

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości  
im. Karola Goduli w Chorzowie

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej  
Kierunek: Terapia artystyczna  
Specjalność: Naturoterapia

MONIKA ADAMCZYK

nr albumu 8517

## **„HERBARIUM POLONICUM”**

Wykorzystanie gry planszowej w kształtowaniu świadomości o leczniczych  
właściwościach rodzimych ziół

Praca licencjacka  
napisana w Departamencie  
Terapii Artystycznej i Naturalnej  
pod kierunkiem  
dr hab. n. farm. Ilona Kaczmarczyk-Sedlak,  
prof. nadzw. SUM

**WYBRANE ZAGADNIENIA Z PRACY**

Chorzów, 2019

# Spis treści

Str.

<b>Wstęp.....</b>	<b>6</b>
<b>I. METODY DYDAKTYCZNE WYKORZYSTANE W GRZE „HERBARIUM POLONICUM” W CELU UKSZTAŁTOWANIA ŚWIADOMOŚCI FITOTERAPEUTYCZNEJ U DOROSŁYCH.....</b>	<b>7</b>
1.1. Gry edukacyjne a efektywne nauczanie.....	7
1.2. Konstrukcja gry „Herbarium polonicum”.....	9
1.3. „Herbarium polonicum” jako narzędzie aktywizujące.....	10
<b>II. ELEMENTY SKŁADOWE GRY „HERBARIUM POLONICUM” ORAZ ICH WPŁYW NA KSZTAŁTOWANIE ŚWIADOMOŚCI FITOTERAPEUTYCZNEJ .....</b>	<b>13</b>
2.1 Reguły gry „Herbarium polonicum”.....	13
2.1.1 Elementy gry „Herbarium polonicum”.....	13
2.1.2 Cel gry.....	16
2.1.3 Przygotowanie do gry.....	16
2.1.4 Przebieg gry.....	17
2.1.5 Zakończenie gry.....	19
2.2. Zioła przedstawione w grze.....	19
2.2.1 Aloes drzewiasty ( <i>Aloe aborescens</i> ).....	19
2.2.2 Bez czarny ( <i>Sambucus nigra</i> ).....	20
2.2.3 Borówka czernica ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ).....	21
2.2.4 Brzoza brodawkowata ( <i>Betula verrucosa</i> ).....	22
2.2.5 Chmiel zwyczajny ( <i>Humulus lupulus</i> ).....	23
2.2.6 Czosnek pospolity ( <i>Allium sativum</i> ).....	24
2.2.7 Dzika róża ( <i>Rosa canina</i> ).....	25
2.2.8 Dziurawiec zwyczajny ( <i>Hypericum perforatum</i> ).....	26
2.2.9 Fasola zwyczajna ( <i>Phaseolus vulgaris</i> ).....	27
2.2.10 Głóg jednoszyjkowy ( <i>Crataegus monogyna</i> ), głóg dwuszyjkowy ( <i>Crataegus oxyacantha</i> ).....	28
2.2.11 Kozłek lekarski ( <i>Valeriana officinalis</i> ).....	29

2.2.12	Lawenda lekarska ( <i>Lavandula officinalis</i> ).....	30
2.2.13	Len zwyczajny ( <i>Linum usitatissimum</i> ).....	30
2.2.14	Lipa drobnolistna ( <i>Tilia cordata</i> ), lipa szerokolistna ( <i>Tilia platyphyllos</i> ).....	31
2.2.15	Malina właściwa ( <i>Rubus idaeus</i> ).....	32
2.2.16	Melisa lekarska ( <i>Melissa officinalis</i> ).....	33
2.2.17	Mięta pieprzowa ( <i>Mentha piperita</i> ).....	34
2.2.18	Mniszek lekarski ( <i>Taraxacum officinale</i> ).....	35
2.2.19	Nagietek lekarski ( <i>Calendula officinalis</i> ).....	36
2.2.20	Nawłóć pospolita ( <i>Solidago virga-aurea</i> ).....	37
2.2.21	Orzech włoski ( <i>Juglans regia</i> ).....	38
2.2.22	Pięciornik kurcze ziele ( <i>Potentilla erecta</i> ).....	39
2.2.23	Podbiał pospolity ( <i>Tussilago farfara</i> ).....	40
2.2.24	Pokrzywa zwyczajna ( <i>Urtica dioica</i> ).....	41
2.2.25	Rumianek pospolity ( <i>Matricaria chamomilla</i> ).....	42
2.2.26	Rutwica lekarska ( <i>Galega officinalis</i> ).....	43
2.2.27	Serdecznik pospolity ( <i>Leonurus cardiaca</i> ).....	44
2.2.28	Szałwia lekarska ( <i>Salvia officinalis</i> ).....	45
2.2.29	Tatarak zwyczajny ( <i>Acorus calamus</i> ).....	46
2.2.30	Wierzba biała ( <i>Salix alba</i> ), wierzba purpurowa ( <i>Salix purpurea</i> ) .....	47

### **III. BADANIE OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW**

<b>EDUKACYJNYCH .....</b>	<b>48</b>
<b>WNIOSKI.....</b>	<b>54</b>
<b>ZAKOŃCZENIE .....</b>	<b>55</b>
<b>SPIS TABEL .....</b>	<b>57</b>
<b>SPIS RYSUNKÓW.....</b>	<b>58</b>
<b>SPIS WYKRESÓW .....</b>	<b>59</b>
<b>SPIS ZAŁĄCZNIKÓW .....</b>	<b>60</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>61</b>
<b>STRESZCZENIE .....</b>	<b>64</b>

## Wstęp

Jako pedagog i wieloletnia nauczycielka dostrzegam brak na polskim rynku edukacyjnym narzędzi ukierunkowanych na zaspokojenie potrzeby przekazania społeczeństwu wiedzy na temat ziołolecznictwa. Zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe nie mają okazji do zapoznania się z szerokimi możliwościami zastosowań rodzimych ziół, co skutkuje brakiem zaufania do fitoterapii, a nawet brakiem jakiegokolwiek zainteresowania i chęci do sięgnięcia po ogólnodostępne źródła w celu poszerzenia swojej wiedzy. Łącząc wykształcenie pedagogiczne oraz wiedzę zdobytą podczas studiowania terapii naturalnych czuję się osobą kompetentną do wypełnienia tej luki i stworzenia narzędzia, dzięki któremu możliwe będzie w interesujący sposób wzbudzić ciekawość świata ziół oraz które przedstawi podstawowe rośliny lecznicze rosnące po sąsiedzku.

Pierwszy rozdział pracy stanowi część metodyczno-dydaktyczna, która zawiera teoretyczne rozważania na temat procesu kształcenia i związaną z nim problematyką aktywizacji uczniów. Przedstawiona została ogólna koncepcja gier dydaktycznych jako jednej z metod efektywnego nauczania oraz przeanalizowano konstrukcję proponowanej gry planszowej pod kątem jej roli w procesie edukacji społeczno-przyrodniczej oraz w kształtowaniu świadomości fitoterapeutycznej młodzieży i dorosłych. Zaprezentowano również cele dydaktyczne, jakie z założenia zostaną osiągnięte wśród uczestników gry.

Druga część pracy stanowi część właściwą: budowa gry i jej reguły, a także przedstawienie poszczególnych komponentów gry. Prezentacja ukierunkowanych na konkretną dolegliwość receptur ziołowych czołowych polskich profesorów, doktorów i fitoterapeutów uwiarygodni zasadność proponowanych rozwiązań, a opisy stosowanych ziół będą stanowiły teoretyczny szkielet, na którym zainteresowane osoby będą mogły zbudować swoją wiedzę o praktycznym wykorzystaniu ziół.

Wymierne efekty kształcenia oraz przydatność stworzonego przeze mnie narzędzia będzie zweryfikowana za pomocą krótkiego testu-ankiety, którą uczestnicy wypełnią przed rozpoczęciem gry oraz po kilku rozgrywkach. Ankieta ta pozwoli określić wiedzę wyjściową uczestnika na temat ziół i ich zastosowania oraz wiedzę, jaką nabył dzięki uczestnictwie w grze. Analiza i interpretacja wyników ankiety wykaże, czy i w jakim stopniu gra pozwala osiągnąć założone cele dydaktyczne.

### III. BADANIE OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW EDUKACYJNYCH

Osiągnięcie zakładanych efektów edukacyjnych w postaci poszerzenia wiedzy uczestników gry na temat leczniczych właściwości ziół, a także zwiększenia motywacji do stosowania mieszanek ziołowych i przełamaniu oporów przed ich stosowaniem, jak również zwiększenie zainteresowania tematem ziołolecznictwa, zostało zbadane na podstawie anonimowej ankiety (Załącznik 1), wypełnionej przez 30 uczestników gry. Ankieta składała się - poza metryczką i krótką częścią pozwalającą wyrazić opinię na temat gry „Herbarium polonicum” – z dwóch zestawów identycznych pytań testowych z zakresu ziołolecznictwa, które osoby ankietowane wypełniały przed rozpoczęciem gry i po rozegraniu kilku (od 1 do 5) rozgrywek.

Dolny próg przedziału wiekowego osób ankietowanych, a zarazem uczestników gry, rozpoczynał się od 15 lat, gdyż docelowo gra dedykowana jest osobom dorosłym, które posiadają już podstawową wiedzę z zakresu chorób i dolegliwości zaprezentowanych w grze i dla których nie będzie abstrakcją poruszanie się w tej tematyce. Dodatkowo założeniem gry było przedstawienie realnych możliwości wsparcia terapii konwencjonalnych, z których osoby dorosłe będą mogły faktycznie skorzystać. Przedziały wiekowe sporządzono co 10 lat, przy czym nie określono górnej granicy wieku. W badaniu wzięło udział 60% kobiet i 40% mężczyzn, w przeważającej części mieszkańcy wsi (80%). Respondenci mieli możliwość wypowiedzenia się na temat osobistego stosunku do terapii ziołowych, zaznaczając w ankiecie, czy i jak często stosują zioła, a w przypadku negatywnej odpowiedzi na powyższe pytanie – jakie są tego przyczyny, przy czym istniała możliwość wybrania kilku odpowiedzi. W pytaniu obok gotowych sugestii do zaznaczenia pozostawiono miejsce na własną odpowiedź osoby ankietowanej.

27% osób ankietowanych zadeklarowało, że stosuje zioła regularnie. Wszystkie te osoby były płci żeńskiej. 60% ankietowanych odpowiedziało, że stosuje zioła sporadycznie, a 13% że w ogóle. Wykres na kolejnej stronie przedstawia, jak kształtowały się odpowiedzi respondentów, którzy stosują zioła sporadycznie lub nie stosują ich w ogóle.

Wykres 1: Powody niestosowania ziół wśród graczy



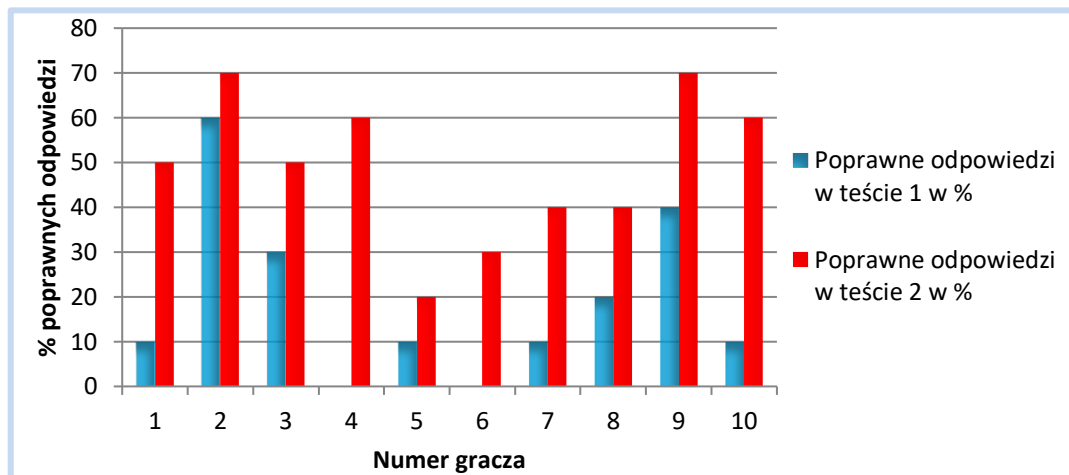
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników przeprowadzonej ankiety.

