

# Zioła i kwiaty – zapomniane lekarstwo dla ducha i ciała

Przełądam fotografie z ubiegłych lat. Feeria barw, bukiety okazałe i maleńkie, kwietno-zielne drobiazgi i eleganckie, monochromatyczne kompozycje. Autorskie, spontaniczne, kiedy indziej rygorystycznie tradycyjne. W środku czerwone jabłko na patyku, wokół niego – plecione zioła w dowolnym układzie



Oprócz tradycyjnych bukietów uczestnicy konkursu przynieśli w 2012 roku do oceny okazałe kompozycje z ziół i kwiatów

## Liliana Sonik\*

**Takie mamy święto 15 sierpnia – Matki Boskiej Zielnej. Święto botaniczne i metafizyczne, ekologiczne i artystyczne. A przy tym arcynowoczesne, gotowe odstąpić chętnym całą swoją mistrzostwa i złożoną pedagogikę. Czy potrafimy je wykorzystać?**

Każdy region w Europie, każde szanujące się miasto chce mieć swoje święto. W pospiesznym XXI wieku, w nużące niestabilnej rzeczywistości, utrwalone w zbiorowej świadomości święta stanowią punkt oparcia. Dlatego europejskie miasta kontynuują stare zwyczaje, poddając je czasem pewnej reinterpretacji. Na Zachodzie święto Matki Boskiej Zielnej byłoby wspierane i nagłaśniane, aż stałoby się sławne w świecie. Bo łatwo je podziwiać: jest przecież piękne. Równie łatwo w nim uczestniczyć – zbieranie dzikich ziół i kwiatów to doświadczenie dostępne dla każdego, fascynujące i bezkosztowe.

Miłośników natury to święto uczy botaniki, zwolennikom fitoterapii oferuje napary i ziółka. Amatorom kulinarnych eksperymentów daje szansę na poszukiwania niebanalnych przypraw, fa-

**Botaniczni analfabeci, żyjemy w świecie betonowym, zimnym i coraz mniej przyjaznym. Wokół nas terra incognita przyrody zapoznanej, nierozpoznawalnej**

scynuje pasjonatów botaniki i zdrowego stylu życia. Naręcza aromatycznych ziół i kwiatów pobudzają wyobraźnię wrażliwych na piękno. A człowiekowi religijnemu stare rytuały przypominają o Wniebowzięciu Maryi i pradawnych opowieściach z nim związanych.

Jeszcze nie wiadomo, jaką datę ustali Franciszek dla Świątowych Dni Młodości w Krakowie. Gdyby jednak wybrano połowę sierpnia, trudno sobie wyobrazić, by polski zwyczaj nie zawładnął wyobraźnią młodych.

Bo to święto proponuje to, o czym marzy mieszkaniowiec Zachodu zmęczony życiem w wirtualno-betonowym świecie.

Nam też przestały imponować chemiczne polepszacze smaku, już nie chce-

my antybiotyków na kaszel i leków syntetycznych, gdy trzeba się kurować z drobniejszych dolegliwości. Już zdążyliśmy się nadziwić, że najlepsi kucharze świata przyjeżdżają do naszych lasów, by tu odkrywać smaki oryginalnych przypraw.

Tymczasem nawet studenci biologii nie potrafią rozpoznać pospolitych dzikich kwiatów. Podobnie bezradni okazują się nauczyciele. Kto zatem ma uczyć dzieci otaczającej je przyrody?

Botaniczni analfabeci, żyjemy w świecie betonowym, zimnym i coraz mniej przyjaznym. Wokół nas terra incognita przyrody zapoznanej, nierozpoznawalnej. Całe pokolenie stało się ofiarą wykluczenia botanicznego.

Świat zrozumiał błąd i usiłuje nadrobić straty. A my?

Kiedyś każda kobieta czyniła zielny bukiet, by potem z niego korzystać. Ziola wypełniały domowe apteczki i służyły jako lekarstwa. Innej medycyny nie było. Tajemne moce roślin wymagały jednak wiedzy.

Tę wiedzę nieopatrznie porzuciliśmy. Według legendy uczniowie szukający Maryi znaleźli w grocie tylko kwiaty i zioła. Tak powstało trochę magiczne, a trochę pragmatyczne przekona-

nie o cudownej mocy poświęconych w dniu Wniebowzięcia ziół. Sierpniowa data sprzyjała legendzie – w tym czasie lato kumuluje w roślinach wszelkie składniki aktywne. Zebrane zioła leczyły naprawdę, a ich święcenie podkreślało, że naturze należy się szacunek.

Dziś skończył się czas arogancji. Zapomniana wiedza powraca. ◉



\*Liliana Sonik, prezes Stowarzyszenia „Instytut Dziedzictwa”, inicjatorka konkursu „Cudowna moc bukietów”

## Zrób bukiet i wystartuj w konkursie

Podczas IV edycji „Cudownej mocy bukietów”, organizowanej 15 sierpnia przez Instytut Dziedzictwa, rozstrzygnięty zostanie na Małym Rynku konkurs na bukiety w kategoriach: tradycyjny bukiet zielny, bukiet miejski, „mały” bukiet (kategoria dla dzieci do lat 13).

Każdy bukiet musi się składać z roślin zebranych na polach, łąkach i ogrodach.

