
ZIELONE FASCYNACJE

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO CENTRUM KULTURY
W RAMACH PROGRAMU DOM KULTURY + INICJATYWY LOKALNE 2016

WSTĘP

Podobno ludzie nauczyli się stosowania ziół dzięki obserwacji zwierząt. Zwierzaki instynktownie wybierają lecznicze rośliny jako dostępne antidotum na dolegające im schorzenia. Zapewne rolę odegrały także intuicja oraz wielopokoleniowe doświadczenie, w każdym razie odkryliśmy, że świat przyrody stanowi nie tylko zagrożenie dla ludzkiego istnienia, ale oferuje też szereg środków umożliwiających nam trwanie w zdrowiu i harmonii. Jednym z nich są rośliny zielne, krzewa i drzewy, które powszechnie dostępne, odradzające się wraz z każdym cyklem przyrody, wzmacniają nas i leczą.

Podstawową wiedzę i umiejętnoś rozpoznawania oraz stosowania leczniczych właściwości ziół, szczególnie tych, które porastały najbliższą okolicę, przechowywali ludzie żyjący blisko natury, mieszkańcy wsi, w górach - pasterze. Ci, których życie i rytm funkcjonowania zależały od procesów przebiegających w przyrodzie, postrzegali sami siebie jako tej natury element. Ich byt i dobre samopoczucie były elementem systemu zależności i współistnienia. Wierzono i wiedziano, że pora zbioru i miejsce porastania roślin mają wpływ na siłę leczniczą danego zioła. Z pokolenia na pokolenie przekazywano sobie informacje, że zioła zbierać trzeba w słoneczne dni, nie w pełni słońca koniecznie przed pełnią księżyca - wtedy zawierają one najwięcej substancji służących człowiekowi. Wiedziano, że najlepsze zbiory będą w czasie oktawy Bożego Ciała, w wigilię dnia Św. Jana czy w święto Matki Boskiej Zielnej.

Bardziej świadome użycie ziół i wykorzystanie ich nie tylko do procesów leczniczych było domeną wtajemniczonych - szamanów, babek, szeptuch, magów, zakonników.

Oni potrafili użyć ziół w celach obrzędowych, do ochrony przed złem (tzw. funkcja apo tropeiczna roślin). Taką rolę przypisywano np.: dziurawcowi, biedrzeńcowi, czy przestępowi. Ziół używano też w celach magicznych, wtedy zielarz stawał się medium i za pomocą odpowiednich roślin kontaktował się ze światem duchów. W społecznościach tradycyjnych osoby posiadające tak niezwykłą wiedzę i umiejętności cieszyły się dużym poważaniem. I dziś część terapeutów wskazuje, że oprócz fizycznych właściwości medykamentu do jego poprawnego działania potrzebna jest dobra energia osoby leczącej, będącej przekaziciele-lem, czy pośrednikiem w procesie leczenia.

Dzisiaj, my jako społeczności zamieszkujące i eksploatujące świat w mniej refleksyjny i świadomy sposób, mało o tym wiemy. Czasem przeczuwamy, podświadomie odczytujemy znaki dawane przez naturę, jednak wydajemy się sobie odrębnymi od przyrody bytami. Może próbę odnowienia więzi warto zacząć od prostych gestów i działań. Zauważyć, poznać i docenić, a w końcu zastosować te niepozorne, często uchodzące za nieużyteczne chwasty, rośliny zielne. Na całe szczęście, mimo powszechnej tendencji do zagospodarowywania swojego otoczenia, wycinania dziko rosnących krzaków i koszenia trawników, beskidzkie pola i łąki są nadal pełne dobroczynnych ziół. Warto przywracać wiedzę o właściwościach tej naturalnej apteki. Można też popatrzeć na świat przyrody szerzej, jako na źródło pomysłów dotyczących tworzenia produktów regionalnych, wyróżników danej miejscowości, czy regionu, a także budowy turystycznej atrakcyjności.

Ta krótka publikacja może stanie się źródłem inspiracji do szerokiego wykorzystywania roślin zielnych w naszym życiu.

