum*) brzmi strzemieszyca. Jej nazwa rodzajowa znana jest od czasów starożytnych i pochodzi od łacińskiego *verare* = mówić prawdę, wiązano ją, w obyczajowości ludowej ze sproszkowanym korzeniem ciemieżycy, którego działanie pobudzało do kichania, a to z kolei miało potwierdzać prawdziwość wypowiedzi; epitet gatunkowy od nazwiska M. Lobela (XVI/XVIIw.), lekarza i botanika belgijskiego. W lecznictwie ludowym korzeń ciemieżycy był traktowany jako lekarstwo ostateczne, gdy żadne inne nie chciało pomóc. Stosowano go zewnętrźnie w postaci maści na parchy u ludzi i zwierząt oraz wewnętrznie na uporczywe febry, szaleństwo i "niemoc padającą". Jest bardzo prawdopodobne, że Galowie używali soku z ciemieżycy jako skutecznej trucizny do zatruwania swoich strzał. W Ameryce w wywarze z ciemieżycy moczone ziarno zabezpieczając w ten sposób siew przed myszami, ptactwem i innymi szkodnikami. Wywar stosowano także do usuwania wszy u ludzi i zwierząt.



Cieszynianka wiosenna

IV-V, z

Siedlisko: lasy liściaste

Występowanie: południowo-wschodnia Europa, w Polsce w zachodniej części Pogórza Karpackiego i Śląsku Cieszyńskim

Roślina w Polsce rzadka, osiąga tu północną granicę zasięgu. Chroniona w 4 rezerwatach: „Cieszynianka” w Mogilanach, „Lasek miejski nad Olzą” i „Lasek miejski na Puńcówką” w Cieszynie oraz „Kopce” w Markłowicach.



Przywrotniki spec.

Przywrotnik pospolity

V-IX, roślina lecznicza, z

Siedlisko: łąki, pastwiska, brzegi lasów i zarośli, źródliska, rumosz skalny

Występowanie: półkula północna

Przywrotnik jest znany medycynie ludowej od dawna jako lek ściągający i przyspieszający ziarninowanie, krótko mówiąc *przywracający* zdrowy wygląd skórze – stąd wzięła się jego polska nazwa. Nazwa łacińska (łac. *alchemilla vulgaris*) nawiązuje natomiast do magicznych właściwości kropli wody gromadzących się na liściach, które były zbierane przez alchemików, dla których podobno pełniły rolę kompasu do odnalezienia kamienia mądrości (arab. *al-kemelih* – mały alchemik). Przywrotnik zwany jest także gęsimi łapkami – ale już nie wiem dlaczego.



Śledziennica skrętolistna

III-V, z

Siedlisko: źródła, brzegi strumieni, mokradła, wilgotne lasy liściaste, łągi, po piętro alpejskie

Występowanie: prawie cała Europa

Od dawna znana roślina lecznicza, używana w chorobach śledziony - w karbowanych podsadkach widziano podobieństwo do tego narządu (zgodnie z zasadą, że kształt rośliny wskazuje jej zastosowanie). Nie znaleziono jednak w śledziennicy żadnych substancji leczniczych – może i dobrze, bo o chorobach śledziony też do niedawna miano mgliste i wręcz błędne pojęcie. Kwiaty zapylane są przez pełzające po nich ślimaki.



Wilczomlecz migdalolistny

V-VI, roślina trująca, z

Siedlisko: lasy, zwłaszcza bukowe w górach i na pogórzu

Łacińska nazwa (łac. *euphorbia amygdaloides*) upamiętnia postać Euphorbosa, żyjącego w I w p.n.e. nadwornego lekarza mauretańskiego króla Juby II. Wilczomlecze zawierają ostry sok mleczny, zawierający u większości gatunków trujące substancje (stąd polska nazwa).



Kwiaty o innym kolorze

Kopytnik pospolity

III-V, roślina lecznicza, trująca, pod częściową ochroną, i

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

Występowanie: środkowa i wschodnia Europa, Syberia, Ałtaj

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. Kłącza 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.



