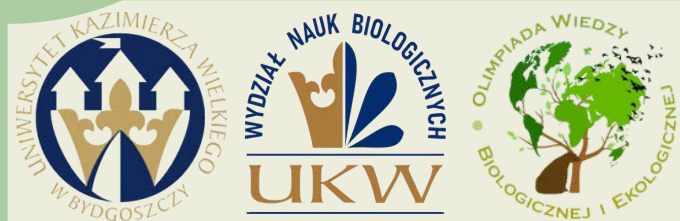


ZDROWIE PRZY DRODZE

POWSZECHNE ROŚLINY W SŁUŻBIE CZŁOWIEKOWI



HISTORIA ZIOŁOLECZNICTWA

Historia stosowania ziół jako środków leczniczych sięga pradawnych czasów, kiedy to ludzie pierwotnie odkrywali rośliny, które nie tylko nadawały się na pokarm, ale także miały właściwości lecznicze. Wiedza ta przekazywana była z pokolenia na pokolenie głównie przez kobiety. Wierzono w nadprzyrodzone moce roślin, co skutkowało używaniem ich w obrzędach religijnych oraz tworzeniem talizmanów roślinnych.

Pierwsze wiadomości o starożytnym lecznictwie znajdują się w dokumentach historycznych Babilonii i Asyrii z okresu około 2000 lat przed naszą erą. Jednak to Egipt był kolebką wiedzy lekarskiej.

Natomiast początki wiedzy medycznej w **Europie** sięgają starożytnej Grecji, gdzie lecznictwo było początkowo związane z kultem religijnym. Nauka medyczna ewoluowała stopniowo, eliminując elementy magiczne. W Grecji pojawili się pierwsi lekarze świeccy, tacy jak Pitagoras, zalecający stosowanie naturalnych środków leczniczych przy zachowaniu zdrowej diety.

W Polsce leczenie ziołami sięga najdawniejszych czasów, ale rozwój zielarstwa jako osobnej dziedziny nastąpił w średniowieczu, gdy zakonnicy wprowadzili rośliny śródziemnomorskie. Wtedy powstały pierwsze druki medyczno-botaniczne, zawierające przepisy leczenia i porady dotyczące zastosowań ziół.

W XIX wieku postęp przemysłu chemicznego przyniósł syntezę wielu leków, zastępując naturalne źródła roślinne. Później jednak odkryto, że niektóre syntetyczne leki mają potencjalnie szkodliwe skutki, co skłoniło do powrotu zainteresowania ziołolecznictwem. W ciągu lat ludowa wiedza o ziołach zaczęła zanikać. Także systemy kształcenia nie dostarczają zbyt wielu informacji o ich właściwościach, co sprawia, że książki są głównym źródłem informacji na ten temat.

ZBIÓR I PRZECHOWYWANIE

Zbiór **zioł** najlepiej przeprowadzać w dni pogodne, bezdeszczowe, po obeschnięciu rannej rosy lub przed wieczorną rosą. **Korzeń i kłącza** zbiera się najczęściej wczesną wiosną lub późną jesienią, **korę** – wczesną wiosną, a **kwiaty** w pełni rozkwitu. **Liście** należy zbierać tylko z roślin zdrowych, nieuszkodzonych i żywych, a **ziele** – w okresie pełnego kwitnienia, unikając mokrych dni.

Owoce zbiera się dojrzałe lub niedojrzałe, nigdy w stanie przejrziałym. **Nasiona i owoce suche** zbiera się w dni pochmurne i przed obeschnięciem rosy. Wszystkie surowce powinny być zbierane ostrożnie, dbając o ich czystość i jakość.

Suszenie ziół może odbywać się naturalnie na powietrzu lub w ogrzewanych suszarniach. Warunki suszenia, takie jak temperatura i przewiewność powietrza, mają istotny wpływ na jakość surowca. Wysuszony surowiec pakujemy w szczelne, półsztywne lub przewiewne opakowania, przechowując w suchych, przewiewnych miejscach z dala od silnych zapachów i źródeł wilgoci. Surowce przechowujemy zabezpieczone przed zanieczyszczeniem i wnikaniem owadów.

OCHRONA

- Zbieramy tylko te zioła, które **na pewno znamy i rozpoznajemy**. Dla pewności dobrze jest zajrzeć do przewodnika do oznaczania roślin.
- Nie zbieramy w miejscach niedozwolonych.** Unikamy terenów prywatnych. Zbierając rośliny, zachowujemy rozważę – zrywamy nie więcej niż 10% okazów, które rosną w danym miejscu.
- Zbieramy tylko rośliny **niezanieczyszczone**. Unikamy ziół rosnących przy drogach, zwłaszcza ruchliwych, oraz roślin, które mogły zostać spryskane środkami owadobójczymi.
- Należy pamiętać, że zbyt duża dawka niektórych ziół może mieć działanie niepożądane, dlatego przed spożyciem powinniśmy dokładnie zapoznać się z przepisem.

BIBLIOGRAFIA

- Kuznicka B., Dziak M. 1984. Zioła i ich stosowanie: historia i współczesność. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. Warszawa.
- Krzyszniak L. 1998. Apteczka ziołowa. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa.
- White L., Foster S. 1991. Księga zdrowia ziołowa apteka domowa. Wydawnictwo Publicat. Poznań.
- Watson R., 2009. Complementary and Alternative Therapies and the Aging Population. Academic Press 8: 135–158
- DIY woda różana. Prosty przepis, dwa składniki i mnóstwo korzyści (www.ofeminin.pl). Dostęp z dnia 04.02.2024
- Drozd J., 2012. Wczoraj i dziś ziołolecznictwa. Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie 2: 245–251
- Dobros N., 2017. Zioła o działaniu uspokajającym i przeciwdrożdżycowym. Postępy Fitoterapii 3: 220–221
- Foley C., Nice J., Webb M. 2003. Księga ziół. Wydawnictwo Muza SA. Warszawa.
- https://oowbie.ukw.edu.pl/download/63408/Loga.zip

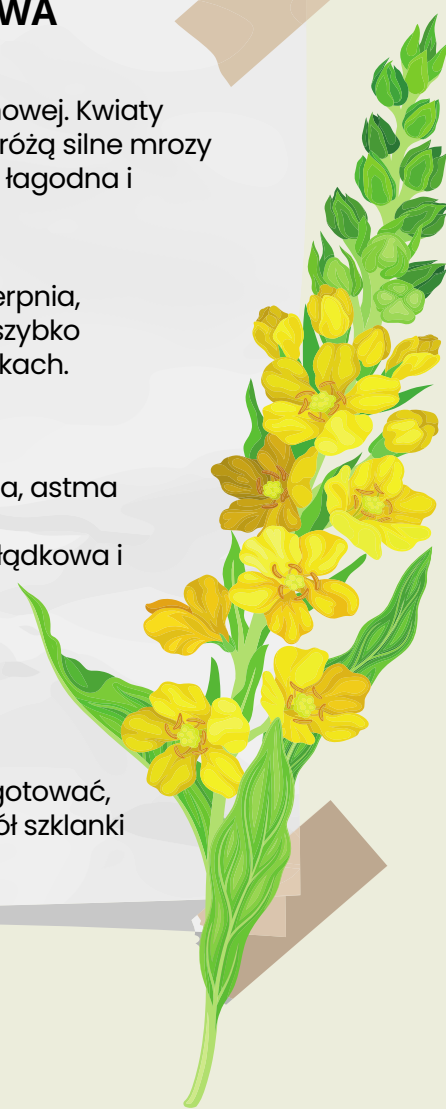
DZIEWANNA DROBNOKWIATOWA *Verbascum thapsus*

Jej kwitnienie przepowiada rodzaj pogody zimowej. Kwiaty duże, pokrywające lodygę od dołu do góry – wróżą silne mrozy i śniegi, kwiaty drobne i nieliczne – zima będzie łagodna i bezśnieżna.

Kiedy i jak zbierać:
--> korony kwiatowe – słoneczne dni lipca i sierpnia, delikatnie wyskubać żółte płatki bez kielicha, szybko ususzyć, przechowywać w szczelnych pojemnikach.

Kiedy stosować:
-lek przeciwkaszlowy (z miodem)
-schorzenia dróg oddechowych (kaszel, chrypa, astma oskrzelowa)
-zaburzenia układu pokarmowego („kalka” żółtkowa i jelitowa)
-okład na oparzenia, stłuczenia
-stany ropne skóry (pryszczki, krosty)
-nerwobóle

Napar z dziewanny
łyżkę stołową kwiatów zalać wrzącą wodą, zagotować, dokładnie odcedzić. Pic 2-3 razy dziennie po pół szklanki naparu.



Nadal nie znamy możliwości wykorzystania wielu powszechnie występujących roślin. Daje to powody do dalszych badań, a od wieków wiadomo, że to co naturalne jest zawsze zdrowsze i bezpieczniejsze dla człowieka.

KRWAWNIK ZWYCZAJNY *Achillea millefolium*

Nazwa łacińska Achillea pochodzi od podania, jakoby kwiat ten został odkryty przez Achilleasa – bohatera greckiej mitologii.

Kiedy i jak zbierać:
od lipca do września
--> kwiaty – zbieramy ścinając całe baldachy
--> ziele – ścinamy pędy w połowie wysokości

Kiedy stosować i co daje:
-hamuje wszelkie krwawienia
-pielęgnacja cery tłustej i mieszanej
-hemoroidy
-stany zapalne jamy ustnej i gardła, zapalenie obocznych nosa i zapalenie narządu rozrodczego
-upławy, świąd sromu
-otarcia naskórka, drobne skaleczenia, oparzenia, trądzik, odmrożenia

Oczyszczający plaster kosmetyczny na twarz dla cery tłustej i trądzikowej:
Mieszmamy ze sobą i ucieramy na gładką masę 2 łyżeczki jogurtu naturalnego, 2 łyżeczki mocnego naparu z krwawnika, 1 łyżeczkę miodu i 4 łyżki stołowe ziemi fułerskiej. Rozsmarowujemy na twarzy, omijając oczy i usta. Pozostawiamy na twarzy na ok. 20 minut. Zmywamy letnią wodą.



DZIURAWIEC ZWYCZAJNY *Hypericum perforatum*

Jego kwiatki potarte w palcach wydzielają krwistoczerwony sok, dlatego czasem również nosi nazwę „krewki Matki Boskiej”.

Kiedy i jak zbierać:
--> pędy – w porze kwitnienia – od czerwca do połowy lipca, a także pod koniec sierpnia, kiedy przycięte rośliny odżyją i zakwitną powtórnie, młode, niezdrewniałe
--> kwiaty – czerwiec

Kiedy stosować i co daje:
-działanie uspokajające
-właściwości przeciwdrożdżycowe
-infekcje ucha
-niewielkie oparzenia, zadrapania skóry, otarcia
-stres
-stany lekowe
-dolegliwości menstruacyjne
-zwiększa poziom energii

Napar z dziurawca:
0,5 – 1 łyżeczki suszonego dziurawca zalewamy szklanką gorącej wody. Zaparzamy 10–15 min. Pijemy szklankę naparu dziennie.



RUMIANEK POSPOLITY *Matricaria chamomilla*

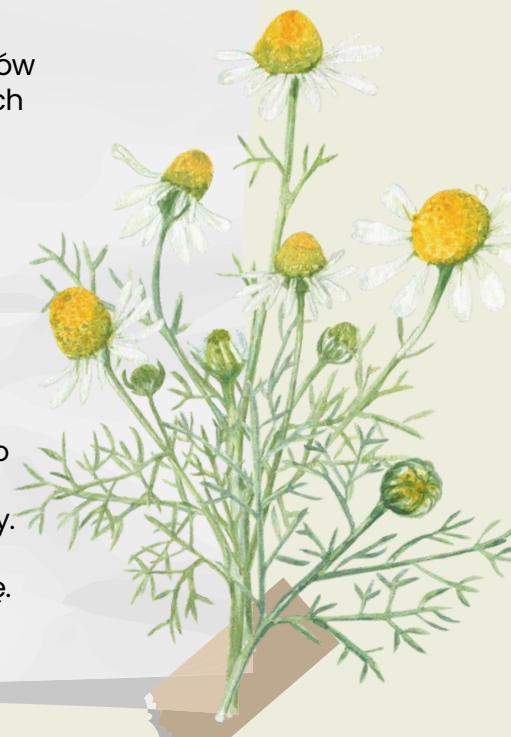
Jego stosowanie nie wywołuje skutków ubocznych, więc nadaje się także dla niemowląt

Kiedy i jak zbierać:
--> koszyki kwiatowe – pogodne, suche dni maja i czerwca

Kiedy stosować i po co:
-leczenie zaburzeń po przyjmowaniu antybiotyków
-wzdęcia brzucha, kolki, infekcja dróg moczowych
-zapalenia jamy ustnej i gardła, anginy
-zapalenie spojówek oczu, rogówki i tęczówki
-do inhalacji podczas kataru, zapaleniu oskrzeli
-działanie uspokajające
-zaburzenia trawienia

Rumiankowa pasta rozjaśniająca do poprawienia odcienia jasnych włosów:

2 łyżki kwiatów rumianku zalać 0,5l wrzątku. Pozostawić pod przykryciem przez ok. 15 min. Odcedzić. Zmieszać 235 ml naparu rumiankowego z 8 łyżkami glinki białej w proszku i 1 żółtkiem jaja. Mieszankę nałożyć na włosy, zaczynając u nasady. Okryć ciepłym ręcznikiem na 20 min – 1 godz., w zależności od podatności włosów na koloryzację. Włosy spłukać ciepłą wodą, umyć szamponem i zastosować odżywkę.



RÓŻA DZIKA *Rosa canina*

Jest bogatym źródłem witaminy C. Ma jej kilkanaście razy więcej niż czarna porzeczka.

Kiedy i jak zbierać:
--> owoce – koniec sierpnia, wrzesień

Kiedy stosować i co daje:
-bezsenna
-nerwowość
-po ciężkich chorobach
-pielęgnacja skóry

-ból brzucha, kółka
-przeziębienie

Różany balsam do ust:
2 łyżeczki pokruszonego wosku pszczelego topimy w kąpielii parowej i ubijamy z 4 łyżeczkami oleju migdałowego. łyżeczkę wody różanej (płatki z 5 róż gotowane na małym ogniu z 0,5l wody destylowanej przez 15 min, aż do utraty koloru przez płatki) podgrzewamy osobno. Zdejmujemy składniki z ognia i mieszmamy. Do słoika przekładamy jeszcze ciepłą masę.



POKRZYWA ZWYCZAJNA *Urtica dioica*

Suszenie liści pokrzywy pozbawia je właściwości parzących.

Kiedy i jak zbierać:
--> liście – pogodne dni od maja do września
--> korzenie – wczesna wiosna lub późna jesień

Kiedy stosować i co daje:
-hamuje krwawienie
-poprawia przemianę materii
-moczopędna
-pielęgnacja skóry

-na wzmocnienie odporności
-zmniejszenie łojotoku i łupieżu
-zmniejszenie poziomu cukru we krwi
-obfite mieszczy

Plukanka do włosów:

1 łyżkę suszonych liści zalać szklanką wody. Gotować 5 min. Odcedzić.



Miej oczy szeroko otwarte. Naturalne leki rosną wokół nas.
Wystarczy się tylko rozejrzeć. Sięgaj po dary natury,
świadomie wpływając na swoje zdrowie!

autor: Maja Bernatajtys
nauczyciel prowadzący: Judyta Sobczak
II Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy
ul. Nowodworska 13,
85-120 Bydgoszcz