

AGNIESZKA MROCZEK

Zakład Biochemii Roślin

Instytut Biochemii

Wydział Biologii, Uniwersytet Warszawski

ORCID: 0000-0002-1677-9413

DOI: 10.4467/12311960MN.25.042.22729

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea* L.) w ziołarstwie: tradycyjne i współczesne zastosowania lecznicze

Ground-ivy (*Glechoma hederacea* L.) in herbalism: traditional and contemporary medicinal uses

Summary

Ground ivy (*Glechoma hederacea*) has been used for centuries in both folk medicine and cuisine. It has been valued for its “blood-cleansing” properties, digestive support, and role in treating respiratory diseases. This plant was widely utilized to treat skin infections, accelerate the healing of wounds, ulcers, and burns. In herbal tradition, ground ivy was also used for treating inflammations and infections, both internal and external. Traditional methods of using the herb included infusions, syrups, and compresses aimed at alleviating various ailments such as coughs, colds, skin inflammations, and digestive disorders. Modern research confirms its health benefits, and the plant is increasingly recognized in natural medicine. Thanks to its easy availability and versatility, ground ivy has the potential to become an integral part of modern phytotherapeutic strategies.

Słowa kluczowe: bluszcz kurdybanek, *Glechoma hederacea*, ziołolecznictwo, Lamiaceae, medycyna ludowa, surowce lecznicze

Keywords: *ground-ivy, Glechoma hederacea, herbal medicine, Lamiaceae, folk medicina, herbal raw materials*

Ogólna charakterystyka bluszczyku kurdybaneku

Rodzina jasnotowatych (Lamiaceae Lindl.) obejmuje około 240 rodzajów i ponad 7000 gatunków roślin. Wiele z nich znalazło szerokie zastosowanie w różnych dziedzinach życia, takich jak medycyna, kuchnia, perfumeria i przemysł spożywczy. Rośliny z tej rodziny, w tym bluszczyk kurdybanek (*Glechoma hederacea*), zawierają różnorodne grupy biologicznie czynnych metabolitów wtórnych, takich jak garbniki, chinony, flawonoidy, lignany i triterpeny. Obecność tych związków, a także olejków eterycznych, które są bogate w monoterpeny, seskwiterpeny i związki fenolowe, nadaje roślinom z rodziny jasnotowatych charakterystyczny aromatyczny zapach oraz determinuje ich właściwości lecznicze¹.

Bluszczyk kurdybanek to roślina wieloletnia o płożących łodygach, które mogą osiągać długość do 60 cm (ryc. 1). Liście o długości 1–4 cm, naprzeciwległe, okrągławe, nerkowate lub sercowate. Brzegi klapowane, a spód często purpurowy. Łodygi kwiatowe wzniesione, o przekroju czworokątnym. W kątach liści występuje od jednego do trzech kwiatów. Kielich o długości 5–7 mm, z pięcioma działkami. Korona dwuwargowa, o długości 10–20 mm, barwy niebiesko-fioletowej. Kwitnie od kwietnia do lipca. Roślina preferuje gleby wilgotne, przepuszczalne i bogate w składniki odżywcze, jednak jest bardzo tolerancyjna na różnorodne warunki środowiskowe. Rośnie głównie w wilgotnych przydrożnych zaroślach, w lasach i na łąkach. Można ją znaleźć nad brzegami rzek, jezior i bagien. Występuje w całej Europie, w umiarkowanych strefach Azji, na Syberii, zdomowiona jest także w Ameryce Północnej, gdzie jest gatunkiem zawleczonym. Pospolita na całym obszarze Polski².

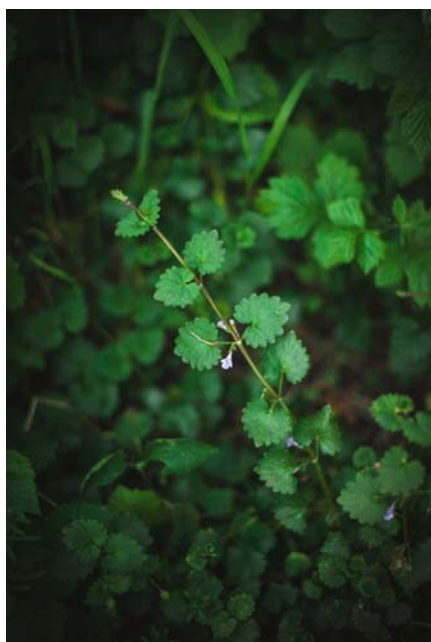
Łacińska nazwa *Glechoma* pochodzi od greckiego słowa *glechon*, oznaczającego antyczną nazwę mięty polej, którą na bluszczyk przeniósł Karol Linneusz. Z kolei nazwa gatunkowa pochodzi od słowa *hederaceus*, co znaczy „podobny do bluszczu”³. Podobnie polska nazwa „bluszczyk” nawiązuje do bluszczu, zaś drugi człon „kurdybanek” odnosi się do kurdybanów – garbowanych skór zdobionych m.in.

¹ I. Zinicovscaia, S. Gundorina, K. Vergel, D. Grozdov, A. Ciocarlan, A. Aricu, I. Dragalin, N. Ciocarlan, *Elemental analysis of Lamiaceae medicinal and aromatic plants growing in the Republic of Moldova using neutron activation analysis*, „Phytochemistry Letters” 2020, nr 35, s. 119–127.

² H. Strzelecka, J. Kowalski (red.), *Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa*, Warszawa 2000, s. 65.

³ J. Bartmiński (red.), *Słownik stereotypów i symboli ludowych*, Lublin 2022, t. 2 *Rośliny*, s. 92.

motywami roślinnymi. Jednak bluszcz kurdybanek występuje w wielu źródłach staropolskich i opracowaniach nowożytnych pod różnymi nazwami, najczęściej jako „bluszcz” i „bluszcz ziemny”. Spotykane są także nazwy takie jak „bluszcz ziemny” (dla odróżnienia od bluszczu pospolitego, a niegdyś drzewnego, *Hedera helix*), „bluszcz pospolity”, „obłożnik” czy „obłożnik bluszczowy”. W źródłach możemy też odnaleźć szereg dawnych nazw zwyczajowych tego zioła: „bluszcz, bluszcz świni, bluszcz ziemny, bobonki, cumdram, cundram, cundraż, czykier, ptasie główki, gundram, gundran, mała krówka, kundran, kunrat, kurzyca, osanka, mała osanka, ptaszygłów”. Według Rostafińskiego określenie „bluszcz” nawiązuje do pełzania rośliny po ziemi, „ptasie główki” – do kształtu owoców na długich szypułkach⁴.



Ryc. 1. Bluszcz kurdybanek – *Glechoma hederacea*. Fot. A. Mroczek

W dawnych spisach i słownikach roślin leczniczych pojawiają się także różne określenia opisujące ten surowiec zielarski. Na przykład w publikacji Floriana Sawiczewskiego z 1850 r. ziele „bluszczu pospolitego” opisane jest jako *Herba Hederæ terrestris* (nazwa łacińska *Hedera terrestris* funkcjonowała w literaturze przez cały XIX w. wymiennie z *Glechoma hederacea*) i kurdyban ziele (razem z ludową nazwą Kur pik)⁵. Wzmianki o bluszczu jako surowcu występują również w *Florze lekarskiej* Eduarda Winklera⁶, a także w *Słowniku terminologii lekarskiej polskiej* z 1881 r., gdzie opisywany jest jako ziele kurbankowe⁷.

⁴ J. Rostafiński, *Symbola ad historiam naturalem medii aevi : plantas, animalia, lapides et cetera simplicia medicamenta quae in Polonia adhibebantur inde a XII usque ad XVI saeculum : (quattuor cum tabulis)*, Cracoviae 1900, s. 280–281.

⁵ F. Sawiczewski, *Opisanie najużywanych roślin lekarskich pod względem ich podobieństwa i różnic, z rycinami*, Kraków 1850, s. 14.

⁶ E. Winkler, S. Pisulewski, *Flora lekarska czyli Opisanie cech rodzajowych i gatunkowych wszystkich roślin w medycynie używanych*, Warszawa 1852, s. 147.

⁷ B. Jerzykiewicz, *Słownik terminologii lekarskiej polskiej*, Kraków 1881, s. 169.

Tradycja stosowania bluszczyku kurdybanku na terenach Polski, w tym przez Słowian osiedlających się tu we wczesnym średniowieczu, sięga zapewne głęboko w przeszłość, choć brak na to bezpośrednich dowodów. Można przypuszczać, że jego pierwotne zastosowania były głównie kulinarne⁸. Według źródeł z późniejszych epok bluszczyk wykorzystywano jako jarzynkę, a także jako środek dietetyczny wspierający organizm na przednówku. Lud używał go jako przyprawy do mięsa i do zup ze względu na miły zapach. Uważany był także za ważną roślinę miododajną⁹.

Adam Maurizio w dziele *Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym* opisuje bluszczyk jako roślinę spożywaną w czasach głodu i klęsk nieurodzaju, podkreślając: „Pożywienie roślinne, które z musu jedzą, pożywienie głodowe, jest tym, które było podstawą pierwotnej kuchni.” Wspomina, że bluszczyk stosowano również podczas I wojny światowej, uważa jednak, że bluszczyk należy do grupy roślin, które nie są szczególnie smaczne. Jego wykorzystanie kulinarne było możliwe dzięki odpowiedniemu przygotowaniu, co określa mianem „kunsztu przypraw”¹⁰.

Nie to jednak opis zgodny z innymi źródłami. Anonimowa autorka publikacji *Kuracje wiosenne* z 1914 r. opisywała bluszczyk ziemny (inaczej kocie bułki) jako pierwszą roślinę, która pojawia się po zimie i jest cenną przyprawą i jarzynką: „Używanie kurdybanku do rosółu jest dość rozpowszechnione. Nadaje on rosółowi i polewkom wybornego, aromatycznego smaku, używa się go też siekanego do omeletów i jajecznic. To zacne ziółko chroni od niejednej zarazy, wzmacnia i trzyma przy zdrowiu”. Autorka przytacza też historię kawalerii, która uniknęła śmierci podczas epidemii choroby zakaźnej dzięki spożyciu kurdybanku: „Zauważono, że konie jedzące kurdybanek zdrowieją, a ludzie, którzy włączyli go do swoich potraw, powracali cali i zdrowi”. Od tamtej pory kurdybanek zaczęto stosować jako środek przeciwdziałający różnym zarazom¹¹.

