



UNIWERSYTET OPOLSKI

Wydział Teologiczny

PRACA DOKTORSKA

Jadwiga Lidia Lula

STUDIUM FAMILIOLOGICZNE NA PODSTAWIE PUBLIKACJI
W KWARTALNIKU „PANACEA – LEKI ZIOŁOWE” (2002-2019)

The function of phytotherapy in the prevention of family health

Familiological study based on publications

in the PANACEA quarterly - herbal medicines (2002-2019)

Praca napisana pod kierunkiem
ks. prof. dr hab. Stanisława Rabieja

Opole 2022

Serdeczne podziękowania
dla ks. prof. dr hab. Stanisława Rabieja
za pomoc w pisaniu niniejszej pracy

SPIS TREŚCI

Streszczenie	4
WSTĘP	6
ROZDZIAŁ I Profilaktyka a zdrowie rodziny	13
1.1. ZRÓŻNICOWANE DEFINICJE ZDROWIA	13
1.2. PROFILAKTYKA NA RZECZ ZDROWIA RODZINY	17
1.3. ZIOŁA I PRZYPRAWY ZIOŁOWE JAKO ANTYOKSYDANTY	20
1.4. ZIOŁA W CODZIENNEJ DIECIE	22
1.5. ZIOŁA JAKO PRZYPRAWY	24
1.6. ANALIZA ANKIETY NA TEMAT ZIÓŁ I PRZYPRAW ZIOŁOWYCH.....	27
ROZDZIAŁ II Fitoterapia w kontekście kulturowym	37
2.1. FITOTERAPIA – STAN BADAŃ.....	37
2.2. ROLA WIEDZY O ZIOŁACH I ICH WPLYWIE NA ZDROWIE	41
2.3. STOSOWANIE ZIÓŁ W RODZINIE WIELOPOKOLENIOWEJ	57
2.4. KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH W RODZINIE.....	67
2.5. ODDZIAŁYWANIE ZIÓŁ NA ZDROWIE RODZINY	75
2.6. FITOTERAPIA JAKO NOWY STYL ŻYCIA.....	82
2.7. WPLYW DIETY NA POKOLENIA	87
2.8. PROFILAKTYKA ZAPOBIEGANIA CHOROBYM POPRZEZ STOSOWANIE W DIECIE ZIÓŁ	93
2.9. ZIOŁA SPOWALNIAJĄCE PROCESY STARZENIA	101
Podsumowanie	109
Literatura	112
ANEKS	123

Streszczenie

W rozprawie podjęto problem fitoterapii, w szczególności jej funkcję w profilaktyce zdrowotnej rodziny. Celem pracy było sporządzenie charakterystyki oraz uzyskanie syntetycznego obrazu zjawiska - stosowania wszelkiego typu preparatów ziołowych przez współczesne społeczeństwo, a także zbadanie zależności pokoleniowej w tym procesie.

Analizie poddano publikacje poświęcone tematyce ziół i ziołolecznictwa zamieszczone w kwartalniku „PANACEA – leki ziołowe” (2002-2019). Artykuły tam zamieszczone można uznać za reprezentatywne w tej dziedzinie, ponieważ jest to systematycznie wydawany periodyk na przestrzeni prawie 20 lat. Badany materiał został wyselekcjonowany ze względu na zawartą w nim tematykę wybranych ziół, mających dobroczynny wpływ na nasz organizm. Zasadnicza teza sprowadza się do twierdzenia, że fitoterapia ma pozytywny wpływ w profilaktyce zdrowia rodziny. Uzasadnienie jej zostało dokonane w oparciu o publikacje zamieszczone w kwartalniku „Panacea-leki ziołowe”. Uzyskane wnioski wzmacniają wyniki przeprowadzonej ankiety. Wiązało się to z hipotezą, że wydawany kwartalnik jest odpowiedzią na zapotrzebowanie rynku, zdrowie jawi się więc społeczeństwu jako jedna z ofert, a skorzystanie z niej umożliwia profilaktykę wielu schorzeń i chorób cywilizacyjnych, np. cukrzyca typu II, otyłość. Ważne wobec tego wydawało się pytanie o zakres oraz formy występowania badanego zjawiska w podstawowej grupie społecznej jaką jest rodzina. Istotnym punktem pracy było wyeksponowanie powszechnej we współczesnej narracji medialnej, a adresowanej do wszystkich członków rodziny, kwestii zdrowego stylu życia, gwarantującego zachowanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

Metodologia przyjętych badań z zakresu fitoterapii, jako zjawiska społecznego i kulturowego, została oparta na obserwacji, analizie wybranych publikacji, a także wywiadzie (ankiecie). Interpretacja odpowiedzi ankietowanych umożliwiła weryfikację hipotez dotyczących zjawiska fitoterapii w profilaktyce zdrowia rodziny mieszkańców województwa śląskiego, stanowiących grupę reprezentatywną.

Rozprawa zbudowana jest z dwóch rozdziałów. Pierwszy z nich poświęcony jest profilaktyce i promocji zdrowia rodziny, a także właściwościom leczniczym wybranych ziół w codziennej diecie. Drugi rozdział podejmuje kwestię fitoterapii jako narzędzia integracji rodzinnej oraz czynników kształtujących nawyki żywieniowe w kontekście kulturowym.

Słowa kluczowe: fitoterapia, profilaktyka, zdrowie, rodzina wielopokoleniowa, zioła

The summary

The dissertation deals with the problem of phytotherapy, in particular its function in the health prophylaxis of the family. The aim of the study was to characterize and obtain a synthetic picture of the phenomenon - the use of all types of herbal preparations by modern society, as well as to examine the generation dependence in this process.

The publications included in the PANACEA quarterly - herbal medicines (2002-2019) were analyzed. The articles can be considered representative because in this field it is a systematically published periodical for almost 20 years devoted to the topic of herbs and herbal medicine. The tested material was selected due to the subject of chosen herbs that have a beneficial effect on our body. The main thesis boils down to the claim that phytotherapy has a positive effect on the prevention of family health. Its justification was made on the basis of publications in the quarterly "Panacea-herbal medicines". The obtained conclusions strengthen the results of the survey. This was related to the assumption that the published quarterly is a response to market demand, so health appears to the public as one of the offers, and using it provides prevention of many diseases, civilization diseases, e.g. type II diabetes, obesity. Therefore, it seemed important to ask about the scope and forms of occurrence of the studied phenomenon in the basic social group, which is the family. An important point of the work was to highlight the issue of a healthy lifestyle, common in contemporary media narrative and addressed to all family members, which guarantees maintaining good physical and mental condition.

The methodology of the phytotherapy research adopted as a social phenomenon presented was based on observation, content analysis, and an interview (questionnaire). The analysis of the respondents' responses made it possible to verify the hypotheses concerning the phenomenon of phytotherapy in prophylaxis of the health of the family of the inhabitants of the Śląskie Voivodeship, who are a representative group.

The dissertation consists of two chapters. The first one is devoted to the prevention and promotion of family health, as well as the healing properties of selected herbs in the daily diet. The second chapter deals with the issue of phytotherapy as a tool of family integration and factors shaping eating habits in the cultural context.

Keywords: phytotherapy, prophylaxis, health, multigenerational family, herbs

WSTĘP

Przedmiot i cel badań

Tematem niniejszej rozprawy jest zastosowanie wybranych, niekonwencjonalnych form leczenia i stosowanie ich w profilaktyce zdrowia rodziny. Fitoterapia, czyli ziołolecznictwo, to najstarsze źródło wiedzy medycznej. Od wieków zioła były dla ludzi pożywieniem, ale także łagodziły bóle, przyspieszały gojenie ran, a także konserwowały żywność. Inaczej zjawisko to można zdefiniować następująco:

Fitoterapię (ziołolecznictwo, fitofarmakologię) w jednej z definicji określa się jako dział medycyny i farmakologii zajmujący się stosowaniem, w profilaktyce i terapii chorób, leków ziołowych wytwarzanych z naturalnych, bądź przetworzonych surowców, uzyskiwanych z roślin leczniczych. Określenie „ziołolecznictwo” (herbalizm, medycyna ludowa, etnomedycyna) używane jest również dla określenia gałęzi medycyny, niesłusznie określanej jako alternatywna, zajmującej się leczeniem preparatami roślinnymi, a czerpiącej swoją wiedzę z wielu tradycji [...]¹

Naturalne preparaty stosowane są dziś na całym świecie, używa się też ich jako alternatywy dla związków syntetycznych. Coraz większą popularnością cieszą się zioła w diecie przeciętnego człowieka, stając się jego nowym sposobem na przeciwdziałanie wielu współczesnym chorobom². Obecnie zainteresowanie fitoterapią jest ogromne. Zjawisko to ma wielowiekową tradycję, z perspektywy antropologii kulturowej³ ziołolecznictwo stanowiło istotny element życia społeczeństw już w czasach przedchrześcijańskich, sięga wiedzy zapisanej już p.n.e. w indyjskich wedach, egipskich papirusach, chińskich, greckich i rzymskich księgach. Ludzie już od tysięcy lat stosowali rośliny, by leczyć, ratować i przedłużać życie.

W Polsce zioła są rozpowszechnione przez zakon Benedyktynów od 1045 roku. Zakonnicy w IX wieku, we Włoszech w Solerno utworzyli pierwszą szkołę medyczną.⁴ Obecnie w naszym kraju promowaniem i leczeniem ziołami zajmuje się zakon Bonifratrów, który prowadzi wiele poradni ziołolecznictwa oraz szpital w Łodzi. Fitoterapia obecnie cieszy się dużą popularnością, zwłaszcza że mamy do czynienia z komercjalizacją zdrowia, stało się

¹ I. Matławska, *Od tradycyjnego ziołolecznictwa do racjonalnej fitoterapii* [w:] *Fitoterapia praktyczna Phytotherapy in practice*, „Post Fitoter” 21/1 (2020), s. 55-57.

² E. M. Senderski, *Ziołowe receptury na zdrowie*, Wydawca MES, Podkowa Leśna 2011, s. 16.

³ A. Ciechomska, *Ziołolecznictwo ludowe w Polsce* [w:] K. Łukomiak (red.), *Wieloaspektowość antropologii kulturowej. Polityka. Kościół. Kultura*, ArcheGraph Wydawnictwo Naukowe, Łódź 2018, s. 7- 34.

⁴ J. Radziejewicz, *Ziołolecznictwo – jego początki i znaczenie dla ludzkości*,

<https://rme.cbr.net.pl/index.php/archiwum-rme/494-wrzesie-padziernik-nr-63/zioowy-zaktek29/598-zioolecznictwo-jego-pocztki-i-znaczenie-dla-ludzkości> [dostęp: 28.03.2022 r.]

ono wartościowym produktem - podlega prawom popytu i podaży⁵. W efekcie fitoterapia jest chętnie wybieranym kierunkiem na wielu uczelniach medycznych w Polsce. Społeczne wyobrażenie na temat ziół, w szczególności ich sposobu działania oraz wpływu na zdrowie człowieka, ewoluowało na przestrzeni wieków⁶.

W obszarze nauk społecznych tematyka zdrowia i choroby ma już ponad 200 lat i jest powiązana działalnością dyscypliny naukowej, powszechnie określanej medycyną społeczną⁷. W tym kontekście ziołolecznictwo możemy uznać za czynnik warunkujący utrzymanie zdrowia, który należy jednak ulokować wśród metod niekonwencjonalnych, do form leczenia należących do medycyny ludowej. Powszechnie medycynę niekonwencjonalną (inaczej medycynę komplementarną, paramedycynę) definiuje się jako, *rozpoznawanie i „leczenie” chorób metodami opartymi na podstawach, które nie zostały lub też nie mogą być poddane dokładnej weryfikacji naukowej lub co do których badania naukowe nie wykazały skuteczności*⁸.

W niniejszej dysertacji przedmiot badania stanowią tylko wybrane spośród wielu, tak określonych metod leczenia. Z socjologicznego punktu widzenia celem referowanych badań w przedstawianej rozprawie jest, uogólniając, poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o fitoterapię – określenie jej form, zakresu występowania, w tym czynników ją warunkujących. W związku z tym, wnikliwej obserwacji poddane zostało stosowanie wszelkiego typu preparatów ziołowych przez mieszkańców województwa śląskiego, a także zbadana została zależność pokoleniowa w tym procesie. Niniejsza rozprawa jest zatem nastawiona na zdiagnozowanie zjawiska, wskazanie właściwości pewnego elementu rzeczywistości, który stanowi przedmiot badań⁹. Wstępne rozpoznania zgromadzonego materiału umożliwiły sformułowanie głównej tezy rozprawy: fitoterapia ma pozytywny wpływ w profilaktyce zdrowia rodziny. W pracy szczegółowemu oglądowi poddane zostało ziołolecznictwo oraz inne formy naturalnego leczenia, ponieważ zjawisko to jest bardzo interesujące z kilku względów. Towarzyszy ludzkości od czasów pradawnych i wciąż możemy mówić o jego dużej popularności, pomimo zmieniających się czasów, a ponadto samo zgłębianie tej problematyki jest okazją do ponownego przyjrzenia się użyteczności

⁵ D. Gawlik, *Kultura masowa jako wyznacznik stylu życia i psychospołecznego funkcjonowania człowieka: (konteksty zdrowotne i pedagogiczne)* [w:] K. Borzucka-Sitkiewicz (red.), *Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2016, s. 125-143.

⁶ A. Ciechomska, dz. cyt., s. 7-34.

⁷ B. Tobiasz-Adamczyk, *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000, s. 28.

⁸ L. Drabik, *Medycyna niekonwencjonalna*, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/medycyna-niekonwencjonalna;3939273.html> [dostęp: 25.03.2022 r.]

⁹ S. Nowak, *Metody badań socjologicznych*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1965, s. 191.

i wartości wybranym specyfikom w czasach dzisiejszych¹⁰. Rozważanie zjawiska ziołolecznictwa w tak określonym kontekście wydaje się być szczególnie istotne, gdyż wszystkie te elementy wzajemnie na siebie oddziałują i kształtują społeczne wyobrażenie na jego temat, które następnie jest przekazywane w relacjach międzypokoleniowych. Szczegółowemu oglądowi została zatem poddana rodzina, jej funkcjonowanie w procesie kształtowania nawyków związanych z dbaniem o zdrowie. To z kolei otwiera jeszcze szersze obszary eksploracji, bowiem rodzina jako najmniejsza i podstawowa grupa społeczna nie istnieje w próżni, jej obraz w dużym stopniu podlega działaniom czynników zewnętrznych. Wobec tak określonych przedmiotów badań, uzasadnione było posłużenie się narzędziami jakie oferują studia kulturowe¹¹.

Stuart Hall, brytyjski socjolog, teoretyk kultury i kulturoznawca, w pracy dotyczącej studiów kulturoznawczych pisze, że studia te są formacją dyskursywną, stanowią zbiór idei, obrazów i praktyk. Wyróżniamy metody ilościowe i jakościowe (przykładowo statystyki i ankiety), a także te, które “skupiają się na znaczeniach wytwarzanych przez aktorów społecznych i zebranych dzięki obserwacji uczestniczącej, wywiadom, grupom fokusowym i analizie tekstu”¹². Ankieta to narzędzie służące do gromadzenia informacji za pomocą odpowiednio przygotowanego kwestionariusza¹³. Na potrzeby niniejszej pracy pytania w nim sformułowane (zob. Aneks, s. 121-122) nastawione były na uzyskanie informacji, które umożliwią weryfikację hipotez dotyczących zjawiska fitoterapii w profilaktyce zdrowia rodziny mieszkańców województwa śląskiego, stanowiących grupę reprezentatywną, czyli posiadającą cechy konstytutywne populacji generalnej¹⁴.

Kazimierz Ajdukiewicz przedstawia hipotezę w następujący sposób:

Mając więc wyjaśnić jakiś fakt i nie znajdując dla zdania fakt ten stwierdzającego racji wśród twierdzeń już przez nas uznanych, bierzemy pod uwagę jakąś jego rację, co do której nie wiemy jeszcze, czy jest prawdziwa czy fałszywa i poddajemy ją procedurze sprawdzenia. Taką nieprzeżytą jeszcze rację, rozważaną w trakcie prób wyjaśnienia jakiegoś faktu, którą poddajemy procedurze, sprawdzenia nazywa się zwykle hipotezą.¹⁵

Dla potrzeb tej pracy została przyjęta definicję J. G. Townsendem, który mówi, że

¹⁰ W. Giermaziak, I. Przyłuska, *Medycyna naturalna dawniej i dziś*, „Forum Bibliotek Medycznych” 10, 1/19 (2017), s. 5.

¹¹ C. Barker, *Studia kulturowe. Teoria i praktyka*, przeł. A. Sadza, Wydawnictwo UJ, Kraków 2005, s. 569.

¹² C. Barker, dz. cyt., s. 28.

¹³ K. Rubacha, *Metodologia badań nad edukacją*, Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa 2012, s. 19-20.

¹⁴ A. Mischczak, J. Walasek, *Techniki wyboru próby badawczej*, [w:] *Obronność - Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej* nr 2(6), s. 100-108.

¹⁵ K. Ajdukiewicz, *Zarys logiki*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1960, s. 184.

Hipoteza to stwierdzenie, co do którego istnieje pewne prawdopodobieństwo, że stanowić będzie ono prawdziwe rozwiązanie postawionego problemu.¹⁶

W hipotezie przedstawiamy swoje przypuszczalne wyniki planowanych badań. W niniejszej dysertacji poddane zostały weryfikacji następujące hipotezy:

- *Stosowanie ziół jest pozytywnie postrzegane przez mieszkańców województwa śląskiego.*
- *Naturalne metody leczenia są przekazywane w relacjach międzypokoleniowych mieszkańców województwa śląskiego.*
- *Powszechnie zioła są stosowane w codziennej diecie mieszkańców województwa śląskiego.*
- *Zapotrzebowanie rynku i sposób postrzegania przez mieszkańców województwa śląskiego naturalnych form leczenia jest kształtowane przez dyskurs publiczny dotyczący zdrowia.*
- *Kwartalnik „Panacea – leki ziołowe” stanowi odpowiedź na zapotrzebowanie społeczne do poszerzenia wiedzy z zakresu fitoterapii.*

W celu zweryfikowania powyższych hipotez, przeprowadzona została analiza odpowiedzi udzielonych przez ankietowanych, jak również analizie tekstualnej poddane zostały zgromadzone publikacje, metoda ta polega na szczegółowym opisie wielu elementów. W przedstawionej rozprawie stanowiły sposobność do właściwego ujęcia tematu, którym się zajmuję¹⁷. Przyjęcie tak różnych metodologii umożliwia ukazanie przedmiotu badań w pełnej jego złożoności, a także pozwala opisać go z różnych perspektyw.

Jeden z nurtów badawczych we współczesnej socjologii medycyny obejmuje teoretyczne analizy i badania empiryczne dotyczące zdrowia i jego korelatów¹⁸. Omawiany w tej pracy problem badawczy jest niejako korelatem zdrowia, tak jest przedstawiany przez autorów analizowanych publikacji, podobne wyobrażenie można dostrzec w odpowiedziach respondentów, biorących udział w ankiecie. Prowadzone badania uwzględniają zatem wzajemne powiązanie tych zjawisk, wobec tego na potrzeby prowadzonej dysertacji konieczne było szczegółowe wyjaśnienie pojęcia zdrowia. W potocznym przeświadczeniu funkcjonuje bardzo popularne stwierdzenie: *zdrowie jest najcenniejszym skarbem każdego*

¹⁶ J. Brzeziński, *Elementy metodologii badań psychologicznych*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1984, s. 57.

¹⁷ S. Hall, *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*, London 1997, s. 6.

¹⁸ W. Piątkowski, *W stronę socjologii zdrowia*, [w:] W. Piątkowski, A. Titkow. (red.) *W stronę socjologii zdrowia*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2002, s. 15-58.

człowieka, znakomity znawca socjologii i rodziny Włodzimierz Piątkowski, definiując to pojęcie, stwierdza:

[zdrowie] pojęcie trudno uchwytne, subiektywne, arbitralne, względne, sprawiające kłopoty z pomiarem pozostawało na marginesie ówczesnych zainteresowań, stąd pojawiające się potem kłopoty taksonomiczne, metodologiczne i interpretacyjne¹⁹

Powyższa diagnoza w niniejszej dysertacji stanowi zaledwie wprowadzenie do szerokiego spektrum tematyki zdrowia, a poświęcony jej został pierwszy podrozdział rozprawy. Drugi podrozdział dotyczy profilaktyki i promocji zdrowia rodziny oraz jego rozumienia w wielu wymiarach współczesnej kultury. W rozdziale pierwszym przedstawione zostały również wybrane naturalne specyfikiki, głównie zioła – antyoksydanty, również te obecne w codziennej diecie, także jako przyprawy. Całość zobrazowana przykładowymi publikacjami z kwartalnika „PANACEA – leki ziołowe”, który nawiązuje też do innych rozdziałów niniejszej pracy. Przedstawiona tu jest rola wiedzy o ziołach i ich wpływie na zdrowie. Podsumowaniem tej części są wyniki analizy ankiet.

Drugi rozdział rozprawy odnosi się do fitoterapii w kontekście kulturowym. Zawiera stan badań oraz porusza następujące aspekty: właściwości ziołolecznictwa, kształtowanie nawyków żywieniowych w rodzinie, wpływ diety na pokolenia oraz fitoterapia jako nowy styl życia. W tej części przedstawiona została również profilaktyka zapobiegania chorobom oraz opóźnianie procesów starzenia poprzez stosowanie ziół, a także kwestia wielopokoleniowości w stosowaniu ziół.

Zarządzanie zdrowiem polega na zapobieganiu rozwojowi chorób i utrzymaniu dobrego stanu zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. To popularyzowanie zdrowego stylu życia, który jest dzisiaj wszechobecną koncepcją. W celu zrekonstruowania współczesnego obrazu niekonwencjonalnych specyfików leczniczych w polskiej rzeczywistości kulturowej, a także odkrycia mechanizmów dosyć szeroko rozumianej współczesnej oferty rynkowej, służącej do rozpowszechniania, w tym poszerzenia wiedzy na temat ziół i ich dobroczynnych właściwości, szczegółowej analizie zostały poddane kolejne publikacje zamieszczone w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe” na przestrzeni lat 2002-2019. Jej celem było znalezienie odpowiedzi na pytanie: jakiego typu przedstawienie działania ziół jest kreowane w analizowanych czasopismach. Rok 2002 był początkiem powstania tego periodyku poświęconego tematyce roślin leczniczych, profilaktyce i wiedzy

¹⁹ W. Piątkowski, *Spółczesność i zdrowie. Szkic o społecznej i poznawczej tożsamości socjologii medycyny* [na:] https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Miscellanea_Anthropologica_et_Sociologica/Miscellanea_Anthropologica_et_Sociologica-r2013-t14-n2/Miscellanea_Anthropologica_et_Sociologica-r2013-t14-n2-s15-30/Miscellanea_Anthropologica_et_Sociologica-r2013-t14-n2-s15-30.pdf [dostęp: 28.03.2022 r.]

na temat popularnych dolegliwości społeczeństwa polskiego. Na przestrzeni kolejnych lat można zaobserwować jakie metamorfozy przechodził, jak wzbogacała się ilość zamieszczanych artykułów oraz wachlarz oferowanych działów tematycznych. Z czasem pojawiły się nowe działy: podróże oraz literatura i sztuka w kontekście ziół.

Na łamach pisma przewija się kilkaset różnych nazw roślin leczniczych, w związku z czym szczegółowa analiza koncentrowała się na wyeksponowaniu walorów pozytywnych przedstawionego zjawiska. Część wybranych publikacji poświęcona jest w całości jednej roślinie leczniczej. Wyliczone zostały i wyselekcjonowane przede wszystkim ze względu na popularność i długoletnią historię danego zioła w naszej kulturze, któremu został w całości poświęcony artykuł. Druga grupa artykułów poświęcona jest etiologii danej choroby jej leczeniu, uwzględniając tym samym profilaktykę zdrowia wielopokoleniowej rodziny. Kolejne poruszają zagadnienia: codziennej suplementacji diety produktami ziołowymi, właściwości leczniczych miodów i produktów pochodzenia pszczelego oraz kwiatów o właściwościach leczniczych.

W pracy przyjęto założenie stworzenia kolejnych działów tematycznych:

- Tematyka I – publikacja poświęcona w całości jednej roślinie ze względu na jej uprawę, właściwości, zastosowanie. W tym obszarze w każdym analizowanym numerze kwartalnika pojawił się artykuł, zwykle kilka.
- Tematyka II – publikacje dotyczące profilaktyki zdrowia rodziny w kontekście współczesnej rzeczywistości społeczno-kulturowej. Artykuły poświęcone konkretnym chorobom wskazywały na zioła pomocne w leczeniu danej dolegliwości.
- Tematyka III – uwzględniała suplementy diety.
- Tematyka IV – poświęcona jest wiedzy na temat produktów pszczelich, takich jak: miód, propolis, pyłek pszczeli.
- Tematyka V – kwiaty o właściwościach leczniczych.

Wnioski prowadzonych badań być może wskażą pewien kierunek postępowania pedagogicznego, mogą na przykład stanowić rekomendację dla praktyki pedagogicznej w polskiej rodzinie wielopokoleniowej podejmującej wysiłek profilaktyki i promocji zdrowia oraz kształtowania zdrowych, świadomych nawyków żywieniowych. Warto zwrócić uwagę na fakt, że analizowany problem w niniejszej dysertacji będzie rozpatrywany jako jedna z ofert kultury masowej, z której może korzystać młodzież. Jak wiadomo rodzina powinna wprowadzać dzieci w wartości kulturowe. W wychowaniu proces ten polega na stwarzaniu odpowiedniej sytuacji i warunków, umożliwiających dostrzeżenie dóbr kulturowych

i dokonanie spośród nich właściwego wyboru²⁰. Wobec tego dalsze badania przeprowadzone w tym zakresie mogłyby na przykład dotyczyć mechanizmów determinujących dokonywanie wyborów przez nastolatków i młodych ludzi.

²⁰ Z. Chmaj, *Prądy i kierunki w pedagogice XX wieku*, Państwowy Zakład Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1963, s. 316.

ROZDZIAŁ I

Profilaktyka a zdrowie rodziny

1.1. Zróżnicowane definicje zdrowia

Przytoczenie licznych definicji w tym rozdziale sygnalizuje jak wielowymiarowe jest pojęcie zdrowia oraz wskazuje te obszary rzeczywistości, które współcześnie wyznaczają sposób postrzegania i rozumienia pożądanego stanu „fizycznego” i „psychicznego” nazywanego zdrowiem. Obecnie bowiem, sposób myślenia społeczeństwa na ten temat w dużym stopniu jest kreowany przez dyskurs publiczny²¹. Można również inaczej stwierdzić, że jest to „konstrukt”, który również ewoluował i był kształtowany w wiekach wcześniejszych przez znachorów²², zielarki zajmujące się kondycją człowieka w sensie fizycznym i duchowym. Źródłem informacji na ten temat są prace z dziedziny humanistyki historii, antropologii i socjologii oraz artykuły prasowe. Przytoczone w tym rozdziale definicje zdrowia odnoszą się do czasów współczesnych i traktują je jako tło, na którym bliższemu oglądowi będzie poddana kwestia fitoterapii poprzez analizę wybranych fragmentów wspomnianych już publikacji, a także wypowiedzi uczestników badania.

Zdrowie, według WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), to całkowity dobrostan człowieka oznaczający brak choroby i innych niedomagań, obejmujący zarówno stan psychiczny, fizyczny i społeczny. Interpretacja ta dała początek różnym podejściom do definiowania zdrowia i jest zarazem najczęściej używaną definicją zdrowia na świecie, chociaż nie jest doskonała w swojej formie. Brak jej elastyczności, czynnika duchowego, niedokładnie sprecyzowana jest zarówno w aspekcie dobrostanu, jaki i pojmowania zdrowia, przedstawiając je jako stan idealny co jest wręcz niemożliwe do osiągnięcia.²³

²¹ M. Czyżewski, S. Kowalski, A. Piotrowski (red.), *Rytualny chaos. Studium dyskursu publicznego*, Wrocław 2004, s. 21.

²² Stwierdzenie, że myślenie o zdrowiu było kształtowane w wiekach wcześniejszych przez znachorów i zielarki nie wyklucza faktu, iż proces ten miał miejsce nawet do pierwszej połowy XX w. Konstatacja raczej wskazuje, że ich rola znacznie się zmniejszyła. O popularności tych praktyk napisał dr nauk hum. Wojciech Ślusarczyk w artykule „Trup w farmacji ludowej”*: *Lud polski jeszcze w przed II wojną światową cechowała głęboko zakorzeniona obawa przed lekarzami i aptekarzami. Miało na to wpływ wywodzące się z czasów starożytnych, a pokutujące jeszcze wówczas przeświadczenie, iż los człowieka (fatum) jest z góry określony i musi się wypełnić bez względu na wszystko.*, źródło: <https://izba-lekarska.pl/numer/numer-11-2018/znachorzy-i-uzdrowiciele-cz-2/> [dostęp: 29.03.2022 r.]

²³ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 18-20.

Definicję zdrowia zaproponował również polski higienista i teoretyk medycyny społecznej, Marcin Kacprzak: „zdrowie to nie tylko brak choroby czy niedomagań, ale i dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania biologicznego, psychicznego i społecznego, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych warunkach”.²⁴

Zdrowie i potrzeba bycia zdrowym, jak już zostało powiedziane, cieszą się tak dużą popularnością w ostatnich latach, że zainteresowało się nimi wiele dziedzin nauki takich jak: nauki społeczne, psychologia zdrowia, socjologia zdrowia. W doktrynie Kościoła katolickiego zdrowie rozpatrywane pod kątem teologicznym jest darem od Boga, a praktycznym jako postępowanie człowieka wobec własnego ciała i wobec zdrowia bliźniego. Stąd właśnie różne podejścia do definiowania zdrowia.²⁵

Na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat, medycyna bardzo się rozwinęła, co sprawiło, że tematyka zdrowia i jego definicja zyskały szerszy wymiar. Wszystko, co jest ze zdrowiem związane, powinno być rozpatrywane jako całość. Prócz samego zdrowia zaczęły pojawiać się takie pojęcia jak: edukacja zdrowotna, profilaktyka zdrowia, zdrowie publiczne.²⁶

Każdy, w bardzo indywidualny sposób i w innym stopniu, ceni wartość jaką jest zdrowie. Dla jednych jest najważniejszym aspektem życia, a dla innych nie przedstawia takiej wartości, zatem nie dbają o nie w należyty sposób. Niektórzy zaniedbują je, ceniąc sobie inne wartości. W pogoni za pieniądzem i karierą, zapominają, co jest najważniejsze.²⁷

Pierwsza socjologiczna definicja zdrowia, pochodząca z 1969 roku, zaproponowana przez T. Parsonsa i mająca wpływ na późniejsze definiowanie zdrowia brzmi: „stan, w którym jednostka wykazuje optymalną umiejętność efektywnego pełnienia ról i zadań wyznaczonych jej przez proces socjalizacji.”²⁸

Na zdrowie jednostki ma wpływ wiele czynników, między innymi należą do nich: uwarunkowania genetyczne, prawidłowe odżywianie oraz styl życia, przyjmowanie leków, używki (palenie tytoniu, alkohol i inne substancje psychoaktywne), rekreacja, aktywność fizyczna, higiena ciała, ograniczenie czynników stresogennych, profilaktyka zdrowia, kontrolowanie stanu własnego zdrowia, zachowanie bezpieczeństwa w codziennym życiu,

²⁴ M. Sygit, *Zdrowie publiczne*, Oficyna a Wolters Kluwer business, Warszawa 2010, s. 23.

²⁵ Tamże, s. 19.

²⁶ T. B. Kulik, A. Pacian, *Zdrowie publiczne*, PZWL, Warszawa 2014, s. 3.

²⁷ I. Heszen, J. Życińska, *Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*, Wyd. Academica, Warszawa 2008, s. 74.

²⁸ Tamże, s. 19.

akceptacja społeczna. Zgodnie z prowadzonymi badaniami epidemiologicznymi czynniki te są głównymi przyczynami chorób i zgonów.²⁹

Człowiek stanowi całość, w związku z czym jego zdrowie jest rozpatrywane holistycznie. Obejmuje ono następujące aspekty: fizyczny, psychiczny, społeczny, duchowy, seksualny i prokreacyjny. Między wszystkimi tymi aspektami musi być zachowana harmonia, aby człowiek mógł się cieszyć w pełni zdrowiem. Naruszenie jednego z nich powoduje zachwianie pozostałych.³⁰

Większość z nas koncentruje się głównie na zdrowiu fizycznym, czyli na zdrowiu cielesnym, zapominając, że zdrowie jest wielowymiarowe i tak samo ważne jest zdrowie psychiczne, jak i społeczne oraz duchowe.

Zdrowie fizyczne (cielesne) odnosi się do układów oraz funkcji biologicznych naszego organizmu. O jego dobrej kondycji świadczy brak toczących się w organizmie procesów patologicznych świadczących o chorobie.

Zdrowie psychiczne rozpatrywane jest na dwóch płaszczyznach. Pod kątem zdrowia umysłowego, mentalnego, które określa przebieg procesów myślowych, zdolność do uczenia się, wnioskowania, logicznego myślenia oraz zdrowia emocjonalnego odpowiedzialnego za panowanie nad emocjami, zarówno tymi pozytywnymi jak i negatywnymi, czyli pozwala na życie zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami i normami życia społecznego. Jest kluczowym elementem do zachowania równowagi psychicznej.

Zdrowie społeczne świadczy o umiejętności odnalezienia się w grupie, w otoczeniu innych osób, nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów z otoczeniem. Branie odpowiedzialności za swoje działanie, świadomość postępowania względem siebie i innych.

Zdrowie duchowe odnosi się do osiągnięcia wewnętrznego spokoju, w zależności od zasad jakimi się kierujemy. Dla ludzi wierzących będą to wartości religijne, a dla niewierzących odwołanie się do natury i podążanie za nimi.³¹

Zdrowie należy rozpatrywać nie tylko na poziomie jednostki, ale także w aspekcie społecznym. Mając na uwadze dobro publiczne, zapobieganie chorobom stanowi jeden z najważniejszych priorytetów państwa. Zapewnienie stabilizacji ekonomicznej, poczucia bezpieczeństwa i sprawiedliwości wpływają pozytywnie na stan zdrowia obywateli.³²

²⁹ I. Heszen, J. Życińska, dz. cyt., s. 207.

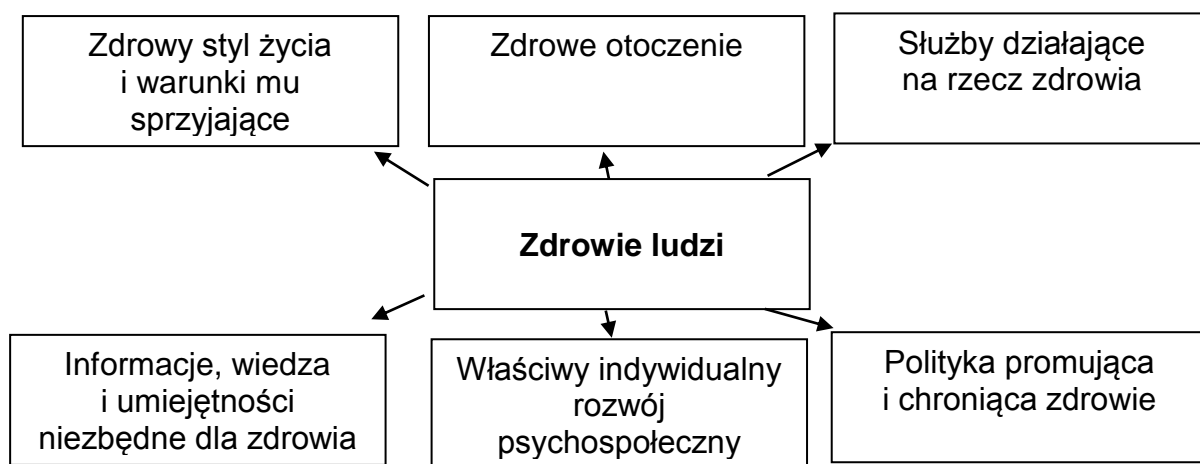
³⁰ B. Woynarowska, dz. cyt. s. 30.

³¹ Tamże, s. 30-31.

³² I. Heszen, J. Życińska, dz. cyt., s. 74.

Zdrowie jest pojęciem szeroko rozumianym i rozpatrywanym na różnych płaszczyznach. Jako zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe. Przy czym, zdrowie psychiczne rozpatrujemy jeszcze dodatkowo pod kątem emocjonalnym i umysłowym.

Choroba budzi lęk i niepokój, zakłóca normalne funkcjonowanie zarówno osoby chorej jak i jej rodziny oraz najbliższego otoczenia. Dobre zdrowie zapewnia ludziom poczucie bezpieczeństwa. Podstawą zachowania organizmu w dobrej kondycji jest oddziaływanie jednostki na społeczeństwo. Na poniższym rysunku (Rysunek 1.) zamieszczone zostały czynniki warunkujące zdrowie człowieka.



Rysunek 1. Czynniki warunkujące zdrowie człowieka³³

Z W Biblii zdrowie przybiera charakter duchowy. Dusza człowieka i ciało mają stanowić spójną całość, aby w pełni rozwijać się na wszystkich poziomach naszego życia, zarówno fizycznego, emocjonalnego i duchowego zdrowie należy do wartości ponadczasowej, najcenniejszej w życiu każdego człowieka.

„Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie do siebie samych?” 1 Kor. 6,19

Zdrowie jest tematem często poruszonym w literaturze. Jest ono bardzo ważne w naszym życiu i należy pamiętać, aby dbać o nie odpowiednio, by móc jak najdłużej cieszyć się życiem.

Cytując teksty uważane za fundamentalne dla naszej kultury, można stwierdzić, że aksjologicznie zdrowie zajmuje bardzo wysoką pozycję w kulturze. Tak określona ogromna wartość etyczna zdrowia niejako zobowiązuje społeczeństwo do działań mających na celu jego ochronę, zatem należy zadać pytanie czym jest profilaktyka.

³³ M. Sygit, dz. cyt., s. 23.

1.2. Profilaktyka na rzecz zdrowia rodziny

Zgodnie z definicją, profilaktyka to ukierunkowane działania zapobiegające zjawiskom i czynnikom szkodzącym naszemu zdrowiu. Dotyczą diagnozowania, rozpoznawania i ograniczenia czynników sprzyjających chorobom, zatruciom, urazom, wypadkom. Program profilaktyki zdrowotnej opracowany, realizowany, finansowany i wdrażany jest przez Ministerstwo Zdrowia. Dotyczy on opieki zdrowotnej, mającej na celu skuteczne zapobieganie, wykrywanie chorób i poprawę stanu zdrowia społeczeństwa.³⁴

Profilaktyka jest kluczowym elementem współczesnej medycyny. Dla polepszenia rezultatów w zapobieganiu i wczesnemu wykrywaniu chorób odgrywa bardzo ważną rolę. I ważne jest również, aby wiedza społeczeństwa była w tym zakresie wystarczająca. Aby ludzie nie bali się chodzić do lekarza, na badania profilaktyczne oraz aby system opieki zdrowotnej działał sprawnie i szybko.

Profilaktyka, według definicji WHO, to działania mające na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie. Zgodnie z tą definicją profilaktykę można podzielić na:

- wczesną – promowanie zdrowego stylu życia, właściwa dieta, suplementacja witamin i minerałów, dbanie o kondycję fizyczną, czyli ogólnie rzecz biorąc, to zapobieganie chorobom poprzez wyrobienie właściwych nawyków;
- pierwotną (I faza) – zwiększenie odporności, między innymi poprzez szczepienia ochronne oraz właściwą suplementację diety. Abyśmy mogli mówić o pierwotnej profilaktyce jakiegokolwiek choroby, to najpierw musimy mieć dobrze zdefiniowany czynnik chorobotwórczy i czynniki predysponujące do jej wystąpienia.
- wtórną (II faza) – polega na wykrywaniu choroby jeszcze we wczesnym stadium, kiedy ona nie daje objawów i jest w znacznym stopniu wyleczalna. Polacy jednak nie znają lub nie doceniają korzyści płynących z profilaktyki wtórnej, regularnego poddawania się badaniom, zapominając widocznie o tym, że wczesne wykrycie choroby zwiększa szanse wyleczenia i przeżycia (np. choroby nowotworowe).
- trzeciorzędową (III faza) – po zakończeniu leczenia lub jeszcze w jego trakcie przywrócenie choremu prawidłowych funkcji czynnościowych. Profilaktyka trzeciorzędowa, czyli leczenie i rehabilitacja, polega na zmniejszeniu ryzyka zgonu i niedopuszczeniu do

³⁴ B. Woynarowska, dz. cyt., s. 127-128.

poważnych, trwałych skutków choroby w postaci różnego stopnia inwalidztwa. Współczesne rozumienie rehabilitacji obejmuje składniki zarówno psychospołeczne, jak i medyczne, a więc wymaga ona ścisłej współpracy zespołowej specjalistów z różnych dziedzin. Bardzo ważnym aspektem jest tutaj wsparcie psychiczne chorego, zarówno w trakcie leczenia, jak i po nim.³⁵

W ramach działań profilaktycznych służba zdrowia jest zobowiązana m. in. do:

- dbania o oświatę zdrowia poprzez kompetentne działania profilaktyczne, zabezpieczenie higieny wody i żywienia;
- dbałości o naturalne warunki środowiskowe, ochrona środowiska;
- obserwacji sytuacji zdrowotnej społeczeństwa, prowadzonej poprzez stacje sanitarno-epidemiologiczne oraz administrację państwową.³⁶

Celem edukacji zdrowotnej jest ustalenie czynników kształtujących zdrowie jednostki. Należą do nich czynniki biologiczne, w skład których wchodzi uwarunkowania genetyczne, predyspozycje wrodzone. Kolejnym czynnikiem są zachowania indywidualne jednostki np. palenie tytoniu, picie alkoholu, nawyki żywieniowe. Następnie środowisko fizyczne (warunki mieszkaniowe, środowisko pracy). Środowisko psychospołeczne to kolejny czynnik, do którego wlicza się nasz statut ekonomiczny. Styl życia polegający na indywidualnych zachowaniach prozdrowotnych. I ostatni czynnik – system opieki zdrowotnej.³⁷

W profilaktyce bardzo ważna jest odpowiednia promocja, która ma na celu edukację społeczeństwa na temat zdrowia, jego poprawy, zapobiegania chorobom. Definicja „promocji zdrowia” jest połączeniem działań ukierunkowanych na edukację, współpracę środowiska społecznego, politycznego, działania ekonomiczne, prawne, które wpływają na zdrowie.³⁸ Według Europejskiej Strategii Zdrowia stała się jej głównym kierunkiem.³⁹

W 1977 roku, podczas obrad Światowego Zgromadzenia Zdrowia, poruszony został temat konieczności promowania zdrowia w społeczeństwie, tam właśnie definicja ta pojawiła się po raz pierwszy. Zauważono bowiem, że dotychczas podejmowane działania w celu zachowania zdrowia nie przynoszą efektów. Jednakże po tym wydarzeniu również nie podjęto konkretnych działań, dopiero w 1984 roku Regionalne Biuro ŚOZ w Kopenhadze opublikowało „Dokument dyskusyjny” poświęcony tej tematyce, proponując w nim również definicję promocji zdrowia. Dziś promocję zdrowia określa się jako spójne stosowanie działań dążących do poprawy i utrzymania zdrowo funkcjonującego organizmu. W ich skład

³⁵ M. Sygit, dz. cyt., s. 24.

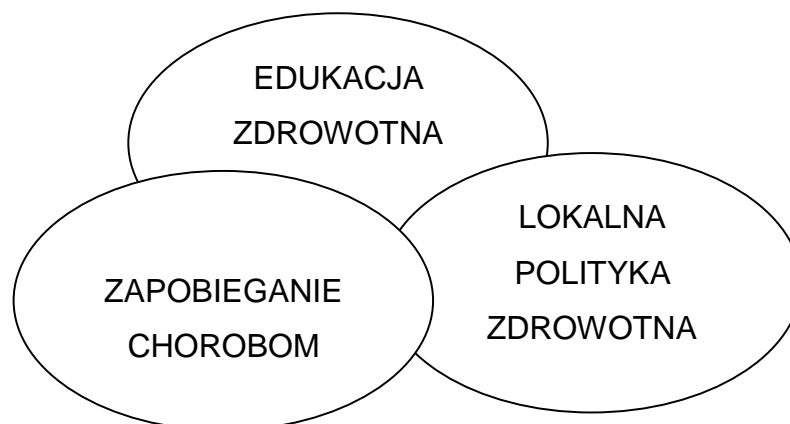
³⁶ Tamże, s. 25.

³⁷ Tamże, s. 27.

³⁸ B. Woynarowska, dz. cyt., s. 131.

