

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11
Część I. O ziołach	15
Rozdział 1. Leczenie holistyczne a zdrowie	17
Rozdział 2. Zrozumienie natury ziół	21
Rozdział 3. Poznawanie ziół	25
Rozdział 4. Zapoznaj się z roślinami	33
Rozdział 5. Apteka ziołowa	37
Część II. Zastosowanie ziół	49
Rozdział 6. Układ odpornościowy	51
Rozdział 7. Układ krążenia	65
Rozdział 8. Układ oddechowy	83
Rozdział 9. Układ pokarmowy	107
Rozdział 10. Układ moczowy	129
Rozdział 11. Układ mięśniowo-szkieletowy	139
Rozdział 12. Układ rozrodczy	151
Rozdział 13. Układ nerwowy	181
Rozdział 14. Układ hormonalny	197
Rozdział 15. Skóra	207

Część III. Zielnik	221
Rozdział 16. Najczęściej stosowane zioła	225
Rozdział 17. Działanie ziół	285
Rozdział 18. Dawkowanie	287
Rozdział 19. Przeciwwskazania odnośnie ziół w okresie ciąży	289
Rozdział 20. Intuicyjna praca z ziołami	291
Załącznik 1. Dbanie o zdrowie	295
Załącznik 2. Podręczny zestaw pierwszej pomocy	299
Załącznik 3. Tabela podsumowująca	303
Zalecane lektury	309
Indeks	311

Wstęp

Samouczek ziołolecznictwa to zaproszenie do zagłębienia się w szeroką i fascynującą tematykę. Głównym celem niniejszej książki jest umożliwienie czytelnikowi aktywnej nauki stosowania ziół w przypadku wystąpienia powszechnych problemów zdrowotnych.

Z uwagi na ten cel książka podzielona została na trzy części. W części I, „O ziołach”, ziołolecznictwo przedstawiono w szerszym kontekście ziołarstwa i medycyny holistycznej. Zaprezentowano tu różne, uzupełniające się podejścia do roślin leczniczych i ich stosowania. Stworzy to solidną podstawę, pozwalającą dokonywać wyborów dotyczących używania poszczególnych ziół, a także ich grup i połączeń. Odwołując się do swych osobistych doświadczeń z ziołami, będziesz mógł uzupełnić i poszerzyć zawarte w niej informacje. Część poświęcona zbieraniu ziół i przygotowywaniu z nich leków pomoże ci podjąć właściwą decyzję oraz proponować leki odpowiednio do sytuacji.

Mówiąc ogólnie, część ta zawiera zarówno podstawy wiedzy teoretycznej, jak i praktyczne wskazówki dotyczące ziół oraz sposobów ich używania.

Część II, „Zastosowanie ziół”, zaznajomi cię z praktycznymi aspektami ziołolecznictwa. W części tej przedstawiono me-

tody usuwania powszechnych problemów zdrowotnych przy użyciu roślin leczniczych. Można ją również traktować jako źródło przybliżające holistyczne podejście do indywidualnych dolegliwości.

W celu nadania większej przejrzystości informacjom zamieszczonym w tej książce zdecydowałam się posegregować je według poszczególnych układów ludzkiego ciała. Powinno to pomóc ci w określeniu pomniejszych dolegliwości i uporaniu się z nimi. Przedstawiane tu sugestie mają charakter ogólny i dotyczą większości sytuacji, nie odnoszą się jednak do specyficznych i indywidualnych problemów.

Część III, „Zielnik”, to lista czterdziestu pięciu – głównie europejskich – ziół. Znajdziesz tu również opis ich działania, dawki, wykaz tych roślin, których stosowanie jest przeciwwskazane w okresie ciąży, oraz sposoby na wyrobienie w sobie intuicyjnego podejścia do ziół.

Zielnik ten można potraktować jako źródło wiedzy o konkretnych ziołach. Można również używać go w połączeniu z poprzednimi częściami, gdy pragniesz uporać się z konkretnymi dolegliwościami. Jeśli jednak zechcesz zbierać dziko rosnące zioła, wymagać to będzie przewodnika umożliwiającego ich właściwą identyfikację.

Jak widać, niniejsza książka może pomóc ci na kilka różnych sposobów. Moim celem było jednak przede wszystkim to, by wszystkie części wzajemnie poszerzały się i uzupełniały, stopniowo prowadząc do głębszego zrozumienia tej tematyki i coraz pewniejszego oraz bardziej kreatywnego stosowania ziół.

