**Dąbrówka rozłogowa** (Ajuga reptans)

Dąbrówka zakwita około połowy kwietnia i od tego momentu możemy zbierać tę piękną, dość częstą w naszym klimacie, ale w dużej mierze zapomnianą roślinę. Surowcem w jej przypadku jest całe kwitnące ziele. Biorąc pod uwagę szerokie spektrum zastosowań zielarskich, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, trudno zrozumieć, jak to możliwe, że nie jest popularna. Już prosty napar z kwitnącego ziela zastosowany kosmetycznie odświeża skórę, łagodzi podrażnienia, usuwa przykre objawy przemęczenia oczu, worki pod oczami, wspomaga gojenie blizn, rozstępów skórnych, ran, a zastosowana wewnętrznie wspomaga usuwanie toksyn z wątroby, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwreumatycznie i przeciwartretycznie. Obniża poziom cukru we krwi. Można ją stosować skutecznie w postaci zwykłego naparu ziołowego, można też sporządzać z niej klasyczne ziołowe nalewki, wspomagające w bólach reumatycznych, do stosowania wewnętrznego i zewnętrznego, a także używać rozdrobnionego, świeżego ziela, utartego z prostym podłożem maściowym (np. maścią z wita A) by sporządzić skuteczną maść na oparzenia, skaleczenia, czy blizny.

**Przynależność systematyczna**

|  |  |
| --- | --- |
| Domena | eukarioty |
| Królestwo | rośliny |
| Klad | rośliny naczyniowe |
| Klad | rośliny nasienne |
| Klasa | okrytonasienne |
| Klad | astrowe |
| Rząd | jasnotowce |
| Rodzina | jasnotowate |
| Rodzaj | dąbrówka |
| Gatunek | Dąbrówka rozłogowa |

**Występowanie i biologia**

Wieloletnia, niewysoka (do około 30cm) roślina zielna. Rozmnaża się za pomocą rozłogów ale ma także okazałe niebieskie kwiaty. Przy ziemi wytwarza rozetę liści, na czworokanciastej łodydze liście mniejsze. Kwiaty zebrane w nibyokółki w szczycie łodygi są chętnie odwiedzane przez trzmiele. Rośnie w widnych zaroślach, zagajnikach, porębach, lasach rożnego typu. Wymaga siedlisk świeżych i żyznych, próchniczych. W Polsce pospolicie aż po regiel dolny.

**Ciekawostki**

W sprzyjających warunkach pogodowych dąbrówka powtarza kwitnienie jesienią i czasem kwitnie równie obficie jak wiosną. Ogrodnicy docenili urodę tej rośliny i łatwość uprawy i wyhodowali wiele atrakcyjnych odmian ogrodowych np. o barwnych liściach. Ponieważ dąbrówka chętnie tworzy rozłogi więc doskonale sprawdza się w ogrodzie jako roślina zadarniająca.



Dąbrówka rozłogowa fot Paweł Królikowski



Dąbrówka rozłogowa fot Paweł Królikowski



Dąbrówka rozłogowa fot Paweł Królikowski