³⁹ J. B. Karski, *Praktyka i teoria promocji zdrowia*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2003, s. 13.

wchodzą: edukacja zdrowotna, zapobieganie chorobom i ochrona zdrowia rozumiana jako działania prowadzone na rzecz lokalnej polityki zdrowotnej.⁴⁰



Rysunek 2. Elementy składowe promocji zdrowia⁴¹

Rodzina jest podstawową jednostką społeczną i ma ona szczególne miejsce w pedagogice społecznej, stanowi przecież najbliższe otoczenie człowieka i odgrywa najważniejszą rolę w procesie wychowawczym. Rodzice przekazują dzieciom wiadomości dotyczące otaczającego ich świata, relacji międzyludzkich. Dzieci, obserwując zachowania rodziców, przyjmują ich nawyki. Żadna instytucja nie daje takich efektów jak wychowawcza funkcja rodziny, a pedagogika społeczna może jedynie częściowo wspierać rodzinę szczególnie tą, której brakuje podstawowej wiedzy do prawidłowego działania w życiu.⁴²

Zdrowie rodziny ma szersze spektrum postrzegania niż samo zdrowie. Odnosi się ono nie tylko do jednostki, ale do wszystkich członków rodziny na wielu płaszczyznach: psychologicznej, społecznej, zdrowotnej. To również zdolność do pełnienia swoich funkcji w rodzinie, celem zaspokajania potrzeb poszczególnych jej członków. Zaburzenie poprawnego funkcjonowania rodziny spowodowane chorobą lub innym czynnikiem psychospołecznym, wpływa na zachowania wszystkich domowników. Aby odzyskać równowagę i spokój domowego ogniska, ważna jest edukacja rodziny. Informowanie, porady, wsparcie, przekazanie jej umiejętności radzenia sobie w nowej niecodziennej, dyskomfortowej sytuacji. Pedagogizacja rodziny jest kluczowa do odzyskania przez nią równowagi.⁴³

Dla zapewnienia dobrostanu zdrowia publicznego naszych obywateli powstał w Polsce, w 1996 roku Narodowy Program Zdrowia, którego celem jest poprawa zdrowia

⁴⁰ J. B. Karski, dz. cyt., s. 12-16.

⁴¹ Tamże, s. 16.

⁴² M. Jędrzejko, A. Szwedzik, *Pedagogika i profilaktyka społeczna*, Oficyna Wydawnicza von Velke, Milanówek-Warszawa 2018, s. 16.

⁴³ Z. Kawczyńska-Butrym, *Rodzina – zdrowie – choroba. Koncepcje i praktyka pielęgniarstwa rodzinnego*, Wydawnictwo CZELEJ, Lublin 2001, s. 123-124.

i związana z nim jakości życia ludności, wydłużenie życia społeczeństwa polskiego. To najważniejszy dokument propagujący zdrowie w naszym kraju, mający na celu zwiększenie świadomości obywateli i ukierunkowanie ich na zachowania prozdrowotne. Główne jego cele strategiczne to:

- zmiana stylu życia ludności (aktywność fizyczna, sposób odżywiania, eliminacja używek);
- zapewnienie odpowiedniego środowiska pracy;
- łatwy dostęp do świadczeń zdrowotnych (szybka diagnostyka, odpowiednia opieka).⁴⁴

Reasumując, polskie społeczeństwo zanurzone jest w rzeczywistości, w której dyskurs publiczny w odniesieniu do interesującego tematu nastawiony jest na budowanie u odbiorców poczucia, że każdy z nas musi być świadomy w kwestii własnego zdrowia i wiedzieć, o co toczy się walka i jaką cenę może zapłacić za niewiedzę, opieszałość, zaniedbanie. Warto też wiedzieć, jak zapobiegać i leczyć choroby i jak dzięki temu zachować zdrowie oraz kondycję fizyczną i umysłową.

1.3. Ziola i przyprawy ziołowe jako antyoksydanty

Na potrzeby tej pracy szczegółowemu oglądowi zostaną poddane te specyfiki, które są eksponowane i polecane w wielu poradnikach dotyczących wykorzystania fitoterapii w codziennym życiu. Mowa o antyoksydantach. Są to związki chemiczne, których celem jest neutralizacja działania wolnych rodników i usuwania ich z organizmu. Nazywane są również antyutleniaczami lub przeciwutleniaczami.⁴⁵

Przeciwutleniacze to naturalne substancje roślinne, które wspierają mechanizmy obronne komórek człowieka. Antyoksydanty, jako środek prewencyjny, mają korzystny wpływ i zapobiegają wielu chorobom (cukrzyca, miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, zwyrodnienie plamki żółtej w oku, degeneracja siatkówki oka, nowotwory), poważnym uszkodzeniom komórek oraz przedwczesnemu starzeniu się.⁴⁶

Celem antyoksydantów jest zapobieganie powstawaniu stresu oksydacyjnego, który zaburza równowagę pomiędzy wytwarzaniem w ciele człowieka wolnych rodników, a ich neutralizacją.⁴⁷

⁴⁴ M. Sygit, dz. cyt., s. 42-43.

⁴⁵ J. Carper, *Przestań się starzeć od dziś!*, Hannah Publishing LTD, Londyn 1997, s. 21.

⁴⁶ I. B. Peters, *Kosmetyka*, REA, Warszawa 2002, s. 158-159.

⁴⁷ Tamże.

Wolne rodniki to atomy lub cząsteczki zawierające niesparowane elektrony, które destrukcyjnie wpływają na DNA, powodując zaburzenia podziału komórek. U osób młodych zdrowy organizm neutralizuje wolne rodniki. U osób starszych lub chorych ilość wolnych rodników jest za duża, aby organizm poradził sobie z ich neutralizacją. Nadmiar ich prowadzi do uszkodzenia materiału genetycznego i degeneracji tkanek. Do obrony przed rodnikami potrzebne są przeciwutleniacze, które dzielimy na dwie grupy: sztuczne i naturalne, dostarczane są one do organizmu z pożywieniem. Do sztucznych zalicza się kwas mlekowy, askorbinian sodu, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego. Natomiast antyoksydanty naturalne to przede wszystkim witaminy A, C i E. Przeciwutleniacze w ziołach i przyprawach to polifenole, flawonoidy, kwasy fenolowe, olejki eteryczne i związki siarki.

Roślinne polifenole dzielą się na trzy grupy: flawonoidy, garbniki, ligniny. Znajdują swoje zastosowanie w leczeniu chorób wieńcowych, wrzodów żołądka, stanów zapalnych nerek i wątroby, sprawdzają się również w leczeniu chorób nowotworowych.⁴⁸ Najważniejszą grupą polifenoli są flawonoidy. Do ich ważniejszych działań leczniczych możemy zaliczyć właściwości uszczelniające naczynia włosowate, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwalergiczne, przeciwwrzodowe.⁴⁹

Olejki eteryczne występują w świecie roślin, charakteryzują się silnym zapachem, otrzymywane są w różny sposób, ale głównie przez destylację parą wodną. Od dawna są znane i stosowane do celów dezynfekcyjnych, kosmetycznych i leczniczych. Działanie ich jest ściśle powiązane z rośliną, od której pochodzą. Wśród olejków eterycznych wyróżnia się różne właściwości farmakologiczne (drażniące skórę, moczopędne, przeciwzapalne, wykrztuśne, przeciwskurczowe, wiatropędne, żółciopędne, antyseptyczne, przeciworobacze, uspokajające).⁵⁰

Substancje aktywne zawarte w przeciwutleniaczach neutralizują wolne rodniki, chroniąc komórkę przed stresem oksydacyjnym. Stopień uszkodzenia komórki może być nieznaczny lub może spowodować nekrozę? lub apoptozę?. Przeciwutleniacze mają dobroczynne działanie na zdrowie człowieka, biorą udział w profilaktyce chorób układu krążenia i chorobach nowotworowych.⁵¹

Owoce, warzywa (głównie rośliny strączkowe, pomidory, pomarańcze, brokuły, itp.) to również bogate źródło przeciwutleniaczy. W naszym organizmie występują także naturalne

⁴⁸ E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, *Fitoterapia i leki roślinne*, PZWL, Warszawa 2014, s. 62.

⁴⁹ Tamże s. 64-65.

⁵⁰ Tamże s. 87-89.

⁵¹ Tamże.

przeciwutleniacze w postaci aminokwasów i enzymów antyoksydacyjnych, do których należy koenzym Q.

Antyoksydanty, dla omówionego wcześniej zjawiska zdrowia i działań związanych z profilaktyką chorób, pełnią jak wynika z powyższych informacji ważną funkcję, wspierającą ludzki organizm. Występują głównie w produktach spożywczych pochodzenia naturalnego, w dużej mierze w roślinach.

W następnym rozdziale zostaną scharakteryzowane najczęściej stosowane⁵² produkty pochodzenia naturalnego, a także ich wpływ na organizm człowieka.

1.4. Ziola w codziennej diecie

W utartych wyobrażeniach społecznych⁵³ przetrwało przekonanie, że istotne znaczenie dla naszego organizmu, a w konsekwencji dla naszego zdrowia, ma stosowanie ziół (w tym przypraw ziołowych) w codziennej diecie. W odpowiedzi na to zjawisko różnego typu poradniki, promujące zdrowy styl życia, informują, że zioła wzbogacają jedzenie o cenne witaminy, minerały, przeciwutleniacze, czyniąc nasz posiłek bardziej odżywczym i wartościowym. Pojęcie „zioło” jest objaśniane w różny sposób i uzależnione od tego czy dokonują tego botanicy, czy też zielarze. Dla pierwszych z nich jest to rodzaj rośliny zielnej, która ma mięsistą łodygę, zamierającą w okresie zimowym. Dla zielarza są to wszystkie rośliny o działaniu leczniczym i kosmetycznym. Dzięki takiej definicji do grupy tej możemy zaliczyć: drzewa, krzewy, grzyby, porosty oraz owoce i warzywa o właściwościach leczniczych. Dużą ilość mieszanek ziołowych używa się dla zdrowia lub w celu jego poprawy. Cała moc lecznicza ziół kryje się w sposobie ich zbierania i przetwarzania. W odpowiedni sposób suszone rośliny przekształcają się w preparaty do użytku zewnętrznego i wewnętrznego. Niektóre z nich mogą być przygotowywane również ze świeżych ziół, do nich należą nalewki. Często dzięki suszeniu zmniejsza się lub zwiększa siła ziół.

Opisane poniżej przyprawy w większości zawierają olejki eteryczne, flawonoidy o silnym działaniu antyoksydacyjnym, usuwając wolne rodniki i tym samym zapobiegając licznym chorobom.

⁵² J. Krzywińska, *Kultura kulinarna we współczesnej Polsce. Źródła, przeobrażenia, zróżnicowania*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań 2013.

⁵³ B. Baczko, *Wyobrażenia społeczne. Szkice o nadziei i pamięci zbiorowej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994.

CZOSNEK (*Allium*)

Czosnek jest panaceum na wiele dolegliwości, a jego nowe działania stale się odkrywa. Wykazuje działania antybakteryjne, obniża ciśnienie krwi, obniża poziom złego cholesterolu oraz ryzyko powstawania blaszek miażdżycowych, czyli chroni przed zawałem serca. Hamuje zlepianie się płytek krwi. Wspomaga leczenie górnych dróg oddechowych i ułatwia odkrztuszanie.⁵⁴

IMBIR (*Rhizoma Zingiberis*)

Bylina z rodziny imbirowatych, pochodząca z południowo-wschodniej Azji. Właściwości lecznicze ma zarówno kłącze imbiru i olejek imbirowy. Pobudza wydzielanie śliny, soku żołądkowego, trzustkowego i żółci. Hamuje i zmniejsza nudności. Ma właściwości przeciwbakteryjne i działa przeciwko niektórym pasożytom jelitowym. Znalazł zastosowanie w schorzeniach reumatycznych, bólach pourazowych, ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne.

Przetwory z kłącza imbiru są stosowane w stanach niedokwaśności soku żołądkowego, w niestrawności i zaburzeniach trawienia oraz w celu zapobiegania chorobom lokomocyjnym.⁵⁵

POKRZYWA (*Urtica dioica*)

Właściwości lecznicze wykazują zarówno liście jak i korzeń pokrzywy. Pokrzywa zwyczajna stosowana jest w celu zmniejszenia anemii, obniżenia poziomu cholesterolu, mocznika, chlorku sodu, zmniejsza stany zapalne, łagodzi ból, hamuje wypadanie włosów, obniża ciśnienie krwi, podnosi odporność. Przyspiesza proces leczenia ran.

Wyciąg z liści pokrzywy stosuje się w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych, ma działanie moczopędne, stosowana w leczeniu kamicy nerkowej i innych schorzeń układu moczowego. Wspomaga wydalanie z organizmu szkodliwych substancji, np. złożeń kwasu moczowego. Ze względu na swoje właściwości stosowana w reumatoidalnym zapaleniu stawów.⁵⁶

SZAŁWIA (*Salvia officinalis*)

Szałwia lekarska ma właściwości prozdrowotne ze względu na zawartość garbników, kwasów organicznych, karotenu, witaminy A, C, witamin z grupy B oraz minerałów takich jak: wapń, magnez, potas, sód, cynk i żelazo. Działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie,

⁵⁴ E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, dz. cyt., s. 157.

⁵⁵ Tamże, s. 382.

⁵⁶ Tamże, s. 422.

rozkurczowo. Wykorzystywana w dolegliwościach związanych okresem i menopauzą ze względu na zawartość w szalwii fitoestrogenów, garbników i olejku eterycznych.

Wpływa również na powstrzymanie laktacji, na trawienie, w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła, zwalcza infekcje i zakażenia.

Obecnie wiadomo, że zioła działają wielokierunkowo i mogą być uzupełnieniem wielu terapii leczniczych.⁵⁷ Specyfiki pochodzenia naturalnego, oprócz profilaktyki chorób i wspomagania organizmu w zachowaniu zdrowia, mają jeszcze walory smakowe, są więc powszechnie stosowane jako przyprawy.

Kolejny podrozdział zawiera przegląd najpopularniejszych przypraw ziołowych.

1.5. Zioła jako przyprawy

Pośrednie działanie wzmacniające mają wszystkie przyprawy trawienne, takie jak: kminek, majeranek, anyż, czarnuszka, pieprz prawdziwy i ziołowy, kolendra, papryka, gorczyca, estragon, imbir. Ich właściwości są bardzo ważne dla rekonwalescentów oraz w osłabieniu pochorobowym, gdyż ułatwiają przyswajanie wielu składników, które bez nich przechodzą niestrawione⁵⁸.

Właściwości wybranych przypraw ziołowych:

KMINEK (*Carum carvi*)

Jest to roślina dwuletnia, stosowana często w kuchni i w lecznictwie w postaci owocu kminku i olejku eterycznego, działa przeciwskurczowo na przewód pokarmowy, przywraca właściwą perystaltykę jelit i ułatwia przyswajanie pokarmów oraz zapobiega wzdęciom. Ponadto działa mlekopędnie i słabo moczopędnie.

Wskazania do stosowania to spastyczne dolegliwości żołądkowo - jelitowe, wzdęcia, kolka niemowlęca (powyżej 6 miesięcy), a w postaci odwaru stosuje się w zaburzeniach trawiennych u dzieci i osób w podeszłym wieku, mającym problemy z zaburzeniami wydzielania i przepływu żółci, zmagającym się z atonią jelit oraz nerwicą wegetatywną. Przypuszcza się, że kminek może też łagodzić objawy choroby wrzodowej. Stosuje się go również w braku łaknienia, nudnościach, nieregularnym wypróżnianiu, a u matek karmiących w celu pobudzenia laktacji.⁵⁹

⁵⁷ R. Johnson, S. Foster, T. Low Dog, D. Kiefer, *Przewodnik po ziołach leczniczych*, National Geographic, 2020, s. 91-92.

⁵⁸ D. Tuszyńska-Kownacka, T. Starek, *Zioła w polskim domu*, WATRA, Warszawa 1987, s. 46.

⁵⁹ E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, dz. cyt., s. 310-311.

KOLENDRA (*Coriandrum sativum*)

Roślina jednoroczna, stosowana od tysięcy lat. Właściwości zdrowotne wykazują zarówno owoce jak i olejki. Owoce kolendry stosuje się jako składnik mieszanek ziołowych i preparatów głównie w zmniejszonym wydzielaniu soku żołądkowego i utrudnionym trawieniu i braku łaknienia. Również w stanach skurczowych jelit, bólach brzucha (wzdęcia, w nadmiernej fermentacji w jelitach). A także w zaburzeniach związanych z przepływem żółci. Olejek kolendrowy ma podobne właściwości do owoców, ponadto może być stosowany zewnętrznie w preparatach do płukania jamy ustnej i gardła w chorobach pochodzenia bakteryjnego oraz miejscowo w postaci maści w nerwobólach, bólach mięśniowych i pomocniczo w schorzeniach reumatycznych.⁶⁰

KURKUMA (*Curcuma longa*)

Najbardziej znana poza pieprzem przyprawa pochodzenia azjatyckiego (stanowi główny składnik przyprawy curry). Działa żółciopędnie, przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie, pobudza miąższ wątroby i zwiększa wytwarzanie kwasów żółciowych, ułatwia przepływ żółci przez drogi żółciowe i przywraca kurczliwość pęcherzyka żółciowego, co zapobiega objawom zastojów i powstawania kamieni żółciowych. Na skutek tego proporcjonalnie zwiększa się również ilość wytwarzanego soku trzustkowego. Działa także przeciwzapalnie oraz bakteriobójczo na bakterie znajdujące się w drogach żółciowych i przewodzie pokarmowym. Ma silne działanie antyoksydacyjne, przeciwwolnorodnikowe i antynowotworowe. Stymuluje układ immunologiczny do niszczenia białek, których złogi utrudniają przewodzenie sygnałów nerwowych w pewnych obszarach w mózgu, co pozwala na poprawę pamięci.⁶¹

GOŹDZIKI (*Dianthus*)

Goździki to suszone pąki kwiatowe, które mają właściwości znieczulające, odświeżające, antyseptyczne. Łagodzą ból gardła, bóle zębów i kaszel. Rozgrzewają i poprawiają krążenie. Dobrze działają na układ trawienny, m. in. łagodzą wzdęcia oraz zgagę. Łagodzą silne zaburzenia trawienne, biegunkę i ból brzucha. Mają właściwości przeciwpasożytnicze i przeciwgrzybicze.⁶²

Olejek eteryczny pozyskiwany jest na drodze destylacji z parą wodną z pączków. Zawarty w olejku eugenol ma silne działanie antibakteryjne i antywirusowe oraz przeciwzapalne. Ma on najwyższy wskaźnik antyoksydantów w skali ORAC (Oxygen Radical

⁶⁰ E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, dz. cyt., s. 312.

⁶¹ Tamże s. 353.

⁶² M. Romer, *Aromaterapia. Leksykon roślin leczniczych*, MedPharm Polska, Wrocław 2009, s. 50-51.

Absorbance Capacity) opracowanej przez naukowców, która mówi o poziomie przeciwutleniaczy w produktach spożywczych będących składnikiem codziennej diety.⁶³

MAJERANEK (*Origanum majorana*)

Majeranek znany już od starożytności, uprawiany niemal na wszystkich kontynentach. Używany jako przyprawa mająca właściwości lecznicze.

Na jego właściwości lecznicze wpływa zawartość do 2,5% olejku lotnego, do 10% garbników oraz substancje gorzkie. Te składniki mają wpływ na stany skurczowe żołądka i jelit, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, zmniejszają nadmiar fermentacji w przewodzie pokarmowym. Mają również działanie bakteriostatyczne i przeciwzapalne. Majeranek najlepiej działa w połączeniu z innymi ziołami.

Z powodzeniem ma szerokie zastosowanie w kuchni, szczególnie w dietach bezsolnych, doskonale odnajduje się w zupach (grochowa, żurek, flaczki, jarzynowa, fasolowa), potrawach mięsnych (schab, boczek faszerowany, pieczeń wieprzowa, tłusty drób, baranina), wędlinach, daniach z roślin strączkowych, sosach, sałatkach i omletach.⁶⁴

TYMIANEK (*Thymus vulgaris*)

Znany był już w starożytnym Egipcie, nie tylko jako przyprawa w kuchni o właściwościach leczniczych, ale również jako środek do balsamowania ciał oraz wyrobu kadzideł. Jedną z jego dodatkowych zalet jest przyspieszenie przemiany materii, polepsza trawienie, co wspiera odchudzanie.

Zawiera 3,5% olejku eterycznego, w którego skład wchodzi: tymol, cymol, karwakrol, pinen, borneol. Są to cenne dla zdrowia substancje. A dzięki związkom fenolowym tymianek ma właściwości bakteriobójcze. Zawiera 10% garbników, kwasy organiczne, żywice, cukry, sole mineralne, substancję gorzką i inne składniki. Cały jego skład czyni go niezwykle leczniczą przyprawą. Dzięki niemu potrawy doprawione tymiankiem nabierają konkretnego smaku i nie są mdłe. Zioło to ma silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i nie wywołuje skutków ubocznych. Poprawia również krążenie we włosowatych naczyniach krwionośnych. Łagodzi schorzenia dróg oddechowych, ma właściwości przeciwskurczowe, odkażające, pobudza wydzielanie śluzu, łagodzi kaszel. Znalazł również zastosowanie zewnętrzne, przyrządzony z niego odwar stosowany jest do przemywania i okładów ran oraz do płukania jamy ustnej.

⁶³ K. Szaciłło, M. Szaciłło, *Przyprawy, które leczą*, Wyd. Zwierciadło, Warszawa 2018, s. 124-125.

⁶⁴ I. Gumowska, *Ziółka i my*, wyd. PTTK „Kraj”, Warszawa 1984, s. 90.

Stosowany głównie do przyprawiania mięs (pieczeń wołowa, wieprzowa, wątróbki, kotlety mielone, pieczony drób, ryby), farszów, sosów, gulaszy, paprykarzy, dań z grilla, marynat, octów ziołowych, pasztetów, wędlin.

Wchodzi także w skład francuskich ziół *bouquet garni*. Znalazł on zastosowanie zarówno w kuchni włoskiej, francuskiej i hiszpańskiej. Jego olejek jest używany do produkcji niektórych ziołowych win i likierów *Chartreuse* lub *Alpenkreuterlikor*.⁶⁵

Ta zwięzła charakterystyka najpopularniejszych specyfików ziołowych jasno wskazuje ich dwojakie zastosowanie – prozdrowotne i wzbogacające smak potraw. Więcej informacji na temat ich miejsca w życiu jednostki, jak i całej rodzinie wielopokoleniowej ukaże kolejny rozdział, będący analizą odpowiedzi osób ankietowanych z województwa śląskiego.

1.6. Analiza ankiety na temat ziół i przypraw ziołowych

Celem ankiety było zdiagnozowanie u respondentów poziomu wiedzy na temat stosowania ziół w codziennej diecie (przypraw ziołowych, suplementów diety wzbogacających posiłek w dodatkowe witaminy, minerały, flawonoidy, olejki eteryczne i inne substancje czynne), a także zbadanie nastawienia i przekonań na temat wpływu ziół na organizm człowieka. Kolejnym aspektem, poddanym szczególnemu oglądowi, był wpływ zależności pokoleniowej w procesie kształtowania nawyków żywieniowych. W tym także kontynuowanie przyswojonych w środowisku rodzinnym wzorców odżywiania się w dorosłym życiu. Istotne wydawało się w związku z tym również to, czy wzorce te są przyjmowane przez kolejne pokolenia. Wyniki tych badań (obok analizy periodyku „Panacea – leki ziołowe” i eksploracji wybranych obszarów współczesnej kultury masowej) umożliwią scharakteryzowanie obrazu zjawiska fitoterapii (m.in. zależności w przyczynach codziennego stosowaniu ziół w diecie) oraz jego ewentualnego wpływu na rodzinę wielopokoleniową.

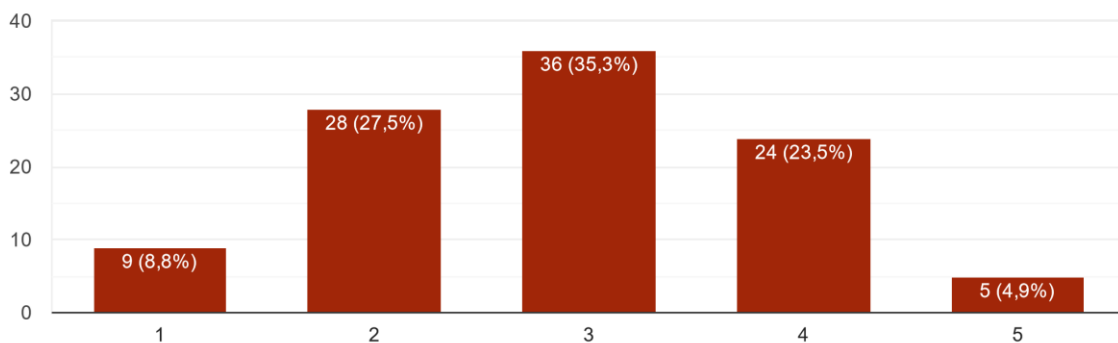
Ankieta badawcza została przeprowadzona (lipiec 2021-luty 2022) . W badaniu wzięły udział 102 osoby z województwa śląskiego, kobiety i mężczyźni w wieku od 18 do powyżej 60 lat. Uczestnicy badania pochodzili z różnych grup zawodowych i różnili się pod względem wykształcenia. Ankieta była anonimowa i dotyczyła wiedzy na temat ziół, przypraw ziołowych i suplementacji oraz ich stosowania, uwzględniała także profilaktykę i promocję zdrowia rodziny. Zebrany w toku badań materiał, został poddany analizie.

Otrzymano następujące wyniki:

⁶⁵ I. Gumowska, dz. cyt., s. 90.

1. Jak Pani/Pan ocenia swoją wiedzę na temat ziół?

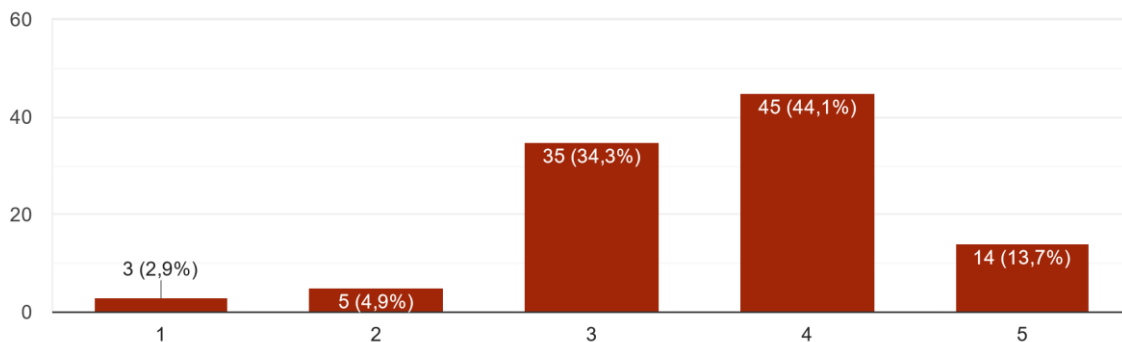
102 odpowiedzi



Na zamieszczonym wykresie widać, że największa grupa ankietowanych (tj. 35,3%) wskazała na średnią znajomość tematyki dotyczącej ziół. 9 (8,8%) osób udzieliło odpowiedzi, że takiej wiedzy w ogóle nie posiada. 5 (4,9%) ankietowanych posiada pełną wiedzę dotyczącą tej tematyki.

2. Jak Pani/Pan ocenia swoją wiedzę na temat profilaktyki zdrowia?

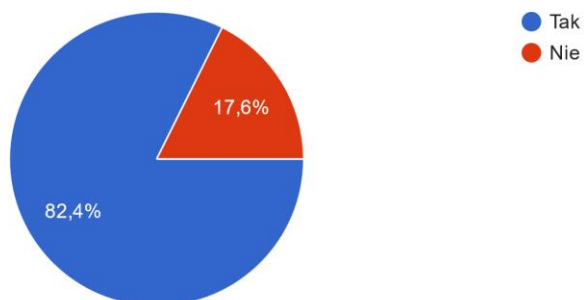
102 odpowiedzi



Nieco lepiej respondenci ocenili swoją wiedzę na temat profilaktyki zdrowia. Prawie połowa (44,1%) dobrze oceniła swoją wiedzę w tej tematyce. Tylko 3 osoby (2,9%) nie wykazały zainteresowania tą tematyką.

3. Czy chciałbyś pogłębić swoją wiedzę na temat ziół?

102 odpowiedzi

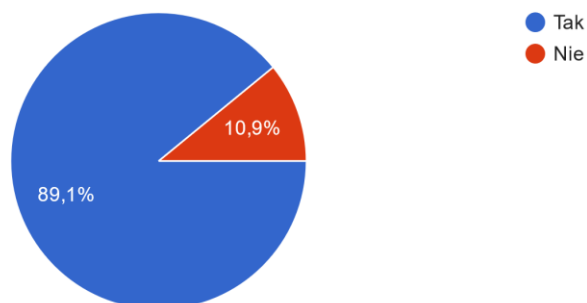


Obiecując jest to, że zdecydowana większość osób (82,4%) czuje potrzebę pogłębiania swojej wiedzy na temat ziół.

Podobnie jest z wiedzą dotyczącą profilaktyki, tu również duża grupa respondentów stanowiąca prawie 90% wykazała chęć pogłębiania swojej wiedzy w tej dziedzinie.

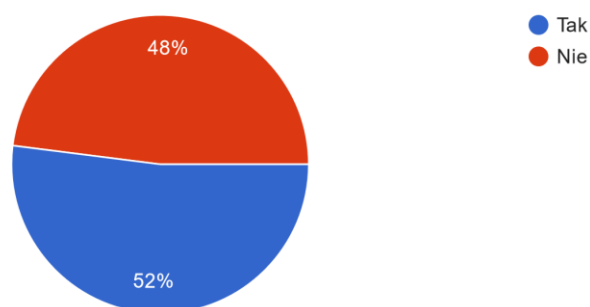
4. Czy chciałbyś pogłębić swoją wiedzę na temat profilaktyki zdrowia?

101 odpowiedzi



5. Czy dzieli się Pani/Pan swoją wiedzą na temat stosowania ziół z innymi?

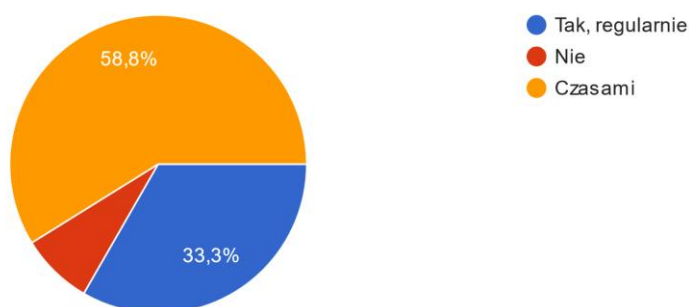
100 odpowiedzi



Bardzo wyrównane są dane dotyczące dzielenia się wiedzą stosowania ziół i przypraw ziołowych. W niewielkim stopniu przeważa grupa chętnych do rozpowszechniania swojej wiedzy w tej tematyce – 52%.

6. Czy stosuje Pani/Pan zioła w codziennej diecie?

102 odpowiedzi

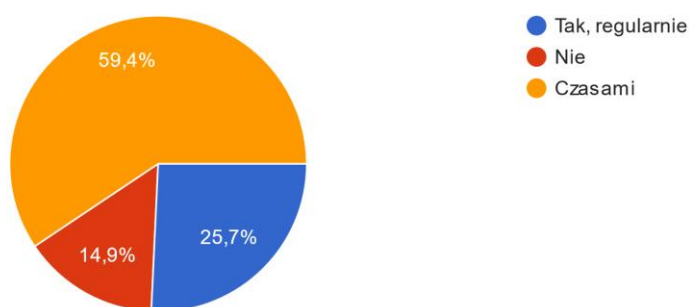


Optymistyczne są dane świadczące o tym, że bardzo duża część ankietowanych stosuje zioła w swojej diecie. 58,8% czasami sięga po tego typu produkty, natomiast 33,3% robi to regularnie. Tylko 7,8% ziół nie używa w ogóle.

Pytanie 7 było pytaniem otwartym, w którym respondenci wpisywali zioła stosowane w codziennej diecie. Nie wszystkie osoby udzieliły odpowiedzi na to pytanie. W zgromadzonym materiale najczęściej przewijają się takie odpowiedzi jak: rumianek, szalwia, pokrzywa, melisa.

8. Czy zioła były stosowane w Pani/Pana rodzinnym domu?

101 odpowiedzi

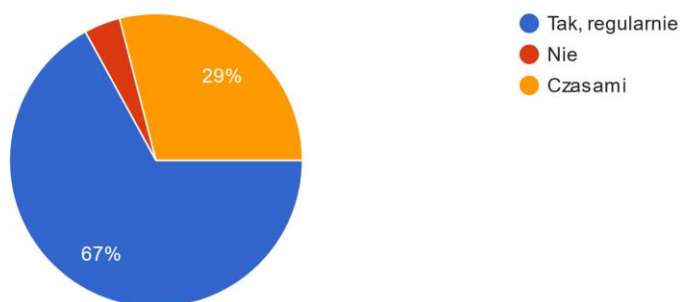


Jak widzimy, w domach rodzinnych ankietowanych przez nas osób były stosowane zioła w domowych kuchniach. 59,4% wskazało odpowiedź – czasami, a 25,7% regularnie. W zaledwie 14,9% rodzinnych domów ziół nie stosowano w ogóle.

Pytanie 9 również było pytaniem otwartym zawierającym prośbę o wskazanie konkretnych ziół wspominanych z domów rodzinnych. Tutaj głównie pojawiały się te same rośliny lecznicze, które wskazano w pytaniu 7. Jak widać, większość pozytywne nawyki ze swoich domów przeniosła w życie dorosłe.

10. Czy stosuje Pani/Pan przyprawy ziołowe?

100 odpowiedzi

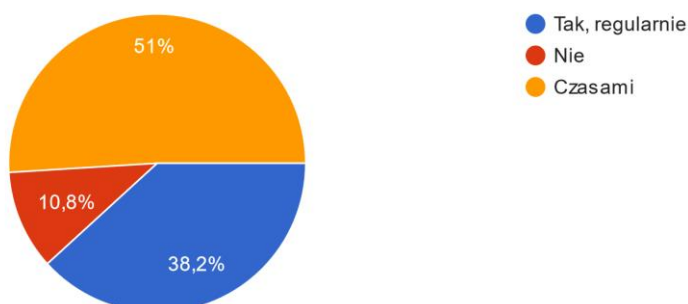


Dosyć duża grupa ankietowanych stosuje w kuchni przyprawy ziołowe, to aż 67% regularnie sięgających po te produkty osób. 29% robi to czasami, a jedynie niewielki odsetek 4% wskazuje na to, iż w ogóle z ziołowych przypraw nie korzysta. Widzimy, że przyprawy cieszą się o wiele większą popularnością niż same zioła.

Pytanie 11 jest pytaniem otwartym z prośbą o wpisanie stosowanych najczęściej w kuchni przypraw ziołowych. Najczęściej pojawiają się następujące przyprawy ziołowe: majeranek, kminek, czosnek, tymianek, cebula.

12. Czy w Pani/Pana domu rodzinnym były stosowane przyprawy ziołowe?

102 odpowiedzi



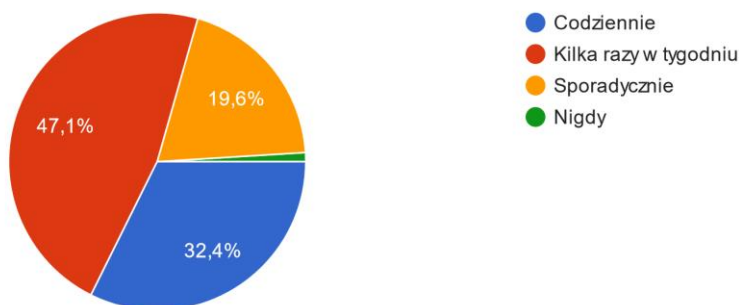
Kolejne pytanie dotyczyło przypraw ziołowych, które jak widzimy też były stosowane w domach rodzinnych ankietowanych przez nas osób. 51% używało ich czasami, natomiast

38,2% stosowało je regularnie, wzbogacając walory smakowe i zdrowotne przygotowywanych posiłków.

Pytanie 13 jest pytaniem otwartym, z prośbą o wypisanie stosowanych przypraw ziołowych w domach rodzinnych. Pojawiają się tu w większości takie same odpowiedzi jak w pytaniu 11. Kolejny raz widzimy, że wiedza wyniesiona z domu procentuje w dorosłym życiu. Przenosimy pozytywne nawyki dotyczące przypraw z domu, ewentualnie wzbogacając je o kolejne produkty.

14. Jak często używa Pani/Pan w kuchni ziół?

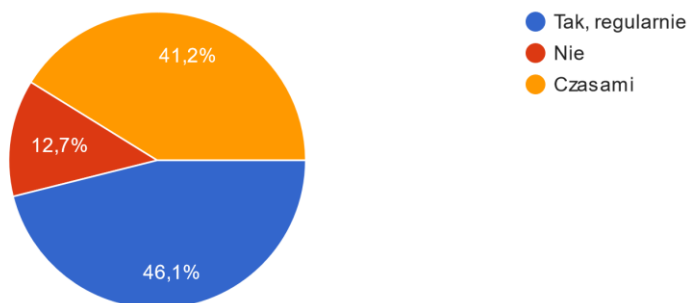
102 odpowiedzi



Tylko jedna osoba zaznaczyła, że nie używa w kuchni ziół. Pozostali ankietowani stosują zioła w swojej diecie; codziennie – 32,4%, kilka razy w tygodniu – 47,1%, sporadycznie – 19,6%.

15. Czy używa Pani/Pan suplementów w celu uzupełnienia niedoborów witaminowych i mineralnych?

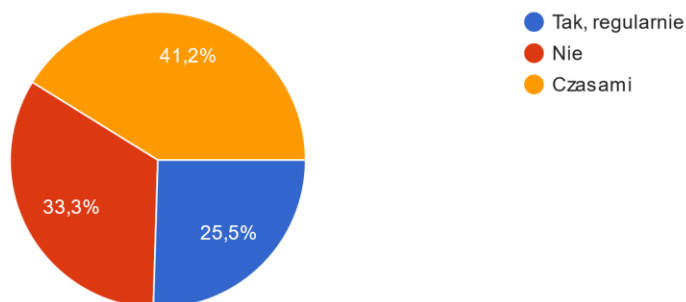
102 odpowiedzi



Osoby biorące udział w ankiecie chętnie sięgają po produkty witaminowo-mineralne. 46,1% robi to regularnie, 41,2% - czasami, a jedynie 12,7% z suplementacji nie korzysta w ogóle.

16. Czy używa Pani/Pan suplementów ziołowych w celu uzupełnienia niedoborów witaminowych i mineralnych?

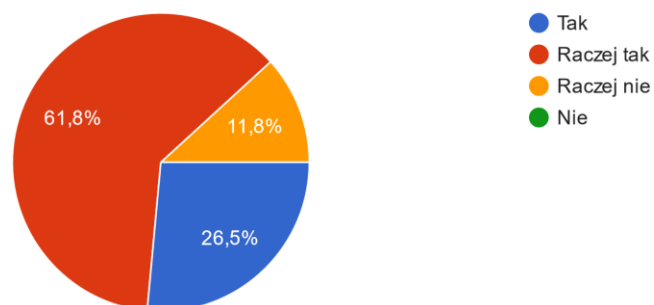
102 odpowiedzi



Ziołowe suplementy diety cieszą się mniejszą popularnością, niż suplementy witaminowe. 41,2% czasami sięga po tego rodzaju produkty, 25,5% robi to regularnie, natomiast 33,3% w ogóle nie sięga po ziołową suplementację.

17. Czy dba Pani/Pan o swoją profilaktykę zdrowia?

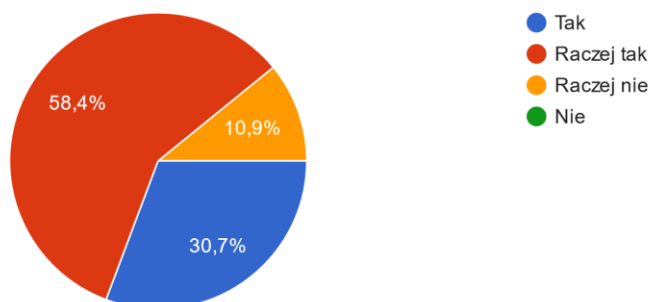
102 odpowiedzi



Największa grupa ankietowanych zadeklarowała, że raczej dba o swoją profilaktykę zdrowia 61,8%, a 26,5% czyni to z całą pewnością regularnie i jest na tak. Tylko 11,8% raczej nic nie robi w zakresie profilaktyki zdrowotnej.

18. Czy dba Pani/Pan o profilaktykę zdrowia członków swojej rodziny?

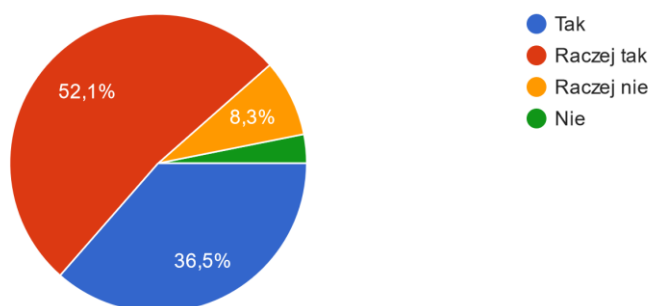
101 odpowiedzi



Zdecydowanie lepiej wypada dbałość o profilaktykę członków rodziny. Tak wskazało 30,7% ankietowanych, raczej tak – 58,4%, a jedynie 10,9% zadeklarowało, że raczej tego nie robi.

19. Czy uważacie Państwo, że Wasze dzieci uczą się od Was zdrowego stylu życia?

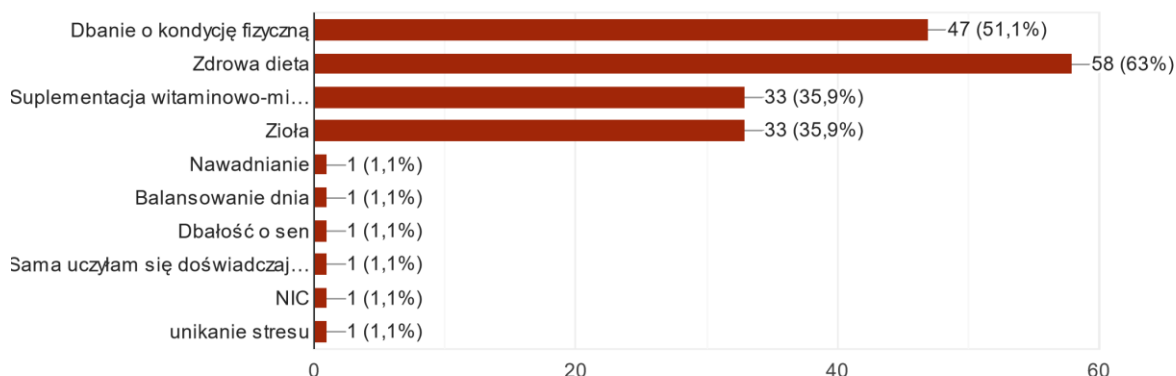
96 odpowiedzi



Na pytanie: czy dzieci uczą się od dorosłych zdrowego stylu życia, zdecydowana większość wskazała, że raczej tak – 52,1%, a tak – 36,5%. Nieliczni wybrali odpowiedź raczej nie – 8,3% lub nie – 3,1%.

20. Jakie pozytywne nawyki wynieśli Państwo ze swojego rodzinnego domu?

92 odpowiedzi



Pytanie 20 było pytaniem wielokrotnego wyboru, można było również wpisać własne przemyślenia dotyczące pozytywnych nawyków wyniesionych z rodzinnego domu. Jak widać na powyższym wykresie, najwięcej osób wskazało dbałość o zdrową dietę – 63%. Na kolejnym miejscu uplasowało się dbanie o kondycję fizyczną – 51,1%. Taką samą popularnością cieszy się suplementacja witaminowo-mineralna jak i zioła – 35,9%. Pojawiły się również indywidualne odpowiedzi ankietowanych (nawadnianie, balansowanie dnia, dbałość o sen, z własnych doświadczeń, unikanie stresu).

Większość ankietowanych osób to kobiety – 83,2%, najliczniejszą grupę wiekową stanowiły osoby między 41-50 lat – 46,1%. Respondenci to w dużej mierze ludzie z wyższym wykształceniem - prawie 70%.

Przeprowadzona powyżej analiza stanowi podstawę do weryfikacji słuszności hipotez badawczych. Pierwsze założenie, że *stosowanie ziół jest pozytywnie postrzegane przez mieszkańców województwa śląskiego*, sprawdzono na podstawie wykresów: 3, 5, 6, 8, 10, 14, 16. Odpowiedzi respondentów potwierdziły hipotezę, ponieważ przeważa w nich odsetek osób stosujących zioła i chętnie dzielących się wiedzą na ten temat z innymi. Wśród tych ankietowanych, których wiedza na temat fitoterapii jest znikoma, przeważa odsetek osób, które chcą uzupełnić braki informacji z tej dziedziny. Druga hipoteza brzmiała: *naturalne metody leczenia są przekazywane w relacjach międzypokoleniowych mieszkańców województwa śląskiego*. Na jej weryfikację pozwoliła analiza wykresów: 5, 8, 12, 19. Słuszność założenia potwierdziły wyniki, bowiem u stosujących zioła w codziennej diecie przeważały również odpowiedzi potwierdzające, że nawyk ten ma swe źródła w rodzinie.

Należy jednak zaznaczyć, że jednocześnie większość ankietowanych ocenia swoją wiedzę na ten temat jako średnią. Dodatkowo, w pytaniach otwartych, dotyczących konkretnych ziół, ankietowani podawali mało przykładów, była to wąska grupa, stale powtarzających się specyfików. Wyniki te jasno wskazują, że wiedza na temat fitoterapii przekazywana w relacjach międzypokoleniowych jest bardzo ogólna. Trzecia hipoteza również została potwierdzona, *ziola są stosowane powszechnie w codziennej diecie mieszkańców województwa śląskiego*, wskazują na to wykresy 6, 10, 14, 16. Należy jednak zwrócić uwagę, że nie zawsze stosowanie ziół łączy się ze szczegółową wiedzą na temat ich właściwości leczniczych. Czwarta hipoteza brzmiąca: *Zapotrzebowanie rynku i sposób postrzegania przez mieszkańców województwa śląskiego naturalnych form leczenia jest kształtowane przez dyskurs publiczny dotyczący zdrowia* również okazała się słuszna, a wskazują na to wykresy: 2, 4, 15, 17, 18. Ankietowani w większości są nastawieni na to, by wdrażać w życie swoje i członków rodziny działania mające na celu ochronę zdrowia, takich jak: pogłębienie wiedzy na temat ziół, rozwijanie świadomości na temat profilaktyki chorób, kupowanie witamin oraz różnego typu suplementów diety, w tym pochodzenia naturalnego. Uzyskane odpowiedzi w zestawieniu z rozpoznaniem badaczy (podrozdziały 1 i 2) na temat zdrowia i jego profilaktyki, pozwalają stwierdzić, że istotnie dyskurs publiczny dotyczący zdrowia oddziałuje na społeczeństwo.