Jako najczęstszą przyczynę wymieniano brak wiedzy o ich stosowaniu (16 osób, co stanowiło 72% respondentów), na kolejnych miejscach znalazł się smak (7 osób) długi okres oczekiwania na działanie (5 osób), obawa przed niepożądanymi działaniami (4 osoby) oraz brak zaufania do skuteczności terapii (3 osoby). Jedna osoba jako powód niestosowania ziół wymieniła brak czasu na ich przygotowanie (Wykres 1).

W ostatniej części ankiety 55% wśród osób stosujących zioła sporadycznie lub nie stosujących ich w ogóle zadeklarowało, iż gra zainteresowała ich tematyką ziołolecznictwa w dużym stopniu, natomiast pozostałe 45%, że w stopniu umiarkowanym. Żaden z graczy nie wyraził opinii, że gra nie zainteresowała go w ogóle.

Zasadnicza część ankiety, test wiedzy o ziołach, składała się z 10 pytań zamkniętych wielokrotnego wyboru, z możliwością zaznaczenia rubryki z odpowiedzią „nie wiem”. Ponowne wypełnienie testu odbywało się po rozegraniu jednej (33% graczy), dwóch (30%), trzech (30%) oraz pięciu (7%) rozgrywek. Poniższe tabele przedstawiają ilość poprawnych odpowiedzi uzyskanych w teście pierwszym (kolor niebieski) i w teście drugim (kolor czerwony) wyrażoną w procentach, odpowiednio po jednej, dwóch, trzech oraz pięciu rozgrywkach.

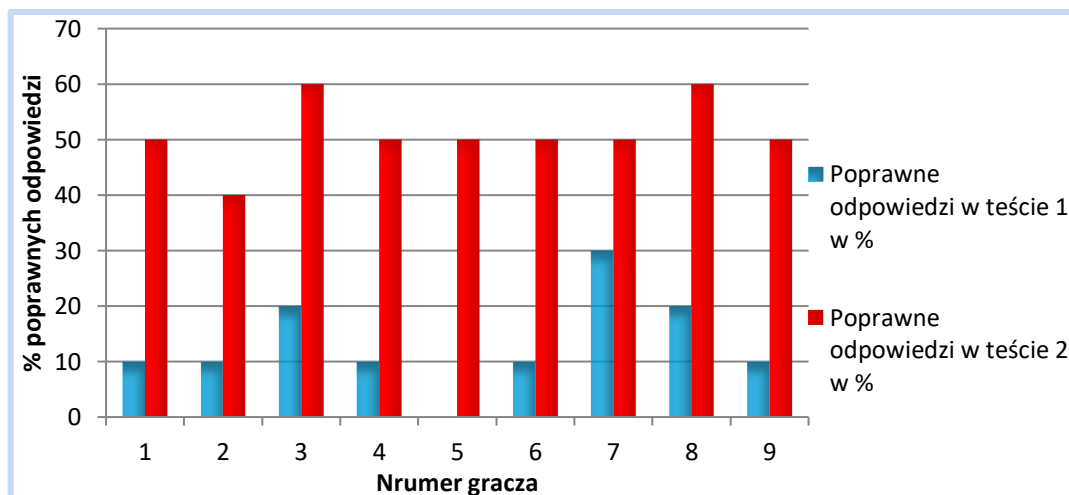
Wykres 2: Porównanie poprawnych odpowiedzi udzielanych przed i po jednej rozgrywce w %



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników przeprowadzonego testu.

Średnia ilość poprawnie udzielonych odpowiedzi w pierwszym teście wyniosła 19%, natomiast w drugim teście po rozegraniu tylko jednej rozgrywki aż 47%. Jedna osoba udzieliła już w pierwszym teście 60% prawidłowych odpowiedzi, jedna osoba nie udzieliła żadnej poprawnej odpowiedzi, a cztery osoby udzieliły tylko 10% prawidłowych odpowiedzi. Po jednej rozgrywce aż 6 osób poprawiło swoje odpowiedzi w porównaniu do testu pierwszego o co najmniej 30%. Najlepszy wynik w drugim teście osiągnięty przez dwie osoby, to 70% poprawnych odpowiedzi (Wykres 2).

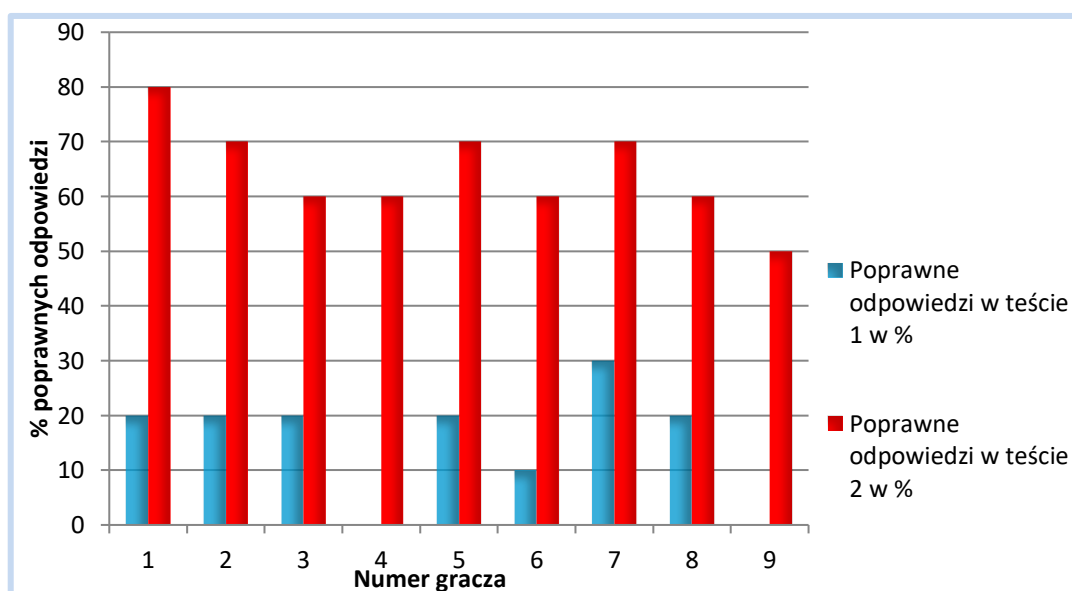
Wykres 3: Porównanie poprawnych odpowiedzi udzielanych przed i po dwóch rozgrywkach w %



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników przeprowadzonego testu.

Średnia ilość poprawnie udzielonych odpowiedzi w pierwszym teście wyniosła 13%, natomiast w drugim teście po rozegraniu dwóch rozgrywek 51%. Sześć osób udzieliło mniej niż 10% prawidłowych odpowiedzi. Po rozegraniu dwóch rozgrywek 7 osób z 9 ankietowanych poprawiło swoje odpowiedzi w porównaniu do testu pierwszego o co najmniej 40%. Najlepszy wynik w drugim teście osiągnięty przez dwie osoby to 60%, a najgorszy wynik, osiągnięty tylko przez jedną osobę, to 40% poprawnych odpowiedzi (Wykres 3).

Wykres 4: Porównanie poprawnych odpowiedzi udzielanych przed i po trzech rozgrywkach w %



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników przeprowadzonego testu.

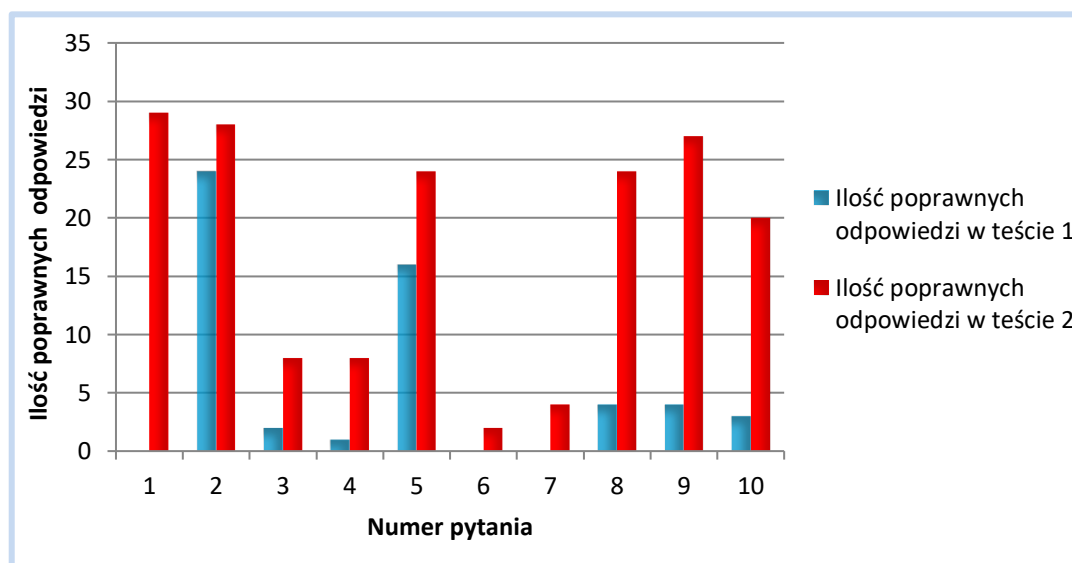
Średnia ilość poprawnie udzielonych odpowiedzi w pierwszym teście wyniosła prawie 16%, natomiast w drugim teście po rozegraniu trzech rozgrywek aż 64%. Prawie wszyscy uczestnicy w tej grupie w pierwszym teście osiągnęli wynik gorszy niż 20%, w tym jedna osoba nie odpowiedziała poprawnie na żadne zadane pytanie. Po trzech rozgrywkach minimalna ilość poprawnych odpowiedzi w drugim teście wynosiła 50%, przy czym wynik ten był osiągnięty przez tą samą osobę, która w pierwszym teście nie udzieliła żadnej poprawnej odpowiedzi. Uzyskała zatem wiedzę pozwalającą jej odpowiedzieć na 50% pytań. Osób uzyskujących co najmniej 50% lepszy wynik w drugim teście było w grupie badawczej 66,6%, a 6 osób poprawiło swoje odpowiedzi w porównaniu do testu pierwszego o co najmniej 30%. Najlepszy wynik w drugim teście wynosił 80% poprawnych odpowiedzi i został osiągnięty przez jedną osobę (Wykres 4).



W badaniach wzięły udział dwie osoby, które rozegrały łącznie 5 rozgrywek. Obydwie osoby w pierwszym teście uzyskały wynik 20% i 10% poprawnych odpowiedzi, natomiast w drugim teście ich wiedza zwiększyła się do tego stopnia, że odpowiednio pierwsza osoba osiągnęła wynik 100%, natomiast druga z ankietowanych osób – 80% poprawnych odpowiedzi.

Pytania w teście podzielone były na dwie grupy: pytania wielokrotnego wyboru, dotyczące właściwości leczniczych konkretnych ziół (pytania 3-7), oraz pytania wielokrotnego wyboru dotyczące identyfikacji lub miejsca występowania ziół (pytania 1, 2 oraz 8-10). Rozkład prawidłowych odpowiedzi w poszczególnych pytaniach w teście 1 i w teście 2 przedstawia wykres 4.