Z kolei w literaturze popularnej międzywojennej znajduje się bardzo ciekawy wątek związany z zastosowaniem bluszczyku w medycynie ludowej. W opowiadaniu z 1932 r. pewna sierotka, uczona zie-

⁸ H. Lis, P. Lis, *Kuchnia Słowian, czyli o poszukiwaniu dawnych smaków*, Warszawa 2023.

⁹ J. Strumiłło, *Pszczelnictwo ogrodowe czyli domowe*, Wilno 1837, s. 171.

¹⁰ A. Maurizio, *Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym*, Warszawa 1926, s. 114.

¹¹ *Kuracje wiosenne*, Sekcja Wydawnicza Sodalicyi Maryańskiej w Starej Wsi Koła Piotra Skargi, 1914, s. 22–25.

larstwa przez zachorę, użyła listków „kurpika” do zatamowania krwotoku u rannego drwala. Później zastosowała bluszcz, aby uratować życie hrabiemu, który ulega wypadkowi podczas polowania. Dzięki wiedzy zielarskiej i cudownym właściwościom bluszczu jej los odmienił się na lepsze – skończyła szkołę i zdobyła serce młodego hrabiego¹².

Mniej fantastyczne opisy zastosowania bluszczu kurdybanek w ziołolecznictwie można znaleźć w wielu źródłach. Wzmianki o jego zastosowaniu znajdują się nie tylko w starych herbarzach, literaturze dedykowanej lekarzom i farmaceutom, ale także w przeznaczonych dla szerokiego grona czytelników encyklopediach, poradnikach i popularnych książkach zielarskich. Materiały te rzucają światło na zmieniającą się na przestrzeni wieków rolę bluszczu w ziołolecznictwie. W ich podsumowaniu uwzględniono zarówno opis właściwości bluszczu jako pojedynczego zioła, jak i mieszanek ziołowych zawierających bluszcz, które mogą stanowić szczególnie inspirujące źródło wiedzy dla współczesnych zielarzy i fitoterapeutów.

Pomiędzy średniowieczem a nowożytnością – bluszcz w starych zielnikach

Pod koniec średniowiecza oraz u progu nowożytności, zanim na terenach Polski, zaczęły powstawać pierwsze dzieła zielnikarskie w języku polskim, popularnością cieszyły się zagraniczne traktaty opisujące właściwości ziół i ich zastosowanie w medycynie. Jednym z takich dzieł był *Ogród zdrowia* (niem. *Gart der Gesundheit*), wydany po raz pierwszy w 1485 r. Zielnik ten został przetłumaczony na język łaciński i wydany w 1491 r. jako *Hortus sanitatis*, dzięki czemu zdobył jeszcze większą popularność. Wśród roślin opisanych w *Ogrodzie zdrowia* znalazł się bluszcz kurdybanek (*Edera terrestris*), zwany także *camecissos*¹³. Dzieło przywołuje Dioskurydesa, który wskazywał, że bluszcz kurdybanek ma właściwości osuszające i może być wykorzystywany do leczenia stanów zapalnych oraz trudno gojących się ran. W dalszej części opisu zawartego w *Hortus sanitatis* znajdziemy cały wachlarz zielarskich zastosowań bluszczu. Roślina ta charakteryzuje się krótkim korzeniem, który, gdy zostanie złamany, wydziela sok. Sok ten był stosowany na dolegli-

¹² K.J. Rybacki, *Sierota [w:] Bajki i powiastki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 1932, s. 135–170.

¹³ *Hortus sanitatis*, Mainz 1491, s. 78.

wości oczu i uznawany za skuteczny lek na różne choroby związane z nadmiarem wilgoci w organizmie. Z kolei gotowane z octem liście pomagały w leczeniu stanów zapalnych, reumatyzmu, a także ropni. Spożywane z winem pomagały na czerwonkę, osłabienie kończyn i reumatyzm.

Wzorowały się na nim również pierwsze, wydane XVI w. herbarze polskie. W 1534 r. ukazało się drukiem dzieło *O ziołach i mocy ich*, ilustrowana encyklopedia z zakresu botaniki i medycyny¹⁴. Publikację tę przypisuje się Stefanowi Falimirzowi, choć był on prawdopodobnie głównie tłumaczem. W zielniku tym znajduje się pierwszy opis bluszczyku kurdybanka sporządzony w języku polskim. W 1542 r. została wydana przeróbka tego dzieła pod tytułem *O ziołach tutecznych i zamorskich i o mocy ich* autorstwa Hieronima Spiczyńskiego¹⁵. Jako kolejny pojawił się napisany przez Marcina Siennika *Herbarz, to jest zioł tutecznych, postronnych y zamorskich opisanie*¹⁶. Wymienione zielniki podają ten sam co Falimirz opis użytkowania ziela, z niewielkimi zmianami stylistycznymi lub nazw rośliny w mieszankach.

Poniżej znajduje się opis zastosowania bluszczyku na choroby „śledziony” (które mogły dotyczyć także innych chorób narządów wewnętrznych) z wymienionych wyżej zielników, podany według zielnika Marcina Siennika:

Kurdwanowe liście jest godne tu lekarstwu/ liście jego z liściem wysokiego ślazu a z korzeniem mleczowym / tu rzeczy potem warz w occie a w wodzie / a tego sie napijaj ocukrowawszy / albowie śledzione skazoną i opuchła naprawia. Albo tak uczyn syrop na te niemoc. Weźmi soku Kurdwanowego [w innych wersjach Bluszczowego – A.M] / Soku jeleniego języka / [języcznik zwyczajny – A.M] każdego z nich po pół kwarty. wysokiego ślazu / mąki z bobu / korzenia mieczykowego każdego z nich po uncji wszystkich rzeczy stłuszy warz w tych sokach przyławszy trochę octu / a potym rozmoczywszy w tym facelet przyłóż na śledzionę opuchła abo zatwardziałą / wszakże też wnątrz bierz piyać.

¹⁴ S. Falimirz, *O ziołach i o mocy ich*, Kraków 1534.

¹⁵ H. Spiczyński, *O ziołach tutecznych y zamorskich y o mocy ich, a kthemu księgi lekarskie wedle rejestru niżey nowo wypisanego, wssem wielmi żyteczne*, Kraków 1556, s. 31–32.

¹⁶ M. Siennik, *Herbarz, to jest zioł tutecznych, postronnych y zamorskich opisanie* [...], przydano Alexego Pendemontana księgi ośmiory o tajemnych a skrytych lekarstwach [...], Kraków 1568, s. 59–60.

Siennik za poprzednikami podaje także kolejny przepis na mieszanekę z bluszczykiem:

Ten syrop bedziesz miał dobry na skażoną śledzionę / y naprzeciwko kwartanie [malaria czwartaczka – A.M.] / naprzeciwko puchlinie / y naprzeciwko żółtej niemocy z zimnej przyczyny / tym obyczajem. Weźmi soku Kurdawanowego / ieleniego języka / każde z nich mniej niżli po pół kwarty / wierzchów piołunowych / kopytniku / kwiatków centurzyiey [centurii pospolitej – A.M.] / każdego z nich po pół garści / kwiatków borakowych [prawdopodobnie ogórecznika lekarskiego – A.M.] / rodzynek / listków senes, każdego z nich po garści / z apteki epitymi ziele [prawdopodobnie gatunek porostu – A.M.] jest / taniej przedze to też nasienia hanyżowego, opichowego [seler zwyczajny albo kropidło wodne – A.M.], włoskiego kopru pietruszczanego korzenia bruscy [kłącze ruszczyka kolczastego – A.M.], szparagowego, każdego z nich trzy drachmy, lakrycey [lukrecji gładkiej – A.M.] pół uncye, thy wszystkie rzeczy warz w kwarcie wina białego ze czterema łyżkoma octu a do połowice / a potem precedziwszy ocukruy dobrze / a tego się napiwszy po ranu ciepło po trunkowi.

Autorzy polecają jeszcze łączyć wyciąg z preparatami przeczyszczającymi zakupionymi w aptece.

To nie jedyne zastosowania bluszczyku, w dalszej części opisane są kolejne:

Też sok Kurdwanowy / ciepło wpuuszczony w nozdrze / czyści głowę i boleść jej uśmierza / a gdy też soku w lewe ucho wpuścisz / tedy bolenie zębów na lewey stronie uspokaja. Też uważony krudwan w ługu z łupinami orzechów włoskich niedojrzałych / włosy czerni. Też liście Kurdwanowe w wodzie uwarzone a ona woda pita paranu kilka razów / żółtą niemoc oddala. Też wanna uczyniona z warzenia tego ziela / a ktoby miał w nerkach kamień / ma siedzieć w oney wodzie ciepłej / y naprzeciwko podagrze jest to użyteczna wanna. Też twardość śledziona odmiękcza i ropszędza / gdy będzie uważony bluszcz w occie / a przyłożony na lewy bok. Okchnienie oddala tym obyczajem. Weźmi soku bluszczem a po kropce puszczany ciepło w uszy poranu y na noc.

Bluszczyk był więc stosowany zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz w leczeniu różnych dolegliwości, takich jak opuchlizna, choroby śledziona, gorączka, żółtaczka, bóle zębów, podagra czy kamienie nerkowe.



Ryc. 2. Bluszcz kurdybanek w *Herbarzu Polskim* Marcina z Urzędowa¹⁷

Z kolei w wydanym w 1595 r. *Herbarzu polskim* Marcina z Urzędowa (ryc. 2) bluszcz kurdybanek jest wspomniany pod nazwą kunrad (*Hedera terrestris, Sylvatica chamaeciffon*)¹⁸. Herbarz nie stanowi już przedruku wymienionych w tym rozdziale wcześniejszych zielników, i dostarcza nowych informacji na temat zastosowania bluszczu:

To ziele bardzo pomocne przeciw boleściam w biodrach / a to starwszy ile trzy pieniądze zaś waży / pijąc w wodzie przez czterdzieści dni / albo pięćdziesiąt, nie przestając. Żółtą niemoc spędza pijąc to ziele przez pięć albo dziesięć dni. Miesiące paniom zastanowione pobudza. Dryne zastanowioną wywodzi pijąc. Przeciw morowemu powietrzu także pomaga. Rycerstwo i wszyscy, którzy wokół konie się obierają / gdy jaka zaraza na konie przyjdzie, że zdychają / zwłaszcza w stadziech / to ziele dają jeść i tym obraniają zarażenia powietrza.

