

Babka lancetowata



Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*) to wieloletnia roślina, osiągająca wysokość do 50 cm z liśćmi wyrastającymi blisko ziemi i tworzącymi rozetę oraz mocnym, włóknistym korzeniem. Liście są skierowane skośnie w górę, a z ich pachwin wznoszą się prosto ku górze bezlistne łodygi kwiatonośne. Same kwiaty są niepozorne, zebrane w kuliste lub walcowate kłosa, o biało-brunatnej barwie. Babka lancetowata rośnie na łąkach, trawnikach, wysypiskach i na poboczach dróg. Występuje prawie w całej Europie, w Polsce wyjątkowo popularna. Kwitnie od maja do września.

Gatunki pokrewne: babka zwyczajna (*Plantago maior*) i babka średnia (*Plantago media*).

Uwaga: w magii naturalnej można stosować wszystkie odmiany, mają one jednak nieco odmienne oddziaływanie lecznicze.

Energie ogólne: działa oczyszczająco, ochronnie i wspomagająco, wyka-

zuje wpływ równoważący i harmonizujący zarówno otoczenie, jak i wewnątrz człowieka.

Oddziaływanie psychiczne: dodaje wigoru i chęci do życia, pobudza entuzjazm, łagodzi stany złości, agresji i zdenerwowania, synchronizuje pracę półkul mózgowych.

Używane części ziola: liście, nasiona, korzenie, cała naziemna część rośliny.

Substancje zawarte w roślinie: glikozyd aukubina, substancje śluzowe, garbniki, kwas krzemowy, witamina C, sole mineralne (krzemionka, cynk), pektyny. Nasiona dodatkowo zawierają proteiny, skrobię i olejki.

Termin zbioru: od kwietnia do lipca.

Używane eliksiry: sok, wyciąg, napar, świeża roślina, susz, nalewka.

Zastosowanie w magii:

- początków: pomaga podjąć decyzję o rozpoczęciu nowych działań czy przedsięwzięć, ułatwia wykazanie się inicjatywą i przedsiębiorczością. Stosuje się liście, nasiona, korzenie,
- sprawiedliwości i żniw: dodaje stanowczości w sprawach publicznych, ułatwia kontakty służbowe, pomaga pozbyć się tremy i nieśmiałości. Stosuje się liście, korzenie, całą naziemną część rośliny,
- mocy: wzmacnia odporność organizmu, usuwa osłabienie i zmęczenie, wyzwala chęć osiągnięcia sukcesu, pomaga osiągnąć uznanie. Stosuje się liście, nasiona, korzenie, całą naziemną część rośliny,

– kończenia: pomaga ustalić zadania priorytetowe i doprowadzić je do końca, pozwala pozbyć się niepotrzebnego przywiązania do starych spraw i rzeczy. Stosuje się liście, korzenie, całą naziemną część rośliny.

Oddziaływanie zdrowotne: liście babki działają leczniczo na powłoki ciała i narządów wewnętrznych, wykazują działanie oczyszczające, osłaniające, przeciwzapalne, regenerujące, gojące i uszczelniające naczynia krwionośne. Działają również wyksztuśnie, rozkurczowo oraz moczopędnie. Roślinę tą stosuje się w niezżytach dróg pokarmowych, w biegunce, przy wrzodach dwunastnicy i jelit, w infekcjach dróg oddechowych. Świeże liście stosujemy na oparzenia, owrzodzenia, rany, stłuczenia, obrzęki, a także na ukąszenia przez owady. Odwar stosujemy zewnętrznie do płukania jamy ustnej, gardła i dziąseł oraz do przemywania oczu w zapaleniu spojówek i powiek. Nasiona stosuje się przy zaparciach.

Przeciwwskazania: nie stwierdzono szkodliwych objawów przy stosowaniu babki lancetowatej.