Wykres 5: Porównanie ilości poprawnych odpowiedzi na poszczególne pytania w teście



Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników przeprowadzonego testu.

Na pytanie nr 1 o zioła lecznicze 97% graczy poprawnie zakreśliło odpowiedzi. Podobnie wysoką poprawność odpowiedzi uzyskano w pytaniu numer 9 o identyfikację zamieszczonej na zdjęciu rośliny. 90% graczy w drugim teście podało poprawną odpowiedź, przy czym w teście wypełnianym przed grą poprawnych odpowiedzi było tylko 10% (Wykres 5).

Z wykresu wynika, iż największy progres w udzielaniu poprawnych odpowiedzi wykazywały pytania o identyfikację i miejsce występowania roślin. Pytania te były oparte na informacjach zawartych na przedniej stronie kart z ziołami, z którymi gracz miał ciągły kontakt wzrokowy i które podczas gry musiał rozpoznać. Pozostałe pytania

wymagały zapoznania się z informacjami zamieszczonymi na odwrocie kart z ziołami lub na kartach receptur. Jak zaobserwowano podczas badania, gracze podczas rozgrywki koncentrowali się przede wszystkim na zrozumieniu zasad gry i rywalizacji, co ma odzwierciedlenie w gorszym wyniku odpowiedzi na pytania wymagające dodatkowego przeczytania tekstu na karcie.

## WNIOSKI

Analiza ankiety i porównanie wyników obydwu testów o ziołach, jakie przeprowadzono przed i po rozegraniu kilku rund, pozwala wyciągnąć następujące wnioski:

1. Ocena obydwu testów wykazała, że wszyscy gracze zaledwie po jednej rozgrywce uzyskali większą ilość poprawnych odpowiedzi, a im więcej rund zostało rozegranych, tym wyższe wyniki osiągnęli. Po rozegraniu pięciu rozgrywek gracze byli w stanie poprawnie odpowiedzieć na wszystkie zadane w teście pytania.

2. Najwięcej poprawnych odpowiedzi w drugim teście udzielono na pytania o identyfikację lub miejsce występowania rośliny. Pytania dotyczące właściwości zdrowotnych ziół okazały się dla uczestników gry trudniejsze i uzyskano mniej poprawnych odpowiedzi. Przyczyną takiego kształtowania się poprawnych odpowiedzi jest fakt, iż aby poprawnie udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące leczniczego zastosowania danej rośliny, należało zapoznać się z tekstami zamieszczonymi na odwrocie karty. Podczas pierwszych rozgrywek gracze skupiali się przede wszystkim na opanowaniu reguł gry i opracowaniu strategii działania, a także na konkurowaniu między sobą, co przeszkodziło im w zagłębianiu się w merytoryczną część kart. Po rozegraniu kilku rund zauważalne było, iż coraz więcej uczestników gry sięga po informacje zamieszczone na odwrocie karty, co w efekcie przynosiło lepsze wyniki w teście.

3. Po zakończeniu gry wszyscy uczestnicy zadeklarowali w ankiecie, iż gra w co najmniej umiarkowanym stopniu rozbudziła ich zainteresowanie ziołolecznictwem, również wszyscy poleciliby grę znajomym.

Wyniki przeprowadzonego testu wskazują jednoznacznie, że wszyscy uczestnicy gry wykazali się większą znajomością ziół już po jednej rozgrywce. Liczba poprawnie udzielonych odpowiedzi w drugim teście była wprost proporcjonalna do ilości rozegranych rund. Po rozegraniu pięciu rozgrywek zdobyta podczas gry wiedza pozwalała na poprawne rozwiązanie całego testu.

## ZAKOŃCZENIE

Rosnące zainteresowanie naturalnymi metodami, które pozwalają utrzymać zdrowie i stanowią uzupełnienie do leczenia konwencjonalnego budzi zapotrzebowanie na atrakcyjne narzędzia edukacyjne, które umożliwiłyby szybkie i efektywne zdobycie takiej wiedzy. Powyższa obserwacja zaowocowała zaprojektowaniem planszowej gry edukacyjnej „Herbarium polonicum”, która z założenia ma stanowić instrument przełamujący sceptycyzm i obawy przed stosowaniem ziół, zachęci osoby dorosłe do samodzielnego poszukiwania roślin i przygotowywania receptur ziołowych, a ignorantom przybliży tematykę ziołolecznictwa i stworzy warunki do zaciekawienia ich fitoterapią.

Założono, że najbardziej efektywną metodą edukacyjną są gry i zabawy, podczas których w przyjaznej atmosferze aktywny zarówno intelektualnie, jak i emocjonalnie oraz sensorycznie gracz szybko przyswaja sobie wiedzę, oswaja się z ziołolecznictwem i nabiera zaufania do terapii ziołowych. Głównym czynnikiem motywacyjnym w kształceniu osób dorosłych jest również aspekt użyteczności zdobytej wiedzy i wskazanie możliwości na jej praktyczne wykorzystanie, na co „Herbarium polonicum” kładzie szczególny nacisk. Metody wzbudzania aktywności praktycznej w każdym elemencie gry, czyli planszy, zestawów kart zarówno z ziołami, jak i z recepturami, a także niebędącej istotnym elementem gry proponowanej książeczki-zielnika, zostały szczegółowo zanalizowane pod kątem ich przydatności w procesie kształcenia oraz w późniejszym wykorzystaniu w praktyce.

Teoretyczne rozważania zostały zweryfikowane za pomocą ankiety wypełnianej przed grą i po rozegraniu kilku rund przez 30 biorących udział w badaniu efektywności graczy. Ankieta miała na celu po pierwsze rozpoznanie wyjściowego stanu wiedzy uczestników badania za pomocą pytań określających ich własny stosunek do ziołolecznictwa oraz testu składającego się z 10 pytań wielokrotnego wyboru, oceniającego zakres wiedzy w tym temacie. Z drugiej strony ankieta pozwalała ocenić efektywność zaprezentowanej gry jako narzędzia edukacyjnego poprzez ponowne udzielenie odpowiedzi na te same pytania testowe i porównanie liczby prawidłowych odpowiedzi. Większość respondentów w ogóle nie stosujących ziół lub stosujących je sporadycznie deklarowała, że główną tego przyczyną jest brak wiedzy o ziołach. Tym samym potwierdziła się obserwacja, iż na rynku edukacyjnym brak jest metod

i instrumentów pozwalających na zdobycie takiej wiedzy. Potwierdzeniem tej deklaracji okazały się wyniki uzyskiwane w rozwiązywanym po raz pierwszy teście, w którym uczestnicy zaznaczali średnio 16% poprawnych odpowiedzi. Po zagranu jednej, dwóch, trzech i pięciu rozgrywek gracze otrzymali ponownie test do rozwiązania. Średnia ilość prawidłowych odpowiedzi wynosiła odpowiednio 49%, 51%, 64% i 90% wśród osób, które rozegrały pięć rund.

Analiza wyników ankiety udowadnia, że gra została skonstruowana w sposób pozwalający zapamiętać podstawowe informacje o wyglądzie danej rośliny czy miejscu jej występowania. Uczestnicy gry niepodważalnie poszerzają swoją wiedzę na temat ziołolecznictwa i nabywają praktycznych umiejętności w tym zakresie, tym samym realizując główny cel projektu.

## **SPIS TABEL**

Tabela 1: Podział ziół na obszary występowania.....	15
---	----

## **SPIS RYSUNKÓW**

Rysunek 1: Przykładowa karta receptur.....	14
Rysunek 2: Przykładowa karta ziół.....	15

## SPIS WYKRESÓW

Wykres 1: Powody niestosowania ziół wśród graczy.....	49
Wykres 2: Porównanie poprawnych odpowiedzi udzielanych przed i po jednej rozgrywce w %.....	50
Wykres 3: Porównanie poprawnych odpowiedzi udzielanych przed i po dwóch rozgrywkach w %.....	50
Wykres 4: Porównanie poprawnych odpowiedzi udzielanych przed i po trzech rozgrywkach w %.....	51
Wykres 5: Porównanie poprawnych odpowiedzi na poszczególne pytania.....	52



## **SPIS ZAŁĄCZNIKÓW**

Załącznik 1: Ankieta na temat wiedzy o ziołach.....	66
Załącznik 2: Wykaz receptur zamieszczonych w grze „Herbarium polonicum”.....	70
Załącznik 3: Informacja dla klienta.....	87

## BIBLIOGRAFIA

1. *Aloes zwyczajny. Zdrowie i uroda*, pod red. R. Duczyńskiej-Surmacz, KDC Warszawa 2005
2. Aleksandrowicz, Julian; Gumowska, Irena, *Kuchnia i medycyna*, Warszawa 1986
3. Chrzanowska, Alla Alicja, *Tajemnice energii ziół*, Ars Scripti-2 Białystok 2009
4. Della-Beffa, Maria Teresa, *Zioła. Podręczny leksykon przyrodniczy*, Świat książki, brak roku
5. Goźlińska, Elżbieta, *Jak skonstruować grę dydaktyczną*, WSiP Warszawa 2004
6. Górnicka, Jadwiga, *Apteka natury. Poradnik zdrowia*. AWM, brak roku
7. Grzebyk, Ryszard, *Rak to nie wyrok. Raporty specjalne 2*, Naturopath Opinion Belize 2015
8. Grzegorzewska, Iwona, *Emocje w procesie uczenia się i nauczania*, „Terazniejszość – człowiek – edukacja” nr 1 (57) 2012,
9. Jeziorkowska, Danuta, *Metody aktywizujące w nauczaniu przyrody*, wersja elektroniczna PDF
10. Kawalko, Marian Janusz, *Historie ziołowe*, Krajowa Agencja Wydawnicza Lublin 1986
11. Kaczmarczyk-Sedlak, Ilona; Ciołkowski, Arkadiusz, *Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017
12. Kaczmarczyk-Sedlak, Ilona; Ciołkowski, Arkadiusz, *Zioła w medycynie. Choroby układu oddechowego*, PZWL Warszawa 2017
13. Korfel, Ewa, *Rola gier i zabaw dydaktycznych w edukacji społeczno-przyrodniczej w klasie I*, Kraków 2000
14. Król, Roman, *Efektywność gier dydaktycznych w procesie kształcenia*, Oficyna Wydawnicza „Impuls” Kraków 2007
15. Lewkowicz-Mosiej, Teresa, *Zioła w leczeniu chorób cywilizacyjnych*, Zysk i S-ka Wydawnictwo Poznań 2017
16. Lewkowicz-Mosiej, Teresa, *Vademecum ziołolecznictwa*, Studio Astropsychologii, Białystok 2006
17. Olechnowicz-Stępień, Waleria; Lamer-Zarawska, Eliza, *Rośliny lecznicze stosowane u dzieci*, PZWL Warszawa, 1992

18. Ożarowski, Aleksander; Jaroniewski, Wacław, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987
19. Poprzęcki, Witold, *Ziołolecznictwo*, wersja elektroniczna PDF
20. Różański, Henryk, *Charakterystyka najważniejszych urotropica i ich zastosowanie w fitoterapii chorób układu moczowego*, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego, Ośrodek Badawczo-Rozwojowy LNB Poland, brak roku
21. Skarżyński, Andrzej, *Zioła czynią cuda*, wersja elektroniczna PDF
22. Sroka, Grzegorz Franciszek, *Poradnik ziołowy*, IWZZ Warszawa 1988
23. Treben, Maria, *Apteka Pana Boga*, wersja elektroniczna PDF
24. Wolfie, Dawid, *Superżywność. Jedzenie i medycyna przyszłości*, wersja elektroniczna PDF
25. *Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy*, pod red. dr hab. A. Ożarowskiego, PZWL Warszawa 1976
26. *Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy*, pod red. dr hab. A. Ożarowskiego, PZWL Warszawa 1982