ZIOŁA W BESKIDACH

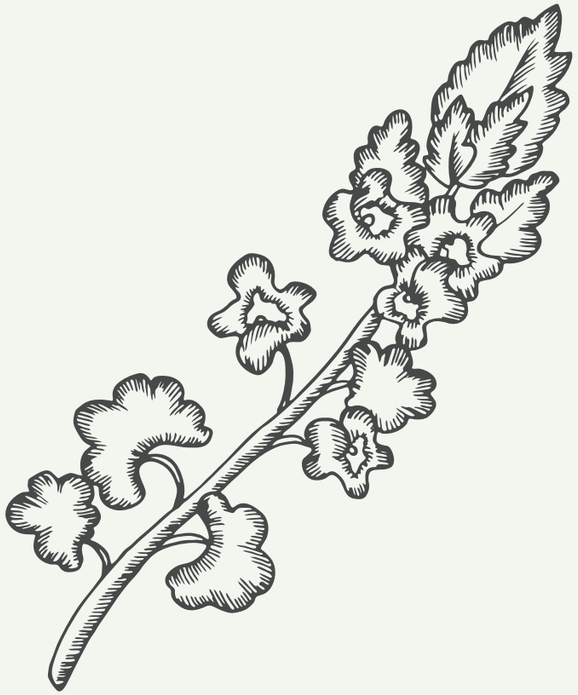
Gatunków roślin o leczniczych właściwościach występuje w Beskidach wiele.
Są wśród nich zarówno rośliny zielne (jedno- i dwuroczne), jak i drzewa, krzewy
i byliny. Są one bardzo dobrze rozpoznane i opisane.
Tymi najpopularniejszymi, nadal stosowanymi w domowych gospodarstwach są:



BABKA LANCETOWATA I DŁUGOLISTNA

PLANTAGO LANCEOLATA

W lecznictwie wykorzystuje się liście i nasiona. Babka chroni organizm przed wirusami i nowotworami. Polecana jest najczęściej przy takich dolegliwościach jak: nieżyt żołądka, zespół jelita nadwrażliwego, wrzody żołądka, biegunki, w stanach zapalnych układu moczowego i oddechowego. Sok wyciśnięty z liści działa bakteriobójczo. Świeże liście przykłada się na zwichnięcia, rany, owrzodzenia. Napary z wysuszonych liści pomagają oczyścić organizm z toksyn, obniżyć temperaturę, zlikwidować stany zapalne, napary z nasion powlekają błony śluzowe.



BLUSZCZYK KURDYBANEK

GLECHOMA HEDERACEA

To najstarsze polskie zioło, odkryte podczas wykopalisk w Biskupinie. Stosowany jest jako przyprawa, szczególnie do mięs i zup, sałatek, kanapek. Napary mają właściwości lecznicze, poprawiają przemianę materii, oczyszczają organizm z toksyn, regenerują nerki i wątrobę. Bluszczyk wzmacnia układ odpornościowy, pomaga zwalczać wirusy, infekcje i schorzenia przewlekłe. Bardzo korzystnie wpływa też na pracę serca. Stosowany regularnie, tonizuje pracę układu nerwowego, łagodzi stres i koi niepokój.



BORÓWKA CZARNA

VACCINIUM MYRTILLUS

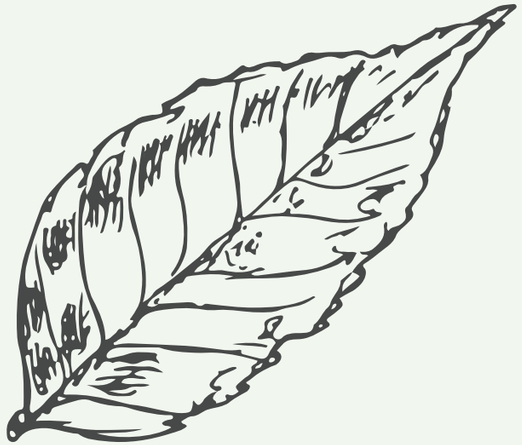
Świeże owoce jagód i ich przetwory działają rozluźniająco przy zaparciach, a jednocześnie leczą biegunki. Stosuje się je do odrobaczania przewodu pokarmowego, na wzmożenie apetytu oraz do regulacji procesów trawiennych. Pomocne są także w chorobach oczu, poprawiają widzenie, leczą schorzenia siatkówki. Suszone owoce działają antyseptycznie, przeciwgorączkowo i przeciwbiegunkowo. Wywary i napary z liści borówki pomagają w stanach zapalnych układu moczowego i pokarmowego. Mają również zastosowanie w leczeniu cukrzycy.



