

ROBERT GRUSZECKI

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie

ORCID 0000-0001-7108-1854

MAGDALENA WALASEK-JANUSZ

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie

ORCID: 0000-0002-7085-2212

# Zastosowanie kapusty głowiastej białej w polskim lecznictwie ludowym

## The use of white cabbage in Polish folk medicine

### Summary

White cabbage (*Brassica oleracea* var. *capitata*) was one of the staple food plants in ancient rural communities. It was not only the main ingredient of many dishes, but even a symbol of abundance. The high availability of this plant, both fresh and pickled, throughout the year, created great opportunities to use it not only as food but also as a medicinal plant. The aim of the study was to present the medicinal uses of raw materials obtained from white cabbage in Polish folk medicine. The available studies show that traditional Polish folk medicine not only used fresh cabbage leaves, but also fermented leaves or sauerkraut juice. Sometimes the use of seed, stalks and fresh leaf juice were recommended. Unlike most medicinal plants, dried raw material was used very rarely. The most commonly used raw materials were fresh or lacto-fermented without prior preparation, rarely before use they were crushed, roasted, made into infusions, boiled or soaked in vinegar. It was believed that cabbage provides health and strengthens the body, and children who eat cabbage grow quickly. For medicinal purposes, this plant was used for numerous ailments and parasites of the digestive tract: abdominal pain, constipation, stomach and liver diseases, gastric and duodenal ulcers, and hemorrhoids. It has also been used in dermatological problems and as an analgesic, e.g. for headaches and rheumatic pains. The properties of cabbage were also used in the treatment of female ailments related to pregnancy, childbirth and breastfeeding. The collected information indicates that white cabbage has been used in folk medicine in many ways, and its various applications should not escape the attention of modern medicine.

**Słowa kluczowe:** *Brassica oleracea* var. *capitata*, medycyna tradycyjna, kiszona kapusta, właściwości lecznicze kapusty

**Keywords:** *Brassica oleracea* var. *capitata*, traditional medicine, sauerkraut, healing properties of cabbage

## Wstęp

Kapusta głowiasta biała (*Brassica oleracea* var. *capitata*) jest warzywem powszechnie znanym i bardzo popularnym w polskiej kuchni. Dane literaturowe wskazują, iż trafiała nawet na królewskie stoły, o czym świadczą rachunki dworu Jadwigi i Władysława Jagiełły z 1388 r.<sup>1</sup> Dla dawnych społeczności wiejskich kapusta była jedną z najważniejszych roślin pokarmowych<sup>2</sup>. Wymieniana jest w wielu dawnych testamentach chłopskich<sup>3</sup>, a ksiądz Kluk<sup>4</sup> pisał, że „bez kwaśnej Kapusty żaden Gospodarz chowaiący ludzi, obeyść się u nas nie może”. W znacznie mniejszym stopniu kapusta głowiasta biała znana jest jako roślina lecznicza, choć zastosowanie takie potwierdzone zostało już w liście Jana Bojanowskiego do Krzysztofa Radziwiłła z 11 czerwca 1592 r., w którym to opisano leczenie dolegliwości gastrycznych królowej Polski Anny Habsburg (1573–1598) kwaśną kapustą i octem<sup>5</sup>. O zastosowaniu leczniczym wspomina również Kluk<sup>6</sup>: „Liście świeże w ciepłej wodzie maczane, y przykładane na głowę, uśmierzają bol głowy od piaanstwa pochodzący. Też liście świeże goią rany gnijące, wrzody, y mieysca po Wezykatoryach. Sok od kwaśney Kapusty dobry iest w gorączkach”. W polskiej medycynie ludowej roślina ta była powszechnie stosowana ze względu na dostępność

<sup>1</sup> F. Piekosiński, *Rachunki dworu króla Władysława Jagiełły i królowej Jadwigi z lat 1388–1420*, Wyd. Akademia Umiejętności, Kraków 1896, s. 1–2.

<sup>2</sup> S. Witkoś, *Bajdy i Moderówka*, PWRiL, Poznań 1977, s. 40–42; W. Gaj-Piotrowski, *Kultura materialna ludu z okolic Rozwadowa*. Część I, Muzeum Okręgowe w Rzeszowie, Rzeszów 1975, s. 77, 184.

<sup>3</sup> J. Łosowski, *Testamenty chłopów polskich od drugiej połowy XVI do XVIII wieku*, Wyd. UMCS, Lublin 2016, s. 27, 35, 74–76, 90, 128, 148, 153, 173, 207, 211, 215.

<sup>4</sup> K. Kluk, *Dykcyonarz roślinny*, t. I. Wydawnictwo Xieży Piarów, Warszawa 1786, s. 80.

<sup>5</sup> A. Barwicka-Makula, *Stół królewski podczas uroczystości weselnych Zygmunta III Wazy i Anny Austriaczki w 1592 roku*, [w:] B. Możejko, E. Barylewska-Szymańska (red.), *Historia naturalna jedzenia. Między antykiem a XIX wiekiem. Materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowej Zorganizowanej przez Muzeum Historyczne Miasta Gdańska i Uniwersytet Gdański dla upamiętnienia 100-Lecia Otwarcia Muzeum Wnętrz Mieszczańskich w domu Uphagena*, Gdańsk, 3–4 listopada 2011, s. 178.

<sup>6</sup> K. Kluk, op. cit., s. 80.

i liczne właściwości lecznicze<sup>7</sup>. W przypadku wykorzystania kapusty w medycynie tradycyjnej równie często stosowano produkty otrzymane w wyniku fermentacji, czyli metody rzadko wykorzystywanej do utrwalania surowców leczniczych<sup>8</sup>. Potwierdzone wielowiekowe lecznicze zastosowanie surowców kapusty skłania do prześledzenia ich zastosowań w medycynie ludowej. W przypadku tej rośliny jest to również o tyle interesujące, że była ona powszechnie dostępna przez cały rok, świeża lub kiszona, zatem doświadczenie wynikające z jej stosowania było udziałem dużej grupy ludzi. Nie były to też doświadczenia incydentalne, a wiedza o jej właściwościach i zastosowaniu została, przynajmniej w znacznej części, wielokrotnie zweryfikowana. Poznanie wykorzystania kapusty w leczeniu ludowym może dać nam cenne informacje odnośnie właściwości leczniczych tej rośliny, jak i stać się podstawą do dalszych badań w tym zakresie.