**Program imprezy na Małym Rynku**  
12-13 Przyjmowanie bukietów i rejestracja zgłoszeń

13 Pieśń maryjna odegrana z wieży Mariackiej

13.15 Świecenie bukietów zielnych

13.30 Koncert Joanny Słowińskiej z zespołem

14.30 Ogłoszenie wyników i nagrodzenie laureatów  
Imprezę poprowadzą Mieczysław Czuma i Leszek Mazan.

Konkurs na zielny bukiet jest również organizowany w Podstolicach. Szczegółowy regulamin konkursu na stronie [www.instytutdziedzictwa.pl](http://www.instytutdziedzictwa.pl).

Do 13 sierpnia Instytut Dziedzictwa wraz z Muzeum Farmacji UJ zaprasza na bezpłatne warsztaty zielarskie. Szczegółowe informacje oraz rejestracja na stronie: [www.instytutdziedzictwa.pl](http://www.instytutdziedzictwa.pl).



# CUDOWNA MOC BUKIETÓW Kraków

# Tymianek, czyli macierzanka

Bukiety na Matki Boskiej Zielnej robi się jeszcze tylko w Polsce, Kraków ma dla tej tradycji szczególne zasługi. Jak długo? - To święto umrze wraz z industrializacją - uważa Piotr Klepacki, krakowski etnobotanik. Łukasz Łuczaj, kolega po fachu, jest innego zdania: - Na Matkę Boską Zielną robi się skromna moda. To, czy przetrwa, zależy od nas. Polskie zioła znamy lepiej, niż nam się wydaje

**Maria Hawranek**

**Polska to ostatni kraj, w którym tradycja święcenia bukietów na Święto Matki Boskiej Zielnej ciągle jest żywa. Zwyczaj, niegdyś popularny w kilkunastu krajach Europy, m.in. w Niemczech, Anglii, krajach Beneluksu i Europy Środkowej, zanikł pod wpływem protestantyzmu i postępującej sekularyzacji.**

- Niedobitki ostały się w Bawarii czy Rumunii, ale wszędzie święcenie bukietów pojawia się na zasadzie wyjątkowego zjawiska. Tradycja ma się najlepiej na terenie Karpat, od Krakowa po Bieszczady. Tu wciąż bukiety robią babcie i ciocie, które swoją wiedzę przekazują młodszym - mówi etnobotanik Łukasz Łuczaj, który od kilku lat tworzy bank zdjęć bukietów zielnych święconych w polskich kościołach. I dodaje, że na tradycyjnym Podlasiu święci się bardzo mało, a we Lwowie i Wilnie bukietów nie zbierają wierni. Kupuje się je od zielarek pod kościołem.

## Ziele się zmienia

Bukiety święcone z okazji Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, tradycyjnie zwane ziele, mają magiczne właściwości i specjalne miejsce w domu, często obok świętego obrazka. Nie wolno ich wyrzucać. Zapewniają pomyślność zbioru - tegorocznego, gdy wsadzimy go na dzień lub dwa w pole kapusty, lub przyszłorocznego, gdy nasiona dodamy do wysiewanych zbóż. - To magiczny rekwizyt, przynosimy go do domu i wierzymy, że nam służy. Chroni dom przed piorunami, a mieszkańców przed chorobą. Niewielkie ilości zaszuszonych, sproszkowanych ziół podawano zresztą chorym nie ze względu na ich właściwości lecznicze, ale magiczne - mówi Piotr Klepacki.

Pod koniec XIX wieku Seweryn Udziela, któremu Kraków zawdzięcza Muzeum Etnograficzne, w swojej pracy „Rośliny w wierzeniach ludu krakowskiego” opisał zioła zbierane na Matki Boskiej Zielnej w okolicach Krakowa. Ponad sto lat później, w 2009 roku, etnobotanik Łu-

kasza Łuczaj postanowił sprawdzić, jak zmieniła się kompozycja świątecznego zioła. Sfotografował 482 bukiety z tych samych 13 miejscowości, które kiedyś odwiedził jego poprzednik. - W bukietach mniej jest roślin dzikich i leczniczych, więcej ogrodowych, to trend ogólnopolski. Pod Krakowem przestano święcić groch, dawniej popularną roślinę uprawową, za to święci się aronie i winogrona. Niektóre rośliny, jak mak czy konopia, znikły z bukietów, bo ich uprawa została zakazana. Pojawiają się sporadycznie, a ich wkomponowanie wymaga sporej odwagi - opowiada Łuczaj. W małopolskich bukietach próżno szukać również tysiącznika, ruty i marchwi. Niezmiennie są natomiast wrotycz, mięta, krwisiąg lekarski, dziurawiec i zboża. Z kolei na widok zioła z nawłocią kanadyjską, cynią, floksem rutbeka i jarzębiną Udziela dziś mocno by się zdziwił.

## Łąka instant

Ludzie we wsiach mówią, że święciliby więcej ziół, gdyby mogli je znaleźć. Dziś o wiele rzadziej hoduje się bydło, zanikają pastwiska, na których rosły lebidka, dziewięcisz i macierzanka. Łąka też jest coraz mniej, wiele z nich leży odłogiem. - Niekoszona łąka staje się coraz żywniejsza, co sprawia, że zadławiają się na niej jeden, dwa dominujące gatunki. Zbiór siana wyjaławia łąkę, dzięki czemu może się na niej rozwijać więcej gatunków - tłumaczy Łuczaj.