Jest więc szczególnie przydatny w leczeniu dolegliwości związanych z biodrami lub stawami, żółtaczką, problemami z menstruacją u kobiet (miesiączkowanie), w zatrzymaniu moczu, czy w epidemii chorób zakaźnych. Bluszcz kurdybanek był również stosowany profilaktycznie w weterynarii, poprzez podawanie go zwierzętom, co miało zapobiegać zarażeniu.

¹⁷ Marcin z Urzędowa, *Herbarz Polski, To iest O Przyrodzeniu Zioł Y Drzew Rożnaitych, Y Innych Rzeczy Do Lekarztw Należących, Księgi Dwoie, Doctora Marcina Vrzedowa [...]*, [Ed. Ian Firlewicz], W Drukarni Łazarzowej, Kraków 1595, s. 162.

¹⁸ *Ibidem*, s. 163.

W *Zielniku* Szymona Syreniusza (1613), jednym z najważniejszych polskich dzieł botanicznych, bluszcz kurdybanek jako zioło lecznicze jest także szczegółowo opisany¹⁹. Zalecany jest w chorobach wątroby: „Otwiera y wychędaża zamulenia / przeto || y starszym / z winem go daiąc starym. Wątrobę zatkaną otwiera / kwiatki tego ziela w winie warzone / a trunkiem używane”. Pomaga też w bólach bioder: „świeżego liścia uwierciawszy / a przez czterdzieści albo pięćdziesiąt dni pijąc”.

Dalej czytamy też o kolejnych zastosowaniach bluszczu:

Ołchnieniu y głuchocie / tak bywa lekarstwem / w uszy ciepło potrosze puszczaży [...] Mocz zawściagniony nad przyrodzenie pędzi trunkiem używany. Czyścienie miesięczne paniom zahamowane wzbudza y wywodzi / w winie warzone liście / a używane. Abo tym sposobem / Kurdwan / Bylica / Poley / Rumiankowe kwiatki / Lebiotkę / po garści każdego biorąc / w winie pięćdziesiąt dni porządnie piąc/bóle seyatycz-warzyć / przez kilka dni pić rano y na noc [...] Żółtą niemoc spędza / proch pomieniony z wodą przez siedm abo ośm dni biorąc. Śledzionę zatkaną y bolejącą leczy / liście yz swym kwieciem utarte / a z winem używane ciepło/przez dni kilka. Plin. Glisty w żywocie dzieciom morzy y wywodzi / przereczonego prochu im zadaiąc: Toż też Macię zamuloną otwieraiąc wychędaża. Kaszlącym bez przestanku. Ciężko tehnącym z szlamowatości hrbych / y lipkich w piersiach zaległych bywa ratunkiem / warząc go w miodowej sycie / z Omanem/z Izopem / y z Włoskim Koprem / y ciepło dwakroć na dzień.

Syreniusz w przywołanych fragmentach *Zielnika* uwzględnił właściwości bluszczu w kontekście różnorodnego zastosowania terapeutycznego – od leczenia dolegliwości układu oddechowego, trawienego i moczowego, po łagodzenie bólu, usuwanie pasożytów u dzieci oraz wspomaganie zdrowia kobiet. Podkreślał skuteczność bluszczu w oczyszczaniu organizmu oraz jego rolę jako naturalnego środka na wiele powszechnych schorzeń, co pokazuje, jak istotne miejsce zajmował w dawnych praktykach leczniczych.

Generalnie, w zielnikach z XVI i początków XVII w. bluszcz kurdybanek prezentowany jest jako wszechstronne zioło a jego skuteczność w leczeniu różnych dolegliwości zdrowotnych była szeroko doceniana. Opis tej rośliny w kontekście jej zastosowania w leczeniu ludzi i zwierząt wskazuje na jej szerokie wykorzystanie w czasach, kiedy medycyna oparta na związkach syntetycznych nie była jesz-

¹⁹ S. Syreński, *Zielnik Herbarzem z Ięzyka Łacinskiego Zowią. To Iest Opisanie Własne Imion, Kształtu, Przyrodzenia, Skutkow, y Mocy Zioł [...]*, Kraków 1613, s. 613.

cze rozwinięta, a naturalne środki lecznicze odgrywały kluczową rolę w terapii.

Epoka XIX wieku – pierwsze polskie farmakopee oraz literatura specjalistyczna dla lekarzy i farmaceutów

Epoka XIX wieku (1789–1914) to okres istotnych przemian w naukach medycznych i farmaceutycznych. Także pierwsze wydanie farmakopei Królestwa Polskiego – *Pharmacopoeia Regni Poloniae*, opublikowane w 1817 r. – stanowiło wyznacznik farmakologii tego okresu. W pierwszej polskiej farmakopei znajdziemy lakoniczny opis *Herba hederæ terrestris*, *Glecoma terrestris*, wymienianego pod polskimi nazwami bluszczu ziemny i kurdwan²⁰. Łaciński tekst mówi, że jest to roślina wieloletnia, najczęstsza w swoim występowaniu, o nerkowatych, karbowanych liściach i gorzkim, nieco aromatycznym smaku.

W farmakopei tej znajduje się również przepis na mieszankę do przygotowywania naparów stosowanych przy dolegliwościach płucnych (*Species ad infusum pectorale*)²¹. Skład mieszanki obejmuje bluszczu ziemny (*Herbae Hederæ terrestris*) oraz inne rośliny tradycyjnie stosowane w infekcjach dolnych dróg oddechowych. Farmakopea zaleca pociąć i wymieszać 4 uncje jęczmienia perłowego (*Hordei perlati*), po dwie uncje korzenia lukrecji (*Radice Liquiritiæ*), liści podbiału (*Herbae Farfarae*), bluszczu (*Herbae Hederæ terrestris*), przetacznika (*Herbae Veronicae*), po jednej uncji kwiatów maku polnego (*Florum Rhoeados*), dziewanny (*Florum Verbasci*), nasion anyżu zwyczajnego (*Anisi vulgaris*) oraz trzy uncje fig (*Caricarum*).

Farmakopea szpitalna (*Pharmacopoea nosocomialis*), wydana w 1838 r., była uproszczoną wersją farmakopei Królestwa Polskiego, opracowaną na zlecenie władz rządowych. Celem dokumentu było ograniczenie kosztów leczenia w szpitalach poprzez wprowadzenie tańszych alternatyw dla drogich preparatów farmaceutycznych. W myśl tej idei w pierwszej części farmakopei znajduje się alfabetyczny spis leków, w tym *Herba hederæ terrestris*, którego cena wynosiła 6 groszy za uncję²². Dla porównania, koszt uncji mirry wynosił 36 groszy, a winianu antymonu i potasu – 44 grosze.

Druga część farmakopei szpitalnej zawierała szczegółowe przepisy na przygotowanie mieszanek i leków różniące się od tych zaproponowanych w *Pharmacopoeia Regni Poloniae*. Przepis na napar płucny

²⁰ *Pharmacopoeia Regni Poloniae*, Warszawa 1817, s. 34.

²¹ *Ibidem*, s. 148.

²² *Farmakopea szpitalna (Pharmacopoea nosocomialis)*, Warszawa 1838, s. 16.

(*Species ad Infusum pectorale*) zawiera następujące proporcje bluszczu ziemnego i innych surowców: *Herba hederæ terrestris* – 2 funty, *Herba Farfarae* (zioła podbiału) – 2 funty, *Radix Altheae* (korzeń prawoślazu) – pół funta, *Radix Liquiritiae* (korzeń lukrecji) – pół funta, *Seminis Anis vulgaris* (nasiona anyżu) – 2 uncje, *Florum Verbasci* (kwiaty dziewanny) – 4 uncje. Wszystkie składniki należy posiekać i dokładnie wymieszać, a następnie krótko zmielić na jednorodną mieszanke²³.

Opis w farmakopeach XIX w. podkreślał wartość bluszczu jako jednego z podstawowych surowców roślinnych w terapii dolegliwości płucnych i układu oddechowego. Jego niska cena i dostępność sprawiały, że mógł być wykorzystywany jako alternatywa dla droższych preparatów farmaceutycznych. Jego obecność w kluczowych dokumentach, takich jak *Pharmacopoeia Regni Poloniae* i *Pharmacopoea nosocomialis*, potwierdza jego znaczenie jako popularnego, skutecznego i ekonomicznego surowca leczniczego.

O tym, że był on stosowany w dawnych praktykach medycznych i farmaceutycznych świadczą także wzmianki w opracowaniach poza urzędowymi lekospisami, które dostarczały informacji na temat jego charakterystyki botanicznej, składu chemicznego oraz możliwości zastosowania w terapii różnych schorzeń. Szerzej surowiec został opisany chociażby w *Zbiorze wiadomości chemiczno-farmaceutycznych* (1852) Teodora Heinricha, gdzie zwrócono uwagę na skład chemiczny bluszczu, obejmujący żywicę, kwas gallasowy, ekstrakt oraz saletrę, co czyniło go składnikiem mieszanek perkotralnych – wykrztuśnych (*species pectorales*)²⁴.

Z kolei w *Farmakognozji* Juliana Trappa (1869) podkreślono, że świeże ziele charakteryzowało się słabym, nieprzyjemnym zapachem oraz gorzkim i lekko cierpkim smakiem, który według autora niemal zanikał po wysuszeniu²⁵. W jego składzie chemicznym wyróżniano istotę gorzką, garbniki i sole mineralne, w tym azotan potasu. Roślinę wykorzystywano wewnętrznie w leczeniu w formie naparów wodnych oraz świeżo wyciśniętego soku, czasami łączonego z innymi sokami roślinnymi. Bernhard Schuchardt w *Farmakologia ogólna i szczegółowa oraz receptura* (1874) również odniósł się do właści-

²³ Ibidem, s. 95.

²⁴ T. Heinrich, J. Schiller, *Zbiór wiadomości chemiczno-farmaceutycznych pod względem teorii i praktyki*, t. 2 *Botanika*, Warszawa 1852, s. 152.

²⁵ J.K. Trapp, *Farmakognozja*, t. 1 *Farmakognozja królestwa roślinnego*, W ramach Biblioteki Umiejętności Lekarskich, Wydawca Redakcja Gazety Lekarskiej, Warszawa 1869, s. 247.

wości leczniczych bluszczyku ziemnego, opisywanego jako *Glechoma hederaceum*²⁶. Wymienił go jako lek gorzki o działaniu podniecającym, stosowany w terapii astenicznych postaci nieżyłtów oskrzeli²⁷. Roślinę podawano pacjentom w postaci świeżego soku lub naparu, co wpisywało ją w grupę surowców o działaniu wykrztuśnym i tonizującym, obok innych popularnych środków, takich jak kłącze tataraku czy skórka cytryny.