#### **Zasoby internetowe:**

27. <https://adamed.expert/objawy-chorob/alergia/uczulenie-na-rumianek/> z dnia 15.05.2019
28. <https://atlas.roslin.pl> z dnia 03.01.2019
29. <http://www.czytelniamedyczna.pl/2661,dzika-rlza-rosa-canina-l-chemizm-i-zastosowanie-w-lecznictwie.html> z dnia 12.12.2018
30. <https://klaudynahebda.pl/bez-czarny-marmolada/> z dnia 16.01.2019
31. <https://neuroexpert.org/wiki/waleriana-valeriana-officinalis/> z dnia 26.03.2019
32. <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/warsztat-pracy/metody-nauczania-wg-wincentego-okonia/> z dnia 19.02.2019
33. <https://rme.cbr.net.pl/index.php/archiwum-rme/126-wrzesien-pazdziernik-nr-51/kultura-i-tradycje-ludowe/254-ludowe-wierzenia-magiczna-moc-drzew>) z dnia 12.12.2018
34. <https://rozanski.li/131/tatarak-acorus-calamus/> z dnia 15.05.2019
35. <https://rozanski.li/2636/fructus-urticae-semen-urticae-owoc-pokrzywy-nasienie-pokrzywy/> z 14.04.2019

36. <https://rozanski.li/808/herba-galegae-ziele-rutwicy-jako-lactagoga/> z dnia 15.05.2019
37. <https://rozanski.li/880/rutwica-galega-guanidyny-galegina-i-metformina/> z dnia 15.05.2019
38. <https://www.centrumfitoterapii.pl/aktualnosci/korzen-pokrzywy-bph-lagodnym-rozroscie-gruczolu-krokowego/> z dnia 15.05.2019

# **Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie**

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej  
Kierunek: Terapia artystyczna  
Specjalność: Naturoterapia

## **Streszczenie pracy dyplomowej licencjackiej**

Tytuł pracy: „Herbarium polonicum”. Wykorzystanie gry planszowej w kształtowaniu świadomości o leczniczych właściwościach rodzimych ziół

Autor: Monika Adamczyk

Promotor: dr hab. n. farm. Ilona Kaczmarczyk-Sedlak, prof. nadzw. SUM

Słowa kluczowe: gra edukacyjna, ziołolecznictwo, fitoterapia, zioła

W celu podniesienia świadomości osób dorosłych o ziołolecznictwie została stworzona edukacyjna gra planszowa „Herbarium polonicum”, przedstawiająca w atrakcyjny sposób lecznicze właściwości rodzimych ziół i zachęcająca do dalszego zgłębiania tematu. Obok krótkiego opisu roślin leczniczych przedstawiono oryginalne receptury ziołowe, z których gracz ma rzeczywistą możliwość skorzystania. Wartościowym dodatkiem będzie książeczka-zielnik, uzupełniająca informacje zamieszczone na kartach do gry, którą gracz może traktować jako osobne, poręczne źródło wiedzy. Gra planszowa dzięki wprowadzeniu elementu zabawy stanowi jeden z najbardziej efektywnych narzędzi kształcenia - pozwala uczestnikom przyswoić wiedzę niejako „przy okazji”, ponieważ uwaga głównie skupiana jest na rywalizacji i osiągnięciu celu, jakim jest wygrana. Jak pokazała analiza ankiety, którą był m.in. krótki test wiedzy o ziołach, wypełniany przed grą i po kilku rozgrywkach, wszyscy gracze zdobyli wiedzę pozwalającą im na zaznaczenie większej ilości poprawnych odpowiedzi, niż przed grą.

# **Karol Godula**

## **Oberschlesische Wirtschaftshochschule in Chorzów**

Zusammenfassung der Diplomarbeit für das Lizentiat

**Titel:** „Herbarium polonicum“. Ein Brettspiel als Lerninstrument zur Erweiterung des Wissens über heimische Heilpflanzen.

**Verfasser:** Monika Adamczyk

**Wissenschaftlicher Betreuer:** Dr. rer. nat. Iлона Kaczmarczyk-Sedlak, ao. Univ.-Prof. SUM

**Schlüsselwörter:** Bildungsbrettspiel, Phytotherapie, Pflanzenheilkunde, Kräutermedizin

Um das Wissen über heimische Heilpflanzen und Kräutermedizin zu erweitern, wurde ein Bildungsbrettspiel „Herbarium polonicum“ konzipiert, das auf attraktive Art und Weise die heilenden Eigenschaften der Kräuter darstellt und bei Erwachsenen die Interesse an Phytotherapie erweckt. Neben kurzer Darstellung der Heilpflanzen wurden originale Heilpflanzenrezepte präsentiert, die der Spieler selbst gebrauchen kann. Eine Ergänzung zum Spiel wird ein Kräuterbuch bilden, das erweiterte Informationen über ausgewählten Pflanzen beinhaltet und als handliche Wissensquelle betrachtet sein kann. Das Lernbrettspiel schafft unterstützende Spielatmosphäre, wodurch es zum effektiven Lerninstrument wird: es lässt den Spielteilnehmern das Wissen „nebenbei“ anzueignen, da der Spieler sich hauptsächlich auf Wettbewerb und Gewinnen konzentriert. Wie aus der Analyse des Fragebogens mit kurzem Test vor und nach dem Spiel vorgeht, erhielten alle Spieler Kenntnisse, die es ihnen ermöglichten, korrektere Antworten als vor dem Spiel zu markieren.

## Załącznik 1:

### Ankieta na temat wiedzy o ziołach

Zapraszam Cię do udziału w grze, która pozwoli Ci poznać niektóre zioła i ich zastosowanie. Jednocześnie proszę o wypełnienie krótkiej, anonimowej ankiety, która pozwoli mi ocenić, w jakim stopniu gra zwiększa wiedzę o ziołach i przyczynia się do promowania ziołolecznictwa. Ankieta składa się z czterech części: w części A znajduje się krótka metryczka, w części B kilka pytań dotyczących tematyki gry, natomiast w części C zawarte są te same pytania, proszę jednak o jej wypełnienie dopiero po zakończeniu kilku rozgrywek. W części D proszę Cię o ocenę gry.

Dziękuję i życzę miłej zabawy!

#### Część A - zaznacz właściwą odpowiedź X

**Płeć:**  kobieta  mężczyzna

**Wiek:**  15 - 25  
 26 - 35  
 36 - 45  
 46 - 55  
 pow. 56

**Miejsce zamieszkania:**  wieś  miasto

**Czy stosujesz zioła?**  tak, regularnie  
 tak, ale tylko sporadycznie  
 nie

**Jeżeli sporadycznie lub w ogóle: co Cię powstrzymuje przed ich używaniem?**

- Brak wiedzy o ich stosowaniu
- Długi okres oczekiwania na ich działanie
- Smak
- Obawa przed niepożądanymi działaniami
- Brak zaufania do ich skuteczności
- inne, jakie? .....

**Część B** – proszę uzupełnić przed grą. Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

**1. Które z wymienionych roślin wykazują właściwości lecznicze?**

- |                                   |   |                                  |                                   |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> tatarak  | <input type="checkbox"/> malina           | <input type="checkbox"/> lawenda | <input type="checkbox"/> wierzba  |
| <input type="checkbox"/> rumianek | <input type="checkbox"/> borówka (jagoda) | <input type="checkbox"/> fasola  | <input type="checkbox"/> melisa   |
| <input type="checkbox"/> len      | <input type="checkbox"/> orzech włoski    | <input type="checkbox"/> nawłóć  | <input type="checkbox"/> nie wiem |

**2. Gdzie można znaleźć dziurawiec?**

- |  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> w lesie             | <input type="checkbox"/> na polach, łąkach lub nieużytkach | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> nie rośnie w Polsce | <input type="checkbox"/> na terenach podmokłych            |                                   |

**3. Z jakich ziół zrobisz sobie herbatkę, gdy masz gorączkę?**

- |                                 |                                  |                                     |                                   |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> nawłóć | <input type="checkbox"/> głóg    | <input type="checkbox"/> czarny bez | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> lipa   | <input type="checkbox"/> wierzba | <input type="checkbox"/> malina     |                                   |

**4. Jakie zioła zaparzysz, gdy jesteś niespokojny i nie możesz zasnąć?**

- |  |  |  |                                   |
|--|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> siemię lniane | <input type="checkbox"/> mniszek       | <input type="checkbox"/> kozłek lekarski | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> melisa        | <input type="checkbox"/> orzech włoski | <input type="checkbox"/> chmiel          |                                   |

**5. Po jakie zioła sięgniesz, gdy pali Cię zgaga?**

- |  |   |                                  |                                   |
|--|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> czosnek       | <input type="checkbox"/> pięciornik kurze ziele | <input type="checkbox"/> podbiał | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> siemię lniane | <input type="checkbox"/> pokrzywa               | <input type="checkbox"/> lipa    |                                   |

**6. Na które dolegliwości pomoże szalwia?**

- |  |  |                                     |                                   |
|--|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> nadmierna potliwość | <input type="checkbox"/> kołatanie serca | <input type="checkbox"/> bezsenność | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> pobudzenie nerwowe  | <input type="checkbox"/> grypa żołądkowa | <input type="checkbox"/> ból gardła |                                   |

**7. Jak można stosować aloes z kuchennego parapetu?**

- |   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> tylko zewnętrznie - doustnie jest trujący! | <input type="checkbox"/> jako krem pielęgnacyjny        | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> jako uzupełnienie diety, np. w koktajlach  | <input type="checkbox"/> do przemywania oczu            |                                   |
| <input type="checkbox"/> przy bólu zęba, zagryzając liść            | <input type="checkbox"/> jako okład po ukąszeniu owadów |                                   |

**8. Waleriana to inna nazwa którego zioła?**

- |  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> kozłek lekarski | <input type="checkbox"/> rutwica lekarska       | <input type="checkbox"/> dziurawiec |
| <input type="checkbox"/> melisa          | <input type="checkbox"/> pięciornik kurze ziele | <input type="checkbox"/> nie wiem   |

**9. N zdjęciu przedstawiono:**

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> rutwicę                |
| <input type="checkbox"/> pięciornik kurze ziele |
| <input type="checkbox"/> nawłóć                 |
| <input type="checkbox"/> nie wiem               |





**10. Który surowiec lekarski ma działanie podobne do Aspiryny, lecz nie uszkadza błony śluzowej układu pokarmowego?**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> kłącze tataraku | <input type="checkbox"/> kwiat bzu czarnego | <input type="checkbox"/> korzeń mniszka lekarskiego |
| <input type="checkbox"/> kora wierzby    | <input type="checkbox"/> owoc dzikiej róży  | <input type="checkbox"/> nie wiem                   |

**Część C** – proszę uzupełnić po kilku rozgrywkach.

Ilość rozegranych rund:

.....

