



SANDRA KYNES

ZIOŁOWY  
OGRÓD

*Receptury  
dla zdrowia i urody*

TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*The Herb Gardener's Essential Guide: Creating Herbal Remedies  
and Oils for Health & Healing*

Przełożyła: Ewa Androsiuk-Kotarska  
Redaktor prowadząca: Aneta Bujno  
Redakcja: Marta Pustuła  
Korekta: Małgorzata Lach  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Grafiki na okładce: © Stephanie Pui-Mun Law  
Ilustracje wewnątrz książki: Stephanie Pui-Mun Law  
Ilustracje ze s. 26, 28 i 54: Llewellyn Art Department  
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2016 Sandra Kynes  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus  
Copyright © for Polish translation by Ewa Androsiuk-Kotarska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powie-  
lanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki  
całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyska-  
nia pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2018  
ISBN 978-83-65601-47-6



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
**[www.facebook.com/vivantepl](https://www.facebook.com/vivantepl)**

  
**vivante**  
**www.vivante.pl**

Wydawnictwo Vivante  
E-mail: [wydawnictwo@vivante.pl](mailto:wydawnictwo@vivante.pl)  
Dział handlowy: [zamowienia@vivante.pl](mailto:zamowienia@vivante.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie [www.vivante.pl](http://www.vivante.pl)

# ..... Spis treści .....

|            |    |
|------------|----|
| Wstęp..... | 11 |
|------------|----|

## **CZĘŚĆ I: ZAKŁADANIE OGRODU APTEKARSKIEGO**

|   |    |
|---|----|
| ROZDZIAŁ 1. Historia ziołolecznictwa .....                  | 17 |
| ROZDZIAŁ 2. Projektowanie ogrodów dawniej i dziś .....      | 25 |
| ROZDZIAŁ 3. Wybieranie roślin.....                          | 33 |
| ROZDZIAŁ 4. Owady i ptaki w ogrodzie .....                  | 41 |
| ROZDZIAŁ 5. Narzędzia i odzież ochronna.....                | 47 |
| ROZDZIAŁ 6. Rozplanuj swój ogród .....                      | 53 |
| ROZDZIAŁ 7. Przygotowanie gleby i sadzenie roślin .....     | 57 |
| ROZDZIAŁ 8. Pielęgnacja ogrodu.....                         | 65 |
| ROZDZIAŁ 9. Ogródek na parapecie, ganku lub werandzie ..... | 71 |

## **CZĘŚĆ II: PRZYGOTOWANIE ZIÓŁ DO PRZECHOWYWANIA I SPORZĄDZANIA PREPARATÓW LECZNICZYCH**

|   |    |
|---|----|
| ROZDZIAŁ 10. Zbiór plonów z ogrodu..... | 77 |
| ROZDZIAŁ 11. Po zbiorach.....           | 81 |

|  |     |
|--|-----|
| ROZDZIAŁ 12. Podstawowe informacje o olejkach eterycznych<br>i olejach nośnych .....         | 87  |
| ROZDZIAŁ 13. Samodzielne wytwarzanie preparatów ziołowych .....                              | 95  |
| Herbaty ziołowe .....  | 96  |
| Napary .....   | 98  |
| Napary na bazie oleju .....  | 99  |
| Napary z olejków eterycznych .....   | 101 |
| Wywary .....   | 102 |
| Nalewki .....  | 103 |
| ROZDZIAŁ 14. Inne formy preparatów .....   | 105 |
| Olejki i sole do kąpieli .....   | 105 |
| Kompresy .....   | 106 |
| Kremy .....  | 107 |
| Rozpylacze i parowniki .....   | 108 |
| Płukanki do stóp .....   | 110 |
| Smarowidła .....   | 110 |
| Miód leczniczy .....   | 111 |
| Maści i balsamy .....  | 114 |
| Okłady .....   | 115 |
| Proszki i kapsułki .....   | 116 |
| Poduszeczki .....  | 117 |
| Inhalacje parowe .....   | 118 |
| Syropy .....   | 119 |
| ROZDZIAŁ 15. Kulinarne zastosowania ziół<br>z uwzględnieniem ich działania leczniczego ..... | 121 |
| Chleb .....  | 122 |
| Masło, margaryna i masło ghi .....   | 123 |
| Olej do gotowania .....  | 124 |
| Miód .....   | 124 |
| Ocet .....   | 125 |