## Materiał i metody

Analizę wykorzystania leczniczego surowców kapusty głowiastej białej w polskiej medycynie ludowej przeprowadzono na podstawie źródeł i opracowań drukowanych obejmujących swym zakresem ludność polską. Zakres geograficzny pracy przyjęto za Bartmińskim<sup>9</sup> i obejmuje on „cały teren etnicznie polski oraz środowiska Polaków mieszkające poza tym terenem”. Oparto się na polskich materiałach etnograficznych opublikowanych od XIX do XXI w. Wykorzystano publikacje naukowe dotyczące tego tematu oraz bazę Pracowni Etnolingwistycznej im. Jerzego Bartmińskiego Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Ponieważ celem pracy było wykazanie różnorodności zastosowań leczniczych *B. oleracea* var. *capitata* w tradycji ludowej, a nie ich regionalnego zróżnicowania, nie precyzowano regionów, z których dane informacje pochodzą. W pracy założono, że określenie kapusta występujące w źródłach odnosi się do kapusty głowiastej białej (*B. oleracea* var. *capitata*), ponieważ inne odmiany bo-

<sup>7</sup> A. Paluch, *Świat roślin w tradycyjnych praktykach leczniczych wsi polskiej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1984, s. 83; M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera*, „Prace Mat. Etnograf.” 2016, s. 37, 185–186, 367–368; K. Prorok, *Kapusta*, [w:] J. Bartmiński (red.), *Słownik stereotypów i symboli ludowych*, t. 2(2), *Warzywa, przyprawy, rośliny przemysłowe*, Wyd. UMCS, Lublin 2018, s. 99–102.

<sup>8</sup> A. Paluch, op. cit., s. 83; M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, op. cit., s. 185; K. Prorok, op. cit., s. 99–102.

<sup>9</sup> J. Bartmiński, *O „słowniku stereotypów i symboli ludowych”*, [w:] J. Bartmiński (red.), *Słownik stereotypów i symboli ludowych*, t. I, *Kosmos, 1. Niebo, Światła niebieskie, ogień, kamienie*, Wyd. UMCS, Lublin 1996, s. 18.

taniczne tej rośliny były dawniej w bardzo małym stopniu uprawiane i stosowane w celach leczniczych przez ludność wiejską<sup>10</sup>. W pracy nie interpretowano nazw surowców, jeżeli w piśmiennictwie nie była ona jednoznaczna, jak np. liść, który mógł być stosowany zarówno świeży, jak i po fermentacji. W związku z czym w pracy wprowadzono określenie ogólne, w tym przypadku liść, gdyż nie można było stwierdzić, czy opis dotyczy liści świeżych, czy poddanych fermentacji. Podobnie w pracy uwzględniono określenie „część nadziemna”, pomimo że najczęściej były to liście zwinięte w główkę, ale prawdopodobnie również z fragmentem łodygi. Również w przypadku identyfikacji chorób, zwłaszcza dotyczących narządów znajdujących się w jamie brzusznej, natrafiono na pewne trudności w ich sprecyzowaniu. Dlatego też najczęściej ich nie interpretowano, ponieważ w lecznictwie ludowym często nie odróżniano chorób wątroby, nerek i innych narządów wewnętrznych, definiując wszelkie dolegliwości w obrębie jamy brzusznej jako bóle i kolki<sup>11</sup>.

## Lecznicze wykorzystanie surowców kapusty

Kapusta biała głowiasta w dawnych społecznościach wiejskich cieszyła się bardzo dużą popularnością, o czym świadczą jej liczne zastosowania oraz zróżnicowanie wykorzystywanych surowców. Dane literaturowe wskazują, iż wiele części roślin kapusty było używanych w polskim lecznictwie ludowym, w tym części nadziemne, liście, łodygi (głęb), nasiona, a nawet całe rośliny w fazie rozsady. Spośród tych licznych surowców najczęściej wymieniane są liście. W przypadku kapusty stosowano je zarówno świeże, jak i kiszane (fermentowane), a tylko sporadycznie suszone, w przeciwieństwie do innych roślin leczniczych (Tab. 1). Liście świeże najczęściej stosowano zewnętrznie w formie okładów. Wykorzystywano je w leczeniu oparzeń, odmrożeń, stłuczeń, zastrzału, opuchnięć, wrzodów, gorączki, żylaków, uządleń (pszczoły, osy, szerszenia), chorób skóry, na rany (w tym ropiejące) oraz krost w buzi, czyli tzw. aft. Ponadto używano je także jako środek przeciwbólowy w łagodzeniu bólu: pleców, kolan, serca, głowy, bólu reumatycznego czy też bólu piersi matek karmiących. Czasem liście świeże przed zastosowaniem były specjalnie przygotowywane – np. pieczono je (wrzody), zaparzano

<sup>10</sup> A. Paluch, op. cit., s. 83; P. Köhler, *Odpowiedź Marii Hempel (1834–1904) na ankietę etnobotaniczną Józefa Rostafińskiego (1850–1928) ogłoszoną w 1883 r.*, „Etnobiologia Polska” 2019, nr 9, s. 21.

<sup>11</sup> D. Tylkowa, *Medycyna ludowa w kulturze wsi Karpat Polskich. Tradycja i współczesność*, Wyd. Zakład Narodowy im Ossolińskich, Wrocław 1989, s. 84.

(ból reumatyczny), miazdżono (np. ropiejące rany, odmrożenia, stany zapalne) lub moczo w occie (ból głowy). Suszone liście kapusty wykorzystywano jedynie na choroby kobiece. Natomiast sok z kapusty lub tylko z liści stosowano wyłącznie na konwulsje, wrzody żołądka i dwunastnicy oraz w celu wzmocnienia organizmu (Tab. 1).

Liście fermentowane najczęściej stosowano drobno pokrojone i używano zewnętrznie przy opuchnięciach, obrzękach zapalnych kończyn, oparzeniach, odmrożeniach, zastrzałach, czyrakach, wrzodach, liszajcu zakaźnym, grzybicy woszczykowej, bólach reumatycznych i bólu głowy. Znalazły one także zastosowanie do użytku wewnętrznego przy kolkach, zaparciach, hemoroidach, pasożytach przewodu pokarmowego (zwłaszcza przy zakażeniach owsikami, glistą, tasiemcem) oraz przy gorączce. Całe fermentowane liście stosowano zewnętrznie na oparzenia, bolączki, ból głowy, zawroty głowy, w leczeniu świerzbów oraz w przypadku bólu piersi matek karmiących. Wyjątkowo przy bólu gardła liście kiszane przed podaniem niekiedy parzono (Tab. 1).