Pozostałe rośliny

Bluszcz pospolity

IX-X, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną (okazy kwitnące), d

Siedlisko: lasy liściaste mieszane i bukowe

Występowanie: w niższych położeniach górskich do 780mnpm.

Jedyny dziko rosnący w Polsce gatunek bluszczu. Krzew pnie się po korze drzewa za pomocą czepnych korzonków przybyszowych i stąd jej łacińska nazwa *hedera* (z grec. *hedera* - umocowanie). Liście zimozielone – czyli nie opadają na zimę. W Polsce roślina zakwita bardzo rzadko (a zakwita dopiero po 8-10 latach). Uprawa bluszczu w celach dekoracyjnych sięga starożytności, kiedy to odgrywał ważną rolę w kulcie Dionizosa, przedstawianego w wieńcu z bluszczu na głowie i obwinięta bluszczem pałąk na rękę. Bluszcz jest rośliną długowieczną – rośnie 500 do 1000 lat!



Jęczyznik zwyczajny

VII-IX, roślina pod całkowitą ochroną, d

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.

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



Podrzeń żebrowiec

VII-IX, roślina pod całkowitą ochroną, d

Siedlisko: cieniste bory, górskie lasy i zbocza, kwaśne gleby

Podrzenie występują głównie na półkuli południowej. Niektóre gatunki tropikalne tworzą krótki (do 1m) pień (paprocie nibydrzewiaste). W Polsce występuje tylko Podrzeń żebrowiec.



Widłaki spec.

Widłak goździsty

VII-IX, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, d

Siedlisko: lasy zwłaszcza iglaste, suche łąki, wrzosowiska

Występowanie: gatunek kosmopolityczny, po piętro kosówki

Zwany też babimorem – ziele zawiera trujące alkaloidy likopodynę i klawatynę. Zarodniki (których zbiór jest dozwolony po uzyskaniu zgody z Ministerstwa Środowiska) używane były w medycynie ludowej, a także w odlewnictwie, do wyrobu sztucznych ogni i w przemyśle farmaceutycznym do produkcji zasypek i pudrów. Przed laty zbierano je także bardzo powszechnie dla przyozdabiania świątecznych stroików, stołów i bukietów.

Widłak jałowcowaty

VII-IX, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, d

Siedlisko: cieniste, wilgotne lub torfiaste lasy iglaste, mieszane, zarośla kosówki

Występowanie: północna i środkowa Europa, północna Azja, Ameryka Północna

Nazwa łacińska rodzaju widłaków (łac. *lycopodium*) wywodzi się od dwóch greckich słów *lycos* = wilk, *podion* = łapka, a powstała z przekładu XVI-wiecznej niemieckiej jej nazwy. Polska nazwa nawiązuje do widlasto rozgałęzionych pędów. Zarodników (których zbiór do niedawna był dozwolony) używano podobnie jak zarodników widłaka goździstego. Ziele zawiera trujące alkaloidy (likopodynę i annotynę).

Widłak wroniec (wroniec widlasty)

VII-X, roślina lecznicza, trująca, pod całkowitą ochroną, d

Siedlisko: lasy zwłaszcza świerkowe, zarośla kosówki, wysokogórskie murawy

Występowanie: kosmopolityczna roślina górska, niewystępująca jedynie w rejonach suchych oraz strefie sub – i tropikalnej

Przez górali zwany nietotą. Wroniec odróżnia się do pozostałych widłaków nieobecnością kłosów zarodnikonośnych (zarodnie wykształcają się w kątach liści). Od wykiełkowania zarodnika do osiągnięcia pełnej dojrzałości mija ok. 20 lat. Ziele wronca zawiera trujące alkaloidy (likopodynę i selaginę), a wywar z niego był niegdyś używany jako środek przeciw pchłom i wszom.

Widłak jałowcowaty



Widłak wroniec

