

# Puszczański kwietnik - kwiaty maja

Maj - czarowny miesiąc, najbujniejszy w przyrodzie - to w maju przyroda wybucha gejzerem soczystej zieleni zazdrośnie zalewając każdy centymetr ziemi oddany Naturze. Kwiaty przedwiośnia skutecznie przetarły szlaki majowym kolegom. Puszcza Białowieska kwitnie - cała w pąsach (dosłownie).

W fontannie intensywnej zieleni bystre oko przyrodnika dostrzeże kolorowe refleksy. Puszczański kwietnik kusi paletą barw, wonią oraz skarbcem zdrowia - bo większość kwiatowych missek poza urodą kryje wiele zdrowotnych właściwości, niegdyś chętnie wykorzystywanych w medycynie ludowej. Wszakże nie tylko wygląd się liczy :) I tak, z zielonych zarośli wyglądają delikatne kwiatuszki drobnego **przetacznika ożankowego**. Kwiaty przetacznika mają w sobie *to coś* - choć to tylko słupek, dwa pręciki, biała obwódka z fioletowym środkiem, a jednak... Są tak piękne, że można na nie patrzeć w nieskończoność. Ale przetacznik poza urodą posiada też wiele ukrytych talentów - skutecznie oczyszcza wątrobę z toksyn, a także pielęgnuje skórę - w walce z trądzikiem i jemu podobnymi jest wręcz niezastąpiony. Pomoże także przy różnego rodzaju infekcjach: zapaleniu oskrzeli i płuc oraz kaszlu. Zdrowotne właściwości wykazuje także inny pięknotek - drobnutki kwiatuszki **jasnoty purpurowej** kuszą nie tylko owadzych pracusiów i muchy ale także wykazują właściwości ściągające, napotne, moczopędne i przeczyszczające. Jasnota działa korzystnie na układ trawienny, hamuje stany zapalne oraz wspiera wątrobę. Liście jasnoty przypominają pokrzywę, ale nie parzą - stąd ludowa nazwa rośliny *głucha pokrzywa*. Puszczańskie łąki i runo zdobią różowo - fioletowym blaskiem także za sprawą **bodziszka cuchnącego** - choć jego zapach odstrasza (nazwa zobowiązuje:)), dawniej znachorzy wykorzystywali bodziszka do opatrywania ran i wrzodów. Ponadto odwar z ziela i korzeni służył do leczenia biegunki, czerwonki, hamowania krwotoków z nosa.

Tu i ówdzie swym pięknem zaszczycają także **filigranowe fiołki** oraz **barwinek pospolity** - piękny acz z lekka trujący; za to robiący furorę na wielkanocnych stołach. Ale barwinek to także miłośny kwiat - niegdyś obowiązkowy składnik wiązanki każdej panny młodej. Od Podlasia po Lubelszczyznę młode dziewczyny wiły wianki i wiązanki ślubne wplatając kwiaty barwinka symbolizującego młodość, płodność, nieśmiertelność... Miłośnym arsenałem dysponują też **niezapominajki** - przewrotnie określane mysimi uszkami (łacińska nazwa kwiatu to *myosotis* co w dosłownym tłumaczeniu oznacza właśnie mysie ucho - nazwa nawiązuje do charakterystycznego kształtu i delikatnie owłosionych liści. ). Drobnie delikatne kwiatki niezapominajki to symbol pamięci. Nic dziwnego, że niezapominajka królowała w bukietach wręczanych dziewczynom. Ale niezapominajki cieszyły nie tylko duszę; niegdyś świeże i suszone niezapominajki polne były składnikami nalewek, które stosowano przy krwotokach z nosa oraz w leczeniu chorób dróg oddechowych: gruźlicy, kaszlu, zapaleniu płuc, oskrzeli, krtani i gardła... Dziś dobroczynne właściwości niezapominajki popadły w zapomnienie. Podobnie jak **dąbrówki rozłogowej**. Dąbrówka to urocza leśna drabinka fioletowoniebieskich kwiatów. A w zdobywaniu kolejnych skrawków puszczańskiego runa pomagają jej mrówki. Dąbrówka jest nie tylko piękna - wykazuje także pewne właściwości lecznicze. Dawniej zielarze polecali dąbrówkę na kaszle, wrzody, reumatyzm, problemy z wątrobą... Dziś drabinki drobnych fioletowoniebieskich kwiatów dąbrówki jedynie kuszą swym pięknem - choć w rzeczywistości to nie „drabinki” a zakorzeniające się nadziemne rozłogi (czyli wydłużone pędy roślin). Za to puszczańską drabinką do zdrowia (dosłownie) okazuje się **pięciornik gęsi** - bogaty w witaminę C żółty, nazywany drabiną ze względu na kształt liści. Ale to **gajowiec żółty** pnie się w górę - drobne żółte kwiaty wspólnie tworzące pierścień wokół liści, górują nad runem, roztaczając swój czar - dosłownie! Bowiem cała roślina, po poruszeniu, pachnie - wydziela zapach kojarzony z cytryną i melisą. Gajowca wzrostem przerasta **jaskier żółty**, dawniej stosowany przeciw wypryskom skórnym. Wzrostem jaskrowi dorównuje **nawłóć pospolita** - pełno jej w puszczy, drobne żółte kwiaty wychylają się za traw. Ale palmę pierwszeństwa na puszczańskich łąkach dzierży **mniszek lekarski** - w jego drobnych płatkach mieni się gorące majowe słońce, jeszcze intensywniej rozjaśniając puszczański krajobraz. I łąki - te wprost toną w żółtym kolorze. Mniszek, poza nieprzeciętną urodą, wykazuje także szereg właściwości zdrowotnych - to ziele z gatunku „dobry na wszystko” - w końcu nazwisko kojarzone ze służbą zdrowia zobowiązuje :) Mniszki leczą wiele schorzeń., m.in. związanych z trawieniem czy zaburzeniami odporności. A syrop z mniszka to prawdziwy rarytas! Mniszek to roślina o niespożytej energii życiowej - dosłownie. Wykorzystuje każdy skrawek ziemi, obejmując we władanie puszczańskie pola i łąki ale również ogrody i trawniki. Majowy krajobraz tonie w żółtych płatkach mniszka, które pod miesiąca przeistaczają się w puchowe lampiony, z lekkością tańczące w powietrzu. Popularne wśród