## CZĘŚĆ III: PRZEGLĄD ZIOŁ

|   |     |
|---|-----|
| Bazylia pospolita .....   | 131 |
| Biedrzyńca anyż .....   | 137 |
| Czosnek pospolity .....   | 143 |
| Dzięgiel litwor .....   | 149 |
| Dziurawiec zwyczajny .....  | 156 |
| Hyzop lekarski .....  | 162 |
| Kminek zwyczajny .....  | 168 |
| Kolendra siewna .....   | 174 |
| Koper ogrodowy .....  | 180 |
| Koper włoski .....  | 186 |
| Kozłek lekarski .....   | 192 |
| Krwawnik pospolity .....  | 198 |
| Lawenda wąskolistna .....   | 204 |
| Lebiodka majeranek .....  | 211 |
| Macierzanka tymianek .....  | 218 |
| Melisa lekarska .....   | 225 |
| Mięta pieprzowa i zielona .....   | 231 |
| Ogórecznik lekarski .....   | 239 |
| Palczatka cytrynowa .....   | 245 |
| Papryka roczna .....  | 251 |
| Pietruszka zwyczajna .....  | 257 |
| Rozmaryn lekarski .....   | 263 |
| Rumianek pospolity i rumian rzymski .....   | 270 |
| Szałwia muskatołowa i lekarska .....  | 278 |
| Wawrzyn szlachetny .....  | 285 |
| Zakończenie .....   | 291 |
| Załącznik A: Zioła pomocne w leczeniu różnych dolegliwości<br>oraz zachowaniu dobrego stanu zdrowia ..... | 293 |
| Załącznik B: Przeliczniki pomiarowe .....   | 305 |
| Słowniczek .....  | 307 |
| Bibliografia .....  | 317 |





ROZDZIAŁ 2

.....

# PROJEKTOWANIE

.....

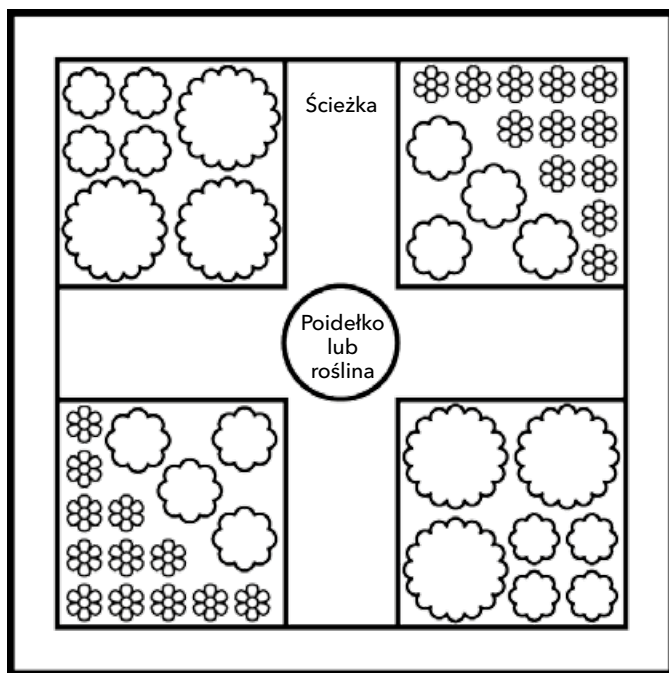
## OGRODÓW

.....

### DAWNIEJ I DZIŚ

Słowo „ogród” przywołuje w mojej wyobraźni obraz pięknego, pachnącego i spokojnego miejsca, w którym można usiąść i kontemplować otaczającą przyrodę. W tym sensie ogród zielony nie różni się wcale od kwiatowego. Może on być równie uroczy i oczywiście cudownie wonny, do tego stanowić atrakcyjny i spokojny zakątek, w którym miło jest przebywać i bawić się, co pozytywnie oddziałuje na ogólne samopoczucie i zdrowie. Niekiedy wprowadza się tu wymyślne, artystyczne lub tradycyjne przedmioty, aby stworzyć styl odpowiadający własnym preferencjom.