Na przełomie XIX i XX w. bluszczyk kurdybanek nadal budził zainteresowanie. Władysław Wiorogórski w *Słowniku nowych środków lekarskich* (1898) przedstawił zastosowania bluszczyku szersze i odnoszące się do wiadomości zielarskich „zza oceanu”²⁸. W jego składzie chemicznym wyróżniono olejek lotny, żywicę, gumę, cukry, garbniki oraz „ciała” gorzkie i ostre. Jak twierdził autor, bluszczyk kurdybanek stosowano głównie w postaci świeżo wyciskanego soku, jednak w XIX w. ponownie zaczęto go zalecać, szczególnie w Ameryce, jako środek stymulujący, tonizujący i wykrztuśny. Używano go w leczeniu chorób układu pokarmowego, astmy, żółtaczk i hipochondrii. Malarze używali rośliny jako środka przeciw kolce ołowianej. Typowa proporcja surowca do wody w naparze wynosiła 1:20, zaś napar przygotowywany był w dość niskiej temperaturze 60°C. Wiorogórski podkreślił wszechstronność zastosowań tego surowca, co czyniło go cennym elementem ówczesnej farmakologii.

Encyklopedie i poradniki – miejsce bluszczyku w literaturze powszechnej XIX wieku

Encyklopedie i poradniki, szczególnie te dedykowane medycynie ludowej i gospodarce wiejskiej, stanowiły główne źródło wiedzy o właściwościach leczniczych roślin w XIX i na początku XX wieku. Rozwój druku oraz zwiększenie poziomu alfabetyzacji społeczeństwa sprawiły, że informacje, które wcześniej były dostępne tylko dla elit intelektualnych, mogły trafiać do szerszego grona odbiorców. Ich celem było ułatwienie dostępu do wiedzy ludziom, którzy nie mieli formalnego wykształcenia.

Encyklopedia powszechna S. Orgelbranda z 1886 r. podaje, że bluszczyk kurdybanek zawiera substancje gryzące, garbniki i sole,

²⁶ B. Schuchardt, *Farmakologia ogólna i szczegółowa oraz receptura*, t. 1, Warszawa 1874, s. 162.

²⁷ *Ibidem*, s. 309.

²⁸ W. Wiorogórski, *Słownik nowych środków lekarskich: podręcznik dla aptekarzy, lekarzy i materyalistów*, Warszawa 1898, s. 580.

a świeżo wyciśnięty sok lub odwar z tego ziela używany był w medycynie jako środek gorzki²⁹. *Wielka encyklopedia powszechna ilustrowana* z 1892 r. informuje, że kurdybanek roślina ta, zwana dawniej Kunradem, Brzestaniem lub Obłożnikiem, jest obecnie stosowana głównie zewnętrznie jako „mocno wonne”, choć dawniej używano jej również wewnętrznie w leczeniu chorób błon śluzowych, zwłaszcza płuc³⁰. Ponadto, miała wciąż znajdować zastosowanie jako przyprawa do zup i polewek.

Z kolei XIX-wieczne poradniki dostarczały praktycznych informacji na temat zbioru, przechowywania i stosowania roślin leczniczych, w tym kurdybanka. W czasach ograniczonego dostępu do lekarzy i leków przemysłowych, książki te pełniły rolę przewodników w leczeniu codziennych dolegliwości.

Choć najstarsza tutaj cytowana praca księdza Krzysztofa Kluka pochodzi z 1778 r., zaś jego dzieł nie można uznać za typowe poradniki, to jednak były one wznawiane wielokrotnie w XIX w. i stanowiły dla wielu pokoleń źródło praktycznej wiedzy na temat ziół. Kluk w dziele *Roslin potrzebnych, pożytecznych, wygodnych osobliwie kraiowych albo które w kraiu użyteczne być mogą utrzymanie, rozmnożenie, zacycie* (1778) opisał bluszczyk jako roślinę o szczególnych właściwościach leczniczych, gospodarskich i farmakologicznych³¹. Przypisywał bluszczykowi ziemnemu zdolności lecznicze, takie jak łagodzenie problemów trawiennych, gojenie ran oraz wspomaganie leczenia czerwonki. W swoim *Dykcyonarzu roślinnym* podkreślał, że bluszcz ziemny jest cennym lekarstwem na ból piersi i suchoty, a także „na robaki, pobudzają miesięczne, goją rany, uśmierzają czerwoną biegunkę”, dodając, że jego wartość nie ustępuje ziołom sprowadzonym zza granicy i nie trzeba za niego drogo płacić³².

Według Kluka bluszczyk kurdybanek znajdował zastosowanie nie tylko w medycynie człowieka, ale także w gospodarstwach jako roślina poprawiająca zdrowotność zwierząt i wspierająca gospodarską

²⁹ *Encyklopedyja powszechna* S. Orgelbranda, t. 2, Warszawa 1886, s. 22.

³⁰ *Wielka encyklopedia powszechna ilustrowana*, t. 7–8, Warszawa 1892, s. 93.

³¹ K. Kluk, *Roslin potrzebnych, pożytecznych, wygodnych, osobliwie kraiowych albo Ktore w kraiu użyteczne byc mogą utrzymanie, rozmnożenie, zacycie*. T. 2 z figurami, O drzewach i ziołach dzikich, lasach, etc. / przez X. Krzysztofa Kluka kanonika kruswickiego, proboszcza ciechanowieckiego, Warszawa 1778, s. 221.

³² K. Kluk, *Dykcyonarz roślinny, w którym podług układu Linneusza są opisane rośliny nie tylko krajowe dzikie, pożyteczne, albo szkodliwe [...] i cudzoziemskie [...], albo z których mamy lekarstwa, korzenie, farby, [...] albo które jakową nadzwyczajność w sobie mają [...] z poprzedzającym wykładem słów botanicznych, i kilkokrotnym na końcu reiestrem*. t. 2, Warszawa 1787, s. 29–30.

samowystarczalność. W jednej z receptur zalecał stosowanie bluszczyku jako składnika mieszanki ziół przeznaczonych do podawania zwierzętom dotkniętym zarazą końską. Receptura ta łączyła bluszczyk z takimi roślinami jak przetacznik, rzepik czy dziewanna, co zapewne odzwierciedlało ówczesne przekonanie o synergii działania ziół. Również w przypadku nagłej utraty mleka u krów Kluk rekomendował paszę z dodatkiem bluszczyku³³.

Sposoby leczenia różnych dolegliwości przy użyciu ogólnie dostępnych surowców zielarskich opisywał również Jacek August Dziarkowski w swoim dziele *Wybór roślin krajowych dla okazania skutków lekarskich ku użytkowi domowemu* (1821)³⁴. Autor przedstawiał bluszczyk jako ziele „soczyste, gorzkawe i nieco korzenne”, które nawet po wysuszeniu nie traci swoich właściwości. Szczególnie cennym lekiem był sok wyciśnięty ze świeżych liści, oczyszczony i gotowany z miodem. Taki syrop podawany po łyżeczce kilka razy dziennie skutecznie łagodził zadawnione, suche oraz flegmiste kaszle. Dziarkowski zalecał także stosowanie soku bluszczyku zmieszanego z serwatką jako środek na suchoty.

Henryk Felix Paulizki w *Medycynie dla ludu wiejskiego* (1830) podkreślał znaczenie bluszczyku jako skutecznego lekarstwa na wilgotny kaszel³⁵. Zalecał przyjmowanie proszku z liści obłożnika w ilości pół lub całej drachmy, rozpuszczonego w wodzie lub zmieszanego z powidłami jałowcowymi. Alternatywą było przygotować odwar z zieleń i pić go z dodatkiem miodu. Podobne informacje znajdujemy w piśmie „Przewodnik Praktyczny” z 1892 r.³⁶ Proszek z liści bluszczyku polecano jako jeden z najpewniejszych środków na uporczywy kaszel. Odwar z rośliny służył nie tylko ludziom, ale także zwierzętom – stosowano go jako lek przeciwko robakom u koni. Bluszczyk ziemny miał również praktyczne zastosowanie w gospodarstwie domowym. Dodanie kilku garści zieleń do beczki z piwem miało zapobiegać jego kwaśnieniu i wspomagać klarowanie trunku.

³³ K. Kluk, *Zwierząt domowych i dzikich osobliwie kraioowych, historyi naturalney początki i gospodarstwo* [...], t. 1, *O zwierzętach ssących*, Warszawa 1797, s. 176.

³⁴ J.A. Dziarkowski, *Wybór roślin krajowych dla okazania skutków lekarskich ku użytkowi domowemu*, Warszawa 1821, s. 54.

³⁵ H.F. Paulizki, *Dra Henryka Felixa Paulizkiego Medycyna dla ludu wiejskiego : zawierająca przepisy rozsądnego pielęgnowania zdrowia, uniknienia i leczenia zwyyczajnych chorób małą liczbą pewnych środków lekarskich, a szczególniej przyzwolitem zachowaniem się, służąca plebanom, felczerom i rozsądnym gospodarzom, osobliwie w okolicach, które lekarzy nie mają*, t. 1, Wilno 1830.

³⁶ „Przewodnik Praktyczny: obejmujący przepisy, wskazówki i rady dotyczące gospodarstwa wiejskiego, domowego, rękodzieł [...]”, 16.01.1892, s. 30.

Zastosowanie bluszczyku w domowej terapii nie ograniczało się jedynie do chorób układu oddechowego. W *Poradniku dla gospodyń wiejskich i miejskich* (1838) Paweł Eustachy Leśniewski zwrócił uwagę na rolę bluszczyku w leczeniu szkorbutu i innych chorób wynikających z niedoborów żywieniowych³⁷. Sok z bluszczyku, podobnie jak sok ze szczawika czy rzeżuchy, był rekomendowany jako naturalny lek wzmacniający osłabiony organizm.