**1. Które z wymienionych roślin wykazują właściwości lecznicze?**

- |                                   |   |                                  |                                   |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> tatarak  | <input type="checkbox"/> malina           | <input type="checkbox"/> lawenda | <input type="checkbox"/> wierzba  |
| <input type="checkbox"/> rumianek | <input type="checkbox"/> borówka (jagoda) | <input type="checkbox"/> fasola  | <input type="checkbox"/> melisa   |
| <input type="checkbox"/> len      | <input type="checkbox"/> orzech włoski    | <input type="checkbox"/> nawłóć  | <input type="checkbox"/> nie wiem |

**2. Gdzie można znaleźć dziurawiec?**

- |  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> w lesie             | <input type="checkbox"/> na polach, łąkach lub nieużytkach | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> nie rośnie w Polsce | <input type="checkbox"/> na terenach podmokłych            |                                   |

**3. Z jakich ziół zrobisz sobie herbatkę, gdy masz gorączkę?**

- |                                 |                                  |                                     |                                   |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> nawłóć | <input type="checkbox"/> głóg    | <input type="checkbox"/> czarny bez | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> lipa   | <input type="checkbox"/> wierzba | <input type="checkbox"/> malina     |                                   |

**4. Jakie zioła zaparzysz, gdy jesteś niespokojny i nie możesz zasnąć?**

- |  |  |  |                                   |
|--|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> siemię lniane | <input type="checkbox"/> mniszek       | <input type="checkbox"/> kozłek lekarski | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> melisa        | <input type="checkbox"/> orzech włoski | <input type="checkbox"/> chmiel          |                                   |

**5. Po jakie zioła sięgniesz, gdy pali Cię zgaga?**

- |  |   |                                  |                                   |
|--|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> czosnek       | <input type="checkbox"/> pięciornik kurze ziele | <input type="checkbox"/> podbiał | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> siemię lniane | <input type="checkbox"/> pokrzywa               | <input type="checkbox"/> lipa    |                                   |

**6. Na które dolegliwości pomoże szalwia?**

- |  |  |                                     |                                   |
|--|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> nadmierna potliwość | <input type="checkbox"/> kołatanie serca | <input type="checkbox"/> bezsenność | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> pobudzenie nerwowe  | <input type="checkbox"/> grypa żołądkowa | <input type="checkbox"/> ból gardła |                                   |

**7. Jak można stosować aloes z kuchennego parapetu?**

- |   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> tylko zewnętrznie - doustnie jest trujący! | <input type="checkbox"/> jako krem pielęgnacyjny        | <input type="checkbox"/> nie wiem |
| <input type="checkbox"/> jako uzupełnienie diety, np. w koktajlach  | <input type="checkbox"/> do przemywania oczu            |                                   |
| <input type="checkbox"/> przy bólu zęba, zagryzając liść            | <input type="checkbox"/> jako okład po ukąszeniu owadów |                                   |

**8. Waleriana to inna nazwa którego zioła?**

- |  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> kozłek lekarski | <input type="checkbox"/> rutwica lekarska       | <input type="checkbox"/> dziurawiec |
| <input type="checkbox"/> melisa          | <input type="checkbox"/> pięciornik kurze ziele | <input type="checkbox"/> nie wiem   |

9. Na zdjęciu przedstawiono:

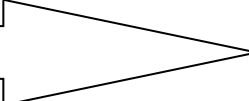
- rutwicę
- pięciornik kurze ziele
- nawłóć
- nie wiem



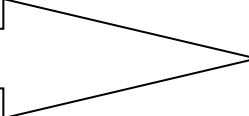
10. Który surowiec lekarski ma działanie podobne do Aspiryny, lecz nie uszkadza błony śluzowej układu pokarmowego?

- kłącze tataraku
- kwiat bzu czarnego
- korzeń mniszka lekarskiego
- kora wierzby
- owoc dzikiej róży
- nie wiem

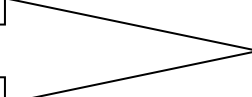
1. W jakim stopniu gra zainteresowała Cię tematyką ziołolecznictwa? Zaznacz X na skali:

w ogóle	trochę	
---------	--------	---

2. W jakim stopniu informacje były dla Ciebie nowe? Zaznacz X na skali:

w ogóle	trochę	
---------	--------	---

3. W jakim stopniu polecilbyś grę znajomym? Zaznacz X na skali:

w ogóle	trochę	
---------	--------	---

4. Jeżeli masz jakieś uwagi lub pomysły dotyczące gry, proszę podziel się nimi ze mną

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Załącznik 2:**

### **Wykaz receptur zamieszczonych w grze „Herbarium polonicum”**

#### **Angina<sup>204</sup>**

Liść maliny – 20 g

Liść szalwii – 20 g

Kwiat rumianku – 20 g

Sposób przygotowania: zmieszać (*ziola*). Zalać 1 łyżkę mieszanki 1 szklanką wody wrzącej i naparzać pod przykryciem 15 min. Odstawić na 10 min i przecedzić. Stosować do płukania jamy ustnej i gardła wielokrotnie w ciągu dnia przy anginie oraz do okładów.

#### **Angina, płukanie<sup>205</sup>**

Liść szalwii

Koszyczek rumianku

Kwiat nagietka

Liść mięty pieprzowej

Sposób przygotowania: wsypać 3 łyżeczki ziół na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 min, przecedzić, płukać nim kilka razy dziennie gardło i jamę ustną.

#### **Anemia, osłabienie<sup>206</sup>**

Owoc dzikiej róży

Sposób przygotowania: 1 łyżkę owoców zalewamy szklanką wrzątku i pozostawiamy przez 15 minut pod przykryciem. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki.

#### **Astma – napar łagodzący objawy<sup>207</sup>**

Liść podbiału

---

<sup>204</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 244

<sup>205</sup> o. G. F. Sroka, *Poradnik ziołowy*, IWZZ Warszawa 1988, s. 59

<sup>206</sup> A. Skarżyński, *Ziola czynią cuda*, wersja elektroniczna PDF, s. 148

<sup>207</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Ziola w medycynie. Choroby układu oddechowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 62

Sposób przygotowania: łyżkę stołową suszonych liści zalać szklanką letniej wody, powoli doprowadzić do wrzenia i przelać do termosu na kwadrans; pić między posiłkami 4-6 razy dziennie po 1/3 – 1/2 szklanki ciepłego naparu. Uwaga: składnikami niepożądanymi w liściu podbiału są alkaloidy pirolizydynowe, np. senkirina i tussilagina – przy dłuższym stosowaniu oraz po przedawkowaniu mogą one silnie uszkadzać wątrobę, ich zawartość zależy od pochodzenia surowca, dlatego należy zaopatrywać się w produkty z liściem podbiału w aptekach i sklepach zielarskich.

### **Bezsenność<sup>208</sup>**

Szyszki chmielu – 30 g

Ziele dziurawca – 30 g

Korzeń kozłka – 30 g

Liść mięty pieprzowej – 20 g

Liść melisy - 20 g

Sposób przygotowania: po wymieszaniu składników 2 łyżki ziół zalewa się 2 1/2 szklanki wrzątku i odstawia pod przykryciem do naciągnięcia na ok. 10 minut. Po upływie tego czasu napar odcedza się do termosu i wypija po 2/3 szklanki 2-3 razy dziennie po jedzeniu.

### **Białkomocz<sup>209</sup>**

Pączki brzozy

Sposób przygotowania: 3 łyżki na 3 szklanki wody, wygotować do połowy i pić po pół szklanki 3 razy dziennie przed jedzeniem.

### **Biegunka<sup>210</sup>**

Owoc borówki czernicy

Sposób przygotowania: łyżkę stołową (suchych) owoców należy zalać szklanką wrzącej wody, gotować na małym ogniu przez 5 minut i odstawić pod przykryciem na 20 minut. Przecedzić i pić ciepły odwar 2-5 razy dziennie według potrzeb. Dzieciom, w zależności od wieku, podawać od łyżeczki (niemowlęta) do pół szklanki ciepłego płynu.

---

<sup>208</sup> T. Lewkowicz-Mosiej, *Zioła w leczeniu chorób cywilizacyjnych*, Zysk i S-ka Wydawnictwo Poznań 2017, s. 102

<sup>209</sup> W. Poprzęcki, *Ziololecznictwo*, wersja elektroniczna PDF, s. 46

<sup>210</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 100

### **Ból gardła, do płukania<sup>211</sup>**

Kwiat rumianku – 50 g

Liść szalwii – 50 g

Kłęczce pięciornika kurzego ziela – 25 g

Sposób przygotowania: zioła dokładnie wymieszać, 2 łyżki stołowe ziół zalać ½ litra wrzącej wody i parzyć w termosie przez ½ godziny. Płukać gardło 4-6 razy dziennie, na porcję używając ½ (dzieci 1/3) szklanki naparu.

### **Bóle miesiączkowe<sup>212</sup>**

Kwiat nagietka

Sposób przygotowania: jedną łyżeczkę deserową kwiatu suszonego wsypać do filiżanki i zalać wrzątkiem, pozostawić na 10 minut aż naciągnie. Wypić taką porcję przed każdym posiłkiem. Przy bólach miesiączkowych pić napar przez tydzień przed przewidzianą menstruacją.

### **Cukrzyca typu 2<sup>213</sup>**

Ziele rutwicy – 30 g

Naowocnia fasoli – 30 g

Liść borówki czernicy – 20 g

Kwiat mniszka – 20 g

Korzeń mniszka – 20 g

Sposób przygotowania: łyżkę dokładnie wymieszanych ziół zalać szklanką wrzącej wody i gotować na małym ogniu przez minutę. Odstawić pod przykryciem na 20 minut, przecedzić. Pić 3 razy dziennie po szklance ciepłego odwaru.

### **Egzema skórna<sup>214</sup>**

Kwiat lawendy

*Maść.* Sposób przygotowania: garść kwiatów wsypać do 0,5 l oleju z oliwek i trzymać w kąpieli wodnej przez dwie godziny. Macerować przez jedną noc, przesączyć przez płótno. Stosować na egzemę suchą.

---

<sup>211</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby układu oddechowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 41

<sup>212</sup> J. Górnicka, *Apteka natury. Poradnik zdrowia*, AWM, s. 239

<sup>213</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 67

<sup>214</sup> J. Górnicka, *Apteka natury. Poradnik zdrowia*, AWM, s. 224

### **Gorączka<sup>215</sup>**

Liść brzozy – 50 g

Kwiat lipy – 50 g

Kwiat bzu czarnego – 50 g

Owoc róży – 50 g

Owoc maliny – 50 g

Sposób przygotowania: zioła dokładnie wymieszać. Łyżkę stołową ziół zalać w termosie szklanką wrzącej wody i odstawić na 20 minut, przecedzić. Pić po ½ szklanki bardzo ciepłego naparu 3-4 razy dziennie pomiędzy posiłkami. Dzieciom podawać od 2 łyżek stołowych do 1/3 szklanki na porcję, w zależności od wieku dziecka.

### **Gorączka, działanie napotne<sup>216</sup>**

Kwiat lipy

Sposób przygotowania: łyżkę stołową kwiatów zalać szklanką wrzącej wody i odstawić pod przykryciem na 20 minut. Przecedzić, pić 4-6 razy dziennie po ½ szklanki bardzo ciepłego naparu. Dzieciom podawać odpowiednio mniej – od 1 łyżeczki do 1 łyżki stołowej 4-6 razy dziennie.

### **Gorączka, działanie podobne do aspiryny<sup>217</sup>**

Kora wierzby

Sposób przygotowania: czubatą łyżkę stołową rozdrobnionej kory zalać ½ szklanki zimnej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu pod przykryciem przez 5-7 minut; przecedzić i pić po ½ szklanki ciepłego odwaru 3-4 razy dziennie między posiłkami. Starszym dzieciom podawać ¼ - 1/3 szklanki w zależności od wieku.

### **Grypa żołądkowa<sup>218</sup>**

Kłącze pięciornika kurzego ziela - 30 g

Liść borówki czernicy – 30 g

Liść mięty pieprzowej – 20 g

Kwiat rumianku – 10 g

---

<sup>215</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby układu oddechowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 147

<sup>216</sup> Tamże, s. 45

<sup>217</sup> Tamże, s. 146

<sup>218</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 22

Liść szałwii – 10 g

Sposób przygotowania: 3 czubate łyżki stołowe dokładnie wymieszanych ziół zalać szklanką zimnej wody, powoli doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez 10-15 minut. Odstawić w termosie na 20 minut, przecedzić i pić kilka razy dziennie przed jedzeniem po pół szklanki. Małym dzieciom podawać regularnie w ciągu dnia po 3-4 łyżki ciepłego odwaru. Ze względu na specyficzny smak płyn można dosładzać miodem.