W przeciwieństwie do soku ze świeżych liści sok z kiszanej kapusty wykorzystywano częściej i na znacznie większą liczbę dolegliwości. Sok ten stosowano zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Zewnętrznie używano go na obrzęki kończyn (np. po złamaniu lub zwicnięciu), odmrożenia, świerzb, wrzody, brodawki, ból głowy, ból zęba, „robactwo” lub wszy we włosach oraz jako środek stymulujący porost włosów – „aby pięknie rosły”. Wewnątrz znalazł on zastosowanie głównie w leczeniu dolegliwości układu pokarmowego (kamienie żółciowe, ból brzucha, dolegliwości żołądkowe, wrzody żołądka i dwunastnicy, choroby wątroby, owsiki, glisty, tasiemiec), ale również przy gorączce, przeziębieniu, suchotach, odrze, żółtaczkach, konwulsjach i na wytrzęsienie. O zastosowaniu kapusty jako środka łagodzącego działanie alkoholu wspomina już Katon w traktacie *De agri cultura*<sup>12</sup>.

Inną częścią rośliny wykorzystywaną w polskiej medycynie ludowej była łodyga wewnętrzna główki, zwana powszechnie głąbem. Świeżą łodygę używano przy dolegliwościach tarczycy, natomiast gotowaną stosowano do moczenia nóg przy odmrożeniach, przeziębieniu i grypie. Kąpiel w wywarze z łodygi zalecano na suchoty (Tab. 1).

W przypadku wysypki, odry i chorób pęcherza moczowego stosowano również nasiona kapusty w formie naparu, odwaru lub wywaru, natomiast miazdżone i zmieszane z mlekiem innej kobiety podawano w celu ułatwienia porodu (Tab. 1).

<sup>12</sup> M.P. Katon, *O gospodarstwie rolnym*, tłum. I. Mikołajczyk, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2009, s. 203–205.

Równie interesującym surowcem kapusty stosowanym w celach leczniczych jest stara rozsada. Rozsada to młode rośliny, mające kilka liści, przygotowywane do posadzenia w miejscu ich dalszej uprawy, ale w celach leczniczych stosowano rozsadę „starą”, która nie została przesadzona i rosła w dużym zagęszczeniu, przy silnej konkurencji między roślinami o wodę, światło i składniki pokarmowe. Rośliny takie gotowano pod przykrywką, tak aby nikt nie widział, i stosowano na wrzody (Tab. 1).

**Tabela 1. Zastosowanie surowców kapusty głowiastej białej w polskim lecznictwie ludowym**

Surowiec	Sposób przygotowania i użycia	Schorzenia	Piśmiennictwo
Liście		Stłuczenia	Banasiewicz 1995/76
	Okłady	Zastrzał ( <i>Panaricum</i> )	Pleszczyński 1892/137
	Wywar z suszonych liści kapusty	Choroby kobiece	Pawłowska 1987/155
	Okłady	Użdlenie pszczoły, osy, szerszenia	Spittal 1938/219
		Choroby skóry	Paluch 1984/83,
	Gotowane w mleku słodkim	Obrzęki, opuchnięcia	Spittal 1938/213
		Obrzęki, opuchnięcia	Paluch 1989/80, Klepacki 2016/73
		Stłuczenia	Banasiewicz 1995/76
Liście świeże	Okłady	Krosty w buzi tzw. <i>Afty</i>	Bogdanowiczówna 1896/347, Paluch 1989/80
	Okłady	Ból pleców	Kąś 2017/246
	Okłady	Ból piersi kobiet karmiących	Prorok 2018/100
	Okłady	Oparzenia	Kolberg 1874/162, Gustawicz 1882/235, Ciszewski 1887/56, Udziela 1891/234, Czyż 1989/161, Saloni 1903/258, Uryniak 1970/305, Paluch 1989/80, Czyż i Wysakowska 1993/89, Jeszke 1996/67, Robotycki i Babik 2005/93
	Okłady z zmiążdżone	Ropiejące rany	Bańkowski i Kuźniewski, 1980/58
	Okłady	Rany	Kluk 1786/80, Udziela 1891/217–218, Spittal 1938/215, Burszta 1967/427

	Okłady	Po <i>wezykatoriach</i>	Kluk 1786/80
	Okłady	Gorączka	Szot-Radziszewska 2005/145
	Okłady	Odmrożenia	Okręglicka 2015/308
	Okłady z potłuczonych liści	Odmrożenia	Harańczyk 2016/235
	Okłady	Ból głowy	Kolberg 1874/166, Udziela 1891/106, Połczyński 1892/916, Świętek 1893/614, Oczykowski 1896/123-124, Parczewska 1896/343, Udziela 1931/44, Spittal 1938/10, Paluch 1984/83, Paluch 1989/80, Pawłowska 1987/155, Tylkowa 1989/119, Fyda 1994/372, Niebrzegowska 2000/242, Robotycki i Babik 2005/38, Szot-Radziszewska 2005/145, Okręglicka 2014/397, Kujawska i in. 2016/185, Harańczyk 2016/226
	Okłady ze stłuczonych liści	Ból głowy	Okręglicka 2015/290
	Okłady z liści moczonych w occie	Ból głowy	Jeszke 1996/59
	Okłady z liści w cieplej wodzie maczane	Uśmierzają ból głowy od pijaństwa pochodzący	Kluk 1786/80
	Okłady na lewą stronę klatki piersiowej	Ból serca	Witkoś 1977/269
	Okłady	Ból kolan	Szot-Radziszewska 2005/145, Kaś 2011a/794, 2011b/225
	Okłady	Środek przeciwbólwy	Ciszewski 1887/206, Paluch 1989/80, Banasiewicz 1995/76
	Świeże, zgniecione	Środek przeciwbólwy	Szot-Radziszewska 2005/166
	Okłady	Ropne zmiany	Okręglicka 2014/407
	Okłady	Choroby reumatyczne – ból reumatyczny	Tylkowa 1989/119, Banasiewicz 1995/76
	Okłady z liści po zaparzeniu	Choroby reumatyczne – ból reumatyczny	Libera i Paluch 1993/40
	Okłady z tłuczonych liści	Choroby reumatyczne – ból reumatyczny	Okręglicka 2014/405, 2015/304
	Okłady	Owrodzenia skóry	Kluk 1786/80, Kolberg 1874/165, Udziela 1891/232, Parczewska 1896/343, Burszta 1967/427, Paluch 1984/83, Jeszke 1996/61