Słuszność ostatniej hipotezy brzmiącej: *kwartalnik „Panacea – leki ziołowe” stanowi odpowiedź na zapotrzebowanie społeczne do poszerzenia wiedzy z zakresu fitoterapii*, będzie można zweryfikować dopiero po przeprowadzeniu analizy treści wybranych artykułów. Natomiast na podstawie analizy wyników wykresów (3, 4, 15, 16, 17, 18) można zauważyć, że istotnie istnieje zapotrzebowanie wśród badanej grupy na wzbogacanie wiedzy na temat naturalnych form profilaktyki i ochrony zdrowia.

Kolejny rozdział zatem będzie zawierał stan badań dotyczący fitoterapii, prezentację pozytywnego oddziaływania ziół jako zjawiska istniejącego w kulturze i przegląd wybranych naturalnych środków leczniczych, ze szczegółowym opisem ich właściwości. W rozdziale drugim zamieszczona jest również analiza sytuacji współczesnej rodziny, zanurzonej w szeroko pojętym kontekście kulturowym, w odniesieniu do kwestii naturalnych metod leczniczych i środków służących do ochrony zdrowia.

ROZDZIAŁ II

Fitoterapia w kontekście kulturowym

2.1. Fitoterapia – stan badań

Fitoterapia stanowi przedmiot badań w pracach naukowych z obszaru nauk medycznych, jak również humanistycznych (antropologii). Przeprowadzona kwerenda pozwala stwierdzić, że większość prac dotyczących niekonwencjonalnych form leczenia poddaje oglądowi fitoterapię, rozpoznając ją jako pewne zjawisko istniejące w danej społeczności. Stawiane przez badaczy pytania, najczęściej dotyczą sposobu postrzegania fitoterapii w danej populacji, a także przyczyn popularności jej stosowania⁶⁶. Jest to jedna grupa prac badawczych, które można ze względu na ten aspekt wyodrębnić. Natomiast inną grupę reprezentują artykuły naukowe, w których analizie poddany jest sposób oddziaływania wybranych specyfików⁶⁷. Adam Fischer, badacz bardzo zasłużony dla polskiej etnologii w latach 1929-1935 sporządził bardzo obszerny zbiór informacji z zakresu botaniki ludowej ziem II Rzeczypospolitej. Zebrany materiał dotyczy 250 gatunków i oscyluje wokół następujących kwestii: nazwy ludowe roślin, ich praktyczne wykorzystanie w życiu codziennym: pożywienie, materiały budowlane, surowce do wyboru odzieży i tkanin, środki farbiarskie, środki lecznicze lub trucizny⁶⁸. Dane te zostały wykorzystane do stworzenia słownika, który zawiera wiele interesujących informacji na temat historii właściwości poszczególnych ziół. Można z nich na przykład wywnioskować, że na początku XX wieku najwięcej gatunków roślin używano głównie do leczenia różnych dolegliwości, zarówno objawów, których odpowiedniki istnieją w medycznej klasyfikacji roślin, jak również szerokiej gamy tzw. chorób ludowych (np. przestraschu, lęku, uroków,

⁶⁶ Zob. K. Dulęba, M. Wysocki, J. Styczyński, *Terapia alternatywna i komplementarna u dzieci z chorobą nowotworową – fakty i mity* [w:] *Prace Poglądowe Adv Clin Exp Med* 2006, 15, 4, 695–703. ISSN 1230–025X, s. 695-704 J. Pęgiel-Kamrat M. Zarzecznej-Baran, *Medycyna niekonwencjonalna w opinii studentów VI roku wydziału lekarskiego AMG* [w:] *Sztuka Leczenia* 2006, tom XII, nr 1-2, s. 51-57, J. Pęgiel-Kamrat M. Zarzecznej-Baran, *Medycyna niekonwencjonalna w opinii studentów VI roku wydziału lekarskiego AMG* [w:] *Sztuka Leczenia* 2006, tom XII, nr 1-2, s. 51-57, K. Wrzołek, *Leczenie metodami medycyny niekonwencjonalnej. Zapotrzebowanie, oferta rynku, postawy oraz opinie rodziców dzieci i młodzieży w Lublinie*, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, 2018.

⁶⁷ Zob. Julita Nowakowska, *Wpływ ekstraktu z kory *uncaria tomentosa* na komórki roślinne i zwierzęce*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2012, Tadeusz Wolski, Agnieszka Najda, Bogdan Kędzia, Katarzyna Wolska-Gawron, *Fitoterapia chorób dermatologicznych* [w:] *Post Fitoter* 2017; 18(4): 298-308, Anna Marchelak, *Charakterystyka fitochemiczna i aktywności biologicznej ekstraktów z kwiatów *Prunus spinosa L.* w kontekście chorób układu krążenia*, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Łódź 2020.

⁶⁸ M. Kujawska, Ł. Łuczaj J. Sosnowska, P. Klepacki, *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera*, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze Wrocław 2016, s. 11-35.

przełamania/oberwania)⁶⁹. Wszystkie zastosowania ludowe roślin w słowniku zostały podzielone na następujące kategorie użytkowe: *apotropeiczne, gospodarcze, kosmetyczne, lecznicze, magiczne, obrzędowe, ozdobne, pożywienie (głodowe, funkcjonalne, lecznicze, obrzędowe), używki, weterynaria, wierzenia, zabawki dziecięce*). We wstępie do słownika zamieszczono wskazówkę, że dla badań diachronicznych może się okazać interesujące prześledzenie sposobów przygotowania i przyjmowania leków ziołowych. Ponadto dane zebrane przez współpracowników Fischera przyczyniły się do powiększenia wiedzy na temat powiązania obrzędów religijnych z wykorzystaniem ziół. Przykładowo niektóre gatunki były powiązane obrzędowo z wigilią, inne święcono w oktawę Bożego Ciała, w Niedzielę Palmową, a w szczególności w dniu Matki Boskiej Zielnej. Dotychczasowe badania etnobotaniczne, powiązane z obrzędowością katolicką, to zasługa studiów Kazimierza Moszyńskiego (1935) oraz Seweryna Udzieli (1931). (s. 37-38). W kontekście tych badań, informacje te są istotne, ponieważ ukazują, jak mocno w świadomości ludowej ugruntowaną pozycję zajmowały zioła, przenikały bowiem wszystkie sfery życia tej społeczności. Wiele informacji na temat ziołolecznictwa w takim właśnie ujęciu, opisano w pracy magisterskiej *Współczesne przejawy medycyny ludowej* Doroty Gołach, autorka dokonuje analizy etnologiczno-antropologicznej fitoterapii, a także stwierdza, że *to najbardziej znany i najbardziej popularny sposób leczenia wywodzący się z tradycji medycyny ludowej, tym samym stanowi jeden z ważniejszych jej przejawów w dzisiejszym leczeniu*⁷⁰. Ponadto zauważa, że wiedza na ten temat jest wciąż przekazywana ustnie, chociaż jest to zjawisko zanikające. Jego pozostałością jest nawyk stosowania powszechnie dostępnych na rynku herbatek ziołowych na problemy trawienne oraz inne dolegliwości. Wśród powszechnie dostępnych naturalnych specyfików, najpopularniejsze są: mięta rumianek, szalwia oraz herbaty z lipy, aronii, pokrzywy, nagietka i melisy⁷¹. W pracy autorka scharakteryzowała różne przejawy medycyny ludowej (zwyczaj samoleczenia, urynoterapia, apiterapia, leczenie za pomocą energii) oraz zamieściła wykaz roślin stosowanych w leczeniu dawniej i dziś wraz z opisem ich zastosowania⁷². Istotne dla tej pracy okazuje się stwierdzenie autorki, że współcześnie mamy do czynienia z powrotem do naturalnych metod leczenia. Medycyna niekonwencjonalna coraz częściej staje się komplementarna, tzn. łączy wiedzę z różnych kultur. Świadczy o tym wzrost proponowanych na rynku ofert związanych z tą tematyką,

⁶⁹ M. Kujawska, Ł. Luczaj J. Sosnowska, P. Klepacki, dz. cyt., s. 11-35.

⁷⁰ D. Gołach, *Współczesne przejawy medycyny ludowej*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza. Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej, Poznań 2007, s. 55.

⁷¹ Tamże, s. 41-66.

⁷² Tamże, s. 93-283.

przykładowo w księgarniach jest wiele publikacji obejmujących taką wiedzę jak: ziołolecznictwo, masaż chiński, shiatsu, reiki, uzdrawianie praniczne, refleksologia, homeopatia, joga, ryty i wiele innych. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na fakt, że podobne stwierdzenia pojawiają się w pracach również innych badaczy oraz że proces ten powiązany jest ze zjawiskiem New Age, które zostanie omówione szerzej w podrozdziale *Oddziaływanie ziół na zdrowie rodziny* (zob. s. 80). Również w pracy Magdaleny Wolińskiej pt. *Znachorstwo - studium prawno-kryminalistyczne*, obok prezentacji głównych powodów poddawania ludzi chorych praktykom znachorskim, przeprowadzone badania potwierdzają, iż niekonwencjonalne metody leczenia cieszą się wciąż dużą popularnością. Praca dotyczy jednak głównie zjawiska znachorstwa (jego negatywnych skutków) oraz stanowi jego analizę prawną w Polsce i w prawodawstwach wybranych krajów Europy.

W odniesieniu do wcześniejszych rozpoznań badaczy, warto jeszcze dodać, że w reakcji na zapotrzebowanie rynku zostało utworzone przez Karpacką Uczelnię Państwową w Krośnie oraz Polskie Towarzystwo Zielarzy i Fitoterapeutów czasopismo naukowe podejmujące problematykę ziołolecznictwa – *Herbalism*. Na stronie wspomnianej uczelni czytamy, że celem publikacji jest:

wymiana wyników badań naukowych i popularyzacja wiedzy z zakresu zielarstwa, ziołolecznictwa oraz fitoterapii. To pierwsze w Polsce pismo naukowe w całości poświęcone dynamicznie rozwijającym się gałęziom nauki ukazujące zielarstwo i fitoterapię jako nowoczesną naukę, a nie zapomnianą medycyną ludową. Tematyka dotycząca wszystkich aspektów ziołolecznictwa: eksperymentalnego, klinicznego, jak i codziennej praktyki oraz aspektów społecznych. Na łamach czasopisma publikowane są specjalistyczne artykuły, jak i prace pogładowe i przeglądowe powstałe w oparciu o projekty badawcze z ziołolecznictwa, medycyny, botaniki i farmacji (fitoterapia, farmakognozja, towaroznawstwo zielarskie, fitotoksykologia, fitochemia czy chemotaksonomia). Czasopismo spełnia ważną rolę w transferze wiedzy między ośrodkami naukowymi, akademickimi i przemysłem przedstawiając wyniki badań nad właściwościami surowców roślinnych z różnych kontynentów, ich składu, mechanizmu działania i informacje o technologii upraw zielarskich⁷³.

Z informacji zamieszczonych na stronie internetowej uczelni można się m. in. dowiedzieć również, że czasopismo odpowiada na *nowe trendy społeczne, naukowe i gospodarcze*. Hipoteza, że na rynku istnieje zapotrzebowanie na oferty z zakresu naturalnych metod polepszania zdrowia, została również potwierdzona w pracy doktorskiej z obszaru nauk medycznych pt. *Leczenie metodami medycyny niekonwencjonalnej, zapotrzebowanie, oferta rynku, postawy oraz opinie rodziców dzieci i młodzieży w Lublinie*. Autorka rozprawy Katarzyna Wrzolek, lekarz pediatra stwierdza, że współczesne

⁷³ T. Trziszka, *Założenie unikalnego w skali kraju czasopisma naukowego pt. Herbalism*, <https://kpu.krosno.pl/założenie-unikalnego-w-skali-kraju-czasopisma-naukowego-pt-herbalism/> [dostęp: 27.04.2022 r.]

ziołolecznictwo jest traktowane jako leczenie uzupełniające, akceptowane przez medycynę akademicką⁷⁴.

Dopełnieniem obrazu badań opinii publicznej na temat stosowania metod niekonwencjonalnych jest praca Jolanty Pęgiel-Kamrat i Marzeny Zarzecznej-Baran pt. *Medycyna niekonwencjonalna w opinii studentów VI roku wydziału lekarskiego AMG*. Przedstawione w niej wyniki badań negują powszechną opinię, według której lekarze są przeciwnikami stosowania metod alternatywnych w leczeniu swoich pacjentów, bowiem 58% uczestników badania stwierdziło, że w leczeniu powinno się stosować metody niekonwencjonalne. Zdecydowanymi przeciwnikami jest tylko 16% ankietowanych⁷⁵.

Terapia alternatywna i komplementarna u dzieci z chorobą nowotworową – fakty i mity jest kolejną pracą, w której autorzy również diagnozują sytuację medycyny niekonwencjonalnej na rynkach światowych:

Od kilkunastu lat na świecie obserwuje się systematyczny wzrost zainteresowania pacjentów medycyną niekonwencjonalną, co potwierdzają badania prowadzone w wielu krajach [7–9]. Jako uzasadnienie takiego stanu rzeczy podaje się m.in. rosnący brak zaufania do lekarzy i placówek służby zdrowia. Niezadowolenie pacjentów wynika z powszechnego według nich bezosobowego i technicznego podejścia lekarzy zarówno pierwszego kontaktu, jak i onkologów do osób chorych, skupiania się głównie na chorobie, a nie pacjencie oraz wszechobecnego pośpiechu towarzyszącego wizytom u lekarza. Tym samym, specjaliści i metody medycyny alternatywnej i komplementarnej stanowią dla wielu ludzi atrakcyjną formę pomocy, oferując dużą ilość czasu poświęcanego na jednego pacjenta i „holistyczne” podejście.⁷⁶

Fitoterapia to powszechne zjawisko społeczne, a nawet zgodnie z niektórymi diagnozami jest to zjawisko, którego popularność stale rośnie. Walory pozytywne naturalnych metod niewątpliwie są doceniane, a wręcz aprobowane przez środowisko medyczne. Pozwala to stwierdzić przegląd prac naukowych dotyczących tego tematu. Ponadto dokonana kwerenda upoważnia do wysunięcia wniosku, iż jak dotąd nie powstała rozprawa naukowa, która by podejmowała problem fitoterapii, analizując go w przestrzeni rodzinnej (studium familiologiczne) w odniesieniu do kontekstu kulturowego.

Następny rozdział dotyczy charakterystyki ziół, w szczególności ich właściwości pozytywnie wpływających na zdrowie.

⁷⁴ K. Wrzolek, dz. cyt.

⁷⁵ J. Pęgiel-Kamrat M. Zarzecznej-Baran, dz. cyt, s. 51-57.

⁷⁶ K. Dulęba, M. Wysocki, J. Styczyński, dz. cyt., s. 695-704.

2.2. Rola wiedzy o ziołach i ich wpływie na zdrowie

Jeden z największych zielarzy w historii ziołolecznictwa, Paracelsus, żyjący na przełomie XV i XVI wieku, przez wielu zwany ojcem chemii lekarskiej uważał, że rośliny powinny mieć sygnatury, aby łatwiej można było je odszukać i sklasyfikować. Według niego na wszystkie choroby można znaleźć lekarstwa w formie ziół, a ich klasyfikacja ma być do tego kluczem. Zielarze, żyjący w średniowieczu według osobiście dobranych sygnatur, często intuicyjnie dobierali zioła do objawów chorób, podkreślając, że leczy „nie tylko materia, ale także swoista zasada duchowa”, którą rozumiano jako transformację siły kosmicznej. W obecnych czasach, gdy postęp cywilizacji pozwolił na lepsze zbadanie składu poszczególnych ziół, ludzie wiedzą, w jakich chorobach można je wykorzystać⁷⁷.

Według współczesnych farmakologów, swoje dobroczynne działanie zawdzięczają one dającym się chemicznie scharakteryzować grupom substancji lub też poszczególnym substancjom będącym produktami przemiany materii poszczególnych roślin. Wszystkie one mają swoisty skład związków charakterystycznych dla niej, najczęściej o skomplikowanej budowie. Dzieje się tak, ponieważ podczas procesów przemiany materii, w organizmie każdego zioła powstają np. węglowodany, białka, tłuszcze. Z tych składników uzyskiwane są kolejne substancje niezbędne do życia. Od XIX wieku w laboratoriach całego świata wyodrębniono ponad sto tysięcy różnych związków roślinnych, większa część z nich została przebadana farmakologicznie. Dzięki temu współcześnie możemy używać świadomie i bardziej racjonalnie korzystać z ich licznych właściwości leczniczych⁷⁸.

Udowodniono, że rośliny lecznicze mogą nie tylko zapobiegać wielu chorobom, ale przede wszystkim leczyć skutecznie. Stanie się tak wówczas, gdy ich zastosowanie będzie właściwe i nastąpi dostatecznie wcześnie. Wiele badań wykazało, że preparaty ziołowe mogą współdziałać korzystnie z syntetykami. Najczęściej zarówno same zioła, jak i wyciągi z nich powstałe, znajdują zastosowanie jako leki podstawowe lub jako środki pomocnicze. Zioła często uzupełniają działanie syntetyków lub są stosowane jako ochrona niektórych narządów wewnętrznych przed ujemnymi skutkami podawania antybiotyków. Leki roślinne najczęściej znalazły zastosowanie w chorobach kobiecych (80%), przewodu pokarmowego, wątroby i dróg żółciowych (74%), górnych dróg oddechowych (73%), układu krążenia (72%) oraz skóry (70%)⁷⁹.

⁷⁷ A. Skarżyński, *Magia ziół*, Wydawnictwo „ALFA”, Warszawa 1991, s. 33.

⁷⁸ Tamże.

⁷⁹ A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987, s. 5.

Chcąc zrozumieć wykorzystanie ziół w praktyce, należy najpierw posiadać wiedzę o poszczególnych roślinach. Jednak, ważnym czynnikiem w zrozumieniu ich zastosowania, jest też doświadczenie, które stanowi podstawowe źródło informacji. Znajomość działania ziół jest przydatna w pierwszej pomocy, w warunkach domowych. Mogą one zapobiegać i wpływać wzmacniająco na cały organizm, także w czasie rekonwalescencji i zdiagnozowanych dolegliwości chorobowych. Używane są do tego różne mieszanki ziół lub preparatów. Są przydatnym wsparciem w takich chorobach jak: miażdżycy naczyń krwionośnych, zaburzenia obwodowego krążenia krwi, reumatyzm, otyłość oraz niezbyt przewodu pokarmowego. Zioła znajdują też zastosowanie podczas rekonwalescencji po przebyciu niektórych chorób lub zabiegów chirurgicznych. Mogą one przyspieszyć proces dochodzenia chorego do zdrowia i przynieść ulgę w dolegliwościach⁸⁰.

Posługiwanie się mieszankami ziół i pojedynczymi ziołami wymaga znajomości ich działania. Podstawowym sposobem zgromadzenia informacji na ten temat są indywidualne doświadczenia danego człowieka. Przez wieki badano wpływ roślin na zdrowie, gromadząc potrzebne informacje i uwagi. Zanim wybierzemy roślinę, którą chcemy zastosować, musimy ją zbadać. Określić jej smak, zapach, co pomoże nam odkryć jej energię i moc uzdrawiającą. Smak roślin może być kwaśny, słodki, gorzki, słony, ostry, mdły, wszystkie te cechy są wskazówkami do ich zastosowania⁸¹.

Dzięki znajomości poszczególnych właściwości ziół można poszerzyć rozumienie roślin i wyjaśnić niektóre ich działania i empiryczne zastosowanie. Warto dodać, że na działanie i zastosowanie danej rośliny wpływają wszystkie zawarte w niej substancje, które wzajemnie się uzupełniają, wzmacniają, redukują lub tłumią, tworząc unikalną mieszankę. W przypadku wykorzystania całej rośliny korzystamy z jej synergicznej harmonii⁸².

Chcąc korzystać z ziół, musimy znać ich skład i bogactwo struktur. W 1912 roku doktor Kazimierz Funk wyodrębnił z łusek ryżowych substancję, która zapobiegała groźnej wówczas chorobie systemu nerwowego, nazwał ją witaminą. Współcześnie już lepiej poznaliśmy jej budowę i wiemy, że substancje, które kiedyś uznawano za moce tkwiące w roślinach, dziś nazywamy związkami organicznymi o różnorodnej budowie. Śmiało można stwierdzić, że bez witamin, nie ma życia, ponieważ są one niezbędne do przemiany materii. Dzisiaj znamy budowę poszczególnych witamin, a nawet możemy je otrzymywać syntetycznie. Organizm ludzki nie wytwarza sam witamin, człowiek musi je dostarczać

⁸⁰ A. Ożarowski, W. Jaroniewski, dz. cyt. , s. 6.

⁸¹ N. Nissen, *Medycyna ziołowa. Poradnik życia i zdrowia*, Laurum, Warszawa 2012, s. 22.

⁸² Tamże, s. 23.

w pożywieniu, zwłaszcza roślinnym. Zamiast witamin w najprostszej formie, człowiek często stosuje zamiennie tabletki, które nie są tak dobrze przyswajalne przez nasz organizm, mają działanie uboczne i zamiast pomagać, często szkodzą. Podczas leczenia stanów zapalnych, kiedy potrzebne są silne dawki witamin, stosowanie witamin w formie tabletek jest konieczne, jednak profilaktycznie lub w chorobach o mniej ostrym przebiegu, należy stosować witaminy w najprostszej postaci. Mogą to być witaminy, które otrzymamy razem z pożywieniem⁸³.

Brak witamin może prowadzić do licznych chorób. I tak:

- witamina A reguluje wzrost człowieka, dlatego jest bardzo potrzebna młodym ludziom. Jest nazywana „witaminą wzroku”, a jej niedobór może powodować „kurzą ślepotę”. To niezbędna witamina podczas przemiany materii, utrzymania ładnej i zdrowej skóry, błony śluzowej w układzie trawiennym i przewodzie oddechowym, co jest istotne dla ochrony przed infekcjami⁸⁴.
- witaminy grupy B chronią i wzmacniają nerwy, skórę, mięśnie, układ sercowo – naczyniowy. Są pomocne podczas przyswajania wielu niezbędnych dla człowieka produktów. Regulują też przemianę materii. W razie wystąpienia jej niedoboru, może nastąpić zaburzenie w czynnościach ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, pracy serca oraz krążenia i zaburzeniach w gospodarce wodnej⁸⁵.
- witamina C to kwas askorbinowy, jej niedobór powoduje zmęczenie, kłopoty z dziąsłami oraz podatność na infekcje. Jest ona jednak bardzo wrażliwa na wszystkie czynniki zewnętrzne, takie jak: światło, temperatura, powietrze i dlatego wszystkie produkty, które ją zawierają muszą być odpowiednio przechowywane. Najlepiej, gdy są one spożywane zaraz po przyrządzeniu. Wczesną wiosną należy wzbogacać dietę, dodając do potraw rzeżuchę, natkę pietruszki, koperek, uprawiane na parapecie. Należy też jeść czosnek i cebulę⁸⁶.
- witamina D reguluje ilość wapnia w organizmie, wytwarzana jest podczas przebywania organizmu na słońcu. Staje się niezbędna dla zębów i kości. Dlatego ważne jest, aby małe dzieci, w początkach swego życia, często przebywały na słońcu. Jej niedobory mogą się uwidaczniać także w starszym wieku i objawiać odwapnieniem kości. Ten problem mają zwłaszcza osoby, które źle trawią tłuszcze. Wówczas najlepiej zaradzić temu przebywając jak

⁸³ A. Skarżyński, dz. cyt., s. 35.

⁸⁴ J. Górnicka, *Poradnik zdrowia. Apteka natury*, AWM, Warszawa 1994, s. 26.

⁸⁵ Tamże.

⁸⁶ Tamże, s. 26.

najwięcej na świeżym powietrzu w ciągu dnia, dostarczając tym samym odpowiednią ilość witaminy D⁸⁷.

- witamina E, jest nazywana witaminą młodości. Pomaga ona w powstawaniu czerwonych krwinek oraz utrzymaniu zdrowych tkanek i mięśni. Spowalnia procesy starzenia, a także zapobiega miażdżycy. Możemy pokryć całkowite zapotrzebowanie na nią, dzięki odpowiedniemu odżywianiu. Najwięcej witaminy E można znaleźć w liściach wielu warzyw.
- witamina H jest kwasem organicznym działającym głównie na metabolizm tłuszczu i komórek skóry. Pierwszym sygnałem o jej niedoborze, który wysyła nam organizm, będzie łuszczenie się skóry. Kolejnym natomiast, łojotokowe zapalenie skóry głowy, wypadanie włosów, osłabienie oraz szybkie męczenie się⁸⁸.
- witamina K uczestniczy w krzepnięciu krwi. Objawem jej niedoboru jest bardzo długie i trudne gojenie się ran. Organizm człowieka zdrowego jest w stanie wytworzyć ją samoistnie w jelicie grubym. Jej duże ilości można znaleźć w ziemniakach (artykuł „Panacea – leki ziołowe”⁸⁹), selerach, koperku, otrębach pszennych, pomidorach (poświęcono tu cały artykuł antyoksydacyjnym właściwościach pomidora⁹⁰), maśle i fasoli szparagowej. Istotnym jest, że witamina K rozpuszcza się w tłuszczach, ale jest mało odporna na temperaturę⁹¹.

Dla każdego człowieka istotne są jeszcze inne witaminy, m.in.: M, PP. Brak pierwszej z nich w organizmie może być przyczyną poronień u kobiet. Natomiast druga pobudza produkcję energii w komórkach organizmu. Jej niedobory powodują rumień lombardzki oraz są przyczyną nadmiernej pobudliwości nerwowej⁹².

W ziołach można znaleźć dużo witamin. Wielu naukowców podkreśla, że co drugi surowiec zielarski zawiera w sobie witaminy. Nie wszystkie zioła zostały zbadane pod tym kontem. Witaminy K, C, A, E, PP występują także w okładach zielarskich. Wszystkie wymienione witaminy są wchłaniane przez skórę. Oprócz tego, stosując zioła, dostarczamy nie tylko witaminy, ale też enzymy, biokatalizatory i mikroelementy. Dzięki temu przywracamy całemu organizmowi biologiczną równowagę, zapobiegamy chorobom i wspomagamy proces leczenia⁹³.

⁸⁷ J. Górnicka, dz. cyt. s. 26.

⁸⁸ A. Skarżyński, dz. cyt., s. 38.

⁸⁹ A. Miśkowiec, *Ziemiak*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(45) 2013, s. 26-27.

⁹⁰ A. Rakowski, *Antyoksydacyjny pomidor*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2/3 (63/64) 2018, s. 40-41.

⁹¹ A. Skarżyński, dz. cyt., s. 40.

⁹² J. Górnicka, dz. cyt., s. 26.

⁹³ M. E. Senderski, *Ziołowe receptury na zdrowie*, Wydawca MES, Podkowa Leśna 2011, s. 27.

Oprócz tego w ziołach znajdują się biopierwiastki, które są nazywane przez naukowców „pierwiastkiem życia”, stanowią one około 4% ciężaru ciała człowieka. Dzięki nim ciśnienie naszego ciała utrzymywane jest na odpowiednim poziomie, wchodzą też w skład enzymów, bądź przyczyniają się do zwiększenia ich aktywności. Uczestniczą więc pośrednio lub bezpośrednio w licznych reakcjach biochemicznych. Sterują one przemianą materii, a ich niedobór lub nadmiar wywiera niekorzystny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Wśród mikroelementów występują: cynk, mangan, miedź; natomiast do makroelementów należą: węgiel, tlen, sód, potas, wapń, chlor, wodór. Każde z nich ma wpływ na funkcjonowanie organizmu ludzkiego i występuje w różnych częściach rośliny⁹⁴.

- Wapń, zarówno u ludzi jak i zwierząt, służy do budowy kości, wpływa też na krzepliwość krwi, reguluje czynność serca i działa przeciwuczuleniowo. W roślinach jest składnikiem błon komórkowych i znajduje się w liściach razem z występującymi tam pektynami. Wapń rozkłada skrobię, bierze udział w podziale komórek i metabolizmie związków azotowych. Jego niedobór powoduje osłabienie wzrostu korzeni rośliny oraz nadziemnej jej części. Wśród ziół, wysoką zawartością wapnia wyróżniają się takie surowce lecznicze jak: korzeń mniszka (jest dość popularny w artykułach „Panacei”, w jeden z nich poświęcono wyłącznie jego tematyce⁹⁵), liście pokrzywy, ziele krwawnika (nawiązano do niego w oddzielnym artykule „Krwawnik pospolity”⁹⁶), strąki fasoli, owoce róży, owoc i sok aronii (zawierają bardzo dużą ilość flawonoidów, substancji czynnych, szczegółowo opisane w artykule numer 3 z roku 2009⁹⁷), korzenie selera i chrzanu⁹⁸.

- Potas w organizmie człowieka wpływa na utrzymanie prawidłowego ciśnienia płynów ustrojowych, a także bierze udział w syntezie białek i w procesach enzymatycznych uwalniających energię, wpływa na rytm pracy serca. Spośród roślinnych surowców leczniczych dużo potasu zawierają: korzeń mniszka lekarskiego z zieleciem, korzeń pietruszki, kwiaty i liście słonecznika, liście i kwiaty malwy (właściwości i zastosowanie opisane w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe”, cały artykuł poświęcony tej tematyce⁹⁹), liście pokrzywy, strąki fasoli (cały artykuł o właściwościach fasoli zwyczajnej¹⁰⁰), znamiona

⁹⁴ M. E. Senderski, s 20.

⁹⁵ I. Pawłowicz, W. Bylka, *Mniszek lekarski*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(8) 2004, s. 8-11.

⁹⁶ H. Strzelecka, J. Kowalski, *Krwawnik pospolity*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4/1 (57/58) 2016-2017, s. 24-25.

⁹⁷ J. R. Mroczek, *Aronia - cenna roślina użytkowa i lecznicza*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(28) 2009, s. 22-23.

⁹⁸ M. E. Senderski, dz. cyt., s.21.

⁹⁹ M. Grzeszczuk, A. Kawecka, D. Jadczyk, *Malwa czarna*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(37) 2011, s. 25.

¹⁰⁰ M. Sędzik, *Fasola zwyczajna – zielone dobro*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(50) 2015, s. 32-33.

kukurydzy¹⁰¹. Kukurydza także pojawia się na łamach „Panacei” i poświęcono jej odrębny artykuł.¹⁰²

- Magnez w surowcach zielarskich występuje w znacznych ilościach w liściach pokrzywy, owocach róży (w analizowanym periodyku pojawiły się dwa artykuły w numerach 2004 4(9)¹⁰³ i 2011 4(37)¹⁰⁴) i kwiatach nagietka (w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe” jest cały artykuł poświęcony właściwościom zdrowotnym nagietka, przyspiesza gojenie ran, ma działanie antyoksydacyjne, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne¹⁰⁵). W organizmie człowieka bierze m.in. udział w funkcjonowaniu układu nerwowego¹⁰⁶.

- Siarka bierze udział w reakcjach enzymatycznych i w budowie enzymów. Znajduje się w takich surowcach leczniczych, jak: czosnek, cebula (posiadająca nie tylko walory smakowe ale również zdrowotne, często dodawana do potraw. W periodyku „Panacea – leki ziołowe” przewijają się w wielu artykułach, a jeden z nich poświęcono jej w całości¹⁰⁷), por (to popularne warzywo o działaniu leczniczym ujęte w artykule „Por - roślina Hipokratesa i Nerona” Agaty Miśkowiec¹⁰⁸), nasiona gorczycy, korzeń rzodkwi (cały artykuł poświęcono rzodkwi i jej właściwościom leczniczym¹⁰⁹) oraz w ziele i owocach nasturcji¹¹⁰.

Mikroelementy są składnikami enzymów i pełnią rolę aktywatorów lub inhibitorów reakcji zachodzących przy udziale enzymów. Biorą udział w powstawaniu hormonów i niektórych witamin. Zawartość tych pierwiastków w ziołach może uzupełniać ich brak w organizmie i wpływać korzystnie na właściwości lecznicze. Zioła lecznicze są jednym z istotnych źródeł mikroelementów¹¹¹.

- Cynk jest mikroelementem fizjologicznym regulującym procesy przebiegające w organizmie człowieka. Wpływa na aktywność wielu enzymów. Jego niedobór u człowieka powoduje rogowacenia skóry oraz zaburza prawidłowy rozwój układu nerwowego. Cynk przyspiesza regenerację ran, które trudno się leczą i wrzodów, a także jest pomocny w leczeniu miażdżycy. Bez niego organizm człowieka będzie mniej odporny, a przy jego odpowiedniej ilości nasze komórki nerwowe będą należycie funkcjonować. Ułatwia on

¹⁰¹ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 20.

¹⁰² A. Miśkowiec, *Kukurydza uprawna – dla ludzi i na paszę*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(49) 2014, s. 30-31.

¹⁰³ E. Osińska, *Róża dzika, lecz oswojona...*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(9) 2004, s. 10-13.

¹⁰⁴ K. Główniak, K. Skalicka-Woźniak, J. Widelski, *Oswajanie dzikiej róży...*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(37) 2011, s. 22-24.

¹⁰⁵ J. Nartowska, *Kwiat, który liczy dni...*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(35) 2011, s. 5-7.

¹⁰⁶ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 23.

¹⁰⁷ A. Miśkowiec, *Cebula zwyczajna*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3/4(60/61) 2017, s. 42-43.

¹⁰⁸ A. Miśkowiec, *Por - roślina Hipokratesa i Nerona*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(54) 2016, s. 28-29.

¹⁰⁹ A. Miśkowiec, *Rzodkiew i rzodkiewka*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(55) 2016, s. 30-31.

¹¹⁰ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 24.

¹¹¹ A. Skarżyński, dz. cyt., s. 58.

przyswajanie białka i wytwarzanie insuliny oraz usprawnia prace mięśni. Ma wpływ na prawidłową czynność prostaty i narządów rodnych. Poprawia stan włosów oraz skóry. Jest niezbędny w leczeniu trądziku i wyprysków. Brak cynku może być objawem białaczki. Cynk można znaleźć w otrębach pszennych, kielkach pszenicy, nasionach dyni (wspomniana w "Panacea – Leki ziołowe" nr 2 (43), 2013, „Dyńia”, Agata Miśkowiec¹¹²), nasionach słonecznika i grzybach. Do ziół bogatych w cynk należą do: oregano („Panacea – leki ziołowe” poświęciło w całości jeden artykuł tej przyprawie o leczniczych właściwościach pt. „Siła oregano”¹¹³), kurkuma, cząber (w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe” poświęcono mu trzy artykuły w całości, to popularne zioło przyprawowe stosowane do wielu potraw mięsnych, zup, a także do kiszonek¹¹⁴), majeranek (bardzo popularne zioło przyprawowe stosowane do potraw ciężkostrawnych w polskiej kuchni, przewija się w wielu artykułach analizowanego czasopisma, w czym jeden z nich poświęcony jest w całości¹¹⁵), tymianek (to kolejne znane zioło przyprawowe chętnie stosowane w naszych kuchniach, wspiera leczenie górnych dróg oddechowych, ma właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe” wspomniany jest w kilku artykułach, a trzy z nich poświęcone są mu w całości^{116 117 118}), rozmaryn¹¹⁹.

- Miedź – jest obecna w enzymach, biorących udział w syntezie hemoglobiny i chlorofilu, a także w enzymach utleniających witaminy. Jest składnikiem kilku istotnych dla organizmu białek i enzymów. Niedobór tego pierwiastka powoduje niedokrwistość całego organizmu. Wśród ziół największe ilości miedzi możemy znaleźć w korzeniu żeń-szenia¹²⁰ (w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe” został opisany w dwóch artykułach: „Ginseng radix – dawka nieśmiertelności...” oraz „Złote ziele dla cierpliwych” nr 4(25), październik-grudzień 2008)¹²¹.

- Żelazo – należy do czynników, które biorą udział w tworzeniu krwi w organizmie człowieka. Znajduje się w hemoglobinie, która transportuje tlen do tkanek organizmu. Bierze też udział w reakcji utleniania, a także w fotosyntezie i wiązaniu azotu atmosferycznego. Jeśli

¹¹² A. Miśkowiec, *Dyńia*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(43) 2013, s. 34-35.

¹¹³ B. Wójcik-Stopczyńska, P. Kiedos, *Siła oregano*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(54) 2016, s. 30-32.

¹¹⁴ M. Balcerek, D. Modnicki, *Cząber ogrodowy – nowe właściwości w świetle aktualnych doniesień*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(19) 2007, s. 18-19.

¹¹⁵ D. Jadczyk, M. Grzeszczuk, *Majeranek*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(15) 2006, s. 20-21.

¹¹⁶ B. Wójcik-Stopczyńska, D. Kądziołka, *Tymianek – naturalny fungicyd*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(48) 2014, s. 28-29.

¹¹⁷ D. Jadczyk, M. Grzeszczuk, *Tymianek*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(16) 2006, s. 30-31.

¹¹⁸ J. Nartowska, *Tymianek - leczy i smakuje*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(47) 2014, s. 5-7.

¹¹⁹ J. Górnicka, dz. cyt., s.44.

¹²⁰ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 25.

¹²¹ J. Nartowska *Ginseng radix – dawka nieśmiertelności...*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(25) 2008, s. 5-7.

w organizmie jest niedobór tego pierwiastka, następuje niedokrwistość, a co za tym idzie: ciągle poczucie zmęczenia, drażliwość, ból głowy i obniżenie sprawności fizycznej. Najwięcej miedzi wśród roślin mają: liść pokrzywy, owoc róży i ziele piołunu¹²² (lekarstwo na pasożyty głównie dzięki swoim właściwości goryczki, na problemy żołądkowe i trawienie, „Panacea – leki ziołowe” poświęca mu odrębny artykuł w całości¹²³).

- Mangan jest niezbędny dla każdego organizmu. Znajduje się wśród enzymów, biorąc udział w procesach oksydacyjno – redukcyjnych a także w syntezie witaminy C. Jego brak powoduje u ludzi niedokrwistość, zahamowanie wzrostu. Może też zaburzać rozwój kości i narządów płciowych. Znajduje się w kwiatach bławatka (nie każdy wie, że to kwiat jadalny o właściwościach leczniczych, o działaniu silnie przeciwrodnikowym, łagodzącym i przeciwzapalnym, poświęcono mu cały artykuł¹²⁴) i owocach dzikiej róży¹²⁵.

- Krzem bierze udział w budowie tkanki łącznej, utrzymuje odpowiednią elastyczność naskórka, błon śluzowych, oraz odporność tkanki łącznej i kości, reguluje przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych, ograniczając odkładanie się na nich związków tłuszczowych, wpływając korzystnie na pracę hormonów ludzi starszych. Wśród ziół największą ilość krzemu można znaleźć w ziele skrzypu (substancją czynną są tu związki krzemu, które wpływają pozytywnie na skórę, paznokcie, włosy, „Panacea – leki ziołowe” opisuje wszystkie jego właściwości w odrębnym artykule¹²⁶) i rdestu ptasiego, liściach pokrzywy i kłączach perzu¹²⁷ (analizowane w pracy czasopismo poświęciło jeden artykuł całościowo dla tej rośliny, w kilku jest wspomniana, główne działanie – moczopędne¹²⁸).

- Selen można znaleźć w cebuli i czosnku. Jego zmniejszona ilość powoduje obniżenie odporności wielu układów w organizmie człowieka. Wchodzi w skład niektórych enzymów, wykazuje synergizm z witaminą E¹²⁹.

- Jod jest składnikiem hormonów tarczycy, jego niedobór może powodować u ludzi niedoczynność tego gruczołu. Efektem tego jest wole endemiczne, a w skrajnych przypadkach

¹²² M. E. Senderski, dz. cyt., s. 26.

¹²³ B. Wójcik-Stopczyńska, P. Kiedos, *Piołun pelen goryczy*, „Panacea – Leki ziołowe” 4/1(57/58) 2016-2017, s. 34-35.

¹²⁴ M. Grzeszczuk, A. Kawecka, D. Jadczak, *Kwiaty jadalne – Chabry bławatki*, „Panacea – Leki ziołowe” 1(34) 2011, s. 16-17.

¹²⁵ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 26.

¹²⁶ W. Cisowski, *Skrzyp polny – roślina lecznicza*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(33) 2010, s. 5-7.

¹²⁷ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 26.

¹²⁸ K. Głowniak, J. Widelski, *Perz – roślina niedoceniana*, „Panacea – Leki ziołowe” 1(38) 2012, s. 10-11.

¹²⁹ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 27.

– kretynizm. W roślinach leczniczych możemy go spotkać w morskocinie¹³⁰ (wspomniany jest w artykule „Algi uroda z morza” bogaty w witaminę C i jod¹³¹).

Wymienione powyżej mikroelementy, mają ogromny wpływ na prawidłowy rozwój człowieka. Ich niedobór może być niekorzystny dla kobiet w wieku rozrodczym oraz dla ludzi starszych, u których obserwuje się obniżoną sprawność układu immunologicznego (odpornościowego). Brak mikroelementów może przyspieszać wystąpienie objawów miażdżycy i innych schorzeń. Rośliny zielarskie, w których znajdujemy te mikroelementy, poprawiają czynności enzymów ustrojowych. Stosowanie odpowiednich ziół, posiadających te mikroelementy, może mieć bardzo duże znaczenie dla ich uzupełnienia. Bardzo istotne są zwłaszcza napary i odwary z surowców zielarskich¹³².

W roślinach ziołowych występują także śluzy i gumi, które należą do wielocukrów, które w wodzie pęcznią. W ten sposób tworzą roztwory koloidalne o dużej lepkości i występują w komórkach. Natomiast gumi są produktami powstającymi w wyniku patologicznych zmian błon komórkowych. Obydwie substancje stosuje się jako środki powlekające, czyli łagodzące stany zapalne błony śluzowej układu oddechowego i pokarmowego. Nie tylko łagodzą one, rozluźniają i chronią skórę przy stanach podrażnienia czy zapalnych, ale wykazują też działanie przeciwkaszlowe. Rozwadniają wydzieliny oskrzelowe i mają ogólnie działanie chłodzące. Stosowane są też w celu łagodzenia dolegliwości jelitowych, poprzez zmniejszenie wrażliwości jelita na soki żołądkowe oraz uspokojenie perystaltyki i skurczów. Przynoszą ulgę przy dokuczliwym, suchym kaszlu lub podrażnieniu oskrzeli oraz łagodzą ból przy infekcjach i zapaleniu układu moczowego. Zioła zawierające śluz są stosowane zewnętrznie przy leczeniu ran, ponieważ łagodzą ból, podrażnienie i swędzenie. W ziołach możemy je spotkać w wywarach z żywokostu lekarskiego (w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe” poświęcono mu w całości dwa artykuły wykazujące jego właściwości, stosuje się go zewnętrznie w stanach zapalnych skóry, egzemach, krwiakach pourazowych, zwichnięciach i skręceniach oraz pomocniczo przy złamaniach kości¹³³), prawoślazu lekarskiego, dziewanny oraz babki lancetowatej¹³⁴ (w numerze 3 z 2008 r. poświęcono jej cały artykuł, liść babki ze względu na swoją śluzowatość działa wykrztuśnie, przeciwkaszlowo, korzystne działanie na przewód pokarmowy¹³⁵).

¹³⁰ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 27.

¹³¹ E. Kowalska-Wochna, *Algi uroda z morza*, „Panacea – Lekki ziołowe” 4(21) 2007, s. 28-29.

¹³² M. E. Senderski, dz. cyt., s. 27.

¹³³ M. Krauze-Baranowska, M. Zienkiewicz, *Korzeń żywokostu*, „Panacea – Lekki ziołowe” 1(50) 2015, s. 20-22.

¹³⁴ N. Nissen, dz. cyt., s. 26.

¹³⁵ A. Andrzejewska-Golec, *Babka lancetowata – tradycja i współczesne zastosowanie w lecznictwie*, 3(24) 2008, s. 15-17.

Prócz tego w ziołach występują też żywice, które są stałymi bezpostaciowymi substancjami. Nie rozpuszczają się w wodzie, tylko w alkoholu. Tworzą się i gromadzą w wewnętrznych tkankach roślin. Na powietrzu wyparowują z nich związki lotne, a same żywice zastygają. Niektóre z nich, np. kalafonia czy mirra, są stosowane w lecznictwie, wykazują bowiem działanie antyseptyczne, ściągające, uspokajające, a nawet cytotoksyczne. Surowce żywicy suszy się w warunkach naturalnych¹³⁶.

Glikozydy to kolejne związki, które odgrywają ogromne znaczenie dla człowieka. Są to substancje organiczne, stanowią połączenia cukrów prostych z różnymi związkami niecukrowymi. Zawsze składają się z dwóch części: cukrowej – zwanej glikonem i niecukrowej zwanej aglikonem. Największe znaczenie mają glikozydy nasercowe, przyczyniające się do wzmocnienia mięśnia sercowego. Wśród ziół możemy je znaleźć w naparstnicy (w periodyku „Panacea – leki ziołowe” poświęcono jej jeden artykuł w całości opisując jej dobroczynne działanie „Digitalis – dawniej i dziś” Jadwigi Nartowskiej¹³⁷), miłku wiosennym, konwalii majowej (została uwzględniona w jednym z artykułów, gdzie opisano metodę zbiorów tej rośliny zielarskiej¹³⁸), aloesie (przewija się w kilku artykułach w całości poświęcono mu jeden, ma szerokie spektrum właściwości, stosować można wewnętrznie jak i zewnętrznie, korzystnie wpływa na odporność oraz posiada zdolności regeneracji skóry przy oparzeniach¹³⁹), rzewieniu (posiada podobne właściwości jak kruszyna, pojawia się w jednym z artykułów o zaparciach¹⁴⁰), kruszynie (w całości poświęcono jej artykuł w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe”, używana jest jako lek przeczyszczający¹⁴¹), gorczycy czarnej, oraz mącznicy lekarskiej¹⁴² (działa moczopędnie i zapobiega zatrzymywaniu wody w organizmie, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła jej odrębny artykuł¹⁴³).

Do ważnych składników ziół należą też alkaloidy, które zaliczamy do najskuteczniejszych i najważniejszych roślinnych substancji czynnych. Mają olbrzymi wpływ na tkankę nerwową, jedne działają pobudzająco, inne hamująco, a jeszcze inne porażająco na układ nerwowy. Wśród roślin znajdziemy mnóstwo ziół, posiadających w składzie alkaloidy. Są to: pieprz, papryka (roślina szeroko rozpowszechniona w naszych domach jako roślina

¹³⁶ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 27.

¹³⁷ J. Nartowska, *Digitalis - dawniej i dziś*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(36) 2011, s. 5-7.

¹³⁸ P. Staniszewski, *Pozyskiwanie leśnych roślin leczniczych*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(31) 2010, s. 22-23.

¹³⁹ J. Nartowska, *Aloes - roślina bliska Bogu...*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(26) 2009, s. 8-10.

¹⁴⁰ J. Struczyński, *Zaparcie*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(4) 2003, s. 14-15.

¹⁴¹ J. Nartowska, *Kruszyna pospolita – surowiec leczniczy*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(29) 2009, s. 6-7.

¹⁴² A. Skarżyński, dz. cyt., s. 47.

¹⁴³ K. Kałwa, *Dobroczynne niedźwiedzie grono*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4-1(57-58) 2016-2017, s. 36-37.

przyprawowa w periodyku „Panacea – leki ziołowe” jest jej poświęcony cały artykuł¹⁴⁴), mak, kawa, herbata, glistnik jaskółcze ziele („Panacea – leki ziołowe” wspomina to ziele w artykule „Mieszanki ziołowe stosowane w zaburzeniach przewodu pokarmowego” wykazuje właściwości grzybobójcze¹⁴⁵) i ruta¹⁴⁶ (wymieniona w artykule „Rośliny stosowane w fotochemioterapii” Bożeny Kowalczyk, bogaty skład, zawiera: furanokumaryny, flawonoidy, alkaloidy¹⁴⁷).

Innymi substancjami są garbniki, które są związkami organicznymi. Mają one cierpki smak, właściwości ściągające oraz zdolność tworzenia z białkiem skóry nieodwracalnych połączeń nierozpuszczalnych i nie podlegających gniciu. Przyjęte doustnie działają ściągająco na błony śluzowe, hamują ich przepuszczalność, zapobiegając mikrokrwawieniom, likwidują też bakterie i wytwarzane przez nie toksyny, ponieważ mają trudno rozpuszczalne osady z metalami ciężkimi i alkaloidami – mogą być używane jako odtrutka przeciwko tym substancjom. Używa się ich do okładów na skórę uszkodzoną, np. czyraki, rany oraz oparzenia. Najwięcej garbników występuje w korze dębu (dobra jest na biegunki i stany zapalne w „Panacea – leki ziołowe” poświęcono jej cały artykuł w numerze 4 z 2005 roku¹⁴⁸), owocach borówki czernicy (zawiera dużo substancji czynnych, w analizowanym piśmie poświęcono jej cały artykuł¹⁴⁹) i borówki brusznicy, rdeście węzowniku, orzechu włoskim (główne właściwości bakteriobójcze i korzystny wpływ na układ krążenia, jeden z artykułów poświęcono mu w całości¹⁵⁰), tymianku, majeranku, korze wierzby (poświęcono jej cały artykuł pod kątem mechanizmu działania przeciwzapalnego i przeciwbólowego¹⁵¹), herbacie (tak popularny napój pojawia się w wielu artykułach i w różnych jej odmianach, każda z nich ma inną gamę właściwości¹⁵²). Warto dodać, że nadużywanie roślin bogatych w garbniki utrudnia wchłanianie witamin oraz mikro- i makroelementów¹⁵³.

Wśród ziół znajdziemy też takie, w których znajdują się olejki eteryczne. Są one płynnymi mieszaninami, liczącymi nawet do stu kilkudziesięciu związków, takich jak: alkohole, aldehydy, ketony, kwasy, estry, rodanki, nitryle, fenole, laktony, siarczki. Należą do

¹⁴⁴ D. Jadcak, M. Grzeszczuk, *Papryka ostra – cenna roślina przyprawowa i lecznicza*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(28) 2009, s. 14-16.

¹⁴⁵ H. Strzelecka, *Mieszanki ziołowe stosowane w zaburzeniach przewodu pokarmowego*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(7) 2004, s. 20-22.

¹⁴⁶ A. Skarżyński, dz. cyt., s.48.

¹⁴⁷ B. Kowalczyk, *Rośliny stosowane w fotochemioterapii*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(23) 2008, s. 18-19.

¹⁴⁸ L. Klauedel, *Kora dębu i dębianka*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(13) 2005, s. 6-7.

¹⁴⁹ J. Nartowska, *Borówka czernica*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(21) 2007, s. 5-7.

¹⁵⁰ J. R. Mroczek, *Królewski orzech włoski*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(32) 2010, s. 28-29.

¹⁵¹ M. Piaskowska, *Mechanizm przeciwzapalnego i przeciwbólowego działania kory wierzby*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(8) 2004, s. 28-29.

¹⁵² I. Matławska, *Herbaty, herbatki i ziółka*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(13) 2005, s. 20-23.

¹⁵³ A. Skarżyński, dz. cyt., s. 49.

cieczy lotnych, które nie rozpuszczają się w wodzie, mają intensywny zapach, najczęściej są bezbarwne, żółtawe, zielonkawe lub niebieskawe. Z czasem żółkną lub brunatnieją, stają się gęste i żywcowate. Olejki eteryczne możemy znaleźć w wielu roślinach. Mają one różnorodne działanie terapeutyczne. I tak:

- działanie żółciopędne mają: olejek miętowy („Panacea – leki ziołowe” wspomina również o jego działaniu uśmierzającym ból głowy i niwelującym zmęczenie¹⁵⁴) i tymiankowy;
- moczopędne: pietruszkowy i jałowcowy (olejek ten ma także inne dobroczynne działania przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, głównym składnikiem czynnym są tutaj owoce jałowca i to właśnie jemu w całości został poświęcony jeden z artykułów „Panacea – leki ziołowe”¹⁵⁵);
- wykrztuśnicze: sosnowy (stosowany u dorosłych jak i u dzieci, pojawia się w artykułach dotyczących przeziębień, jako wsparcie chorób układu oddechowego¹⁵⁶), eukaliptusowy (w tych samych artykułach uwzględniony jest też olejek eukaliptusowy, który ma dobroczynne działanie na infekcje i przeziębienia¹⁵⁷), szalwiowy i miętowy;
- uspokajające: walerianowy (wycisza i uspokaja, w analizowanym kwartalniku poświęcono mu cały artykuł, ale ze względu na swoją popularność pojawia się też w innych artykułach¹⁵⁸), tatarakowy, z melisy;
- przeciwbakteryjny: miętowy, sosnowy, anyżowy (to kolejny olejek stosowany w przeziębieniu i grypie ze względu na swoje przeciwbakteryjne właściwości, pojawia się w artykułach poświęconych tej tematyce¹⁵⁹), majerankowy¹⁶⁰.

Olejki roślinne poprawiają też smak potraw, napojów, mają zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym, mydlarskim i chemii gospodarczej. Olejki eteryczne są przeważnie substancjami płynnymi, bezbarwnymi, rzadko żółtymi lub niebieskimi, silnie pachnącymi. Zapach ten jest związany z obecnością estrów, fenoli, alkoholi, aldehydów, ketonów, eterów i innych. W skład jednego olejku może wchodzić wiele związków chemicznych, z których najczęściej jeden lub kilka występują w przewodzie. Zawartość olejku w roślinach może być różna¹⁶¹.

¹⁵⁴ I. Jakubiak, *Aromaty w SPA*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(36) 2011, s. 20-21.

¹⁵⁵ A. Rumpel, *Jałowiec niepospolity...*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3/4(60/61) 2017, s. 32-34.

¹⁵⁶ E. Lamer-Zarawska, *Profilaktyka schorzeń infekcyjnych układu oddechowego u dzieci*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(18) 2007, s. 12-15.

¹⁵⁷ B. Kowalczyk, *Olejki eteryczne w przeziębieniu i grypie*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(26) 2009, s. 11-13.

¹⁵⁸ J. Nartowska, *Melisa lekarska – wieki tradycji i nowe możliwości*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(16) 2006, s. 8-11.

¹⁵⁹ B. Kowalczyk, *Olejki eteryczne w przeziębieniu i grypie*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(26) 2009, s. 11-13.

¹⁶⁰ A. Skarżyński, dz. cyt., s.50.

¹⁶¹ E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz, *Przewodnik ziołolecznictwa ludowego*, PWN, Warszawa – Wrocław 1984, s. 32.

Antrazwiązki są pochodnymi auracyanu i zawierają jedną lub kilka grup hydroksylowych i tworzą często połączenia z cukrami prostymi. Posiadają zdolność do łączenia się w kilka i tworzą dimery. W największej ilości występują w korze kruszyny, liściach i owocach aloesu, strączyńcu (złoty środek na zaparcia, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła mu artykuł w całości¹⁶²), korzeniach rzewienia i aloesie. Wyciągi tych roślin, dzięki zawartym w nich antrazwiązkom, drażnią jelito grube, działają przeczyszczająco. Jednak nie należy ich stosować w dużych ilościach. W ostrych chorobach zapalnych przewodu pokarmowego, niewydolności nerek i okresie ciąży są one zabronione¹⁶³.

W roślinach możemy też spotkać azulenyl i fenole. Pierwsze z nich to węglowodory o działaniu przeciwuczuleniowym, przeciwzapalnym, hamującym rozwój wielu rodzajów bakterii. Najbardziej rozpowszechnionym w lecznictwie jest chamazulen, który zawiera m.in. rumianek (pojawia się w całościowo poświęconym mu artykule oraz przewija się w kilku innych poświęconych np. ziołom dla niemowląt ¹⁶⁴ ¹⁶⁵), piołun i krwawnik (cały artykuł mamy w „Panacea – leki ziołowe”, w którym opisane jest pozytywne działania tego zioła na układ pokarmowy¹⁶⁶). Natomiast fenole to słabe kwasy, które swoją budową przypominają alkohole. Są one silnymi środkami przeciwbakteryjnymi i łatwo przenikają przez błonę komórkową powodując denaturację białka. Występują między innymi w korze dębu, arnicy (związki czynne to głównie flawonoidów, stosować można wewnętrznie jak i zewnętrznie, podnosi odporność, działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła jej w całości artykuł¹⁶⁷) i czarnym bzie¹⁶⁸ (pełne dwa artykuły zostały przeznaczone dla czarnego bzu, opisano w nich jego działanie napotne i przeciwgorączkowe, wspomina się jeszcze o nim w artykułach poświęconych przeziębieniom¹⁶⁹ ¹⁷⁰).

Kumaryny to kolejne związki występujące w ziołach. Znajdziemy je m.in. w rumianku, kasztanowcu połoniczniku. Tworzą związki zbliżone do flawonoidów, działają rozkurczowo, lekko moczopędnie i uspokajająco. Podstawowy związek tej grupy, zwany kumaryną, wykazuje charakterystyczny zapach suszonego siana. Kumaryny występują w różnych częściach roślin w postaci glikozydowej albo w postaci wolnych aglikonów, jako składniki olejku eterycznego. Wśród roślin możemy je spotkać w znacznych ilościach,

¹⁶² J. Nartowska, *Arabskie remedium*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(23) 2008, s. 7-9.

¹⁶³ A. Skarżyński, dz. cyt., s. 51.

¹⁶⁴ L. Kludel, *Rumianek*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(12) 2005, s. 6-9.

¹⁶⁵ E. Lamer-Zarawska, *Zioła dla niemowląt*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(12) 2005, s. 10-13.

¹⁶⁶ J. Nartowska, *Herba Militaris...*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(56) 2016, s. 5-7.

¹⁶⁷ J. Nartowska, *Arnika – lek z gór i łąk*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(44) 2013, s. 5-7.

¹⁶⁸ A. Skarżyński, dz. cyt., s. 53.

¹⁶⁹ A. Kawecka, M. Grzeczczuk, D. Jadczyk, *Bez czarny*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(40) 2012, s. 22-23.

¹⁷⁰ K. Janda-Ulfing, *Dziki bez – czyli wiejska apteczka*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(18) 2007, s. 16-17.

np. zawartość dafniny w pączkach. Własności biologiczne kumaryn są bardzo zróżnicowane, pobudzają pigmentację skóry, są dlatego stosowane w bielactwie samoistnym, działają przeciwskurczowo i rozszerzają naczynia wieńcowe. Związki kumarynowe mają słabe działanie uspokajające na ośrodkowy układ nerwowy. Podstawowy związek benzo- a – piron jest substancją toksyczną i możemy go znaleźć w ziele żubrówki, ziele marzanki wonnej. Działa depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy, a większe jej dawki uszkodzają narządy mięsiste – nerki i wątrobę. Natomiast już proste pochodne kumaryny wykazują cenne właściwości przeciwskurczowe i osłaniające przed wpływem promieniowania nadfioletowego, toteż stosowane są do wyrobu maści używanych przy naświetlaniu lampą kwarcową¹⁷¹.

Fitoncydy to substancje pochodzenia roślinnego zawarte w olejkach eterycznych, a obdarzone zdolnością niszczenia niektórych szczepów bakterii, grzybów i pierwotniaków. Bogate w fitoncydy są takie rośliny jak: czosnek, cebula, chrzan, pietruszka (to bogate źródło substancji czynnych, zawiera dużą ilość witaminy C¹⁷²), seler, kolendra (poświęcono jej cały artykuł opisując właściwości przede wszystkim przeciwutleniające¹⁷³), koper ogrodowy (wykrztuśnie, wiatropędnie, pobudza trawienie i laktacje tak został opisany w poświęconym mu w całości artykule z analizowanego pisma¹⁷⁴), gorczyca biała, mięta i jałowiec. W roślinach znajdują się też kwasy organiczne, które są związkami węgla zawierającymi grupę karboksylową. Gromadzą się one w łodygach, liściach, korzeniach, owocach i nasionach roślin. W organizmie człowieka działają korzystnie na trawienie i całą przemianę materii, przeciwdziałają też nadmiernej fermentacji w jelitach. Najczęściej spotykane kwasy to: octowy, jabłkowy, cytrynowy, szczawiowy, mrówkowy i walerianowy. Wszystkie one działają jako łagodny środek przeczyszczający¹⁷⁵.

W roślinach występują też saponiny, związki o charakterze glikozydowym, posiadające zdolność obniżania napięcia powierzchniowego cieczy, a także pienienia. Drażniąc łagodnie błonę śluzową jamy ustnej i gardła, działają jako leki wykrztuśne. Występują m.in. w mydlnicy, pierwiosnku, nagietku, kozieradce (wspomniano o niej w jednym z artykułów opisującym prowadzone nad tą rośliną leczniczą badania¹⁷⁶) i konwalii, naparstnicy wełnistej i purpurowej. W roślinach zielarskich spotyka się saponiny w różnych

¹⁷¹ E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz, dz. cyt., s. 8.

¹⁷² A. Miśkowiec, *Pietruszka – warzywo i lek*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(46) 2014, s. 30-31.

¹⁷³ K. Głowniak, J. Widelski, *Kolendra – przyprawa i lek*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(42) 2013, s. 16-17.

¹⁷⁴ J. Nartowska, *Koper włoski – kuchnia i medycyna*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(68) 2019-2020, s. 5-8.

¹⁷⁵ E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz, dz. cyt., s.10.

¹⁷⁶ M. Krauze-Baranowska, *Arnica, karczoch i kozieradka w laboratorium*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(7) 2004, s. 32.

ich częściach: korzeniach, łodygach, liściach i kwiatach. Znane surowce zawierające saponiny to: korzeń lukrecji gładkiej, korzeń mydlnicy lekarskiej korzeń i kwiat pierwiosnka, ziele nawłoci pospolitej (zamieszczony jest w publikacji autorstwa Tadeusza Liczki „Fitoterapia w zakażeniach układu moczowego”¹⁷⁷), ziele połonicznika, kwiat, kora i nasienie kasztanowca (w leczeniu stosuje się niedojrzałe owoce, nasiona, korę, liście i kwiaty, kwartalnik „Panacea – leki ziołowe” poświęcił cały artykuł¹⁷⁸), kwiat dziewanny, kwiat stokrotki (znalazł swoje miejsce w oddzielnych, poświęconych jej publikacjach w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe”¹⁷⁹), ziele fiołka trójbarwnego i wiele innych¹⁸⁰.

Saponiny uszczelniają śródbłonek naczyń włosowatych, działają też przeciwwysiękowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo, hamując procesy zapalne i polepszając ukrwienie tkanek. W korzeniu lukrecji (bardzo dobra na dolegliwości żołądkowe, wrzody żołądka, ze względu na słodki smak dodawana do leków i produktów spożywczych w celu poprawy smaku¹⁸¹) znajduje się gliceryzyna działająca m.in. przeciwzapalnie, a wyciągi z korzenia lukrecji działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, obniżając napięcie ścian żołądkowych. Stosowane też są w nadkwaśności żołądka i nieżytach przewodu pokarmowego, a pojedynczo lub w mieszankach ziołowych, chorobie wrzodowej żołądka i nadkwaśności. Saponiny wchłaniają się słabo w przewodzie pokarmowym i są w pełni bezpieczne w stosowaniu, chyba że spotkają się z uszkodzonymi naczyniami włosowatymi, wówczas mogą uszkadzać czerwone krwinki. Surowce saponiny należy suszyć w warunkach naturalnych¹⁸².

Chcąc dobrze wykorzystać działanie ziół, należy wiedzieć, które części roślin można wykorzystać. Zioła składają się z następujących części: kłącza, korzenia, kory, liści, kwiatu, owoców, ziela, pączka i innych. Kłącze to podziemny pęd rośliny, który może mieć położenie pionowe, ukośne lub poziome. Wytwarza korzenie oraz bezbarwne, łuskowate, czasem skórzane liście. Niekiedy te ostatnie odpadają i wówczas po ich bliznach oraz wykształceniu pączków można kłącza odróżnić od korzeni. Budowa wewnętrzna kłącza jest taka sama jak pędów. Korzeń jest organem przytwierdzającym roślinę do podłoża, umożliwiającym pobieranie z gleby wody z solami mineralnymi i przeprowadzającym te substancje do pędów. Cechą charakterystyczną korzeni jest to, że nigdy nie wykształcają liści¹⁸³.

¹⁷⁷ T. Liczko, *Fitoterapia w zakażeniach układu moczowego*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(45) 2013, s. 8-11.

¹⁷⁸ M. Piaskowska, *Kasztanowiec zwyczajny*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(5) 2003, s. 12-14.

¹⁷⁹ J. Nazaruk, *Mała roślina o dużych możliwościach*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(22) 2008, s. 12-13.

¹⁸⁰ A. Skarżyński, dz. cyt., s.53.

¹⁸¹ J. Nartowska, *Lukrecja – słodkie remedium*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(43) 2013, s. 5-7.

¹⁸² M. E. Senderski, dz. cyt., s. 22.

¹⁸³ E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz, dz. cyt., s. 10.

Pęd należy najczęściej do nadziemnej części rośliny i składa się z łodygi i liści. Liście natomiast to organy służące do asymilacji i transpiracji. Mogą mieć bardzo różne kształty, ale najczęściej składają się z zielonej, płaskiej i cienkiej blaszki liściowej, ogonka liściowego, podobnego w budowie do łodygi oraz nasady liścia. Nasada ta może też być w postaci pochwy liściowej lub czasem nie wyróżnia się niczym szczególnym i przechodzi stopniowo w ogonek liściowy. Liście mogą przybierać różnorodne kształty: szpilek, cierni albo łusek. Kora jest zewnętrzną tkanką okrywającą pień oraz korony drzew i krzewów, a pewne jej części zewnętrzne mogą tworzyć martwicę korkową. Kwiat jest przekształconym pędem, a jego części, np. płatki korony, przekształconymi liśćmi. Spotykane w ziołolecznictwie określenie surowca jako „kwiat” oznacza zarówno same kwiaty – bez szypulek i osi kwiatostanowych – jak i całe kwiatostany, np. koszyczki w przypadku rodzin złożonych.¹⁸⁴

Owocem nazywamy powstałe z kwiatów przekształcone organy, które otaczają nasiona do czasu ich dojrzenia, a następnie służą do ich rozsiewania. Najczęściej są to przekształcone zalążnie. Zieleń określa się całą nadziemną część roślin niezdrewniałych, czyli łodygi, liście i kwiaty. Pączki w znaczeniu ziołolecznictwa to termin odnoszący się do młodocianego, jeszcze nierozwiniętego pędu¹⁸⁵.

O tym, jaka część rośliny jest surowcem zielarskim, decyduje zawartość substancji czynnych. Ich rozmieszczenie w roślinie nie jest równomierne. Najczęściej jest tak, że różne części tej samej rośliny zawierają różne ilości substancji leczniczych. Surowcem zielarskim jest ta część rośliny, w której znajduje się największa ilość substancji czynnych. W zależności od przeznaczenia przeprowadza się zbiór rozmaitych części roślin. Każda część łodygi, bogata w związki czynne, jest innym surowcem zielarskim. Oznacza to, że z tej samej rośliny możemy uzyskiwać kilka rodzajów surowca. Przykładowo z mięty pieprzowej surowcem jest cały liść i oddzielnym surowcem całe ziele mięty, przeznaczone na olejek. Z prawoślazu lekarskiego zbiera się osobno korzeń i liść prawoślazu. Każdy rodzaj surowca jest inaczej i w innym terminie zbierany i przygotowywany¹⁸⁶.

Można zatem rzec, iż w ujęciach historycznych, jak i współczesnych, fitoterapia stanowi istotny element życia ludzkości, który od zawsze był powiązany ze zdrowiem. Drobiazgowa prezentacja wybranych specyfików ukazuje ich szerokie zastosowanie i korzystny wpływ na organizm człowieka. Przedstawiony powyżej przegląd ich właściwości, uzasadnia dlaczego przez tyle wieków naturalne metody były tak popularne. Przekonanie to

¹⁸⁴ E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz, dz. cyt., s. 10.

¹⁸⁵ Tamże, s.11.

¹⁸⁶ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 28.

było tak mocno zakorzenione w świadomości społeczeństw, że przetrwało do dziś. Warto jednak nadmienić, że stosowanie naturalnych specyfików leczniczych w codziennej diecie wymaga odpowiedniej wiedzy, która niekoniecznie jest powszechnie znana. Brak takiej wiedzy może skutkować różnymi konsekwencjami. Istotne, dla prowadzonych na potrzeby niniejszej pracy badań, było pytanie o to, jak wiedza na temat ziołolecznictwa jest przekazywana w relacjach międzypokoleniowych? Dlatego kolejny podrozdział zawiera szczegółowe informacje na ten temat.

2.3. Stosowanie ziół w rodzinie wielopokoleniowej

Wielopokoleniowość to pojęcie oznaczające rodzinę wielopokoleniową, która „składa się z kilku generacji mieszkających we wspólnym domostwie”¹⁸⁷. W dawnych czasach występowała w społeczeństwach bardzo słabo rozwiniętych, ale także feudalnych, wiejskich. W takich rodzinach zarówno dziadkowie, jak i rodzice oraz wnuki mieszkają razem pod jednym dachem. Prowadzą też wspólne gospodarstwo. Z takim typem rodziny można było się dawniej spotkać w środowisku ubogim, gdzie ze względu na brak finansów kolejni członkowie rodziny nie wyprowadzali się z domu. Dziś rodziny takie są coraz rzadziej spotykane i obserwuje się tendencję odchodzenia od tego modelu ¹⁸⁸.

Kiedy dziecko dorasta i staje się młodzieńcem, należy pamiętać, że pośrednie działanie wzmacniające mają wszystkie przyprawy trawienne, takie jak: kminek, majeranek, anyż, czarnuszka, pieprz prawdziwy i ziołowy, kolendra, papryka gorczyca oraz estragon. Ich działanie dla organizmu ludzkiego jest ogromnie ważne, szczególnie w rekonwalescencji, a także po przebytej chorobie, ponieważ wbrew ogólnemu mniemaniu, nie są to tylko przyprawy smakowe, ale trawienne. Ułatwiają funkcjonowanie organizmowi ludzkiemu i przyswajanie wielu składników pokarmowych¹⁸⁹.

Istnieją także zioła, które działają bezpośrednio wzmacniająco. Należą do nich środki, które nie tylko regulują przemianę materii, ale również działają odżywczo. Przykładem może być mielone nasienie kozieradki, które poprawia apetyt, zwiększa ilość krwinek czerwonych, co jest istotne zwłaszcza podczas anemii. Zioło to poprawia działanie soków trawiennych i jest dobrym dostawcą wielu witamin, a więc skutkuje też przy takich objawach, jak pęknięcie warg, wrzodzianki, pleśniawki, łuszczycy, pęcherzycy, czy hemoroidom. Dalej należy wymienić inne „zioła do jedzenia”, których nie parzymy, ani nie gotujemy, ale jadamy

¹⁸⁷ W. Doroszewski [red.] *Słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa 1999, s. 196.

¹⁸⁸ Tamże, s. 196.

¹⁸⁹ J. Górnicka, dz. cyt., s.82.

w niewielkich ilościach. Przykładem będzie tu pokrzywa – oczywiście sproszkowana, która jest doskonałym środkiem odżywczym dla ludzi, jak i zwierząt, zwłaszcza na etapie rozwojowym. Pobudza ona pracę wątroby, trzustki, żołądka, zwiększa – podobnie jak kozieradka – ilość krwinek czerwonych, a ponadto likwiduje taki stan zagłodzenia witaminowego, który objawia się wydzielającym przykrą woń potem¹⁹⁰.

Całe pokolenia znają i stosują zioła w czasie kaszlu. Schorzenia błon śluzowych jamy ustnej i gardła nierzadko towarzyszą różnym infekcjom, często pochodzenia wirusowego. Występujące przy tym silne bóle głowy mogą być znacznym obciążeniem dla pacjenta. Bywa, że chory odmawia przyjmowania pokarmu i płynów. Leczenie ma zatem na celu uśmierzanie bólu oraz jak najszybsze wygojenie śluzówki. Stosuje się w tym przypadku rumianek, który zaparza się i jak herbatkę pije. U małych dzieci często występuje pieluszkowe zapalenie skóry. W tym przypadku lecznicze środki roślinne mają zastosowanie w ramach terapii samodzielnej lub pomocniczej. Jeśli zmieniona chorobowo skóra jest jeszcze wilgotna, zaleca się kąpiele lecznicze, przemywania i okłady. Na suchą skórę aplikuje się kremy lub pasty na bazie rumianku pospolitego, można stosować liście i korę oczaru wirginijskiego¹⁹¹ (w kosmetyce znalazł on najszerze zastosowanie, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła jego dobroczynnym właściwością cały artykuł¹⁹²).

Chorobą, która atakuje wiele osób, nie patrząc na wiek, jest grypa. Naukowcy przebadali ponad pięćdziesiąt roślin leczniczych. Okazało się, że najskuteczniejsze przeciw grypie są: eukaliptus, szalwia i lukrecja. Liczne badania potwierdziły też, że przeciwdziałają najczęściej występującym rodzajom grypy takie zioła, jak: lawenda, drzewo herbaciane, pelargonie (kwiat, który cieszy się popularnością, pojawia się również w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe” gdzie opisano głównie olejki mające działanie antydepresyjne, immunosupresyjne, przeciwzapalne i tonizujące¹⁹³), bergamota (szerokie spektrum właściwości zdrowotnych posiada i wpływa korzystnie na nasz stan psychiczny, wspomina o niej również „Panacea – leki ziołowe”¹⁹⁴), melisa i hyzop. Zwalczają też skutecznie wirusy wywołujące przeziębienie. Nawet popularne przyprawy z naszej kuchni – cynamon (to najstarsza przyprawa korzenna, wykorzystuje się korę i olejki cynamonowe, wykazuje

¹⁹⁰ J. Górnicka, dz. cyt., s.82.

¹⁹¹ Tamże, s. 218.

¹⁹² D. Glamowska, *Złoto Indian*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(51) 2015, s. 18-19.

¹⁹³ A. Pachłowska, M. Grzeszczuk, D. Jadczak, *Pelargonie, geranium, anginka... Kwiaty jadalne*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(42) 2013, s. 26-27.

¹⁹⁴ A. Wałęjko, M. Grzeszczuk, *Pysznoślówka, monarda, bergamotka...*, „Panacea – Leki ziołowe” 3(48) 2014, s. 24-25.

właściwości bakteribójcze i grzybobójcze, poprawia łaknienie¹⁹⁵), pieprz czarny, cytryna, tymianek, majeranek, rozmaryn, bazylia, czosnek i mięta pieprzowa mogą okazać się pomocne w leczeniu kataru i grypy. Olejki eteryczne tych naturalnych antybiotyków mogą być dodawane do gorących parówek i wdychane wraz z parą w czasie infekcji płuc i zatok. Najłatwiej jest dodawać olejki eteryczne do komercyjnych nawilżaczy. Można też postawić na małym ogniu płaski garnek z wodą i kilkoma kroplami olejku i wdychać¹⁹⁶.

Fitoterapia znajduje też zastosowanie w dolegliwościach kobiecych. Przy pewnych stanach osłabienia pochorobowego, po niektórych antybiotykach, a najczęściej przy zaburzeniach przemiany materii możemy zastosować ziele tasznika, rdestu ostrogorzkiego, nagietek, kwiat lipy, bzu czarnego, miętę, pokrzywę¹⁹⁷.

Przy problemach układu moczowego, aby poprawić pracę nerek, zalecane są zioła moczopędne: liść i pączki brzozy, liść mącznicy, borówki – brusznicy, ziele nawłoci, skrzyp, rdest ptasi, korzeń wilżyny, lukrecji, kłącze perzu, liść poziomki. W pożywieniu kobiety powinny się znaleźć: seler, pietruszka i kalafior, jadane w postaci surówki¹⁹⁸.

U młodzieży w wieku przejściowym, tzn. u chłopców podczas mutacji i u dziewcząt w okresie pokwitania, może występować trądzik pospolity, zwany młodzieńczym. Ropny stan trądzika wytwarza się wokół zaskórника, czyli czopu łojowego w podskórnych przewodach łojowych. W lżejszych formach trądzik uzewnętrznia się zwykłymi krostami, jednak w dalszym rozwoju, któremu sprzyja: łojotok, zła przemiana materii, brak słońca i powietrza, zaburzenia w wydzielaniu gruczołów dokrewnych, zaburzenia w czynnościach przewodu pokarmowego, czy wreszcie jednostronne odżywianie – krosty zaczynają się zmieniać w coraz większe ropne wrzodziki, które, nawet po starannym leczeniu, zostawiają po sobie ślady w postaci mniejszych i większych dziurek w skórze. Dlatego już przed pojawieniem się pierwszych, podejrzanych krostek, należy się zainteresować przyczynami wewnętrznymi, a nie tłumaczyć, że „to przejdzie z wiekiem”. Często pozostają po nich ślady na długie lata¹⁹⁹.

Bardzo ważne jest tutaj stosowanie kąpiele słonecznych i wodnych, a także świeże powietrze. W celu złagodzenia objawów warto przemywać miejsca problematyczne lub stosować kąpiele wzbogacone ziołami: tymiankiem, miętą, rumiankiem, skrzypem, korzeniem tataraku (w celach leczniczych wykorzystywany jest olejek z tataraku o właściwościach

¹⁹⁵ D. Jadcak, M. Grzeszczuk, *Cynamon*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(10) 2005, s. 34-36.

¹⁹⁶ K. Keville, *Zielona apteka, Rośliny, które leczą i zapobiegają*, [tłum.], E. Niegowska-Drachał, Świat Książki, Warszawa 2002, s.176.

¹⁹⁷ J. Górnicka, dz. cyt., s. 83.

¹⁹⁸ Tamże, s. 83.

¹⁹⁹ Tamże, s. 84.

przeciwwirusowych, przeciwbakteryjnych, likwiduje zastoje żółci²⁰⁰), igliwem sosny lub świerku. W celu szybkiego usunięcia trądziku można również robić kompresy z odwaru kwiatu rumianku, kwiatu nagietka i kory wierzby. Najważniejsze będą w tym przypadku zioła stosowane wewnętrznie: korzeń łąpianu, mydlnicy, mniszka, ziele bratka i macierzanki²⁰¹.

Przy problemach żołądkowo-jelitowych, kiedy cierpimy na rozwolnienie, pomocne będą odvary z korzenia arcydzięgla („Panacea – leki ziołowe” poświęciła mu cały artykuł, stosowany wewnętrznie przy problemach żołądkowo-jelitowych i zewnętrznie łagodząc bóle gośćcowe, nerwobóle, ponadto ma działanie uspokajające, przeciwbakteryjne²⁰²), łąpianu, kory dębowej, liścia poziomki, ziela szalwii, dziurawca, piołunu²⁰³.

Profilaktyka przeciwdziałania chorobom obejmuje także stosowanie ziół, będących przyprawami, one też mają mnóstwo witamin i minerałów. Działają w różnoraki sposób i są stosowane nie tylko jako przyprawy smakowe. Pierwszą z nich będzie anyż, który działa przeciwskurczowo, wykrztuśnie, mlekopędnie i trawiennie. Poza tym jest dobrym środkiem odżywczym. To znakomity dodatek do ciast, likierów „na apetyt” oraz do cukierków, które dzieciom nie odbierają ochoty do jedzenia. Kolejnym jest arcydzięgiel, ale nie korzeń, który jest stosowany w lecznictwie, lecz zielone pochwki liściowe, które mają wybitne działanie trawienne, wykrztuśne i wzmacniające²⁰⁴.

Goździki (wykorzystywany w medycynie i kuchni, pojawia się w kilku analizowanych artykułach^{205 206}) to pąki kwiatowe goździkowca korzennego, które są suszone tak długo, aż nabiorą czerwono-brązowego koloru. Zawierają nie mniej niż 15% olejku eterycznego. Mają działanie przeciwbakteryjne, miejscowo znieczulające, spazmolityczne, przeciwwirusowe w stanach zapalnych błony śluzowej jamy ustnej i gardła. Stosowane do miejscowego uśmierzania bólu w stomatologii oraz jako przyprawa. Goździki należą od XIII wieku do najczęściej używanych leków, ale już wcześniej stosowano je jako przyprawę, a także lekarstwo przy omdleniach, bólach zębów, chorobach mózgu, braku apetytu, dolegliwości trawiennych i kołatanii serca²⁰⁷.

²⁰⁰ B. Kowalczyk, *Co się tyczy zapachów...*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(9) 2004, s. 14-16.

²⁰¹ J. Górnicka, dz. cyt., s. 84.

²⁰² K. Głowniak, J. Widelski, *Archangelica – roślina polecana przez anioły*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(17) 2006, s. 16-17.

²⁰³ J. Górnicka, dz. cyt., s. 84.

²⁰⁴ Tamże, s. 94.

²⁰⁵ M. Grzeszczuk, A. Wałejko, *Jadalne kwiaty goździka*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(49) 2014, s. 28.

²⁰⁶ B. Kowalczyk, *Olejki eteryczne w przeziębieniu i grypie*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(26) 2009, s. 11-13.

²⁰⁷ W. Schaffner, *Rośliny lecznicze, chemizm, działanie zastosowanie*, [tłum.] A. Kłosowska, MULTICO Oficyna Wydawnicza, Warszawa 1996, s. 213.

Bazylia wzmacnia i pobudza czynności żołądka, znosi nadmierną fermentację i wzdęcia, działa rozkurczowo, moczopędnie, mlekopędnie, pobudza serce i nerwy. Stosuje się do zup rybnych, bulionów, rosółków, ale wskazane jest, by nie dodawać wówczas innych przypraw, nie popsuć smaku.

Inną przyprawą, całkowicie zapomnianą przez współczesnych Polaków, jest owoc berberysu. Ma ona działanie trawienne oraz żółciopędne i jest dobrym dostawcą witamin, przede wszystkim witaminy C.

Przyprawą, która zawiera wiele witamin jest borówka brusznica. Znajdziemy w niej: prowitamins A, witaminy B1, B2, B6, B7, C oraz antocyjany. Są to ciała chemiczne o charakterze katalizatorów, spotykane również w czarnych jagodach, burakach ćwikłowych i niebieskiej kapuście, które spełniają wyraźne funkcje trawienne przy wielu ciężej strawnych artykułach spożywczych²⁰⁸.

Przyprawą, którą stosujemy jako zioło do różnych potraw jest czarny bez. Dawniej była ona stosowana tylko w zaborze pruskim, obecnie znajdziemy ją w wielu kuchniach jako przyprawa trawienna. Zawiera: witaminę B1, B2, PP, H, B7 i C. Owoc bzu działa napotnie, nieco rozwalniająco, moczopędnie i przeciwskurczowo. Surowy sok nastawiany, nie wysmażany, można dolać do każdego sosu mięsnego, oczywiście tuż przed podaniem na stół. Bardzo modnym obecnie ziołem jest czarnuszka, działająca trawiennie, pobudza czynności żołądka, działa odżywczo i rozpędza złoży reumatyczne. Wraz z nasieniem kopru, kminku i anyżu stanowi najlepszy środek przy wszystkich kłopotach laktacyjnych u matek karmiących.

Kolejną przyprawą jest cząber, działający trawiennie, pobudza czynności żołądka, działa ściągająco i moczopędnie. Stosujemy ziele sproszkowane do serów topionych i wędzonych oraz do sosów mięsnych i ogórków²⁰⁹.

Profilaktycznie możemy stosować inne zioła, np. czosnek, który zawiera witaminy: B1, B2, K, PP, C, obniża ciśnienie krwi, jest jednym z najsilniejszych środków bakteriobójczych i w tym charakterze zażywany doustnie spisuje się jak najlepszy antybiotyk, ponadto działa wykrztuśnie. W zastosowaniu zewnętrznym wywołuje przekrwienie w miejscu aplikacji.

Często w kuchni znajduje zastosowanie dzika róża, która jest stosowana w różnoraki sposób, najczęściej jako herbata do picia. Można też zrobić z niej wino, konfitury, a z pestek wypalić kawę mieloną. Owoce te dostarczają witaminy: B1, B2, E, K, PP, a w szczególności dużo C, bo aż 8,13 grama w kilogramie owocu. Działa poza tym moczopędnie, żółciopędnie

²⁰⁸ J. Górnicka, dz. cyt., s. 95.

²⁰⁹ Tamże, s. 96.

i kojąco. Wino z dzikiej róży (na gorąco) jest najlepszym napojem rozgrzewającym przy najsilniejszych przeziębieniach, należy je uznać za jedyny napój alkoholowy absolutnie nieszkodliwy, chyba, że użyjemy go w nadmiarze²¹⁰.

Cynamon to sproszkowana wysuszona, pozbawiona zewnętrznej części kora młodych pędów z drzewa cynamonowego, zawierająca nie mniej niż 1,2% olejku eterycznego. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego, działa bakteriobójczo, pobudza czynność ruchową jelit. Stosowana w braku apetytu, dolegliwościach dyspeptycznych oraz jako środek poprawiający smak i jako przyprawa. Może działać ubocznie u alergików, przeciwwskazaniem są wrzody żołądka i dwunastnicy oraz ciąża. Kora cynamonowa należy do najstarszych przypraw, była jednak stosowana także jako lek. Przypisywano jej różne właściwości: działanie moczopędne, poprawiające trawienie. Kora cynamonowa zmieszana z miodem miała skutecznie usuwać plamy wątrobowe i uporczywe piegi. Lek z kory cynamonowej stosowano w kaszlu, katarze i zewnętrznie przeciw jadowitym zwierzętom. Była też stosowana w bolesnym miesiączkowaniu i jako środek tamujący krwawienia²¹¹.

Ziele tymianku to wysuszone liście, kwiaty i szczyty łądyg. Surowiec zawiera nie mniej niż 1,5% olejku eterycznego i nie mniej niż 0,5% lotnych z parą wodną fenoli w przeliczeniu na tymol. Główne składniki to olejek eteryczny, garbniki i flawonoidy. Zioło to ma działanie rozkurczające oskrzela, wykrztuśne, przeciwbakteryjne oraz może być stosowane przy nieżycie dróg oddechowych. Zewnętrznie jako środek przeciwbakteryjny i dezodorujący w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła oraz jako środek wywołujący przekrwienie skóry do nacierań i kąpiel. W wielu domach stosowany jest jako środek pobudzający apetyt i trawienie, przeciwwzdęciowy i moczopędny oraz jako środek odkażający drogi moczowe i przeciwrobaczy²¹².

Zielem bardzo niedocenianym w naszej kuchni, które można stosować profilaktycznie jest estragon. Zawiera on witaminy A oraz C. Wzmacnia żołądek, stosuje się go w formie naparu przy nerwicy żołądka i stanach nieżytych dróg trawiennych. Sproszkowane suche ziele jest dobrą przyprawą trawienną do zup i sosów, a ze względu na smak, można je stosować tam, gdzie zdrowie pacjenta wymaga diety bezsolnej.

Osobnego omówienia wymaga gorczyca biała. W przypadku reumatyzmu nosi się okład sporządzony z gorczycy, którą wysypuje się na płótno i zawija w nie. Taki okład nosi się stale na miejscu zaatakowanym reumatyzmem lub artretyzmem. Najmocniejsze bóle

²¹⁰ J. Górnicka, dz. cyt., s. 95.

²¹¹ K. Keville, dz. cyt., s. 77.

²¹² W. Schaffner, dz. cyt., s. 273.

ustępują w ciągu dwóch miesięcy, przy jednoczesnym stosowaniu środków moczopędnych, takich jak: seler, pietruszka, kalafior – na surowo. Gorczyca działa trawiennie, stosuje się ją do takich potraw, jak: śledź w occie, ogórki kwaszone, musztarda²¹³.

Szafran (to najdroższa przyprawa świata i pod takim właśnie tytułem ukazał się artykuł w „Panacea – leki ziołowe”, opisujący szerokie właściwości zdrowotne tej przyprawy²¹⁴) uprawny kwitnie jesienią i ma wartość leczniczą oraz gospodarczą. Po wysuszeniu mają przyjemny aromat i korzenny, ostrogorzki smak. Szafran daje intensywny barwnik żółty. Wystarczy powiedzieć, że użyty w stosunku 1 część szafranu na 100 tysięcy części wody potrafi ją jeszcze zakolorować. Aby otrzymać jeden kilogram suchych znamion, czyli handlowego szafranu, trzeba zużyć około 80 tys. kwiatów; stąd też jego wysoka cena. Znamiona szafranu wchodziły w skład różnych preparatów farmaceutycznych, m.in. laudanum zalecanym przy napadowym kaszlu, kokluszku i skurczach u dzieci. Bywa on też stosowany jako środek przeciwbólowy, nasercowy, moczopędny, a także w niektórych schorzeniach wątroby i jelit. Lecznictwo ludowe stosowało szafran w napadach hysterii. Ze względu na bardzo wysoką cenę szafran jest często podrabiany. W handlu można spotkać namiastki wykonane z kwiatków nagietka i krokosza barwierskiego²¹⁵.

Bardzo często w domowej kuchni zastosowanie znajduje kminek. To bardzo znane zioło, likwiduje wzdęcia, jest środkiem wiatrochłonnym, działa pobudzająco na serce i nerwy, z lekka moczopędnie, a podobnie jak anyż, czarnuszka i koper działa mlekopędnie, jest więc wskazany dla karmiących matek. Można go dodawać do serów, sosów mięsnych, bigosu, i innych potraw z kapusty oraz razowego chleba. Zmielony z majerankiem w równych ilościach daje znakomity środek doraźny przeciw wzdęciom, zgadze, sensacjom po jedzeniu. Dobrym środkiem trawiennym, przeciwskurczowym, odżywczym i konserwującym, np. do mięsa, jest też kolendra. W prostym użytku kuchennym wystarczy zemleć 1 łyżeczkę na osobę i dosypać do sosu mięsnego, aby dana potrawa stała się smaczna i lekkostrawna²¹⁶.

Nasionem działającym trawiennie, pobudzającym czynności żołądka jest koper, ma działanie wykrztuśne, wiatrochłonne i moczopędne. Podobnie jak przy anyżu, czarnuszcze i kminku, olejek koperkowy z mlekiem matki przechodzi do żołądka niemowlęcia. Zarówno nasienie, jak i nać są niezbędne jako dodatki do ogórków kiszonych i świeżych. Nać koperku zawiera : witaminy A, D, E, K, B1, B2, H, B7, PP oraz C.

²¹³ J. Górnicka, dz. cyt., s. 97.

²¹⁴ J. Nartowska, *Najdroższa przyprawa świata*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(34) 2011, s. 5-7.

²¹⁵ K. Bonenberg, *Rośliny użyteczne człowiekowi*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988, s. 95.

²¹⁶ J. Górnicka, dz. cyt., s. 97.