Z kolei Józef Grzeškowski w wydanej w 1906 r. pracy *Apteka domowa* przedstawiał szczegółowe instrukcje dotyczące przygotowania i stosowania bluszczyku³⁸. Autor zalecał jego zbiór wiosną, w okresie kwitnienia, kiedy właściwości lecznicze rośliny są najpełniejsze. Herbata przygotowana z garści ziela na 5–6 filiżanek wody miała leczyć żółtaczkę, uspokajać krwawą biegunkę i eliminować pasożyty. Sok z bluszczyku mieszano z winem lub rosółem, co stanowiło skuteczny środek wzmacniający. Przygotowywano nalewki z ziela moczonego przez 14 dni w okowicie, które polecano w leczeniu kamieni nerkowych i dolegliwości płucnych. Według autora roślina wykazywała wszechstronne działanie – była pomocna w leczeniu białych upławów (spożycie w formie proszku w wodzie lub winie), skrofulów (w postaci okładów), czy problemów skórnych, takich jak rany i strupy (maść). Kąpiele z dodatkiem bluszczyku polecano osobom cierpiącym na podagrę i inne dolegliwości stawowe. Grzeškowski sugerował również alternatywne formy użycia, takie jak gotowanie bluszczyku jak jarmużu w kuchni lub stosowanie jego soku zmieszanego z serwatką.

Sebastian Kneipp, bawarski ksiądz i propagator krenoterapii, autor poczytnych i wielokrotnie wznawianych publikacji, w swojej „książce dla wszystkich” *Apteczka domowa*, czyli drugiej części *Leczenia wodą* (1905), opisywał bluszczyk jako roślinę o przyjemnym zapachu i szerokim zastosowaniu leczniczym³⁹. Herbata oraz świeży sok z bluszczyku były szczególnie skuteczne w zwalczaniu gorączek nawrotowych, chorób układu moczowego i dolegliwości piersiowych. Kneipp podkreślał także, że roślina ta działa przeciwwzapalnie i detoksykująco, a w połączeniu z innymi ziołami może być stosowana w leczeniu artretyzmu. Mieszanka przeciwartretyczna składała się z 5 łyżek bluszczyku, 10 łyżek liści brzozy, ½ łyżki kory wierzbowej, 5 łyżek

³⁷ P.E. Leśniewski, *Poradnik dla gospodyń wiejskich i miejskich, czyli Zbiór rad, wiadomości i przepisów obejmujący różne szczegóły gospodarstwa kobięcego*, t. 2, Warszawa 1838.

³⁸ J. Grzeškowski, *Apteka domowa: spis 130 roślin lekarskich z podaniem ich użycia w przypadkach, gdy lekarza pod ręką zaraz mieć niemożna*, Poznań 1906, s. 68–69.

³⁹ S. Kneipp, *Leczenie wodą. Księga. 2, Apteczka domowa*, Warszawa 1905, s. 67.

kwiatu bzu lub lipowego, 2 łyżek igieł jałowca i 1 piołunu – zawierała uznane surowce o działaniu przeciwzapalnym

Niemiecki naturopata, uznawany za „ojca medycyny naturalnej”, Friedrich Eduard Bilz, w tomie drugim swojej publikacji *Nowe lecznictwo przyrodne: książka do nauczania i podręcznik leczenia przyrodnego i ochrony zdrowia* (1910) przedstawia liczne receptury ziołowe⁴⁰. W wykazie ziół leczniczych na kamienie moczowe, podaje przepis na mieszankę składającą się z 20 g sproszkowanych żołądki, 20 g bluszczyku kurdybanka, 20 g ziela nawłoci, 10 g korzeni nawłoci oraz 10 g rzepiku⁴¹. Zaleca parzenie 1 łyżki stołowej tej mieszanki na 1 filiżankę wody i picie naparu rano i wieczorem. Na katar oskrzeli i płuc autor proponuje napar przygotowany z 40 g siemienia lnianego, 40 g dziewanny, 20 g ożanki, 20 g korzenia prawoślazu, 20 g liści podbiału, 20 g bluszczyku kurdybanka, 20 g kłącza słodczyki, 10 g mchu islandzkiego oraz 5 g słodkogórza⁴². Napar ten zaleca spożywać 3 razy dziennie po filiżance lub częściej, w mniejszych porcjach po łyżce stołowej.

W przypadku świeżych ran Bilz (1910) poleca stosowanie okładów z naparu przygotowanego z 20 g tysiącznika, 20 g krwawnika, 10 g bluszczyku kurdybanka oraz 10 g bobrka trójlistkowego⁴³. Te mieszanki ziołowe są interesujące z punktu widzenia współczesnej fitoterapii, ponieważ wiele z wymienionych roślin, takich jak nawłóć, krwawnik czy prawoślaz, wciąż znajduje zastosowanie w leczeniu chorób układu moczowego, oddechowego czy w przyspieszaniu gojenia ran, choć na przykład psianka słodkogórz jest aktualnie uznawana za toksyczną.

Z kolei dr Stanisław Breyer w pracy *Co to są suchoty (gruźlica, katar płucne) i jak się z nich można wyleczyć środkami domowymi?* (1911) opisał bluszczyk jako jedno z najważniejszych ziół w terapii gruźlicy⁴⁴. Według autora roślina zawierała związki takie jak garbniki, żywice i olejki eteryczne, które rozpuszczały śluz na błonach śluzowych oraz działały moczopędnie. Napary z liści bluszczyku stosowano w leczeniu chorób płuc, a także w przygotowywaniu specjalnego miodu leczniczego z dodatkiem innych roślin:

Zaleca się także w chorobach piersiowych miód ziołowy, przyrządzony z równych części płucnika, drakwi, podbiału, babki lancetowatej i średniej,

⁴⁰ F.E. Bilz, *Nowe lecznictwo przyrodne: książka do nauczania i podręcznik leczenia przyrodnego i ochrony zdrowia*, t. 2, Warszawa 1910.

⁴¹ Ibidem, s. 680.

⁴² Ibidem, s. 683.

⁴³ Ibidem, s. 694.

⁴⁴ S. Breyer, *Co to są suchoty (gruźlica, katar płucne) i jak się z nich można wyleczyć środkami domowymi?*, Warszawa 1911, s. 48.

przetacznika lekarskiego, bluszczu ziemnego, krwawnika oraz omanu wielkiego. Po wymieszaniu, zioła należy drobno pokroić i wycisnąć sok, który następnie łączy się w proporcji 1:2 z miodem. Całość gotuje się, aż wyparuje $\frac{1}{3}$ objętości, precedza, a następnie przechowuje w dobrze zakorkowanych fiolkach. Zależy się kilka razy dziennie po łyżce. Jest to środek bardzo skuteczny w leczeniu suchot. Miód wymieszany w proporcji 1:1 z masłem podaje się dzieciom słabym, skłonny do chorób płucnych.

Także kuchnia wegetariańska na początku XX w. miała być odpowiedzią na potrzeby zdrowotne ludu. Jednym z przykładów takiego podejścia jest przepis na zupę ziołową według przepisu Alexandra Humboldta, zawarty w książce Marii Czarnowskiej *Mały kucharz jarski* (1904)⁴⁵. Zupa ta opierała się na świeżych, majowych ziołach, takich jak bluszcz kurdybanek, krwawnik, rzeżucha wodna i ogrodowa, berberys, stokrotka, szczaw, portulaka oraz marzanka wonna. Zioła te gotowano w równych proporcjach w wodzie, precedzano przez cedzak, a powstałą bazę zagęszczano mąką i śmietaną. Danie wzbogacano o żółtka i całe jajka, podawane z grzankami chleba.

Lecnictwo ludowe

W XIX w. i na początku XX w. nastąpił wyraźny wzrost zainteresowania ludowością, w tym medycyną ludową. W tym czasie nowoczesna medycyna była niedostępna dla większości społeczeństwa wiejskiego. Lekarze byli drodzy i nieliczni, co sprawiało, że ludzie wciąż polegał na tradycyjnych metodach leczenia. Etnografowie i lekarze dokumentowali te praktyki nie tylko z ciekawości naukowej, ale także jako potencjalne źródło wiedzy do dalszego rozwoju medycyny.

Bluszcz ziemny miał także swe miejsce w wierzeniach i obrzędach ludowych. W niektórych regionach (np. w okolicach Krakowa) roślinę tę święcono podczas obchodów Matki Bożej Zielnej 15 sierpnia⁴⁶. Czyniono to, wierząc w ochronne i lecznicze właściwości rośliny. Ciekawą praktykę związaną z magią analogiczną odnotowano nad Niemnem, gdzie bluszcz był stosowany przeciw narośłom i wrzodom. Wierzono, że małe narośle tworzące się pod liśćmi tej rośliny w jesieni symbolizują jej zdolność do leczenia podobnych zmian na ludzkim ciele⁴⁷.

⁴⁵ M. Czarnowska, *Mały kucharz jarski: książka zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych oraz naukowe uzasadnienie jarstwa: dla rodzin, jako też dla osób samotnych*, Berlin 1904, s. 58.

⁴⁶ B. Gustawicz, *Podania, przesady, gadki i nazwy ludowe w dziedzinie przyrody*, cz. 2, *Rośliny*, Kraków 1882, s. 58.

⁴⁷ K. Szcześniak, *Świat roślin światem ludzi na pograniczu wschodniej i zachodniej Słowiańszczyzny*, Gdańsk 2013, s. 275.

Jedna z najbardziej znanych opowieści ludowych, przytoczona m.in. przez Bronisława Gustawicza (*Podania, przesady, gadki i nazwy ludowe w dziedzinie przyrody*, 1882), wiąże bluszczyk z nazwą *ziele świętego Piotra*⁴⁸. Według tej legendy, św. Piotr, cierpiąc na ból zęba, ugryzł korzeń rośliny z polecenia Chrystusa. Natychmiast odczuł ulgę, a od tamtej pory bluszczyk miał być stosowany jako lekarstwo na ból zębów. Podobna wersja tej opowieści występuje w tradycji niemieckiej, gdzie bluszczyk również służył do leczenia zębów.

Wiele informacji na temat ludowego zastosowania bluszczyku znajdziemy w *Słowniku* Adama Fischera⁴⁹. W powiecie pińczowskim liście bluszczyku gotowano wraz z macierzanką, a odwar stosowano do płukania ust, by uśmierzyć ból. Jednak odwar musiał być przygotowywany w specjalnych warunkach – w garnku szczelnie zamkniętym pokrywką oblepioną ciastem, co miało zapobiegać „uciekaniu” leczniczej mocy ziół. W powiecie gorlickim korzeń bluszczyku był gryziony przeciw bólom wewnętrznym, a odwar z liści stosowano jako okład na bolący brzuch. Na terenach Lubelszczyzny napar z liści bluszczyku podawano jako środek łagodzący wszelkie boleści.

Bluszczyk ziemny był również ceniony za swoje właściwości przeciwzapalne i wykrztuśne. Julian Talko-Hryniewicz w pracy *Zarysy Lecznictwa ludowego na Rusi południowej* (1893) wspomina, że odwary z bluszczyku z dodatkiem miodu zalecano na kaszel i zaflegmienie⁵⁰. Podobne wskazania znajdziemy w opisach z okolic Krakowa, gdzie odwar pijano na dolegliwości płucne.

