

## Lebiodka pospolita- *Origanum vulgare* L. (*Labiatae*)

### Opis botaniczny

Roślina wieloletnia dorastająca do 80 cm wys.; kłocze poziomo rozrastające się; łodyga 4-kanciasta, czerwonawa; ulistnienie równoległe; liście jajowate, całobrzegie, od spodu ciemno nakrapiane (gruczoły z olejkiem); kwiaty zebrane w baldaszkowate kwiatostany (podbaldachy); kielich rurkowaty 5 ząbkowy; korona biała, różowa, fioletowa lub niebieskawa z 5 łatkami, dwuwargowa; pręcików 4; słupek 1; owoc - rozłupnia. Roślina w Polsce pospolita, zwłaszcza na pogórzu. Rośnie na łąkach, zboczach, w świetlistych lasach, na polanach, pastwiskach. Kwitnie od późnej wiosny do jesieni.



Lebiodka pospolita – *Origanum vulgare* L.

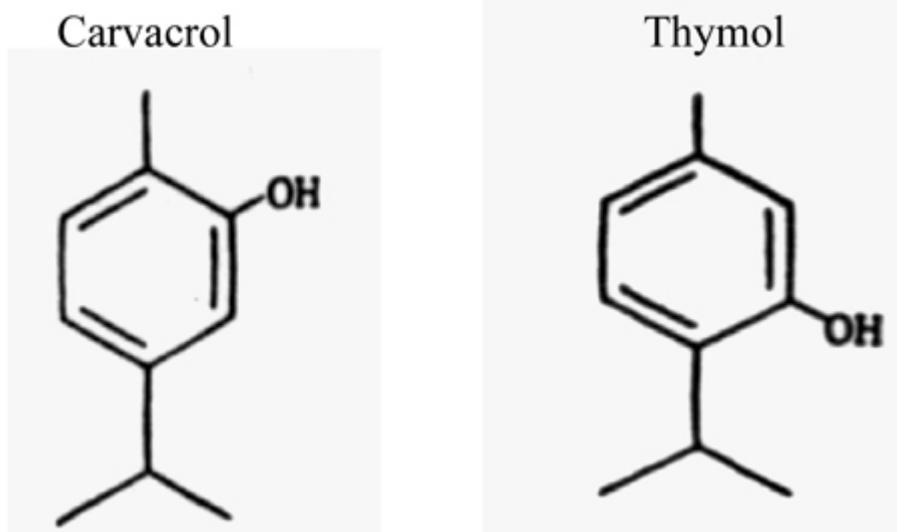
## Surowiec zielarski

W lecznictwie stosuje się kwitnące ziele lebiodki - *Herba Origani*. Ziele należy wysuszyć w temp. do 40° C i rozdrobnić, przechowywać w szczelnych słojach. Roślina dostarcza również cennego olejku eterycznego *Oleum Origani*.

### Składniki biologicznie czynne

Ziele zawiera kwas rozmarynowy, flawonoidy (apigenina, luteolina, diosmetyna), seskwiterpeny, trójterpeny (kwas ursolowy, kwas oleanolowy), garbniki (ok. 8%), gorycze, olejek eteryczny - do 1,3%, sporą ilość witaminy C (około 300-500 mg/100 g), sterole, oleożywice, taniny.

Olejek eteryczny *Oleum Origani* bogaty jest w octan geranylu, karwakrol (60-75%), tymol (do 5%), cymol, borneol, linalol, kariofilen, i pinen.



### Właściwości lecznicze

Składniki czynne *Origanum* hamują rozwój bakterii (np. *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Salmonella enterica*, and *Staphylococcus aureus*), grzybów chorobotwórczych (*Aspergillus*, *Candida albicans*), pierwotniaków patogennych (np. *Giardia*, *Eimeria*) i niektórych wirusów (np. *Herpes*). Zmniejszają wydzielanie tyroksyny, co spowalnia procesy katabolizmu (rozkładu). Terpeny, estry i ketony olejku eterycznego wykazują wpływ estrogeny i mogą stymulować procesy syntezy białek w komórkach. Garbniki i taniny posiadają właściwości przeciwzapalne i ściągające na błony śluzowe przewodu pokarmowego. Lotne składniki olejku dobrze wchłaniają się z jelit do krwi, są wydalane i wydzielane z powietrzem wydychanym, moczem i żółcią, działając odkażająco.