Dlatego etnobotanik stworzył mieszankę, która pozwala odtworzyć polską łąkę we własnym ogrodku. Co roku własnoręcznie zbiera nasiona, które następnie komponuje w trzy zestawy: „Polska łąka kwietna”, „Kwiatna murawa” i „Kwiaty polne”. Jedne wymagają koszenia, inne nie. Zamawiają je pasjonaci - działkowcy, lekarze, ekolodzy. - To, co sprzedają w supermarketach jako „łąkę”, to agresywna trawa i nieodpowiednie gatunki kwiatów. Jednym słowem, szajs - mówi.

## Zioła znane i nieznanne

W bukietach dla Matki Boskiej Zielnej nie może zabraknąć ziół. Wielu z nas nie zna dziś polskich roślin aro-



Bukiet skomponowany z ziół rosnących na podkrakowskich łąkach

**Wiele z ziół można zebrać na Nowohuckich Łąkach i Zakrzówku (najlepiej zrobić to przed kwitnieniem, wtedy mają najwięcej olejków)**

matycznych i myśli, że nie ma z nimi nic wspólnego. Czy na pewno? Na warsztatach w Ogrodzie Botanicznym prowadzonych przez Klepackiego dzieci, kosztując lubczyka, wykrzykiwały: „To jest maggi”! Popularny za sprawą azjatyckich kuchni galangal, korzeń przypominający imbir, po polsku zwany jest galgantem. Powszechnie stosowano go w kuchni staropolskiej, która niegdyś słynęła z łączenia przeciwstawnych smaków, na przykład słodkiego i ostrego. Niewielu wie, że popularny tymianek to po prostu macierzanka, a śródziemnomorskie oregano ma

swoją polską odmianę - lebidkę pospolitą (*Origanum vulgare*). Choć mniej aromatyczna, doskonale sprawdza się w kuchni.

Wiele z tych ziół można zebrać na Nowohuckich Łąkach i Zakrzówku (najlepiej zrobić to przed kwitnieniem, wtedy mają najwięcej olejków). Kilka lat temu Klepacki robił imprezę, na którą postanowił ugotować tradycyjny polski barszcz zrobiony na bazie barszczu zwyczajnego (wersja buraczana powstała później). Musiał wstać przed 7 rano. Gdy powiedział o tym swojej koleżance, z miejsca zdecydowała się mu towarzyszyć. Dziś jest jego żoną.

- Zioła nie muszą przeżywać renesansu. Współczesny przekaz z kolorowych magazynów nakłada się na tradycję stosowania ziół. Na przykład dziennikarz pisze o mięcie i zainspirowana 50-letnia czytelniczka nie wie, czy idzie ją zebrać, bo robiła to jako dziecko, czy dlatego, że dziś mięta jest modna. Kultura ludowa szybko się zmienia i bardzo dobrze, bo zakonserwowana staje się cepeliada. Nie ma też nic złego w fascynacji naturalnymi specyfikami z odległych krajów, które poznajemy dzięki komercyjnym mechanizmom. Nowe czy stare, ważne, że wciąż jest w nas

żywa potrzeba sięgania po siły natury - uważa Klepacki.

Łuczaja też łączy z Krakowem anegdota. Kiedyś przyjechał tu na wykład, zapomniał portfela. Cały dzień żywił się roślinami zalezionymi na Plantach, głównie owocami jarzębu szwedzkiego. W swojej najnowszej książce podaje przepisy na dania z 60 dzikich roślin jadalnych Polski, m.in. na nalewkę z owoców barszczu i pierogi z liśćmi bukowymi.

## Śmierć czy moda?

Czy tradycja układania bukietów przetrwa? Klepacki jest pod tym względem pesymista: - Matki Boskiej Zielnej to jedno ze świąt, które umrą wraz z industrializacją. Ścisłe związane z cyklicznością pór roku, wymaga pola, z którego możemy zebrać plony naszej pracy. Mieszkańcy miasta nie mają skąd ich brać. Być może na chwilę stanie się miejską modą. Nie ma jednak szans, by wpisało się w nurt ekologiczny i wegański, bo jego wyznawcy sięgają do bardziej egzotycznych i niekatolickich korzeni. Hipsterzy? Bawią się konwencją miejską i drobnomieszczańską - jak chociażby działki - nie wiejską. Ziele przetrwa tylko w wiejskiej, katolickiej niszy.

Łuczaj jest innego zdania: - Następuje wielka degeneracja wiedzy na temat roślin, odchodzimy też od wierzeń magicznych. Jednak przeglądając zdjęcia, byłem zaskoczony, jak wiele roślin jeszcze się święci. Od niedawna Matki Boskiej Zielnej to dzień wolny. Myślę, że to szansa na odrodzenie się tej tradycji, która ciągle żywa jest tam, gdzie ludzie mają kontakt z naturą. Myślę, że niektórzy zaczynają ją traktować jak garden show, okazję do tego, by opisać się tym, co uprawiają w ogrodzie. Na Zielną robi się skromna moda.

