**Karbieniec pospolity** (Lycopus europaeus )

Ta dość powszechnie występująca nad wodami i na terenach podmokłych roślina nie była dawniej stosowana zbyt często, a jeśli nawet, to bez zbytniej świadomości o jego faktycznych walorach. Stosowano bowiem ziele karbieńca na kaszel i krwawienia płucne w gruźlicy, tymczasem jest to roślina, której faktyczne zastosowanie może być zupełnie inne, a skuteczność znacząca. Zawiera bowiem związki, które hamują produkcję hormonów przysadki, tyreotropiny i gonadotropiny, które regulują pracę tarczycy i przyswajanie jodu. Karbieniec może być więc stosowany w leczeniu nadczynności tarczycy w przebiegu choroby Basedova. Działa też uspokajająco, wzmacnia też i lekko spowalnia skurcze serca. Nie należy jednak do ziół, które można stosować samodzielnie, jego podawanie wymaga konsultacji z lekarzem i doświadczonym fitoterapeutą , a także systematycznego przyjmowania przez dłuższy czas i okresowego wykonywania badania poziomu hormonów tarczycy.

**Przynależność systematyczna**

|  |  |
| --- | --- |
| Domena | eukarioty |
| Królestwo | rośliny |
| Klad | rośliny naczyniowe |
| Klad | rośliny nasienne |
| Klasa | okrytonasienne |
| Klad | astrowe |
| Rząd | jasnotowce |
| Rodzina | jasnotowate |
| Rodzaj | Karbieniec |
| Gatunek | Karbieniec pospolity |

**Występowanie i biologia**

Wieloletnia roślina zielna tworząca liczne podziemne rozłogi. Łodyga wzniesiona, wysoka do około 100cm Liście bardzo charakterystyczne, grubo ząbkowane , żabki bardzo wcięte. Kwiaty liczne ale bardzo małe w okółkach wśród górnych liści ”.Wymaga gleb mokrych, zasobnych, toleruje półcień Pospolity w różnych zbiorowiskach na brzegach wód stojących lub wolno płynących, rozlewisk, wśród ziołorośli na podmokłych łąkach, szuwarach, olsach, łęgach.

**Ciekawostki**

Kłącze karbieńca jest jadalne i dość łatwe do znalezienia zimą, dlatego może być brane pod uwagę przez wędrowców stawiających sobie ambitne wyzwanie, żeby korzystać z „dzikiego pożywienia”. Z ziela karbieńca pozyskiwano niegdyś czarny barwnik.



Karbieniec pospolity fot Bartłomiej Harna



Karbieniec pospolity fot Bartłomiej Harna