### **Kąpiel przy nadmiernej potliwości<sup>219</sup>**

Liść szałwii – 100 g

Kora wierzby – 50 g

Kwiat rumianku – 25 g

Sposób przygotowania: 100 g liści szałwii, 50 g kory wierzby i 25 g kwiatów rumianku zalać 3-4 l wody wrzącej i ogrzać pod przykryciem do wrzenia. Odstawić na 15 min i przecedzić do wanny wypełnionej do 1/3 wodą o temp. Około 37°C. Wytrawione zioła przenieść do woreczka płóciennego, zawiązać i zanurzyć w wannie. Czas kąpieli ok. 15-20 minut. Następnie owinąć mokre ciało prześcieradłem kąpielowym i odpoczywać 30 min.

### **Kąpiel wzmacniająca<sup>220</sup>**

Kłącze tataraku – 50 g

Liść pokrzywy – 25 g

Kwiat lipy – 25 g

Sposób przygotowania: zmieszać 50 g kłączy tataraku oraz po 25 g (...) liści pokrzywy i kwiatów lipy. Całość zalać 2-3 l wody ciepłej i pod przykryciem ogrzać powoli do wrzenia. Odstawić na 10 min i przecedzić. Wlać do wanny wypełnionej do 1/3 objętości wodą o temp. 36-38°C. Pozostałe po przecedzeniu zioła umieścić w płóciennym woreczku i włożyć do wanny. Czas kąpieli 10-20 min. Powtarzać co 2-3 dni przez 2 tygodnie, później co 3-5 dni przez 2 miesiące. Działa ogólnie wzmacniająco (...). Korzystne jest równoczesne picie ziół wzmacniających.

---

<sup>219</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 384

<sup>220</sup> Tamże, s. 376

### **Kąpiel wzmacniająca i pobudzająca<sup>221</sup>**

Kłącze tataraku – 200-300g

Sposób przygotowania: 200—300 g rozdrobnionych kłączy tataraku zalewa się 2 l zimnej wody i pozostawia na 2 h. Następnie gotuje się przez 2 min, odcedza i odwar dodaje do kąpeli. Kąpiel działa wzmacniająco i pobudzająco. Wskazane jest stosowanie kąpeli rano. Zamiast kłączy można użyć do kąpeli 15—30 olejku tatarakowego.

### **Miód aloesowy<sup>222</sup>**

Liście aloesu – oberwany z co najmniej trzyletnich roślin, pozbawione kolców

Sposób przygotowania: liście przechowujemy w lodówce przez 7-10 dni. Kroimy na kawałki, mielimy lub miksujemy. Na każde 100 g miazgi należy dodać 200 g miodu, po czym powoli doprowadzić do wrzenia. Zagotowaną mieszankę trzeba odstawić na dzień, ponownie zagrzać i przecedzić przez gęste sitko. Przechowywać w zamkniętym słoiku w lodówce. Miód spożywać po łyżeczce na czczo rano oraz godzinę przed obiadem.

### **Miód odtruwający, odżywczy<sup>223</sup>**

Pączki brzozy

Sposób przygotowania: na każdą łyżkę naturalnego miodu dać 1 łyżeczkę zmielonych świeżych lub suchych pączków brzozy oraz pół łyżeczki alkoholu 40%, wymieszać. Zażywać jako środek odżywczy, odtruwający, poprawiający samopoczucie i wzmacniający: rano i wieczorem po 1 łyżeczce.

### **Nadciśnienie<sup>224</sup>**

Ząbek czosnku

Sposób przygotowania: Na nierdzewnej tarce utrzeć główkę czosnku, na tej samej tarce cytrynę ze skórką, usuwając tylko pestki. Oczywiście cytrynę należy uprzednio umyć z chemikalii transportowych, konserwujących itp. Uzyskaną miazgę zażywać 2-3 razy dziennie po łyżeczce przed jedzeniem.

<sup>221</sup> W. Dudziński, *Ziółolecznictwo. Poradnik dla lekarzy*, pod red. A. Ożarowskiego, PZWL Warszawa 1982, s. 533

<sup>222</sup> T. Lewkowicz-Mosiej, *Zioła w leczeniu chorób cywilizacyjnych*, Zysk i S-ka Wydawnictwo Poznań 2017, s. 80-81

<sup>223</sup> H. Różański, *Charakterystyka najważniejszych urotropica i ich zastosowanie w fitoterapii chorób układu moczowego*, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego, Ośrodek Badawczo-Rozwojowy LNB Poland, s. 13

<sup>224</sup> W. Poprzęcki, *Ziółolecznictwo*, wersja elektroniczna PDF, s. 100



### **Nadciśnienie<sup>225</sup>**

Kwiat głogu

Sposób przygotowania: zalać 1 łyżeczkę kwiatów 2/3 szklanki wody ciepłej. Ogrzewać powoli pod przykryciem, gotować dokładnie 2 min i przecedzić. Zioła na sitku przelać taką ilością ciepłej wody, aby otrzymać ogółem 2/3 szklanki odwaru. Pić 2 razy dziennie po 2/3 szklanki świeżo przygotowanego odwaru po jedzeniu.

### **Nadmierna potliwość<sup>226</sup>**

Liść szalwii – 25 g

Sposób przygotowania: 25 g wysuszonych i rozdrobnionych liści zalać 130 ml alkoholu 70-procentowego i macerować 14 dni, często wstrząsając. Przecedzić, wycisnąć wytrawione liście, połączone płyny przechowywać w lodówce. Pić po 1/2 łyżeczki w 1/4 szklanki wody.

### **Nerwica serca<sup>227</sup>**

Kwiat głogu 10 cz.

Kwiat rumianku 3 cz.

Korzeń kozłka lekarskiego 1 cz.

Ziele dziurawca 4 cz.

Liść melisy 4 cz.

Sposób przygotowania: napar z 1 łyżki mieszanki na szklankę wrzącej wody pozostawić pod przykryciem przez godzinę. Pić kilka razy dziennie przed posiłkami po 1/3— 1/2 szklanki przy nadmiernej pobudliwości nerwowej i w nerwicy serca.

### **Niestrawność<sup>228</sup>**

Ziele dziurawca

Sposób przygotowania: łyżkę stołową zalać w termosie szklanką wrzącej wody; odstawić na 20 minut, przecedzić i pić w ciągu dnia 3-4 razy dziennie po pół szklanki.

---

<sup>225</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 164

<sup>226</sup> Tamże, s. 364

<sup>227</sup> W. Olechnowicz-Stępień, E. Lamer-Zarawska, *Rośliny lecznicze stosowane u dzieci*, PZWL Warszawa 1992, s. 249-250

<sup>228</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 93

### **Nieżyt żołądka<sup>229</sup>**

Nasiono lnu

Sposób przygotowania: 2 czubate łyżki stołowe nasion lnu (niemielonych) zalać szklanką letniej wody, powoli doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez 10-12 minut; odstawić do przestygnięcia, przecedzić i wypić letnie w 3 małych porcjach między posiłkami.

### **Ogólne wzmocnienie<sup>230</sup>**

Sok z brzozy

Sposób przyjmowania: otrzymany wiosną sok po nacięciu pnia pić 4 razy dziennie po ½ szklanki między posiłkami, a po 5 dniach 3 razy dziennie po 1 szklance (...) jako ogólnie wzmacniający.

### **Okres przekwitania<sup>231</sup>**

Kłącze kozłka – 60 g

Liść mięty – 30 g

Liść melisy – 30 g

Kwiat rumianku – 15 g

Kwiat głogu – 15 g

Sposób przygotowania: napar pić 2 – 3 razy dziennie w okresie przekwitania

### **Oparzenia<sup>232</sup>**

Kwiat nagietka

Sposób przygotowania: 10 łyżeczek suszonego kwiatu na 1 litr wody. Gotować 10 minut. Sporządzić kompres i położyć na ranę oparzeniową, odmrożeniową, ropiejącą, na liszaje, trądzik.

### **Oparzenia<sup>233</sup>**

Liść aloesu

---

<sup>229</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Ziola w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 30

<sup>230</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 112

<sup>231</sup> W. Poprzęcki, *Ziololectnictwo*, wersja elektroniczna PDF, s. 64

<sup>232</sup> J. Górnicka, *Apteka natury. Poradnik zdrowia*, AWM, s. 240

<sup>233</sup> *Aloes zwyczajny. Zdrowie i uroda*, pod red. R. Duczyńskiej-Surmacz, KDC Warszawa 2005, s. 15

Sposób przygotowania: odciąć z liścia kolce, przekroić wzdłuż, położyć miąższ bezpośrednio na ranę.

### **Oparzenia<sup>234</sup>**

Ziele nagietka

Sposób przygotowania: bierze się cztery kopiaste garście drobno pokrojonego nagietka (liście, łodygi i kwiaty). 500 g sadła, świni tuczony w sposób tradycyjny albo 500 g dobrego smalcu rozgrzewa się tak, jak do smażenia kotletów. Do rozgrzanego tłuszczu wrzuca się pokrojony nagietek, pozostawia aby trochę skwierczał, miesza się i zdejmuje z kuchenki. Przykrywa się pod pokrywką i pozostawia na jeden dzień. Następnie całość lekko podgrzewa się i sący przez lnianą ściereczkę do przygotowanych czystych naczyń.

### **Oparzenia, oparzenia słoneczne<sup>235</sup>**

Kwiat dziurawca

Olej lniany

Sposób przygotowania: zebrany w słoneczny dzień kwiatami napęścić luźno niewielką butelkę aż po szyjkę. Kwiaty dziurawca zalewa się olejem lnianym. Olej musi przykrywać kwiaty. Dobrze zamkniętą butelkę pozostawić na kilka tygodni na słońcu lub w pobliżu pieca. Po pewnym czasie olej stanie się czerwony. Przesącza się go przez ściereczkę, wyciska pozostałość i przechowuje w butelce z ciemnego szkła. Tak przygotowany olej można również stosować przy oparzeniach słonecznych.

### **Otwarte, świeże rany<sup>236</sup>**

Kwiat dziurawca

Sposób przygotowania: zebrany w słoneczny dzień kwiatami napęścić luźno niewielką butelkę aż po szyjkę i zalać dobrym olejem z oliwek. Olej musi przykrywać kwiaty. Dobrze zamkniętą butelkę pozostawić na kilka tygodni na słońcu lub w pobliżu pieca. Po pewnym czasie olej stanie się czerwony. Przesącza się go przez ściereczkę, wyciska pozostałość i przechowuje w butelce z ciemnego szkła. Stosuje się

---

<sup>234</sup> M. Treben, *Apteka pana Boga. Porady i praktyka stosowania ziół leczniczych*, wersja elektroniczna PDF, s. 30

<sup>235</sup> Tamże, s. 18

<sup>236</sup> Tamże, s. 18

go z powodzeniem przy otwartych ranach świeżych, zranieniach, (...) do nacierania przy bólach pleców, mięśniobólu lędźwiowym (lumbago), rwie kulszowej i reumatyzmie.

### **Owsiki**<sup>237</sup>

Owoc borówki czernicy – 50 g

Sposób przygotowania: wysuszone jagody zalewa się szklanką wrzącej wody, następnie rozciera i sładzi. Taką porcję podaje się 4 razy dziennie przez kolejne 3 dni. Po ostatniej porcji należy zastosować środek przeczyszczający. Kurację taką powtarza się zazwyczaj po tygodniu.