Na bazie zgromadzonych materiałów Łuczaj planuje publikację regionalnych monografi. Kto chce dołączyć swoją cegiełkę do projektu, może przesłać zdjęcia bukietów na adres [zielna@luczaj.com](mailto:zielna@luczaj.com). Etnobotanikowi wciąż brakuje zdjęć z najbardziej zachodniej części Beskidów (Bielsko-Biala, Żywiec, Cieszyn, Andrychów i Wadowice). ●

# Wino, powidła czy kąpiel? Najlepszy sposób na zioło

**Kieliszek wina czosnkowego, a potem kąpiel w selerze. Każda roślina lecznicza ma swój sposób użycia, który najskuteczniej wydobywa zawarte w niej olejki eteryczne.**

Niektóre, na przykład bez, zależnie od sposobu przyrządzenia nadają się do leczenia różnych schorzeń - suszone owoce dobre są na grype i gardło, powidła - na biegunkę, a napar - na zapalenie skóry. Inne, jak chaber czy bylica pospolita, można tylko zaparzyć. Dawniej z ziół robiono galarety i tzw. konserwy (zioła zasypanye dużą ilością cukru). Dziś najbardziej popularne są odwary i napary, ale z ziół możemy zrobić też nalewkę czy maseczkę.

Znane rośliny potrafią nas zaskoczyć - nalewka ze zwykłego słonecznika dobra jest na gorączkę, a napar z szyszek chmielowych - na uspokojenie. Są też zioła, które nie wymagają obróbki - nadłamana lodyga glistnika leczy brodawkę, a świeże liście babki lancetowatej pomagają w gojeniu ran. Z niektórymi ziołami trzeba uważać - niewłaściwie stosowana ruta, kon-

walia czy wspomniany glistnik mogą być trujące.

Przy zbiorze ziół istotne są czas i miejsce. Nie powinno się zbierać ziół z terenów zanieczyszczonych, położonych niedaleko fabryk i tras samochodowych. Każde zioło ma swoją porę zbioru - moment, w którym zawiera najwięcej olejków eterycznych. Nie bez znaczenia jest też pora dnia - zwykle zioła zbiera się w południe, kiedy są suche, ale nie przesuszone. Niektóre gatunki zielarzy zbierają podczas pełni Księżyca.

Słownik pojęć związanych z ziołolecznictwem:

**Kąpiel** - może być nie tylko przyjemna, ale również lecznicza. Najczęściej przygotowuje się ją na bazie naparu lub odwaru. Kąpiel z dodatkiem kory dębowej pomaga przy przewlekłych schorzeniach skóry, z jałowcem - działa przeciw reumatyzmowi i podagrze, z selerem - pomaga w odmrożeniu, z ziemniakami - na świąd i wypryski skórne, a z tymiankiem - pobudza krążenie.



Mikstury ziołowe w Muzeum Farmacji w Krakowie

**Kataplazm** - forma leku do stosowania zewnętrznego. Zalane wrzątkiem zioło zawija się w płótno i przykładana chore miejsce. Kataplazm z mięty pieprzowej dobry jest na zapalenie jamy ustnej, okostnej, obrzęki i owrzo-

czenia, z lnu - na oparzenia, odmrożenia i trudno gojące się rany, z rumianku - na zapalenie spojówek.

**Macerat** - wodny wyciąg na zimno. Rozdrobnione zioła zalewa się wodą o temperaturze pokojowej i pozosta-

wia na pół godziny, cedzi przez płótno i pije tego samego dnia. Macerat z tasznika - znanego, trudnego do wytopienia chwastu o sercowatych listkach - reguluje zbyt obfite krwawienia miesiączkowe, a z prawosławu - leczy bóle gardła.

**Maseczka** - owoce i zioła gotuje się, miksuje, miesza z białkiem lub... twarogiem. Maseczka z lawendy czy dzierżbany podleczy trądzik, z poziomki i rozmarynu - odmłodzi cerę. Maseczki robi się też m.in. z babki lancetowatej, czarnego bzu, chmielu, łopianu i lipy. Wszystkie maseczki ziołowe mają efekt ściągający, dlatego należy po nich stosować krem nawilżający.

**Miazga** - utarte zioło lub korzeń przeznaczone do stosowania zewnętrznego i wewnętrznego. Z czosnku stosowana jest przy przeziębieniach i chorobach jelit, a z cebuli przy bólach reumatycznych.

**Nalewka** - przyrządza się ją ze świeżych lub suszonych roślin zalanych alkoholem (najlepszy 70-proc. spirytus). Po kilkunastu dniach nadaje się do spo-



## CUDOWNA MOC BUKIETÓW Kraków

# Jak skomponować zielny bukiet?

- Najważniejsze, by mieć z tego przyjemność. Dla mnie układanie jest trochę jak medytacja - mówi florystka Ewa Mikołajska. Jej zdaniem bukiet na Matki Boskiej Zielnej musi być ognisty i energetyczny, ułożony bez pośpiechu i z refleksją. Powinny się w nim znaleźć zioła i kwiaty ogrodowe

### Maria Hawranek

**Niedziela, godzina 13, upał. Spotykamy się przed malowniczym kościółkiem na Grodzisku koło Skały. Ewa Mikołajska, historyk sztuki i florystka, układa do niego bukiety od dziesięciu lat.**

- To dla mnie niesamowita przygoda - mówi. W samochodzie czeka już kosz pełen kwiatów i ziół, które rano przed mszą pobierała na okolicznych łąkach. Po drodze na zamek w Pieskowej Skale nieraz się zatrzymamy, bo wpadnie jej w oko dziewanna lub fioletowy kwiat, którego nazwy jeszcze nie zna. Wieczorem z pewnością sprawdzi ją w jednej z ksiąg zielarskich z zamkowej biblioteki. W 2007 roku najciekawsze ilustracje ziół ze zbiorów biblioteki zaprezentowała na wystawie „Imago Flore”.