Trawienie poprawia też inne zioło – majeranek, który działa wykrztuśnie, przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, likwiduje wzdęcia, działa lekko rozgrzewająco. Maść majerankowa sprzedawana w aptekach, jest bardzo dobrym środkiem na katar. W kuchni stosujemy majeranek do sosów, grochów, grochówek, mięs pieczonych i duszonych, dodając go zawsze pod koniec gotowania. Napar z łyżki tego zioła na szklaną wrzątku możemy wypić przy pierwszych objawach przeziębienia²¹⁷.

Biedrzyca (pojawia się w artykule „Zima zielarza”, wśród wielu innych roślin leczniczych, ma szerokie spektrum zastosowań²¹⁸) to roślina wyglądem przypominająca kminek, zbiór korzeni przeprowadza się jesienią lub wczesną wiosną, a później suszy. Zawiera olejek lotny, pochodne kumarynowe, garbniki, substancje żywiczne i białkowe, węglowodany i skrobię. Ma działanie wykrztuśne oraz rozkurczające. Stosuje się go przeciwkaszlowo i moczopędnie, w przewlekłych schorzeniach górnych dróg oddechowych gardła i krtani, nieżytach oskrzeli, kaszlu, astmie, dolegliwościach wątrobowych, nieżytach żołądka i jelit. Wyciąg spirytusowy z korzeni powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i zmniejszenie napięcia mięśni gładkich – działa przeciwskurczowo. Używany zewnętrznie bywa tylko w postaci okładów na rany, do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. Ziele biedrzyca działa podobnie do korzenia, jednak znacznie słabiej²¹⁹.

Kurkuma (jej substancją czynną jest kurkumina, która ma właściwości przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i antyoksydacyjne, to właśnie dzięki niej populacja hinduska cieszy się dłuższym życiem²²⁰) zawiera olejek eteryczny, garbniki, żywice, cukry redukujące, alantoinę, glikozyd goryczowy, fitosterole, witaminę K oraz sole mineralne. Głównym składnikiem kurkumy jest kurkumina, która ma działanie żółciopędne, przeciwzapalne, antyoksydacyjne. Działa też przeciwzapalnie oraz bakteriobójczo na drogi żółciowe w przewodzie pokarmowym.²²¹

Wyciąg ze znamion kukurydzy obniża napięcie mięśni gładkich dróg moczowych i nieznacznie pobudza wydalanie moczu. Zwiększa ilość usuwanych tą drogą moczanów, fosforanów i szczawianów. Wykazuje też swoiste działanie przeciwzapalne na drogi moczowe, a zwłaszcza na pęcherz. Ponadto wywiera korzystny wpływ na wątrobę i zwiększa nieznacznie wytwarzanie żółci. Zmniejsza przy tym napięcie mięśni gładkich dróg żółciowych, dzięki czemu ułatwia jej przepływ do dwunastnicy. Obserwuje się często

²¹⁷ J. Górnicka, dz. cyt., s. 98.

²¹⁸ D. Jadczyk, M. Grzeszczuk, *Zima zielarza*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(18) 2007, s. 18-19.

²¹⁹ B. Kuźnicka, M. Dziak, *Zioła i ich zastosowanie. Historia i współczesność*, PZWL, Warszawa 1984, s. 27.

²²⁰ I. Jakubiak, *Kurkuma odkrywana na nowo*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(47) 2014, s. 16-17.

²²¹ E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, dz. cyt., s. 353.

niewielki spadek podwyższonego ciśnienia krwi, który można przypisać skojarzonemu działaniu moczopędnemu oraz przeciwnskurczowemu. Stwierdza się również nieznaczne zwiększenie krzepliwości krwi. W wielu domach stosowany jest jako przyprawa do różnych dań.²²²

Chcąc zadbać o zdrowie swojej rodziny, każda gospodyni powinna stosować profilaktycznie do posiłków jeszcze inne zioła. Suszona papryka jest stosowana do wielu potraw. Ułatwia trawienie, pobudza żołądek do wydzielania soków trawiennych, działa z lekka moczopędnie i jest doskonałym dostawcą witaminy A, B, C w mniejszych ilościach E, K, PP.

Pietruszka ma szerokie zastosowanie. Korzeń ma działanie moczopędne, napotne i trawienne; należy go koniecznie dodawać do surówek przy chorobach przewodu moczowego, a dostarcza następujących witamin: A, B1, B2, B6, PP, C. Drobnopokrojony liść jest wspaniałym dodatkiem do kanapek z czosnkiem, neutralizującym jego zapach²²³.

Podobne zastosowanie jak pietruszka ma seler. Użyty wewnętrznie działa moczopędnie, napotnie i wspomaga trawienie. Zastosowany zewnętrznie w okładach i kąpielach ma działanie rozgrzewające, bardzo cenny w chorobach artretycznych i reumatycznych. Korzeń selera dostarcza nam: prowitaminę A, B1, B2, B6, B7, PP oraz C. Nać selera ma równie bogaty wachlarz witamin jednak wtedy, gdy jest spożywana na surowo²²⁴.

Ziołem działającym przeciw cukrzycowo, poprawiającym przemianę materii, czyszczącym krew i posiadającym wiele witamin jest pokrzywa. Suszona bywa stosowana w formie herbatek, a surowa jako dodatek do sałatek, szpinaku i szczawiu.

Rokitnik (bardzo cenne źródło witamin, przede wszystkim witaminy C, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła mu jedną publikację w całości, ale pojawia się też w wielu innych artykułach²²⁵) to kolejne zioło stosowane w wielu domach profilaktycznie. Dawniej wyrabiano z niego soki, konfitury, dziś jego zastosowanie powraca. Ma szereg właściwości: obniża ciśnienie krwi, uszczelnia naczynia krwionośne, leczy choroby skórne, oparzenia i rany. Zawiera: prowitaminę A, witaminy B1, B2, B6, B5, PP, H, B7, C.

Jako przyprawę trawienną do tłustych ryb i mięs można stosować rozmaryn (pod kątem przyprawowym jest wspomniany w kilku publikacjach, a jeden z artykułów

²²² E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, dz. cyt., s. 221.

²²³ J. Górnicka, dz. cyt., s. 99.

²²⁴ Tamże.

²²⁵ A. Rumpel, *Superowoc rokitnika*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(54) 2016, s. 22-23.

poświęcono mu w całości opisując jego szeroką gamę zastosowań leczniczych²²⁶), który działa moczopędnie, żółciopędnie i trawiennie, pobudza działalność serca i nerwów.

Szałwia to kolejna przyprawa, która może być stosowana profilaktycznie, w domowej kuchni. Liść ma działanie trawienne, wzmacniające, przeciwcukrzycowe, bakteriobójcze, przeciwzapalne i ściągające. Suchy sproszkowany liść dodajemy do dziczyzny, drobiu, ryb, nadzienia, zup fasolowych, pomidorowych, jarzynowych itd.

Natomiast innym ziołem, który stosujemy profilaktycznie jest tymianek. Dodajemy go wszędzie, gdzie stosuje się inne dodatki zielone, a więc do rosółu, bulionu i sosów mięsnych²²⁷.

Większość opracowań dotyczących fitoterapii, a zdrowia rodziny wskazuje, że w każdym domu powinna być zielarska apteczka pierwszej pomocy, do której włożymy zioła działające natychmiastowo. Mogą być one pomocne w niegroźnych nagłych wypadkach, które są elementem codziennego życia i które już leczyliście w domu. Chodzi o niewielkie oparzenia, skaleczenia, zadrapania, stłuczenia i skręcenia. Oczywiście, wszystkie poważne i nietypowe dolegliwości wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej. I tak na ukąszenia oraz użądlenia można mieć przygotowaną pastę ziołową. W tym celu trzeba wymieszać nalewkę z korzenia jeżówki, łyżki wody destylowanej, olejku lawendowego i glinki ilowej. W ten sposób uzyskaną pastę można śmiało stosować w pierwszej pomocy²²⁸.

Przedstawiona wiedza na temat możliwości wykorzystania ziołolecznictwa w rodzinie wskazuje, że wiele ziół ma bardzo szerokie zastosowanie. Jednak jak wskazują wyniki przeprowadzonej ankiety oraz stwierdzenia badaczy dotyczące współczesnego modelu rodziny, taka wiedza nie jest już przekazywana z pokolenia na pokolenie. Jedynym źródłem szczegółowych informacji na ten temat są produkty kultury masowej. Jednak sposób funkcjonowania współczesnej rodziny nie wyklucza możliwości stosowania naturalnych specyfików prozdrowotnych. Wszak odpowiedzi respondentów jasno wskazują, że istnieje społeczne zapotrzebowanie pogłębiania wiedzy na temat ziół. Istniejący trend „dbania o zdrowie”, w szczególności motywuje do zweryfikowania stylu życia i nawyków prozdrowotnych, a jak wiadomo te z kolei są kształtowane przede wszystkim w rodzinie. Kolejny podrozdział będzie poświęcony właśnie tej kwestii, z uwzględnieniem czynników zewnętrznych, które silnie oddziałują na rodzinę.

²²⁶ I. Jakubiak, *Afrodyzjak królowej Węgier*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(43) 2013, s. 14-16.

²²⁷ J. Górnicka, dz. cyt., s. 100.

²²⁸ K. Keville, dz. cyt., s. 333.

2.4. Kształtowanie nawyków żywieniowych w rodzinie

Według jednej z koncepcji człowieka, pewne zachowania osób, jak i grup społecznych, są zdeterminowane oddziaływaniem środowiska. Zawsze są z nim sprzęgnięte, a to znaczy, że chcąc nie chcąc, przejmują jego cechy i w jakimś stopniu stają się ich odbiciem. Wiadomo, że pierwszym środowiskiem wychowawczym jest rodzina, która określana jest „kolebką osobowości każdego człowieka”, rozwija kompetencje społeczne, formuje światopogląd oraz postawę dorastającego w niej człowieka względem świata²²⁹. Pojęcie rodziny jest definiowane w wielu dziedzinach nauki. Z terminem tym możemy spotkać się zarówno w języku potocznym, jak i opracowaniach naukowych. W pierwszym z nich rodzina definiowana jest jako para małżeńska posiadająca dzieci albo też podstawowa komórka społeczna²³⁰. To definicja w najprostszym rozumieniu. Jednak od strony naukowej termin ten jest bardziej złożony i wielu psychologów, pedagogów i socjologów podkreśla jego złożoność²³¹.

Przykładem definicji rodziny według J. Szczepańskiego jest mała grupa pierwotna składająca się z osób, które łączy stosunek małżeński i rodzicielski oraz silna więź międzyosobnicza. Chodzi tu o stosunek rodzicielski w szerokim, społeczno-prawnym rozumieniu tego terminu, umacniany z reguły prawem naturalnym, obyczajami i kontekstem kulturowym²³².

Zbigniew Tyszka sformułował definicję rodziny, skorelowaną z założeniami systemu wieloaspektowej, integralnej analizy życia rodzinnego. Według niego jest to ustrukturalizowany i funkcjonalnie powiązany zbiór jednostek i specyficznych substruktur oraz mikroelementów społecznych, tworzących mikrogrupę i zarazem instytucję społeczną, powiązaną wewnątrznie więzią małżeńską, więzią pokrewieństwa, powinowactwa lub adopcji oraz wypełniających jednocześnie szereg istotnych, ważnych, zintegrowanych ze sobą funkcji wobec jednostek i społeczeństwa, opierających się na regulatorach występujących w kulturze behawioralnej²³³.

W rodzinie możemy wyróżnić trzy warstwy ontologiczne i zarazem analityczne życia rodzinnego. Przez socjologów może być ona postrzegana w trzech aspektach. Po pierwsze pod kątem obiektywnych stosunków, struktur i funkcji społecznych. Następnie pod kątem kulturowym oraz subiektywno-świadomościowym. Socjolog rodzinny powinien badać

²²⁹ M. Ziemska, *Rodzina a osobowość*, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1975, s. 5.

²³⁰ S. Kawula, J. Brągiel, A. W. Janke, *Pedagogika rodziny. Obszar i panorama problematyki*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009, s.13.

²³¹ Tamże.

²³² J. Szczepański, *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa 1970, s. 70.

²³³ Z. Tyszka, *System metodologiczny wieloaspektowej integralnej analizy życia rodzinnego*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2001, s.43.

wzajemne relacje życia rodzinnego ich członków na tle ich wzajemnych związków i oddziaływań²³⁴.

Nieco inaczej termin ten określa psycholog społeczny M. Sherif, który pisze, że rodzina to grupa, będąca formacją społeczną, składającą się z pewnej liczby jednostek pozostających w określonych pozycjach, rolach w stosunku do siebie i która ma własny system wartości oraz normy regulujące zachowanie jednostek w sprawach ważnych dla grupy, a zatem rodzice i dzieci występują w określonych rolach i zajmują określone pozycje w strukturze wewnętrznej rodziny. Struktura ta pojawia się stopniowo i jest konsekwencją wzajemnych interakcji między członkami rodziny. Jednocześnie ulega ona ciągłym przemianom, co nazywane jest etapami życia rodzinnego: od bezdzietnego małżeństwa, poprzez posiadanie dorastających dzieci w różnym wieku, aż do osamotnionych rodziców w wieku sędziwym²³⁵.

Ze względu na strukturę wewnętrzną rodzinę określa się też, jako układ pozycji, wzajemnych stosunków międzyludzkich i międzypokoleniowych, kierowanych zespołem norm i wartości. Wartości i normy są przepisami wskazującymi, jak powinien zachować się członek danej społeczności, czy danej grupy. Zawierają one szereg wskazówek dotyczących członków rodziny, bez względu na ich pozycję w tej grupie. Niektóre z nich powstały w wyniku doświadczeń społecznych, zdobytych w innych grupach. Bywają też narzucone z zewnątrz grupy przez jednostki lub organizacje nie związane z rodziną. Normy te mogą też powstawać w procesie interakcji między członkami danej grupy. Wszystkie te normy są utworzone i zaakceptowane przez członków rodziny i wywierają wpływ na zachowanie się jednostek nawet wtedy, kiedy już opuszczają one grupę, w której brały udział²³⁶.

H. Cooley definiuje rodzinę pod względem jej wewnętrznej organizacji, nazywając grupą pierwotną, obejmującą jednocześnie grupy sąsiedzkie, koleżeńskie i zabawowe. Charakteryzuje się ona bezpośrednim kontaktem poszczególnych członków oraz wzajemną ich współpracą. Nazwa „pierwotna” związana jest z podstawową rolą w kształtowaniu społecznej natury ideałów jednostki oraz ze względu na charakter więzi społecznych łączących jej członków²³⁷.

Według P. Poręby przyjmuje się, że rola rodziny w przekazywaniu wartości swemu potomstwu, norm i zwyczajów postępowania jest nadal pierwszoplanowa i najważniejsza. Od

²³⁴ S. Kawula, J. Brągiel, A. W. Janke, dz. cyt., s. 13.

²³⁵ Tamże, s. 15.

²³⁶ Tamże, s. 14.

²³⁷ C. H. Cooley, *Social Organizator*, New York 1909 [w:] F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno – kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s. 29.

urodzenia aż do śmierci jednostka jest pod wpływem tego, co myślą, co cenią, w co wierzą, co uznają za najważniejsze, według jakich zasad postępują rodzice i inni członkowie rodziny. W grupie tej towarzyszą najczęściej, pozytywne przeżycia emocjonalne, które są czynnikiem utrwalającym uznawanych przez nią zasad postępowania, obyczaju oraz wartości. Ze względów pedagogicznych rodzina to wspólnota, która kształtuje stosunek młodych pokoleń do świata, do innych ludzi i siebie. Wywiera ona olbrzymi wpływ na formowanie cech osobowych i zaszczepianie ideałów życia małżeńsko-rodzinnego oraz planów, dążeń i orientacji życiowych młodzieży.²³⁸

Rodzina stanowi najbliższe otoczenie człowieka i dlatego odgrywa decydującą rolę w procesie wychowawczym. To właśnie ta grupa społeczna wprowadza dziecko w świat więzi społecznych, uczy nawiązywania bliskich kontaktów, przekazuje podstawowe wiadomości dotyczące świata społecznego, wreszcie stanowi rodzaj łącznika pomiędzy dzieckiem a światem dorosłych. Żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić wychowawczej funkcji rodziny²³⁹.

Grupa osób, tworzących rodzinę, jest powiązana ze sobą dwoma typami stosunków społecznych: stosunkiem małżeństwa i stosunkiem rodzice-dzieci. Muszą się one opierać na stałych wzorach postępowania i normach wzajemnego oddziaływania członków grupy rodzinnej. Rodzina może też mieć charakter instytucji społecznej i być określana mianem wspólnoty lub zrzeszenia. Jako wspólnota oznacza naturalne zespolenie ludzi ze względu na wspólnie odczuwalny cel, podobne wzajemne uczucie i dążenia. Natomiast zrzeszenie to sztuczne zorganizowanie się ludzi dla osiągnięcia wspólnych celów²⁴⁰.

Rodzina może być jednocześnie definiowana jako wspólnota, zrzeszenie i posiadać cechy zarówno jednej, jak i drugiej. Korelują one między sobą i uzupełniają się wzajemnie. Jako wspólnota rodzina ma następujące cechy: wypływa z natury ludzkiej; nie jest dziełem umowy społecznej; wymaga od swoich członków integralnego zespolenia celów i dążeń, podejmowanych dobrowolnie i z poczuciem wewnętrznej konieczności; między członkami zachodzą zależności uczuciowe, a nie prawne; jej członkowie dają i otrzymują wiele pozytywnych uczuć; przynosi swym członkom poczucie zjednoczenia w dążeniu do wspólnego celu. Jako zrzeszenie rodzina może mieć następujące cechy: u podstaw jej istnienia leży rozum i wola arbitralna; posiada własną strukturę prawną, dzięki której ma

²³⁸ P. Poręba [w:] S. Kawula, J. Brągiel, A. W. Janke, *Pedagogika rodziny. Obszar i panorama problematyki*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009, s.15.

²³⁹ M. Z. Jędrzejko, A. Szwedzik, dz. cyt., s. 16.

²⁴⁰ F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s. 27.

zapewnioną trwałość; posiada wewnętrzną organizację, która określa prawa wszystkich jej członków; realizuje wiele celów drugorzędnych, nadając im odpowiednią rangę w stosunku do celu podstawowego²⁴¹.

Według Zbigniewa Tyszki pojęcie rodziny jest złożone z wielu warstw, czyli aspektów, do których należą: struktura i funkcje. Pierwsza z nich jest określana przez liczbę i rodzaj pokrewieństwa członków rodziny; układ ich ról i pozycji społecznych, przestrzenne ich usytuowanie, siła i układ więzi instytucjonalnych i psychicznych łączących poszczególnych członków rodziny, świadczące o większej lub mniejszej spójności rodziny, podział czynności oraz struktura wewnątrzrodzinnej władzy i autorytetów, łącząca się z układem pozycji społecznych, a także wewnątrzrodzinny rozkład miłości i względów oraz sieć wewnętrznej komunikacji. Biorąc pod uwagę wszystkie te składniki, można wyodrębnić trzy układy jej elementów: układ przestrzenny i skład osobowy rodziny, układ ról i pozycji społecznych, układ wewnątrzrodzinnych więzi i sieci komunikacji społecznej. Kolejnym aspektem jest jej funkcjonowanie, związane z rolami poszczególnych jej członków w społeczeństwie. Spełniają oni pewne działania i współdziałania, które wynikają z bardziej lub mniej uświadamianych sobie przez nich zadań, podejmowanych w ramach wyznaczonych przez obowiązujące normy i wzory, a prowadzące do określonych efektów zarówno głównych jak i pobocznych²⁴².

Współcześnie zmienia się nieco obraz rodziny i jej definicja. Często bywa ona pojmowana jako złożona struktura, która składa się ze wzajemnie od siebie zależnych grup osób, które dzielą wspólne losy, przeżywają jakiś stopień emocjonalnej więzi i wprowadzają strategie interakcji potrzebne jej członkom i grupie jako całości. W ten sposób rodzina staje się nie tylko jednostką prawną, społeczną i ekonomiczną, lecz także naturalną wspólnotą miłości i solidarności, środowiskiem przekazywania wartości: kulturalnych, moralnych, społecznych, religijnych, estetycznych, patriotycznych i innych. Jednocześnie, jako wartość, jest ona kształtowana w świadomości zbiorowej, zarówno przez globalne procesy cywilizacyjne, jak i przez czynniki lokalne, zarówno przez seksualizację i indywidualizację, jak i przez działalność ewangelizacyjną Kościoła²⁴³.

Franciszek Adamski wyróżnia kilka rodzajów typologii rodziny ze względu na liczbę i wiek jej członków, różne formy organizacyjne życia rodzinnego, charakter źródła utrzymania rodziny i środowiska zamieszkania oraz stylu życia. Pierwsza z nich to rodzina

²⁴¹ F. Adamski, dz. cyt., s. 31.

²⁴² Z. Tyszka, dz. cyt., s. 44.

²⁴³ M. Z. Jędrzejko, A. Szwedzik, dz. cyt., s. 299.

małżeńska, inaczej nazywana nuklearną. W jej skład wchodzi mąż i żona oraz ich własne dzieci i przybiera ona najczęściej formę dwupokoleniową. Kolejny typ rodziny jest nazywany poligamiczną i składa się z kilku związków małżeńskich (najczęściej jednego mężczyzny z wieloma kobietami) połączonych w jedną zbiorowość rodzinną. Występowała ona wśród społeczeństw pierwotnych, a współcześnie u niektórych ludów Afryki oraz muzułmanów. Rodzina poszerzona-wielopokoleniowa to następny typ rodziny, inaczej nazywaną dużą. W jej skład wchodzi dwie lub więcej rodzin nuklearnych podporządkowanych organizacyjnie jednemu kierownictwu rodzinnemu. Pod jednym dachem mieszka kilka pokoleń podporządkowanych ojcu rodziny. Ten typ rodziny możemy współcześnie spotkać w niektórych rejonach krajów Trzeciego Świata. Ze względu na pochodzenie członków rodziny i ich wykształcenie możemy wyróżnić jeszcze: rodzinę chłopską, robotniczą, inteligencką. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania członków rodziny, wyróżniamy: typ miejski oraz wiejski. Ostatnim modelem rodziny jest zmodyfikowana rodzina poszerzona, która stanowi związek rodzin nuklearnych, będących w stanie częściowej zależności od siebie, a ich członkowie wymieniają między sobą usługi, zachowując jednocześnie niezależność ekonomiczną i mają różne miejsca zamieszkania²⁴⁴.

Pojęcie rodziny można też rozpatrywać jako instytucję wychowawczą, ponieważ wychowuje poszczególnych członków rodziny (dzieci) lub wychowują się w niej dorośli członkowie grupy (rodzice). Najczęściej określa się rodzinę jako instytucję wychowania naturalnego, realizującą pewne zadania wychowawcze, osiągającą określone skutki wychowawcze w trakcie wykonywania różnorodnych czynności życiowych. Nowoczesna rodzina stwarza dla swoich członków wartościowe źródło podniet rozwojowych i kieruje intelektualnym wysiłkiem pierwszych lat życia dziecka zwróconym na poznanie otaczającego świata²⁴⁵.

Biorąc pod uwagę takie rozumienie rodziny, możemy w niej wyróżnić różne rodzaje wpływów rodziny na jej członków. Należą do niej wpływy spontaniczne, niezamierzone wychowawczo oraz refleksyjne, świadome działania wychowawcze, skierowane na dziecko. Rozpatrując takie dwie tendencje wychowania możemy wyróżnić kilka rodzajów tych oddziaływań oraz sytuacji je wywołujących. Wśród nich można wyróżnić: oddziaływanie niezamierzone, obojętne z wychowawczego punktu widzenia; niezamierzone i nieobojętne; zamierzone nastawione na realizację całej rodziny oraz zamierzone zorientowane na realizację celów wychowawczych w całym społeczeństwie globalnym. Do najistotniejszych

²⁴⁴ F. Adamski, dz. cyt., s. 35.

²⁴⁵ S. Kawula, J. Brągiel, A. W. Janke, dz. cyt., s. 55.

mechanizmów procesu wychowawczego w rodzinie można zaliczyć: naśladownictwo i identyfikacja; mechanizm kontroli społecznej; mechanizm inspirujący i pobudzający aktywność wychowanka. Natomiast inspiratorami w rodzinie są rodzice lub starsze pokolenie na przykład dziadkowie²⁴⁶.

Kształtowanie nawyków żywnościowych w rodzinie ma ogromny wpływ na życie jej członków i ich samopoczucie. Są one formowane przez wiele lat i pokoleń. Już w dawnej Polsce przyprawy korzenne znalazły zastosowanie w wielu domach. Sprowadzano je z dalekich krajów, bo aż ze wschodniej Azji, a także wchodziły w skład towarów kolonialnych. Pomimo tego, że były one bardzo drogie, sprowadzano je w dużych ilościach. I tak na stołach naszych pradziadków znalazły się: szafran, pieprz, imbir, gałka muszkatołowa, goździki, cynamon, liście laurowe. Używano ich w dużych ilościach w każdym gospodarstwie, co wiązało się z wprowadzeniem do jadłospisu kawy i herbaty. Moda na wykorzystanie przypraw w jadłospisie polskich rodzin trwa do dzisiaj. Szerokim zastosowaniem cieszą się też przyprawy pochodzące z krajowych pól i ogródków, jak: cebula, czosnek, pietruszka, gorczyca, koper. Do dzisiejszego dnia spotkać można na polskich stołach przyprawy egzotyczne, na które obecnie jest nadal popyt. Jednak wiele ziół zniknęło z naszej diety i zostało zapomniane²⁴⁷.

Żywnienie rodzin polskich zmieniało się podczas wieków i uzależnione było od różnych czynników, do których należały: zasobność finansowa rodziców, możliwość rynku spożywczego oraz dzieje danego kraju i miejsce, w którym się mieszka. W czasach pierwotnych człowiek walczył i zdobywał pożywienie, głównie rośliny i zwierzęta. W czasach średniowiecza większa część społeczeństwa zaczęła różnicować swoją dietę. Uprawy dostarczały warzyw, roślin, takich jak: mak, len i konopie. Na stołach możnowładców pojawiała się mięso, na które nie było stać biedoty. Zmniejszenie występowania roślin na stołach polskich rodzin zmieniło się dopiero w XVII wieku, wówczas nastąpił kryzys gospodarczy, związany z licznymi wojnami. Kolejne stulecie przyniosło polepszenie sytuacji żywnościowej, wraz z polepszeniem się koniunktury gospodarczej na ziemiach polskich. Wówczas na stołach rodzin pojawiły się: kurczęta, ser, pieczywo, ryby, wino białe i czerwone, ciasto, ser, masło, piwo. Oczywiście wszystko zależało do jakiej

²⁴⁶ S. Kawula, J. Brągiel, A. W. Janke, dz. cyt., s. 58.

²⁴⁷ B. Kuźnicka, M. Dziak, dz. cyt., s. 190.

warstwy społecznej należała dana rodzina. W czasie uczt palono też tytoń. Najlepiej odżywiali się magnaci i szlachta, natomiast najsłabiej chłopci.²⁴⁸

Nawyki żywieniowe polskich rodzin związane były z życiem towarzyskim, które w owych czasach kwitło. Bywało, że posiłki trwały kilka godzin, zwłaszcza gdy spożywano je podczas uroczystości rodzinnych i świąt. Przy stołach bogatych ludzi obowiązywała kultura siadania przy stole. Podawano m.in. barszcz, rosół, sztukę mięsa, bigos faszerowany kęskami różnych mięs, gęś gotowaną ze śmietaną i suszonymi grzybami²⁴⁹.

W XIX wieku, podobnie jak w poprzednich, spożywanie posiłku nie miało tylko służyć zaspokojeniu głodu, ale też rozwojowi życia towarzyskiego. Podczas posiłków zawierano umowy, radzono, podejmowano ważne decyzje, obchodzono święta. Biesiady ciągnęły się nieraz kilka dni i spożywano wówczas ogromne ilości jedzenia. Najważniejszym posiłkiem był obiad, jedzono go koło południa, a do stołu siadano punktualnie, wstawano wówczas, gdy pan domu od niego wstał. Odżywianie rodziny było odzwierciedleniem jej statusu społecznego i aktywności społeczno-towarzyskiej. Należy podkreślić, że dieta ówczesnych rodzin to przede wszystkim produkty mączne i zbożowe. Dopiero rozpowszechnienie ziemniaków zmieniło ówczesne odżywianie²⁵⁰.

Bardzo istotne w kształtowaniu nawyków żywieniowych rodziny było wykształcenie rodziców i sposób przekazywania przez nich posiadanej wiedzy dzieciom. Istotna jest tu świadomość opiekunów i chęć podzielenia się swymi uwagami z dziećmi. Rodzice starają się o prawidłowe żywienie i zdrowy styl życia. Każdy rodzic przez cały okres opieki próbuje przekazać dzieciom jak najwięcej zdobytych informacji, postaw i umiejętności. Odżywianie dzieci wiąże się z fazami rozwoju, zmieniającymi się wraz z wiekiem. W zależności od wieku dziecka zmienia się jego dieta i zapotrzebowanie na dane produkty. Nieprawidłowe żywienie wiąże się z wieloma zagrożeniami, w tym: nadwagą, otyłością, niedożywieniem, anoreksją, bulimią, cukrzycą²⁵¹.

Kształtowanie nawyków żywienia rodziny następuje przez pokolenia. Głównym celem tego procesu jest powielanie pewnych zachowań przez dzieci i promowanie tego w dalszym życiu. Aby kształtować zdrowe odżywianie wśród najmłodszych, rodzice powinni znać ich potrzeby. W życiu młodego człowieka badacze wyróżniają:

²⁴⁸ M. Żyromski, *Nawyki żywieniowe w dziejach rodziny polskiej* [w:] „Blaski i cienie życia rodzinnego. Roczniki socjologii rodziny”, t. XV, Poznań, UAM s.103-105.

²⁴⁹ Tamże, s. 108.

²⁵⁰ Tamże, s. 111.

²⁵¹ S. Kryśka, M. Gajek, S. Sobczyk, *Czynniki rodzinne wpływające na kształtowanie nawyków żywieniowych dzieci*, [w:], *Pielęgniarstwo Polskie*, nr 2 (2015), s. 213.

- potrzeby biologiczne – oddychanie, odżywianie, wydalanie, sen, ruch, wypoczynek fizyczny, termoregulacja, ochrona przed bólem oraz niebezpieczeństwem;
- potrzeby psychospołeczne – myślenie, poznawanie rzeczywistości, wolność działania respektująca prawa i wolność innych osób, odpowiedzialność za własne postępowanie, współzycie społeczne, praca, ciągły rozwój, twórczość;
- potrzeby współzycia społecznego – życie rodzinne, schronienie i bezpieczeństwo w domu rodzinnym, miłość bliskich, miłość do bliskich, przyjaźń, potrzeba zabawy i rozrywek²⁵².

Nie ulega więc wątpliwości, że rodzina odgrywa ogromną rolę w procesie kształtowania nawyków żywieniowych. Przytoczone powyżej przykłady pokazują jednak, że sytuacja ta uległa zmianom na przestrzeni wieków. W kontekście wiedzy i stosowania ziołolecznictwa rozumianego jako element przekazu pokoleniowego (również kulturowego²⁵³) należy zwrócić szczególnie uwagę na funkcjonowanie rodziny w czasach obecnych. Rzecz przedstawia się następująco:

Współcześnie badacze społeczni coraz częściej i wyraźniej zwracają uwagę na negatywne zmiany, jakie zachodzą w środowisku rodzinnym. Kryzys współczesnej rodziny opisywany jest przez pryzmat wyraźnego osłabienia więzi emocjonalnych pomiędzy członkami rodziny, nieumiejętność okazywania sobie uczuć i czułości. Pluralizm norm i wartości wpływa na obniżenie autorytetu rodziców w oczach dzieci, które w sposób bezrefleksyjny podążają za wzorcami zachowań kreowanymi w mediach. Źródłem dezintegracji życia rodzinnego jest także, zdaniem badaczy, brak jasno określonego przez rodziców wzorca rodzinnego oraz trudności z nadążaniem za szybko postępującymi zmianami w sferze społecznej, gospodarczej i politycznej. [...] ²⁵⁴.

Specyfika czasów współczesnych, w szczególności oddziaływanie nowych mediów, powszechność lansowanego liberalnego wzorca współczesnej rodziny, potwierdzają, że rodzina, która pokoleniowo przekazuje wnioski na temat ziołolecznictwa i wzorców dbania o zdrowie jest modelem “wymierającym”. Jest to proces, który postępuje. Zgodnie ze wzorem przedstawionym przez Margaret Mead, żyjemy w kulturze prefiguratywnej, to dorośli uczą się od swych dzieci²⁵⁵. Największym źródłem informacji w tym procesie jest internet, komputer, telefony komórkowe, tablety i telewizja cyfrowa. Jednak nie zmienia to faktu, że ziołolecznictwo jest bardzo popularną praktyką²⁵⁶, ale przyczyniły się do tego zjawiska takie jak modernizacja, globalizacja, industrializacja, rewolucja technologiczna. Dzięki nim

²⁵² S. Kryska, M. Gajek, S. Sobczyk, s. 214.

²⁵³ Ch. Delsol, *Czym jest człowiek? Kurs antropologii dla niewtajemniczonych*, przeł. M. Kowalska, Kraków 2011.

²⁵⁴ P. Gajdziszewska-Dudek, J. Stańczyk, *Rodzina a Media. O sile wpływu współczesnych mass mediów na przekształcenia roli i funkcji rodziny* [w:] *Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ, Nauki Społeczne*, nr 10 (1/2015).

²⁵⁵ Trzy modele przekazu kulturowego omawia Margaret Mead (zob. M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, przeł. J. Hołówka, Warszawa 2000).

²⁵⁶ W. Piątkowski, *Lecznictwo niemedyczne. Wybrane aspekty socjologiczne i formalno-prawne, konteksty społeczne* 2014, Tom 4, nr 2, s. 7-20.

ziołolecznictwo, które już obecnie jest przekazywane w niewielkim stopniu pokoleniowo, zaistniało na rynku ofert.

Kolejny fragment pracy zawiera rozwinięcie omówionej tu problematyki w kontekście kulturowym.

2.5. Oddziaływanie ziół na zdrowie rodziny

Próbując określić rolę medycyny naturalnej w życiu rodziny, należy najpierw przyjrzeć się temu zjawisku w szerszym kontekście. W tym celu przytoczę stwierdzenie dr n. med. Jolanty Pietras, która na konferencji naukowej dotyczącej wybranych problemów medycyny naturalnej i farmakognozji przedstawiła taki obraz tego zjawiska:

Medycyna naturalna jest doceniana, nauczana i z powodzeniem stosowana w wielu krajach świata. Tam też przedstawiciele obu nurtów współpracują ze sobą. Wiele metod nie koliduje z innymi i można je stosować równocześnie. Część z nich została uznana za oficjalne formy terapii. Wiele z mechanizmów ich działania zostało opisanych i wyjaśnionych, ogólnie mówiąc “przetłumaczonych” na język naukowy (a bardzo ważne jest by do ludzi nauki przemawiać w zrozumiałym dla nich języku).²⁵⁷

Wypowiedź ta stanowi potwierdzenie wcześniej sformułowanego przeze mnie wniosku (zob. stan badań, s. 37-40): medycyna niekonwencjonalna jest pozytywnie odbierana przez społeczeństwo. Należy jednak dodać, że wpływ na to mają określone czynniki (długoletnia historia zjawiska, promocja zdrowia w dyskursie publicznym, szeroka oferta marketingowa z tej dziedziny). Warto jednak zaznaczyć, że obok dobroczynnego wpływu ziołolecznictwa określanego mianem racjonalnej fitoterapii²⁵⁸ istnieją na współczesnym rynku towarów i usług takie formy marketingu tej dziedziny, które szkodliwe negują wartość współczesnej medycyny²⁵⁹. W polskich rodzinach, a wskazuje na to przeprowadzona na rzecz tej pracy, kwerenda przeważa fitoterapia, która stosowana w sposób racjonalny ma dobroczynny wpływ na zdrowie członków rodziny. Sięganie po “naturalne” lekarstwa jest powszechnie znaną praktyką, co potwierdzają wyniki analiz ankiet, a także badania innych naukowców. Należy

²⁵⁷ J. Pietras, *Wprowadzenie w tematykę medycyny naturalnej* [w:] Wyższa szkoła medyczna LZDZ w Legnicy. Zeszyty Naukowe nr 1(9)/2010, Legnica, s. 10.

²⁵⁸ I. Matławska, *Od tradycyjnego ziołolecznictwa do racjonalnej fitoterapii* [w:] FITOTERAPIA PRAKTYCZNA, Wydział Studiów Edukacyjnych, Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. K. Milanowskiej w Poznaniu, Post Fitoter 2020; 21(1): 55-57.

²⁵⁹ M. Wysocka, *Alternatywne metody leczenia mogą zniweczyć twoją szansę na wyzdrowienie*, <https://zdrowie.pap.pl/byc-zdrowym/alternatywne-metody-leczenia-moga-zniweczyc-twoja-szasne-na-wyzdrowienie> [dostęp: 30.03.2022 r.]

zatem odpowiedzieć na pytanie: jak wygląda fitoterapia w polskich domach? Zjawisko fitoterapii w polskiej rodzinie nie stanowi modelu zachowań, w którym przekazywane są z pokolenia na pokolenie zaawansowane receptury i techniki przygotowywania specyfików oraz szczegółowej wiedzy na ich temat. Wyniki przeprowadzonych ankiet wskazują, że wiedza na temat fitoterapii w polskich domach jest bardzo ogólna. Jak było wspomniane wcześniej, rodzina nie istnieje w próżni lecz funkcjonuje w określonej kulturze. Na potrzeby prowadzonych badań wyodrębnię jedynie interesujący mnie fragment szeroko pojętej kultury odnoszący się do zdrowia:

Kultura zdrowotna jest szeroko rozumianym systemem informacyjnym o bardzo zróżnicowanym poziomie szczegółowości. W rzeczy samej zaliczyć do niego można nie tylko mikrosystemy kultury zdrowotnej (np. sposoby kiszenia kapusty przez polskich górali), ale również idee zdrowotne – makrosystemy odnoszące się do działań wspólnot społecznych, społeczeństw ²⁶⁰.

Tak więc większość z nas, już na wczesnym etapie życia, poznaje różne idee dotyczące sposobów dbania o zdrowie i służące temu specyfiki. Jednak nasza wiedza w tym zakresie nie jest specjalistyczna. Wynika raczej z wyobrażenia na temat dobroczynnych właściwości naturalnych metod i dotyczy prostych czynności. I tak zioła są stosowane jako leki roślinne w formie naparów lub w codziennej diecie jako przyprawy, z założeniem, że wpływają prozdrowotnie na ciało i umysł człowieka. Używanie ich w domowej kuchni towarzyszy przekonaniu, że wpływają na poprawę jakości życia wszystkich członków rodziny, stanowiąc świadome kształtowanie nawyków żywieniowych. Wszystkie występujące w polskich domach formy fitoterapii zostaną przedstawione bliżej w celu określenia specyfiki tego zjawiska i wyznaczeniu zakresu jego występowania w przestrzeni jaką jest rodzina. Następnie zostanie przedstawione jak zjawisko to funkcjonuje i jest przedstawiane w szerszym kontekście społecznym oraz jak wygląda jego “konstrukcja” na rynku ofert. I tak największą popularnością w polskich rodzinach cieszą się napary przyrządzone z: szałwii, mięty, rumianku, melisy, które zawierają olejki eteryczne²⁶¹. M. E. Sanderski wymienia trzy rodzaje stosowanych ziół: wyciągi wodne, wyciągi alkoholowe i preparaty ze świeżych lub suszonych ziół. Wszystkie trzy rodzaje są stosowane w polskich domach. Jednak należy zaznaczyć, że mniej popularne są napoje sporządzone z zimnej wody, są to tak zwane maceraty, które otrzymuje się mocząc odmierzoną wcześniej ilość ziół w zimnej wodzie przez

²⁶⁰ M. Kowalski, *Kultura zdrowotna – wymiary edukacyjne (w kierunku odpowiedzialności za zdrowie)* [w:] Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Seria: Kultura Fizyczna 2009, z. VIII, s. 209.

²⁶¹ K. Keville, dz. cyt., s. 33.

8 godzin. Przygotowanie takiego napoju jest czasochłonne, dlatego spożywa się je dużo rzadziej niż napary.²⁶²

Inny rodzaj preparatów ziołowych, dosyć popularnych w polskich domach, to wyciągi alkoholowe, które są uznanym sposobem ekstrahowania substancji czynnych, dlatego że alkohol posiada lepsze właściwości rozpuszczające, niż woda. W tym przypadku rozpuszczają się prawie wszystkie substancje czynne, zawarte w poszczególnych roślinach. Prócz tego zachowują one znacznie dłużej trwałość. Należą do nich nalewki, które są trwałą postacią leku i mają przeznaczenie zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, jako środki bakteriobójcze, np. na skórę i błony śluzowe. Wszystko zależy od rodzaju środków, które używa się do ich wytwarzania. Nalewki, które stosuje się zewnętrznie, należy rozcieńczyć²⁶³. Inną dosyć popularną metodą ekstrakcji jest maceracja, która polega na wytrawianiu substancji czynnych z surowców roślinnych. Przygotowany surowiec zielarski zalewa się odpowiednim rozpuszczalnikiem i pozostawia się na siedem dni w temperaturze pokojowej. Później odsącza się i wyciska zmacerowany surowiec w specjalnej prasie. Otrzymane wyciągi zagęszcza się i wówczas stosuje jako składnik leków gotowych. W kuchni dużą popularnością cieszy się ocet ziołowy, który sporządza się podobnie jak nalewki, ale zioła zalewane są octem. Są one najczęściej stosowane do sporządzania potraw. Ponieważ ma on ostry smak, możemy go złagodzić, dodając np. do sałatek i innych potraw pikantnych. Ocet wykorzystywany jest do płukania włosów, przemywania skóry przy zakażeniu grzybiczym oraz do kąpieli natryskiem.

Bardzo popularne w polskich domach są naturalne preparaty w przypadku przeziębienia i kaszlu. Na przykład syropy, czyli stężone roztwory cukru w wodzie lub w sokach owocowych, wyciągach roślinnych, często z dodatkiem substancji leczniczych. Dzięki dużej ilości cukru, które one zawierają, utrudniają rozwój drobnoustrojów. Znajdują zastosowanie jako substancje poprawiające smak. Stosowane są w gospodarstwach domowych osłaniająco na błony śluzowe górnego odcinka przewodu pokarmowego²⁶⁴. Bardzo popularne są preparaty występujące w postaci naparu i odwaru. Pierwszy z nich jest najprostszy do przygotowania, najtańszy i najpopularniejszy. Sporządza się go, podobnie jak herbatę, zalewając wrzątkiem. Dlatego często nazywany jest herbatką ziołową i często gości w polskich domach. Jest przyrządzany z gotowych mieszanek ziołowych, które można nabyć w aptece lub sklepie zielarskim²⁶⁵. W gospodarstwach domowych przyrządza się je zwykle z tych części roślin, które najłatwiej można rozdrobnić. Mogą to być: liście, kwiaty, ziela.

²⁶² K. Keville, dz. cyt., s. 28.

²⁶³ Tamże, s. 35.

²⁶⁴ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 37.

²⁶⁵ Tamże, s. 33.

Wykorzystując inne części roślin, które są twarde, można je wcześniej pociąć lub zmiażdżyć, np. nasiona. Można stwierdzić, że zioła to sposób na życie wielu ludzi. Obecnie są stosowane często nie tylko w potrawach, ale pod innymi postaciami. Dodajemy je do kanapek, ale pijemy też koktajle wykonane z różnych ziół. Rosną w większości polskich ogródków, natomiast w miastach znajdziemy je na parapetach i balkonach. Sprzedawane zazwyczaj w doniczkach, aby każdy miał dostęp do świeżych, zdrowych ziół.

Warto zauważyć, że fitoterapia w polskiej rodzinie nieodzownie związana jest z kuchnią - miejscem przygotowania różnych potraw, czasem preparatów. Ponadto zioła w polskich domach nie tylko są specyfikami, które należy odpowiednio przygotować w konkretnym celu leczniczym, ale są traktowane również jak przyprawy. Wynika to z faktu, że wpływają na podniesienie walorów smakowych, a tym samym pozwala uniknąć nadużywania soli. W takim zastosowaniu zioła służą jako dodatek aromatyczny do potraw, w tym zup, gulaszów, miodów, kanapek, ciasta chlebowego, potrawek, makaronów, zup i smażonych warzyw²⁶⁶. Jednym z najbardziej popularnych produktów jest czosnek, który jest stosowany na lepsze trawienie, zwiększone ciśnienie krwi, poprawienie krążenia, przy zwalczaniu nadmiaru cholesterolu, przeziębieniu, bronchicie i infekcjach jelitowych.²⁶⁷ W domowej kuchni wykorzystuje się też gorczycę, pieprz i chrzan. Gorczyca jest dodawana do różnych regionalnych produktów kulinarnych oraz do tworzenia innych przypraw²⁶⁸. Natomiast chrzan stosuje się do przyprawiania tłustych potraw, ponieważ pobudza krążenie. I tak smaruje się nim wędlinę, przyprawia mięsa i sosy²⁶⁹. Jak było już wspomniane, w procesie nabywania umiejętności i wiedzy na temat ziołolecznictwa, główne miejsce zajmuje kuchnia²⁷⁰. Wynika to z samego faktu, w jaki przygotowuje się lecznicze specyfiki. Kuchnia stanowi podstawę tożsamości kulturowej, a także w pewnym sensie kreuje ramy doświadczania i rozumienia świata²⁷¹. Z perspektywy nauk socjologicznych stosunek jednostki do przyrządzanych potraw jest kształtowany przez habitus. W polskich rodzinach jest utrwalone przekonanie o dobroczynnym wpływie ziół, o tym, że stosowanie ich w codziennej diecie jest najlepszą profilaktyką uniknięcia wielu schorzeń. Jednak stosowanie naturalnych specyfików, jak już było wspomniane, nierzadko odbywa się bez świadomości

²⁶⁶ M. E. Senderski, dz. cyt., 455.

²⁶⁷ Tamże, s. 460.

²⁶⁸ J. Struczyński, *Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(9) 2004, s. 7-9.

²⁶⁹ K. Keville, dz. cyt., s.462.

²⁷⁰ E. Kępa, *Antropologiczna refleksja nad zeszytem z przepisami. Kobięca codzienność kuchenna i PRL* [w:] PRL-owskie re-sentymenty, pod red. Alicji Kisielewskiej, Moniki Kostaszuk-Romanowskiej, Andrzeja Kisielewskiego, Gdańsk 2017, s. 107-126.

²⁷¹ K. Łęska-Bąk, *Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś*, [w:] *Pokarmy i jedzenie w kulturze. Tabu, dieta, symbol*, red. K. Łęska-Bąk, Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego 2007, s. 9.

o ich właściwościach leczniczych (w przypadku używania ziół jako przypraw). Zatem świadome korzystanie z niekonwencjonalnych metod leczenia jest więc zachowaniem wyuczonym, nawykiem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, jest procesem „gasnącym” w kulturze prefiguratywnej²⁷².

W tym miejscu należy omówić drugi obszar rzeczywistości, który stanowi odpowiedź na istniejące w polskich rodzinach wyobrażenie o dobroczynnym wpływie metod niekonwencjonalnych. Mamy tutaj bowiem sektor usług dotyczących właśnie zdrowia, są to usługi medyczne i lecznicze, w tym usługi leczenia metodami pochodzenia naturalnego²⁷³. Formy te istnieją jako oferta, która podlega mechanizmom marketingowym. Inaczej mówiąc, jest to jeden z obszarów oddziałujący na społeczeństwo - konsumentów, sięgających po metody leczenia i profilaktykę zdrowia z dziedziny fitoterapii. Producenci, przygotowując określoną ofertę, analizują najpierw potrzeby rynku, poznają oczekiwania i wyobrażenia potencjalnych nabywców produktu. Mowa o wszelkiego typu towarach i usługach, które jawią się konsumentom jako naturalne środki „utrzymania”, „podtrzymania” zdrowia, służące do „wyleczenia się z chorób”, „do zdrowego stylu życia”. Cytowane formuły nawiązują do komunikatów istniejących w przestrzeni publicznej, które służą promowaniu zjawiska w celu zwiększenia popytu na tak określone towary. Komunikaty te budują w świadomości odbiorców wyobrażenia na temat tego, jak osiągnąć pożądaną stan określany zdrowiem, ale również odwołują się do powszechnej „promocji zdrowia” (połączenie działań ukierunkowanych na edukację, współpracę środowiska społecznego, politycznego, działania ekonomiczne, prawne, które wpływają na zdrowie)²⁷⁴.

W celowo zorganizowanym przekazie informacyjnym o charakterze zdrowotnym ważne staje się właściwe rozpoznanie aktualnych kompetencji z obszaru zdrowia, tak, aby w odpowiedni sposób dobrać formę komunikatu zdrowotnego, w którym przecież niejednokrotnie zawarty jest komponent emocjonalny. Warto w tym miejscu – z powyższej perspektywy – zwrócić uwagę na przekazy medialno-zdrowotne, których forma informacyjna powinna prowadzić młodego człowieka nie tylko do sytuacji „wiem to i to”, ale przede wszystkim do odczucia „rozumiem to”²⁷⁵

Komunikaty dotyczące zdrowia odwołują się również do tego „szczątkowego”, przekazywanego z pokolenia na pokolenie, wyobrażenia o ziołolecznictwie. W świadomości wielu rodzin potrzeba sięgania po to co naturalne wytworzyła pewne stałe ramy myślenia, które możemy ująć w następującej opozycji: naturalny (dobry) - nienaturalny (zły, szkodliwy). Oferty zostały więc przygotowane z uwzględnieniem tak określonej ramy

²⁷² Trzy modele przekazu kulturowego omawia Margaret Mead (zob. M. Mead, dz. cyt.).

²⁷³ A. Wiercińska, *Specyfika rynku usług zdrowotnych* [w:] *Zarządzanie i Finanse* R. 10, nr 2, cz. 2.

²⁷⁴ B. Woynarowska, dz. cyt., s. 131.

²⁷⁵ M. Kowalski, dz. cyt., s. 210.

konceptualizacji rzeczywistości u potencjalnych odbiorców. W ten sposób doszło do ekspansji produktów prozdrowotnych pochodzenia naturalnego. Mamy do czynienia ze zjawiskiem „eko” trendu na rynku ofert. Wszystko to, co „naturalne”, jest bardzo popularne i wkracza niemal we wszystkie dziedziny życia²⁷⁶. Oferty reklamowe dotyczące naturalnych specyfików eksponują głównie ich walory pozytywne - podają informacje o olbrzymiej ilości witamin i minerałów, wskazują, że zioła mogą pełnić również rolę elementu dekoracyjnego na naszym stole. Hasło reklamowe brzmi: „Kiedyś zapomniane, teraz wracają do łask”. W sloganach reklamowych często podkreślane jest, że rośliny lecznicze od zawsze cieszyły się dużą popularnością, a w dzisiejszych czasach przechodzą prawdziwy „renesans”. Autorzy udowadniają skuteczne działanie ziół na przeróżne dolegliwości odwołując się do „wiedzy zgromadzonej przed laty” - czyli wyobrażenia społeczeństwa na temat niekonwencjonalnych metod leczenia, a także do badań naukowych.²⁷⁷ W efekcie są coraz częściej stosowane w preparatach leczniczych i kosmetycznych. We współczesnym świecie, w którym „naturalny” znaczy „dobry”, konsumenci rzadziej sięgają po artykuły przetworzone, a coraz częściej kupują zioła oraz inne podobne produkty, działając zgodnie z maksymą: „Natura dała nam wszystko, czego potrzebujemy”.

Nie można pominąć faktu, że stosowanie naturalnych specyfików powiązane jest również z innymi praktykami, które określono mianem Nowej Ery. Było ono opisywane w pracach z dziedziny nauk humanistycznych (teologia, antropologia, socjologia itp) i wielokrotnie było poddawane próbom zdefiniowania:

New Age to skuteczna marketingowo - i z tego powodu jeszcze do niedawna nagminnie nadużywana - etykieta na niezliczoną ilość towarów i usług z zakresu między innymi alternatywnej duchowości (religie orientalne i przedchrześcijańskie, „nowe ruchy religijne”, neopogaństwo), irracjonalnych zjawisk kulturowych (parapsychologia, magia, okultyzm), nieoficjalnej medycyny i egzotycznych ruchów terapeutycznych (medycyna chińska, ziołolecznictwo, homeopatia, psychologia transpersonalna, „Ruch ludzkiego potencjału”) czy tak zwanych nowych trendów w nauce i literaturze²⁷⁸.

W zasadzie można stwierdzić, że New Age to forma aktywności człowieka wykraczająca poza ramy empirycznego poznania rzeczywistości. Popularność zyskały nauki dotyczące zdrowia, pochodzące z filozofii dalekiego wschodu. I tak na rynku coraz większą popularnością cieszą się książki, które dają odpowiedź na pytanie: czym jest życie i jakie

²⁷⁶ A. Pawlik, M. Niewęglowska-Wilk, J. Kalicińska, R. Śpiewak, *Kosmetyki „naturalne”, „biologiczne” i „ekologiczne”*. *Gwarancja bezpieczeństwa czy marketing?* [w:] „Kosmetologia Estetyczna. Artykuł Naukowy. Biochemia”, 2 / 2017 / vol. 6.

²⁷⁷ D. Jadczyk, M. Grzeszczuk, *Zioła przyprawowe w kuchni i w apteczce*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(8) 2004, s. 16-18.

²⁷⁸ B. Dobroczyński, *Już po Nowej Erze*, „Tygodnik Powszechny”, nr 8, (2003).

zasady nim rządzą? Zgodnie z przesłaniem jednej z takich publikacji ciało, narządy zmysłów, psychika i dusza stanowią nierozdzielalną całość. Jeśli jeden z elementów przestaje właściwie funkcjonować, powoduje to nierównowagę i zaburzenie pracy całego organizmu człowieka.²⁷⁹ Ciało ludzkie jest niezawodnie zaprojektowaną maszyną, jednak kiedy ignorujemy podstawowe zasady życia, organizm choruje.²⁸⁰ Publikacje te eksponują twierdzenie, że na przestrzeni lat forma, metody i natura nauk medycznych uległy zmianie, ale fundamentalne zasady pozostały takie same. Nauka odkrywa sekrety świata fizycznego, materialnego i śmiertelnego, podczas gdy “metafizyka stara się interpretować jego prawdziwe znaczenie” - stwierdza autor. W ajurwedzie, już setki lat temu, zawarto unikalną koncepcję, że człowiek jest całością. Głębia tej filozofii wydaje się być atrakcyjna dla odbiorców, ponieważ pozwala wyjść poza ograniczenia i wydaje się mieć wiele do zaproponowania w dziedzinie sztuki medycznej. Zgodnie z przesłaniem zawartym w publikacji absolwenta medycyny ajurwedyjskiej²⁸¹ Uniwersytetu w Delhi - Partapa Chauhana, skorzystać może z niej każdy, kto dąży do poprawienia swojego zdrowia.²⁸² Popularność autora oraz organizowanych przez niego kursów i szkoleń z zakresu ajurwedy, świadczy o popycie na różne formy wspomagania leczenia przy wykorzystaniu naturalnych substancji. Natomiast warto również zwrócić uwagę na fakt, iż obecnie na wyobrażenie o zdrowiu bardzo duży wpływ mają przekazy kultury medialnej²⁸³, co zostało już wcześniej wspomniane. Maryla Hopfinger, w pracy dotyczącej mediów współczesnej kultury, stwierdza, że społeczeństwo jest zanurzone w rzeczywistości przepelnionej „znakami i symbolami obrazowymi, ilustrowaną prasą, plakatami, reklamami, grafiką użytkową, fotografią, filmami czy telewizją”²⁸⁴. Nic więc zatem dziwnego, że przekazy te kształtują gusta i przekonania.

Przekaz medialny wpływa na system norm i wartości odbiorców, modyfikując go i dostosowując do potrzeb świata opartego na nieograniczonej konsumpcji, a poczucie własnej wartości budowane jest w oparciu o zasób posiadanych dóbr materialnych²⁸⁵.

Jak więc zatem kształtowany jest “medialny” wizerunek zdrowia? Bardzo duży wpływ na myślenie człowieka mają reklamy, są to konstrukcje, które powstają dla zysku określonych

²⁷⁹ J. Sunil Kumar, *Marma Science and Marma Therapy. Course for Training Program.*, Mirtyunjay Mission, Haridwar, 2014, s. 67-132.

²⁸⁰ J. Sunil Kumar, dz. cyt., s. 67-132.

²⁸¹ R.C. Majumdar, *Ajurweda - nazwa systemu tradycyjnej indyjskiej medycyny* [na:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/ajurweda;3866669.html> [dostęp: 30.03.2022 r.]

²⁸² Ch. Partap, *Ajurweda. Jak dbać o siebie i być zdrowym*, Wydawnictwo Virgo, Warszawa, 2014, s. 34-73.

²⁸³ T. Goban-Klas, *Cywilizacja medialna: geneza, ewolucja, eksplozja*, wyd. WSiP, Warszawa 2005.

²⁸⁴ M. Hopfinger, *Doświadczenia audiowizualne. O mediach w kulturze współczesnej*, Warszawa 2003, s. 186.

²⁸⁵ P. Gajdziszewska-Dudek, J. Stańczyk, *Rodzina a media. o sile wpływu współczesnych mass mediów na przekształcenia roli i funkcji rodziny* [w:] *Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ*, s. 141.

elit²⁸⁶. Magdalena Kolasińska, w pracy dotyczącej kreowania zdrowia w reklamach, stwierdza:

W wielu badaniach z zakresu promocji zdrowia poprzez różne środki masowego przekazu zakłada się, że wartość zdrowia czy też potrzeba walki z chorobą stanowią istotny czynnik w życiu człowieka (Aceijas i in., 2017), oddziałujący na jego decyzje, także konsumenckie (Ghazali i in., 2017). Jeśli założenie to jest słuszne, marki powinny kreować się jako produkty prozdrowotne, zaspokajające potrzeby dbałości o zdrowie oraz dostarczające korzyści związanych z aspektem zdrowia. Mimo, że zdrowie, niezależnie od sposobu jego pojmowania, zawsze traktowane jest jako atrybut człowieka, jako wartość pozytywna, do której dąży (Tomaszewski, 1975)²⁸⁷

Zatem, współczesne przekazy medialne podkreślają wartość zdrowia i ją lansują w odpowiedni dla tego gatunku sposób, po to by móc ją sprzedawać jako produkt w postaci określonych specyfików, które przedstawiane są jako gwarant zdrowia.

2.6. Fitoterapia jako nowy styl życia

W odpowiedzi na tak rozpoznane oczekiwania społeczne, pojawiło się również wiele ofert, m. in. na rynku wydawniczym dostępnych jest mnóstwo poradników²⁸⁸ dotyczących przygotowywania produktów leczniczych z ziół, które stanowią dla odbiorców uzupełnienie wiedzy nabytej w domu rodzinnym. Wiele z tych publikacji propaguje również, jasno określony w nich styl życia, wyznacza schematy myślenia i granice ludzkich działań, które mogą mieć wpływ na nasze zdrowie. Jako przykład ukazania tych mechanizmów posłuży kwartalnik „*Panacea – leki ziołowe*” na przestrzeni lat 2002-2019. Wiele informacji w nim zawartych jest zaczerpniętych z autorskich publikacji. Jednakże w każdym numerze periodyku pojawia się artykuł będący przedrukiem z *Encyklopedii zielarstwa i ziołolecznictwa* Haliny Strzeleckiej i Józefa Kowalskiego. Z „Panacei” można się dowiedzieć m. in., że zioła najlepiej jest uprawiać lub zbierać samemu, że trzeba je dobrze poznać, ponieważ nie wszystkie części roślin potrzebne są w ziołolecznictwie. Z wielu artykułów wyłania się idea dotycząca zdrowia, która wpisana jest w obecny dyskurs publiczny. Dowiadujemy się, że leczenie ziołami jest wówczas skuteczne, gdy działania terapeutyczne mają charakter holistyczny. W przypadku choroby, należy leczyć cały organizm i uzyskać równowagę,

²⁸⁶ W. Szewczak, *Treść versus znaczenie – „stare reklamy” w „nowych mediach” jako forma oporu przeciwko przemocy ikonicznej*, w: *Nowe media a media tradycyjne. Prasa, reklama, Internet*, red. M. Jeziński, Toruń 2009, s. 128-129.

²⁸⁷ M. Kolasińska, A. Kapinos, *Komunikacja zdrowia w reklamach prasowych z perspektywy potrzeb i korzyści* [w:] *Człowiek w całokształcie życia: rodzina – edukacja – praca. Psychologiczne Zeszyty Naukowe. Nr 1/2018*, red. T. Rongińskiej, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2018, s. 203-218.

²⁸⁸ Książki: *Ziołolecznictwo* [na:] <https://pzwl.pl/Dla-pacjenta/Ziololecznictwo,3913750.k.html>, [dostęp: 28.03.2022 r.]. Spis poradników zamieszczony w aneksie.

zarówno fizyczną jak i psychiczną, skupiając się nie tylko na objawach dolegliwości, ale też pamiętać o głównych przyczynach wystąpienia choroby - tak autorzy przedstawiają receptę „zdrowego stylu życia”. Dalej podpowiadają czytelnikom, że w przypadku wystąpienia choroby należy dokonać wyboru metod leczenia - ziół lub leków syntetycznych, ale pomyśleć należy także nad sposobem odżywiania, stylem życia, predyspozycjami psychicznymi i rolą, jaką te czynniki odgrywają w utrzymaniu zdrowia lub rozwijaniu się choroby²⁸⁹. W artykułach często zestawiane są środki leczenia konwencjonalne z niekonwencjonalnymi, często z eksponowaniem negatywnych skutków tych pierwszych. Autor podkreśla, że współcześni Polacy widzą minusy stosowania antybiotyków i przechodzą na leczenie ziołami. „Fitoterapia jest popularna, ponieważ jest doskonałą alternatywą” - twierdzenie to sparafrazowane wydaje się przeważać w większości artykułów. Dalej dowiadujemy się, że właściwe używanie ziół pobudza organizm do samoleczenia oraz że ważną właściwością ziół jest wzmacnianie odporności organizmu. Istotne jest też zapobieganie i tym zajmuje się przede wszystkim ziołolecznictwo. Warto jednak zauważyć, że nie tylko pozytywne walory ziół są w tych artykułach prezentowane. Obok informacji związanych z historią poszczególnych specyfików, dowiadujemy się też o możliwych negatywnych efektach używania ziół. Autorzy przestrzegają, że stosując mieszanki ziół, musimy sobie zdawać sprawę, że na różne organizmy mogą one działać w różny sposób.

Wszystkie, zawarte w tym poradniku informacje na temat właściwości i przygotowania ziół, kierowane są do szerokiego kręgu odbiorców, odnoszą się do podstawowej wiedzy na ich temat. Przykładowo, adresaci dowiadują się, że zioła możemy stosować przez całe życie, a zapotrzebowanie na nie z czasem się zwiększa ze względu na zmieniające się potrzeby naszego organizmu²⁹⁰. W publikacjach pojawiają się informacje dotyczące sposobu przygotowania specyfików, można na przykład dowiedzieć się, że większość roślin używa się w całości, ale często zbiera się tylko kwiaty, liście, owoce, korzenie, lub korę. Poradnik informuje, że zioła można przyrządzić różne sposoby. W postaci surowej lub suszonej można dodawać bezpośrednio do potraw. Stosować w formie naparów lub odwarów. Przyrządzać nalewki, syropy, soki, maceraty, olejki.²⁹¹ Kwartalnik zawiera porady dotyczące zasad przechowywania ziół - powinny znajdować się w szczelnie zamkniętych opakowaniach. Najlepiej, aby pojemniki były szklane i stały w miejscach chłodnych i zaciemnionych. Całe rośliny zachowują swoje właściwości dłużej, niż mocno

²⁸⁹ K. Keville, dz. cyt., s. 17.

²⁹⁰ Tamże.

²⁹¹ E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, dz. cyt., s. 23-25.

rozdrobione lub sproszkowane. Znakiem wartości zioła będzie jego kolor, zapach i smak - podpowiada autor artykułu. Zioła i wszelkie specyfiki pochodzenia naturalnego są w „Panacei” przedstawione jako środki o działaniu dobroczynnym, zmniejszającym ryzyko powstawania chorób cywilizacyjnych. Wyeksponowane jest twierdzenie, że roślinne, naturalne substancje aktywne i ich działanie lecznicze jest coraz bardziej potrzebne, ponieważ żyjemy w czasach, kiedy możliwości ekonomiczne są coraz większe, a zatem chęć posiadania dóbr coraz większa. I tak czytelnicy, szukając informacji o działaniu stosowanych powszechnie przypraw, dowiedzą się na przykład, że gorczyca swoje zastosowanie znalazła szczególnie w leczeniu chorób reumatycznych, z uwzględnieniem Reumatoidalnego Zapalenia Stawów. Szerokie jej zastosowanie opisuje artykuł zamieszczony w numerze 4 z 2004 roku.²⁹² Przygotowanie ziół do celów kulinarnych jest pracochłonne, ale dzięki ziołom potrawy stają się bardziej smakowite i mają intensywny smak i zapach - przekonuje autor artykułu²⁹³. Czosnek, w analizowanym periodyku, również cieszy się dużą popularnością, przewija się w wielu artykułach, a trzy z nich są poświęcone wyłącznie jego dobroczynnym właściwościom²⁹⁴. Informacje, dotyczące powszechnie używanych w domu produktów pochodzenia roślinnego, zamieszczone w artykułach, opisują szczegółowo pozytywne właściwości tychże produktów. Przykładowo wyeksponowane są właściwości chrzanu, możemy dowiedzieć się, że działa grzybobójczo, bakteriobójczo, lekko moczopędnie, łagodzi dolegliwości reumatyczne, nerwobóle i mięśniobóle, pobudza trawienie. Dosyć popularny w artykułach jest pieprz. Z artykułów dowiadujemy się, że jego aktywnym składnikiem jest piperyna. Prawoślaz łagodzi dolegliwości żołądkowe oraz wzmacnia układ trawienny i usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego²⁹⁵. Imbir, który może obniżać lub podnosić ciśnienie krwi do właściwego poziomu w zależności od potrzeb organizmu, stał się obecnie bardzo modny i popularny, choć w naszym kraju rozpowszechniony jest od niedawna. Szybko doceniono jego właściwości szczególnie jako antyoksydant. Na łamach „Panacei” specyfik ten cieszy się popularnością - jeden z artykułów został mu poświęcony w całości.²⁹⁶ Niektóre zioła są grupowane w kwartalniku, ze względu na przyjętą kategorię związaną z ich działaniem, przykładowo tematyce problemów ze snem poświęcono cały artykuł „Trudności w zasypianiu? Zacznij od leku roślinnego” - czytamy w kwartalniku

²⁹² J. Struczyński, *Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(9) 2004, s. 7-9.

²⁹³ K. Keville, dz. cyt., s. 40.

²⁹⁴ J. Nartowska, *Czosnek a choroby układu krążenia*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(18) 2007, s. 8-11.

²⁹⁵ K. Keville, dz. cyt., s. 19.

²⁹⁶ J. Nartowska, *Imbir lekarski*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(24) 2008, s. 6-8.

„Panacea – leki ziołowe”.²⁹⁷ Autorzy polecają kąpiele odprężające z wykorzystaniem: kwiatu lawendy, dzikiego bzu, i rozmarynu lekarskiego²⁹⁸. Podkreślone zostało relaksacyjne i uspokajające działanie lawendy, która jest chętnie wymienianym ziołem przez autorów, ale jest również bohaterką pierwszoplanową jednego z artykułów „Lawenda – nie tylko pachnidło”²⁹⁹.

Rozpoznając poszczególne kategorie ziół, dowiadujemy się również o grupie specyfików, które mają działanie regulujące, spełniają różne funkcje, zależnie od indywidualnych potrzeb organizmu. Istnieją też zioła, które tonizują, łagodząc nagłe ostre objawy i przywracają siłę oraz witalność danemu organizmowi. Dziki bez także ma poświęcony swoim dobroczynnym właściwościom artykuł w „Panacei”³⁰⁰.

Wśród tych kategorii osobną grupę stanowią zioła, które można stosować zewnętrznie, autorzy podają przykłady wybranych specyfików i podkreślają, że najbardziej znane są okłady i kompresy, które można przygotować samodzielnie.³⁰¹ Znajdują one także zastosowanie w kąpielach, które w zależności od tego, co nas boli, możemy przygotować z jednego, bądź kilku ziół. Mazidła, mieszanki ziół z alkoholem lub octem jabłkowym, niekiedy z dodatkiem olejków eterycznych zawierają składniki łatwo wchłaniane przez skórę i stosuje się je zewnętrznie do masażu mięśni i więzadeł. Zastosowanie znajdują też maści i balsamy, które są preparatami płynnymi do smarowania lub nakładania bezpośrednio na zranioną skórę. Maści używa się na różne dolegliwości skóry, jak niewielkie otarcia, skaleczenia, zadrapania, egzemy, wypryski i wysypki³⁰². Społeczeństwo polskie korzysta też z olejków eterycznych, które są kolejną formą zastosowania ziół. Służą one jednocześnie jako środek dezynfekujący. Ze względu na działania nasenne i uspokajające w publikacji wyodrębniono taką grupę ziół: chmiel, kwiat lipy oraz kozłek lekarski.

Inną kategorią są kataplazmy, czyli kolejna postać preparatu ziołowego, który ma zastosowanie zewnętrzne. W artykułach zawarte są szczegółowe instrukcje dotyczące przygotowania - używa się rozdrobnionych ziół, sporządzonych z ziół świeżych lub suchych. Świeże zioła należy zmiażdżyć, wówczas powstanie kleista papka, którą nakłada się bezpośrednio na skórę³⁰³. „Leki roślinne w pediatrii”³⁰⁴

²⁹⁷ J. Struczyński, *Trudności w zasypianiu? Zaczynaj od leku roślinnego*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(6) 2004, s. 15.

²⁹⁸ M. E. Senderski, dz. cyt., s. 37.

²⁹⁹ J. Nartowska, *Lawenda – nie tylko pachnidło*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(40) 2012, s. 5-7.

³⁰⁰ K. Janda-Ulfig, *Dziki bez – czyli wiejska apteczka*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(18) 2007, s. 16-17.

³⁰¹ K. Keville, dz. cyt., s. 37.

³⁰² Tamże, s. 38.

³⁰³ Tamże, s. 38.

³⁰⁴ E. Lamer-Zarawska, *Leki roślinne w pediatrii*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(11) 2005, s. 8-13.

Dodatkowo, często w tych artykułach obok właściwości leczniczych opisana jest historia danej rośliny albo ziołolecznictwa w ogóle. I tak w przypadku chrzanu, dowiadujemy się, że medycyna ludowa wykorzystywała jego korzenie do leczenia wielu przypadłości³⁰⁵. W innym miejscu pojawia się wzmianka, że w starożytnych Chinach lekarzom płacono tylko wtedy, gdy utrzymywali swych pacjentów w świetnym zdrowiu, podobnych przykładów jest oczywiście więcej.

Wiele informacji w artykułach „Panacei” odznacza się językiem specjalistycznym, nastawionym na wywołanie u odbiorcy skojarzeń z wiedzą naukową, a nie potoczną na temat zaprezentowanych specyfików³⁰⁶. Przykładowo czytelnik, chcąc dowiedzieć się, jak należy przygotować wybrane zioła, dowie się, że jest to zależne od rodzaju „substancji czynnych” znajdujących się w surowcu roślinnym. Określenie to funkcjonuje w dziedzinie nauk farmaceutycznych. Dalsze instrukcje zawierają szczegółowe wytyczne, osoba zainteresowana tematem dowie się, że przygotowując wybrany specyfik, należy zwrócić uwagę, czy substancje czynne w nich występujące, rozpuszczają się w wodzie i czy mogą się one ulotnić z parą wodną.

W podsumowaniu artykułu wskazówki dotyczą sposobu korzystania z gotowego już naturalnego medykamentu: po ostudzeniu można go też przechowywać w lodówce. Najlepiej jednak napój przygotowywać każdorazowo na bieżąco, według potrzeb.

„W pędzie życia i stresie, który nam towarzyszy zapominamy o zdrowiu” - taką diagnozę sytuacji współczesnego społeczeństwa prezentują autorzy tekstów kwartalnika „Panacea – leki ziołowe”. Z danych Centrum Fitoterapii w Gdańsku wynika, że największa liczba pacjentów skarży się na otyłość, niestrawność, zaparcia, napięcia nerwowe, nerwice, stres, zaburzenia snu, bezsenność, choroby układu moczowego, choroby skóry.³⁰⁷ Informacja ta, jak również inne dane statystyczne dotyczące zdrowia Polaków, została zamieszczona na łamach analizowanego kwartalnika. Autorzy podkreślają, że leczenie ziołami sprawia, że pobudzone zostają wszystkie siły organizmu ludzkiego, aby zmobilizować go do autoterapii przy własnym uzdrowieniu.

Analizowane teksty są skonstruowane w odpowiedzi na realne sytuacje, jak było już stwierdzone wcześniej, zostały przygotowane w odpowiedzi na zapotrzebowanie rynku w naturalne metody leczenia (zob. s. 37-40).

³⁰⁵ A. Miśkowiec, *Chrzan – nie tylko w kuchni*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(47) 2014, s. 30-31.

³⁰⁶ I. Bajerowa, *Główne kierunki ewolucji specjalnych odmian językowych*, [w:] *Zarys historii języka polskiego 1939–2000*, Warszawa 2003. J. Bartmiński, *Punkt widzenia, perspektywa, językowy obraz świata*, [w:] *Językowy obraz świata*, red. J. Bartmiński, Lublin 1990, s. 109–127.

³⁰⁷ M. Pińska, *Rok 2006 w gdańskim Centrum Fitoterapii*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(19) 2007, s. 12-13.

2.7. Wpływ diety na pokolenia

Chcąc dobrze zrozumieć ten temat, należy najpierw przypomnieć definicję samej diety, która zazwyczaj kojarzy się negatywnie. Według W. Twardosza dieta to określony sposób żywienia, dobrany odpowiednio do stanu i wymagań organizmu chorego lub przebywającego w szczególnych warunkach. Osoby zdrowe, zgodnie z przyjętymi zasadami, żywią się racjonalnie, tzn. umieszczają w jadłospisie różne pełnowartościowe produkty spożywcze, jak np. zboża, warzywa, owoce oraz napoje w ilościach odpowiadających ich zapotrzebowaniu.

Jednak dieta może też być rozumiana jako termin leczniczy, gdy znajduje ona swoje zastosowanie w różnych stanach chorobowych. W tym przypadku możemy wyróżnić dietę wątrobową, żołądkową, nerkową i inne, ze względu na to, który organ jest objęty stanem chorobowym. Obecnie nazwy diet tworzy się od składników, których zwiększona lub zmniejszona ilość, jest niezbędna w organizmie pacjenta. Dlatego występuje: dieta podstawowa, inaczej lekkostrawna; bogatobiałkowa występująca np. w cukrzycy; ubogobiałkowa, w schorzeniach wątroby i nerek; ubogotłuszczowa – w przewlekłym zapaleniu trzustki i pęcherzyka żółciowego; ubogowęglowodanowa, którą stosuje się w cukrzycy; ubogoenergetyczna - w otyłości prostej; oczyszczająca – w zapaleniu żołądka i jelit; modyfikująca składniki mineralne oraz specjalna – np. bezglutenowa, hipoalergiczna.³⁰⁸ J. Gawięcki, pisząc o diecie, nazywa ją naturalną inaczej zwyczajową, stosując zamiennie termin „żywienie”. Według niego jest to powszechny w danym społeczeństwie sposób odżywiania, w którym wykorzystuje się dostępne środki³⁰⁹. Śledząc zmiany żywieniowe Polaków, możemy stwierdzić, że coraz większe znaczenie odgrywają tu czynniki ekonomiczne, ale także intensywny rozwój przemysłu spożywczego, eksportu i importu żywności, reklama i programy marketingowe, które promują często bardzo niezdrowe produkty. W końcu XX wieku przeciętny człowiek dobowo spożywał produkty, których bilans energetyczny zawierał około 3000 kcal. W skład niej wchodziło: 10% białek, 30% tłuszczów i 60% węglowodanów. W skład tej diety wchodziło 15g soli kuchennej oraz 400mg cholesterolu. W tym najniższe było spożycie błonnika pokarmowego³¹⁰.

Efektom takiej diety jest wysoka zachorowalność polskiego społeczeństwa na schorzenia, które wiążą się z odżywianiem. Najwyższa umieralność związana jest z chorobami układu krążenia i nowotworów. Współcześnie można zaobserwować

³⁰⁸ K. Keville, dz. cyt., s.156.

³⁰⁹ J. Gawięcki, L. Hryniewiecki, *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa 2005, t.1, s.15.

³¹⁰ Tamże, s.39.

pogorszenie stanu zdrowia społeczeństwa, które wynika z niewłaściwej diety. W latach 50 ubiegłego stulecia, naukowcy zaczęli przywiązywać większą wagę do przyczyny i zwalczania niedoborów pokarmowych. Chciano ustalić zapotrzebowanie człowieka na: białko, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne. Jednak w miarę występowania wielu chorób, zaczęto wiązać dietę człowieka z jego samopoczuciem i odpornością na różne choroby. Problematyka spożycia żywności obejmuje pojęcia dotyczące wzorców żywieniowych i żywnościowych, przez które należy rozumieć powtarzalną strukturę konsumpcji żywności, zarówno w zakresie jej rodzaju jak i ilości³¹¹.

Gromadzone przez tysiąclecia wiadomości o ziołach i ich działaniu były przekazywane z pokolenia na pokolenie ustnie. A gdy wynaleziono druk, zaczęto je zapisywać i w ten sposób powstały zielniki i herbarze. Gdy rozwinęły się badania naukowe, wiedza na temat ziół została usystematyzowana i opracowana. Obecne metody leczenia opierają się na tych zebranych i pielęgnowanych z pokolenia na pokolenie przepisach i radach³¹².

Dostępne publikacje, dotyczące stosowania ziół w diecie, przekonują, że człowiek żyjący na ziemi, wśród roślin i zwierząt jest nierozzerwalną częścią natury. Dlatego powinien z nią współżyć, a także korzystać z jej bogactwa. Autorzy wielokrotnie przywołują fakty historyczne dotyczące ziołolecznictwa, w odniesieniu do kwestii diety, wskazują, że w poprzednich wiekach człowiek był bardziej związany z tym, co dawała natura i chętniej korzystał z jej zasobów. Przynajmniej miał większy respekt do natury i stanowiła ona główne źródło jego pożywienia. Wraz z rozwojem cywilizacji, różne było podejście człowieka do darów jakie natura ze sobą niosła. Dziś, zarówno produkty pochodzenia naturalnego jak i zioła, znów wróciły do łask. W Panacei, możemy również dostrzec wyeksponowanie wartości roślin występujących tylko w Polsce: „Polacy zawsze byli związani z przyrodą ojczystą, rodzili się, żyli i umierali w powiązaniu z nią. Dużą popularnością dziś cieszy się uprawa warzyw i ziół, zarówno w ogródkach przydomowych jak i w skrzynkach na balkonach, które wykorzystuje się w domowej kuchni”³¹³.

Interesujące jednak jest to, jakie diety autorzy kwartalnika proponują jako zdrowe. I tak: J. Górnicka stwierdza, że odżywianie jest ściśle powiązane ze stanem zdrowia człowieka, zatem dieta powinna być zindywidualizowana i zróżnicowana ze względu na stan zdrowia. Każdy człowiek powinien poznać swoje indywidualne potrzeby, ponieważ nawet

³¹¹ J. Gawięcki, L. Hryniewiecki, dz. cyt., s.151.

³¹² M. E. Senderski, dz. cyt., s. 15.

³¹³ D. Tuszyńska-Kownacka, T. Starek, dz. cyt., s. 22.

uniwersalne zalecenia, nie mogą być uogólniane. Sposób odżywiania należy uzależnić od wieku, bieżących potrzeb organizmu i schorzeń.

Informacje dotyczące diety, która ma korzystny wpływ na zdrowie są zamieszczone w wielu artykułach „Panacei”. Z kwartalnika dowiadujemy się, że ochrona zdrowia człowieka rozpoczyna się już w łonie matki, kiedy znajduje się on w stanie embrionalnym, aż do jego urodzenia. Ten okres życia człowieka jest bodajże najważniejszy, bo warunkuje stan zdrowia na całe życie. Istotne jest też odżywianie w najmłodszych latach, a nawet miesiącach. Dzieciom, które są osłabione, rodzice mogą podawać siemię lniane.³¹⁴ W kwartalniku „Panacea – leki ziołowe” nasionom lnu poświęcony jest cały artykuł „Len - co złotem być miał”. Zamieszczone w nim informacje podkreślają wielokierunkowe, dobroczynne działanie lnu, który jest ziołem wykazującym działanie wielopokoleniowe i możemy stosować je od najmłodszych lat życia. Ma właściwości przeciwzapalne, wpływa korzystnie na układ pokarmowy, wpływa na gospodarkę lipidową, korzystny w nadciśnieniu. Stosowany zarówno w formie nasion jak i oleju.³¹⁵

Z badań wynika, że przeciętny uczeń powinien odżywiać się regularnie, a jego dieta powinna być różnorodna. W jego diecie nie powinno zabraknąć ziół. Podawać je należy jako dodatek do innych potraw, np. twarożku. Wśród takich ziół można stosować: miętę, dziurawiec, czosnek. Są zioła, które mają szerokie spektrum działania i możemy je zastosować zarówno u dzieci i osób w każdym wieku i przy różnych schorzeniach należy do nich rumianek, który powinien być obecny w każdym polskim domu. W rumianku występuje olejek eteryczny, w którego skład wchodzi azulen, kwasy organiczne, glikozy, witaminy – między innymi C, karotenoidy i sole mineralne. Ma on wiele różnorodnych zastosowań, w tym działa rozkurczowo i przeciwbólowo, przeciwbakteryjnie, gojąco i regenerująco. Zastosowanie znajduje zwłaszcza przy pielęgnacji niemowląt. Poprawia trawienie i ułatwia wydzielanie gazów. Osoby starsze powinny w swojej diecie stosować herbatkę z rumianku, który wskazany jest zwłaszcza przy bólach wątroby i w niektórych chorobach kobiecych³¹⁶. W analizowanym w pracy kwartalniku przewija się w wielu artykułach z zakresu różnych schorzeń na przełomie pokoleń, poczynając od wieku niemowlęcego. Jeden z artykułów jest mu poświęcony w całości.³¹⁷

Wśród ziół, które znajdują zastosowanie na polskich stołach, jest mięta. Napar z mięty pieprzowej jest świetną herbatką orzeźwiającą, a jednocześnie leczniczą. Działa ona

³¹⁴ D. Tuszyńska-Kownacka, T. Starek, dz. cyt., s. 46.

³¹⁵ J. Nartowska, *Len – co złotem być miał*, „Panacea – leki ziołowe”, 2 (55), s. 5-8.

³¹⁶ D. Tuszyńska-Kownacka, T. Starek, dz. cyt., s. 47.

³¹⁷ L. Klauedel, *Rumianek*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(12) 2005, s. 6-9.

rozkurczowo, rozgrzewająco, żółciopędnie i żółciotwórczo, a także dezynfekująco. Pobudza czynności żołądka, a także zwiększa apetyt. Mięta zawiera także olejki eteryczne, w tym mentol, garbniki, terpentyny, gorycze i flawonoidy, witaminę C i prowitaminę A³¹⁸. To bardzo popularne zioło, któremu poświęcono wiele publikacji i w periodyku „Panacea – leki ziołowe”, również pojawia się w wielu artykułach oraz poświęcono jej w całości, aż dwa artykuły w numerze 2 z 2006 roku oraz w numerze 4 z 2015.^{319 320}

Często wśród współczesnego społeczeństwa zastosowanie znajduje napar z melisy lekarskiej. Ziele to wyróżnia się bardzo przyjemnym zapachem cytryny. W swoim składzie posiada wiele olejków eterycznych, a wśród nich: cytol, geranol, garbniki, gorycze, terpeny oraz kwasy organiczne, cukry i sole mineralne. Melisa jest jednak przede wszystkim środkiem rozkurczowym i uspokajającym. Ma też zastosowanie przy nerwicy, neurastenii, zdenerwowaniu, a co się z tym wiąże bezsenności³²¹. To kolejne bardzo znane zioło, którego zapewne nikomu nie trzeba przedstawiać, znane głównie z właściwości uspokajających i usypiających, również znalazło swoje miejsce w analizowanym kwartalniku. I choć poświęcono mu odrębny artykuł, to tak naprawdę możemy melisę znaleźć w wielu artykułach. Może ona być składnikiem mieszanek i tabletek wyciszających system nerwowy.³²²

Młodzieży, która często ma problem z cerą i objawy trądziku młodzieńczego, często poleca się napar z fiołka trójbarwnego, inaczej bratka polnego. Wiele osób w wieku szkolnym boryka się z tą dolegliwością, a jej przyczyny pojawiają się w okresie dojrzewania. To bardzo trudny temat dla młodzieży i warto skorzystać tu ze wszystkich możliwości, zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych. Chętnie stosuje się zioła, które regulują i poprawiają przemianę materii, ponieważ zioła te często są udostępniane w pojedynczych torebkach, tak jak herbata, co bardzo ułatwia kurację³²³. Opis fiołka trójbarwnego możemy znaleźć na łamach Panacei łącznie z opisem jego właściwości jak i przeciwwskazań.³²⁴

Kolejnym naparem, który znalazł szerokie zastosowanie w diecie Polaków jest napar z lipy. Zawiera ona garbniki, śluzę, pektyny, flawonoidy, kwasy organiczne, sole mineralne, w tym mangan, olejki eteryczne, cukry i niektóre witaminy. Napar ten często znajduje zastosowanie jako środek wywołujący pocenie, w czasie przeziębień, w chorobach nerek, pęcherza i nerwicach. W analizowanym periodyku ma swój artykuł „Lipa drobnolistna, lipa

³¹⁸ J. Górnicka, dz. cyt., s. 47.

³¹⁹ L. Kludel, *Mięta pieprzowa*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(15) 2006, s. 8-10.

³²⁰ H. Strzelecka, J. Kowalski, *Liść mięty pieprzowej*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(53) 2015, s. 18-19.

³²¹ J. Górnicka, dz. cyt., s. 47.

³²² J. Nartowska, *Melisa lekarska – wieki tradycji i nowe możliwości*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(16) 2006, s. 8-11.

³²³ Tamże, s. 8-11.

³²⁴ H. Strzelecka, J. Kowalski, *Fiołek trójbarwny*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(59) 2017, s. 14-15.

wielkolistna lub ich mieszaniny”. To roślina lecznicza, która przewija się również w innych artykułach na łamach tego pisma.³²⁵

Kolejnym, często używanym w naszej diecie, ziołem jest pokrzywa zwyczajna, która zawiera cenne karotenoidy, flawonoidy, duże ilości chlorofilu, witaminy C i A, sole mineralne, garbniki, tłuszcze, węglowodany i białka. Zioło to ma duże właściwości moczopędne, krwiotwórcze, pobudzające przemianę materii i zmniejszające nadmierne poty oraz ma zastosowanie przy niedokrwistości i anemii. Pokrzywę nie tylko stosuje się jako napar, ale także dodaje do sałatek, jako świeże liście. Ze świeżej pokrzywy można też wyciskać sok i pić. Stosując zioła w swojej diecie, trzeba mieć na uwadze różne, czasem bardzo silne, ich działanie. Dlatego zawsze warto poradzić się lekarza³²⁶. „Pokrzywa zwyczajna – właściwości niezwykłe...”³²⁷ od tych słów właśnie rozpoczyna się artykuł w całości poświęcony pokrzywie i jej wszechstronnym właściwościom. Skład tego ziele jest imponujący, możemy ją stosować na różnych etapach naszego życia. Leczniczy jest i korzeń i liście, możemy stosować ją pod różnymi postaciami: świeżą, suszoną, sproszkowaną lub jako składnik suplementów diety i leków ziołowych.³²⁸

Zioła są jedną z najpopularniejszych metod zapobiegania różnym drobnym dolegliwościom, także w wieku dojrzałym. Często mają one działanie hormonalne i pomagają przy dolegliwościach związanych z menopauzą. Bardzo znaną rośliną, która ma zastosowanie w diecie kobiet mających takie problemy jest szalwia lekarska. Stanowi ona tonik dla układu nerwowego i redukuje nadmierne pocenie się, może też złagodzić gwałtowny spadek poziomu hormonów, który wytrąca z równowagi cały organizm³²⁹. To zioło o szerokim spektrum działania przede wszystkim przeciwzapalnym, to także bardzo dobre zioło przyprawowe w związku z czym pojawia się w wielu różnych artykułach w tym jednym odrębnie jej poświęconym.³³⁰

Pożywienie dorosłego człowieka składa się z różnorodnych produktów zawierających wiele związków odżywczych, ale także innych składników, do których należą przyprawy. Mogą to być właśnie zioła, używane do poprawy smaku, zapachu i barwy przyrządzanych potraw. W zasadzie podział ziół na lecznicze i przyprawowe jest niemożliwy, ponieważ wiele z nich pełni zarówno jedną i drugą rolę. Wiele typowych ziół leczniczych, np. szalwia czy

³²⁵ H. Strzelecka, J. Kowalski, *Lipa drobnolistna, lipa wielkolistna lub ich mieszaniny*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(62) 2018, s. 22-23.

³²⁶ J. Górnicka, dz. cyt., s. 47.

³²⁷ J. Nartowska, *Pokrzywa zwyczajna*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(20) 2007, s. 6-9.

³²⁸ J. Nartowska, *Pokrzywa zwyczajna – właściwości niezwykłe...*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(20) 2007, s. 6-9.

³²⁹ J. Górnicka, dz. cyt., s. 66.

³³⁰ G. Zawiślak, *Szalwia nie tylko lekarska...*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(28) 2009, s. 6-8.

tymianek, używa się do przyprawiania dań. Podobnie zioła typowo przyprawowe, jak papryka, kminek, czy czarnuszka znajdują zastosowanie w leczeniu. Wszystkie stosowane w polskich domach przyprawy wywierają wpływ na układ trawienny, na przykład zwiększając łaknienie. Każdy rejon naszego kraju miał i ma obecnie swoje przyzwyczajenia i tradycje żywieniowe, z którym związane jest zastosowanie różnych przypraw. Każda gospodyni była dumna ze swoich wypieków i potraw, a jej kuchnia bywała oryginalna ze względu na stosowanie różnorodnych przypraw i dodatków³³¹.

W potrawach kuchni staropolskiej znaleźć można dużą ilość sosów korzennych, które zawierają olbrzymie ilości przypraw. Zioła stosowano wówczas także do pozyskiwania różnorodnych barw potraw oraz ich dekoracji. Dzięki temu ówczesni Polacy mogli szybciej strawić tłuste potrawy, których spożywano wtedy w ogromnych ilościach. Nasi dziadkowie konsumowali duże ilości papryki, która działała rozgrzewająco lub wiatropędnie, podobnie kminek, który likwiduje wzdęcia wywołane nadmierną fermentacją w przewodzie pokarmowym. Właściwości te mogą być nawet przenoszone pośrednio przez matkę na potomstwo razem z jej mlekiem³³².

W diecie zdrowego człowieka powinny znaleźć się różnorodne przyprawy, jednak ludzie chorzy powinni uważnie je stosować. Na przykład przy wrzodach żołądka i chorobach nerek, nie należy stosować przypraw ostrych, typu jałowiec, papryka, chrzan czy gorczyca. Współczesna rodzina, znająca zły wpływ soli na ludzki organizm, stara się wyeliminować ją ze swojej diety i zastąpić dostępnymi ziołami. Do przypraw o łagodniejszym działaniu należą: zielona pietruszka, lubczyk, melisa, bazylia, estragon. Zioła te mogą też pobudzić nasz apetyt i poprawić smak potrawy³³³.

W kuchni polskiej możemy znaleźć obecnie gotowe mieszanki, które można kupić w dowolnym sklepie spożywczym, jednak dawniej takie zestawienia ziół sporządzała lubiąca gotować pani domu. Te zbiory ziół wcześniej miesza się ze sobą i przechowuje. Współcześnie polskie „panie domu” mają coraz więcej pracy, najczęściej pracują zawodowo, tym samym mniej czasu mają na przygotowywanie posiłków.

Modele kulturowe dotyczące żywienia kształtowane są przez wiele czynników, w odniesieniu do interesującej kwestii głównie przez wzorce społeczne i środki masowego przekazu³³⁴. Przytoczone wcześniej rozpoznania innych badaczy, w kontekście zdrowia

³³¹ D. Tuszyńska-Kownacka, T. Starek, J. Górnicka, dz. cyt., s.25.

³³² Tamże, s. 25.

³³³ Tamże.

³³⁴ A. Śmidowicz, *Kulturowe uwarunkowania zachowań żywieniowych* [w:] *Kosmetologia Estetyczna* 2/2016/ vol. 5.

i popularyzowanego w kulturze masowej stylu życia, wskazują jasno, że są to determinanty, które ewidentnie mają wpływ na dokonywanie wyborów w tym zakresie, a wynika to ze społecznego przekonania na temat pozytywnego wpływu ziół na profilaktykę chorób i ochronę zdrowia. „Panacea – leki ziołowe”, jako publikacja realizująca oczekiwania konsumentów z sektora usług prozdrowotnych, w sposób drobiazgowy charakteryzuje wybrane specyfiki w odwołaniu do najczęściej występujących chorób, a w szczególności tych wynikających ze współczesnego stylu życia, który w dużym stopniu zahamował ustane przekazywanie z pokolenia na pokolenie ziołolecznicznych receptur. Kwartalnik jawi się więc jako pewnego rodzaju kontynuacja w przechowywaniu i powielaniu wiedzy na ten temat. Podane są w nim konkretne specyfiki, które powinny znaleźć się w zdrowej, a więc bogatej w zioła, jak przekonują autorzy publikacji, diecie. Interesujące zatem jest, jak analizowany periodyk przedstawia profilaktykę chorób ze stosowaniem ziół i przypraw ziołowych w diecie.

2.8. Profilaktyka zapobiegania chorobom poprzez stosowanie w diecie ziół

Profilaktyka, której poświęcony był w niniejszej rozprawie osobny rozdział, jak wiadomo, obejmuje wiele chorób i metod postępowania. W analizowanym periodyku, profilaktyka, z wykorzystaniem specyfików pochodzenia naturalnego, dotyczy różnych działań, na co wpływają: pory roku, w tym różne warunki środowiskowe, złe nawyki, wybrane skłonności genetyczne do pewnych chorób itp. Przykładowo z kwartalnika dowiadujemy się, że wiosną i jesienią wiele osób ma nasilone dolegliwości związane z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy. Najczęściej chorują na nią osoby między 30 a 40 rokiem życia, zwykła mężczyźni. Autorzy doprecyzowują, że choroba ta jest najczęściej efektem nieregularnego odżywiania, życia w stresie i ciągłym pośpiechu oraz jedzenia nieprawidłowych zestawów produktów żywnościowych. Następnie wskazują czytelnikom, jakie działania powinni podjąć, aby załagodzić objawy chorobowe. Należy unikać ciężkostrawnych posiłków, ponieważ może to spowodować zubożenie organizmu w dany rodzaj białka zwierzęcego lub roślinnego, witamin oraz soli mineralnych. W profilaktyce należy jeść wszystko, tylko starannie przyprawione, najlepiej ziołami. Jak najczęściej warto używać kminku i majeranku (mielonego), kopru włoskiego, natki pietruszki, lubczyka (posiada bogate walory smakowe i lecznicze, również wspomniany w kwartalniku „Panacea –

leki ziołowe”, jako cały artykuł, bądź jako fragment publikacji³³⁵), cząbr. Opisane jest także szczegółowo, jak należy przyjmować ten specyfik, a także zamieszczona jest informacja, że trzeba też dodawać do potraw trzy razy dziennie, po jednej łyżeczce zmielonego w młynku siemienia lnianego oraz raz dziennie między posiłkami po pół łyżeczki sproszkowanego nasienia kozieradki i zmielonego siemienia lnianego. Uzupełni to niedobór wielu witamin, ale pomoże też odnowić błonę śluzową przewodu pokarmowego – tak kwartalnik uzasadnia stosowanie wspomnianych ziół³³⁶.

„Panacea – leki ziołowe” wskazuje czytelnikom, jakich zachowań powinni unikać albo jak powinni zmienić swoje przyzwyczajenia. W profilaktyce wszystkich chorób, a zwłaszcza chorobie wrzodowej, bardzo istotne jest zaprzestanie picia alkoholu i palenia tytoniu. A po wyleczeniu, należy wzbogacić swoją dietę w spożywanie chrzanu, czarnej rzepy, marchwi, pietruszki, selera, pora, kalafiora oraz razowego lub pszennego czerstwego pieczywa. Wszystkie dania należy jeść powoli i dokładnie wszystko żuć. Istotne jest też picie soku ze świeżej kapusty i marchwi, co najmniej przez miesiąc³³⁷.

Wyznając maksymę „lepiej zapobiegać niż leczyć”, należy zwrócić uwagę na kolejny organ istotny dla każdego człowieka, jest nim wątroba. Duża część niedomagań tego organu związana jest ze złym wydzielaniu żółci, a często i przetłuszczeniu wątroby. Dopiero, gdy wątroba zaczyna boleć, dowiadujemy się o tym, na co jest wrażliwa i czego nie toleruje. Do ziół, które możemy stosować przy niedomaganiu tego organu, zaliczamy: kwiat kocanki piaskowej, inaczej zwany nieśmiertelnikiem, który pobudza komórki wątrobowe do wytwarzania i wydzielania żółci, wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego, poprawia pracę trzustki oraz uszczelnia naczynia krwionośne. Kolejnym ziołem jest korzeń mniszka lekarskiego (to surowiec do sporządzania naparów, odwarów, preparatów prostych i złożonych, ma dobroczynny wpływ na drogi żółciowe, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła mu pełny artykuł³³⁸), który przeciwdziała gromadzeniu się tłuszczów w wątrobie, wpływa na poprawę apetytu, wydzielania soków żołądkowych i żółci. Dodatkowo wpływa też na układ nerwowy wątroby i woreczka żółciowego. Do ziół pomocnych w profilaktyce chorób wątroby zaliczymy liść mięty pieprzowej i ziele krwawnika oraz korę kruszyny³³⁹.

Pierwsze z nich jest środkiem żółciotwórczym, przeciwskurczowym, rozgrzewającym i ma olbrzymie znaczenie w leczeniu stanów skurczowych przewodu pokarmowego. Może też

³³⁵ S. Andruszczak, *Lubczyk ogrodowy – cenna przyprawa i roślina lecznicza*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(32) 2010, s. 5-7.

³³⁶ J. Górnicka, dz. cyt., s. 51.

³³⁷ Tamże, s. 52.

³³⁸ I. Pawłowicz, W. Bylka, *Mniszek lekarski*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(8) 2004, s. 8-11.

³³⁹ J. Górnicka, dz. cyt., s. 52.

stanowić środek pomocniczy w leczeniu owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, zwłaszcza przebiegającego z nadmierną kwasowością soku żołądkowego. Inaczej działa ziele krwawnika, które jest środkiem wielokrotnie badanym przez szereg instytutów pod względem wybitnego działania przeciwkrwotocznego. Działa także korzystnie na krążenie naczyń krwionośnych oraz przy zaburzeniach trawiennych, szczególnie w niezżytach o podłożu nerwowym. Kora kruszyny pobudza ruch robaczkowy jelita grubego, działa żółciopędnie, dezynfekuje przewód pokarmowy. Do ziół, które stosuje się w profilaktyce chorób wątrobowych, należą jeszcze: liść bobrka (pojawia się w artykule o fitoterapii niestrawności³⁴⁰), piołunu, ziele dziurawca („Panacea – leki ziołowe” poświęciła, aż trzy pełne publikacje dobroczynnym działaniom tego zioła^{341 342}) oraz znane przyprawy trawienne: kminek (cenna przyprawa, która nie tylko poprawia smak ale również pozytywnie wpływa na nasze zdrowie, poświęcono jej całkowicie jeden artykuł³⁴³), majeranek, anyż i czarnuszka („Panna czarnuszka” pani Justyny Pelc to artykuł opisujący czarnuszkę jako róg obfitości substancji czynnych, pozytywnie działających na organizm³⁴⁴). Kminek i majeranek stosować można do grochu i kapusty, koperek do zup i ziemniaków, natomiast anyż do pieczywa słodkiego³⁴⁵.

Kamica żółciowa, to kolejna choroba, której możemy przeciwdziałać, przyjmując odpowiednie zioła. Żółć jest wydzieliną, a jednocześnie wydalina wątroby. Zawiera substancje potrzebne dla organizmu, jak produkty przemian materii oraz związki fizjologiczne obce. Kwasy żółciowe biorą udział w trawieniu tłuszczów oraz we wchłanianiu witaminy K. Barwniki żółci są związkami pochodnymi. Przekształcenie hemoglobiny z rozpadu krwinek czerwonych na barwniki żółci zachodzi w wątrobie i w śledzionie. Najlepszym przepisem na dobrą pracę wątroby jest różnorodne żywienie oraz praca fizyczna i sport. Nie należy też jeść ciężkostrawnych produktów na noc, ponieważ pęcherzyk żółciowy w czasie snu nie pracuje, co prowadzi do utworzenia się kamieni żółciowych. Chcąc przeciwdziałać tej chorobie, należy stosować ziołowe środki żółciopędne, takie jak: kwiat kocanki, kwiat jarzębiny, ziele rdestu ptasiego, ziele połonicznika, ziele krwawnika, ziele dziurawca, owoce czarnego bzu, liść czarnego bzu, liść bobrka i kora kruszyny. Zioła te parzymy w proporcji: łyżka drobno pociętego zioła na szklankę wrzątku. Wywar należy pić dwa, trzy razy dziennie, raczej przed

³⁴⁰ I. Matławska, M. Pieńkowska, *Fitoterapia niestrawności*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(55) 2016, s. 14-17.

³⁴¹ M. Piaskowska, *Dziurawiec zwyczajny*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(17) 2006, s. 5.

³⁴² K. Głowniak, J. Widelski, *Dziurawiec i jego wszechstronne zastosowanie*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3-4(60-61) 2017, s. 5-7.

³⁴³ J. Nartowska, *Kminek zwany karolkiem*, „Panacea – Leki ziołowe” 4/1(57/58) 2016-2017, s. 12-15.

³⁴⁴ J. Pelc, *Panna czarnuszka*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(54) 2016, s. 21.

³⁴⁵ J. Górnicka, dz. cyt., s.54.

jedzeniem. Korę kruszyny gotujemy w tym samym stosunku, pamiętając o tym, że im dłużej ją gotujemy, tym wywar jest mocniejszy³⁴⁶.

Zioła można stosować profilaktycznie w miażdżycy, przewlekłej chorobie, która powoduje upośledzenie czynności tętnic oraz zwężenie, a nawet zamknięcie światła naczyń. Może to prowadzić do niedotlenienia. Czynnikiem, które powodują zmiany miażdżycowe jest złe odżywianie, czyli tłuste i słodkie potrawy oraz palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu. Dbając o profilaktykę naszego zdrowia, należy być aktywnym fizycznie, nie ulegać stresowi i stosować urozmaiconą i lekkostrawną dietę. Aby ścianki naczyń włosowatych stały się elastyczne należy pić sok z marchwi, selera, mniszka lekarskiego, pietruszki³⁴⁷.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób układu krążenia jest nadciśnienie tętnicze. Dolegliwość ta zaliczana bywa do chorób cywilizacyjnych i stanowi problem społeczny i medyczny. Choroba ta powodowana jest skłonnościami genetycznymi, ale także takimi czynnikami jak: otyłość, niewłaściwy sposób odżywiania, napięcia emocjonalne, palenie papierosów. Do środków skutecznie obniżających ciśnienie należy: aronia. Te owoce są prawdziwym magazynem następujących witamin: C, PP, z grupy B oraz E. Oprócz tego zawierają składniki mineralne, takie jak: wapń, miedź, molibden, mangan.

Stosowanie w profilaktyce ziół wpływa też korzystnie przy zapobieganiu chorobie wieńcowej. Najlepiej stosować odpowiednią dietę i ograniczyć potrawy mączne i pieczywo. W skład tych produktów wchodzi węglowodany, których przyswojenie wymaga od organizmu dużej ilości wody, co może dodatkowo obciążać serce. Dlatego trzeba spożywać więcej jarzyn, zawierających moczopędny potas, uwalniający organizm od nadmiaru wody. W zasadzie wystarczy tylko pilnować swojej wagi i nie być otyłym. Istotnym czynnikiem profilaktyki jest ruch, ograniczenie alkoholu i tytoniu. Należy stosować następujące zioła: korzeń kozłka, kwiat bzu czarnego, kwiatostan głogu³⁴⁸ (popularne zioło przy schorzeniach sercowych, opisane w dwóch odrębnych publikacjach analizowanego periodyku), liść melisy, ruty, ziele jemioly, macierzanki, serdecznika (dwa artykuły „Panacea – leki ziołowe” poświęciła dla tej rośliny o właściwościach leczniczych)³⁴⁹.

O tym, że nerki źle funkcjonują, dowiadujemy się wówczas, gdy odczuwamy ostry ból. Może go powodować zapalny stan nerek, kamica nerkowa lub zapalenie dróg moczowych. Najpoważniejszym schorzeniem nerek jest kamica, jej przyczyn jest wiele,

³⁴⁶ J. Górnicka, dz. cyt., s. 55.

³⁴⁷ Tamże.

³⁴⁸ I. Matławska, Kwiatostan i owoc głogu jako surowce lecznicze, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(62) 2018, s. 5-8.

³⁴⁹ J. Górnicka, dz. cyt., s. 58, I. Matławska, *Zioła w nerwicy serca*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(59) 2017, s. 10-12.

a wśród nich: twarda woda, środki chemiczne w żywności, nadużywanie soli kuchennej, proszków od bólu głowy i środków sulfamidowych oraz palenie papierosów. Profilaktycznie należy rzucić palenie papierosów, ograniczyć solenie potraw. Wśród ziół oczyszczających nerki i drogi moczowe znaleźć można: liście brzozy (zwiększa wydzielanie moczu, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła jej w całości jeden artykuł, opisane są też właściwości zdrowotne wody z brzozy zwanej oskoła³⁵⁰), czarnej porzeczki (jej zdrowotne walory opisuje artykuł „Czarna porzeczka” M. Karabela³⁵¹), melisy, borówki – brusznicy, rdestu ptasiego, pokrzywy, kory wierzby, kwiatu nawłoci, ziela skrzypu i wrzosu, jagody jałowca, kłącza perzu, korzenie, nasienie i nać pietruszki, korzeń i nać selera, nasienie kozieradki i czarnuszki³⁵².

Profilaktykę stosowania ziół można stosować w reumatyzmie, który objawia się łamaniem w kościach, bólem stawów i mięśni. Chociaż choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa na ogół nie jest ciężkim schorzeniem i nie powoduje kalectwa, to jednak jest bardzo dokuczliwa. Kurację należy zacząć od poprawy pracy nerek i usprawnienia wątroby. Dlatego trzeba stosować ziele dziurawca, krwawnika, przy zaparciach również kruszyny, a w celu poprawienia pracy nerek: kwiat bzu czarnego, lipę, miętę, liście borówki, owoc jałowca. Można też uzupełniać dietę ziołami rozgrzewającymi, poprawiającymi krążenie krwi, a więc kwiat czarnego bzu, miętę, rumianek i korę wierzbową. W kuracji przeciwreumatycznej wskazane są też kąpiele ziołowe z rumianku, kwiatu wężówki, ziela macierzanki wonnej, babki lancetowatej, korzenia jak i całej rośliny nostrzyku, korzeń żywokostu.³⁵³

Do niedawna zapalenie zatok obocznych nosa uważano za chorobę nieznanego pochodzenia. Dzisiaj wiadomo już, że za zapalenie komór obocznych nosa winne są m.in. nerki. Chcąc temu zapobiec, należy pić napary ziół pomagające oczyścić krew przez nerki, przewód moczowy. Należy stosować następujące zioła: pączki i liście brzozy, liść mącznicy, liść maliny, czarnej porzeczki, ziele rdestu ptasiego, jagody jałowca, kłącze perzu, korzeń wilżyny, nać i nasienie pietruszki, nasienie czarnuszki i kozieradki. Dwa lub trzy z wymienionych środków wystarczą, aby nie tylko pozbyć się bólów głowy, ale i spowodować, by nigdy nie wróciły. Zioła te należy parzyć następująco: łyżka stołowa na szklankę wrzątku, potrzymać pod przykryciem 10-15 minut i odcedzić³⁵⁴.

³⁵⁰ M. Zdziebło, *Oskola – sok na różne dolegliwości*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(49) 2014, s. 22-23.

³⁵¹ M. Karabela, *Czarna porzeczka*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(22) 2008, s. 30-31.

³⁵² J. Górnicka, dz. cyt., s. 59.

³⁵³ Tamże, s. 61.

³⁵⁴ Tamże, s. 64.

Zapalenie korzonków to kolejna choroba, której można przeciwdziałać. Jest ona objawem zagalodzenia witaminowego, a zwłaszcza brakiem witaminy B1. W pierwszych objawach należy stosować ciepłe okłady z namoczonego zmielonego siemienia lnianego lub gotowanej cebuli. Dobrze też używać do przyrządzania potraw kminek, majeranek, pieprz prawdziwy i ziołowy, paprykę, kozieradkę, chrzan, cebulę i czosnek. Brak witaminy B1 i B2 może też prowadzić do nerwic. Zawczasu należy więc wprowadzić do jadłospisu groch, kapustę, wątrobę, nerki, żółtko jaj, drożdże, pieczywo razowe, orzechy, surówki. Jednak podawać je z przyprawami trawiennymi, takimi jak: kminek, majeranek, pieprz, chrzan, kolendra, papryka³⁵⁵.

Profilaktyka stosowania ziół pomaga też w stanie podcukrzycowym. Jest ono następstwem złej przemiany materii, u podstaw której dość długo leżało wadliwe trawienie oraz monotonne pożywienie. Dzieje się tak, gdy w pożywieniu nie ma należytej równowagi między tym, co gotowane, pieczone, smażone, a tym, co surowe. Podstawowym środkiem przy tej dolegliwości jest cebula oraz szczypiorek, pora, czosnek, ziele szałwii (poświęcono jej w „Panacei” dwa artykuły, to znane zioło kulinarne o właściwościach bakteriobójczych³⁵⁶ ³⁵⁷), ziele pokrzywy, owoc czarnej jagody, owoc borówki – brusznicy, seler, ziele dziurawca, liście czarnego bzu, korzeń mniszka i kłącze koziołka³⁵⁸.

Zioła można także zastosować w profilaktyce zapobiegania anemii. Objawia się ona złym samopoczuciem, długotrwałym zmęczeniem, bólem głowy, bladeścią, czasem bezsennością. Warto podkreślić, że mogą na nią chorować zarówno starsi ludzie, jak i młodszy. Najczęstszą jej przyczyną jest niedobór żelaza, rzadziej kwasu foliowego, miedzi oraz braku witaminy z grupy B. Osobom cierpiącym na anemię zaleca się picie soku z pokrzywy, bądź zmielone suszone ziele dodawane do potraw. Można pić codziennie sok z marchwi i świeżej kapusty, bądź zjadać solidną porcję kwaśnej kapusty z drobno posiekaną cebulą i marchewką. Sałatę warto przyrządzić z natką pietruszki, rzeżuchą, a także 1-2 łyżeczkami zmielonej pokrzywy³⁵⁹.

Gdy zaczynają się jesienne i zimowe chłody, pluchy, zmiany temperatury, należy zadbać o zdrowie, aby przeciwdziałać przeziębieniu. Często wtedy trzeba kierować się w stronę ziół. Należy wówczas jeść dużo owoców i warzyw, ale przede wszystkim stosować przyprawy ziołowe, takie jak: bazylia (znane zioło przyprawowe czasem stosowane

³⁵⁵ J. Górnicka, dz. cyt., s. 65.

³⁵⁶ D. Jadczyk, M. Grzeszczuk, *Szałwia w kuchni*, „Panacea – Leki ziołowe”, 4(13) 2005, s. 24-26.

³⁵⁷ G. Zawiałak, *Szałwia nie tylko lekarska...*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(28) 2009, s. 6-8.

³⁵⁸ J. Górnicka, dz. cyt., s. 67.

³⁵⁹ Tamże, s. 70.

samodzielnie, czasem w mieszankach, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła, aż dwie publikacje na jej temat ^{360 361}), kminek, majeranek, rozmaryn, estragon (kolejna przyprawa podnosząca walory smakowe i polepszająca procesy trawienne wspomniana w „Panacea – leki ziołowe”³⁶²), pieprz ziołowy, gorczyca. Stosowanie ziół podnosi nie tylko smak wszelkich potraw, ale również usprawnia trawienie i przemianę materii. Gdy człowiek jest już przeziębiony, także stosujemy odpowiednie zioła. Wśród nich znajdziemy przeciwgorączkowe i napotne, są to: suszone maliny (zawierają wiele witamin i antyoksydanty, zamieszczono cały artykuł poświęcony dla tej rośliny³⁶³), bratki i kwiaty czarnego bzu, kwiatostan lipy (wspomniana w publikacjach jako roślina służąca profilaktyce zdrowia rodziny³⁶⁴), kora wierzby, ziele fiołka trójbarwnego, pączki topoli, owoce berberysu³⁶⁵ („Berberys – polska cytryna” nazewnictwo to zawdzięcza dużej zawartości witaminy C³⁶⁶).

Na częste bóle migrenowe głowy profilaktycznie należy popijać wolno, małymi łykami, herbatę z melisy, bazylii, lawendy (ma działanie antystresowe, relaksacyjne, uspokajające, jej przyjemny zapach sprawia, że cieszy się dużą popularnością, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła jej odrębną publikację³⁶⁷) lub napar z majeranku.

Profilaktycznie można też stosować ziołowe środki, aby wzmocnić swój organizm. Współcześnie coraz więcej jest takich osób, które uskarżają się na osłabienie – z przepracowania, po chorobie, wskutek stresu lub wskutek trudnych warunków życia i pracy. W powyższych przypadkach stosowanie ziół i witamin, przynosi wzmocnienie. Trzeba tylko wiedzieć, co i kiedy zastosować. Zaczynając od pacjentów najmłodszych, dzieciom, których osłabieniu kiedyś przeciwdziałał tran, dziś (ponieważ oceany i morza stają się coraz bardziej zatrute) podajemy siemię lniane, a jego działanie jest niewiele słabsze od tranu³⁶⁸.

Chcąc wzmocnić swoje ciało, należy stosować: ziele rzepiku, krwawnika, bylicy pospolitej, bukowicy, świetlika (kwartalnik opisuje go w artykule „Ziele świetlika – nie tylko

³⁶⁰ B. Wójcik-Stopczyńska, P. Jakowienko, *Bazylija pospolita – naturalna bariera antyoksydacyjna*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 4(33) 2010, s. 20-23.

³⁶¹ D. Jadczyk, M. Grzeszczuk, *Bazylija*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(11) 2005, s. 28-30.

³⁶² M. Balcerek, D. Modnicki, *Estragon odkrywany na nowo*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(22) 2008, s. 9-11.

³⁶³ M. Karabela, *Malina*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(20) 2007, s. 30-31.

³⁶⁴ H. Strzelecka, J. Kowalski, *Lipa drobnolistna, lipa wielkolista lub ich mieszaniny*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 1(62) 2018, s. 22-23.

³⁶⁵ J. Górnicka, dz. cyt., s. 77.

³⁶⁶ M. Sędzik, *Berberys – „polska cytryna”*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 2(51) 2015, s.32-33.

³⁶⁷ J. Nartowska, *Lawenda – nie tylko pachnidło*, „Panacea – Lekki ziołowe”, 3(40) 2012, s. 5-7.

³⁶⁸ J. Górnicka, dz. cyt., s.82.

na zmęczone oczy³⁶⁹), bluszczka, macierzanki, werbeny, tymianku, przetacznika, bratka polnego, kwiat stokrotki, owoc dzikiej róży, korzeń podróżnika, liść czarnej porzeczki, maliny, szyszki chmielu (stosowany jako łagodny środek uspokajający w leczeniu bezsenności i nerwowości, „Panacea – leki ziołowe” poświęciła mu całą publikację³⁷⁰). Można je stosować sproszkowane raz na dzień, po mniej niż pół łyżeczki. Najważniejsze w takich kuracjach wzmacniających jest brak skutków ubocznych, dlatego można je stosować przez lata³⁷¹.

Współcześni Polacy często mają problem z wypadającymi włosami, który może mieć różne podłoże. Profilaktycznie, przy pierwszych objawach, możemy zastosować ziołowe środki zewnętrzne do wzmocnienia i pielęgnacji włosów, nawet niezagrożonych wypadaniem. Należy wówczas zastosować: liść lub całe ziele pokrzywy, ziele skrzypu, korzeń łopianu (działanie lekko pobudzające na wytwarzanie produkcji żółci i enzymy trzustkowe, wspomniany w analizowanym kwartalniku³⁷²), tataraku, kwiat rumianku, liść orzecha włoskiego, ziele nasturcji ogrodowej, chrzan, szyszki chmielu, korę dębową i inne. Pokrzywa osusza skórę głowy, odtłuszcza i nadaje włosom śliską jedwabistą puszystość. Ziele skrzypu osusza skórę głowy, działa przy tym dezynfekująco, nieco ściągająco i odżywczo na skórę, a więc powstrzymuje wypadanie³⁷³.

Szybsze efekty i mocniejsze działanie ściągające uzyskamy za pomocą odwaru z kory dębowej. Wypadanie włosów powstrzymują też: kwiat rumianku, kłącze tataraku i korzeń łopianu, które działają nieco rozjaśniająco i liść orzecha, który przyciemnia włosy³⁷⁴.

Inną chorobą, bardzo często występującą wśród ludzi, są hemoroidy. Cierpią na nią kobiety i mężczyźni, zarówno ludzie młodzi i starzy. W wyniku rozszerzenia żył splotu odbytniczego, tworzą się w nim guzy, które łatwo krwawią – zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz odbytnicy. Analizy – fizjologiczna i metaboliczna – wskazują, że przyczyną hemoroidów są długotrwałe zaparcia. Przy pojawieniu się takich objawów, należy niezwłocznie udać się do lekarza. Warto wiedzieć więcej o tej dolegliwości, jednak profilaktycznie należy zwalczyć objawy, które usuwają jej przyczyny – zaparcia. W tym celu warto wprowadzić dietę z przewagą jarzyn, zawierających dużo błonnika, stosując również

³⁶⁹ P. Znajdek-Awiżeń, E. Studzińska-Sroka, *Ziele świetlika - nie tylko na zmęczone oczy*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(52) 2015, s. 18-19.

³⁷⁰ K. Głowniak, J. Widelski, G. Widelska, A. Dymek, *Chmiel – szyszki radości i zdrowia*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(59) 2017, s. 5-8.

³⁷¹ J. Górnicka, dz. cyt., s. 83.

³⁷² J. Widelski, W. Kukuła-Koch, K. Głowniak, *Łopian - odkrywany na nowo*, „Panacea – Leki ziołowe”, 1(50) 2015, s. 18-19.

³⁷³ J. Górnicka, dz. cyt., s.85.

³⁷⁴ Tamże

nasiadówki sporządzone z miazgi ugotowanej cebuli, a w razie potrzeby zażywać leki na zaparcia, jednak po konsultacji z lekarzem³⁷⁵.

Przedstawione w kwartalnika „Panacea – leki ziołowe” działania profilaktyczne przy pomocy ziół obejmują szerokie spektrum negatywnych dla zdrowia czynników środowiskowych i możliwych w związku z tym przyczyn powstawania chorób. W przedstawionym rozdziale analizie poddano tylko wybrane przykłady, by raczej ukazać formę i zakres działania możliwych środków w zapobieganiu chorobom i wspomagania zdrowia, prezentowanych na łamach kwartalnika. Artykuły stanowią odpowiedź na rzeczywiste problemy współczesnego społeczeństwa, a proponowana niekonwencjonalna alternatywa metod ochrony zdrowia, biorąc pod uwagę rzeczywiste wyniki badań dotyczących przyczyn chorób cywilizacyjnych (o czym było już wspomniane), do których autorzy często się odwołują, wydaje się być rzeczywiście korzystna. Badane publikacje, w proponowaniu naturalnych metod sprzyjających zdrowiu, odnoszą się do wielu kontekstów kultury współczesnej. W narracjach medialnych powszechny jest kult młodości i piękna, kolejny podrozdział dotyczy zatem zastosowania ziół w zachowaniu urody, przedłużenia młodości, ale przede wszystkim regeneracji komórek organizmu.

2.9. Zioła spowalniające procesy starzenia

Zioła znalazły zastosowanie dla zaspokojenia potrzeb, nie tylko wewnętrznych ale i zewnętrznych - do pielęgnacji ciała i schorzeń skóry³⁷⁶. W średniowieczu zabiegi kosmetyczne polegały nieraz wyłącznie na upiększaniu, dopiero w późniejszych wiekach wiązały się ze zdrowiem. W ten sposób kosmetyka stała się dziedziną pokrewną medycynie. Wtedy zaczęto dochodzić do przekonania, że powierzchowne zabiegi nie przywrócą urody, a przyczyny jej braku tkwią na ogół w całym organizmie, który należy leczyć od podstaw. Zwrócono uwagę na tryb życia człowieka i właściwe odżywianie, które miały olbrzymi wpływ na podniesienie walorów każdego człowieka³⁷⁷. Jednak naukowe badania potwierdzają, że zdrowie łatwiej osiągnąć tym ludziom, którzy są z natury genetycznie mocni, którzy mają zdrowy przewód pokarmowy, systematycznie uprawiali w młodości sporty i mieli mniej trosk w życiu. Jak wiadomo jednak nie wszyscy potencjalni konsumenci, czy odbiorcy tych informacji, wpisują się w tak przedstawiony model stylu życia. Dlatego współczesna oferta dotycząca fitoterapii skonstruowana jest również w następujący sposób:

³⁷⁵ J. Górnicka, dz. cyt., s.85.

³⁷⁶ D. Tuszyńska-Kownacka, T. Starek, J. Górnicka, dz. cyt., s. 25.

³⁷⁷ Tamże, s. 31.

„Ale jak mają uzyskać zdrowie ci genetycznie słabsi, którzy mają czasem wiele dolegliwości?” – postawione pytanie kieruje uwagę odbiorcy na problem, a następnie od razu przedstawia proponowane rozwiązanie: „Należy podjąć działania profilaktyczne między innymi poprzez wykonywanie regularnych badań, dbałość o procesy trawienia”. W większości tak przygotowanych komuników pojawiają się również konkretne propozycje działań, wskazujących jak osiągnąć pożądany stan, jakie zioła należy stosować i w jaki sposób. A zatem wskazane jest: picie siemienia lnianego, używanie przypraw poprawiających trawienie np.: kminek, majeranek), dbanie o odporność (czosnek, cebula), stosowanie ziół antyoksydacyjnych (kurkuma, imbir). Stosowanie odpowiedniej diety wzbogaconej w witaminy, mikroelementy: magnez, cynk, siarka. W hamowaniu procesów starzenia ważną rolę odgrywa też stosowanie produktów pszczelich.³⁷⁸ Warto dodać, że w analizowanym periodyku wiele informacji na temat tego „jak być powinno”, „co zrobić, by było, tak jak należy” wpisuje się w powszechną narrację kultury medialnej, w której widoczny jest wyraźnie kult młodości (oczywiście w dużym stopniu powiązany ze zdrowiem). Zjawisko, o którym mowa, miało swój początek w Stanach Zjednoczonych, w latach 50. XX w. i powiązane było z dynamicznym rozwojem kultury młodzieżowej. W Polsce pojawiło się ponad czterdzieści lat później, a w ostatnim czasie uległo ono znacznemu nasileniu. Styl życia dorosłych uległ znaczącym przeobrażeniom, zaczęto bardzo zabiegać o zachowanie młodego wyglądu³⁷⁹. Obecnie wszystkie przekazy medialne, w szczególności te obrazowe, prezentują piękne, młode ciała pełne witalności. Treści te są poddawane wcześniejszym obróbkom, za pomocą specjalnych programów graficznych, które niwelują wszystkie niedoskonałości modeli i modelek. Natomiast wszelkie komunikaty językowe³⁸⁰, odnoszące się do tego tematu, również eksponują walory pozytywne pięknego i zdrowego ciała oraz wielką wartość młodości. W zasadzie wciąż jest aktualna diagnoza socjologia edukacji – Zbyszka Melosika, który już w 2010 roku stwierdził, że we współczesnej kulturze popularność chirurgii plastycznej wynika z tego, że natychmiast można dzięki niej uzyskać idealne ciało, młodość i piękno³⁸¹. Wielkie znaczenie takiej zmiany podkreślają programy realisty show, bowiem ich uczestnicy, po wielkiej – „fizycznej” metamorfozie, opowiadają, jak bardzo ich życie zmieniło się na „lepsze”. Programy te oczywiście, pomimo nazwy „reality”, są

³⁷⁸ J. Górnicka, *Poradnik zdrowia. Apteka natury*, AWM, Warszawa 1994, s. 90.

³⁷⁹ J. Daszykowska, *Od kultu młodości do stylu życia kidult* [w:] *Spółeczeństwo i Rodzina*. KUL, nr 54 (1/2018) s. 58–84.

³⁸⁰ A. Benedikt, *Reklama jako proces komunikacji*, Wrocław 2006.

³⁸¹ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010, s. 31–49.

wyreżyszerowane i tak jak reklamy wpisują się we wszechobecną narrację kultu młodości. Podobnie stan rzeczy określa antropolog kultury Dariusz Czaja:

Ciało zmieniło się w przedmiot kultu. Z niezliczonych salonów piękności, gabinetów chirurgii plastycznej, sal masażu rozlega się, zwielokrotnione ogromną liczbą poddawanych zabiegom ciało, wołanie: Verweile doch! Du bist so schön! Współczesne ciało Faustem podszyte już wie, że starzenie się nie musi być frustrującą koniecznością, ale że - zdając się na osiągnięcia medycyny i przemysłu chemicznego - można skutecznie o tym, wydawać by się mogło nieuchronnym procesie, zapomnieć. [...] W świecie kultury masowej króluje młode, najlepiej nagie i jędrne ciało: "Młodości wiecznie naga! Nagości wiecznie młoda!"³⁸²

Wszechobecne uwielbienie wypielęgnowanego ciała kształtuje myślenie odbiorców kultury masowej i przenika różne sfery życia. Oddziałuje na myślenie i funkcjonowanie współczesnej rodziny, wszystkich jej członków³⁸³. Należy bowiem podkreślić, że komunikaty kreujące sposób myślenia, jako prymarne zachowania w życiu „nowoczesnego” człowieka, wskazują: używanie kosmetyków, codzienne dbanie o wygląd zewnętrzny (nakładanie makijażu, układanie włosów), uprawianie sportu, hedonistyczne nastawienie, stosowanie diet i orientowanie się, które specyfiki naturalne są „korzystne dla zdrowia”. Współcześnie, pod tym względem, również nastąpił powrót do naturalnych środków. Pielęgnacja ciała ludzkiego postępuje dziś w kilku różnych kierunkach. Po pierwsze, jest to zażywanie ziół, działających na cały organizm i mający wpływ na cały organizm. Kolejną formą zastosowania będą zabiegi zewnętrzne, takie jak okłady lub maści działające kojąco i zablizniająco, kąpiele oczyszczające, orzeźwiająco, uelastyczniające skórę, pielęgnacja i farbowanie włosów, wcieranie maści lub olejków dla natłuszczenia, ujędrniania, nakładania maseczek ze specjalnej mieszanki ziół lub owoców. Do takich ziół zaliczymy: aloes, agawę, babkę, bylicę, piołun, czosnek, dziki bez czarny, bratek polny, dziewannę, lipę, łośnian, pokrzywę, tatarak, szalwię, tymianek, sosnę, rozmaryn, nagietek, rumianek, lawendę, prawoślaz³⁸⁴. Na rynku ukazują się gotowe ziołowe środki kosmetyczne: specjalne mydła, szampony, oliwki, olejki, mleczka, płyny, kremy, pudry i maseczki, emulsje i barwniki do farbowania włosów. Komunikaty, promujące stosowanie naturalnych specyfików, przekonują: „Kobiety, które nie mają dziś czasu dla siebie, a nie odwiedzają gabinetów kosmetycznych, mogą dbać o swoją urodę samodzielnie w domu, stosując gotowe produkty”³⁸⁵.

³⁸² D. Czaja, *Reklama zwierciadło dusz. Reklamowy smak raję*. [w:] *Tygodnik Powszechny* nr 50/2003.

³⁸³ Wyniki badań przedstawione w rozprawie doktorskiej D. Gawlik wskazują, że istnieje zależność pomiędzy percepcją kultu idealnego ciała a postrzeganiem własnym. Zależność ta dotyczy zwłaszcza osób w wieku od 36-55 lat, kobiet i mężczyzn, osób z wykształceniem wyższym, mieszkańców wsi i małych miast (Zob. D. Gawlik, *Sposób percepcji zjawisk obecnych w przekazach kultury masowej a zachowania zdrowotne mieszkańców województwa śląskiego*, Uniwersytet Śląski. Wydział Pedagogiki i Psychologii, Katowice 2018).

³⁸⁴ D. Tuszyńska-Kownacka, T. Starek, J. Górnicka, dz. cyt., s.31.

³⁸⁵ Tamże, s.33.

Analizowane publikacje bardzo często podkreślają, że korzystna dla zdrowia jest wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna właśnie, w tym wycieczki piesze, jazda rowerem, przebywanie i praca na działce, czy wypoczynek na łonie natury. Następnie należy zauważyć, że teksty te niejako w odpowiedzi na medialny kult młodości eksponują problem starości. Dowiadujemy się z nich, że organizm człowieka w pewnym wieku zaczyna się starzeć. Procesy te, w zależności od naszej kondycji zdrowotnej, mogą przebiegać szybciej lub wolniej. Różna tym samym staje się długość życia. Autorzy odwołują się do naukowych faktów, i piszą, że jak dotąd tylko część z wielu czynników, które decydują o kondycji człowieka u schyłku życia, doczekało się naukowego wyjaśnienia. Nauka odkrywa fenomen życia i mechanizmy, które przyspieszają śmierć. Badania te pozwalają uwierzyć w możliwość oddalenia śmierci i uniknięcia starości. Pozwoliłoby to na pełne wykorzystanie możliwości intelektualnych oraz fizycznych do ostatnich dni. Biologiczne sekrety starzenia leżą ukryte w naszych komórkach. Wobec tak przedstawionego problemu, wiele z analizowanych artykułów proponuje możliwe naturalne sposoby spowalniania procesu starzenia się. Inaczej można zdiagnozować, że „Panacea – leki ziołowe” proponuje czytelnikom „recepty”, które mogą pomóc w zachowaniu witalności, co wpisuje się w narrację kultu młodości. Czytamy zatem w tych artykułach, że proces starzenia można spowolnić, stosując witaminy. Działanie specyfików jest szczegółowo określone, dowiadujemy się, że dzięki nim możemy ochronić tętnice przed zniszczeniem, mózg przed degeneracją, komórki przed nowotworami i układ odpornościowy przed osłabieniem. Witaminy potrafią złagodzić skutki starzenia³⁸⁶.

Dalej czytamy, że wśród ziół, które spowalniają procesy starzenia, możemy znaleźć miłorząb, po łacinie „ginkgo biloba” (stosowany do leczenia zmian zwyrodnieniowych mózgu, najważniejsze w nim substancje czynne: flawonoidy i terpeny, całościowa publikacja w kwartalniku „Panacea – leki ziołowe”³⁸⁷). Rośnie on na wszystkich kontynentach i już od dawna znany jest ze swoich leczniczych właściwości. Sproszkowane liście tej rośliny, są stosowane w leczeniu. Zalecany przez lekarzy preparat jest ekstraktem z miłorzębu. Jednym z najbardziej znanych oddziaływań miłorzębu jest, szeroko opisywany w piśmiennictwie naukowym, wpływ na poprawę krążenia krwi. Efekt ten jest szczególnie pożądanym w przypadku osób starszych, których naczynia krwionośne są z reguły zwężone i sztywne. Miłorząb zaś poprawia elastyczność krwinek, dzięki czemu mogą się łatwiej przecisnąć przez zwężone naczynia. Tym samym, dostarczając niezbędny do ich życia tlen, bez którego nie mogą się obejść zarówno mózg, serce, ale też kończyny. Często po takiej

³⁸⁶ J. Carper, dz. cyt., s. 172.

³⁸⁷ L. Klaudel, *Miłorząb japoński*, „Panacea – Leki ziołowe”, 2(11) 2005, s. 16-18.

kuracji powraca pamięć i znikają bóle mięśniowe. Miłorząb jest też bardzo silnym przeciwutleniaczem, działa silniej niż witamina E. Przywraca młodzieńczą wrażliwość komórek mózgu na substancje hormonalne³⁸⁸.

Jak wiadomo, młodość nie przejawia się jedynie w wyglądzie, świadczy o niej szereg innych składowych, takich jak: sprawność fizyczna, funkcje psychomotoryczne, inteligencja psychometryczna itd³⁸⁹. W odniesieniu do tych aspektów, autorzy publikacji wskazują propozycje podtrzymania młodości: u osób starszych miłorząb walczy z objawami starości, poprzez poprawę funkcjonowania mózgu. Z upływem lat zmniejsza się zdolność organizmu do zapewnienia właściwego dopływu krwi do mózgu przez zwężone i zeszywniałe naczynia krwionośne, co prowadzi do niewydolności mózgowej. Objawami są: zmniejszenie zdolności koncentracji, osłabienie pamięci świeżej, uczucie nieobecności, uczucie zmęczenia, depresja, stany lękowe, zawroty głowy, dzwonięcie w uszach. Miłorząb łagodzi objawy niewydolności mózgowej, przywraca też aktywność umysłom osób w podeszłym wieku. Działanie miłorzębu jest szybsze i silniejsze w przypadku ludzi starszych, którzy go naprawdę potrzebują. Roślina ta szybko odświeża pamięć i hamuje wczesne stadia choroby Alzheimera, poprawia krążenie obwodowe³⁹⁰. Jak widać, przedstawiony sposób działania wybranych specyfików jest zestawiony z opisem różnych dolegliwości, które mogą pojawić się w wieku starszym. W takim układzie treści zioła jawią się czytelnikom jako doskonała profilaktyka.

Jak było wspomniane wcześniej, bardzo często w tych artykułach pojawiają się informacje na temat czosnku, w kontekście młodości również jest wspomniany: „Jeśli komuś zależy na długim i aktywnym życiu, powinien jeść czosnek” – czytamy. Dalej dowiadujemy się, że w jego każdym ząbku znaleźć można z górą czterysta związków chemicznych, w tym wiele przeciwutleniaczy, które stanowią dla komórek skuteczną ochronę przed uszkodzeniami, a dla organizmu przed skutkami przedwczesnej starości. Czosnek stanowi niezwykle mieszaną różnorodnych związków chemicznych. Naukowcy do tej pory nie są pewni, któremu z nich czosnek zawdzięcza w największym stopniu swoją moc. Wiemy jednak, że związki te potrafią wiele: mają działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, obniżające poziom cholesterolu, działają przeciwnowotworowo, przeciwzatorowo i przeciwzapalnie oraz prawdopodobnie zapobiegają starzeniu się komórek mózgu. Jak widać, w tych opisach przeważa język specjalistyczny, a także odwołania do bliżej nieokreślonych

³⁸⁸ J. Carper, dz. cyt., s. 173.

³⁸⁹ *Psychologia rozwoju człowieka: podręcznik akademicki* / redakcja naukowa Janusz Trempała. – Wyd. 1, 5 dodr. – Warszawa, 2017, s. 327-328, 333.

³⁹⁰ J. Carper, dz. cyt., s. 179.

autorytetów „naukowy”. Zastosowane zabiegi realizują perswazyjną funkcję języka³⁹¹. Pojawiają się obrazowe metafory, dowiadujemy się, że czosnek „walczy” ze starością w różny sposób: hamuje rozwój nowotworów, obniża poziom cholesterolu, działa przeciwkrzepliwie, zapobiega zawałowi serca, „odmładza” mózg i układ immunologiczny. To jeden z „cudownych” leków stworzonych przez naturę, który opóźnia procesy starzenia – przekonują autorzy. Jak było wspomniane wcześniej, na łamach Panacei, bardzo często pojawiają się proponowane formy przyjęcia naturalnych preparatów. W przypadku czosnku może być on używany w naturalnej postaci albo w tabletkach, spożywany na surowo, ugotowany lub smażony, a osoby, które go nie lubią lub obawiają się nieprzyjemnego zapachu z ust, mogą brać tabletki³⁹².