Ziołolecznictwo jest niezwykle praktyczną dziedziną, łączącą osobiste doświadczenia i wiedzę z pierwszej ręki w szerszym kontekście medycyny holistycznej oraz zdrowia.

Ostrzeżenie

Doświadczony ziołarz może podejmować się leczenia poważnych chorób. Jednak nikt inny nie powinien wykorzystywać tej dziedziny do takich celów. Samodzielne stawianie diagnoz i leczenie się jest dopuszczalne wyłącznie w przypadku drobnych dolegliwości, lecz jeśli objawy nie ustępują bądź ulegają nasileniu, należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.



Część I

O ziołach

W niniejszej części znajdziesz omówienie szerszego kontekstu podejścia holistycznego oraz zyskasz możliwość zdobycia indywidualnej i empirycznej wiedzy na temat ziół. Przywołany został tu również stan badań naukowych na temat roślin leczniczych – z dziedziny chemii i farmakologii.

Informacje zawarte w tej części książki nie są jednorodne – to zbiór wiadomości z różnych systemów opisu uzdrawiających właściwości ziół. Taka konstrukcja pozwala lepiej przedstawić złożone współzależności dotyczące ziołolecznictwa, wykraczające poza obserwacje i uwarunkowania historyczne oraz kulturowe.

Dzięki części I poznasz także praktyczne aspekty zielarstwa, takie jak zbieranie ziół czy przygotowywanie najpowszechniejszych leków ziołowych.

Przygotowywanie prostego naparu ziołowego samo w sobie jest niezwykle ważnym etapem uzdrawiania. Połączenie potencjału rośliny z twoimi intencjami, miłością oraz troską ułatwia przemianę, czyli wpływa zarówno na przyczynę, jak i skutek leczenia.

Gdy pisałam tę książkę, zależało mi na tym, abyś mógł bezpośrednio i szybko przejść do etapu zdobywania własnych doświadczeń. W związku z tym zestawiałam informacje teoretyczne z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi zbierania i przygotowywania ziół. Mam nadzieję, że takie podejście zachęci cię do praktycznych eksperymentów z ziołami i głębszego poznania tej dziedziny.



Rozdział 1

Leczenie holistyczne a zdrowie

Ziołolecznictwo jest najstarszą znaną człowiekowi formą uzdrawiania. Praktykowano je od stuleci i nawet dziś większość ludzi na świecie używa ziół, aby zachować zdrowie.

Wśród dużej liczby tradycji zielarskich można wskazać pewne cechy wspólne – mimo iż dzielą je różnice geograficzne, kulturowe, językowe, dotyczące stosowania różnych ziół, a często także odmienne konteksty historyczne. Różne kultury wypracowały w tym zakresie wiele podobnych koncepcji, z których najistotniejszą jest podejście holistyczne. Słowo „holistyczny” pochodzi od greckiego „holos”, oznaczającego „całość”. Odnosi się ono do zintegrowanej całości, której autonomiczne elementy należy postrzegać jako współzależne i stanowiące integralną tejże całości część. Z koncepcji tej wynika potrzeba harmonijnego współlistnienia wszystkich elementów danego systemu. Najlepsze warunki pozwalające stworzyć i utrzymać taką harmonię to ciągły dynamiczny ruch.

Nieustanne utrzymywanie takiej równowagi w naszych ciałach nosi nazwę homeostazy. To dzięki niej temperatura, ciśnienie krwi, równowaga elektrolitów, równowaga hormonalna

itd. są utrzymywane w granicach umożliwiających nam funkcjonowanie. Podobnie nasze zewnętrzne środowisko – społeczność, w której żyjemy, cała planeta – muszą pozostawać w ramach w aktywny sposób podtrzymujących życie i sprzyjających mu. Dotyczy to również naszego własnego życia. Dzięki obserwacji możemy poznać prawa natury rządzące homeostazą – od poziomu komórkowego aż po całą Ziemię – i zacząć prowadzić życie zgodnie z tymi prawami.

Integralną częścią podejścia holistycznego jest zrozumienie, że życie i wszystkie jego przejawy to ciąg przekształcania oraz ucieleśniania energii. W zależności od tradycji uzdrawiania energię tę określa się między innymi mianem siły życiowej, siły witalnej, ducha witalności, energii witalnej lub też po prostu energii, a także wieloma innymi nazwami. Termin ten może zostać użyty na określenie energii organu, układu narządów lub też indywidualnego człowieka, a także energii danej rośliny, aktywności, miejsca, społeczności lub kosmosu.

Zdrowie jest efektem przekształcania energii, wewnętrznej siły znajdującej się w nieustannym, dynamicznym ruchu, obejmującej nie tylko nasze zdrowie fizyczne, lecz odnoszącej się w kompleksowy sposób do naszego ciała, emocji, duchowości i umysłowości w kontekście naszego życia.

Uzdrawianie oraz proces leczenia wymagają od jednostki akceptacji przepływu tej energii wewnątrz i wokół nas – a doświadczenie i potrzeba zachowywania równowagi pochodzą z naszego wnętrza. W ziołolecznictwie powinno się uwzględnić potrzeby układu narządów, danego organu czy komórki w kontekście całego człowieka i jego życia. Podobnie nasze zdrowie rozpatrywać należy w związku z całym naszym życiem oraz potrzebami planety. Stosowanie ziół może być narzędziem poszerzania świadomości w procesie poznawania natury dobrego zdrowia i samopoczucia.

Różnorodnych roślin od zarania dziejów używa się ze względu na ich odżywcze i uzdrawiające właściwości. Dają nam one wszystko, czego potrzebuje nasze ciało, by funkcjonować w zrównoważony i pełen energii sposób. Postrzeganie ziół wyłącznie jako cennego źródła związków chemicznych ogranicza ich ogromne możliwości. Natomiast gdy zioła potraktować całościowo, wspomagają one ludzki organizm, wzmacniają i podtrzymują energię życiową oraz zdolności samouzdrawiania. Otwierają pewną przestrzeń, oferując nam potencjał zmiany oraz przekształcając energię, co umożliwia zainicjowanie procesu uzdrawiającego. Zioła stają się naszymi sprzymierzeńcami w uzdrawianiu i zachowaniu dobrego stanu zdrowia.



Rozdział 2

Zrozumienie natury ziół

Zrozumienie natury roślin stanowi fundamentalny wymóg dla ludzi zainteresowanych ich rozsądnym wykorzystywaniem w medycynie holistycznej. Podobnie niezbędne jest zrozumienie natury zdrowia i choroby, aby móc wywierać wpływ na wzorce zaburzeń równowagi dzięki środkom najlepiej dostosowanym do sytuacji.

Oba te aspekty możemy zgłębić, traktując nasze indywidualne, osobiste doświadczenia jako podstawowe źródło informacji. W tym miejscu skupimy się na ziołach – wzorce zaburzeń równowagi oraz poszczególne choroby będą tematem późniejszych rozdziałów.

Przez wieki badano i opisywano naturę ziół, opierając się na takich ich właściwościach, które możemy postrzegać zmysłami. Dzięki połączeniu intuicyjnego zrozumienia roślin z doświadczeniami klinicznymi w ciągu ostatniego stulecia zgromadzono także wyczerpujące informacje empiryczne. Zanim wybierzemy zioło, które chcemy zastosować, zbadajmy roślinę, używając wzroku, dotyku, powonienia i smaku, aby stworzyć sobie jej ogólny obraz. Pomoże nam to odkryć jej energię wi-

talną i uzdrawiający potencjał oraz pogłębi nasze zrozumienie. Możemy dotknąć miękkich liści dziewanny i doświadczać jej łagodzącego oraz nawilżającego działania przy schorzeniach dróg oddechowych. Możemy poczuć stymulujący aromat mięty pieprzowej i cieszyć się jej chłodzącym działaniem na skórę. Możemy poczuć pikantny, ostry smak imbiru, a po wypiciu sporządzonego z niego naparu natychmiast docenimy jego rozgrzewające działanie.

Smak roślin, a także ich właściwości rozgrzewające lub chłodzące oraz nawilżające lub wysuszające dają wskazówki co do przewidywanych wyników terapeutycznych.

Smak roślin może być kwaśny, słodki, gorzki, słony, ostry i mdły. Każda z tych kategorii wywiera specyficzny wpływ na ciało, emocje i umysł. Wpływ ten może być miejscowy lub ogólny, natychmiastowy lub długotrwały. Rozgrzewające lub chłodzące (bądź też neutralne) działanie danego zioła opiera się na obiektywnych rozgrzewających lub chłodzących właściwościach rośliny oraz indywidualnych doznaniach danego człowieka. O właściwościach tych decyduje wiele czynników. Należą do nich między innymi klimat, pora roku, tendencja konkretnej osoby do odczuwania ciepła lub zimna oraz natura dolegliwości. Ponadto zioła mogą działać nawilżająco lub wysuszająco (albo neutralnie) na cały organizm oraz jego tkanki.

Takie właściwości pozwalają lepiej poznać złożoną naturę danej rośliny i pogłębiają nasze zrozumienie jej uzdrawiającego potencjału, działania oraz zastosowań. Ogólnie można powiedzieć, że dane schorzenie leczy się przy użyciu ziół wykazujących działanie przeciwne do jego objawów. Gorąco odczuwane przy zapaleniu stawu jest chłodzone. Suchy kaszel zostaje nawilżony. Gdy cieknie nam z nosa, staramy się go osuszyć, a gdy marzną nam kończyny, chcemy je rozgrzać. Analizując informacje w taki sposób, poznamy unikalny uzdrawiający potencjał

każdej rośliny – i nie chodzi tylko o wywieranie wpływu na nasze zdrowie fizyczne, lecz również o zachowanie równowagi emocjonalnej i umysłowej. (Patrz również rozdział 20 o intuicyjnej pracy z ziołami).

Z biegiem czasu te postrzegalne za pomocą zmysłów właściwości zostały potwierdzone empirycznie i poddane dalszej interpretacji. Dziś określane są one najczęściej mianem „działania” danego zioła (patrz rozdział 17). Wzajemne zależności pomiędzy smakami, właściwościami, energią i wybranym działaniem ziół zostały podsumowane w poniższej tabeli.

Kwaśny	Energia	zapobiega rozpraszaniu energii i płynów
	Właściwości	chłodzące, wysuszające, gromadzące, wiążące, wchłaniające, czasami pobudzające
	Wpływ	powoduje skurcze, tonizuje tkanki, zmniejsza wydzielanie
	Działanie	ściągające, przeciwzapalne
Gorzki	Energia	sprowadza energię ciała w dół
	Właściwości	chłodzące, rozluźniające, pobudzające, wysuszające, harmonizujące
	Wpływ	likwiduje zatory i stagnację, redukuje nadczynność i nadmiar, zwłaszcza w odniesieniu do układu pokarmowego i wątroby, uwalnia od toksyn
	Działanie	silnie tonizujące, przeczyszczające
Słodki	Energia	wznosi i rozprzestrzenia energię w górę i na zewnątrz
	Właściwości	rozgrzewające, choć mogą być również chłodzące, rozluźniające, nawilżające, zwłaszcza w suchych warunkach, harmonizujące, energetyzujące
	Wpływ	łagodzi, odbudowuje, tonizuje i wzmacnia tkanki oraz organy; oczyszcza i harmonizuje
	Działanie	łagodzące, przeciwzapalne, zmiękczające (skórę), wykrztuśne, rozluźniające

Ostry	Energia	wznosi energię w górę i rozprzestrzenia na zewnątrz, ku peryferiom organizmu
	Właściwości	rozgrzewające, czasami chłodzące, pobudzające, rozluźniające, uspokajające, rozprzestrzeniające, rozpraszające
	Wpływ	pobudza cyrkulację energii i krążenie krwi
	Działanie	pobudzające, rozluźniające, wiatropędne, napotne, wykrztuśne
Słony	Energia	sprowadza energię w dół i przemieszcza ją do wewnątrz, ku centrum ciała
	Właściwości	chłodzące, nawilżające, stabilizujące, harmonizujące, zwłaszcza w odniesieniu do płynów
	Wpływ	nawilża, zmiękcza stwardniałe tkanki, usuwa toksyny, odżywia
	Działanie	moczopędne, przekształcające, odżywcze
Mdły	Energia	przemieszcza energię w dół i na zewnątrz
	Właściwości	wysuszające, stabilizujące (w odniesieniu do temperatury), neutralne
	Wpływ	usuwa toksyny
	Działanie	moczopędne, odżywcze
<p>Uwaga: Rośliny mogą zaliczać się do więcej niż jednej kategorii, mogą być na przykład gorzko-słodkie lub słodko-kwaśne. Rośliny mogą wywierać różny wpływ w zależności od konkretnego człowieka i jego dolegliwości, na przykład lawenda może być zarówno rozluźniająca, jak i pobudzająca, a mięta pieprzowa zarówno rozgrzewająca, jak i chłodząca.</p>		

W miarę jak będziesz coraz lepiej poznawać zioła, stopniowo wytworzysz sobie holistyczny obraz każdej z roślin i będziesz w stanie mądrze i precyzyjnie ją zastosować. Przystwojenie sobie wiedzy akademickiej może ułatwić ten proces i pomóc ci zrozumieć oraz wyjaśnić własne doświadczenia, jak również tradycyjne, empiryczne zastosowanie ziół.

Kolejnym zadaniem jest zbadanie właściwości chemicznych i farmakologicznych ziół.