BRZOZA

BETULA

Lecznicze właściwości posiadają liście, kora brzozy oraz sok z pnia i gałęzi. Liście mają działanie moczopędne, napotne, przeciwreumatyczne, poprawiają przemianę materii, działają odtruwająco na układ krwionośny. Wyciąg z liści brzozy stosuje się przy przewlekłych infekcjach dróg moczowych. Świeży sok z wiosennych liści pobudza wydalanie moczu i zapobiega tworzeniu się kamieni moczowych. Liście brzozy stosuje się również w niektórych chorobach skóry, np. przy łuszczycy, łojotoku. Mają też zastosowanie w pielęgnacji włosów. Kora pomaga w leczeniu nowotworów.



BUK ZWYCZAJNY

FAGUS SYLVATICA

W lecznictwie wykorzystywane są głównie liście tego drzewa. Przygotowane z nich napary działają odkażająco, oczyszczająco, uspokajająco, antyalergicznie, pobudzają trawienie. Często stosowane są w stanach zakażenia gardła i jamy ustnej. Niegdyś spożywano także uprażone orzeszki buka. Kora buka ma działanie przeciwgorączkowe oraz przeciwpasożytnicze.



CZARNY BEZ

SAMBUCUS NIGRA

W lecznictwie wykorzystuje się zarówno kwiatostany, jak i owoce. Kwiaty działają moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, a zewnętrznie także przeciwzapalnie. Owoce mają własności przeczyszczające, także napotne, moczopędne. Pomagają przy wysokiej gorączce, bólu, odtruwają organizm, działają przeciwwirusowo i immunostymulująco.



CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

ALLIUM URSINUM

Ma działanie antynowotworowe. Jest bardzo bogaty w związki siarki, które chronią organizm przed działaniem wolnych rodników i pobudzają układ odpornościowy do zwalczania komórek nowotworowych. Wspomaga także układ sercowo -naczyniowy, obniża ciśnienie, zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy, zawału serca, udaru czy choroby wieńcowej. Czosnek ten jest także bardzo bogatym źródłem żelaza. Zwalcza bakterie, grzyby, pasożyty, zapobiega infekcjom wirusowym i bakteryjnym.



DĄB

QUERCUS

Lecznicze właściwości posiada przede wszystkim kora tego drzewa, która zawiera garbniki o działaniu ściągającym. Zbierana wczesną wiosną, stosowana wewnętrznie leczy biegunki, nieżyty żołądka i jelit, nawet żółtaczkę. Kora dębu stosowana zewnętrznie ma właściwości antyseptyczne, ściągające i przeciwzapalne, leczy stany zapalne skóry, zapalenia jamy ustnej i gardła, odmrożenia i oparzenia, hemoroidy i egzemy. Ze zmielonych żołędzi parzono niegdyś wywary zastępujące kawę (leczyły biegunkę), a świeżo zerwane liście działają kojąco na świeże rany.



DZIKA RÓŻA

ROSA CANINA

Owoce dzikiej róży posiadają dużo witaminy C, dlatego ich spożywanie zwiększa odporność, pomaga w stanach osłabienia organizmu. Róża ma też działanie rozkurczowe, moczopędne, żółciopędne, przeciwzapalne i odtruwające, leczy chorobę zwyrodnieniową stawów. Preparaty z dzikiej róży zalecane są w chorobach alergicznych, reumatyzmie, w stanach zapalnych pęcherza moczowego i cewki moczowej, w zapaleniach płuc, zapaleniu żołądka i jelit, biegunkach, w chorobach wątroby i nerek, przy nadmiernej kruchości naczyń krwionośnych.



DZIURAWIEC

HYPERICUM PERFORATUM

Dziurawiec działa wszechstronnie. Napary działają ściągająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego, żółciopędnie, żółciotwórczo, przeciwskurczowo, ale także uspokajająco, uśmierzają ból. Dziurawiec stosuje się w leczeniu niepokojów i napięć nerwowych, w depresjach, w stanach obniżonego samopoczucia. Dziurawiec usuwa też z organizmu uboczne produkty przemiany materii i zapobiega tworzeniu się kamieni moczowych. Przyspiesza gojenie ran.



GŁÓG

CRATAEGUS

Wykazuje działanie tonizujące na mięsień sercowy, działa rozszerzająco na naczynia wieńcowe. Obniża ciśnienie krwi, wzmacnia ściany tętnic, działa rozkurczowo i moczopędnie. Głóg ma także właściwości przeciwzapalne, a wyciągi alkoholowe z głogu wykazują działanie uspokajające. Redukuje kwas mlekowy, który powstaje podczas wysiłku fizycznego.