Wyciągi z ziela lebiodki działają uspokajająco, moczopędnie, mlekopędnie, odtruwająco, przeciwobrzękowo, żółciopędnie, żółciotwórczo, rozkurczowo, silnie odkażająco, przeciwgnilnie, wykrztuśnie i przeciwzapalnie. Seskwiterpeny wykazują również wpływ przeciwnowotworowy.

## Zastosowanie

Zakażenia i stany zapalne układu oddechowego, zapalenie zatok obocznych nosa, alergie, kaszel, gorączka, skapomocz, stany zapalne układu moczowego, obrzęki, choroby zakaźne, bakteryjne choroby skóry (zwłaszcza ropne), kamica żółciowa, kolki żółciowe, zakażenia układu żółciowego, nadmierne krwawienia miesiączkowe, stany zapalne jąder, jajników, pochwy i macicy, zapalenie odbytu, atonia jelit. Stany zapalne oczu i uszu.

Lebiodka jest wykorzystywana w medycynie weterynaryjnej do profilaktyki kokcydiozy, jako alternatywa dla antybiotykowych stymulatorów wzrostu i profilaktyki nieżyłtów oraz infekcji układu pokarmowego oraz oddechowego. Olejki bogate w tymol i karwakrol są stosowane w medycynie ludzkiej i weterynaryjnej od XIX wieku do leczenia zakażeń powierzchniowych i układowych (preparaty galenowe proste i złożone). Na początku XX wieku zaczęto również szeroko wykorzystywać czysty tymol jako antyseptyk i środek pierwotniakobójczy.

## Preparaty i stosowanie

**Wywar lebiodkowy** na roztworze soli fizjologicznej: 2 łyżki lebiodki zalać 250 ml roztworu soli fizjologicznej (dostępna w aptekach bez recepty), zagotować odstawić na 30 minut; precedzić. Stosować do okładów na oczy, płukania uszu, do jamy nosowej (rozpylaczem wprowadzać do każdego otworu nosowego dwie dawki kilka razy dziennie), do płukania narządów płciowych i do lewatyw.

**Wywar lebiodkowy – *Decoctum Origani***: 2 łyżki lebiodki zalać 2 szklankami wody, zagotować, odstawić na 20 minut; precedzić. Pić 2-4 razy dziennie po 100-200 ml. Przy nieżyłtach przewodu pokarmowego i układu oddechowego co 3 godziny 100 ml. Ponadto do płukanek i okładów, przemywania schorzałej skóry.

**Olej lebiodkowy - *Oleum Origani***: 1/2 szkl. świeżego lub suchego mielonego ziela zwilżyć spirytusem czystym i zalać 250 ml ciepłej oliwy, wytrawiać 10 dni (nie krócej!); przefiltrować. Zażywać 2 razy dz. po 1 łyżce jako środek żółciopędny i rozkurczowy; ponadto stosować do okładów na ropnie, rany, oparzenia, do oczyszczania ran, zrywania przyschniętych opatrunków, do pielęgnacji suchej skóry i małżowin usznych przy nadmiernym złuszczeniu się naskórka. Do leczenia wyprysków i ran na narządach płciowych po zmieszaniu z tranem w proporcji 1:1. Do lewatywy przy świądzie i zaparciu.

**Spirytus lebiodkowy - *Spiritus Origani***: 1/2 szkl. świeżego lub suchego mielonego ziela lebiodki zalać 300 ml spirytusu; wytrawiać 10 dni; przefiltrować. Stosować do nacierañ przy reumatyzmie, przeziębieniu, gorączce, mięśniobólach i nerwobólach. Ponadto do punktowego leczenia zakażeń skóry.