### **Pleśniawki jamy ustnej**<sup>238</sup>

Kłącze pięciornika

Liść orzecha włoskiego

Kwiat nagietka

Liść szalwii

Sposób przygotowania: zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na 1/2 szklanki ciepłej wody, ogrzewać powoli, gotując pod przykryciem 5 min, odstawić na 10 min do naciągnięcia, przecedzić; ciepły odwar stosować do płukania jamy ustnej co 1—2 godz., trzymając płyn w ustach kilka minut. Dla małych dzieci napar ten rozcieńczyć wodą dwukrotnie, dla niemowląt trzykrotnie i przygotować płaską pałeczkę drewnianą, owiniętą wacikiem lub gazą, zwilżyć ją w odwarze ziołowym i ostrożnie pędzlować jamę ustną.

### **Pobudzenie nerwowe, bezsenność**<sup>239</sup>

Korzeń kozłka – 1 miarka

Ziele serdecznika – 1 miarka

Liść mięty – 1 miarka

Liść szalwii – 1 miarka

Liść melisy – 1 miarka

---

<sup>237</sup> W. Olechnowicz-Stępień, E. Lamer-Zarawska, *Rośliny lecznicze stosowane u dzieci*, PZWL Warszawa 1992, s. 125

<sup>238</sup> o. G. F. Sroka, *Poradnik ziołowy*, IWZZ Warszawa 1988, s. 154

<sup>239</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 212

Sposób przygotowania: zmieszać (*rozdrobione ziola*). Zalać 1 ½ łyżki ziół w termosie 2 szklankami wody wrzącej. Zamknąć termos i zostawić na 1 godz. Pić 2/3 szklanki 2 razy dziennie po jedzeniu w stanach pobudzenia nerwowego i bezsenności.

### **Po zakażeniach bakteryjnych jako uzupełnienie wit. C<sup>240</sup>**

Owoc dzikiej róży

Sposób przygotowania: 1-1 ½ łyżki rozdrobnionych owoców zalać 1 szklanką wody ciepłej i gotować powoli pod przykryciem 5 min. Odstawić na 10 min i przecedzić, przepłukując na sitku przegotowaną, ciepłą wodą aby otrzymać pełną szklankę odwaru. Pić po 1/3 – 2/3 szklanki 2-4 razy dziennie po jedzeniu jako środek witaminowy.

### **Przeciwcukrzycowo<sup>241</sup>**

Orzech włoski – 50 g

Borówka czernica – 50 g

Ziele serdecznika – 25 g

Liść pokrzywy – 25 g

Sposób przygotowania: po wymieszaniu wszystkich składników, 1 ½ łyżki mieszanki zalewa się 2 szklankami wrzątku i odstawia pod przykryciem do naciągnięcia na około 20 minut. Po odcedzeniu wypija się je w 2-3 porcjach w ciągu dnia między posiłkami.

### **Przeciwozrzętkowo, moczopędnie<sup>242</sup>**

Ziele nawłoci

Sposób przygotowania: 2 łyżki rozdrobnionego ziele zalać 1 szklanką wrzącej wody; odstawić na 30 minut, przecedzić. Pić 3-4 razy dziennie po 100-150 ml

### **Przeciwwzapalnie, rozkurczająco w niezycie żołądka<sup>243</sup>**

Kwiat rumianku – 50 g

Kwiat lipy – 50 g

---

<sup>240</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 330

<sup>241</sup> T. Lewkowicz-Mosiej, *Ziola w leczeniu chorób cywilizacyjnych*, Zysk i S-ka Wydawnictwo Poznań 2017, s. 171

<sup>242</sup> H. Różański, *Charakterystyka najważniejszych urotropica i ich zastosowanie w fitoterapii chorób układu moczowego*, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego, Ośrodek Badawczo-Rozwojowy LNB Poland, s. 13

<sup>243</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Ziola w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 29

Liść melisy – 50 g

Sposób przygotowania: łyżkę stołową starannie wymieszanych ziół zalać szklanką wrzącej wody, doprowadzić do wrzenia i odstawić pod przykryciem (najlepiej w termosie) na 20 minut. Pić ciepły napar 2-3 razy dziennie między posiłkami.

### **Przewlekłe zaparcia<sup>244</sup>, przepis na marmoladę<sup>245</sup>**

Owoc czarnego bzu – 300 g

Ponadto: 250 g jabłek, pokrojonych

200 g cukru

Sok z 1 cytryny

Sposób przygotowania: Owoce bzu myjemy i płuczemy. Do garnka z grubym dnem wysypujemy owoce bzu, jabłka i cukier (...) Podgrzewamy całość – bez czarny po kilku minutach puści soki. Smażymy na średnim ogniu przez około 10 minut, aż całość zacznie bulgotać. Teraz zmniejszamy ogień na małą, dodajemy sok wyciśnięty z cytryny. Smażymy teraz na wolnym ogniu, aż dżem zredukuje się o co najmniej 1/3. Pasteryzujemy. Przyjmować kilka razy dziennie po łyżeczkę na wrzody żołądka i dwunastnicy.

### **Przeziębienie<sup>246</sup>**

Kwiat lipy – 50 g

Kwiat bzu czarnego – 50 g

Owoc maliny – 50 g

Kora wierzby – 50 g

Kwiat rumianku – 25 g

Sposób przygotowania: zioła dokładnie wymieszać. Łyżkę stołową ziół zalać szklanką wody o temperaturze pokojowej, podgrzać do wrzenia i gotować na małym ogniu 3 minuty. Odstawić w termosie na kwadrans, przecedzić. Pić po ½ szklanki ciepłego odwaru 4-6 razy dziennie. Warto do każdej porcji płynu dodać czubatą łyżkę ziołomiodu macierzankowego. UWAGA: mieszanka zawiera korę wierzby, surowiec bogaty w salicylany. Osoby uczulone lub nadwrażliwe powinny zamienić ten składnik na ziele macierzanki w ilości 50 g.

---

<sup>244</sup> W. Poprzęcki, *Ziółolecznictwo*, wersja elektroniczna PDF, s. 49

<sup>245</sup> <https://klaudynahebda.pl/bez-czarny-marmolada/> z dnia 16.01.2019

<sup>246</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby układu oddechowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 152

## **Refluks<sup>247</sup>**

Nasiono lnu

Sposób przygotowania: 3 czubate łyżki całych nasion zalać wieczorem ½ litra zimnej wody i odstawić na noc pod przykryciem. Rano przecedzić i pić w ciągu dnia, 4 razy dziennie po pół szklanki letniego maceratu.

## **Reumatyzm stawowy<sup>248</sup>**

Ząbek czosnku – 125 g

Sposób przygotowania: Oczyszczone ząbki czosnku utrzeć na tarce, zalać 500 ml alkoholu 40-procentowego i pozostawić w zamkniętym naczyniu w temperaturze pokojowej na 5 dni, często wstrząsając. Odcedzić na gęstym sitku i przesączony przechowywać w lodówce. Stosować dawki 5-20 kropli w ¼ szklanki mleka lub kefiru 2-3 razy dziennie. (...) rozpoczynać od dawki 1-2 krople, stopniowo ją zwiększając i w 10 dniu brać po 20 kropli. Przyjmować w ciągu miesiąca, po czym zmniejszać dawkę i wreszcie przerwać na 2-3 tygodnie.

## **Siniaki, stłuczenia<sup>249</sup>**

Liście podbiału

Sposób przygotowania: łyżkę liści zalać 1 – 1 ½ szklanki wody ciepłej i ogrzać do wrzenia. Gotować powoli pod przykryciem 3 min. Odstawić na 10 min i przecedzić. Stosować zewnętrznie do okładów na skórę przy stłuczeniach, zaczerwienieniach i siniakach.

## **Stłuszczenie wątroby<sup>250</sup>**

Korzeń mniszka lekarskiego

Sposób przygotowania: czubatą łyżkę ziół zalać szklanką wrzącej wody i odstawić pod przykryciem na godzinę; powoli doprowadzić do wrzenia, gotować na małym ogniu 2 minuty i przecedzić; pić odwar 2 razy dziennie po szklance.

---

<sup>247</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Ziola w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 19

<sup>248</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 135

<sup>249</sup> Tamże, s. 300

<sup>250</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Dz. cyt.*, s. 66

### **Trądzik<sup>251</sup>**

Kwiat rumianku

Kwiat nagietka

Kora wierzby

Łyżeczkę kory zagotować w 1/4 szklanki wody, zasypać łyżeczką rumianku i łyżeczką nagietka, odstawić do naciągnięcia i w tak uzyskanym odwarze zmoczyć gazę i przyłożyć do twarzy na godzinę lub dłużej.

### **Uspokajająco, wspomagająco pracę serca<sup>252</sup>**

Ziele serdecznika – 50 g

Ziele mięty pieprzowej – 20 g

Kwiatostan głogu – 30 g

Szyszki chmielu – 50 g

Kwiat lawendy – 20 g

Sposób przygotowania: 1 łyżka ziół na 1 szklankę wody. Parzyć pod przykryciem kilka minut, precedzić. Pić 3-4 razy dziennie po ½ szklanki. Przed snem 1 szklankę.

### **Wrzody żołądka i dwunastnicy<sup>253</sup>**

Kwiat nagietka – 100 g

Liść szalwii – 25 g

Ziele dziurawca – 25 g

Sposób przygotowania: łyżkę stołową starannie wymieszanych ziół zalać w termosie szklanką wrzącej wody i odstawić na 30 minut. Precedzić i pić 3-4 razy dziennie po pół szklanki.

### **Wrzody żołądka i dwunastnicy<sup>254</sup>, przepis na marmoladę<sup>255</sup>**

Owoc czarnego bzu – 300 g

Ponadto: 250 g jabłek, pokrojonych

200 g cukru

Sok z 1 cytryny

---

<sup>251</sup> J. Górnicka, *Apteka natury. Poradnik zdrowia*, AWM, s. 84

<sup>252</sup> R. Grzebyk, *Rak to nie wyrok. Raporty specjalne 2*, Naturopath Opinion, Belize 2015, s. 212

<sup>253</sup> I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego*, PZWL Warszawa 2017, s. 37

<sup>254</sup> W. Poprzęcki, *Ziololectnictwo*, wersja elektroniczna PDF, s. 49

<sup>255</sup> <https://klaudynahebda.pl/bez-czarny-marmolada/> z dnia 16.01.2019



Sposób przygotowania: Owoce bzu myjemy i płuczemy. Do garnka z grubym dnem wsypujemy owoce bzu, jabłka i cukier (...) Podgrzewamy całość – bez czarny po kilku minutach puści soki. Smażymy na średnim ogniu przez około 10 minut, aż całość znacznie bulgotać. Teraz zmniejszamy ogień na małą, dodajemy sok wyciśnięty z cytryny. Smażymy teraz na wolnym ogniu, aż dżem zredukuje się o co najmniej 1/3. Pasteryzujemy. Przyjmować kilka razy dziennie po łyżeczce na wrzody żołądka i dwunastnicy.

### **Wzmocnienie dziąseł<sup>256</sup>**

Kłącze tataraku

Sposób przygotowania: sproszkowany korzeń tataraku dobrze dodawać do pasty do zębów.

### **Wzmocnienie odporności<sup>257</sup>**

Liść pokrzywy – 1 miarka

Liść orzecha włoskiego – 1 miarka

Sposób przygotowania: sproszkować równe ilości liści pokrzywy i liści orzecha włoskiego w młynku elektrycznym. Do 500 g miodu płynnego i ogrzanego\* dodać 3-4 łyżki sproszkowanych ziół i starannie wymieszać. Przyjmować doustnie po 1 łyżeczce do 1 ½ łyżeczki 2-3 razy dziennie po jedzeniu jako środek wzmacniający mechanizmy obronne organizmu.

