

# NEZWYKŁE SKARBY NATURY MYDLNICA LEKARSKA

(*Saponaria officinalis*)

inaczej: mydlnik, mydłownik, psie goździki  
wieloletnia roślina z rodziny goździkowatych  
wysokość roślin: 40-70 cm

łodyga: wzniesiona gładka, w górnej części niekiedy rozgałęziona

liście: owalne i lancetowate, o zaokrąglonych końcach, siedzące, gładkie i ułożone naprzeciwlegle

okres kwitnienia: VI – IX

kwiaty: wyrastają na wierzchołkach pędów o średnicy 2-3 cm, pięciopłatkowe o barwie różowej lub białej, zebrane w groniaste kwiatostany

owoc: jednokomorowa, jajowata torebka z ciemnobrunatnymi nasionami  
surowcem zielarskim jest długie walcowate kłącze z licznymi korzeniami

małe wymagania glebowe, w Polsce spotyka się ją na obszarze całego kraju – w rowach, zaroślach, nad brzegami rzek oraz na podmokłych łąkach



## Odwar z korzenia mydlnicy

### składniki:

korzeń mydlnicy – 1 płaska łyżeczka  
woda – 1 szklanka

Wysuszony i rozdrobniony korzeń zalewamy wodą. Podgrzewamy 10 min, utrzymując stan delikatnego wrzenia. Studzimy i przecedzamy. Pijemy 1 szklankę 2 razy dziennie.

Zawarte w korzeniu saponiny drażnią błonę śluzową przewodu pokarmowego, wywołując odruch kaszlu, przez co ułatwiają usuwanie flegmy zalegającej w górnych drogach oddechowych, a wraz z nią pozbywamy się bakterii i gorączki.

## CENNE KLĄCZE

Surowiec zielarski – kłącze wraz z korzeniami pozyskuje się z roślin 2-3 letnich, w okresie IV-VI (przed kwitnieniem) lub IX-XI (po kwitnieniu). Ze względu na obecność w składzie chemicznym korzenia mydlnicy związków powierzchniowo czynnych – saponin, starożytni wykorzystywali roślinę do mycia, gdyż rozarte kłącze pieni się. Stąd też wywodzi się nazwa tej rośliny „sapo” – po łacinie znaczy „mydło”. Obecnie korzeń mydlnicy wykorzystuje się:

- w medycynie: jako składnik leków wykrztuśnych stosowany głównie przy ostrym i przewlekłym zapaleniu dróg oddechowych oraz suchym i uporczywym kaszlu, a także jako składnik mieszanek ziołowych stymulujących metabolizm, w leczeniu schorzeń skórnych związanych z zaburzeniami metabolizmu;
- w kosmetyce: jako składnik preparatów do pielęgnacji włosów (szampony, płukanki) przy nadmiernym wypadaniu włosów i łupieżu oraz środków przeznaczonych do utrzymania higieny ciała (żele do kąpieli, pasty do zębów);
- w przemyśle cukierniczym: do produkcji chałwy;
- Inne: jako środek do prania delikatnych tkanin jedwabnych i wełnianych.

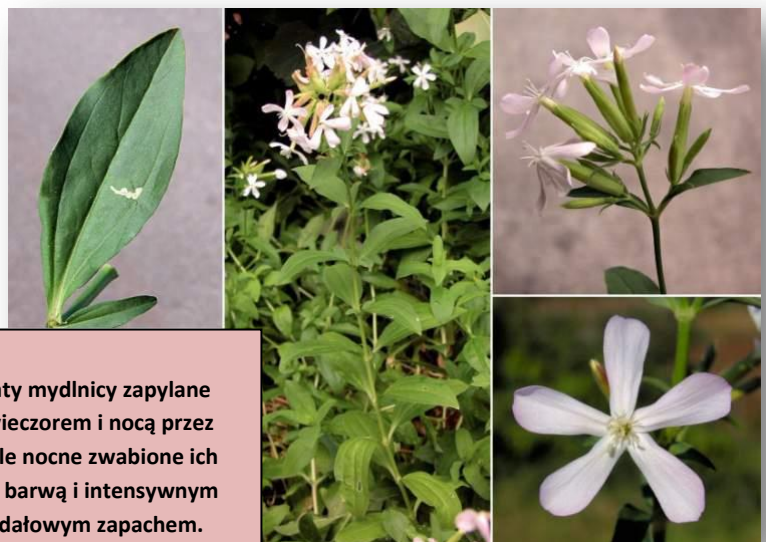
**Uwaga!** Odwar przyjmowany w zbyt dużych ilościach może powodować wymioty i biegunkę. Zioła nie wolno używać na otwarte rany a także w razie ostrego niezytu żołądka i jelit, krwawień z przewodu pokarmowego oraz w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych.



## DO OGRODU

Mydlnicę rozmnażamy wczesną wiosną: wysiewając nasiona bezpośrednio do gruntu w rzędy co 40 cm, na głębokość 1 cm lub poprzez podział dwu-, trzyletnich kłacz roślin na kawałki o długości 10-15 cm i posadzenie ich w kwietniku na głębokość 5-8 cm, w rozstawie 40x20 cm.

Uprawiając mydlnicę w ogrodzie, powinniśmy jej zapewnić dużo przestrzeni. Ładny i efektowny wygląd nadaje jej strzelista łodyga, ponadto elementem dekoracyjnym są kwiaty i liście pokryte szarym nalotem. Mydlnicę sadzić należy między skałkami lub kamieniami. Aby uzyskać kontrastową kompozycję uprawiamy ją wraz z irysami lub innymi strzelistymi, wieloletnimi ziołami.



Kwiaty mydlnicy zapylane są wieczorem i nocą przez motyle nocne zwabione ich jasną barwą i intensywnym migdałowym zapachem.