Siadamy w zacisznym ogródku w prywatnej części zamku. Pani Ewa wychowała tutaj trójkę dzieci. Jest kierownikiem zamku, razem z mężem Olgierdem - kustoszem - pracują i mieszkają tutaj od dwudziestu lat. Na stole trzy naczynia z wodą, a w nich: biała bylica pospolita i krwawnik, żółte kocanka (polna i ogrodowa) i nawłóć, srebrzysto-szare kulki lopianu, fioletowe kwiatki ogórecznika, pastelowa mięta pieprzowa, lebiodka, słonecznik, dziki słodko pachnący groszek, prawoślaz, rumianek, owies i żyto. - Tradycyjnie zboża do bukietu powinny być dojrzałe, tak by można je było później dodać do przyszłorocznego wysiewu. Ja ze względu na kolorystycznych wolę jednak zielone - tłumaczy.

Pani Ewa pierwsze bukiety zaczęła układać dla mamy - zbierała kwiaty z łąk wokół Jaworzna. Na poważnie kwiatami zaczęła się zajmować, gdy przeprowadziła się na zamek w Pieskowej Skale. Zaledwie kilka tygodni po przeprowadzce przygotowywała go na imprezę towarzystwa myśliwskiego. Po pomoc w dekoracji wnętrz zadzwoniła do ciotki, która od lat robiła kompozycje z kwiatów na różne okoliczności. Ciotka pomogła, ale powiedziała: - Musisz sama się nauczyć, nie będę zawsze przyjeżdżała. Na piękne dekoracje kwiatowe pani Ewa natrafiła się podczas stypendium w Wielkiej Brytanii, skąd przywiozła masę literatury. Później w Krakowie ukończyła kurs florystyczny. Ukła-



Pani Ewa Mikołajska przy układaniu bukietu

da kwiaty na swój zamek, do Międzynarodowego Centrum Kultury i Muzeum Narodowego.

- Tradycyjny bukiet był ogromny, bo zioła miały wystarczyć na cały rok. Kobiety zanosili go do kościoła w chustach przewiązanych na plecach. Zawierał dużo ziół, czasem mało efektywnych. Często były to zioła kobiece, związane z regulacją cyklu, jak np. krwawnik czy przywrotnik, czy pielęgnacja ciała - koniczyna czerwona ma właściwości ujędrniające i odmładzające, a z dziewanny robiono na wsiach płukanki nadające włosom połysk - opowiada. Bukiet na Zielną rządzi się specjalnymi prawami - może, a nawet powinien być energetyczną mieszanką kolorów, których w klasycznych kompozycjach florystycznych raczej się nie łączy. - Dla mnie bukiet musi być ognisty, płonący, energetyczny. Wyraża pełnię lata.

Pani Ewa zwykle zbiera zioła i kwiaty dzień wcześniej, by rano móc spokojnie komponować bukiet. Najlepiej robić to koło południa, tak by zioła, przeznaczone do późniejszego suszenia, zawierały mało wody. Następnie florystka wkłada je do wazonu. Nie szkodzi, jeśli niektóre lekko zwiedną, taki ich urok - to kolejne odstępstwo od prawideł florystycznych. Tym bardziej że po powrocie z kościoła nie wkładamy bukietu do wody. W tradycyjnych domach często umieszczano go za świętym obrazem, dzisiaj możemy ususzyć go w wazonie.

- Zanim zabierzemy się do układania kompozycji, musimy podjąć kluczową decyzję: robimy bukiet płaski - na rękę, czy okrągły - do wazonu. W pierwszym przypadku z dużych, drobnych form - na przykład żółtej nawłóci - robimy wysokie i lekkie tło. Następnie schodzimy coraz niżej - największe i najcięż-

sze kwiaty powinny się znaleźć na dole kompozycji. W przypadku bukietu okrągłego działa podobna zasada - przechodzimy od lżejszych do cięższych akcentów, rozłożonych wokół trzech lub pięciu centralnych punktów (do ich wyznaczenia również może nam posłużyć nawłóć). Zioła tradycyjnie układamy grupami - dzięki temu dawniej w razie potrzeby łatwiej było je odnależć. Poza tym zioła często mają drobne kwiaty, w masie są też bardziej widoczne. Najważniejsze, by podczas dobierania kwiatów usuwać liście z dolnych partii roślin - inaczej bukiet szybko nam „spuchnie” i nie będziemy go w stanie utrzymać w ręce. Osobiście w bukietach lubię powtórzenia koloru i kształtu, raz w większym, raz w mniejszym wydaniu, na przykład: srebrzysto-fioletowy drobny oset i większy, utrzymany w podobnych barwach lopian lub pokaźna malwa

w parze z drobniejszym prawoślazem. Dzięki temu bukiet nie jest nudny.

Na koniec florystka zdradza sekretne składniki udanego bukietu: - Już same kolory i zapachy ziół nas odstressują. Na układanie powinniśmy przeznaczyć dwie-trzy godziny, tak by móc się tą chwilą nacieszyć. Nie robimy tego na czas. To święto daje nam doskonały pretekst, by się zatrzymać i pobyc z naturą - nie musimy przyrządzać niezliczonych dań jak na Boże Narodzenie czy Wielkanoc. Najważniejsze, by mieć z tego przyjemność. Jeśli bukiet się uda, mam z tego wielką satysfakcję. Dla mnie układanie jest trochę jak medytacja. ●

**Więcej o tym, jak wykonać bukiet z ziół i kwiatów:**

[cudownamocbukietow.pl](http://cudownamocbukietow.pl)

życia, zwykle w ilości kilku kropel na 2-3 kieliszki wody dziennie. Nalewka z głogu ułatwia zasypianie, a z sosny reguluje pracę przewodu pokarmowego.