	Okłady z liści świeżych, prażonych, pieczonych	Owrodzenia skóry	Pleszczyński 1892/117
	Świeże, zgniecione	Stany zapalne	Szot-Radziszewska 2005/166
	Okłady	Żylaki	Banasiewicz 1995/76, Okręglicka 2014/406
	Okłady	Rany	Parczewska 1896/343, Paluch 1989/80, Jeszke 1996/61, Robotycki i Babik 2005/95
	Sok picie	Wzmacnia organizm	Szot-Radziszewska 2005/166
	Sok picie	Wrzody żołądka	Jeszke 1996/64, Burszta 1967/426
<b>Liście kiszzone całe</b>	Okłady	Ból piersi kobiet karmiących	Witkoś 1977/269
	Okłady	Rany	Udziela 1891/217-218
	Kiszzone, dobrze wymyte	Oparzenia	Witkoś 1977/274
	Okłady	Zawroty głowy	Szychowska-Boebel 1972/19
	Okłady	Ból głowy	Schnaider 1912/180, Witkoś 1977/269
	Okłady	Bolączki	Paluch 1989/80
	Okłady	Świerzb ( <i>Sarcoptes hominis</i> )	Półtorak 1989/90
<b>Kapusta kiszona</b>	Jedzenie	Glisty	Świątek 1893/614, Saloni 1914/72, Fyda 1994/379, Prorok 2018/101
	Okłady	Oparzenia	Kąś 2015/77
	Okłady	Kolki	Witkoś 1977/272
	Spożywanie / jedzenie	Zaparcia	Półtorak 1989/75
	Okłady	Zastrzał ( <i>Panaricium</i> )	Szychowska-Boebel 1972/58
	Spożywanie / jedzenie	Gorączka	Witkoś 1977/271
	Okłady	Odmrożenia	Uryniak 1970/305, Czyż 1989/161, Czyż i Wysakowska 1993/89
	Okłady	Ból głowy	Kolberg 1874/167, Udziela 1891/106, Oczykowski 1896, Spittal 1938/10, Szychowska-Boebel 1972/18, Paluch 1984/83, 1989/80, Półtorak 1989/86, Robotycki i Babik 2005/38
	Jedzenie	Ból głowy	Pietkiewicz 1938/123
	Jedzenie / spożywanie	Hemoroidy	Oczykowski 1895/581, Paluch 1989/80
Okłady	Obrzęki zapalne kończyn	Jakubiec 1980/110	



Zastosowanie kapusty głowiastej białej w polskim leczeniu ludowym

	War z kiszzonej kapusty do picia	Na owsiki i glisty	Kolberg 1973/17
	Jedzenie	Na owsiki i glisty	Harańczyk 2016/217
	Okłady	Opuchnięcia	Udziela 1931/44
	Okłady	Choroby reumatyczne – ból reumatyczny	Bańkowski i Kuźniewski 1980/58, Fyda 1994/384
	Okłady	Czyrak	Fyda 1994/390, Spittal 1938/206
	Okłady z parzonej	Ból gardła	Tylkowa 1989/119, Robotycki i Babik 2005/58
		Na <i>solitiera</i> [= tasiemca]	Saloni 1914/75, Kujawska i in. 2016/185
Sok z kiszzonej kapusty	Picie	Ból brzucha	Bąk 1960/78
	Picie	W celu wytrzeźwienia	Świątek 1893/6
	Picie	Glisty	Witkoś 1977/271, Jakubiec 1980/109, Czyż i Wysakowska 1993/89, Fyda 1994/379, Kaś 2015/130
	Picie	Przeziębienie	Harańczyk 2016/222
	Picie	Wrzody dwunastnicy	Jeszke 1996/64
	Smarowanie	Grzybica woszczynowa, dawniej <i>parch</i> ( <i>tinea capitis favosa</i> )	Spittal 1938/206, Paluch 1989/80
	Picie	Gorączka	Kłuk 1786/80, Milewska 1891/422, Świątek 1893/614, Paluch 1989/80
	Moczenie	Odmrożenia	Harańczyk 2016/235
		Kamienie żółciowe	Libera i Paluch 1993/40
	Picie na pusty żołądek	Robaki przewodu pokarmowego	Bańkowski Kuźniewski 1980/57-58, Póttorak 1989/76, Tylkowa 1989/119, Paluch 1989/80, Libera i Paluch 1993/40, Robotycki i Babik 2005/29,76, Szot-Radziszewska 2005/166, Ceklarz 2013/166, Okręglicka 2014/396, 2015/289, Kaś 2015/130, Kujawska i in. 2016/185, Harańczyk 2016/217, Ceklarz 2018/398
	Mycie	Na porost włosów	Spittal 1938/212, Paluch 1989/80
		Ból głowy	Świątek 1893/614, Robotycki i Babik 2005/38
	Trzymanie w ustach	Ból zęba	Fyda 1994/373
Mycie	Liszajec zakaźny	Parczewska 1896/343	

	Picie	Żółtaczką	Świątek 1893/633, Paluch 1989/80, Robotycki i Babik 2005/78
	Mycie	Wszy we włosach	Jeszke 1996/67
	Picie	Odra	Tylkowa 1989/83, Robotycki i Babik 2005/25
	Picie z czosnkiem i spirytusem	Na owsiki i glisty	Hajówna 1966/145, Kaś 2011a/163
	Picie (przez dzieci)	Na owsiki i glisty	Gustawicz 1900/61, Brylak 1970/314, Szychowska-Boebel 1972/66, Witkoś 1977/74, Paluch 1984/83, Tylkowa 1989/82, Szot-Radziszewska 2005/145, Kaś 2017
	Mycie	Świerzb ( <i>Sarcoptes hominis</i> )	Paluch 1989/80, Tylkowa 1989, Ceklarz 2015/412
	Nacieranie	Świerzb ( <i>Sarcoptes hominis</i> )	Spittal 1938/210, Okręglička 2015/307
	Okłady: kwas z kiszanej kapusty z siarką	Świerzb ( <i>Sarcoptes hominis</i> )	Fyda 1994/386
	Okłady z dodatkiem lisich odchodów	Owrzodzenia skóry	Koterbicka-Borys 2015/68
	Picie	Dolegliwości żołądkowe	Bańkowski i Kuźniewski 1980/57-58
	Picie	Wrzody żołądka	Półtorak 1989/76, Jeszke 1996/64
	Okłady	Obrzęki kończyn, np. po złamaniu lub zwichnięciu	Ceklarz 2018/408
	Picie	Tasiemiec	Czyż i Wysakowska, 1993/89
	Picie	Suchoty	Szychowska-Boebel 1972/44, Fyda 1994/386
	Okłady: Pomiot suchy w kwaśnicy kapuścianej	Brodawki	Biegeleisen 1929/82
	Okłady: kał lisi rozproszony w kwaśnicy kapuścianej	Brodawki	Świątek 1893/611, Robotycki i Babik 2005/81, Koterbicka-Borys 2015/68
<b>Część nadziemna/Kapusta</b>	Kąpiel lub podawanie pierogów z kapustą	Gruźlica (suchoty)	Kolberg 1973/16
		Oparzenia	Paluch 1984/83, Libera i Paluch 1993/40
		Ukąszenia owadów	Paluch 1984/83
		Liszajec zakaźny	Paluch 1984/83
		Świerzb ( <i>Sarcoptes hominis</i> )	Paluch 1984/83

<b>Sok z kapusty</b>	Picie	Konwulsje	Jeszke 1996/59
	Picie	Wrzody dwunastnicy	Jeszke 1996/64
	Picie	Wrzody żołądka	Burszta 1967/426, Paluch 1984/83, Jeszke 1996/64, Burszta 1967/426
<b>Głęb-łodyga</b>	Moczenie w gotowanych krajanych	Przeziębienie	Kąś 2011b/202
	Moczenie w pokrajanych	Odmrożenia	Paluch 1984/83, Kąś 2011a /277
	Moczenie nóg w gotowanych	Grypa	Kąś 2011a/303
	Spożywanie kilka razy dziennie	Dolegliwości tarczycy	Bańkowski i Kuźniewski 1980/57
	Kąpiel w wywarze	Suchoty	Udziela 1891/139, S.B. 1893/745, Witkoś1977/75, Robotycki i Babik 2005/66, Szot-Radziszewska 2005/145
<b>Nasiona</b>	Pokarm innej kobiety z utłuczonym nasieniem kapusty	Ułatwianie porodu	Fyda 1994/359
	„Piją odwar z mrówczanego ziela z nasieniem kapusty”	Choroby pęcherza moczowego	Fyda 1994/376
	Napar	Odra	Ceklarz 2013/169
	Odwar do picia	Wysypki	Pleszczyński 1892/117
<b>Rozsada</b>		Zatrzymanie krwi łożnicom	Köhler 1993/65
	Gotowana pod przykryciem, aby nikt nie widział	Owrodzenia skóry	Witowt 1906/267, Kujawska i in. 2016/185

Źródło: opracowanie własne.

Dobrym odzwierciedleniem zróżnicowanych zastosowań kapusty w medycynie ludowej jednego regionu są przykłady wymienione przez Stanisława Witkoś<sup>13</sup>. Według tego autora kapustę stosowano na: oparzenia – wykorzystywano wówczas okłady z kiszonych liści, dobrze wymytych; ból głowy – okłady z kapusty kiszonej, okłady z liści kiszonych; ból serca – okłady z liści świeżych na lewą stronę klatki piersiowej; kolki – okłady z kapusty kiszonej; na owsiki i glisty – sok z kiszonej kapusty z czosnkiem i spirytusem; glisty – ciepły sok z kiszonej kapusty do picia; gorączka – jedzenie kiszonej kapusty; suchoty – kąpiel w wywarze z łożdyg (głębów); ból piersi matek karmiących – okłady z liści kiszonych.

<sup>13</sup> S. Witkoś, op. cit., s. 269, 271–272, 274.

Podczas analizy zastosowań surowców kapusty w okresach historycznych uwidacznia się zwiększanie liczby ich zastosowań, co nie musi wynikać z dużej popularności tej rośliny, ale raczej jest spowodowane ograniczonymi danymi z wcześniejszych okresów. Zwraca natomiast uwagę częste wykorzystywanie produktów fermentowanych kapusty w całym badanym okresie. Zaobserwować można mniejszą liczbę informacji o wykorzystywaniu kiszzonej kapusty w ostatnim analizowanym okresie, ale nie soku z niej pozyskanego. Wzrasta natomiast częstotliwość stosowania soku ze świeżej kapusty, gdyż o jego stosowaniu pierwsze informacje pojawiły się dopiero po II wojnie światowej, co może być związane z większą dostępnością urzędzeń do otrzymywania soku i łatwiejszym jego pozyskiwaniem. W ostatnim czasie (po 1990 r.) brak jest informacji o stosowaniu całych liści kiszzonej kapusty, co może wynikać z braku ich dostępności w handlu oraz ze zmniejszania się popularności kiszenia kapusty na własne potrzeby (Tab. 2).

**Tabela 2. Zastosowanie surowców kapusty w poszczególnych okresach historycznych (w nawiasie podano liczbę doniesień, w których surowiec lub dolegliwość są wymieniane)**