Zioła, jako „eliksiry młodości”, mogą być podawane profilaktycznie jeszcze w inny sposób, jako napar. Przykład stanowi herbata. To niezwykle napój przyrządzany z liści wiecznie zielonej rośliny, uprawianej w ciepłym klimacie. Zawiera on bardzo dużo unikatowych przeciwutleniaczy, które pozyskuje się w trakcie jej zaparzania. Regularne picie wszystkich gatunków prawdziwej herbaty, zielonej i ulung, zwiększa szansę dożycia późnej starości w dobrej kondycji psychicznej i fizycznej, może też uchronić przed wieloma przewlekłymi chorobami, jak choćby choroby serca i nowotwory. W herbacie występuje wiele polifenoli o właściwościach przeciwutleniających, takich jak katechiny i quercetyna. Herbata neutralizuje ponadto nitrozaminy i aminy powstające w procesie przyrządzania mięsa. Oznacza to, że popijanie herbaty w czasie spożywania dań mięsnych, może złagodzić ich szkodliwe działanie. Herbata zapobiega chorobom układu sercowo – naczyniowego, powstrzymuje rozwój nowotworów, działa korzystnie na dziąsła, wykazując działanie przeciwbakteryjne, zapobiegając paradontozie i innym chorobom dziąseł³⁹³.

W wieku podeszłym możemy borykać się z wieloma chorobami, którym należy przeciwdziałać, stosując zioła – przekonują autorzy publikacji. Do takich chorób, powiązanych z układem krążenia należą: bezsenność, zaburzenia krążenia mózgowego, zaburzenia pamięci³⁹⁴.

Pierwsza z nich połączona jest z napięciem psychicznym, stanami niepokojów, lęków i stresem. Może być wywołana depresją, ale także zaburzeniami w układzie krążenia spowodowanymi np. miażdżycą tętnic. Często bezsenność jest wzmagana przez nadużywanie

³⁹¹ S. Barańczak, *Słowo – perswazja – kultura masowa*, „*Twórczość*”, z. 7, A. Batko, *Sztuka perswazji, czyli język wpływu i manipulacji*, Gliwice 2005, s. 44–57.

³⁹² J. Carper, dz. cyt., s. 185.

³⁹³ Tamże, s. 228.

³⁹⁴ M. E. Senderski, dz. cyt., s.155.

kawy czy tytoniu. Zanim sięgnie się po syntetyczny lek nasenny, warto skorzystać z łagodnych wyciągów ziołowych. Mogą one występować w postaci naparów i odwarów z liści melisy lekarskiej, korzeni kozłka lekarskiego i szyszek chmielu, męczennicy cielistej, głogu. Bogatsze w substancje czynne będą nalewki: melisowa, kozłkowa, chmielowa, głogowa, męczennicowa³⁹⁵.

Inną chorobą będą zaburzenia krążenia mózgowego, które są uwarunkowane przepływem krwi w naczyniach mózgu. Choroby naczyniowe stanowią główną przyczynę udarów mózgu. Tylko wczesna interwencja może zapobiec nieodwracalnym następstwom tej groźnej choroby. Czynniki sprzyjającymi powstawaniu zaburzeń krążenia mózgowego są: choroby serca, np.: niewydolność krążenia i zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom cholesterolu we krwi, cukrzyca, ale także przyjmowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, alkoholizm i palenie tytoniu.

W profilaktyce zaburzeń krążenia mózgowego znaczącą rolę odgrywają zioła i ich przetwory obniżające poziom cholesterolu i trójglicerydów i przeciwdziałające miażdżycy: głóg, miłorząb dwukłapowy, imbir lekarski, lucerna siewna (zawiera wiele witamin i soli mineralnych, opisana w „Panacea – leki ziołowe” w odrębnym artykule³⁹⁶), serdecznik pospolity, krwawnik pospolity, borówka czernica i czosnek³⁹⁷.

Pomocne mogą okazać się też zioła obniżające nadciśnienie tętnicze, takie jak jemiola, oliwka europejska, czarna porzeczka, męczennica cielistą, kozłek lekarski, ale także czosnek. Usprawnić krążenie w naczyniach włosowatych pomoże imbir lekarski, a zmniejszyć krzepliwość krwi wymieniony wcześniej miłorząb dwukłapowy. W stanach niepokoju pomocne będą: kwiat lipy, rumianku i nagietka. Zaburzenia pamięci są bardzo częste w podeszłym wieku. Mogą być spowodowane wieloma przyczynami, m.in. zaburzeniami naczyniowymi mózgu, w tym także nadciśnieniem tętniczym, ale także starzeniem się, złym odżywianiem i nadużywaniem, niektórymi lekami syntetycznymi, głównie uspokajającymi i przeciwdepresyjnymi.

Autorzy zamieszczonych w Panacei artykułów powołują się na współczesne badania, argumentują w ten sposób, iż skutecznym ziołem w hamowaniu procesów starzenia, jest korzeń tarczycy bajkalskiej. Obniża ona stężenie cholesterolu we krwi, działa przeciwzkrzepowo, obniża ciśnienie. W tym tekście przytaczają również inne informacje: „obecnie surowiec ten jest też badany pod kątem zastosowania w leczeniu choroby

³⁹⁵ M. E. Senderski, dz. cyt.

³⁹⁶ K. Głowniak, J. Widelski, K. Skalicka-Woźniak, *Lucerna - niedoceniony surowiec leczniczy*, „Panacea – Leki ziołowe”, 3(20) 2007, s. 10-11.

³⁹⁷ M. E. Senderski, dz. cyt., s.156.

Alzheimera i innych przypadłościach demencji starczej. Surowce tej rośliny posiadają również właściwości przeciwcukrzycowe³⁹⁸.

Reasumując, kwartalnik proponuje czytelnikom takie formy zastosowania naturalnych preparatów, które wpisują się we współczesne ideały promowane w szerokiej ofercie massmediów, świadczą o tym wyżej przytoczone przykłady, dotyczące kultu piękna i młodości.

Analiza periodyku „Panacea – leki ziołowe”, a także wybranych przestrzeni kultury masowej, w kontekście pytania o fitoterapię, ukazała złożoność fenomenu tego zjawiska, jego rzeczywistą wartość dla ludzkiego zdrowia, ponadczasowość, a także zmianę jego postrzegania w perspektywie historycznej.

Badania w rozdziale drugim zaprezentowały również proces, któremu podlega to zjawisko – ewolucję, rozumianą w niniejszej dysertacji jako zmianę sposobu jego istnienia, czy postrzegania przez społeczeństwo, wynikającego z wytyczania nowych obszarów użyteczności wybranych specyfików w rzeczywistości społeczno-kulturowej.

³⁹⁸ E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, dz. cyt., s. 442.

Podsumowanie

Niniejsza praca miała na celu uzyskanie syntetycznego obrazu zjawiska fitoterapii, w szczególności wszelkiego typu powszechnie stosowanych preparatów pochodzenia naturalnego. Przegląd prac naukowych oraz badania empiryczne i wszystkie przeanalizowane materiały wskazują, że fitoterapia jest zjawiskiem pozytywnie postrzeganym przez społeczeństwo, ma niewątpliwie korzystny wpływ w profilaktyce i promocji zdrowia rodziny, co przyczynia się do stałej ponadczasowości wybranych metod niekonwencjonalnych.

Rozdział *Profilaktyka a zdrowie rodziny* stanowi syntezę najważniejszych informacji pochodzących z literatury przedmiotu, a dotyczących zdrowia, profilaktyki, a także charakterystykę wybranych specyfików leczniczych pochodzenia naturalnego. Zestawienie tych informacji, pozwoliło jasno nakreślić tło badanego problemu. Podsumowaniem tego rozdziału jest analiza wyników ankiety, która pozwoliła na weryfikację hipotez badawczych, dotyczących korzystania z naturalnych metod ochrony zdrowia przez mieszkańców województwa śląskiego (zob. s. 34). Natomiast rozdział *Fitoterapia narzędziem integracji rodzinnej* charakteryzuje pozytywne działania ziół i funkcjonowanie rodziny w odniesieniu do zjawisk obecnych w kulturze masowej. Ten rozdział zawiera również analizę periodyku „Panacea – leki ziołowe”, przeprowadzoną również na tle innych badań.

Przeprowadzone badania pozwoliły zdiagnozować, że specyfika czasów obecnych, w szczególności sposób życia młodych ludzi³⁹⁹ w kontekście funkcjonowania rodziny determinują taki obraz relacji międzypokoleniowej, w którym niemożliwym jest przekazywanie zaawansowanej wiedzy na temat naturalnych form leczenia schorzeń. Nie umniejsza to faktu, że społeczne zapotrzebowanie na wiedzę o środkach ochrony zdrowia i profilaktyki chorób rzeczywiście istnieje. W dużym stopniu jest ono rezultatem oddziaływania na myśli i przekonania odbiorców dyskursu publicznego, wskazującego wartość zdrowia i możliwe skutki chorób. Kształtuje to społeczne nastawienie na „dbanie o zdrowie” i wzbogacanie wiedzy w tym zakresie. Odpowiedzią na to zapotrzebowanie jest bogata oferta sektora usług ochrony zdrowia, w tym różnego typu publikacje. Przeprowadzona analiza periodyku „Panacea – leki ziołowe”, w rozdziale *Fitoterapia narzędziem integracji rodzinnej* potwierdza słuszność hipotezy mówiącej, że *kwartalnik „Panacea – leki ziołowe” stanowi odpowiedź na zapotrzebowanie społeczne do poszerzenia*

³⁹⁹ W rzeczywistości konsumpcyjnej mamy do czynienia z brakiem czasu, który wynika z nieustannej pogoni za dobrami materialnymi. (Zob. Z. Melosik, *McDonald's, tożsamość i zdrowie*, w: *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji*, red. Z. Melosik, wyd. Edytor, Toruń-Poznań 1999).

wiedzy z zakresu *fitoterapii*. Badanie wskazało bowiem, że zawarte w nim treści dotyczą realnie istniejących chorób cywilizacyjnych. Ponadto, narracja zamieszczonych w nim artykułów wpisuje się w dyskurs publiczny dotyczący zdrowia i profilaktyki chorób. Analiza wykazała również, że proponowane możliwości wykorzystania specyfików pochodzenia naturalnego, odwołują się do istniejących w kulturze masowej wyobrażeń na temat wartości w życiu człowieka, wśród nich prymarną jest zdrowie, obok niego piękno, młodość i uroda. Myślenie społeczeństwa na temat tych wartości często jest kształtowane przez wszelkiego typu komunikaty massmediów promujących określony styl życia.

Abstrahując od rzeczywistych pozytywnych prozdrowotnych właściwości ziół, reklamy i wszelkie komunikaty medialne, przedstawiające je jako produkty lecznicze, przyczyniły się do zmiany postrzegania tego zjawiska przez społeczeństwo, bowiem jak wskazuje dokonana analiza, są “wtłaczane” w ramy, a raczej kategorie pojęciowe, związane z medycyną. Wynika to z funkcji perswazyjnej analizowanych artykułów, odbiorcy mają odczytywać je jako “specjalistyczne”, a więc “wiarygodne”. Wynika z tego kolejny wniosek, że mamy do czynienia ze sprzedażą zdrowia, które przedstawiane jako luksus, stało się biznesem. Tworzone przez środki masowego przekazu komunikaty, w szczególności poradniki dotyczące zdrowia, w pewnym sensie kontynuują i wzbogacają przekazywane z pokolenia na pokolenie przekonanie na temat leczenia chorób i dbania o zdrowie, z wykorzystaniem metod niekonwencjonalnych. Ich tematyka oscyluje wokół tych kwestii w odniesieniu do życia naszego i bliskich nam osób. Warto zaznaczyć, że zastosowany w nich język odznacza się precyzyjną terminologią, określone bowiem są właściwości farmakologiczne i chemiczne wybranych preparatów. Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają również stwierdzić, że komercjalizacja fitoterapii, jest niejako odpowiedzią na zakorzenione w społeczeństwie od wieków pozytywne wyobrażenie na temat ziołolecznictwa i wszelkich niekonwencjonalnych metod leczenia. Studia nad zjawiskiem fitoterapii pokazały, że zjawisko to jest głęboko zanurzone w rzeczywistości społeczno-kulturowej i w związku z tym ciągle podlega zmianom. Możemy tutaj nawet mówić o pewnej ewolucji, która jest rezultatem między innymi takich procesów jak globalizacja, powszechność mediów w życiu codziennym, zmiana kontekstu cywilizacyjnego i kulturowego, która przyczynia się do pewnych przesunięć w sferze ideologii, przekonań i postaw.

Dalsze kierunki badań, z zakresu fitoterapii, mogłyby dotyczyć, w obrębie nauk pedagogicznych i socjologicznych, determinantów wyboru u nastolatków konkretnych specyfików leczniczych, o czym było wspomniane już we wstępie (zob. s. 11). Natomiast dalsze badania problematyki ziołolecznictwa, na przykład w ujęciu semiotycznym, mogłyby

dotyczyć analizy sposobu kreowania wartości ideologicznych, schematów poznawczych w konstruowaniu reklam internetowych, przedstawionych w niniejszej rozprawie produktów leczniczych pochodzenia naturalnego, odnoszących się do wybranych kontekstów kultury współczesnej. Wyniki takich badań można by wykorzystać do stworzenia mapy kodów kulturowych dla pojęcia wybranych naturalnych specyfików leczniczych, na których obecne postrzeganie miała współczesna kultura masowa.

Literatura

A. LITERATURA PODSTAWOWA

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(68), listopad 2019 - styczeń 2020

Koper włoski – kuchnia i medycyna, Jadwiga Nartowska, s. 5-8.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2/3(63/64), maj - wrzesień 2018

Antyoksydacyjny pomidor, Artur Rakowski, s. 40-41.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(62), styczeń - kwiecień 2018

Kwiatostan i owoc głogu jako rośliny lecznicze, Irena Matławska, s. 5-8.

Lipa drobnolistna, lipa wielkolistna lub ich mieszaniny, Piśmiennictwo: Strzelecka H., Kowalski J. Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwo, PWN, Warszawa, 2000, s. 293 (s. 22-23)

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3/4(60/61), lipiec - grudzień 2017

Dziurawiec i jego wszechstronne zastosowanie, Kazimierz Głowniak, Jarosław Widelski, s.5-7.

Jałowiec niepospolity..., Artur Rumpel, s. 32-34.

Cebula zwyczajna, Agata Miśkowiec, s. 42-43.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(59), kwiecień - czerwiec 2017

Chmiel – szyszki radości i zdrowia, Kazimierz Głowniak, Jarosław Widelski, Gabriela Widelska i Aleksandra Dymek, s. 5-8.

Zioła w nerwicy serca, Irena Matławska, s. 10-12.

Fiołek trójbarwny, Strzelecka H., Kowalski J. Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwo, PWN, Warszawa, 2000, s. 143 (s. 14-15)

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4/1(57/58), listopad 2016 - marzec 2017

Kminek zwany karolkiem, Jadwiga Nartowska, s. 12-15.

Krwawnik pospolity, H. Strzelecka, J. Kowalski, s. 24-25.

Piołun pełen goryczy, Barbara Wójcik-Stopczyńska, Paweł Kiedos, s. 34-35.

Dobroczynne niedźwiedzie grono (Mącznica lekarska), Klaudia Kałwa, s. 36-37.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(56), sierpień - październik 2016

Herba Militaris..., Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(55), kwiecień - lipiec 2016

Len – co złotem być miał, Jadwiga Nartowska, s. 5-8.

Fitoterapia niestrawności, Irena Matławska, s. 14-16.

Rzodkiew i rzodkiewka, Agata Miśkowiec, s. 30-31.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(54), styczeń - marzec 2016

Panna czarnuszka, Justyna Pelc, s. 21.

Superowoc rokitnika, Artur Rumpel, s. 22-23.

Por - roślina Hipokratesa i Nerona, Agata Miśkowiec, s. 28-29.

Sila oregano, Barbara Wójcik-Stopczyńska, Paweł Kiedos, s. 30-32.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(53), październik - grudzień 2015

Liść mięty pieprzowej *Mentha x piperita* L., folium, piśmiennictwo: Strzelecka H., Kowalski J. Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwo, PWN, Warszawa, 2000 s. 334 (s. 18-19)

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(52), lipiec - wrzesień 2015

Ziele świetlika – nie tylko na zmęczone oczy, Paulina Znajdek-Awizeń, Elżbieta Studzińska-Sroka, s. 18-19.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(51), kwiecień - czerwiec 2015

Złoto Indian, Dominika Glamowska, s. 18-19.

Berberys – „polska cytryna”, Maja Sędzik, s. 32-33.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(50), styczeń - marzec 2015

Łopian – odkrywany na nowo, Jarosław Widelski, Wirginia Kukuła-Koch, Kazimierz Głowniak, s. 18-19.

Korzeń żywokostu, Mirosława Krauze-Baranowska, Magdalena Zienkiewicz, s. 20-22.

Fasola zwyczajna – zielone dobro, Maja Sędzik, s. 32-33.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(49), listopad - grudzień 2014

Oskola – sok na różne dolegliwości, Magdalena Zdziebło, s. 22-23.

Jadalne kwiaty goździka, Monika Grzeszczuk, Anna Wałejko, s. 28.

Kukurydza uprawna – dla ludzi i na paszę, Agata Miśkowiec, s. 30-31.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(48), lipiec - październik 2014

Pysznogłówka, monarda, bergamotka..., Anna Wałejko, Monika Grzeszczuk, s. 24-25.

Tymianek – naturalny fungicyd, Barbara Wójcik-Stopczyńska, Daria Kądziołka, s. 28-29.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(47), kwiecień - czerwiec 2014

Tymianek – leczy i smakuje, Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

Kurkuma odkrywana na nowo, Iwona Jakubiak, s. 16-17.

Chrzan – nie tylko w kuchni, Agata Miśkowiec, s. 30-31.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(46), styczeń - marzec 2014

Pietruszka – warzywo i lek, Agata Miśkowiec, s. 30-31.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(45), październik - grudzień 2013

FITOTERAPIA w zakażeniach układu moczowego, Tadeusz Liczko, s. 8-11.

Ziemniak, Agata Miśkowiec, s. 26-27.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(44), lipiec - wrzesień 2013

Arnika – lek z gór i łąk, Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(43), kwiecień - czerwiec 2013

Lukrecja – słodkie remedium, Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

Afrodyzjak królowej Węgier (Rozmaryn lekarski *Rosmarinus officinalis*), Iwona Jakubiak, s. 14-16.

Dynia, Agata Miśkowiec, s. 32-33.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(42), styczeń - marzec 2013

Kolendra – przyprawa i lek, Kazimierz Głowniak, Jarosław Widelski, s. 16-17.

Pelargonium, geranium, anginka... Kwiaty jadalne, Anna Pachłowska, Monika Grzeszczuk, Dorota Jadczak, s. 26-27.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(40), lipiec - wrzesień 2012

Lawenda – nie tylko pachnidło, Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

Bez czarny, Anna Kawecka, Monika Grzeszczuk, Dorota Jadczak, s. 22-23.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(38), styczeń - marzec 2012

Serdecznik pospolity – leczy serce i nerwy, Katarzyna Wojtyniak, Irena Matławska, Marcin Szymański, s. 5-7.

Perz – roślina niedoceniana, Kazimierz Głowniak, Jarosław Widelski, s. 10-11.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(37), październik - grudzień 2011

Oswajanie dzikiej róży..., Kazimierz Głowniak, Krystyna Skalicka-Woźniak, Jarosław Widelski, s. 22-24.

Malwa czarna, Monika Grzeszczuk, Anna Kawecka, Dorota Jadczak, s. 25.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(36), lipiec - wrzesień 2011

Digitalis – dawniej i dziś (naparstnica purpurowa), Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

Aromaty w spa, Iwona Jakubiak, s. 20-21.

"Panacea – Leki ziołowe" nr 2(35), kwiecień - czerwiec 2011

Kwiat, który liczy dni..., Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(34), styczeń - marzec 2011

Najdroższa przyprawa świata, Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

Kwiaty jadalne - Chabry bławatki, Monika Grzeszczuk, Anna Kawecka, Dorota Jadczak, s. 16-17.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(33), październik-grudzień 2010

Skrzyp polny – roślina lecznicza, Wojciech Cisowski, s. 5-7.

Bazylija pospolita – naturalna bariera antyoksydacyjna, Barbara Wójcik-Stopczyńska, Paulina Jakowienko, s. 20-23.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(32), lipiec - wrzesień 2010

Lubczyk ogrodowy – cenna przyprawa i roślina lecznicza, Sylwia Andruszczak, s. 5-7.

Królewski orzech włoski, Janusz R. Mroczek, s. 28-29.

"Panacea – Leki ziołowe" nr 2 (31), kwiecień - czerwiec 2010

Pozyskiwanie leśnych roślin leczniczych, Paweł Staniszewski, s. 22-23.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(29), październik - grudzień 2009

Kruszyna pospolita – surowiec leczniczy, Jadwiga Nartowska, s. 6-7.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(28), lipiec - wrzesień 2009

Szałwia nie tylko lekarska..., Grażyna Zawiślak, s. 6-8.

Papryka ostra - cenna roślina przyprawowa i lecznicza, Dorota Jadczak, Monika Grzeszczuk, s. 14-16.

Aronia – cenna roślina użytkowa i lecznicza, Janusz Ryszard Mroczek, s. 22-23.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(26), styczeń - marzec 2009

Aloes - roślina bliska Bogu..., Jadwiga Nartowska, s. 8-10.

Olejki eteryczne w przeziębieniu i grypie, Bożena Kowalczyk, s. 11-13.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(25), październik - grudzień 2008

Ginseng radix – dawka nieśmiertelności... (żeń-szeń), Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(24), lipiec - wrzesień 2008

Imbir lekarski, Jadwiga Nartowska, s. 6-8.

Babka lancetowata – tradycja i współczesne zastosowania w lecznictwie, Emilia Andrzejewska-Golec, s. 15-17.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(23), kwiecień - czerwiec 2008

Arabskie remedium, Jadwiga Nartowska, s. 7-9.

Rośliny stosowane w fotochemioterapii, Kowalczyk, s. 18-19.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(22), styczeń - marzec 2008

Estragon odkrywany na nowo, Maciej Balcerek, Daniel Modnicki, s. 9-11.

Mała roślina o dużych możliwościach, Jolanta Nazaruk, s. 12-13.

Czarna porzeczka, Monika Karabela, s. 30-31.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(21), październik - grudzień 2007

Borówka czernica, Jadwiga Nartowska, s. 5-7.

Algi uroda z morza, Elżbieta Kowalska-Wochna, s. 28-29.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(20), lipiec - wrzesień 2007

Pokrzywa zwyczajna – właściwości niezwykłe..., Jadwiga Nartowska, s. 6-9.

Lucerna - niedoceniony surowiec leczniczy, Kazimierz Głowniak, Jarosław Widelski, Krystyna Skalicka-Woźniak, s. 10-11.

Malina, Monika Karabela, s. 30-31.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(19), kwiecień - czerwiec 2007

Leki roślinne w pediatrii, Lamer-Zarawska, s. 8-13.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(18), styczeń - marzec 2007

Czosnek a choroby układu krążenia, Jadwiga Nartowska, s. 8-11.

Profilaktyka schorzeń infekcyjnych układu oddechowego u dzieci, Eliza Lamer-Zarawska, s. 12-15.

Dziki bez – czyli wiejska apteczka, K. Janda-Ulfig, s. 16-17.

Zima zielarza, Jadczyk, M. Grzeszczuk, s. 18-19.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(17), październik - grudzień 2006

Dziurawiec zwyczajny, Maria Piaskowska, s. 5.

Archangelica – roślina polecana przez anioły, Kazimierz Głowniak, Jarosław Widelski, s. 16-17.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(16), lipiec - wrzesień 2006

Melisa lekarska – wieki tradycji i nowe możliwości, Jadwiga Nartowska, s. 8-11.

Tymianek, Dorota Jadczyk, Monika Grzeszczuk, s. 30-31.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(15), kwiecień - czerwiec 2006

Mięta pieprzowa, Lidia Klaudel, s. 8-10.

Majeranek, Dorota Jadczyk, Monika Grzeszczuk, s. 20-21.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(13), październik - grudzień 2005

Kora dębu i dębianka, Lidia Klaudel, s. 6-7.

Herbaty, herbatki i ziółka, Irena Matławska, s. 20-23.

Szałwia w kuchni, Dorota Jadczyk, Monika Grzeszczuk, s. 24-26.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(12), lipiec - wrzesień 2005

Rumianek, Lidia Klaudel, s. 6-9.

Zioła dla niemowląt, Eliza Lamer-Zarawska, s. 10-13.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(11), kwiecień - czerwiec 2005

Milorzq̄b japoński, Lidia Klaudel, s. 16-18.

*Bazyli*a, Dorota Jadczak, Monika Grzeszczuk, s. 28-30.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(10), styczeń - marzec 2005

Cynamon, Dorota Jadczak, Monika Grzeszczuk, s. 34-36.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(9), październik 2004

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), Jarosław Struczyński, s. 7-9.

Róża dzika, lecz oswojona..., Ewa Osińska, s. 10-13.

Co się tyczy zapachów..., Kowalczyk, s. 14-16.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 3(8), lipiec 2004

Mniszek lekarski, Irena Pawłowicz, Wiesława Bylka, s. 8-11.

Mechanizm przeciwwzapalnego i przeciwbólowego działania kory wierzby, M. Piaskowska, s. 28-29.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(7), kwiecień 2004

Arnica, karczoch i kozieradka w laboratorium, M. Krauze-Baranowska, s. 32.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(6), styczeń 2004

Trudności w zasypianiu? Zaczynaj od leku roślinnego, Jarosław Struczyński, s. 15.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 4(5), październik 2003

Kasztanowiec zwyczajny, Maria Piaskowska, s. 12-14.

"Panacea – Leki ziołowe" nr 3(4), lipiec 2003

Zaparcie, Jarosław Struczyński, s. 14-15.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 2(3), kwiecień 2003

Mieszanki ziołowe – stosowane w zaburzeniach pracy przewodu pokarmowego, Halina Strzelecka, s. 10-15.

„Panacea – Leki ziołowe” nr 1(2), styczeń 2003

Znaczenie mieszanek ziołowych w terapii, Halina Strzelecka, s. 18-21.

B. LITERATURA POMOCNICZA

1. Adamski F., 2002. *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków,
2. Ajdukiewicz K., 1960. *Zarys logiki*, Warszawa,
3. Baczek B., 1994. *Wyobrażenia społeczne. Szkice o nadziei i pamięci zbiorowej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa,
4. Bajerowa I., 2003. *Główne kierunki ewolucji specjalnych odmian językowych*, [w:] *Zarys historii języka polskiego 1939–2000*, Warszawa,
5. Barker C., 2005. *Studia kulturowe. Teoria i praktyka*, przeł. A. Sadza, Wydawnictwo UJ, Kraków,
6. Barańczak S., 1975, *Słowo – perswazja – kultura masowa*, „Twórczość”, z. 7,
7. Bartmiński J., 1990, *Punkt widzenia, perspektywa, językowy obraz świata*, [w:] *Językowy obraz świata*, red. J. Bartmiński, Lublin,
8. Bartmiński J., 2001, *Język w kontekście kultury*, [w:] *Współczesny język polski*, red. J. Bartmiński, Lublin,
9. Batko A., 2005, *Sztuka perswazji, czyli język wpływu i manipulacji*, Gliwice,
10. Benedikt A., 2006, *Reklama jako proces komunikacji*, Wrocław,
11. Błęcha K., 2013. *Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki*, BONIMED,
12. Bonenberg K., 1988. *Rośliny użyteczne człowiekowi*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa,
13. Brzeziński J., 1984. *Elementy metodologii badań psychologicznych*, Warszawa,
14. Carper J., 1997. *Przestań się starzeć od dziś!*, Londyn, International Service s. c. Warszawa,
15. Cebrat-Jakubiec K., 2018. *Zioła dla zdrowia*, Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, nr 4/2018 Zima,
16. Chmaj Z., 1963. *Prądy i kierunki w pedagogice XX wieku*, Państwowy Zakład Wydawnictw Szkolnych, Warszawa,
17. Chauhan P., 2014. *Ajurweda. Jak dbać o siebie i być zdrowym*, Wydawnictwo Virgo, W-wa,
18. Ciechomska A., 2018. *Ziołolecznictwo ludowe w Polsce* [w:] K. Łukomiak (red.), *Wieloaspektowość antropologii kulturowej. Polityka. Kościół. Kultura*, ArcheGraph Wydawnictwo Naukowe, Łódź,
19. Cooley C. H., 2002. *Social Organizer*, New York 1909 [w:] F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno – kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków,
20. Czaja D., 2003. *Reklama zwierciadło dusz. Reklamowy smak raj*. [w:] *Tygodnik Powszechny* nr 50/2003,
21. Czyżewski M., S. Kowalski, A. Piotrowski (red.), 2004. *Rytualny chaos. Studium dyskursu publicznego*, Wrocław,
22. Daszykowska J., 2018. *Od kultu młodości do stylu życia kidult* [w:] *Spółczesność i Rodzina. KUL*, nr 54 (1/2018),
23. Debuigne G., Couplan F., 2019. *Wielki zielnik roślin leczniczych*, Jedność,
24. Delsol Ch, 2011, *Czym jest człowiek? Kurs antropologii dla niewtajemniczonych*, przeł. M. Kowalska, Kraków,
25. Dobroczyński B. 2003, *Już po Nowej Erze*, *Tygodnik Powszechny*, nr 8,

26. Dulęba K., Wysocki M., Styczyński J., 2006, *Terapia alternatywna i komplementarna u dzieci z chorobą nowotworową – fakty i mity* [w:] Prace Poglądowe Adv Clin Exp Med 2006, 15, 4.
27. Gajdziszewska-Dudek P., Stańczyk J., 2015. *Rodzina a Media. O sile wpływu współczesnych mass mediów na przekształcenia roli i funkcji rodziny* [w:] Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ, *Nauki Społeczne*, Nr 10 (1/2015),
28. Gawięcki J., Hryniewiecki L., 2005. *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa, t.1,
29. Gawlik D., 2016. *Kultura masowa jako wyznacznik stylu życia i psychospołecznego funkcjonowania człowieka: (konteksty zdrowotne i pedagogiczne)* [w:] K. Borzucka-Sitkiewicz (red.), *Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice,
30. Gawlik D., 2018. *Sposób percepcji zjawisk obecnych w przekazach kultury masowej a zachowania zdrowotne mieszkańców województwa śląskiego*, Uniwersytet Śląski. Wydział Pedagogiki i Psychologii, Katowice,
31. Giermaziak W., Przyłuska I, 2017. *Medycyna naturalna dawniej i dziś*, Forum Bibl. Med. 2017 R. 10 nr 1 (19),
32. Goban- Klas T., 2005. *Cywilizacja medialna: geneza, ewolucja, eksplozja*, wyd. WSiP. Warszawa,
33. Gołach D., 2007, *Współczesne przejawy medycyny ludowej*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza. Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej, Poznań,
34. Górnicka J., 2003. *Apteka natury. Poradnik zdrowia*, Agencja Wydawnicza MOREX, Warszawa,
35. Gumowska I. 1984. *Ziółka i my*, wyd. PTTK „Kraj”, Warszawa,
36. Hall S., 1997. *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*, London,
37. Han S., Kędzia B., Buchwald W., 2018. *Postępy Fitoterapii*, BORGIS Wydawnictwo Medyczne,
38. Heszen I, Życińska J., 2008. *Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*, Wyd. Academica, Warszawa,
39. Hildegarda z Bingen, 2014. *Uzdrowiające dzieło stworzenia, naturalna siła oddziaływania rzeczy*, Legnica, Polskie Centrum św. Hildegardy,
40. Hołderna-Kędzia E., Kędzia B., 1994. *Leczenie produktami pszczelimi*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne,
41. Hołderna-Kędzia E., Kędzia B., 1998. *Leczenie miodem*, Polski Związek Pszczelarski,
42. Hopfinger M., 2003, *Doświadczenia audiowizualne. O mediach w kulturze współczesnej*, Warszawa,
43. Jędrzejko M. Z., Szwedzik A., 2018. *Pedagogika i profilaktyka społeczna. Nowe wyzwania, konteksty, problemy*, Oficyna Wydawnicza von Velke, Milanówek – Warszawa,
44. Johnson R., Foster S., Low Dog T., Kiefer D., 2020. *Przewodnik po ziołach leczniczych*, National Geographic,
45. Karski J. B., 2003. *Praktyka i teoria promocji zdrowia*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa,
46. Kawczyńska-Butrym Z., 2001. *Rodzina – zdrowie – choroba. Koncepcje i praktyka pielęgniarstwa rodzinnego*, Wydawnictwo CZELEJ, Lublin,
47. Kawula S., Brągiel J., Janke A.W., 2007. *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń,
48. Kawula S., 2004. *Pedagogika społeczna w społeczeństwie ryzyka*, Wydawnictwo Epistheme, Olsztyn,

49. Keville K., 2002. *Zielona apteka. Rośliny, które leczą i zapobiegają*, Świat Książki, Warszawa,
50. Klimuszko A., 1992. *Wróćmy do ziół leczniczych*, Oficyna Wydawnicza MOST,
51. Kolasińska M., Kapinos A., 2018, *Komunikacja zdrowia w reklamach prasowych z perspektywy potrzeb i korzyści* [w:] *Człowiek w całokształcie życia: rodzina – edukacja – praca. Psychologiczne Zeszyty Naukowe. Nr 1/2018*, red. T. Rongińskiej, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra,
52. Kołodziejczyk A., 2013. *Naturalne związki organiczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN,
53. Kowalski M., *Kultura zdrowotna – wymiary edukacyjne (w kierunku odpowiedzialności za zdrowie)* [w:] *PRACE NAUKOWE Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Seria: Kultura Fizyczna 2009, z. VIII*,
54. Kryska S., Gajek M., Sobczyk S., 2015. *Czynniki rodzinne wpływające na kształtowanie nawyków żywieniowych dzieci*, [w:], *Pielęgniarstwo Polskie*, nr 2,
55. Krzywińska J., 2013. *Kultura kulinarna we współczesnej Polsce. Źródła, przeobrażenia, zróżnicowania*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań,
56. Książkiewicz T., 2016. *Ziołolecznictwo Ojców Bonifratrów*, wyd. Rytm,
57. Kulik T. B., Pacian A., 2014. *Zdrowie publiczne*, PZWL, Warszawa,
58. Kumar J. S., 2014. *Marma Science and Marma Therapy. Course for Training Program.*, Mirtyunjay Mission, Haridwar,
59. Kuźnicka B., Dziak M., 1984. *Zioła i ich zastosowanie*, PZWL, Warszawa,
60. Kuźniewski E., Augustyn – Puziewicz J., 1984. *Przewodnik ziołolecznictwa ludowego*, PWN, Warszawa – Wrocław,
61. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., 2014. *Fitoterapia i leki roślinne*, PZWL, Warszawa,
62. Lewicki Cz., 2009. *Rodzina w procesie edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży*, w: *Rodzina diagnoza, profilaktyka i wsparcie*, red. K. Duraj-Nowakowa, U. GrUCA-Miąsik, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów,
63. Łeńska-Bąk K., 2007, *Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś*, [w:] *Pokarmy i jedzenie w kulturze. Tabu, dieta, symbol*, red. K. Łeńska-Bąk, Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
64. Anna Marchelak, 2002, *Charakterystyka fitochemiczna i aktywności biologicznej ekstraktów z kwiatów Prunus spinosa L. w kontekście chorób układu krążenia*, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Łódź,
65. Matławska I., 2005. *Farmakognozja*, Poznań UM,
66. Matławska I., 2020. *Od tradycyjnego ziołolecznictwa do racjonalnej fitoterapii* [w:] *Fitoterapia praktyczna Phytotherapy in practice*, Post Fitoter,
67. Mead M., 2000, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, przeł. J. Hołówka, Warszawa,
68. Melosik Z., 1999. *McDonald's, tożsamość i zdrowie*, w: *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji*, red. Z. Melosik, wyd. Edytor, Toruń-Poznań,
69. Melosik Z., 2010. *Ciało jako przedmiot studiów kulturowych*, w: *Kultura popularna: konteksty teoretyczne i społeczno-kulturowe*, red. Z. Melosik, A. Gromkowska, Melosik, wyd. Impuls, Kraków,
70. Melosik Z., 2010, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków,

71. Miszczak A., 2013, Walasek J., *Techniki wyboru próby badawczej*, [w:] *Obronność - Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej* nr 2(6)
72. Muzykiewicz A., Zielonka-Brzezicka J., Klimowicz A., 2018. *Aktywność przeciwutleniająca ekstraktów z wybranych roślin należących do rodziny Rosaceae*, *Postępy fitoterapii*, nr 3/2018
73. Nissen N., 2012. *Medycyna ziołowa. Poradnik życia i zdrowia*, Laurum, Warszawa,
74. Nowak S., 1965. *Metody badań socjologicznych*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa,
75. Nowakowska J., 2012, *Wpływ ekstraktu z kory uncaria tomentosa na komórki roślinne i zwierzęce*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
76. Ożarowski A., 1982. *Ziołolecznictwo poradnik dla lekarzy*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich,
77. Ożarowski A., Jaroniewski W., 1987. *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa,
78. Peters I. B., 2002. *Kosmetyka*, REA, Warszawa,
79. Pawlik A., Niewęgłowska-Wilk M., Kalicińska J., Śpiewak R., 2017, *Kosmetyki „naturalne”, „biologiczne” i „ekologiczne”. Gwarancja bezpieczeństwa czy marketing?* [w:] *Kosmetologia Estetyczna. Artykuł Naukowy. Biochemia*, 2 / 2017 / vol. 6,
80. Piątkowski W, 2002, *W stronę socjologii zdrowia*, [w:] *W. Piątkowski, A. Titkow. (red.) W stronę socjologii zdrowia*, Wydawnictwo UMCS, Lublin,
81. Piątkowski W. 2014, *Lecznictwo niemedyczne. Wybrane aspekty socjologiczne i formalno-prawne, konteksty społeczne*, Tom 4, Numer 2,
82. Pietras J, 2010, *Wprowadzenie w tematykę medycyny naturalnej* [w:] Wyższa szkoła medyczna LZDZ w Legnicy. *Zeszyty Naukowe* nr 1(9)/2010, Legnica,
83. Poręba P. [w:] Kawula S., Brągiel J., Janke A. W., 2009. *Pedagogika rodziny. Obszar i panorama problematyki*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń,
84. Pęgiel-Kamrat J., Zarzecznej-Baran M., 2006, *Medycyna niekonwencjonalna w opinii studentów VI roku wydziału lekarskiego AMG* [w:] *Sztuka Leczenia 2006*, tom XII, nr 1-2,
85. Romer M., 2009. *Aromaterapia. Leksykon roślin leczniczych*, MedPharm Polska, Wrocław,
86. Ryzza-Woźniak A., 2000, *Motywacja marketingowa i językowa nazwy firmowej (marki) a jej funkcja perswazyjna na przykładzie słownictwa z euro-*, [w:] *Regulacyjna funkcja tekstów*, red. K. Michalewski, Łódź,
87. Schaffner W., 1996. *Rośliny lecznicze, chemizm, działanie zastosowanie*, [tłum.] A. Kłosowska, MULTICO Oficyna Wydawnicza, Warszawa,
88. Senderski M. E., 2015. *Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie*, Mateusz E. Senderski,
89. Senderski M. E., 2011. *Ziołowe receptury na zdrowie*, Wydawca MES, Podkowa Leśna,
90. Skarżyński A., 1991. *Magia ziół*, Wydawnictwo „ALFA”, Warszawa,
91. Stefańczyk A., 2008, *Psychologia wywierania wpływu*, Gliwice,
92. Stępnia-Łuczywek A., 2004, *Rodzina jako system interakcji*, „Małżeństwo i Rodzina” nr 1,
93. Sygit M., 2010. *Zdrowie publiczne*, Oficyna a Wolters Kluwer business, Warszawa,
94. Szaciłło K. i M., 2018. *Przyprawy, które leczą*, Warszawa, Wydawnictwo Zwierciadło,
95. Szaciłło K., Szaciłło M., 2018. *Przyprawy, które leczą*, Wyd. Zwierciadło, Warszawa,

96. Szczepański J., 1970. *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa,
97. Szewczak W., 2009, *Treść versus znaczenie – „stare reklamy” w „nowych mediach” jako forma oporu przeciwko przemocy ikonicznej*, w: *Nowe media a media tradycyjne. Prasa, reklama, Internet*, red. M. Jeziński, Toruń,
98. Śmidowicz A., 2016. *Kulturowe uwarunkowania zachowań żywieniowych* [w:] *Kosmetologia Estetyczna* 2 / 2016 / vol. 5,
99. Tchorzewski A. M., 1990. *Funkcje edukacyjne rodziny*, WSD, Bydgoszcz,
100. Tobiasz-Adamczyk B., 2000. *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
101. Trempała J., 2017. *Psychologia rozwoju człowieka : podręcznik akademicki* (red.) J. Trempała. – Wyd. 1, 5 dodr. – Warszawa,
102. Tuszyńska – Kownacka D., Starek T., 1987. *Zioła w polskim domu*, WATRA, Warszawa,
103. Tyszką Z., 2001. *System metodologiczny wieloaspektowej integralnej analizy życia rodzinnego*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań,
104. Volker S., 2004. *Rational Phytotherapy*, Springer-Verlag Berlin and Heidelberg GmbH & Co. KG,
105. Wichtl M., 2004. *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals*, Medpharm Scientific Publishers,
106. Wilk J., 2002. *Pedagogika rodziny. Zagadnienia wybrane*, Wydawnictwo Poligrafia Salezjańska, Lublin,
107. Wiercińska A., *Specyfika rynku usług zdrowotnych* [w:] *Zarządzanie i Finanse* R. 10, nr 2, cz. 2,
108. Wolski T., Agnieszka Najda, Bogdan Kędzia, Katarzyna Wolska-Gawron, *Fitoterapia chorób dermatologicznych* [w:] *Post Fitoter* 2017; 18(4),
109. Woynarowska B., 2008. *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa,
110. Wrzołek K., 2018, *Leczenie metodami medycyny niekonwencjonalnej. Zapotrzebowanie, oferta rynku, postawy oraz opinie rodziców dzieci i młodzieży w Lublinie*, Uniwersytet Medyczny w Lublinie,
111. Żyromski M., 1998. *Nawyki żywieniowe w dziejach rodziny polskiej* [w] „*Blaski i cienie życia rodzinnego. Roczniki socjologii rodziny*”, t. XV, Poznań, UAM.

C. POMOCE LEKSYKOGRAFICZNE:

1. Doroszewski W. [red.], 1999. *Słownik języka polskiego*, PWN, Warszawa,
2. Kujawska M., Łuczaj L., Sosnowska J., Klepacki P., 2016, *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera*, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze Wrocław,
3. Strzelecka H., Kowalski J, 2000. *Encyklopedia ziołarstwa i ziołolecznictwa*, Wydawnictwo Naukowe PWN,

ANEKS

ANKIETA DOTYCZĄCA FUNKCJI FITOTERAPII W PROFILAKTYCE ZDROWIA RODZINY

1. Jak Pani/Pan ocenia swoją wiedzę na temat ziół?

Bardzo dobrze 5 - 4 - 3 - 2 - 1 *Źle*

2. Jak Pani/Pan ocenia swoją wiedzę na temat profilaktyki zdrowia?

Bardzo dobrze 5 - 4 - 3 - 2 - 1 *Źle*

3. Czy chciałbyś pogłębić swoją wiedzę na temat ziół?

- a. Tak
- b. Nie

4. Czy chciałbyś pogłębić swoją wiedzę na temat profilaktyki zdrowia?

- a. Tak
- b. Nie

5. Czy dzieli się Pani/Pan swoją wiedzą na temat stosowania ziół z innymi?

- a. Tak
- b. Nie

6. Czy stosuje Pani/Pan zioła w codziennej diecie?

- a. Tak regularnie
- b. Nie
- c. Czasami

7. Jeśli tak, to jakie?

.....

8. Czy zioła były stosowane w Pani/Pana rodzinnym domu?

- a. Tak regularnie
- b. Nie
- c. Czasami

9. Jeśli tak, to jakie?

.....

10. Czy stosuje Pani/Pan przyprawy ziołowe?

- a. Tak regularnie
- b. Nie
- c. Czasami

11. Jeśli tak, to jakie?

.....

12. Czy w Pani/Pana domu rodzinnym były stosowane przyprawy ziołowe?

- a. Tak regularnie
- b. Nie
- c. Czasami

13. Jeśli tak, to jakie?

.....

14. Jak często używa Pani/Pan w kuchni ziół?
- Codziennie
 - Kilka razy w tygodniu
 - Sporadycznie
 - Nigdy
15. Czy używa Pani/Pan suplementów w celu uzupełnienia niedoborów witaminowych i mineralnych?
- Tak regularnie
 - Nie
 - Czasami
16. Czy używa Pani/Pan suplementów ziołowych w celu uzupełnienia niedoborów witaminowych i mineralnych?
- Tak regularnie
 - Nie
 - Czasami
17. Czy dba Pani/Pan o swoją profilaktykę zdrowia?
- Tak
 - Raczej tak
 - Raczej nie
 - Nie
18. Czy dba Pani/Pan o profilaktykę zdrowia członków swojej rodziny?
- Tak
 - Raczej tak
 - Raczej nie
 - Nie
19. Czy uważacie Państwo, że Wasze dzieci uczą się od Was zdrowego stylu życia?
- Tak
 - Raczej tak
 - Raczej nie
 - Nie
20. Jakie pozytywne nawyki ze swojego życia poleciliby Państwo innym osobom?
- aktywność fizyczna,
 - zdrowa dieta,
 - suplementacja witaminowo-mineralna,
 - zioła
 - inne.....