



**ZIELNIK
KLASZTORNY**
SEKRETY BOŻEJ APTEKI

ANNA PACZUSKA





**ZIELNIK
KLASZTORNY**
SEKRETY BOŻEJ APTEKI

ANNA PACZUSKA



ZIELNIK KLASZTORNY

Anna Paczuska

Copyright © 2018 Wydawnictwo RM
All rights reserved

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
rm@rm.com.pl, www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód. W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

ISBN 978-83-7773-824-5

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Justyna Mrowiec

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt graficzny książki i okładki: Anna Jędrzejec

Źródło ilustracji: s. 28–31 Anna Batte, pozostałe – pl.wikipedia.org

Opracowanie ilustracji: Anna Jędrzejec

Redaktor techniczny: Anna Nieporęcka

Skład: Marcin Fabijański

Druk i oprawa: Drukarnia READ ME w Łodzi

ul. Olechowska 83, (42) 649-33-91, <http://druk.readme.pl>

WSTĘP

Leczenie ziołami jest niemal tak stare jak ludzkość. Wiele właściwości roślin odkryły dawno temu pierwotne plemiona zamieszkujące różne części świata. Wówczas działanie lecznicze roślin tłumaczono ich magicznymi cechami. Wiedzę o florze czerpano z obserwacji przyrody, na przykład zachowania zwierząt, które instynktownie szukają pewnych roślin, gdy dokuczają im określone schorzenia. I tak na przykład drapieżniki często jedzą ostre trawy, które pomagają im w trawieniu, natomiast krowy i konie cierpiące na dolegliwości pokarmowe chętnie jedzą rumianek lub krwawnik, którymi normalnie się nie żywią. Kozice ukąszone przez żmiję ratują się, zjadając wilczomlec, a wilki w takiej sytuacji wykopują kłącza rdestów. Dzięki tym spostrzeżeniom ludzie zaczęli sięgać po jedyne wówczas dostępne leki – rośliny. Na podstawie doświadczenia i wiedzy przekazywanej z pokolenia na pokolenie tworzono coraz bardziej udoskonalone receptury na preparaty leczące różnorodne dolegliwości. Każda z kultur podczas tych wielowiekowych eksperymentów dodawała coś od siebie.

Nawet dziś, w dobie wysoko rozwiniętej medycyny, gdy dostęp do opieki lekarskiej jest powszechny, a w każdym mieście jest co najmniej jedna apteka, nie brakuje zwolenników naturalnych metod leczenia. Również coraz więcej lekarzy zaleca rozpoczęcie terapii (lub jej uzupełnienie) od zastosowania środków ziołowych, które są łagodniejsze dla ludzkiego organizmu i nie wywołują tylu skutków ubocznych co leki wypisywane na receptę. Preparaty roślinne mogą pomóc wyleczyć wiele dolegliwości i poprawić samopoczucie. Jednak aby zioła były skuteczne, muszą być właściwie zebrane, przechowywane i dawkowane. Często zapominamy o tym, że skarbnicą wiedzy na ten temat jest medycyna klasztorna. Przez wieki to właśnie klasztory były miejscem, w którym gromadzono całą wiedzę na temat ziół i metod leczenia nimi. Wiele zakonników i zakonnice poświęciło życie na opracowywanie nowych receptur, odkrywanie właściwości ziół i leczenie chorych. Bez ich wiedzy i ogromnej pracy nie mielibyśmy dziś pojęcia, jakie skarby kryją się w otaczającej nas przyrodzie. Zachęcam do odkrycia niektórych z nich, w czym – mam nadzieję – pomoże ta książka.

Anna Paczuska

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
DZIEJE KLASZTORNEGO ZIOŁOLECZNICTWA.....	9
Na początku było zioło... ..	10
Grecy i Rzymianie.....	10
Arabowie	11
Zioła w Biblii	11
Narodziny medycyny klasztornej.....	12
Miłosierni benedyktyni	12
Przyklasztorne ogródki i apteki.....	14
Szkoła w Salerno	16
Uduchowiona zielarka	16
Zakony szpitalne	17
Zmierzch medycyny klasztornej.....	17
Nowe odkrycia	19
Bonifratrzy	20
Wędrowni ciechanowskiego proboszcza	20
Ziołowe kąpiele księdza Kneippa	20
Intuicja ojca Klimuszki	21
Ziołowe mieszanki ojca Grzegorza.....	22
Peruwiańskie skarby księdza Szeligi.....	23
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O ZIOŁACH.....	25
Zbiór	26
Suszenie i przechowywanie	26
Surowce zielarskie	26
Postacie leków roślinnych.....	33
KLASZTORNE ZIOŁA.....	37
Aloes drzewiasty <i>Aloe arborescens</i>	38
Arcydzięgiel lekarski <i>Archangelica officinalis</i>	40
Arnika górską <i>Arnica montana</i>	42
Babka lancetowata <i>Plantago lanceolata</i>	44
Berberys pospolity <i>Berberis vulgaris</i>	46

Bez czarny <i>Sambucus nigra</i>	48
Biedrzyk anyż <i>Pimpinella anisum</i>	50
Bluszcz pospolity <i>Hedera helix</i>	52
Bobrek trójlistny <i>Menyanthes trifoliata</i>	54
Borówka czernica <i>Vaccinium myrtillus</i>	56
Bylica piołun <i>Artemisia absinthium</i>	58
Chmiel zwyczajny <i>Humulus lupulus</i>	60
Cykoria podróżnik <i>Cichorium intybus</i>	62
Drapacz lekarski <i>Cnicus benedictus</i>	64
Dyptam jesionolistny <i>Dictamnus albus</i>	66
Dziewanna wielokwiatowa <i>Verbascum thapsiforme</i>	68
Dziurawiec zwyczajny <i>Hypericum perforatum</i>	70
Glistnik jaskółcze ziele <i>Chelidonium maius</i>	72
Hyzop lekarski <i>Hyssopus officinalis</i>	74
Kminek zwyczajny <i>Carum carvi</i>	76
Koper włoski <i>Foeniculum capillaceum</i>	78
Kozieradka pospolita <i>Trigonella foenum graecum</i>	80
Kozłek lekarski <i>Valeriana officinalis</i>	82
Krwawnik pospolity <i>Achillea millefolium</i>	84
Lawenda lekarska <i>Lavandula officinalis</i>	86
Lebiodka pospolita <i>Origanum vulgare</i>	88
Lukrecja gładka <i>Glicyrrhiza glabra</i>	90
Macierzanka piaskowa <i>Thymus serpyllum</i>	92
Melisa lekarska <i>Melissa officinalis</i>	94
Mięta pieprzowa <i>Mentha piperita</i>	96
Mniszek lekarski <i>Taraxacum officinale</i>	98
Nagietek lekarski <i>Calendula officinalis</i>	100
Niepokalanek mnisi <i>Vitex agnus-castus</i>	102
Nostrzyk żółty <i>Melilotus officinalis</i>	104
Podbiał pospolity <i>Tussilago farfara</i>	106
Pokrzywa zwyczajna <i>Urtica dioica</i>	108
Prawoślaz lekarski <i>Althaea officinalis</i>	110
Przywrotnik pospolity <i>Alchemilla vulgaris</i>	112
Rdest ptasi <i>Polygonum aviculare</i>	114
Róża dzika <i>Rosa canina</i>	116
Skrzyp polny <i>Equisetum arvense</i>	118
Świetlik łąkowy <i>Euphrasia rostkoviana</i>	120
Tasznik pospolity <i>Capsella bursa-pastoris</i>	122
Tatarak zwyczajny <i>Acorus calamus</i>	124
Żywokost lekarski <i>Symphytum officinale</i>	126

BIBLIOGRAFIA.	128
-----------------------	-----





**DZIEJE
KLASZTORNEGO
ZIOŁOLECZNICTWA**

NA POCZĄTKU BYŁO ZIOŁO...

Historia klasztornej ziołolecznictwa, inaczej fitoterapii, ma swój początek we wczesnym średniowieczu. Trzeba jednak podkreślić, że mnisi i mniszki, opracowując ziołowe receptury, korzystali z wiedzy wcześniejszych kultur. Dlatego warto w skrócie prześledzić osiągnięcia starożytnych cywilizacji w tej dziedzinie.

Informacje pozostawione na sumeryjskich tabliczkach ponad 5000 lat temu świadczą o tym, że **Sumerowie** z wielu ziół sporządzali mieszanki, nalewki i proszki. **Asyryjczycy** i **Babilończycy** zauważyli natomiast, że rośliny zmieniają swoją moc leczniczą w zależności od pory dnia i roku, co stanowiło podstawę do opracowania przez nich kalendarza i zasad zbioru. Opisy również sposoby przechowywania i uprawy roślin. Starożytni **Egipcjanie** znali właściwości antybakteryjne wielu ziół i roślin. Zachowały się przekazy, z których wynika, że robotnicy przy budowie piramid jedli cebulę i czosnek, aby ograniczyć ryzyko wybuchu epidemii. W jednym z zachowanych papirusów, napisanym w XVI w. przed Chrystusem, można znaleźć opis ponad 700 substancji czynnych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.

Ważnym ośrodkiem zielarskim były także **Indie**. Do dziś Europa zawdzięcza im dużą liczbę przypraw i produktów leczniczych, takich jak kminek, pieprz, kardamon, goździki czy imbir. Ze starożytnych Indii wywodzi się też najstarszy na świecie system medyczny i filozoficzny – ajurweda. Także starożytni **Chińczycy** rozwinęli ziołolecznictwo na wysokim poziomie, a jego początki sięgają 4000 lat p.n.e. Chiński kanon ziół napisał podobno cesarz **Shen Nung** (zm. w 2698 r. p.n.e.), zwany Boskim Rolnikiem, który testował zioła na sobie, by sprawdzić, które z nich są trujące. W kanonie można znaleźć opisy 252 roślin wraz z informacjami o ich wpływie na organizm, miejscu występowania, sposobach przechowywania i przyrządzania z nich leków.

Grecy i Rzymianie

Wiedzę tych pierwszych opisanych wyżej wielkich cywilizacji częściowo przejęli starożytni Grecy, których powszechnie uznaje się za twórców zachodniej medycyny. Najbardziej znanym medykiem czasów antycznych był **Hipokrates z Kos** (460–377 p.n.e.), który nie tylko opracował wiele ziołowych receptur, ale też opisał właściwości kilkuset roślin i sformułował podstawy etyki lekarskiej (przysięgę Hipokratesa młodzi lekarze składają do dziś). Za autora kanonu roślinnej farmacji uważa się działającego w Rzymie greckiego lekarza **Dioskuresa**, który około 60 r. n.e. w księdze *Materia Medica* opisał szczegółowo 600 gatunków ziół. Na podstawie tego dzieła mnisi rozwijali w średniowiecznej Europie klasztorne ziołolecznictwo. Inna praca, która stworzyła podwaliny współczesnej fitoterapii, to wielotomowa encyklopedia przyrody autorstwa **Pliniusza Starszego** (23–79 r. n.e.).

Kolejnym sławnym znawcą roślin w tych czasach był przyboczny lekarz rzymskiego cesarza Marka Aureliusza **Claudius Galenus** z Pergamonu, zwany także Galenem. Claudius Galenus twierdził, że działanie leku zależy od postaci, w jakiej jest podawany. Opisał ponad 450 roślin. Za *purgativa* (środki przeczyszczające) uznawał między innymi odwar z soczewicy, figi, śliwki w miodzie, winogrona, kapustę i aloes. Jako środki moczopędne (*diuretica*) zalecał selery i pietruszkę. Odkrył narkotyczne działanie maku i przeciwbiegunkowe właściwości kasztanowca. Przez piętnaście kolejnych stuleci medycyna opierała się na przepisach opracowanych przez Galena. Do dziś leki otrzymywane w wyniku rozdrabniania, rozcierania, ekstrakcji z surowców pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i mineralnego nazywa się preparatami galenowymi.

Arabowie

Duże zasługi dla rozwoju ziołolecznictwa mieli Arabowie, którzy od VIII do XII w. tworzyli potężne państwo rozciągające się od Indii, przez północną Afrykę, aż po Pireneje. Do zasobu ziół leczniczych wprowadzili gatunki rosnące w Indiach i Chinach. Zaczęli również uprawiać egzotyczne zioła w basenie Morza Śródziemnego, skąd następnie rozpowszechniły się one w niemal całej Europie. Wprowadzili też nowe formy leków, takie jak syropy, wody aromatyczne czy spirytusy lecznicze. Jednym z najbardziej znanych arabskich uczonych był żyjący w latach 854–925 **Rhazes** (Muhammad ibn Zakariyā Rāzī), który w swoim najsłynniejszym dziele zatytułowanym *Antidotarium* polecał stosowanie syropu octowego sporządzanego z kwiatów i kory granatu, zmieszanego z octem i cukrem. W skład „jabłek przeczyszczających”, które polecał swoim pacjentom, wchodził między innymi aloes i rabarbar, czyli środki używane do tego samego celu nawet dziś. Za ojca ówczesnej medycyny uważano zaś perskiego lekarza, filozofa i uczonego **Awicennę** (około 980–1036) – autora 480 książek, w tym *Kanonu medycyny*. Awicenna opisał w nim ponad 760 leków pochodzenia roślinnego i 800 różnych gatunków roślin leczniczych. W Polsce jego dzieło było obowiązkowym podręcznikiem dla lekarzy aż do XVIII wieku.

Zioła w Biblii

Dzięki informacjom zawartym w Biblii wiadomo, że Żydzi używali wielu roślinnych surowców i mikstur do leczenia różnych chorób. W *Piśmie Świętym* wymienia się 80 gatunków roślin leczniczych. Już w *Księdze Wyjścia* ukazany jest związek pomiędzy religią a sztuką leczenia, kiedy to Bóg mówi: *Ja, Pan, chcę być twym lekarzem* (Wj. 15,26). Prorok Ezechiel wspomina natomiast o drzewach rosnących w Ziemi Obiecanej: *Ich owoce będą służyć za pokarm, a ich liście za lekarstwo* (Ez. 47,12). Biblia opisuje przede wszystkim symboliczne znaczenie roślin leczniczych. I tak na

przykład aloes w *Piśmie Świętym* był symbolem czci, pokuty i pokory, używano go między innymi do namaszczenia zmarłych. Hyzop i bluszcz stosowano w różnych żydowskich obrzędach, a słynny gorejący krzew, który ujrzał Mojżesz, to najprawdopodobniej dyptam jesionolistny. Na podstawie informacji zawartych w *Starym i Nowym Testamencie* wiadomo, że aby sporządzić maści i balsamy, ówczesni ludzie mieszały sproszkowane zioła z gliną, solą, kozim mlekiem, rybą żółcią lub miodem. W czasach biblijnych nie było szpitali, opieką nad chorymi zajmowali się członkowie rodziny, którzy chętnie sięgali po znane roślinne środki lecznicze, aby ulżyć bliskim w cierpieniu.

NARODZINY MEDYCYNY KLASZTORNEJ

W średniowiecznej Europie opieką nad chorymi zajmowały się osoby najbardziej wykształcone, czyli mnisi. Jedynym znanym wówczas sposobem terapii było ziołolecznictwo. Zakonnicy opracowywali własne receptury, ale chętnie korzystali również z osiągnięć medycyny starożytnej, ponieważ jako jedyni mieli dostęp do starych ksiąg, potrafili je przeczytać i przetłumaczyć. Wiedza medyczna poprzednich epok – jak się dziś często mylnie uważa – nie została w wiekach średnich zapomniana. Warto także zwrócić uwagę na to, jak bardzo chrześcijaństwo zmieniło podejście ludzi do osób chorych i słabych. W kulturze grecko-rzymskiej panowało przeświadczenie, że ludzie cierpiący sami zasłużyli na taki los. Często nie tylko im nie pomagano, ale także nimi pogardzano, a nawet ich zabijano. Chrześcijańskie miłosierdzie uznawało opiekę nad chorymi za posługę wobec samego Chrystusa. Już ustalenia Soboru Nicejskiego z 325 r. zobowiązały biskupów do tworzenia przy kapitułach i parafiach przytułków oraz pomieszczeń do leczenia chorych.

Miłosierni benedyktyni

Do opieki nad potrzebującymi wielką wagę przykładął **św. Benedykt z Nursji** (około 480–547), założyciel zakonu benedyktynów. W regule, która obowiązywała we wszystkich klasztorach wczesnego średniowiecza, św. Benedykt poświęcił osobny rozdział kwestii właściwej opieki nad chorymi: *O braciach chorych* (RB 36). Wskazując na aspekt duchowy posługi chorym, Benedykt pisał: *O chorych należy troszczyć się przede wszystkim i ponad wszystko i służyć im rzeczywiście tak, jak Chrystusowi, bo On sam powiedział: „Byłem chory, a odwiedziliście Mnie” (Mt 25,36) oraz: „Co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili” (Mt 25,40)*. Opat podkreślał także, że *wymagających chorych należy znosić cierpliwie, ponieważ przez nich zyskuje się obfitszą nagrodę*. Nakazywał, aby w każdym klasztorze istniało specjalne pomieszczenie dla chorych, którymi miał się opiekować wykształcony

ŚREDNIOWIECZNE WINNICE

W średniowieczu winorośl uprawiano zarówno w świeckich, jak i przyklasztornych winnicach. W szpitalach mnisi stosowali wino jako środek odkażający. Trunek ten był także ważnym składnikiem diety pacjentów – każdy z nich otrzymywał nawet trzy litry wina dziennie! Trzeba jednak pamiętać, że nie miało ono takiej mocy, jak trunek, który pijemy dziś. Skutecznym lekiem na wiele dolegliwości było wino z dodatkiem świeżych lub suszonych ziół.



medycznie brat infirmeriusz. Reguła benedyktynów zwalniała chorych z nakazu postu, a ich dieta miała być jak na tamte czasy bardzo bogata: obfitowała w mięso, ser, ryby i jaja. Pacjenci mogli pić wino zmieszane z ziołami, a także korzystać z łaźni.

Misję św. Benedykta kontynuował **Aureliusz Kasjodor** (około 485–580). Ten świątły benedyktyn widział konieczność ratowania starożytnych dzieł i pogłębiania zawartej w nich wiedzy. W tym celu założył w 538 r. Vivarium – klasztor, w którym wykształceni mnisi zajmowali się odnajdywaniem, konserwacją i przepisywaniem starych manuskryptów, aby dziedzictwo kulturowe starożytności, także z zakresu ziołolecznictwa, zostało zachowane dla potomnych. Aureliusz Kasjodor przetłumaczył z greki wiele traktatów medycznych i napisał własne dzieło – *De medicina*, w którym wymienił obowiązki braci infirmeriuszy. Poza tym uczony zachęcał benedyktynów do prowadzenia własnych badań nad roślinami leczniczymi. Dzięki temu do dziś ich zielniki są skarbnicą uzdrawiających receptur, a także pokazują, jak wyglądały przyklasztorne ogrody.

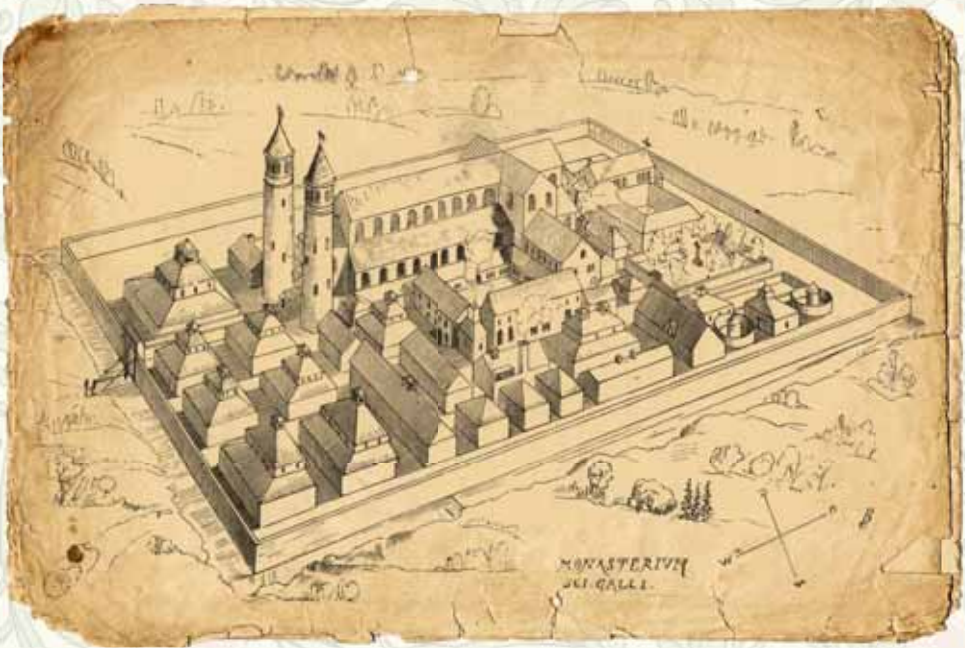
Przyklasztorne ogródki i apteki

Zgodnie z regułą św. Benedykta każdy klasztor powinien być samowystarczalny. Mnisi budowali więc kuchnie, piekarnie, browary, spiżarnie, warsztaty, stodoły, obory, szkoły i szpitale. Nie mogło też zabraknąć przyklasztornego ogródka, w którym uprawiano drzewa i krzewy owocowe, warzywa, kwiaty i zioła, między innymi szaflwię, malwę, rutę, konwalię, miętę, koper, rzeżuchę. Ogród taki składał się z dwóch części – pierwszą stanowił ogródek użytkowy (*hortus*), drugą ziołowy (*herbularius*). Zioła uprawiane były na prostokątnych grządkach. Trzymano się zasady, by na jednej grządce uprawiać tylko jeden gatunek rośliny, tak aby zachować czystość gatunku i zminimalizować ryzyko pomyłek. Z tego mniszego rozplanowania ogrodu później rozwinął się podział uprawy roślin według ich medycznego zastosowania: na dolegliwości żołądkowe, choroby układu krążenia, choroby dróg oddechowych itd.

Zbierane rośliny były suszone i przechowywane w specjalnych pomieszczeniach, które z czasem zmieniły się w klasztorne apteki, gdzie przerabiano pozyskane surowce: cięto je, rozcierano w moździerzu i mieszano ze sobą. Wiele ziołowych leków składało się nawet ze stu składników. Benedyktyni budowali kolejne klasztory i zakładali nowe ogrody. Zabierali ze sobą cenione rośliny i nasiona, przyczyniając się w ten sposób do ich rozpowszechnienia w całej Europie. W mniszych skryptoriach kopiści przepisywali ocalałe księgi starożytnych autorów, dzieła przyrodnicze, receptury, zielniki, poradniki, opisy chorób, niejednokrotnie wzbogacając je o własne notatki i rysunki. Zakonnicy uprawiali zioła, sporządzali maści, wyciągi, odwary, leczyli miejscową ludność. Z czasem stali się prawdziwymi specjalistami w dziedzinie ziołolecznictwa.

WZORCOWY KLASZTOR

Do dzisiejszych czasów zachowały się plany założonego w IX w. klasztoru w Sankt Gallen w Szwajcarii. Widać na nim między innymi herbarium, szpital, gabinet lekarza, pomieszczenie do upuszczania krwi, aptekę, a także szczegółowo zaplanowany ogród przyklasztorny z opisem roślin. Dla chorych mnichów budowano infirmerie, dla rannych pielgrzymów hospicja (dopiero od XIX w. nazwa „hospicjum” funkcjonuje jako miejsce opieki nad śmiertelnie chorymi), a dla potrzebujących pomocy ubogich – szpitale.



W 828 r. **Walahfrid Strabo**, opat klasztoru benedyktynów na wyspie Reichenau, w dziele *Hortulus* opisał działanie wielu roślin leczniczych. Był to także pierwszy poetycki podręcznik uprawy ziół w przyklasztornych ogrodach. W poemacie liczącym 444 heksametrów Walahfrid Strabo wychwalał takie rośliny jak mięta, rzeżucha, fenkuł, szaflwia, bylica, kozieradka, groch i chrzan. Tak między innymi pisał na temat kopru włoskiego: *Koper włoski rozluźnia, jak powiadają, wzdęty żołądek i sprzyja trawieniu, na nowo chód jego wzmagając, gdy długo zatkane. Nadto korzeń onegoż, z winem, napojem Lenajosa, zmieszany i tak zażyty, od duszącego kaszlu uwolni**.

* J.G. Mayer, B. Uehleke, K. Saum, *Zioła ojców Benedyktynów: mieszanki i leczenie*, Warszawa 2014, s. 31.

Szkoła w Salerno

Benedyktyni założyli także wiele szkół medycznych. Najsłynniejsza znajdowała się w Salerno, gdzie powstała około 900 r. Jej najwybitniejszym przedstawicielem był **Konstantyn Afrykańczyk** (około 1020–1087), mnich wywodzący się z pierwszego założonego przez benedyktynów opactwa na Monte Cassino. To jeden z największych uczonych swoich czasów, a także zapalony podróżnik znający kilka języków obcych. Z dalekich wypraw przywoził egzotyczne zioła i przyprawy, tłumaczył także medyczne księgi z języka arabskiego. Dzięki temu w Europie poznano nowe formy leków, które opracowali Arabowie. Dzieła Konstantyna Afrykańczyka stały się podstawowymi podręcznikami w Salerno. Jednym z późniejszych osiągnięć szkoły saleriańskiej jest wydanie książeczki *Regimen sanitatis Salernitanum* dedykowanej powracającemu z wyprawy krzyżowej Ryszardowi Lwie Serce. Zawarto w niej przepisy z zakresu higieny, diety i stosowania roślin leczniczych, pisane wierszem po łacinie. Popularność tego niewielkiego dzieła była ogromna, wznawiano je wielokrotnie i przetłumaczono na niemal wszystkie języki europejskie (także na język polski w 1775 r.). Przez kilka wieków popularyzowało ono wiedzę o lekach roślinnych i ich praktycznym stosowaniu.

Uduchowiona zielarka

Najbardziej znaną kobietą związaną ze średniowiecznym ziołolecznictwem jest niewątpliwie **św. Hildegarda z Bingen** (1098–1179) – przełożona klasztoru benedyktynek, zielarka, znawczyni medycyny naturalnej, kompozytorka, poetka, mistyczka. Hildegarda była zwolenniczką medycyny holistycznej, według której całościowe leczenie człowieka opiera się na czterech podstawach: obszarze boskim, kosmicznym, cielesnym i duchowym. Jedynym sposobem uzdrowienia człowieka jest uporządkowanie wszystkich tych elementów. Hildegarda jest autorką dwóch wielkich ksiąg medycznych: *Physica* i *Causae et curae*. W pierwszej z nich znajduje się aż dwieście rozdziałów poświęconych roślinom leczniczym. Do ksieni po poradę przybywali najbogatsi i najznamienitsi ludzie średniowiecza. Co ciekawe, dzieła Hildegardy były za jej życia mało znane, dopiero po śmierci świętej rozwinął się jej kult, a zalecenia lecznicze i żywieniowe zawarte w jej pismach wiele osób stosuje do dziś. Hildegarda podkreślała ścisły związek pomiędzy odpowiednim żywieniem a zdrowiem. Zastosowanie właściwej i indywidualnie dobranej diety to najlepszy sposób na zachowanie dobrej kondycji. Według św. Hildegardy każde zioło charakteryzuje się określonymi cechami w zależności od tego, jak wpływa na organizm. Podstawą odżywiania są cztery produkty: orkisz, kasztan jadalny, koper włoski i pigwa. Hildegarda doradzała spożywanie niektórych owoców i warzyw, a także dodawanie do potraw wielu ziół. Produkty pochodzenia zwierzęcego nakazywała jadać okazjonalnie.

ŻYWOKOST LEKARSKI

Symphytum officinale

Inne nazwy: kosztywał, żywy gnat, żywokost czarny



To wieloletnia bylina z rodziny ogórecznikowatych. Z dużego, rozłożystego korzenia – czarnego z wierzchu, a wewnątrz białego – wyrasta na wysokość do jednego metra rozgałęziona, kanciasta i owłosiona łodyga. Od dołu otoczona jest długimi (do 50 cm) lancetowatymi liśćmi o owalnym kształcie i ostrych końcach. Liście górne są mniejsze, siedzące. Roślina kwitnie od maja do lipca. Ma wiszące, fioletowopurpurowe, rzadziej białe lub kremowe kwiaty o długości około 2 cm. Owocem jest rozłupnia złożona z czterech rozłupek. Żywokost pokrywają szorstkie włoski.