Okres	Surowiec	Choroby
XVIII w.	LŚ (4), SK	Ból głowy po alkoholu, rany, wrzody, miejsca po wezykatorych, gorączka
XIX w.	K, G (2), LŚ (18), L (1), LF (2), KK (4), N, R, SK (7)	Problemy alkoholowe, zapobiegający krwotokom po porodzie, afty, glista ludzka (2), oparzenia (4), zastrzał (panaricium), gorączka (1), ból głowy (11), hemoroidy, liszajec, żółtaczką, ból, owsiki (2), wysypki, owrzodzenia skóry (4), gruźlica (3), brodawki, rany (3)
Od roku 1901 do II wojny światowej	LŚ (5), L (1), KK (7), R (2), SK (6)	glisty (1), oparzenia, grzybica skóry głowy, pasożyty żołądkowo-jelitowe (2), porost włosów, ból głowy (5), ukąszenia owadów (osy, pszczoły i szerszenie), obrzęki, świerz (Sarcoptes hominis), owrzodzenia skóry (3), obrzęk, tasiemiec (2), brodawki, rany
Od II wojny światowej do roku 1990	K (4), KS (2), G (3), LŚ (15), L (3), LF (6), KK (16), SK (23)	bóle brzucha, afty, glista ludzka (9), ból piersi kobiet karmiących, oparzenia (5), kolka, zaparcia, zawroty głowy, zapewnienie zdrowia, zastrzał, dolegliwości kobiece, ropiejące rany, gorączka (2), odmrożenia (5), pasożyty żołądkowo-jelitowe (4), porost włosów, ból głowy (9), hemoroidy, liszajec, zapalny obrzęk kończyn, ukąszenia owadów, żółtaczką, odra, ból (2), owsiki (6), bóle reumatyczne (2), świerz (4), choroby skóry, wrzody skóry (2), ból gardła, dolegliwości żołądkowe, wrzody żołądka (3), obrzęki i opuchnięcia, dolegliwości tarczycy, gruźlica (2), rany (3)

Od roku 1990	K, KS (4), G (5), LŚ (30), L (1), KK (7), N (3), SK (30)	przyspieszenie porodu, problemy alkoholowe, glisty (7), bóle pleców, bóle piersi u kobiet karmiących, oparzenia (5), przeziębienia (2), stłuczenia, drgawki, wrzody dwunastnicy (2), zapewnienie zdrowia, gorączka, odmrożenia (4), kamienie żółciowe, pasożyty żołądkowo-jelitowe (8), ból głowy (10), grypa, żółtaczka, ból kolan (2), wszy, odra (2), ból (2), owsiki (3), zmiany ropne, bóle reumatyczne (4), świerzb (2), owrzodzenia skóry (3), ból gardła, wrzody żołądka (1), wzmocnienie organizmu, opuchlizna i obrzęki (np. z powodu zwichnięcia lub złamania kości), tasiemiec, gruźlica (3), żyłaki (3), brodawki (2), rany (2)
--------------	--	--

K – świeże części nadziemne; KS – świeży sok z części nadziemnych; G – głąb; L – liście; LF – liście fermentowane; LŚ – świeże liście; KK – kapusta kiszona; SK – sok z kapusty kiszonej; N – nasiona; R – rozsada

Należy jednak pamiętać o tym, że sposób przygotowania produktów może się zmieniać w czasie. Dobrym przykładem jest tutaj opis kiszenia kapusty podany przez Stanisława Witkosia<sup>14</sup>: „Przystępując do kiszenia kapusty obierano ją tylko z liści nadpsutych. Obraną dawano do gorącego pieca piekarskiego aby «zeprzała», tj. zmiękła i następnie po wymyciu dawano ją do beczki, układając dokładnie i zalewając ciepłą wodą. Nakrywano beczkę «dągami» (klepkami), na które nakładano kamień albo odważnik (...) Kapuściane główki ukiszzone «siekan» każdorazowo tasakiem dopiero wówczas, gdy je brano do użytku (...) Szatkowanie kapusty przed zakiszeniem nastąpiło dopiero po pierwszej wojnie światowej, chociaż nie można powiedzieć, żeby tego nikt nie stosował przedtem”. W opisie tym kapusta jest parzona w piecu, zalewana wodą, niestety obecnie obu tych zabiegów nie stosuje się, a ponadto w podanym opisie brak jest informacji o stosowaniu soli<sup>15</sup>.

## Podsumowanie

W polskich tradycyjnych społecznościach wiejskich kapusta była nie tylko jedną z podstawowych roślin pokarmowych, ale także cenną rośliną leczniczą stosowaną na wiele chorób i dolegliwości. W leczeniu ludowym wykorzystywano liście (świeże i fermentowane), łodygi (głąb), starą rozsadę i nasiona. Ważnym surowcem leczniczym był sok z kiszonej kapusty, natomiast sok ze świeżych liści używano jedynie sporadycznie. Kapustę stosowano zewnętrznie, najczęściej przy schorzeniach dermatologicznych, i wewnętrznie głównie w przypad-

<sup>14</sup> Ibidem, s. 33–34.

<sup>15</sup> E. Kozielska, B. Bienia, *Roślinne produkty fermentacji mlekowej w tradycyjnej kuchni polskiej*, [w:] E. Kmita-Dziasek, M. Szanduła (red.), *Turystyka wiejska i dziedzictwo wsi w kontekście pandemii SARS-CoV-2*, Instytut Zootechniki, Państwowy Instytut Badawczy, Kraków 2021, s. 90–91.

ku dolegliwości układu pokarmowego, ale ogólna liczba zastosowań leczniczych surowców świeżych jest długa. Zastosowanie surowców fermentowanych wyróżnia kapustę spośród innych roślin leczniczych, tym bardziej że było ono powszechne i obejmowało zróżnicowane jednostki chorobowe. Wszystkie te zastosowania stanowią nie tylko część naszej tradycji, ale także mogą być inspiracją do dalszych badań nad wykorzystaniem tej cennej rośliny, lub związków w niej zawartych, w medycynie konwencjonalnej. Warto jednak zwrócić uwagę, że procedury przygotowania surowców, nawet oczywistych (np. kiszona kapusta), mogły w przeszłości wyglądać inaczej, a obecnie dostępny „ten sam” surowiec może już być zupełnie inny.

## Bibliografia

- Bąk P., *Słownictwo gwary okolic Kramska na tle kultury ludowej*, Wyd. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1960.
- Banasiewicz E., *Regionalna medycyna ludowa. Stosowane praktyki tradycyjnego lecznictwa ludowego na Zamojszczyźnie*, [w:] *Przyczynki do etnografii Zamojszczyzny. Materiały ogólnopolskiej sesji popularno-naukowej*, Zamość, 22–24 IX 1993, Wyd. Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Zamość 1995.
- Bańkowski C., Kuźniewski E., *Ziołolecznictwo ludowe*, Wyd. PWN, Warszawa 1980.
- Bartmiński J., *O „słowniku stereotypów i symboli ludowych”*, [w:] J. Bartmiński (red.), *Słownik stereotypów i symboli ludowych*, t. I, Kosmos, 1. Niebo, Światła niebieskie, ogień, kamienie, Wyd. UMCS, Lublin 1996.
- Barwicka-Makula A., *Stół królewski podczas uroczystości weselnych Zygmunta III Wazy i Anny Austriaczki w 1592 roku*, [w:] B. Możejko, E. Barylewska-Szymańska (red.), *Historia naturalna jedzenia. Między antykiem a XIX wiekiem. Materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowej Zorganizowanej przez Muzeum Historyczne Miasta Gdańska i Uniwersytet Gdański dla upamiętnienia 100-Lecia Otwarcia Muzeum Wnętrz Mieszczkańskich w domu Uphagena*, Gdańsk 3–4 listopada 2011 r., 2012.
- Biegeleisen H., *Lecznictwo ludu polskiego: (z 100 rycinami z klinik uniw. lwow.)*, Prace Komisji Etnograficznej Polskiej Akademii Umiejętności, Kraków 1929.
- Bogdanowiczówna J., *Kilka notatek z medycyny ludowej, ze wsi Nadrybie w pow. Chełmskim*, „Wisła” 1896, nr X, z. 2.

- Brylak M., *Medycyna Ludowa. Roman Reinfuss. Monografia Powiatu Myślenickiego 2*, „Kultura Ludowa”, Wyd. Literackie, Kraków 1970.
- Burszta J., *Lecznictwo ludowe*, [w:] J. Burszta (red.), *Kultura Ludowa Wielkopolski*, t. 3, Wyd. Poznańskie, Poznań 1967.
- Ceklarz K., *Medycyna ludowa*, [w:] U. Janicka-Krzywda (red.), *Kultura ludowa Górali Zagórzańskich*, COTG, Kraków 2013.
- Ceklarz K., *Medycyna ludowa*, [w:] K. Ceklarz, B. Rosiek (red.), *Kultura ludowa Górali Żywieckich*, COTG, Kraków 2018.
- Ciszewski S., *Lud rolniczo-górnicy z okolic Sławkowa w powiecie Olkuskim* [cz. 2], „Zbiór Wiadomości do Antropologii Krajowej” 1887, nr XI.
- Czyż L.M., *Ziołolecznictwo Lasowiaków, Rzeszowiaków i Podgórczan*, [w:] B. Kuźnicka (red.), *Historia leków naturalnych*, t. II. *Natura i kultura – współzależności w dziejach lekoznawstwa*, Warszawa, 1989.
- Czyż L.M., Wysakowska B., *Ziołolecznictwo regionu rzeszowskiego w badaniach Franciszka Kotuli*, [w:] B. Kuźnicka (red.), *Historia leków naturalnych*, t. III *Ziołoznawstwo w dawnej i współczesnej kulturze Rzeszowszczyzny*, Wydawnictwo Instytutu Historii Nauki, Oświaty i Techniki, Warszawa 1993.
- Fyda J., *Medycyna ludowa*, [w:] S. Udziela (red.), *Ziemia Biecka. Lud polski w powiatach gorlickim i grybowskim*, Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ, Nowy Sącz 1994.
- Gustawicz B., *Podania, przesady, gadki i nazwy ludowe w dziedzinie przyrody zebrał Bronisław Gustawicz*, „Zbiór Wiadomości do Antropologii Krajowej”, 1882, nr 6.
- Gustawicz B., *O ludzie Poddukłańskim w ogólności, a Iwoniczanach w szczególności*, „Lud” 1900, nr 6.
- Hajówna L., *Lecznictwo ludowe w Tyńcu*, „Roczniki Muzeum Etnograficznego w Krakowie” 1966, t. 1.
- Harańczyk E., *Medycyna ludowa*, [w:] U. Janicka-Krzywda (red.), *Kultura ludowa Górali Babiogórskich*, COTG, Kraków 2016.
- Jakubiec S., *Zwyczaj i wierzenia ludności okolic Żywiecczyzny*, „Karta Groni” 1980, nr 9–10.
- Jeszke J., *Lecznictwo ludowe w Wielkopolsce w XIX i XX wieku – czynniki i kierunki przemian*, Oficyna Wydawnicza „Arboretum”, Wrocław 1996.
- Katon M.P., *O gospodarstwie rolnym*, tłum. I. Mikołajczyk, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2009.

- Kąś J., *Słownik gwary orawskiej*, t. 1, Wyd. Księgarnia Akademicka, Kraków 2011.
- Kąś J., *Słownik gwary orawskiej*, t. 2, Wyd. Księgarnia Akademicka, Kraków 2011.
- Kąś J., *Ilustrowany leksykon gwary i kultury podhalańskiej*, t. II. C-Do, Bukowiańskie Centrum Kultury „Dom Ludowy”, Małopolskie Centrum Kultury „Sokół” w Nowym Sączu, Bukowina Tatrzańska–Nowy Sącz 2015.
- Kąś J., *Ilustrowany leksykon gwary i kultury podhalańskiej*, t. IV. Gu-Kol, Astraia, Kraków 2017.
- Klepacki P., *Rośliny użytkowe w Puszczy Knyszyńskiej i Beskidzie Niższym*, „Etnobiologia Polska” 2016, nr 6.
- Kluk K., *Dykcyonarz roślinny*, t. I. Printing House of Xięży Piarów, Warszawa 1786.
- Kozielska E., Bienia B., *Roślinne produkty fermentacji mlekowej w tradycyjnej kuchni polskiej*, [w:] E. Kmita-Dziasek, M. Szandula (red.), *Turystyka wiejska i dziedzictwo wsi w kontekście pandemii SARS-CoV-2*, Instytut Zootechniki, Państwowy Instytut Badawczy, Kraków 2021.
- Kolberg O., *Lud. Jego zwyczaje, sposób życia, mowa, podania, przysłowia, obrzędy, gusta, zabawy, pieśni, muzyka i tańce*. Serya VII. Krakowskie, cz. 3. Druk. Uniw. Jagiellońskiego, Kraków 1874.
- Kolberg O., *Dziela wszystkie*. T. 51 Sanockie-Krośnieńskie, cz. 3. Wyd. Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław-Poznań, 1973.
- Koterbicka-Borys M., *Środki lecznicze pochodzenia zwierzęcego w XIX-wiecznej medycynie ludowej Pogórzan*, [w:] K. Ceklarz, R. Kowalski (red.), *Karpaty Pełne Czarów o wierzeniach, medycynie i magii ludowej Karpat polskich*. Polskie Towarzystwo Historyczne Oddział w Nowym Targu. *Prace Komisji Kultury*, t. 2, Nowy Targ 2015.
- Köhler P., *Nazewnictwo i użytkowanie roślin leczniczych na ziemiach polskich w XIX wieku na podstawie ankiety Józefa Rostańskiego*, [w:] B. Kuźnicka (red.), *Historia leków naturalnych*, t. IV, *Z historii i etymologii polskich nazw roślin leczniczych*, IHNOiT, Warszawa, 1993.
- Köhler P., *Odpowiedź Marii Hempel (1834–1904) na ankietę etnobotaniczną Józefa Rostańskiego (1850–1928) ogłoszoną w 1883 r.*, „Etnobiologia Polska” 2019, nr 9.
- Kujawska M., Łuczaj Ł., Sosnowska J., Klepacki P., *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych*, *Słownik Adama Fischera*. „Prace i Materiały Etnograficzne” 2016, nr 37.