JARZĘBINA, JARZĄB POSPOLITY

SORBUS AUCUPARIA

Do celów leczniczych wykorzystywane są przede wszystkim owoce. Bywają w smaku gorzkawe, dlatego można je zbierać nawet po pierwszych przymrozkach, owoce są wtedy słodsze. Jarzębina działa moczopędnie, przeciwzapalnie, ściągająco, wzmacnia serce. Ma dużą zawartość witamin C i PP, dzięki czemu można ją stosować przy awitaminozie i sklerozie. Owoce stosuje się czasami w stanach zapalnych nerek i w kamicy nerkowej, w zaburzeniach krążenia i trawiennych.



KRWAWNIK POSPOLITY

ACHILLEA MILLEFOLIUM

Lecznicze właściwości mają liście i kwiaty. Krwawnik jest ceniony za działanie przeciwkrwotoczne i przeciwzapalne. Usuwa szkodliwe produkty przemiany materii, stosuje się go także w chorobach nerek, nieżytach żołądka i jelit, przy biegunce. Używany zewnętrznie pomaga w stanach zapalnych skóry i gojeniu się ran. Krwawnik jest używany w kuchni jako przyprawa oraz w produkcji kosmetyków.



LIPA

TILIA

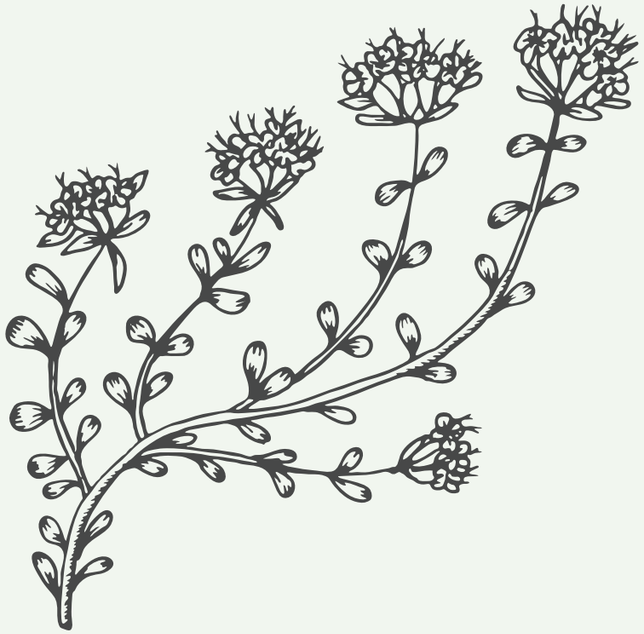
W lecznictwie wykorzystuje się przede wszystkim kwiatostan lipy. Napary mają właściwości napotne, pomocne w leczeniu przeziębień i grypy. Lipa koi ból gardła i łagodzi kaszel. Działa ponadto przeciwzapalnie, osłaniająco, odkażająco, wykrztuśnie, pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Olejki eteryczne zawarte w lipie łagodzą stany napięcia nerwowego, działają uspokajająco. Napary wykorzystuje się także w kąpielach, które ułatwiają odprężenie i regenerują naskórek. Okłady stosowane na oczy pomagają przy zapaleniu spojówek i powiek.



MALINA WŁAŚCIWA

RUBUS IDAEUS

Owoce i liście malin są doskonałym środkiem przeciwgorączkowym, stosowanym w przeziębieniach i grypie. Liście malin działają ściągająco, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, zmniejszają biegunkę. Syropy są niezwykle odżywcze i wzmacniają organizm. Płukanki gardła z naparu malin leczą zapalenia jamy ustnej.



MACIERZANKA ZWYCZAJNA

THYMUS PULEGIOIDES

Napary z macierzanki leczą infekcje górnych dróg oddechowych, wspomagają trawienie redukują wzdęcia i niestrawność. Macierzanka działa antybakteryjnie i przeciwbólowo. Usuwa też toksyny z organizmu, wzmacnia układ immunologiczny, leczy infekcje w obrębie jamy ustnej. Jest niezwykle aromatyczną rośliną, dzięki czemu wykorzystywana jest w kosmetyce, w leczeniu reumatyzmu ulgę przynoszą kąpiele z macierzanką, a zwykłe pocieranie zielem skroni usuwa ból głowy.



