

Babka lancetowata

Babka lancetowata (*Plantagolanceolata*) stała się jednym z najbardziej rozpowszechnionych gatunków roślin na nowo założonej łące kwietnej w Doninie w ciągu pierwszego roku po założeniu. Jest to szeroko rozpowszechniona i dobrze znana roślina o typowej rozetce liściowej, z której wyrasta kilka łodyg. Występuje na nasłonecznionych siedliskach, oprócz łąk i ogrodów, np. wokół dróg gruntowych i granic. Powodem, dla którego poświęcamy babce osobny artykuł, są jej właściwości lecznicze.

Babka zawiera aukubinę glikozydową, dzięki czemu wykazuje działanie przeciwzapalne i antybiotyczne. Jego znaczenie jest nie tylko historyczne w leczeniu ludowym z dawnych czasów, ale jest nadal używane. Babka jest stosowana w leczeniu kilku grup chorób. Są to np. stany zapalne i wrzody przewodu pokarmowego, żołądka, dwunastnicy i jelita grubego. Najczęściej podawana jest w postaci mieszanek herbacianych. Jednocześnie wywary z babki lancetowatej stosują się przy problemach z drogami oddechowymi - kaszlu, oskrzelach i zatokach. Dawniej babkę stosowano do leczenia uszkodzonej skóry w oparzeniach, otarciach, skaleczeniach czy nawet egzemie. Dziś takie użycie jest wątpliwe, ponieważ użycie świeżej babki lancetowatej, która jest najskuteczniejsza w gojeniu, może wprowadzić wtórną infekcję do rany.

Jednak babka lancetowata jest nie tylko korzystna dla zdrowych ludzi, ale jest również spożywana przez zwierzęta. Jest trudniej dostępna dla wielu większych zwierząt kopytnych ze względu na zmielone liście, ale lubią go np. owce i czasami jest dodawany do mieszanek traw wysiewanych podczas odtwarzania pastwisk. Wpływ na zwierzęta jest podobny jak na ludzi, dodatkowo poprawia właściwości mleka, ponieważ zawiera takie pierwiastki jak sód, potas czy kobalt.

Jeśli ktoś chciałby spróbować leczniczego działania babki lancetowatej, a nie chce kupować w aptece gotowych mieszanek czy syropów herbacianych, to nie jest to takie trudne. Liście do suszenia najlepiej zbierać między majem a sierpniem i uważać, suszenie jest konieczne w niższych temperaturach do 40 stopni, czyli raczej na słońcu niż w suszarce. W wyższych temperaturach efekty gojenia mogą być osłabione. Domowy syrop można następnie zrobić ze świeżych liści.



Foto: Wikipedie