Nawet najmniejsze ogródki zielone mogą się stać oazą piękną i dobrej zabawy, jak chociażby zaprojektowany w stylu formalnym



*Rysunek 1.1. Formalny wygląd można stworzyć za pomocą geometrycznych kształtów z powtarzającymi się formami i kolorami dla ujednolicenia całości*

klasyczny ogród elżbietański o skomplikowanej strukturze, w którym rośliny wydają się tworzyć jedną spójną całość niczym fragmenty dekoracyjnego haftu. Ogrodowi można także nadać bardziej nieformalny kształt, czego przykładem jest ogród wiejski w stylu angielskim sprawiający wrażenie niemalże niekontrolowanego zielonego chaosu. Tak jak ogród kwiatowy, jego ziołowy odpowiednik również bywa nowoczesny, tradycyjny lub zorganizowany wokół określonego motywu. Czasem powstaje jako samodzielny ogród lub jedynie zielarski zakątek w ogrodzie kwiatowym. Ponadto zioła z łatwością daje się wkomponować w schemat istniejącego ogrodu z kwiatami, krzewami lub warzywami, tym bardziej że mają one bardzo korzystny wpływ na inne rośliny, ale o tym później. Najpierw przyjrzyj się niektórym projektom ogrodów.

Starożytni Rzymianie projektowali ogrody ziołowe w kształcie wzorów geometrycznych, co czyniło je praktycznymi i atrakcyjnymi. Średniowieczne prostokątne

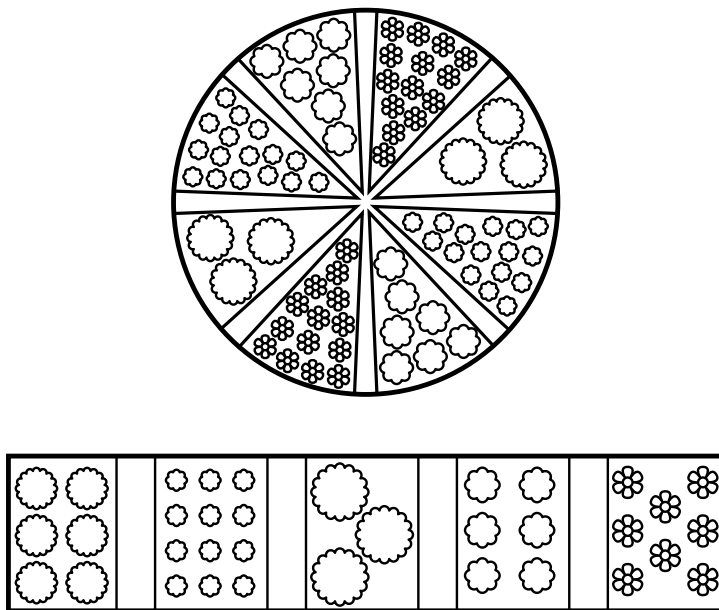
ogrody przyklasztorne były poprzecinane ścieżkami prowadzącymi wzdłuż rzędów ziół i warzyw. Artystyczny entuzjazm kolejnej epoki kulturowej – renesansu – objął także ogrody. Geometryczne kompozycje kwadratów i prostokątów stały się częścią skomplikowanych symetrycznych układów, przez co tworzyły żywy obraz perskiego dywanu. Epoka elżbietańska wyznaczyła początki ekstrawaganckich ogrodów rekreacyjnych w królewskich włościach oraz rozległych posiadłościach arystokratów. Aby oddzielić przestrzeń na wolnym powietrzu od przytłaczających liczbą szczegółów ogrodów stylizowanych na rustykalne, szlachta ziemiańska starannie przycinała rośliny w swoich ogrodach, tym samym nadając im formalny wygląd. Trend ten oraz wpływ popularnego włoskiego wzornictwa doprowadziły do powstania koncepcji formalnego ogrodu angielskiego. Choć takie ogrody są bezsprzecznie przepiękne, ich pielęgnacja wymaga znacznych nakładów pracy, gdyż rośliny muszą być bardzo często starannie przycinane, aby całość zachowała swój niepowtarzalny wygląd. Uprawa ogrodu angielskiego stanowi nie lada wyzwanie, warto jednak je podjąć, jeśli jest to ogród twoich marzeń.