Ludowa medycyna nie ograniczała się wyłącznie do ludzi. Bluszczyk ziemny był także stosowany w leczeniu zwierząt gospodarskich. Jak píše Seweryn Udziela, odwar z bluszczyku z dodatkiem soli podawano krowom, by poprawić jakość mleka⁵¹. Młodym cielętom cierpiącym na biegunkę flegmistą zalecano picie odwaru z kurdybanku. W Wielkopolsce bluszczyk stosowano jako środek przeciw zatrzymaniu moczu u koni, co świadczy o jego szerokim zastosowaniu w ludowej weterynarii. Warto zaznaczyć, że mimo licznych zastosowań leczniczych, bluszczyk ziemny może być toksyczny dla zwierząt i ludzi w większych ilościach, dlatego należy zachować ostrożność podczas jego stosowania⁵².

⁴⁸ B. Gustawicz, op. cit., s. 59.

⁴⁹ A. Fischer, *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych: słownik Adama Fischera*, red. M. Kujawska et al., Wrocław, s. 89.

⁵⁰ J. Talko-Hryniewicz, *Zarysy lecznictwa ludowego na Rusi południowej*, Kraków 1893, s. 154.

⁵¹ S. Udziela, *Rośliny w wierzeniach ludu krakowskiego*, Lwów, 1931, s. 17–18.

⁵² L.W. Mitich, *The intriguing world of weeds. Ground ivy*, „Weed Technology” 1994, nr 8, s. 413–415.

Zastosowanie bluszczyku w okresie międzywojennym

Po I wojnie światowej bluszcz wciąż zajmował ważne miejsce w literaturze medycznej, aptekarskiej oraz w poradnikach. Choć nie znalazł miejsca w drugim wydaniu *Farmakopei Polskiej* z 1937 r., to jego wszechstronne zastosowanie było opisywane w licznych publikacjach, które podkreślały zarówno tradycyjne, jak i nowoczesne podejścia do jego wykorzystania.

W literaturze aptekarskiej bluszcz kurdybanek wciąż zajmował miejsce jako surowiec zielarski o specyficznych właściwościach. W 1927 r., w *Towaroznawstwie aptecznym dla drogistów i aptekarzy* opisano jego skład chemiczny oraz zastosowanie w leczeniu chorób układu oddechowego i nerwowego⁵³. Autor publikacji podkreślił, że mimo rzadszego użycia w nowoczesnej farmacji, *Folia Hederæ terrestris* bywały niekiedy poszukiwane przez „chronicznie cierpiące jednostki z ludu”. Bluszcz kurdybanek pojawiał się także w prasie farmaceutycznej. W tygodniku „Drogerzysta: tygodniowe pismo fachowe drogeryjno-farmaceutyczne” z 1933 r. znajduje się kalendarz zbioru ziół leczniczych, w którym zbiór bluszczyku ziemnego zalecany jest na czerwiec⁵⁴. Z kolei w 1936 r. miesięcznik „Pamiętnik Farmaceutyczny Krakowski” uwzględniał go jako ważny składnik mieszanki surowców zielarskich, polecanych zarówno na kamienie moczowe, jak i dolegliwości układu trawiennego⁵⁵.

Literatura zielarska początku XX w. również opisywała bluszcz, podkreślając jego praktyczność w domowym leczeniu. Wzmianka o nim pojawia się między innymi w 1921 r. w miesięczniku „Zielnik Polski”⁵⁶. Zalecano go jako nieodzowny składnik domowej apteczki, obok takich ziół jak krwawnik, śláz, nagietek, mięta, wrotycz czy podbiał. Szczególnie polecano go w leczeniu chorób piersiowych oraz układu oddechowego.

Natomiast w 1931 r. Jan Biegański w swoim, wielokrotnie wznawianym, kompendium ziołolecznictwa *Nasze zioła i leczenie się nimi*⁵⁷ szczegółowo opisał właściwości bluszczyku kurdybanek (pod

⁵³ W. Sztromajer, *Towaroznawstwo apteczne dla drogistów i aptekarzy: artykuły roślinne i zwierzęce*, cz. 3, Kraków 1927.

⁵⁴ „Drogerzysta: tygodniowe pismo fachowe drogeryjno-farmaceutyczne” 27.01.1933, nr 4.

⁵⁵ „Pamiętnik Farmaceutyczny Krakowski” lipiec–wrzesień, Kraków 1936, s. 165.

⁵⁶ „Zielnik Polski: miesięcznik ilustrowany, poświęcony ziołom leczniczym, higienie i przyrodolecznictwu” 01.10.1921.

⁵⁷ J. Biegański, *Nasze zioła i leczenie się nimi: (ziołolecznictwo)*, Warszawa 1931, s. 89–90.

nazwą bluszczyk ziemny lub ziele kurdybanka), zwracając uwagę na skuteczność w leczeniu schorzeń płuc, wątroby i nerek. Dokładnie, bluszczyk kurdybanek wykazuje działanie moczopędne, co wspomaga usuwanie nadmiaru flegmy oraz oczyszczanie krwi. Ziele bluszczyku, które zbiera w czasie kwitnienia i suszy w cieniu, zawiera „gorzki gorzknik, wyciągowy garbnik, żywicę i ślady olejku eterycznego”

Przyjmowany w postaci odwaru, często w połączeniu z innymi ziołami o ukierunkowanym działaniu. Mieszanki te, znajdujące się w rozdziale o bluszczyku, a także w innych rozdziałach, zawierające surowce używane w ziołolecznictwie do dzisiaj mogą być dobrym odniesieniem dla współczesnej fitoterapii, choć takie składniki jak np. korzeń żywokostu nie są zalecane do użytku wewnętrznego i należy je zastąpić innym surowcem o działaniu wykrztuśnym lub przeciwzapalnym. Poniżej (tab. 1) przedstawiono zestawienie receptur z bluszczykiem kurdybankiem z *Nasze zioła i leczenie się nimi* Jana Biegańskiego. W tabeli tej nie została uwzględniona mieszanka na choroby układu moczowego zawierająca duże ilości komosy meksykańskiej, ziele konwalii, bez hebd i kopytnik uznawane za rośliny trujące.

Tab. 1. Zestawienie receptur z bluszczykiem kurdybankiem z *Nasze zioła i leczenie się nimi* Jana Biegańskiego (1931). Jeśli nie podano inaczej w skład mieszanek wchodzi ziele wymienionej rośliny.

Zastosowanie	Skład mieszanki	Przygotowanie i dawkowanie
Narządy trawienne i wątroba	Bluszczyk ziemny 46 cz. Tysiącchnik 40 cz. Kwiat krwawnika 20 cz. Dziurawiec 50 cz. Rdest ptasi 40 cz. Nasiona kolendry 15 cz.	1 łyżkę mieszanki zalać $\frac{3}{4}$ szklanki wody, zaparzyć. Pić 2–3 razy dziennie.
Narządy trawienne i wątroba (alternatywnie)	Bluszczyk ziemny 30 cz. Krwawnik 20 cz. Przytulia 30 cz. Dziurawiec 80 cz. Lebiodka 20 cz. Kłaczce tataraku 10 cz.	Przygotować napar jak wyżej, pić 2–3 razy dziennie.
Pęcherz i nerki strona 90	Bluszczyk ziemny 30 cz. Nawłóć pospolita 20 cz. Pomornik lekarski 10 cz. Liście brzozy (majowe) 30 cz. Nagietek 10 cz.	Przygotować napar (1 łyżka na szklanekę wody), pić według potrzeby.

Kaszel i trudności w odchodzeniu flegmy	Korzeń kosaćca 1 cz. Korzeń żywokost 2 cz. Korzeń lukrecji 3 cz. Korzeń omanu 1 cz. Bluszcz ziemny 3 cz. Rzepik 2 cz.	1 czubatą łyżkę mieszanki zalać szklanką gorącej wody, pozostawić na 6 godzin. Przecedzić, dopełnić mlekiem do pełnej szklanki. Pić ¼ szklanki 6 razy dziennie.
Apetyt i trawienie	Bluszcz ziemny, Bazylia, Bobrek trójlistny, Krwawnik, Rozmaryn, Piołun	Zioła stosowane jako składnik mieszanek wzmagających wydzielanie soków żołądkowych.
Katar narządów trawiennych	Bluszcz ziemny 20 cz. Tysiącznik 20 cz. Skórki pomarańczy 30 cz. Dziurawiec 100 cz. Dymnica 20 cz. Rumianek rzymski 10 cz.	1 łyżka mieszanki na szklankę wody. Pić 2–3 razy dziennie po ½ szklanki.
Choroby piersiowe	Korzeń mydlnicy 1 cz. Krzęcina pospolita 1 cz. Liście ślazu 2 cz. Bluszcz ziemny 1 cz. Korzeń lukrecji cz. 1 cz. Anyż 1 cz. Słód jęczmienny lub perz 5 cz.	2 czubate łyżki mieszanki na ½ litra wody. Pić po ½ szklanki 4–6 razy dziennie. Można dodać mleko i posłodzić.
Malaria(zimnica)	Babka wąskolistna 96 cz. Bluszcz ziemny 59 cz. Bobrek trójlistny 84 cz. Dąbrówka rozłogowa	Przygotowanie według przepisu na mieszanki ziołowe.
Kamienie żółciowe	Bluszcz ziemny 59 cz. Dziurawiec 65 cz. Jarzębina 128 cz. Kocanka piaskowa 61 cz. Kruszyna 110 cz.	Przygotowanie według przepisu na mieszanki ziołowe.
Owrzodzenie kiszek (jelit)	Bez czarny (powidła) 122 cz. Dziurawiec 65 cz. Bluszcz ziemny 59 cz. Rdest ptasi 98 cz. Żywokost 132 cz.	Stosować zgodnie z zaleceniami na odwar lub napar.