\*Zaleca się ogrzewać miód do temperatury nie wyższej niż 40 stopni Celsjusza.

### **Wzmocnienie włosów<sup>258</sup>**

Kłącze tataraku

Sposób przygotowania: gotować łyżeczkę kłączy w 1/4 l wody przez 10 min. Odwaru z kłączy tataraku używa się do spłukiwania włosów po umyciu, co wzmacnia cebulki włosowe i rozjaśnia włosy, usuwa łupież i łojotokowe zapalenie skóry głowy.

### **Zapalenie kłębuszków nerkowych<sup>259</sup>**

Ziele nawłoci

---

<sup>256</sup> J. Górnicka, *Apteka natury. Poradnik zdrowia*, AWM, s. 269

<sup>257</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 303

<sup>258</sup> J. Górnicka, dz. cyt., s. 268

<sup>259</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, dz. cyt., s. 270

Sposób przygotowania: 1 łyżkę ziela zalać 1-1 ½ szklanki wody wrzącej i pozostawić na parze pod przykryciem na 20 min. Odstawić na 10 min i przecedzić. Pić po ¼ - ½ szklanki 2-3 razy dziennie między posiłkami.

### **Zapalenie korzonków nerwowych, nerwobóle<sup>260</sup>**

Owoc bzu czarnego

Sposób przygotowania: dojrzałe, umyte i przebrane owoce bzu czarnego ogrzewać w naczyniu, stale mieszając, aż popękają i puszczą sok. Wówczas rozetrzeć je na miazgę i małymi porcjami wyciskać w płóciennym woreczku. Otrzymany sok pozostawić do odstania, przecedzić, dodać cukru w proporcji 1:1, gotować kilka minut i rozlać do butelek i słoików. (...) Sok pić 2-3 razy dziennie po 1-2 łyżeczek jako środek pomocniczy w nerwobólach, zapaleniu korzonków nerwowych, również w grypie, przeziębieniach i lekkich zaburzeniach trawiennych.

### **Zapalenie nerek<sup>261</sup>**

Naowocnia fasoli

Sposób przygotowania: 3-4 łyżki rozdrobnionych strąków zalanych 2 szklankami ciepłej wody, pozostawionych na kilka godzin do spęcznienia, a następnie gotowanych pod przykryciem na wolnym ogniu przez 3 minuty. Po odstawieniu na około 15 minut do naciągnięcia odwar odcedza się i pije 2-3 razy dziennie po ½ szklanki między posiłkami.

### **Zapalenie spojówek<sup>262</sup>**

Liść aloesu

Sposób przygotowania: 1 świeży liść (umyć, posiekać) zalać 1 szklanką wrzątku, gotować 5-10 min. Letnią „wodą aloesową” przemywać oczy 3-4 razy dziennie.

### **Ziola po poronieniu<sup>263</sup>**

Koszyczek rumianku

Owoc róży

---

<sup>260</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 95-96

<sup>261</sup> T. Lewkowicz-Mosiej, *Ziola w leczeniu chorób cywilizacyjnych*, Zysk i S-ka Wydawnictwo Poznań 2017, s. 113

<sup>262</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, dz. cyt., s. 80

<sup>263</sup> o. G. F. Sroka, *Poradnik ziółowy*, IWZZ Warszawa 1988, s. 148

Liść melisy

Ziele dziurawca

Liść mięty pieprzowej

Kwiat nagietka

Sposób przygotowania: zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20—30 min; pić raz dziennie przed snaniem. Można osłodzić łyżką syropu malinowego lub z czarnej porzeczki.

### **Zwiększenie laktacji<sup>264</sup>**

Ziele rutwicy

Sposób przygotowania: ½ łyżki ziela zalać 1 szklanką wody wrzącej i naparzać pod przykryciem 15 min. Odstawić na 15 min i przecedzić. Pić po ¼ - ½ szklanki 2-3 razy dziennie między posiłkami

---

<sup>264</sup> A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ Warszawa 1987, s. 340

## Załącznik 3:

### Informacja dla klienta

Motywacją do przygotowania niniejszej pracy było z jednej strony zaobserwowanie rosnącego zainteresowania naturalnymi metodami pozwalającymi utrzymać zdrowie i wspomagającymi procesy leczenia, a z drugiej strony odnotowanie braku na rynku instrumentu, który umożliwiłoby w atrakcyjny sposób zdobycie takiej wiedzy. Praca polegała na zaprojektowaniu planszowej gry edukacyjnej „Herbarium polonicum”, która przybliży osobom dorosłym tematykę ziołolecznictwa i stworzy warunki do zaciekawienia ich fitoterapią. Z założenia gra ma stanowić narzędzie edukacyjne przełamujące bariery, niechęć i obawy przed stosowaniem ziół, a z drugiej strony zachęci graczy do samodzielnego poszukiwania roślin i przygotowywania receptur ziołowych.

Jak pokazały rozważania teoretyczne, najbardziej efektywną metodą edukacyjną są gry i zabawy, ponieważ w atmosferze przyjaznej rywalizacji osoba grająca przyswaja sobie wiedzę nie będąc w pełni świadoma, że jest poddana procesowi edukacji. Jej uwaga skupia się na niejako pobocznych aspektach gry, jakimi są osiągnięcie wyznaczonego celu, rywalizacja, układanie strategii czy chęć pomocy lub też przeszkodzenia innym w zdobywaniu punktów. Aktywny gracz, wykonując świadomie i celowo działania, nie zauważa głównego celu gry edukacyjnej, jakim jest oswojenie go z ziołolecznictwem i wzbudzenie zaufania do terapii ziołowych. W procesie tym istotną rolę stanowi aktywność zarówno intelektualna, jak i emocjonalna, która w grach edukacyjnych pełni istotną rolę aktywizacyjną uczestników, a także aktywność praktyczna, będąca głównym czynnikiem motywacyjnym, zwłaszcza w kształceniu osób dorosłych.

Metody wzbudzania aktywności praktycznej wśród graczy w grę „Herbarium polonicum” zostały omówione w drugiej części pracy, w której przedstawiona została gra wraz z jej elementami. Każda z części składowych gry, jak plansza, zestawy kart, a także niebędąca istotnym elementem gry książeczka-zielnik zostały zanalizowane pod kątem ich przydatności w procesie kształcenia. Udowodniono, że elementy gry zostały skonstruowane w taki sposób, aby gracz podczas trwania całej gry miał kontakt z atrakcyjnymi wizualnie kartami ziół, pozwalającymi zapamiętać wygląd danej rośliny. Wszystkie 30 zaprezentowanych w grze roślin występuje w Polsce albo w stanie

dzikim, albo w uprawach przydomowych. Podział planszy na obszary rzeczywistego występowania roślin w przyrodzie daje możliwość szybkiego zapamiętania, w którym obszarze dane zioło występuje. Daje to graczowi narzędzie do ich poszukiwania w terenie, w okolicy swojego miejsca zamieszkania i ich bezpiecznego zbioru. Karty z licznymi recepturami na – w założeniu – znane uczestnikom gry dolegliwości opracowane zostały na podstawie publikacji czołowych fitoterapeutów i zielarzy, co wzbudza wśród graczy zaufanie do zamieszczonych receptur. Dokładnie przytoczony sposób przygotowania zamieszczony na karcie pozwala na samodzielne przygotowanie preparatu. Wszystkie powyższe elementy stanowią bodźce oddziałujące na różne kanały poznawcze uczestników gry, stymulując zarówno wzrokowców, słuchowców jak i kinestetyków.

Dla graczy, którzy poczują się zainteresowani tematyką i pragnących poszerzyć swoją wiedzę, proponuje się opracowanie uzupełnienie do gry w formie książeczki-zielnika, w którym gracz może znaleźć obszerniejsze opisy 30 ziół występujących w grze, a także alfabetycznie uporządkowane receptury ziołowe wraz z podaniem źródła ich pochodzenia.

Ostatnia część pracy stanowi analizę ankiety przeprowadzonej wśród graczy, która miała na celu zbadanie efektywności zaprezentowanej gry jako narzędzia edukacyjnego. W grze i w badaniu wzięło udział 30 osób, najmłodszy uczestnicy znajdowali się w przedziale wiekowym od 15 do 25 lat, najstarsi natomiast ukończyli 56 rok życia. Wśród uczestników ankiety było 60% kobiet i 40% mężczyzn, którzy wykazywali różny poziom wiedzy o ziołach. Respondenci mieli możliwość określenia, czy i jak często stosują zioła, a w przypadku odpowiedzi negatywnej lub wskazującej na sporadyczne stosowanie ziół – możliwość podania jednego lub kilku tego powodów. Jak wykazała ankieta, dla większości, bo aż dla 72% respondentów, przeszkodą w przyjmowaniu preparatów ziołowych okazał się brak wiedzy o ich stosowaniu. Tym samym uwidocznił się problem braku instrumentów, które mogłyby pomóc dorosłym osobom w atrakcyjny sposób uzyskać fachową wiedzę i umiejętności w tym temacie. Jednocześnie wszyscy uczestnicy gry po jej zakończeniu zgłaszali w ankiecie, iż gra w co najmniej umiarkowanym stopniu rozbudziła ich zainteresowanie ziołolecznictwem.

Aby ustalić, w jakim stopniu gra „Herbarium polonicum” pozwala osiągnąć zakładane cele, uczestnicy gry zostali poproszeni o wypełnienie testu na temat ziół. Test składał się z 10 pytań wielokrotnego wyboru, z których połowa pytań dotyczyła

zastosowania i właściwości ziół, a połowa dotyczyła rozpoznania rośliny lub miejsca jej występowania. Uczestników podzielono na trzy części, z których jedna część (10 osób) zagrało jeden raz w grę, druga część (9 osób) rozegrała dwie rozgrywki, a trzecia część (9 osób) zagrała trzy razy. Dodatkowo dwie osoby poproszono o rozegranie pięciu rozgrywek. Następnie gracze ponownie wypełnili test z tymi samymi pytaniami, a ich odpowiedzi zostały porównane. Jak wykazały wyniki testu, wszystkie osoby zaledwie po jednej rozgrywce uzyskały większą ilość poprawnych odpowiedzi. Potwierdziła się również proporcjonalna zależność pomiędzy liczbą rozegranych rund a ilością prawidłowych odpowiedzi, jednoznacznie pokazując, że im więcej rozgrywek zostało rozegranych, tym wyższe wyniki testu osiągnęto. Ponadto dowiedziono, że po rozegraniu pięciu rozgrywek gracze są w stanie odpowiedzieć poprawnie na wszystkie zadane w teście pytania.

Ostatnia część ankiety dotyczyła wrażeń graczy dotyczących całej koncepcji gry. Wszyscy gracze poczuli się zainteresowani tematyką ziołolecznictwa, w tym większość w stopniu dużym. Tylko kilku ankietowanych zaznaczyło, że informacje zamieszczone w grze są dla nich tylko częściowo nowe - większość graczy przyznała, że były to dla nich nowe informacje. Jak wynika z ankiety, wszyscy uczestnicy gry poleciliby ją swoim znajomym, z czego zdecydowana większość w wysokim stopniu.

Gra „Herbarium polonicum” stanowi źródło wiedzy teoretycznej i praktycznej, przedstawionej w atrakcyjny dla odbiorcy sposób, a jednocześnie z zachowaniem zasad metod aktywizujących. Uczestnicy gry nie tylko zwiększają swoją wiedzę na temat ziołolecznictwa i tym samym realizują główny cel projektu, lecz również wyrażają zadowolenie z możliwości przyjemnego spędzenia czasu i deklarują rekomendację gry swoim znajomym. Gra „Herbarium polonicum” jako bardzo dobre narzędzie edukacyjne wykazuje zatem duży potencjał komercyjny.