Jeśli komuś podoba się formalny wygląd ogrodu, ale chciałby zrealizować projekt mniej pracochłonny niż ogród angielski, zastosowanie wzorów geometrycznych może pomóc w stworzeniu uporządkowanego charakteru przestrzeni. Tworzy się go, nadając rabatom kwadratowy, prostokątny lub okrągły kształt i wytyczając ścieżki między poszczególnymi grupami roślin. Dróżki można wysypać żwirem, kamykami lub wyłożyć ceglami. Ponadto tradycyjny ogród w stylu formalnym zazwyczaj ma jakiś element centralny służący za punkt ogniskowy. Może to być posąg, szklana kula, roślina w doniczce lub jakikolwiek inny obiekt odpowiadający poczuciu estetyki właściciela ogrodu. Jako że ptaki zapewniają dodatkową naturalną ochronę przed szkodnikami, dobrym rozwiązaniem mogą być poidełka.

Tradycyjny projekt polega na usytuowaniu ogrodu wzdłuż ściany lub ogrodzenia i posadzeniu wyższych roślin z tyłu, a niższych z przodu. Jeśli planujesz założyć rabatę na środku trawnika, wyższe rośliny należy posadzić w środku i stopniowo zmniejszać ich wysokość w miarę kierowania się ku jej obrzeżom. Podstawa rabaty może być okrągła, owalna lub przypominać kształt nerki. Może to być również klomb o swobodnym kształcie i nieregularnych, niewyraźnych granicach. Ponadto warto rozważyć podkreślenie dowolnie wybranych kształtów wewnątrz ogrodu, wykorzystując do tego różne kolory i formy roślin.



Do stworzenia oryginalnego ziołowego zakątka niekiedy wykorzystuje się kształt drabiny lub koła od wozu i konstruuje te struktury z cegły, ewentualnie małych kostek brukowych. W każdej z wolnych przestrzeni sadi się wtedy jeden rodzaj ziół.



Rysunek 1.2. Koło od wozu i drabina to popularne układy ogrodów ziołowych

Istotnym znakiem rozpoznawczym dobrego projektu każdego rodzaju ogrodu jest swobodny dostęp do wszystkich roślin. Nie tylko ułatwia to sadzenie, ale także umożliwia wykonanie czynności pielęgnacyjnych i zbieranie plonów bez deptania połowy upraw. Jeśli nie chcesz mieć w swoim ogrodzie ścieżek, rozmieść strategicznie kilka szerokich, płaskich kamieni lub cegieł w celu swobodnego przemieszczania się między roślinami.

Innym rodzajem projektu ogrodowego jest uwzględnienie podwyższonych grządek, co niesie ze sobą pewne korzyści. Stanowi to nie tylko dobre rozwiązanie w przypadku słabej gleby, ale dodatkowo zapewnia łatwy dostęp do roślin, dzięki czemu nie trzeba wytyczać ścieżek ani zbytnio się nachylać podczas pracy w ogrodzie; znika też konieczność odwadniania. Taka konstrukcja pozwala posadzić dowolne zioła, które

chcesz mieć w ogródku, nawet jeśli potrzebują one lepszej gleby niż ta, którą oferuje podłoże. Ponadto jeżeli decydujesz się na więcej niż jedną podniesioną grządkę, możesz zastosować różne typy gleby i pogrupować rośliny o podobnych wymaganiach. W projekcie ogrodu należącego do szkoły podstawowej w mojej dzielnicy pomysłowo rozmieszczono podniesione grządki, tworząc z nich geometryczne wzory.

Ramy podwyższonego podłoża buduje się z drewna, cegieł lub kamieni. Jeśli chcesz samodzielnie przygotować drewniane ścianki, najlepiej kup surowe deski, które nie były poddawane żadnej obróbce, żeby substancje chemiczne nie przenikały do ziemi. Dostępne są również gotowe ramy. Gdy zostaną już one umocowane, zakładanie ogrodu okazuje się dość proste: wystarczy wsypać do nich paczkowaną ziemię i wymieszać ją z kompostem – tak przygotowane podłoże będzie gotowe do sadzenia. Przy pomocy syna zainstalowałam podniesione grządki, rozwiązując tym samym problem nierównego ukształtowania terenu na naszym podwórku. Działka sąsiadująca z naszą jest położona wyżej o metr lub więcej, a nasze podwórko opada w kierunku domu. Obeszliśmy problem nachylenia terenu, montując podniesioną grządkę wzdłuż tylnego ogrodzenia i wkopując w podłoże długie, ciężkie kłody tworzące taras. Aby zapobiec ich przemieszczaniu się, syn połączył je długimi, grubymi śrubami. Powstałe w ten sposób podwyższenie ma około 60 centymetrów szerokości i tworzy ogród graniczny, w którym praca jest łatwiejsza niż w tradycyjnym.

