

# BEZPIECZNY WYPOCZYNEK

## ROŚLINY TRUJĄCE W POLSCE

### #12 CIEMIĘŻYCE

łac. *Veratrum* L.

Cała roślina zawiera liczne toksyczne **alkaloidy**, takie, jak: jerwina, germina, germitryna, pseudojerwina, rubijerwina, weratralbina, protoweryna, protoweratryna, cerwina, germeryna, weratryna, weratrydyna, oraz gorzki glikozyd – kwas chelidonowy. Powodują one podrażnienie błony śluzowej żołądka i układu oddechowego, silne kichanie, kaszel, ślinotok, łzawienie, nudności, wymioty, biegunkę. Większe dawki powodują skutki podobne jak tojad mocny – skurcze mięśni brzucha i krtani, zaburzenia koordynacji ruchów i uszkodzenie mięśnia sercowego. Ciemiężyce są pod ochroną.



### GDZIE WYSTĘPUJE?

Preferuje widne lasy, źródłiska, brzegi potoków. W Polsce rośnie głównie w górach, w Sudetach i Karpatach (zwłaszcza w Tatrach i na Babiej Górze), na wyżynach i niżej jest spotykana znacznie rzadziej.



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓLPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE