



IV Średniowieczny zielnik apteczny

Tak naprawdę nie wiadomo, ile roślin leczniczych mogła znać święta Hildegarda, a ile ich uprawiać w przyklasztornym ogrodzie, czy też zbierać gdzieś rosnące dziko na potrzebę prowadzonej apteki. Nikt tego też nie wie, tylko sama święta, o ilu roślinach zgłębiała wiedzę w dostępnych jej dziełach cenionych w owym czasie autorów – medyków i botaników z antycznego Rzymu czy Grecji, np. Dioskuridesa czy Pliniusza Starszego (obaj żyli niemal w tym samym czasie, tj. w I wieku po narodzeniu Chrystusa). To osobistości w dziejach medycyny i botaniki farmaceutycznej szczególnie zasłużone.

Istniały też jednak w podręcznym zielniku tej świętej także i zioła najbardziej ulubione, po które najczęściej sięgała, kiedy trzeba było nieść ulgę w cierpieniu chorym. Należy również wiedzieć, że niektóre z tych roślin, uznawane przed wiekami za bardzo przydatne w leczeniu, nie zaskarbiły sobie uznania we współczesnej medycynie, bowiem zaliczone zostały do środków silnie działających. Dlatego też polecanie ich do samodzielnego stosowania każdemu choremu, bez uprzedniego poinformowania o skutkach ubocznych, byłoby bardzo nierozsądne. Dlatego świadomie pominąłem w tej książce takie rośliny.

A są to chociażby wrotycz pospolity *Tanacetum vulgare* (dawniej bardzo zalecany przy pasożytach u ludzi), bylica piołun *Artemisia absinthium* (kiedyś często uznawany za antidotum na zatrucia pokarmowe i kłopoty z niestrawnością), a wszystko przez zawarty w nich tujon (składnik olejku lotnego), który wzmacnia pobudzenie nerwowe prowadzące niekiedy do psychoz lub utraty przytomności (po zażyciu w dużych ilościach). Pominąłem również żywokost lekarski *Symphytum officinale* (choć

to nadal nieoceniona roślina przydatna w leczeniu), ponieważ święta Hildegarda zalecała, by go zażywać po ugotowaniu w winie, a ja przecież musiałbym dla ścisłości o tym napisać, co niektórzy Czytelnicy mogliby odebrać w sposób dosłowny. Tymczasem od dawna już rośliny tej nie zaleca się do stosowania dostępnego, a jedynie w postaci maści, kompresów, w czym sprawdza się w wyjątkowy sposób, gdy ktoś cierpi z powodu zwichnięć, złamań, obrzęków, zapalenia stawów itd. Zauważono bowiem, że żywokost gromadzi w swym składzie dużo alkaloidów pirolyzdynowych działających hepatotoksycznie (uszkadzają komórki wątrobowe).

W tej książce starałem się natomiast podkreślić wartość tych roślin leczniczych czy leczniczo-przyprawowych, które do dziś są zalecane w różnych kuracjach, bo ich dobroczynne właściwości zostały potwierdzone czy docenione przez naukę. A przecież święta Hildegarda też ją miłowała i z gorliwością studiowała przeróżne dzieła uczonych, choć swoje działania opierała na wizjach. W czasach nam odległych, w których żyła, o pewnych rzeczach po prostu nie wiedzano, ale dziś – kiedy taką wiedzę dysponujemy – nie możemy jej lekceważyć w myśl przewodniej zasady wielkiego ojca medycyny – Hipokratesa: *Primum non nocere* („Po pierwsze nie szkodzić”).

W proponowanych recepturach nie zalecam także dodawać miodu do gotowania ziół np. z winem (choć podobno w czasach średniowiecza tak radzono), bo w temperaturze powyżej 40° Celsjusza miód traci bezpowrotnie swe właściwości antybiotyczne.



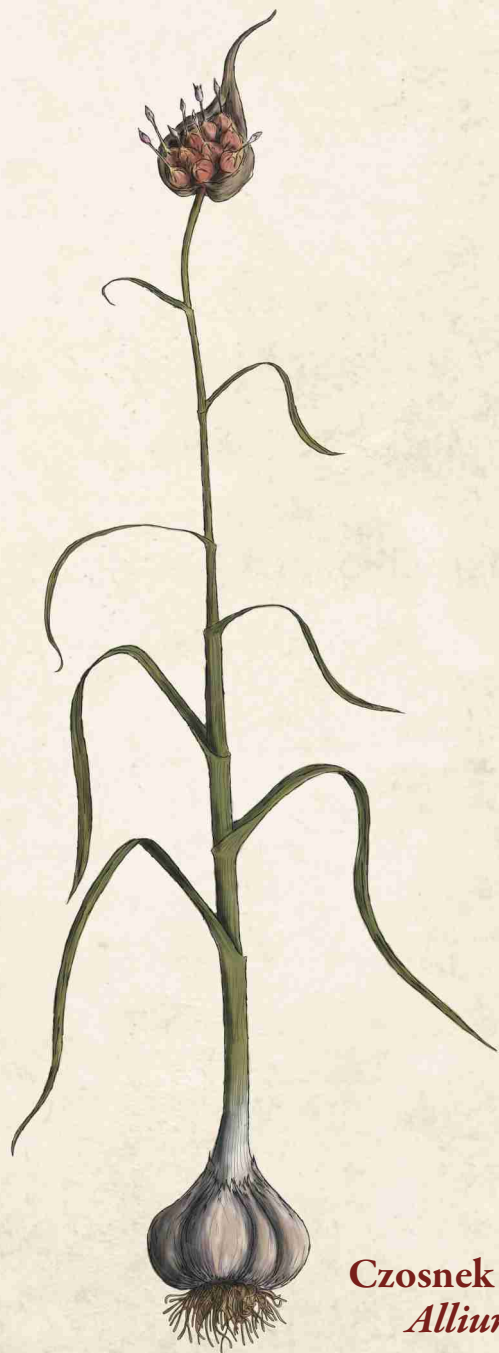
CZOSNEK POSPOLITY

Allium sativum

Mijają całe wieki, ciągle przybywa w aptekach leków syntetycznych najnowszej generacji, które powstały w najbardziej znanych laboratoriach świata, a czosnek... Ten nadal nie ma sobie równych w leczeniu niektórych chorób zagrażających człowiekowi. Zanim czosnkiem zainteresowała się w swej praktyce leczniczej benedyktynka – święta Hildegarda, znano go i wysoko ceniono już 4000 lat wcześniej w medycynie staroegipskiej.

Rzymianie uprawiali go w ogrodach zwanych *alliatum*

Czosnek pospolity jest warzywem z grupy cebulowych, do której należą: cebula, por, siedmiolatka czy szalotka. Zaliczamy go do rodziny czosnkowatych *Alliaceae* (kiedyś liliowatych *Liliaceae*). Pęd kwiatostanowy tej rośliny może osiągać wysokość nawet 70 cm, ale wyhodowano również odmiany, które w ogóle go nie wydają. W pędzie tym znajdują się miniaturki cebulek, a z nich można rozmnażać czosnek (jednak raczej się tego nie praktykuje). Każdy doświadczony ogrodnik czy działkowiec wie, że pęd kwiatostanowy należy koniecznie w porę usunąć, bo kwitnienie osłabia rośliny i pomniejsza plon cebul. Liście ma jasnozielone, pokryte sinawym nalotem, równowąskie, zaostrome na końcu. Substancje zapasowe czosnek gromadzi w bocznych cebulkach, które powszechnie nazywamy ząbkami.



Czosnek pospolity
Allium sativum

Z dzieł pisarza, historyka i botanika rzymskiego Pliniusza Starszego wiadomo, że specjalny ogród, w którym uprawiano czosnek w antycznym Rzymie, nazywał się romantycznie *alliatum* (od łacińskiej nazwy czosnku *Allium*).

W medycynie i kuchni

W medycynie i kuchni używa się ząbków czosnku, czyli bocznych cebulek, które tworzą tzw. główki tego warzywa. Zbierać je można w zasadzie już wczesnym latem, ale na zimę wykopuje się dopiero w drugiej połowie sierpnia i koniecznie suszy w przewiewnym pomieszczeniu – powiązane w wiązki.

Czosnek w aptece faraona Tutanchamona

W starożytnym Egipcie czosnek był tak cenny, że często używano go jako zapłaty (zamiast pieniędzy). W kraju tym uważano to warzywo za roślinę tak świętą, że jego uprawą mogli zajmować się wyłącznie kapłani. Sami jednak nie mogli zjadać czosnku, bo nie wiadomo, dlaczego stanowił dla nich pokarm nieczysty (pewnie chodziło o przykry zapach po zjedzeniu). Był też taki czas, że ubogiemu ludowi nie pozwalano sadzić czosnku, a złamanie tego zakazu surowo karano.

Czasy rządów faraonów nierozłącznie związane były z czosnkiem. Oto po odkryciu pełnego przepychu grobowca młodego władcy Egiptu – Tutanchamona, w złotych misach obok miodu (który wciąż nadawał się do spożycia) znajdowały się całe ogromne zapasy czosnku.

Czosnek znali i doceniali więc Egipcjanie, Hebrajczycy, Asyryjczycy, Kartagińczycy, Arabowie, Persowie, Chińczycy. Siedem wieków przed narodzeniem Chrystusa był on niezawodnym lekarstwem władcy Babilonu. To jemu pochwalne noty poświęcali lekarze wszech czasów – Hipokrates, Galen, Lonicerus, Teofrast, Dioskurides, Matthiolus i oczywiście święta Hildegarda. To ona twierdziła, że czosnek jest zdrowy zarówno dla ludzi zdrowych, jak i chorych i jest zdrowszy niż spokrewniony z nim por. Święta ta zalecała spożywać go na surowo, ponieważ po ugotowaniu – jak mawiała – działa jak skwaśniałe wino. Proponowała zjadać to warzywo jednak z umiarem, bo według niej – może nazbyt „rozgrzać” krew w człowieku.

I tu miała słuszność, ponieważ czosnek działa długo i nie musimy się nim kurować w zbyt przesadnych ilościach i codziennie, chyba że wymaga tego stan zdrowia, np. cierpimy z powodu silnej infekcji, ale i w tym przypadku nie powinno się zawyżać dawek. Zdaniem świętej Hildegardy pomimo że czosnek drażni oczy, nie szkodzi to im, ponieważ pobudza ukrwienie w okolicach oczu, przez co „się oczyszczają”.

Bez czosnku chyba nie mogłaby się obejść współczesna medycyna. To taki środek leczniczy, który ciągle zyskuje na popularności, ale i zadziwia coraz to nowymi walorami zdrowotnymi. Skutecznie leczy miażdżycę, nadciśnienie, zapobiega zawałowi i udarowi mózgu, poprawia pamięć, chroni przed nowotworami. Jest też bezpiecznym antybiotykiem. Długo by wymieniać wszystkie jego właściwości... Temu niezwykłemu warzyw, które towarzyszy człowiekowi nieprzerwanie już od 5000 lat, poświęciłem specjalnie książkę *Czosnek przedłuża życie*.



BABKA LANCETOWATA I BABKA ZWYCZAJNA *Plantago lanceolata i P. major*

W Polsce rośnie dziko kilka gatunków babki przydatnych w leczeniu. Największe dotąd znaczenie w medycynie przypisuje się babce lancetowatej, ale często można też spotkać inny gatunek – bardzo ceniony przez świętą Hildegardę z Bingen. To babka zwyczajna.

Jak wygląda babka lancetowata?

Babka lancetowata bywa też nazywana wąskolistną, konieczynową lub jęczyzkami polnymi. To roślina wieloletnia z rodziny babkowatych *Plantaginaceae*, o wysokości 20–50 cm. Tworzy zwartą rozetę lancetowatych liści w kolorze jasno- bądź ciemnozielonym – górą zaostzonych (pokrywają je małe, jedwabiste włoski). Wiosną występuje w nich dużo soku, który po wyschnięciu robi się prawie czarny. Kwiatostany babki lancetowatej umieszczone są na dość długich pędach i mają kształt małego kłosa (o długości 1–3 cm). Kwitnienie tej rośliny trwa zazwyczaj od maja do czerwca. Kwitnące rośliny można spotkać nawet u schyłku lata, kiedy były ścinane.



Babka lancetowata
Plantago lanceolata

Babka zwyczajna

Jest także nazywana babką większą, szerokolistną bądź świętojańską. Tę łatwo rozpoznać po szerokich, jajowatych, błyszczących, nieco skórzastych liściach. Kiedy będziemy chcieli je zerwać, to w jej ogonku widoczne będą długawe żyłki (coś w rodzaju włókien nadających liściom elastyczność). Osiąga wysokość od 5 do 30 cm. Kwiatostan ma także kłosowaty (jak babka lancetowata), ale jest dużo dłuższy i bardziej zwarty. Roślina ta kwitnie od maja nawet do września.

Surowiec leczniczy

Wartość leczniczą przedstawiają liście babki lancetowatej i zwyczajnej. Zbiera się je w czasie słonecznej pogody, zwykle w pełni kwitnienia roślin, tj. w czerwcu i lipcu. Surowiec ten zaraz po zbiorze należy szybko rozłożyć bardzo cienką warstwą, np. na siatkach lub czystym papierze, bo łatwo zaparza się i czernieje. Liście suszy się wyłącznie w miejscach zadaszonych i przewiewnych. Liście babki zwyczajnej (szerokolistnej) najłatwiej jest suszyć, nawlekając je na sznurki i rozwieszając w miejscu wystarczająco przewiewnym.

Do przygotowywania leków stosuje się też świeżo zerwane liście babki lancetowatej i zwyczajnej. Często wyciska się z nich leczniczy sok, który jest jednym z podstawowych lekarstw zalecanych przez świętą Hildegardę.



Babka zwyczajna
Plantago major

Jeszcze o babce płesznik

Święta Hildegarda często w swych zaleceniach zdrowotnych wspomina także o babce płesznik (*P. psyllium*). Jest to najmniej znany u nas gatunek babki, ponieważ w ogóle nie występuje dziko, a jedynie bywa uprawiany na specjalnych plantacjach. Gatunek ten występuje w rejonach Morza Śródziemnego (Włochy, Hiszpania, Grecja). Rośnie też w całej Etiopii. Podobno do Europy sprowadzili ją rycerze powracający z wypraw krzyżowych do Ziemi Świętej.

Swym wyglądem zupełnie nie przypomina wcześniej opisywanych gatunków babki, a to dlatego, że w odróżnieniu od nich – jej pęd kwiatostanowy jest silnie rozgałęziony. Babka płesznik liście ma bardzo wąskie i owłosione. Kwiatostan ma główkowaty i kwitnie od czerwca do września.

W ziołolecznictwie zastosowanie mają nasiona babki płesznik, a zbiera się je, kiedy są dobrze dojrzałe. Ich powierzchnia pokryta jest warstwą śluzu.

W czasach antycznych nazywano ją „matką ziół”

Lecznicze zalety znanych powszechnie gatunków babki – lancetowatej oraz zwyczajnej (większej) znano już w czasach starożytnego Rzymu i Grecji. Z licznych dzieł dowiadujemy się, że stanowiły one ulubione lekarstwo lekarzy minionych epok – Dioskuridesa i Galenosa. W czasach antycznych babkę zwyczajną nazywano nawet „matką ziół” ze względu na szczególne

właściwości w leczeniu wielu chorób. Ceniła ją także święta Hildegarda z Bingen. Roślina ta była również przedstawiana na obrazach świętych. Na jednym z nich, pochodzącym z początku XV wieku – *Pokłon Trzech Króli*, malarz Gerard David umieścił babkę zwyczajną tuż obok postaci Matki Bożej z Dzieciątkiem. Miała ona symbolizować ciągłe łagodzenie przez Najświętszą Maryję wszystkich ran, jakich doznaje dusza człowieka.

Święta Hildegarda twierdziła, że babka ma „zrównoważoną naturę”. Jeśli ugotuje się jej liście w winie i wypije tak przygotowany, jeszcze ciepły lek – ulżymy sobie w wysokiej gorączce. Dawała też rady ludziom, którzy zmagali się z kłuciem i bólem brzucha lub podbrzusza. Radziła wówczas ugotować liście babki zwyczajnej w wodzie, a po odcisnięciu liście te przyłożyć na bolące miejsce, a ból ustąpi. Proponowała ją ponadto w podagrze, czyli dnie moczanowej (dolegliwość powszechna – szczególnie wśród władców, którzy zjadali dużo mięsa i rosółu). Otóż zalecała im, aby wyciśnięty z liści babki sok wymieszać z winem lub miodem i wypić, a ból wywołany podagrą złagodnieje.

Mój nieodżałowany przyjaciel – najbardziej znany polski zielarz, ojciec Grzegorz Sroka wykorzystywał w swej przyklasztornej infirmerii zielarskiej liście babki lancetowatej jako główny składnik do wyrobu cenionych tzw. ziół wykrztuśnych – proponowanych w schorzeniach układu oddechowego, m.in. w zapaleniu oskrzeli i płuc, przeziębieniu, grypie itd.

Babka lancetowata, bo tę najczęściej stosuje dzisiejsza medycyna, stanowi ponadto niezastąpiony lek przeciwzapalny i posiadający zdolność przyspieszania gojenia się ran i owrzodzeń.



Babka płesznik
Plantago psyllium