**Macierzanka zwyczajna** (Thymus pulegioides)

Macierzanka, zwana też niekiedy przez lud macierzaduszką, od wieków wykorzystywana była zarówno jako ziele magiczne, lecznicze, jak i po prostu jako ceniona roślina przyprawowa. Wierzono dawniej, że jej zapach odstrasza jadowite stworzenia i uodparnia na czary. W kuchni używano jej podobnie jak lebiodki (Origanum vulgare) do aromatyzowania potraw z mięs, serów, zup, sałat, jako roślinę aromatyzującą, a przy tym ułatwiającą trawienie, wspomagającą wydzielanie żółci. Oprócz tego, że wzmaga wydzielanie żółci i poprawia apetyt, macierzanki można użyć jako środka wykrztuśnego, przeciwzapalnego i odkażającego w chorobach układu oddechowego. Jako środek rozluźniający i rozkurczowy będzie pomocna także przy bólach brzucha. Naparu z macierzanki można też użyć jako środka odkażającego i ściągającego w pielęgnacji skóry. Napar do użytku wewnętrznego sporządzamy zalewając łyżkę suchego ziela macierzanki szklanką wrzątku. Po około 5-20 minutach należy napar odcedzić i pić jednorazowo nie więcej niż pół szklanki. Napar z macierzanki można podawać także dzieciom, z tym, że dawki powinny być o wiele mniejsze, dostosowane do wagi i wieku dziecka. Surowcem w przypadku macierzanki jest całe, kwitnące ziele, pozyskanie którego jest możliwe w miesiącach letnich. Jest też macierzanka ważną rośliną miododajną

**Przynależność systematyczna**

|  |  |
| --- | --- |
| Domena | eukarioty |
| Królestwo | rośliny |
| Klad | rośliny naczyniowe  |
| Klad | rośliny nasienne |
| Klasa | okrytonasienne |
| Klad | astrowe |
| Rząd | jasnotowce |
| Rodzina | jasnotowate |
| Rodzaj  | lebiodka  |
| Gatunek | Lebiodka pospolita |

**Występowanie i biologia**

Zimozielony półkrzew tworzący niskie kępy, bardzo aromatyczny. Łodygi rozesłane, zakorzeniają się, wyrastają z nich liczne, krótkie wzniesione łodygi kwiatowe z główkowatymi kwiatostanami na szczytach. Kwiaty w odcieniach różu, pojawiają się od początku lata do jesieni. Rośnie w miejscach suchych, ubogich, murawach, starych miedzach, skarpach ale także na pastwiskach i łąkach świeżych

**Ciekawostki**

Gatunek bardzo zmienny, rosnące blisko siebie rośliny mogą znacznie różnić się aromatem, warto wędrując pochylić się nad tą krzewinką aby sprawdzić, jak pachnie mijana kępa macierzanki. Zmienność wykorzystano w ogrodnictwie, wyodrębniając i utrwalając wiele odmian barwnych i aromatycznych. Macierzanka jest często mylona z tymiankiem. Jest to podobna, kępiasta krzewinka ale nie rośnie dziko w Polsce. Najłatwiej je odróżnić zwracając uwagę na liście. Macierzanka na liście drobne, podługowatojajowate, tymianek ma liście podobne ale podwinięte z obu stron, więc sprawiają wrażenie igiełkowatych.



Macierzanka zwyczajna fot Aleksandra Ziółkowska