**Napar** - jedna z najczęściej stosowanych form wyciągu z ziół. Zwykle przygotowany z liści lub kwiatów, które zalewa się wrzącą wodą, jak herbatę, z tą różnicą, że zioła zostawia się na kilkanaście minut i odcedza. Napary robi się niemal ze wszystkiego, m.in. z anyżu, rumianku, dziurawca, szalwii, babki lancetowatej, cykorii, liści brzozy.

**Olejek** - utluczone lub rozarte zioła zalewa się oliwą z oliwek lub olejem roślinnym i odstawia w ciepłe miejsce na 2-3 tygodnie. Zawartość słoika należy mieszać każdego dnia, potem odcedzić, i zalać nim kolejną porcję świeżych ziół (aż do uzyskania pełnego nasycenia). Trudno go uzyskać w warunkach domowych. Powszechnie znany jest olejek miętowy, różany czy eukaliptusowy, ale można go też wydobyc m.in. z goździka, melisy, sosny, kopru czy tataraku.

**Odwar** - druga najbardziej popularna forma przygotowywania ziół. Rozdrobnione korzenie, owoce, nasiona, łodygi czy kory zalewa się wodą o temperaturze pokojowej i ogrzewa od kil-



Perkolator - urządzenie do otrzymywania wyciągu z ziół

ku minut do pół godziny, nie dopuszczając do wrzenia. Na koniec zioła się odcedza. Odwar przygotowuje się m.in. z dziewanny, dębu, nagietka, lubczyku czy owoców maliny.

**Płukanka do włosów** - przygotowuje się ją podobnie jak napar, czas parzenia zależy od rodzaju zioła. Zwykle włosy i skórę głowy moczy się w niej przez kilka minut. Może rozjaśnić (rumianek, dziewanna, nagietek)



Nóż do szałkowania ziół podobnie jak widoczny obok perkolator to jedno z wielu eksponatów krakowskiego Muzeum Farmacji

lub przyciemnić (szalwia, rozmaryn, orzech włoski) włosy, wyleczyć z łupieżu (arnika, lopian) czy łojotoku (brzoza).

**Powidla** - owoce roślin leczniczych gotuje się z cukrem czy miodem lub same, dopóki nie uzyskają miodowej konsystencji. Przygotowane w pierwszy sposób kwiaty bzu dobre są na problemy z przemianą materii, a ugotowane wedle drugiej receptury owo-

ce jałowca stosuje się na problemy z układem moczowym.

**Syrop** - przygotowuje się go z soków owocowych lub ziółowych maceratów podgrzewanych z cukrem aż do zgęstnienia. Syrop z cebuli jest powszechnie stosowany w schorzeniach dróg oddechowych, a z chrzanu ma działanie przeciwrummatyczne i bakteriobójcze.

**Sok** - umyte zioła miażdży się i zostawia w temperaturze pokojowej

na kilka dni lub wyciska za pomocą sokowirówki. Sok ze świeżego krwawnika oczyszcza krew, z korzeni lopianu leczy przewód pokarmowy, a z aloesu działa przeciwbakteryjnie i regeneruje.

**Wino** - mniej powszechna forma wyciągu z ziół. Przygotowuje się je m.in. z czosnku i cytryny. Po 24 godzinach dojrzewania rozlewa się je do butelek, korkuje i pije po łyżce stołowej rano i wieczorem przy przeziębieniu. Z kolei zmiksowane liście aloesu miesza się z czerwonym winem i miodem, a następnie wkłada do lodówki. Wino aloesowe stosowane jest w schorzeniach przewodu pokarmowego, głównie w owrzodzeniu żołądka, dwunastnicy i jelita grubego. ●

Słowniczek przygotowano na podstawie: B. Kuźnicka, M. Dziak - „Zioła i ich stosowanie. Historia i współczesność”, Warszawa 1992, B. Koskowski - „Receptura, czyli przepisywania i przyrządzania leków”, Warszawa 1916, D. Pastok - „437 sposobów kąpiele”, Warszawa 1996, „118 sposobów pielęgnacji włosów”, Warszawa 1994, „345 sposobów pielęgnacji cery”, Warszawa 1994



# CUDOWNA MOC BUKIETÓW Kraków

# Aspiryny od dawna nie zażywam

Współczesny człowiek jest niecierpliwy, oczarowany postępem technologicznym medycyny, która przede wszystkim leczy skutki, nie przyczyny - mówi o. Marcin Jan Pietryja. Zielarz tłumaczy, dlaczego warto sięgnąć po zioła, i podpowiada, które pomogą nam w codziennych dolegliwościach

ROZMOWA Z  
**o. Marcinem  
Janem Pietryją**

**MARIA HAWRANEK: Czy zioła są dla każdego?**

**O. MARCELIN JAN PIETRYJA:** Pan Bóg w Biblii wskazał ponad 70 ziół, m.in. owoce, korę i kwiat granatu, hizop, mirrę, cedr, a także wino i oliwę. Z punktu widzenia medycznego leki pochodzenia roślinnego są bezpieczniejsze - są nieszkodliwe, o ile źle się ich nie stosuje. Chlorofil i hemoglobina mają taką samą budowę atomową, kapitałnie się ze sobą łączą i wehłaniają. Natomiast wszystkie leki syntetyczne musi przetworzyć wątroba. Skutki uboczne nieraz są bardziej szkodliwe niż leczenie. W Stanach 250 tys. ludzi rocznie umiera na skutek działań ubocznych leków syntetycznych. W klinikach w Peru oprócz lekarzy pracują zielarze - curanderos. Wzajemnie się szanują, konsultują i wspomagają. Efekty leczenia są wspaniałe.