Natomiast w popularnej przed II wojną światową *Kuracji roślinnej* (1936) autorstwa Leona Verdmon-Jacquesa, francuskiego lekarza i botanika, podkreślono skuteczność bluszczu w rozpuszczaniu śluzu i działaniu moczopędnym⁵⁸. Poradnik podkreślał również łatwą dostępność tej rośliny, co czyniło ją popularnym składnikiem domowych

⁵⁸ L. de Verdmon-Jacques, *Kuracja roślinna: 1050 wypróbowanych rad i wskazówek, jak leczyć w 150 chorobach ziołami i środkami domowymi, z dodaniem opisu krajowych ziół leczniczych*, Warszawa 1936, s. 41.

apteczek. W publikacji tej szczegółowo opisano działanie bluszczyku, a także podano konkretne przepisy na herbatki i okłady, które stosowano w leczeniu kaszlu i trudności trawiennych. Zalecano picie filiżanki herbaty z korzeniami ślazuwca i kurdybanu, znanego również jako bluszczyk ziemny, osłodzonej miodem i wzbogaconej żółtkiem świeżego jajka. Roślina ta była zalecana na kaszel, trudności trawienne, osłabienie, obrzęki, a także w przypadku krwotoków.

W wielokrotnie wznawianym *Zielniku lekarskim* Czarnowskiego (1939) zalecano stosowanie całego ziela bluszczyku, szczególnie liści, zarówno zewnętrznie (w postaci okładów na rany, wrzody i liszaje), jak i wewnętrznie (w postaci herbaty – 15 g na litr wody lub soku)⁵⁹. Roślina była polecana w leczeniu chorób nerek, pęcherza, wątroby, gardła, zaflegmienia płuc oraz nieżytów żołądka i jelit. Na ból głowy zalecano wciąganie soku z bluszczyku nosem, znane z dawnych zielników. Młode liście, zwłaszcza delikatne listki, używano do przygotowywania zup. Roślina ta była także wykorzystywana w kuracjach wiosennych, obok innych ziół takich jak babka, cykoria, rzewień czy krwawnik. Bluszczyk był łatwy do zdobycia, tani, a cena 100 kg ziela wynosiła w 1939 r. 60–70 zł.

W 1939 r. w czasopiśmie „Gospodarstwo: domowe, podwórzowe, ogrodowe, rolników, przemysłowców, robotników” pojawiły się zalecenia dotyczące ziół na kuracje wiosenne według dr. Walsera⁶⁰. Młode liście, pędy i korzenie brodawnika, babki, cykorii, rzewienia, krwawnika, szczawiu oraz bluszczyku należy drobno pokrajać, wycisnąć sok przy pomocy prasy lub przez płótno. Przyprawione sokiem cytrynowym nadają się również na sałatkę. Bez wątpienia ten zestaw roślin, bez soku cytrynowego, mógłby stanowić pożywienie głodowe w trakcie II wojny światowej, jednak brak jest dostępnych źródeł potwierdzających takie zastosowanie bluszczyku w tym okresie.

Bluszczyk kurdybanek w zielarstwie po drugiej wojnie światowej

Ziele bluszczyku po wojnie nie pojawia się w kolejnych wydaniach *Farmakopei*, rzadko pojawia się także w literaturze. Jest jednak opisane w uznawanych za kanon ziołolecznictwa książkach Aleksandra

⁵⁹ A. Czarnowski, *Zielnik lekarski: zastosowanie, opis botaniczny i uprawa najważniejszych polskich roślin lekarskich*, Warszawa 1939, s. 90-91.

⁶⁰ „Gospodarstwo: domowe, podwórzowe, ogrodowe, rolników, przemysłowców, robotników: dodatek Pielgrzymka: pożyteczne wiadomości gospodarcze” 13 maja 1939, nr 4, s. 248.

Ożarowskiego. Według *Roślin leczniczych* Ożarowskiego i Wacława Jaroniewskiego bluszczyk, dzięki zawartości substancji aktywnych, takich jak goryczkowa glechomina (ok. 7%), barwniki, saponiny, olejek eteryczny, kwasy organiczne, cholinę i sole mineralne, wykazuje liczne właściwości terapeutyczne⁶¹. Autorzy podają także współczesne opisy mechanizmów działania bluszczyku. Ziele bluszczyku pobudza wydzielanie soków trawiennych, co poprawia apetyt, trawienie oraz przyswajanie pokarmów, a także działa ogólnie wzmacniająco na organizm. Zwiększa także wydzielanie żółci, co wspomaga jej przepływ do dwunastnicy, zapobiegając zastojom w pęcherzyku żółciowym i zmniejszając ryzyko tworzenia kamieni żółciowych. Żółć wytwarzana w trakcie kuracji zawiera więcej kwasu chenodeoksycholowego, który hamuje powstawanie kamieni cholesterolowych i wspomaga ich rozpuszczanie. Roślina wykazuje również działanie przeciwzapalne i regenerujące na błony śluzowe przewodu pokarmowego, dróg oddechowych oraz moczowych, poprawiając ich odporność i pomagając w wiązaniu toksycznych produktów przemiany materii. Zawarte w niej garbniki mają właściwości ściągające i przeciwbiegunkowe, natomiast przy stosowaniu zewnętrznym wykazują działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze i grzybobójcze.

Wyciągi wodne z ziela bluszczyku stosuje się głównie w kamicy żółciowej, stanach zapalnych dróg żółciowych, niezycie przewodu pokarmowego oraz w przypadku niedostatecznego wydzielania soków trawiennych. Często łączy się je z innymi surowcami o działaniu odtruwającym, żółciopędnym i wspomagającym trawienie. Zewnętrznie przetwory z bluszczyku stosuje się w leczeniu trądziku, zapaleń skóry, oparzeń pierwszego stopnia, a także do płukania jamy ustnej, gardła i przewodów nosowych⁶².

Autorzy podają także sposoby na przygotowanie naparu i jego dawkowanie⁶³: aby przygotować napar z bluszczyku, należy jedną łyżeczkę ziela zalać 1,5 szklanki ciepłej wody, zagotować, a następnie gotować na małym ogniu przez 5 minut. Po 10 minutach odstawienia napar należy przecedzić i pić pół szklanki 2–3 razy dziennie przed posiłkami. Zewnętrznie napar stosuje się do przemywań, okładów i płukania w chorobach skóry oraz błon śluzowych. W leczeniu kaszlu zaleca się zmieszanie równych ilości ziela bluszczyku, liści szałwii i korzeni arcydzięgla. Mieszanekę należy zalać 1,5 szklanki wrzącej wody w ter-

⁶¹ A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze*, Warszawa 1987, s. 102.

⁶² *Ibidem*, s. 103.

⁶³ *Ibidem*.

mosie, pozostawić na godzinę pod przykryciem, a po przecedzeniu pić 1/3 szklanki trzy razy dziennie. Taki napar można również wykorzystać do płukania gardła, jamy ustnej i przewodów nosowych w przypadku nieżyty. W zapaleniach uszu poleca się mieszankę ziela bluszczyku, krwawnika, mięty oraz zgniecionych owoców anyżu lub kopru włoskiego. Pół szklanki tej mieszanki należy zalać 2/3 szklanki wrzącej wody, pozostawić na 30 minut i stosować do płukania ucha.

Współczesne ziołarstwo

Mimo, że bluszczyk kurdybanek jest wciąż spożywany przez amatorów dzikiej kuchni i jest używany przez wiele osób, jako zioło lecznicze, musimy pamiętać, że roślina ta nie posiada definiowanego przez prawo farmaceutyczne statusu leku roślinnego. Choć wydaje się, że mogłaby być uznana za lek roślinny o tradycyjnym zastosowaniu, nadal nie znalazła się w aktualnej *Farmakopei*, w tym w monografiach narodowych *Farmakopei europejskiej*. Mimo wielu wieków stosowania w leczeniu wielu chorób oraz mimo braku doniesień o jej działaniu toksycznym w dawkach terapeutycznych, stracił swoje ważne miejsce w ziołolecznictwie.

Jeden z niewielu opisów bluszczyku można znaleźć w wydanej w 2000 r. *Encyklopedii ziołarstwa i ziołolecznictwa* PWN, która szczegółowo opisuje skład chemiczny oraz zastosowanie tej rośliny⁶⁴. W lecznictwie wykorzystuje się ziele bluszczyku – *Glechomae herba* (*Herba Glechomae*, syn. *Hederæ terrestris herba* – *Herba Hederæ terrestris*), zbierane w okresie kwitnienia i suszone w naturalnych warunkach w cieniu i przewiewie.

Według cytowanych w tej książce badań surowiec zawiera do 0,03% olejku eterycznego składającego się m.in. z pinokamfenu, mentonu, pulegonu, germakrenu i mircenu, związki seskwiterpenowe (glechomafuran i glechomanolid), związki triterpenowe (w tym kwas oleanolowy i ursolowy), a także garbniki, fenolokwasy (rozmarynowy, kawowy, ferulowy), flawonoidy (pochodne apigeniny, luteoliny i kwercetyny), kwasy organiczne oraz sole mineralne. Napary i odwary z ziela wspomagają wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiają przepływ żółci (dzięki seskwiterpenom), działają łagodnie zapierająco (garbniki), przeciwwzpalnie i przeciwdrobnoustrojowo. Bluszczyk wykazuje także właściwości regenerujące błony śluzowe przewodu pokarmowego oraz skórę (dzięki zawartości kwasów triterpenowych). Jego ziele stosuje się jako składnik mieszanek ziołowych w leczeniu chorób wątroby oraz kamicy

⁶⁴ H. Strzelecka, J. Kowalski (red.), op. cit., s. 65.

żółciowej. Odwary wykorzystuje się do płukania jamy ustnej i gardła, zaś nalewka ze świeżych liści znajduje zastosowanie w homeopatii – m.in. w leczeniu hemoroidów oraz biegunek⁶⁵.

Ziele bluszczu pojawia się w rzetelnej i praktycznej serii książek *Zioła w medycynie* autorstwa Ilony Kaczmarczyk-Sedlak oraz Arkadiusza Ciołkowskiego. W tomie 2 części *Choroby skóry, włosów i paznokci* ziele jest polecane na świaď⁶⁶. Należy zalać 1 łyżkę ziela 1/2 szklanki wody, doprowadzić do wrzenia i gotować pod przykryciem przez 5 minut. Takim odwarem można przemywać skórę kilka razy dziennie. W części *Choroby układu oddechowego* autorzy odnoszą się do najbardziej ugruntowanego w dawnej medycynie zastosowania bluszczu, dotyczącego właśnie tego układu. Mieszanka złożona z ziela bluszczu, liści szałwii i korzenia arcydzięgla jest polecana na kaszel mokry i suchy⁶⁷. Czubatą łyżkę mieszanki należy zaparzyć w termosie, zalewając ją 500 ml wrzącej wody i pozostawiając na godzinę. Jest to bez wątplenia nowoczesny i wydajny sposób parzenia ziół, w którym unika się podgrzewania surowca, a jednocześnie utrzymuje wysoką temperaturę ekstrakcji. Napar z samego bluszczu jest również polecany przy astmie⁶⁸. Picie naparu z mieszanki złożonej z ziela macierzanki, liści babki lancetowatej, ziela bluszczu, kwiatu dziewanny, owoców kopru włoskiego, kwiatu rumianku oraz liści szałwii ma być także pomocne przy zapaleniu zatok⁶⁹. W tym wydawnictwie pojawia się jedyna wzmianka o możliwych skutkach ubocznych przyjmowania bluszczu. Według autorów nie powinien być stosowany u osób z chorobą wrzodową. Jednocześnie warto zauważyć, że leczenie choroby wrzodowej było jednym z dawnych zastosowań bluszczu.