MIĘTA

MENTHA

To jedno z najstarszych ziół, wykorzystywanych w medycynie od wieków. Stosowana jest powszechnie w nieżytach żołądka, zaburzeniach układu trawiennego, pobudza wydzielanie soków trawiennych, działa przeciwskurczowo, przeciwwymiotnie, przeciwbólowo. Napary z liści pomagają też w przypadku migreny, w nerwobólach. Mięta bywa stosowana zewnętrznie przy różnych chorobach skórnych oraz do płukania jamy ustnej, Olejek pozyskiwany z mięty jest powszechnym składnikiem kosmetyków i środków higieny osobistej.



MNISZEK LEKARSKI

TARAXACUM OFFICINALE

Ta pospolita roślina, zwana potocznie dmuchawcem, ma szereg właściwości leczniczych, pozyskiwanych zarówno z liści, kwiatów, jak i korzenia. Mniszek obniża poziom cholesterolu, cukru we krwi, wzmacnia układ odpornościowy, oczyszcza organizm z toksyn, pomaga w chorobach skórnych. Stosuje się go w schorzeniach wątroby i woreczka żółciowego, w infekcjach dróg moczowych, chorobach pęcherza, nerek, kamicy moczowej, w zaburzeniach trawienia, w reumatyzmie. Korzeń rośliny wykorzystywany jest do pobudzania apetytu i by ułatwić trawienie, ceniony jest też za właściwości oczyszczania organizmu. Z kolei syrop z kwiatów mniszka to popularnie przygotowywany w domach środek przeciwkaszlowy.



PRZYWROTNIK POSPOLITY

ALCHEMILLA VULGARIS

Podobno określany był „najlepszym przyjacielem kobiet”.
Reguluje menstruacje, zmniejsza dolegliwości związane
z menopauzą, pomaga w przypadku stanów zapalnych narządów
rodnych. W przypadku biegunek działa ściągająco, reguluje pracę
żołądka, poprawia przemianę materii, działa moczopędnie.
Zewnętrznie stosowany leczy rany i owrzodzenia.



SKRZYP POLNY

EQUISETUM ARVENSE

Jest jedną z najstarszych roślin porastających Ziemię.
Zawiera cenną krzemionkę, dlatego polecany jest
osobom starszym. Używany jest jako ziele wzmacniające,
przeciwdziałające krwotokom wewnętrznym, moczopędne,
uszczelniające naczynia krwionośne, działające krwiotwórczo
i przeciwreumatycznie. Przyspiesza gojenie się ran,
ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.
Jest powszechnie stosowany w pielęgnacji włosów.



ŚLAZ DZIKI

MALVA SILVESTRIS

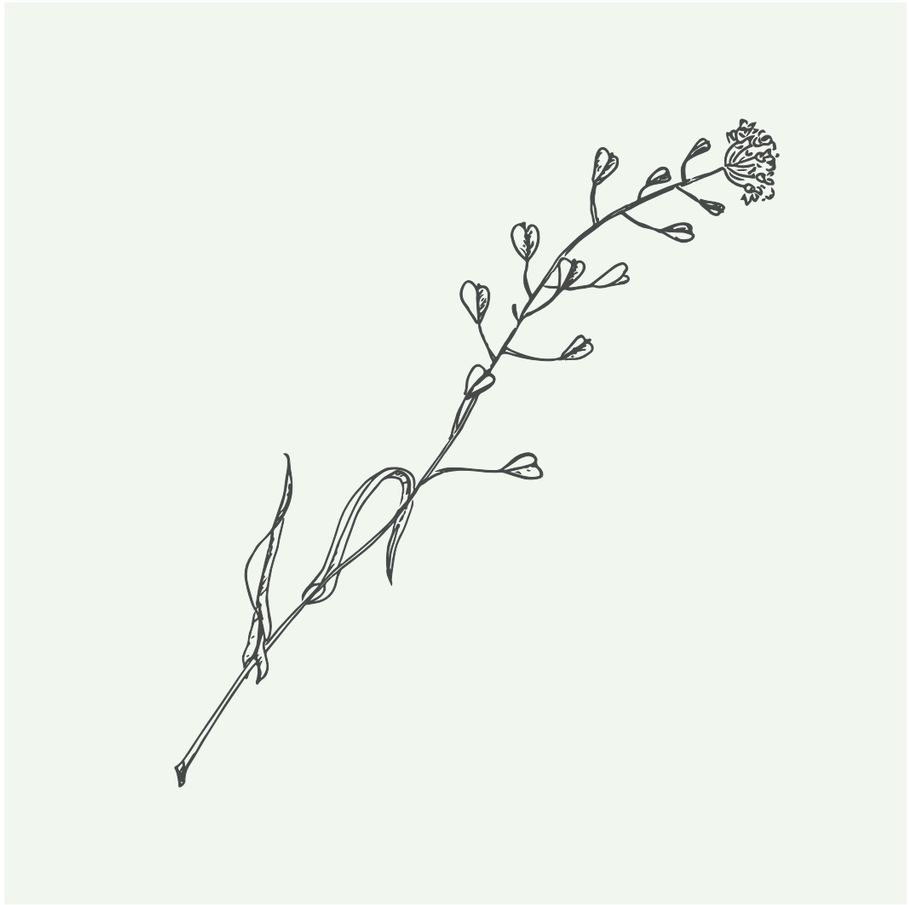
Działa przeciwzapalnie, zapobiega podrażnieniom, pomaga w wytwarzaniu ochronnych śluzów. Łagodzi dolegliwości żołądkowe, zaparcia oraz biegunki, leczy wrzody żołądka, nieżyty gardła, kaszel, także rany. Rzadko używano go pojedynczo, raczej łączono z innymi ziołami w mieszankach herbat. Kwiaty używano do barwienia wełny, dawały one kolory niebieskofioletowe, granty, szarości.