**Era leku syntetycznego kiedy się skończy?**

- Przemysł farmaceutyczny nigdy do tego nie dopuści. Obowiązujące przepisy są niekorzystne dla ziołolecznictwa - lek ziołowy musi spełniać takie same normy jak lek syntetyczny, musi mieć patent, przejść badania kliniczne i testy na ludziach, co trwa lata i kosztuje miliony. Małych producentów ziółek na to nie stać. Ale coraz więcej ludzi zaczyna traktować ziołolecznictwo poważnie. Już Fleming ostrzegł, by nie zachwycać się penicyliną. Bakterie uczą się, jak omijać antybiotyki. My przyjmujemy je od dzieciństwa wraz z pożywieniem - przede wszystkim z mięsem - i potem na nas nie działają, gdy jesteśmy chorzy. Współczesny człowiek jest niecierpliwy, oczarowany postępem technologicznym medycyny. Chirurgia rzeczywiście ratuje ludzi w sytuacjach, w których inaczej by nie przeżyli. Natomiast medycyna akademicka często leczy objawy, nie przyczyny choroby - na przykład chorobą, którą leczy u podstaw, jest grzybica, bo grzyba trzeba po prostu zabić.

**Myślę, że wielu lekarzy by się z ojcem nie zgodziło.**

- To nie jest moje zdanie, piszą o tym autorytety medycyny naturalnej. Na przykład cholesterol to jest ściema naukowa. Dziadkowie masowo kupują leki na jego obniżenie, tymczasem on jest potrzebny w naszym organizmie - 75 proc. mózgu jest zbudowane z cholesterolu, bez niego nie ma produkcji komórek i hormonów. Skutki uboczne leków na jego obniżenie? Demencja, wylewy, wyniszczenie wątroby. To nie cholesterol jest odpowiedzialny za miażdżycę. Niezależne grupy naukowców obaliły mit, że to jedyny winowajca wiele lat po tym, jak znaleziono półtoraroczne dziecko, które mia-

MARIA HAWRANEK



Ojciec Marcin przy stawie w Herbarium św. Franciszka w Katowicach-Panewnikach

ła taką zaawansowaną miażdżycę jak stary człowiek, a przecież nie piło, nie paliło i nie jadło mięsa. Przyczyn miażdżycy jest wiele, ale najważniejsze są niedobory kwasu foliowego, witaminy B6 i B12. Gdy nie ma kwasu, rośnie poziom homocysteiny odpowiedzialnej za stany zapalne naczyń krwionośnych. Kiedy o tym przeczytałem, z ciekawości zbadalem sobie poziom homocysteiny - był trzykrotnie przekroczony. Miesiąc brałem lek dla kobiet w ciąży z kwasem i witaminami - poziom zmalał o połowę.

**Czego jeszcze nam brakuje?**

- Zwykle mamy za mało krzemu, zwanego pierwiastkiem życia. Umożliwia działanie naszego mózgu, dlatego w komputerach montuje się płytki krzemowe. Dziś już nie dostarczamy go z wodą źródłaną i naturalnym jedzeniem, poza tym wykorzystują go pasożyty, które żyją w naszym organizmie. Deficyty krzemu powodują raka lub wylew. Co więcej, w jego miejsce wbudowuje się bardziej aktywny pierwiastek - wapń, który powoduje, że nasze naczynia twardnieją. Nieelastyczne, jak PCV łatwo ulegają przerwaniu.

**Kiedy ostatnio wziął ojciec aspirynę?**

- Nie pamiętam. Od kilkudziesięciu nie połknąłem żadnej tabletki syntetycznej. Codziennie rano wypijam łyk oleju z rokitnika, później olej z ostropestu plamistego na wątrobę, myję zęby i płuczę gardło balsamem kapucyńskim. Tak przygotowany do

dnia mogę ruszać. Przez cały dzień nie piję innych herbat niż ziołowe. Od czasu do czasu oczyszczam organizm kroplami przeciwo pasożytom - wyciągiem z szalwii, piołunu, orzecha włoskiego czy goździka, najlepiej na czczo i przed snaniem.

**Po co?**

- Na co dzień spotykamy i spożywamy bakterie i pasożyty, a 95 proc. przyczyn ludzkich schorzeń powodują właśnie pasożyty, bakterie, wirusy i grzyby. Tylko 5 proc. stanowią nieszczęśliwe wypadki. Nieleczony grzyb może doprowadzić do sepsy, alergii bywa skutkiem ubocznym produktów przemiany materii pasożytów. Ma drzy pediatrzy zaczynają leczenie od odrobaczenia dziecka.