Przygotowanie naparów na bazie tych przepisów wymaga sięgnięcia po zioła posiadające status suplementu diety lub samodzielnego pozyskania surowca. Wynika to z faktu, że bluszcz nie posiada statusu leku roślinnego, a preparaty standaryzowane, umożliwiające przyjęcie określonej dawki substancji aktywnych, nie są dostępne na rynku. Może to prowadzić do sytuacji, w której stosowanie bluszczu w określonych dawkach (w ramach samoleczenia, a nie w kontekście *stricte* fitoterapii) będzie mniej skuteczne w łagodzeniu dolegliwości zdrowotnych, oczywiście tych niewymagających interwencji lekarza.

⁶⁵ Ibidem, s. 65.

⁶⁶ I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, *Zioła w medycynie. Choroby skóry, włosów i paznokci*, t. 2, PZWL, Warszawa 2020, s. 109.

⁶⁷ I. Kaczmarczyk-Sedlak, A. Ciołkowski, op. cit., s. 142.

⁶⁸ Ibidem, s. 62.

⁶⁹ Ibidem, s. 27.

Podsumowanie

Bluszcz kurdybanek to roślina o niezwykle bogatej tradycji w medycynie ludowej, która od wieków pełniła istotną rolę zarówno w leczeniu, jak i w codziennym życiu ludzi. Jeszcze XIX i początkach XX w. był powszechnie stosowany jako uniwersalny środek leczniczy, dostępny niemal w każdej apteczce domowej. Jego popularność wynikała z łatwej dostępności, prostoty stosowania oraz szerokiego spektrum działania terapeutycznego. Bluszcz ziemny używano w różnych postaciach – naparów, syropów, proszków i okładów – w leczeniu chorób układu oddechowego, takich jak kaszel, przeziębienia i zapalenia oskrzeli, a także w dolegliwościach trawiennych, w tym problemach żołądkowych i wątrobowych. Obecnie, w obliczu rosnącego zainteresowania ziołolecznictwem i medycyną naturalną, bluszcz kurdybanek zasługuje na ponowną uwagę. Współczesne badania farmakologiczne potwierdzają jego działanie przeciwzapalne, detoksykujące, wspomagające regenerację tkanek oraz poprawiają funkcjonowanie układu oddechowego i trawiennego. Dzięki łatwej dostępności i wszechstronności zastosowań, bluszcz kurdybanek stanowi cenny przykład bogactwa polskiej tradycji zielarskiej, która przez wieki pomagała ludziom w utrzymaniu zdrowia i leczeniu chorób. Przypominając o tej roślinie, doceniamy zarówno mądrość ludową, jak i potencjał drzemiający w naturze, który wciąż może być wykorzystywany we współczesnych terapiach.

Bibliografia

- Bartmiński J. (red.), *Słownik stereotypów i symboli ludowych*, t. 2 *Rośliny*, UMCS, Lublin 2022.
- Bilz F.E., *Nowe leczenie przyrodne: książka do nauczania i podręcznik leczenia przyrodnego i ochrony zdrowia*, t. 2, Księgarnia i Instytut Sztuk Pięknych, Warszawa 1910.
- Breyer S., *Co to są suchoty (gruźlica, katarę płucne) i jak się z nich można wyleczyć środkami domowymi?*, Księgarnia „Kultura”, Warszawa 1911.
- Czarnowska M., *Mały kucharz jarski: książka zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych oraz naukowe uzasadnienie jarstwa: dla rodzin, jako też dla osób samotnych*, Nakładem Przewodnika Zdrowia, Berlin 1904.
- Czarnowski A., *Zielnik lekarski: zastosowanie, opis botaniczny i uprawa najważniejszych polskich roślin lekarskich*, Księgarnia J. Przeworskiego, Warszawa 1939.

- Dziarkowski J.A., *Wybór roślin krajowych dla okazania skutków lekarskich ku użytkowi domowemu*, Drukarnia XX. Pijarów, Warszawa 1821.
- Falimirz S., *O ziołach i o mocy ich*, Oficyna Floriana Unglera, Kraków 1534.
- Fischer A., *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych: słownik Adama Fischera*, red. M. Kujawska et al., Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław 2016, seria: Prace i Materiały Etnograficzne, t. 37.
- Gustawicz B., *Podania, przesady, gadki i nazwy ludowe w dziedzinie przyrody, cz. 2 Rośliny*, W Drukarni Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1882.
- Grześkowski J., *Apteka domowa: spis 130 roślin lekarskich z podaniem ich użycia w przypadkach, gdy lekarza pod ręką zaraz mieć niemożna*, Nakładem autora, Poznań 1906.
- Heinrich T., Schiller J., *Zbiór wiadomości chemiczno-farmaceutycznych pod względem teorii i praktyki, t. 2 Botanika*, w drukarni S. Orgelbranda, Warszawa 1852.
- Jerzykiewicz B., *Słownik terminologii lekarskiej polskiej*, Kraków 1881.
- Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A., *Zioła w medycynie. Choroby skóry, włosów i paznokci, t. 2*, PZWL, Warszawa 2020.
- Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A., *Zioła w medycynie. Choroby układu oddechowego*, PZWL, Warszawa 2020.
- Kluk K., *Dykcyonarz roślinny, w którym podług układu Linneusza są opisane rośliny nie tylko krajowe dzikie, pożyteczne, albo szkodliwe [...] i cudzoziemskie [...], albo z których mamy lekarstwa, korzenie, farby, [...] albo które jakową nadzwyczajność w sobie mają [...] z poprzedzającym wykładem słów botanicznych, i kilkokrotnym na końcu rejestrem. t. 2*, Drukarnia XX. Pijarów, Warszawa 1787.
- Kluk K., *Zwierząt domowych i dzikich osobliwie krajowych, historii naturalnej początki i gospodarstwo [...]*, t. 1, *O zwierzętach ssących*, Drukarnia XX. Pijarów, Warszawa 1797.
- Kneipp S., *Leczenie wodą. Księga 2, Apteczka domowa*, M. Arct, Warszawa 1905.
- Kwiatkowski J.A., *Rośliny w medycynie*, M. Arct, 1911.
- Leśniewski P.E., *Poradnik dla gospodyń wiejskich i miejskich, czyli Zbiór rad, wiadomości i przepisów obejmujący różne szczegóły gospodarstwa kobiecego, t. 2*, A.E. Glücksberg, Warszawa 1838.
- Lis H., Lis P., *Kuchnia Słowian, czyli o poszukiwaniu dawnych smaków*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2023.

- Maurizio A., *Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym*, Książnica Atlas, Warszawa 1926.
- Mitich L.W. *The intriguing world of weeds. Ground ivy*, „Weed Technology” 1994, nr 8, s. 413–415.
- Paulizki H.F., *Medycyna dla ludu wiejskiego: zawierająca przepisy rozsądnego pielęgnowania zdrowia, uniknienia i leczenia zwyczajnych chorób małą liczbą pewnych środków lekarskich, a szczególnie przyzwoitym zachowaniem się, służąca plebanom, felczerom i rozsądnym gospodarzom, osobliwie w okolicach, które lekarzy nie mają*, t. 1, Nakładem i drukiem Józefa Zawadzkiego, Wilno 1830.
- Rostański J., *Symbola ad historiam naturalem medii aevi: plantas, animalia, lapides et cetera simplicia medicamenta quae in Polce adhibebantur*, Typis et Sumptibus Universitatis Jagellonicae, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 1900.
- Rybacki K.J., *Sierota [w]: Bajki i powiastki dla dzieci i młodzieży*, Księgarnia Świętego Wojciecha, Warszawa 1932.
- Sawiczewski F., *Opisanie najużywanych roślin lekarskich pod względem ich podobieństwa i różnic, z rycinami*, W Drukarni Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1850.
- Szcześniak K., *Świat roślin światem ludzi na pograniczu wschodniej i zachodniej Słowiańszczyzny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2013.
- Strumiłło J., *Pszczelnictwo ogrodowe czyli domowe*, nakładem autora (w Drukarni Dyecezalnej), Wilno 1837.
- Syreński S., *Zielnik Herbarzem z języka łacińskiego zowiący. To jest Opisanie Własne Imion, Kształtu, Przyrodzenia, Skutków, i Mocy Ziół*, drukarnia Bazylego Skalskiego, Kraków 1613.
- Talko-Hryniewicz J., *Zarysy lecznictwa ludowego na Rusi południowej*, nakładem Akademii Umiejętności, drukiem Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1893.
- Trapp J. K., *Farmakognozja*, t. 1, *Farmakognozja królestwa roślinnego*, W ramach Biblioteki Umiejętności Lekarskich, Wydawca Redakcja Gazety Lekarskiej, Warszawa 1869.
- Wiorogórski W., *Słownik nowych środków lekarskich: podręcznik dla aptekarzy, lekarzy i materyalistów*, nakładem autora, druk W. Karzewskiego Warszawa 1898.
- Winkler E., Pisulewski S., *Flora lekarska czyli Opisanie cech rodzajowych i gatunkowych wszystkich roślin w medycynie używanych*, nakładem i drukiem W. Łapińskiego, Warszawa 1852.

„Zielnik Polski: miesięcznik ilustrowany, poświęcony ziołom leczniczym, higienie i przyrodolecznictwu”, 01.10.1921.

Zinicovscaia I., Gundorina S., Vergel K., Grozdov D., Ciocarlan A., Aricu A., Dragalin I., Ciocarlan N., *Elemental analysis of Lamiaceae medicinal and aromatic plants growing in the Republic of Moldova using neutron activation analysis*, „Phytochemistry Letters” 2020, nr 35, s. 119–127, doi.org/10.1016/j.phytol.2019.10.009.

Żelewski A., *Rośliny lecznicze*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.