dzieci puszyste dmuchawce to właśnie owoce mniszka. Roznoszone przez wiatr kolonizują kolejne fragmenty puszczy. Ale uwaga - w bliskim sąsiedztwie rośnie złośliwy kuzyn mniszka - **mlecz** - nieco brzydszy i oczywiście trujący. I nie jedyny na puszczańskich ostępach mogący poważnie nam zaszkodzić. Tak jak mniszek, także jaskier żółty posiada trującego bliźniaka - to **jaskier rozłogowy**. Do podziwiania nadaje się jednie również **wilczomlecz sosnka** - mimo, że jego drobne kwiatki wabią owady i kuszą pięknem, my skupmy się jednie na ich podziwianiu - bo choć dawniej sok wilczomlecza sosnki stosowany był w medycynie ludowej zewnętrznie jako lek na brodawki, kurczaki oraz wypadanie włosów, nieumiejętne jego stosowanie niejednokrotnie prowadziło do zatrucia.

W puszczańskiej krainie kolorystycznych obfitości nie mogło zabraknąć także stonowanej bieli. Tylko w maju możemy jeszcze podziwiać drobne kwiaty **czosnaczka pospolitego**. Z kolei białe kwiaty **poziomki** zwiastują w czerwcu bogaty zbiór. Elfie dzwonki **kokoryczki wonnej** i **wielowiatowej** nadają szyku puszczańskim salonom, podobnie jak kobierce **białych gwiazdnic - pospolitej, gajowej i wielokwiatowej**, tworzących swoiste klany - wśród swoich najlepiej! Gwiazdnica - powszechnie uważana za chwast i utrapienie ogrodników, w niczym nie zasłużyła na swoją opinię. Owszem, jest to bardzo władcza roślina - wystarczy, że łodyga dotknie podłoża, a już ukorzenia się. Ale niespożyta energia życiowa gwiazdnicy ma też swoje dobre strony - zwłaszcza zdrowotne. Ziele gwiazdnicy to prawdziwa skarbnica witamin i mikroelementów - zawiera bowiem flawonoidy (rutynę), witaminę C, E, PP, sole mineralne, m.in. związki fosforu, potasu, żelaza, jodu i krzemu. Zdrowotne działanie gwiazdnicy znane są od najdawniejszych czasów. Jak świat długi i szeroki, po obu półkulach niebieskiej planety wykorzystywano roślinę do celów leczniczych i magicznych (no przecież nie mogło być inaczej :)) Np. wg Indian liście gwiazdnicy zebrane tuż przed bitwą miały wzmocnić odwagę. Niemniej, ile by dobrego o gwiazdnicy nie pisać, nawet ona nie odbierze tytułu puszczańskiej miss **konwalii**- to prawdziwa królowa majowych lasów. Jej białe dzwonki kuszą zapachem i powabem. Niczym nieprzeparatemu urokowi konwalii nie oprze się nawet jej kuzynka - drobniutka konwalijka. Ale uwaga - obie rośliny, choć piękne, są bardzo trujące! Lepiej skupmy się na ich podziwianiu.

Wśród łanów gwiazdnic i kwiatów konwalii dostrzeżmy także **siódmaczka leśnego** - przeważnie o 7 płatkach (stąd nazwa). A w BPN... czosnkowy szał - **czosnek niedźwiedzi** stroi się w białe kwiaty. Aromatyczna roślina to jedno z najzdrowszych ziół.

Na tle tej palety barw wyróżnia się ognista czerwień **maku polnego** - jednej z najbardziej magicznych roślin w puszczańskiej kwiaciarni, egzystującej na styku światów sacrum i profanum. Wedle ludowych porzekadeł mak był rośliną ulubioną przez czarownice i złe duchy. Ale paradoksalnie mak stanowił równocześnie najlepszy oręż w walce ze złem, do tego wykazywał szereg właściwości prozdrowotnych. Według wierzeń ludowych mak miał przynosić bogactwo, dlatego na wigilijnym stole nie mogło go zabraknąć.

Różnorodna, kolorowa, po prostu piękna - taka jest majowa łąka. To także tętniąca życiem aglomeracja, złożona ze skomplikowanej sieci zależności, gdzie rządzi prawo natury. Sprawdź sam - w trakcie wycieczki rowerowej, pieszej, na kijkach. Zwłaszcza, że świat wokół będzie coraz piękniejszy. Nadchodzi lato...

Katarzyna Miszczuk