- Libera Z., Paluch A., *Lasowiacki zielnik*, Wyd. Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Kolbuszowa, Kolbuszowa 1993.
- Łosowski J., *Testamenty chłopów polskich od drugiej połowy XVI do XVIII wieku*, Wyd. UMCS, Lublin 2016.
- Milewska A., *Medycyna ludowa* [dział Poszukiwania; Konińskie], „Wisła” 1891, nr V.
- Niebrzegowska S., *Przestrach od przestrachu. Rośliny w ludowych przekazach ustnych*, Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2000.
- Oczykowski R., *Łowicz. Poszukiwania. Lecznictwo ludowe*, „Wisła” 1895, nr 9, z. 3.
- Oczykowski R., *Lecznictwo ludowe* [dział Poszukiwania], „Wisła” 1896, nr 10.
- Okręglika I., *Medycyna Ludowa*, [w:] K. Ceklarz, U. Janicka-Krzywda (red.), *Kultura ludowa Górali Pienińskich*, COTG, Kraków 2014.
- Okręglika I., *Medycyna Ludowa*, [w:] K. Ceklarz, J. Masłowiec (red.), *Kultura ludowa Górali Kliszczackich*, COTG, Kraków 2015.
- Paluch A., *Zerwij ziele z dziewięciu miedz*, Wyd. PTL, Wrocław 1989.
- Paluch A., *Świat roślin w tradycyjnych praktykach leczniczych wsi polskiej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1984.
- Parczewska M., *Lecznictwo ludowe* [dział Poszukiwania; okolice Kalisza], „Wisła” 1896, nr 2.
- Pawłowska J., *Wieś Warmińska Brąswałd w województwie Olsztyńskim w latach 1945–1967*. Archiwum Etnograficzne, 1987.
- Piekosiński F., *Rachunki dworu króla Władysława Jagielly i królowej Jadwigi z lat 1388–1420*, Akademia Umiejętności Edition, Kraków 1896.
- Pietkiewicz C., *Kultura duchowa powiatu rzeczyckiego*, Towarzystwo Naukowe Warszawskie, Warszawa 1938.
- Pleszczyński A., *Bojarzy międzyrzeccy*, Studium etnograficzne, Wyd. 1, M. Arct, Warszawa 1892.
- Pończyński J., *Poszukiwania. Lecznictwo Ludowe. Podajemy tu dalszy ciąg przyczynków, nadesłanych nam przez dra Józefa Pończyńskiego o leczeniu ludowym w okolicach Tykocina gub. Łomżyńskiej*, „Wisła” 1892, nr 4.
- Półtorak Z., *Lecznictwo ludowe rodzimej ludności Opolszczyzny*, Wyd. Instytut Śląski, Opole 1989.
- Prorok K., *Kapusta*, [w:] J. Bartmiński (red.), *Słownik stereotypów i symboli ludowych*, t. 2(2), *Warzywa, przyprawy, rośliny przemysłowe*, Wyd. UMCS, Lublin 2018.

- Robotycki C., Babik W., *Układ gniazdowy terminów kluczowych i słownik kluczowych wybranych kategorii kultury*, Medycyna ludowa, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005.
- S.B., *Lecznictwo ludowe* [dział Poszukiwania; pow. sokołowski], „Wisła” 1893, nr VII.
- Saloni A., *Lud łańcucki. Materiały etnograficzne*, „Materiały Antropologiczno-Archeologiczne i Etnograficzne” 1903, nr VI.
- Saloni A., *Zaściankowa szlachta polska w Delejewie. Materiały etnograficzne*, zebrał Aleksander Saloni, „Materiały Antropologiczno-Archeologiczne i Etnograficzne” 1914, nr XIII.
- Schnaider J., *Z życia górali nadłomnickich. Dokończenie*, „Lud” 1912, nr XVIII.
- Spittal S., *Lecznictwo ludowe w Załóżcach i okolicy*, „Rocznik Podolski” 1938, nr 1.
- Szot-Radziszewska E., *Sekrety ziół. Wiedza ludowa, magia, obrzędy, leczenie*, Wyd. TRIO, Warszawa 2005.
- Szychowska-Boebel B., *Lecznictwo ludowe na Kujawach*, Muzeum Etnograficzne w Toruniu, Toruń 1972.
- Świętek J., *Lud nadrabski (od Gdowa po Bochnię). Obraz etnograficzny*, Nakładem Akademii umiejętności, Kraków 1893.
- Tylkowa D., *Medycyna ludowa w kulturze wsi Karpat Polskich. Tradycja i współczesność*, Wyd. Zakład Narodowy im Ossolińskich, Wrocław 1989.
- Udziela S., *Medycyna i przesady lecznicze ludu polskiego. Przyczynek do etnografii polskiej*, Biblioteka „Wisły” 1891, nr 9.
- Udziela S., *Rośliny w wierzeniach ludu krakowskiego*, „Lud” 1931, nr XXX.
- Uryniak R., *Demonologia magia i lecznictwo*, [w:] S. Darłakowa, C. Szetela (red.), *Prace i materiały z badań etnograficznych. Mieleckie*, Wyd. Muzeum Okręgowe w Rzeszowie, Rzeszów 1970.
- Witkoś S., *Bajdy i Moderówka*, PWRiL, Poznań 1977.
- Witowt [Witold Pracki], *Leki ludowe ze wsi Płudy pow. radzyńskiego*, „Lud” 1906, nr XII.