



## Symphytum (Żywokost) rodzina Boraginaceae (Ogórecznikowate)



Rodzaj *Symphytum* liczy około 35 gatunków. Jego przedstawicieli można spotkać na terenie Europy, w obszarze śródziemnomorskim, oraz w Azji. Gatunki występujące w Polsce to byliny, rośliny wilgotnych lasów, łąk i zarośli.

***Symphytum officinale* L. (Żywokost lekarski, kosztynał)** - występuje w Europie, z wyjątkiem południowych krańców, w środkowej Azji, na Syberii, w Azji Mniejszej. Zawleczony został również do Ameryki Północnej. Nazwa rośliny powstała stąd, że dawniej używano żywokostu jako środka przyspieszającego zrostanie się złamanych kości. Jest to roślina zielna wieloletnia. Posiada gruby, pionowy, silnie rozgałęziający się korzeń, czarnofioletowego koloru, który osiąga 30 cm długości. Łodyga jest wzniesiona o wysokości od 30 do 100 cm, kanciasta, szorstko owłosiona, pusta, w górnej części rozgałęziająca się. Ulistnienie ułożone jest skrzyżle, niemal wszystkie liście siedzące, są całobrzegie, podłużnie lancetowate, zaokrąglone (o długości do 25 cm). Mają wyraźne nerwy na dolnej stronie i są szorstko owłosione. Żywokost zakwita w maju i kwitnie do września. Kwiaty o dzwoneczkowatym kształcie (długości 1–2 cm) są różowo - fioletowe, fioletowopurpurowe, fioletowe, rzadziej białe lub kremowe. Zebrane są w wierzchołkowe kwiatostany i umieszczone na krótkich szypułkach. Kwiaty są samopylne, lub zapylane przez owady - roślina miododajna. Owocem jest rozłupnia, rozpadająca się na cztery czarne, lśniące niełupki.

Roślina pospolita na obszarze całego kraju. Występuje na łąkach, brzegach lasów, wilgotnych polanach leśnych, nad brzegami wód. Jest rośliną leczniczą – surowcem zielarskim jest korzeń, który zawiera cukry, pektyny, garbniki, alkaloidy, kwasy organiczne, oraz duże ilości śluzów. Największe działanie lecznicze ma allantoina. Żywokost używany był do leczenia choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz przy schorzeniach dróg oddechowych, kaszlu, jednak obecnie wydano zakaz jego stosowania wewnętrznego z powodu jego toksycznych właściwości. Stosowany przy złamaniach - przyspieszał wypełnianie się ubytków kostnych. Wyciągi z korzenia żywokostu lub allantoina są składnikami kosmetyków poprawiających stan skóry oraz past do zębów. Żywokost dodawany do karmy młodych zwierząt pobudza ich wzrost, a dodawany do karmy kur zwiększa ich nośność i wpływa korzystnie na wybarwienie żółtek jaj. Tkaniny gotowane w wywarze ze świeżych liści uzyskują jasnobrązową barwę.