SZCZAW

RUMEX

Szczaw to przede wszystkim źródło witaminy C. Zwalcza stany zapalne dróg oddechowych oraz podrażnienia zatok, łagodzi kaszel. Przyspiesza proces gojenia się ran i zrastania kości. Korzeń szczawiu stosowany jest w zatruciach pokarmowych, biegunkach, wzdęciach, także w niedokrwistości, utracie krwi. Sproszkowanego korzenia używano niegdyś jako zasypki na rany i owrzodzenia. Uważa się, że flawonoidy występujące w szczawiu niszczą komórki nowotworowe i przyczyniają się do wzmocnienia systemu odpornościowego w organizmie.



TASZNIK POSPOLITY

CAPSELLA BURSA PASTORIS

Tasznik działa kojąco na układ moczowy, używa się go w zapaleniu gruczołu krokowego i pęcherza moczowego. Ma korzystny wpływ na funkcjonowanie układu krwionośnego, uszczelnia naczynia krwionośne, hamuje krwawienie. Znajduje zastosowanie przy oparzeniach, żylakach czy odleżynach. Pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu, wspomaga organizm w przypadku miażdżycy, choroby Parkinsona, reumatoidalnego zapalenia stawów, tocznia, stwardnienia rozsianego, choroby Alzheimera.



WIERZBOWNICA DROBNOKWIATOWA

EPILOBIUM PARVIFLORUM

Ziele wierzbownicy polecane jest w kuracji przerostu gruczołu krokowego, pomocne w zapaleniach pęcherza moczowego. Wpływa także korzystnie na równowagę hormonalną organizmu, leczy trądzik i łojotok. Wierzbownica jest zielem powszechnie stosowanym w kosmetyce.



WROTYCZ POSPOLITY

TANACETUM VULGARE

Wrotycz pospolity ma silne właściwości przeciwrobaczne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i pierwotniakobójcze. Charakteryzuje się intensywnym zapachem, którym odstrasza owady, kleszcze i muchy. Wyciągi leczą zmiany trądzikowe na skórze, ropnie, stłuczenia, obrzęki i siniaki. Wrotycz pobudza apetyt i reguluje trawienie, wpływa na gospodarkę hormonalną, reguluje miesiączkowanie i metabolizm oraz wypróżnienia.
W większych ilościach może być trujący.



WYKA PŁOTOWA

VICIA SEPIUM

Ma działanie przeciwzapalne i antyalergiczne. Stosowano ją w okresie przekwitania u kobiet, w leczeniu zaburzeń miesiączkowych. Preparaty z wyki rozszerzają i wzmacniają naczynia krwionośne, poprawiają przepływ krwi w mózgu, obniżają poziom cukru we krwi. Można ją przedawkować, co grozi wymiotami, nudnościami, drgawkami.