Nie wahaj się wprowadzać ziół na podwórko. Rozłożyste krzaczki lawendy mogą pięknie zaznaczyć ścieżkę lub ozdobić płot, a rumian rzymski wypełni miejsca częściowo zacienione. Warto wiedzieć, że melisa lekarska i trybula ogrodowa dobrze się rozwijają w miejscach umiarkowanie wilgotnych, których inne rośliny nie tolerują.

Niskie zioła zasadzone wśród kamieni lub cegiełek, którymi wyłożone są ścieżki lub dziedzińce, pomogą podkreślić urok kamieniarskiego dzieła i zapobiec porastaniu tego miejsca chwastami. Patio okazuje się szczególnie korzystnym miejscem dla ziół, ponieważ zazwyczaj jest nasłonecznione. Aromatyczne zioła nadadzą kamiennej posadzce przytulnego wyglądu, będą ładnie pachnieć i stworzą przyjemną przestrzeń przy domu. Najlepsze zioła do tego celu to macierzanka piaskowa i rumian rzymski.

Jak wspomniałam, zioła można włączać do istniejącego ogrodu z warzywami, krzewami i kwiatami, gdyż pomagają podkreślić ogrodowe kolory i zapachy. Poza

tym w ogrodach warzywnych wiele ziół wykazuje korzystne działanie jako rośliny towarzyszące, które przyciągają pożyteczne owady i odstraszaają szkodniki.

## Lokalizacja, lokalizacja i jeszcze raz lokalizacja

Kiedy masz już kilka pomysłów na ogród ziołowy, czas na rozpoczęcie praktycznego planowania. Jeśli zakładasz go od podstaw, pierwszym krokiem jest ustalenie najlepszej lokalizacji. Kilkakrotnie wyjdź na podwórkę o różnych porach dnia i uważnie przyjrzyj się swojej działce, zwróć uwagę, gdzie są miejsca nasłonecznione, a gdzie zacienione, przypomnij sobie (po uprzedniej dłuższej obserwacji), z jakiego kierunku najczęściej wieje wiatr i gdzie najdłużej zalega śnieg czy lód oraz w których miejscach tworzą się kałuże. Dowiedz się także, gdzie pod ziemią mogą znajdować się żyły wodne, kable elektryczne, szambo lub podziemne zbiorniki olejowe. Wprawdzie zakładanie ogrodu nie wymaga głębokiego kopania, ale pamiętaj, że kiedy wspomniane instalacje będą wymagały naprawy lub wymiany, ogród zamieni się w pobojuwisko. Jeśli to możliwe, rozważ ulokowanie ogrodu w miejscu, które można zobaczyć z okna, aby czerpać z niego jeszcze większą satysfakcję.

Jeśli masz zamiar dołączyć zioła do już istniejącego ogrodu, chcesz zapewne dokonać pewnej oceny stanu posiadania. Musisz sprawdzić, czy już rosnące rośliny mogą skorzystać z obecności planowanych do uprawy ziół, i odpowiednio je do nich przyporządkować. Nie zapominaj, jak ważny jest swobodny dostęp do stanowisk nowych roślin. Może się zdarzyć, że nie wszystko pójdzie po twojej myśli, ale umiejętnie zaplanowanie pracy nad ogrodem i pomysłowość pomogą stworzyć miejsce idealnie dopasowane do twojego gustu i spełniające wymagania roślin.

## Dlaczego nazwy naukowe są tak ważne?

Choć nazwy zwyczajowe roślin łatwiej zapamiętać, nieraz bywają one źródłem nieporozumień, ponieważ jedna roślina może być znana pod wieloma określeniami. Na przykład na kwiat powszechnie nazywany serduszkami okazałymi (*Lamprocapnos spectabilis* lub *Dicentra spectabilis*) mówi się także ładniczka okazała lub serce Jasia. Natomiast irys różnobarwny (*Iris versicolor*) znany jest również jako kosaciec różnobarwny.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT  
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

# ZIOŁOWY OGRÓD

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

[www.vivante.pl](http://www.vivante.pl)



Bądź na bieżąco i śledź nasze  
wydawnictwo na **Facebooku**:

[www.facebook.com/vivantepl](http://www.facebook.com/vivantepl)

Książki wydawnictwa Illuminatio  
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

[www.TaniaKsiazka.pl](http://www.TaniaKsiazka.pl)