**Jakie zioła pomogą nam wyleczyć codzienne dolegliwości?**

- Przy przeziębieniu przede wszystkim trzeba dać organizmowi odpocząć, by nabrał siły na walkę z chorobą. Paracetamol sprawia, że dobrze się czujemy, ale nie leczy przyczyny choroby. Na przeziębienie dobrze działa bezbiały i kora wierzby - zawiera salicylany i działa jak naturalna aspiryna. Malina obniża temperaturę, lipa działa napotnie, a prawoślaz leczy kaszel. Na dolegliwości dróg oddechowych dobre są też młode pędy sosny w postaci syropu lub ususzone - można dodać do herbaty. Na migrenę - złocien maruna w połączeniu z kroplami uspokajającymi - melisą lub walerianą.

**A na bóle brzucha?**

- Mamy do dyspozycji cały szereg ziół o uniwersalnym działaniu. Dziurawiec wspomaga wątrobę, mięta - trawienie, mniszek lekarski, zarówno korzeń, jak i liść - oczyszcza krew, wątrobę i jest żółciopędny. Piołun działa przeciwko pasożytom. Na bóle menstruacyjne najlepszy jest wyciąg z pnączy ogórecznika do kupienia w kapsułkach lub olej z wiesiolka, który rozładowuje bóle napięciowe i emocjonalne rozbicie. Powszechnie znana koniczyna zawiera naturalne fitohormony i wykorzystuje się ją w terapii hormonalnej. Na zapalenie pęcherza moczowego doskonale są soki z żurawiny.

**A czy zioła mogą leczyć również poważniejsze schorzenia?**

- Niektóre zioła stosuje się w leczeniu nowotworów. W Stanach można dostać bardzo drogi lek na raka na bazie cisu - taksoł, podpatruje się też związki w korze wierzby, która zawiera kwas betulonowy i betulinę. W Illinois już w 1974 roku odkryto, że pomaga w leczeniu glejaka, raka sutka, prostaty i jelit. Kora wierzby dobra jest też na stawy, podobnie jak afrykański czarny pazur. Z kolei na serce stosuje się głóg i walerianę. Cukrzycę też można wyleczyć odpowiednią dietą i ziołami. Wystarczy sobie uświadomić, że rocznie spożywamy 120 kg cukru, a sto lat temu roczne spożycie wynosiło 5 kg na osobę. Owszem, dawki chemicznego aspartamu, np. w coca-coli, są zgod-

ne z normami, ale my nie pijemy tylko coli - jemy cukierki, żujemy gumy do żucia.

**Lepiej kupić wyciąg w kapsułkach czy samemu pozierać zioła?**

- Stare księgi zielarskie mówią, że najlepiej działają te zioła, które człowiek sam z miłością i przekonaniem poziera. Musi to zrobić o odpowiedniej porze - najlepiej przed południem, kiedy roślina jest sucha, ale jeszcze nie przesuszona. Niektóre rośliny najlepsze są przy pełni Księżyca. Ważne, by zbierać zioła dziko rosnące, bo z ziołami jest jak z winem - na ich właściwości wpływa skład gleby, godziny nasłonecznienia, opady deszczu. Zioło posadzone w szklarni i nawożone azotami pięknie zakwitnie, ale nie będzie miało właściwości leczniczych. Nie wszyscy mają jednak czas i wiedzę, by samemu przygotowywać zioła. Wyciągi w kapsułkach to największe możliwe stężenie uzyskane po maceracji alkoholowej, zawsze w odpowiedniej dozie, jest wygodne w użyciu. Są lepsze niż leki syntetyczne.

**W ofercie herbarium nie brak kosmetyków - szamponów, kremów, maści. Dlaczego warto je stosować?**

- Skóra jest największym organem wehłaniania człowieka, a my uparcie serwujemy jej syntetyki - w proszkach, dezodorantach, perfumach. Kosmetyki na bazie naturalnych składników nie zawierają parabenów, sztucznych związków chemicznych, które przedłużają życie kosmetyków i są rakotwórcze. Bardzo znane oliwki dla dzieci zagranicznego producenta zostały przebadane laboratoryjnie i okazało się, że są szkodliwe. Jeśli nawet na opakowaniu ostrzegają, że olejek nie może dostać się do przewodu pokarmowego, bo może być trujący, to znaczy, że coś jest nie w porządku. Immunologiczny system dziecka dopiero się tworzy i wymaga stosowania łagodnych, antyalergicznych preparatów.

**Gdzie sięgnąć po zielarską poradę?**

- Ziołolecznictwo wymaga trochę odczytania i choć odrobiny pasji. Pomoc oferuje literatura naukowa, poradnie i punkty takie jak nasze herbarium, a przede wszystkim - internet. Niedawno na forum przeczytałem, jak doradzano sobie stosowanie czystka na boreliozę. Trudno ją rozpoznać i nie ma na nią antybiotyku, tymczasem okazuje się, że to zioło rzeczywiście działa na krętek borelii. ●

ROZMAWIAŁA **MARIA HAWRANEK**

Ojciec Marcin Jan Pietryja - kapłan, franciszkanin, doktor teologii, entuzjasta fitoterapii. Ziołolecznictwem zainteresował go w dzieciństwie niepełnosprawny sąsiad. Pierwsze wino zrobił w siódmej klasie. Ukończył kurs zielarski w Poznaniu, w 2007 roku założył Herbarium św. Franciszka w Katowicach-Panewnikach.

organizator:	konkurs dofinansowany przez:	fundatorzy nagród rzeczowych:	patroni medialni:	produkcja:	patronat merytoryczny: