



***ZIELNIK  
PIERWSZEJ  
POMOCY***



*Hanna Świątkowska - Zielicha*



HANNA ŚWIĄTKOWSKA „ZIELICHA”

# **ZIELNIK PIERWSZEJ POMOCY**

*czyli jak sobie radzić w nagłych przypadkach*

*wśród pól, łąk i lasów*



© Copyright by Hanna Świątkowska & e-bookowo 2010

Grafika i projekt okładki: Hanna Świątkowska

ISBN 978-83-61184-87-4

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione  
Wydanie I 2010

## TYTUŁEM WSTĘPU

Świat roślin stanowi nieodłączną część ludzkiego życia. Tak integralną jak choćby powietrze, którym oddychamy. Dostępne i życiodajne zresztą właśnie dzięki roślinom i ich unikalnej zdolności odnawiania zasobów tlenu... Rośliny stanowią nasze pożywienie. Wypełniają naszą codzienność. Zazwyczaj w dużym stopniu ją kształtują. Dostarczają całej gamy wrażeń zmysłowych – formą, barwą, wonią. Bywają natchnieniem, uosobieniem piękna i delikatności, ale i całkowicie użytkową częścią naszej codzienności. Spotykamy się z nimi całe życie, od dziecięcych zachwyków nad „ślicznym kwiatuskim”, poprzez doświadczenia podniebienia, wzroku, zapachu, aż po zupełnie najczęściej bezmyślne podskubywanie (w zadumie...) liści lub traw w czasie spaceru lub po prostu w drodze do pracy. Nasze współistnienie z nimi bywa twórcze, ale i całkowicie, przerażająco destrukcyjne...

Żyjąc wśród roślin i dzięki nim, w gruncie rzeczy nie dostrzegamy ani ich samych, ani ich przeogromnej roli. Są taką oczywistością! Świadomie sięgamy po nie wyłącznie użytkowo – jako po pożywienie, czerpiąc z ich urody, na przykład w postaci okolicznościowych bukietów, dekoracji, doniczek ożywiających nasze domy. Bywają inspiracją dla artystów, wartościowym surowcem dla kucharzy... Ale czy na pewno potrafimy korzystać z nich w pełni? Czy wiemy chociażby jak wyglądają? Nawet przyprawy kuchenne kojarzą się na ogół nie z konkretną rośliną, ale kupioną w sklepie kolorową paczuszką, której zawartości, notabene, tak naprawdę nie znamy...

Jest obecnie – i chwała im za to – coraz większa grupa ludzi przypominająca sobie o ogromnej mocy i możliwościach roślin. Także w zakresie zdrowia. Niestety, takich, którzy na serio wykorzystują tę świadomość jest jeszcze wciąż zbyt mało! Najczęściej ulegamy modzie, sięgając po zasłyszane, odpisane „od sąsiadki” lub



utrwalone w rodzinnej tradycji receptury. Co samo w sobie ma sporą wartość, niestety, wykorzystywaną raczej okazjonalnie. Jako urozmaicenie, atrakcję, ciekawostkę kulinarną – zapominając lub zwyczajnie nie wiedząc, że potęga sił Natury wymaga nade wszystko konsekwencji... i czasu! W efekcie często, zniechęceni brakiem natychmiastowych efektów (do których przywykliśmy), odstawiamy ziołowe preparaty na półkę, gdzie spokojnie obrastają kurzem, wracając do szybkich – i wyniszczających – leków „konwencjonalnych”. Ano, leków właśnie... Bo trzeba Ci wiedzieć, drogi czytelniku, że przetworów roślinnych oraz preparatów ziołarskich **lekami nazywać nie powinniśmy! Nie w znaczeniu współczesnym!**

Natychmiast rodzi się pytanie: dlaczego w takim razie mamy sięgać po nie w celu utrzymania lub przywrócenia zdrowia? Tu może warto uściślić pojęcia – dla uniknięcia nieporozumień. Czymże bowiem jest obecnie lek? To uzyskany mniej lub bardziej sztuczną metodą preparat, który ma za zadanie **przejąć** na siebie rolę stabilizatora lub regulatora organizmu. Innymi słowy to takie „nagle zastępstwo” za nasz własny system odporności i samoobrony.

Oczywiście, w przypadkach nagłych i zagrażających życiu, działanie przy pomocy syntetyków jest usprawiedliwione, często konieczne – i chwała ludzkiemu rozumowi, który potrafił takie „pogotowia” stworzyć! Nawiasem mówiąc, głównie z roślin i ich substancji czynnych...

Nie ma natomiast żadnej potrzeby, aby stosować owe zamienniki Natury tam, gdzie w grę wchodzi profilaktyka, stabilizacja, wzmocnienie, a także leczenie chorób przewlekłych. W takich przypadkach można, warto, a w dzisiejszym, zatrutym świecie, wręcz trzeba powracać do tego, co Boże dzieło stworzenia oferuje nam w takiej obfitości! Zawarte w roślinach związki mają bowiem niesłychanie ważną cechę. **Zamiast zastępowania funkcji organizmu – pobudzają je.** Inaczej mówiąc, współpracują z naszymi komórkami, pomagając im wrócić do normy lub, w zakresie profilaktyki – utrzymać dobrą kondycję.

Ziołolecznictwo to jedna z najstarszych umiejętności człowieka. Nie tylko człowieka zresztą, o czym świadczą liczne przykłady „wybiórczej diety” zwierząt. Ale o ile w ich przypadku działa (o ile nam wiadomo), instynkt, o tyle człowiek tę instynktowną zdolność zaczął wykorzystywać świadomie. Na jakim etapie swego rozwoju – tego zapewne nigdy się nie dowiemy. Faktem jest, że plejstocenijskie znaleziska

dostarczają niezbitych dowodów na stosowanie roślin leczniczych w sposób całkowicie celowy. I to nie tylko w najprostszej postaci. Stosowano mieszanki, preparaty (np. maści), gromadzono rośliny w farmakopee. Trudno mniemać, że przypadkowo. Takie działania dotyczyły zarówno uważanego za bezpośredniego przodka Homo sapiens człowieka z Cro Manion, ale także jego „starszych braci” – np. Neandertalczyków.

W tym ujęciu spokojnie można założyć, że znajomość różnorodnych zastosowań roślin człowiek poniekąd „przyniósł na świat” wraz z umiejętnością kojarzenia faktów, abstrakcyjnego myślenia i innych, uważanych za czysto ludzkie umiejętności. I rozwijał ją „stając się” Człowiekiem!

Nie jest moim celem stworzenie kolejnej publikacji z zakresu ogólnego zielarstwa – powstały i nadal powstają w tym zakresie całe opasłe tomiszcza, a to i tak nigdy nie będzie to cała, gromadzona przez tysiąclecia, wiedza. Spróbuję nieco przybliżyć zapomniany mimo swej wszechobecności świat roślin, wskazując ich dostępność i prostotę zastosowań. Pragnę także podsunąć garść rozwiązań, łatwych i sprawdzonych, umożliwiających lepszą i oby owocną „współpracę” z własnym organizmem. Wskazać, że roślinna „apteczka” zawiera i takie środki, których można użyć jako środki „pierwszej pomocy”. Zachęcam też do uzupełniania pomysłów z tej publikacji sposobami przez siebie lub innych wypróbowanymi, które często znamy, a jakoś nam umykają. A szkoda!

Pozostaje, Drogi Czytelniku, życzyć udanych eksperymentów, wspaniałych chwil na łonie Natury, ciekawych doświadczeń oraz coraz większej wrażliwości na wszystko, co nas otacza – a także na siebie samych!



## CO TO SĄ ZIOŁA?

Tak zadane pytanie wydaje się absurdalne aż do śmieszności! Jak to – co to są zioła? Każdy wie, że są to rośliny o działaniu leczniczym, stabilizującym. I w gruncie rzeczy, taka odpowiedź jest zupełnie prawidłowa... ale czy pełna? Zasadniczo tak, z jednym „ale”. Jakie rośliny obejmujemy tą definicją?

Można założyć, że większość ludzi zapytanych o rośliny lecznicze wymieni przynajmniej kilka gatunków. Zapewne będzie między nimi rumianek, lipa, mięta, dziurawiec, babka, pokrzywa, sosna, mlecch... może jeszcze inne, zapamiętane z dzieciństwa, zasłyszane, takie, o których czytaliśmy. Prawdopodobnie znajdzie się wśród znanych ziół kilka roślin przyprawowych, tak modnych ostatnio (i dobrze!), o których głośno we wszystkich poczytniejszych periodykach. Sporo pomiędzy nimi, mówiąc nawiasem, roślin egzotycznych. Nie umniejszając ich wartości, warto zdać sobie sprawę, że w naszym klimacie także jest z czego wybierać! I że gatunki rodzime, w przeciwieństwie do wyżej wspomnianych, dostępne są wokół nas...

Przecież nawet patrząc choćby na apteczne półki widzimy wręcz zatrzęsienie coraz to nowych ziołowych kompozycji, najczęściej sztucznie przetworzonych, o nazwach mniej lub bardziej podobnych do nazw roślin. A skoro jest ich tak dużo, to czyżby ni z tego ni z owego powstało tyle nowych gatunków? A może nabrały nagle właściwości leczniczych, przez lata całe pozostając sobie zwykłymi chwastami, drzewami, warzywami, ozdobą ogrodów i parapetów?

Niech Cię nie dziwi, Drogi Czytelniku, ani rodzaj wymienionych grup roślin, ani lekka nutka sarkazmu... Nie co innego jak modny popyt na „leki naturalne” skłaniają firmy farmaceutyczne do wyścigu o klienta przez wprowadzanie na rynek owych rewelacyjnych „nowości”, które dziesiątkom pokoleń służyły wiernie – i skutecznie. Nowość to, zaiste, niebywała – bez ziołolecznictwa, najstarszej udokumentowanej dziedziny wiedzy, w ogóle nie byłoby medycyny!

Zaś co do tak różnorodnych grup roślin, kwalifikowanych jako zioła... żeby nie być gołosłowną, zaledwie kilka przykładów!

O ziołach – chwastach była już mowa, choć jest ich nieporównanie więcej. Spośród drzew wymieniłam lipę – zrobmy jeszcze miejsce dla czereśni, dębu, kaliny, kruszyny, jałowca, jabłoni, gruszy, kasztanowca, dzikiego bzu... jak widać, wliczam tu również krzewy. Ogród warzywny to źródło kolejnej porcji „ziół” – marchew, pietruszka, seler, buraki, ziemniaki, koper, lubczyk (znany też jako maggi), rzepa, ogórki... można tak długo! No a rośliny ozdobne? Voila! Róża, nagietki, maki, chabry, naparstnica, pierwiosnek, lobelia, ostróżka, konwalia, piwonia, nasturcje, słoneczniki, malwy... Piękny bukiet wychodzi, czyż nie? A zapewniam, że bardzo niekompletny...

Cała ta wyliczanka nie ma bynajmniej wykazać czyjejkolwiek ignorancji! Ani też jakiejś hierarchia ważności czy skuteczności konkretnych roślin. Wymieniam je na chybił trafił. Rzecz w tym, że zapewne mniej czasu i miejsca zajęłoby wymienianie roślin NIE mających właściwości leczniczych, a przynajmniej zbyt słabe, by warto było je wykorzystywać! Istotną częścią odpowiedzi na tytułowe pytanie jest także zakres, w jakim z roślin do celów zielarskich korzystamy. Nie zawsze bowiem jest to cała roślina – dużo częściej niektóre jej części. I znowu możliwości jest ogrom! Korzenie, kłącza, łodygi, pączki, liście, kwiaty, owoce, nasiona... Niektóre spośród roślin dostarczają wyłącznie jednego surowca, inne wielu. Bywa i tak, że działanie różnych elementów tej samej rośliny znacznie odbiega od siebie. Jak choćby kwiaty i owoce dzikiego bzu lub róży.

Sądzę, że po całym tym wywodzie nieco mniej „obraźliwie” przedstawia się tytułowe pytanie tego rozdziału. Rzecz w tym, by, wybierając się na „spotkania z ziołami”, mieć szersze rozeznanie, z jak ogromnym bogactwem mamy do czynienia! Tym bardziej, że wśród roślin nieznana jest „wyłączna specjalizacja”. Każda z nich posiada cały wachlarz oddziaływań, zaś powstające z nich mieszanki rozszerzają ten zakres jeszcze bardziej. Stąd, mówiąc o ziołach, lepiej mówić o harmonijnej współpracy z organizmem niż o leczeniu. Warto też pamiętać o sporej dozie pokory wobec potęgi Natury!



Á propos pokory – ważna uwaga. Otóż szczerze radzę nie traktować bez troski powiedzonka, że zioła nie zaszkodzą! Tak jak wszystko w życiu, stosowanie ziół wymaga rozsądku i dyscypliny. I mam tu na myśli nie tylko fakt, że wśród roślin wiele jest zwyczajnie trujących... Znany mi jest przypadek poważnego zatrucia zupełnie zdawałoby się niewinną, pokrzywą! Jak zwykle – co za dużo, to niezdrowo.

Dla własnego dobra zaś warto poznać – gwoździ rozróżnienia – rośliny mniej lub bardziej toksyczne. I raczej ich unikać...



Niewinna dzika marchew, pożyteczny dzięgiel lub waleriana, czy śmiertelnie groźna cykuta? Takie pytania staną przed nami w wielu środowiskach roślinnych! Warto o tym pamiętać.

## SPOTKAJMY SIĘ

Zanim zawrzemy znajomość z wartościowymi przyjaciółmi, warto zadać sobie pytanie gdzie można ich spotkać? W przypadku roślin odpowiedź zdaje się być prosta: wszędzie! Owszem, tylko owo „wszędzie” jest niesłychanie zróżnicowane, zależne od terenu, klimatu, środowiska; słowem każde takie „wszędzie” jest inne. Inne też są znajdowane tam rośliny.

Spróbujmy zrobić króciutki przegląd miejsc, gdzie warto rozejrzeć się uważnie. Słowem, zastanówmy się dokąd trzeba się udać na poszukiwania roślinnych sprzymierzeńców... I nie mam tu na myśli supermarketów, aptek ani sklepów zielarskich. Raczej nie znajdziemy tam żywych roślin dziko rosnących – a o takich mam zamiar opowiedzieć. W zasadzie na spotkanie z Naturą można udać się w każde miejsce, gdzie cokolwiek rośnie. Wiele bowiem najwartościowszych i przydatnych roślin to pospolite chwasty, rosnące, mówiąc kolokwialnie, gdzie popadnie. A także drzewa, krzewy, kwiaty ogrodowe, warzywa, owoce – zresztą była już o tym mowa. Jest jednak kilka zasad, których powinien przestrzegać każdy, kto chce owe rośliny celowo wykorzystać. Klimat zaś, w jakim żyjemy, wymusza cykliczność i sezonowość, pozornie oczywiste. Nie znajdziemy zimą kwiatów, wiosną – owoców, zaś w środku lata pączków. Ważna także jest podstawowa orientacja w jakim ekosystemie czego szukać warto. Zatem – dokąd? I, co najmniej ważne – kiedy?

W dalszej części zajmiemy się bardziej szczegółowymi wskazówkami. Tutaj tylko kilka najważniejszych. I trochę na przekór, na początek ograniczenia...

Przede wszystkim – i mam nadzieję, że Czytelnik jest tego świadom – rośliny w celach użytkowych zbieramy w miejscach pozbawionych, na ile to tylko możliwe, zanieczyszczeń. Zatem nie uda nam się zgromadzić zbyt wiele w obrębie dużych miast, w przydrożnych rowach, w pobliżu np. dróg szybkiego ruchu lub dużych zakładów pracy. To, że przydatne gatunki tam rosną, nie oznacza, że możemy z nich korzystać! Niestety!



Odmiennym ograniczeniem jest wynikająca z wszechobecnej cywilizacji potrzeba ochrony przyrody. Obszary chronione, takie jak Parki Narodowe, rezerваты i tym podobne leżą wprawdzie zazwyczaj na terenach czystych biologicznie, ale ich potencjał jest wg litery prawa objęty zakazem zarówno zbioru, jak i często tylko odwiedzania. Owe maleńkie enklawy wolnej (w miarę możliwości) Natury to miejsca, gdzie człowiek niczego zmieniać nie powinien. Tam także zatem nie szukamy roślin, chyba że w celu ich poznania. Gatunków chronionych nie zbieramy zresztą nigdzie, także poza terenami objętymi prawną ochroną. Ich podstawowa znajomość jest dziś istotnym elementem wiedzy zielarza. Warto pamiętać o tym, niezależnie od tego, w jakim celu po rośliny sięgamy!

Pozostaje jeszcze dość oczywista uwaga – na terenach prywatnych, stanowiących czyjąś własność, swoje poszukiwania i ewentualne zbiory powinniśmy uzgodnić z właścicielem. A przynajmniej zapytać o zgodę...

I tyle w zasadzie utrudnień. Cała reszta świata przyrody pozostaje otwarta i dostępna. Wraz z całym swym bogactwem. Łąki, pola, lasy, brzegi jezior, rzek, łąki i ugory – każde z tych miejsc ma własny charakter. Zmienny także w zależności od tego, czy jesteśmy w górach, na nizinie, w terenie suchym czy podmokłym. Takich czynników jest znacznie więcej. Nie sposób wymienić i omówić wszystkich – nie zamierzam pisać naukowej pracy porównawczej! Staram się jedynie pokazać, jak wiele elementów może wpływać na ilość i rodzaj spotykanych roślin, ich wygląd i cechy zewnętrzne. Oraz podkreślić, że w każdym z wymienionych miejsc, bez żadnego wyjątku, znajdziemy takie, których zastosowanie warto znać. Często dla bardzo doraźnych korzyści... Istotne jest także, że owa różnorodność i, co za tym idzie, zmienność, może stanowić utrudnienie. O czym warto pamiętać, jako że, łatwiej szukać celowo, jeżeli znamy trudności wyzwania! Pozostaje tylko zadbać, byśmy nie szukali przypadkowo...

## OD AUTORKI

Oddając czytelnikom tę publikację podkreślam raz jeszcze to, o czym wspomniałam w początkowych fragmentach. Mianowicie podane tutaj metody nie wyczerpują ani różnorodności schorzeń, ani tym bardziej potencjału Natury. Staralam się wskazać najprostsze, najbardziej dostępne i łatwe w doraźnym użyciu zarówno metody jak rośliny. W rzeczywistości zarówno roślin, jak możliwości ich zastosowań jest nieporównanie więcej. W zakresie „pierwszej pomocy”, ale także profilaktyki, kulinariów, leczenia schorzeń przewlekłych, kosmetyki... W zasadzie każda dziedzina życia może – i powinna – być wspierana przez Naturę! Warto po taką, bogatą, różnorodną i prastarą wiedzę sięgać w dzisiejszym świecie, wbrew pozorom mało przyjaznym człowiekowi. Bo fakt, że mamy wszelkie wygody i ułatwienia w rodzaju ogrzewania, bieżącej wody, supermarketów, komunikacji, telefonii, internetu i innych „cudów współczesności”, nie czyni otoczenia przyjaźniejszym z punktu widzenia biologii! Wszystkie te ułatwienia, skądinąd przydatne, w ogólnym rozrachunku tak czy inaczej niszczą, a w najlepszym razie naruszają harmonię organizmu. Technologiczny, zurbanizowany świat, jaki nas otacza, jest zapewne najtrudniejszym środowiskiem, w jakim przyszło żyć organizmom żywym. I, o ile nie sposób całkiem go uniknąć, a i nie sensu pozbawiać się udogodnień – żyjemy wszak w XXI w – o tyle warto zadbać także o swoją kondycję „naturalną”. A tego nikt nie zrobi lepiej, dokładniej ani skuteczniej niż Natura właśnie!

Zachęcam do zaprzyjaźnienia się z nią, sięgania po jej potencjał, szukania i stosowania umiejętności, dających każdemu z nas lepszy kontakt z przyrodą. A tym samym – większą stabilność własnego organizmu oraz umiejętność wspomagania najbliższych. Jest bowiem niezaprzeczną prawdą fakt, że każdy z nas należy do świata Natury. Niezależnie od tego, jak bardzo odcinamy się od niej w naszej codzienności. I zupełnie bez względu na to, czy akceptujemy taki stan rzeczy.



**Słów kilka o najlepszym doborze czasu, czyli: PORY ZBIORU**

*Musisz ulepić w piątek,  
we wrześniu, na nowiu,  
małą lalkę...*

”Rada pani Girard, czarownicy”

To motto nie jest przypadkowe oczywiście. Cytat z wiersza M. Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej zgrabnie nawiązuje do istniejących dość powszechnie, prawdziwych i nieprawdziwych, przekonań i mitów. O konieczności zbioru roślin (nie tylko w celach leczniczych), w ściśle wyznaczonych porach. I na jedynie słuszne sposoby. A także – przez osoby wybrane.

Jak we wszystkich mitach i legendach, tak i w tych prawda miesza się z baśnią, racjonalna potrzeba – z zabobonem. Nie sposób dostrzec celu i sensu zbierania roślin przez na przykład „nietkniętą dziewicę”, nie ma zresztą żadnych przesłanek, aby takowa miała jakikolwiek wpływ na ich działanie... Natomiast z pewnością ma znaczenie, i to spore, na przykład faza księżyca, towarzysząca rozwojowi, a co za tym idzie, porom zbioru poszczególnych roślin. Przy czym o taką harmonię dba już najczęściej sama Natura. Pory kwitnienia, dojrzałości do zbierania konkretnych roślin lub ich części przypadają zazwyczaj w najbardziej optymalnym „czasie księżycowym”. Nie ma to zjawisko więcej wspólnego z jakąkolwiek magią niż, dajmy na to, przyływy morza... Dotyczy zresztą nie tylko zbioru, ale i czasu wysiewu, pielęgnacji, przesadzania roślin zarówno zielarskich jak i w inny sposób użytkowych. Kalendarze biodynamiczne, lunarne, są najlepszą wskazówką, nie tylko dla początkujących. Ich dostępność zapewnia łatwość stosowania wspomnianej wiedzy.

**Czym zatem kierować się, wychodząc na „spotkania z ziołami”?**

Uwagę zbieracza ziół zwracać powinna głównie pogoda. Potrafi płać bardzo przykre figle, serwując zimno i deszcz na przykład w chwili optymalnej dla zbioru kwiatów. Kwiaty zaś zbiera się wyłącznie w suche, najlepiej słoneczne dni, zachowując tym samym wysoką zawartość nektaru i pyłków. I tak z banalnej pozornie przyczyny może umknąć możliwość wykorzystania którejś z roślin! Bo kwiaty na poprawę pogody czekać nie będą... Natura na szczęście jest zapobiegliwa i każda roślina ma zazwyczaj przynajmniej jednego „dublera” o podobnym zakresie działania a innej biologii...

Druga ważna wskazówka czasu zbioru to faza rozwoju interesującej nas części rośliny. Istotne jest, aby w zbieranym materiale zachować maksymalne stężenie substancji czynnych. Ich koncentracja zaś w poszczególnych częściach roślin kształtuje się różnie na różnych etapach rozwoju rośliny. I tak kolejno:

- korzenie i kłącza zbiera się wczesną wiosną, przed etapem rozwoju naziemnych części roślin lub późną jesienią, po ich obumarciu,
- korę drzew i krzewów w momencie pierwszego „ruszenia soków”; ważne, by był to czas bez silnych mrozów,
- paczki w chwili ich najsilniejszego napęcznienia (stają się wówczas lepkie, często błyszczące),
- liście od momentu pełnego sformowania charakterystycznych kształtów do chwili, gdy stają się włókniste i twarde
- kwiaty zbieramy na ogół w pełni kwitnienia
- ziele (czyli górne pędy łodyg) w fazie rozkwitu pierwszych i kolejnych kwiatów na łodydze lub w pełnym rozkwicie
- czas zbioru owoców jest bardzo zróżnicowany – od etapu zawiązków (np. orzech lub kasztan) po pełną dojrzałość, a nawet etap „przejrzenia”; wyznacznikiem jest przeznaczenie zbieranego materiału, czasem cechy charakterystyczne owocu
- nasiona zbieramy wyłącznie w fazie pełnej dojrzałości.



Tyle zaleceń „fachowych”. Najważniejszą natomiast wskazówką dla amatora zbioru ziół wydaje mi się jego własny czas i ochota! Nie oczekujmy zarazem, że uzbrojeni w podręcznik, klucz do oznaczania roślin, czy nawet poradę bardziej doświadczonych, odnajdziemy natychmiast najlepsze remedium. Nic z tego nie wyjdzie, jeśli pobyt w lesie, polu czy na łące nie sprawi nam radości, zaś my sami nie będziemy uważni i otwarci. Spontaniczne oczekiwanie, tak bardzo przydatne w życiu, jest tu po prostu niezbędne. Zielarz wyruszający na spotkanie Natury nigdy do końca nie wie, co z tego spotkania wyniesie! Nawet wówczas, kiedy dokładnie zaplanuje, czego i gdzie ma zamiar szukać... Reasumując – samodzielne wyprawy zielarskie przynoszą satysfakcję i wymiar materialny, w postaci zebranych roślin. Ale ich prawdziwa wartość tkwi w nas samych.

## **INFORMACJE KOŃCOWE**

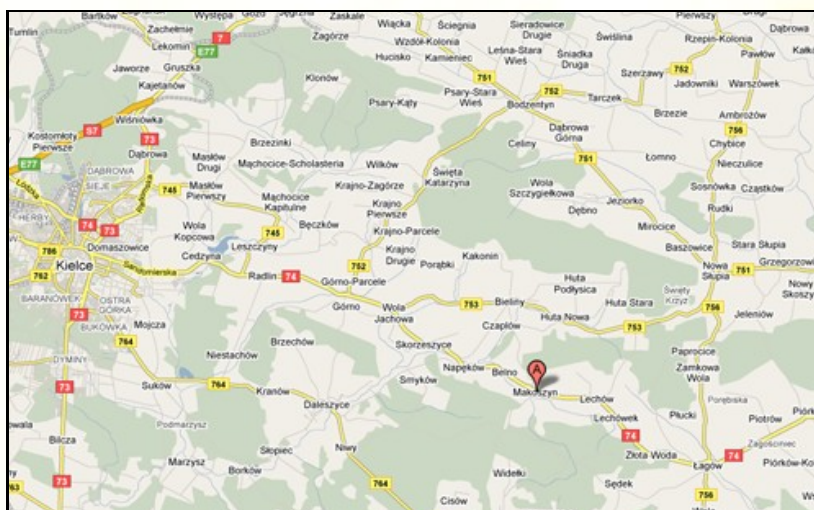
Zawarte w ostatnim rozdziale publikacji informacje są przeznaczone raczej dla osób, którym spotkanie z Naturą spodobało się na tyle, aby je kontynuować. Jakie zastosowania, poza podstawową pierwszą pomocą, można znaleźć dla wyszukanych przez siebie roślin, wspomniałam w podsumowaniu. Ale to już tematy na odrębne rozważania. Zainteresowanych zapraszam po kolejne publikacje wkrótce lub na spotkania warsztatowe w terenie.

### **Kontakty do Zielichy:**

**Mail:** [zielichanka@gmail.com](mailto:zielichanka@gmail.com)

**Numer telefonu:** 888695664

**Adres „Chaty Zielichy”:** Makoszyn 19, woj. Świętokrzyskie, gmina Bieliny



**Namiar GPS:** 50°47,50" N ; 20°56,31" E

**Adres WWW:**

[www.zielicha.of.pl](http://www.zielicha.of.pl)



## Spis treści

<b>TYTUŁEM WSTĘPU.....</b>	<b>4</b>
<b>CO TO SĄ ZIOŁA? .....</b>	<b>7</b>
<b>SPOTKAJMY SIĘ.....</b>	<b>10</b>
<b>PORADY PRAKTYCZNE .....</b>	<b>22</b>
<b>CZĘŚĆ I URAZY.....</b>	<b>24</b>
UŻĄDLENIA, UKĄSZENIA .....	24
STŁUCZENIA, SINIAKI .....	28
ZRANIENIA, SKALECZENIA .....	34
ZWICHNIĘCIA, NADWYRĘŻENIA STAWÓW, MIĘŚNI LUB ŚCIĘGIEN .....	45
OPARZENIA (RÓWNIEŻ SŁONECZNE) .....	53
<b>CZĘŚĆ II ZACHOROWANIA I DOLEGLIWOŚCI OGÓLNE .....</b>	<b>58</b>
PROBLEMY ŻOŁĄDKOWE I TRAWIENNE .....	58
ZATRUCIA, NUDNOŚCI.....	60
BIEGUNKI, ZAPARCIA .....	68
GORĄCZKA .....	74
KATAR, KASZEL, PRZEZIĘBIENIA.....	80
SKOKI CIŚNIENIA, KOŁATANIE SERCA, DUSZNOŚCI.....	82
OD AUTORKI.....	88



Jestem absolwentką wydziału zootechniki krakowskiej Akademii Rolniczej. Z zawodem pożegnałam się dość szybko – okoliczności życiowe nie tyle pozwoliły, co wręcz poprowadziły mnie na ścieżkę znaną jeszcze z dzieciństwa – zielarstwo.

Wiedzę o roślinach, ich zastosowaniu, właściwościach, ale także wyglądzie, występowaniu, wyszukiwaniu ich w różnych środowiskach i warunkach zaczęłam zdobywać jeszcze – jakże by inaczej, tradycyjnie – pod okiem swojej babci, znanej w swoim środowisku uzdrowicielki.

Po latach studiów, wracając do umiejętności i tajemnic „prababuni”, znalazłam w nich swój klucz do tego, co jest moją największą pasją – pomagania ludziom. Niemało miejsca w moich działaniach zajmuje wiedza kulinarna, przetwórstwo „zielarskie” i codzienne użytkowanie roślin dziko rosnących. Moja praca z roślinami zielarskimi jest pracą praktyczną. Sama gromadzę i konserwuję surowce, głównie rośliny dziko rosnące. Wiedza taka liczy sobie całe tysiąclecia. I mimo, że walory lecznicze roślin od dłuższego już czasu bywały lekceważone, zaś potencjał spożywczy - zapomniany, przetrwała! Co dowodzi jej ogromnej wartości.

Ciągle poszukiwania wiedzy, umiejętności, poszerzanie i stałe odkrywanie nowych sposobów i metod sprawiają, że zielarstwo pozostało wprowadzić najszerzą – ale nie jedyną metodą terapeutyczną, z jakiej korzystam. Pracuję także z ruchem, dźwiękiem, kolorem, światłem, hydro i arteterapią. Jestem terapeutką w szerszym niż ziołolecznictwo zakresie, co daje mi możliwość traktowania Natury jako harmonijnej całości. A także nowe perspektywy korzystania z ziół.

Wszystkie te elementy stanowią części składowe „docierania do własnej rzeczywistości”. Jedynej i niepowtarzalnej dla każdego...

Najlepiej poznaną i stanowiącą bazę profilaktyki, relaksu, sposobów na stres jest jednak w mojej praktyce wiedza zielarska. Rozsądne, zrównoważone stosowanie roślin, zarówno tych dzikich jak i ogrodowych, przyprawowych, ale nie tylko – w życiu codziennym. A także ciągły kontakt z owymi roślinami, poszukiwania nowych rozwiązań, wędrówki na łąki, pola, do lasu – wszędzie tam, skąd można czerpać bogactwa Natury. Od kilku lat prowadzę regularne warsztaty, spotkania i zajęcia dla grup i osób indywidualnych w bardzo różnym wieku. Spotkania te, zazwyczaj w terenie, uczą rozpoznawania i podstawowych zastosowań roślin dziko rosnących i ogrodowych.