

DR MAŁGORZATA WESOŁOWSKA
Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ
w Nowy Sączu,
Instytut Dziedzictwa Niematerialnego
Ludów Karpackich w Ludźmierzu
ORCID: 0000-0002-8944-4120

DOI: 10.4467/12311960MN.25.047.22734

Rośliny w lecznictwie ludowym Podhala

Plants in Folk Medicine of Podhale

Summary

The climatic conditions, terrain, dispersion of hamlets, and resulting communication difficulties, prohibitive prices of conventional medical services and medicines, as well as a lack of trust in outsiders, meant that even in the 1950s, folk medicine held an important place in the lives of the inhabitants of Podhale. Most of them had considerable knowledge of herbal medicine at that time. In phytotherapy, both wild and cultivated plants were used, including herbs obtained from home gardens. Due to the unique terrain and climatic conditions, the people of Podhale had the opportunity to benefit from species that were either uncommon or relatively rare in other regions of the country. Podhale's herbal medicine was based on extensive knowledge of the medicinal properties of plants, as evidenced by the fact that many herbs formerly used in folk medicine are still used today. However, one cannot forget the magical and belief-based practices inseparably linked with traditional medicine, which constitute the cultural heritage of Podhale.

Słowa kluczowe: lecznictwo ludowe, fitoterapia, Podhale

Keywords: folk medicine, phytotherapy, Podhale.

Wstęp

Unikalna, urozmaicona rzeźba terenu, a także znaczne różnice w wysokości nad poziomem morza i wynikający z tych czynników surowy mikroklimat, miały istotny wpływ na podhalańską, a przede wszystkim tatrzańską przyrodę, zwłaszcza tutejszą roślinność¹. Krót-

¹ T. Skrzydłowski, *Zwierzęta i rośliny. Przewodnik po Tatrach Polskich*, Zakopane 2010, s. 12.

ki okres wegetacyjny i płytkie gleby utrudniały, a czasami wręcz unie-
możliwiały wzrost wielu gatunkom spotykanym w niższych położe-
niach, dając możliwość rozwoju przedstawicielom flory rzadkim lub
niewystępującym wcale w innych rejonach naszego kraju. Jak podaje
Tomasz Skrzydłowski, świat roślin naczyniowych Tatr reprezentowa-
ny jest przez ponad 1300 gatunków².

Chcąc przetrwać w tych trudnych warunkach, w miejscu, w któ-
rym „chleb się kończy, a woda i skała się pocynają”³ człowiek musiał
poznać, zrozumieć i nauczyć się koegzystować z otaczającą go naturą.
Tak to opisywał Józef Kantor: „Jak matka wychowała sobie ta przyroda
tatrzańska dzieci, dookoła niej osiadłe”, „góral wraz z przyrodą tworzą
jakby jedną całość: przyroda jej część fizyczną – a góral duchową”⁴.

Górale Podhalańscy chorując i doznając urazów przez wieki mu-
sieli sobie z tymi problemami radzić sami. „Nyj chorości wselnijakie
to zawse cłowiekowi dokucaly, nyj trza było se z tym jakosi radzić, bo
po doktorak to my nie chodzyli, nie było jak się ku nim dostać”⁵.

Ważne miejsce w podhalańskim lecznictwie ludowym zajmowały
rośliny, dostarczając cennych surowców leczniczych. Wielu gatunkom
roślin przypisywano ponadto magiczne moce, które także wykorzy-
stywano podczas procedur leczniczych. Działania racjonalne oraz
magiczne tworzyły w trakcie procesu terapeutycznego nierozdzielną
całość. Wspomniane powyżej bogactwo, a przede wszystkim niepo-
wtarzalność podhalańskiej flory miało istotny wpływ na lokalne lecz-
nictwo ludowe.

Umiejętność rozpoznawania i stosowania ziół leczniczych była
na Podhalu jeszcze po II wojnie światowej powszechna, zwłaszcza
wśród kobiet, gdyż to na ich barkach spoczywał obowiązek leczenia
domowników. Znały one nie tylko właściwości lecznicze wybranych
gatunków roślin, miejsca ich występowania oraz zasady ich pozyski-
wania, ale potrafiły przygotować z nich rozmaite medykamenty. Wie-
dzę dotyczącą ziołolecznictwa tradycyjnie przekazywano z pokolenia
na pokolenie. Dla górali dodatkowym źródłem informacji z zakresu
fitoterapii byli działający na terenie Podhala księża i zakonnicy wy-
korzystujący lokalną florę w fitoterapii, a od XIX w. także aptekarze

² Ibidem, s. 21.

³ J. Kantor, *Lud Podhala. Ziemia*, „Tygodnik Krajoznawczy Ilustrowany” 1912,
t. 3, nr 24–35, s. 382.

⁴ Ibidem, s. 383.

⁵ J. Kaś, *Ilustrowany Leksykon Gwary i Kultury Podhalańskiej*, t. 2, Bukowina
Tatrzańska–Nowy Sącz 2015, s. 122.

i lekarze⁶. Warto w tym miejscu zaznaczyć, iż mimo długiej izolacji od reszty naszego kraju, Podhalanie utrzymywali stały kontakt z ludnością zamieszkującą południowe stoki Tatr i od niej także czerpali wiedzę medyczną⁷.

Źródła

Niniejszy artykuł jest próbą kompilacji rozporoszonych w dostępnej literaturze informacji na temat wykorzystania roślin w lecznictwie ludowym Podhala. Powstał w oparciu o materiały naukowe pochodzące przede wszystkim z XIX i XX w.

W literaturze poświęconej kulturze podhalańskiej zagadnienia dotyczące ziołolecznictwa pojawiają się zazwyczaj przy okazji badań dotyczących innych tematów np. obrzędowości dorocznej. Brakuje, jednakże zwartego opracowania poświęconego *stricto* wykorzystaniu roślin w lecznictwie ludowym Podhala. Ponadto istotnym problemem, na który zwrócono uwagę podczas przygotowywania niniejszego artykułu, były pojawiające się w części opracowań nieścisłości dotyczące nazewnictwa roślin lub ich opisów, wynikające m.in. ze specyfiki prowadzonych w terenie wywiadów z lokalną ludnością. Na podobne problemy zwróciła uwagę Zofia Radwańska-Paryska we wstępie do *Słownika gwarowego góralskich nazw roślin z Tatr i Podhala*. Wspomniała tam m.in., że mieszkańcy Podhala nie odróżniali od siebie ostrożeni (*Cirsium* Mill.) i ostów (*Carduus* L.), nie zauważali także różnic między gatunkami z rodziny złożonych (*Compositae*) – „u górali wszystkie *Compositae* z żółtymi kwiatostanami (kwiatki jęczyczkowe), to mleczce”⁸. Innym przykładem jest powszechnie znany i stosowany w medycynie ludowej Podhala krwawnik (*Achillea millefolium* L.), którego liście górale oznaczali zazwyczaj jako marchew polną, a kwiatostany nazywali prawidłowo krwawnikiem⁹.

Ważnym opracowaniem, które ułatwiło poszukiwanie materiałów źródłowych do przygotowania niniejszego artykułu, jest praca Dominiki Kustoszu pt. *Historia badań etnobotanicznych i spis roślin dziko rosnących użytkowanych na Podhalu*. Artykuł ten zawiera liczne odnośniki do wcześniejszych opracowań, w których znaleźć można informacje na temat wykorzystywania dziko rosnących roślin na

⁶ Z. Radwańska-Paryska, *Orawskie ziołolecznictwo ludowe a oficjalna fitoterapia (na tle artykułu Eugeniusza Sterculi)*, „Rocznik Podhalański” 1994, t. 6, s. 152.

⁷ J. Kantor, *Lud Podhala*, s. 387.

⁸ Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy góralskich nazw roślin z Tatr i Podhala*, Zakopane 1992, s. 49.

⁹ *Ibidem*, s. 47.

Podhalu¹⁰. Z pracy tej czytelnik dowie się m.in., że najwcześniejszą wzmiankę o zbieraniu ziół w celach leczniczych na terenie Tatr, się można znaleźć w pierwszej polskiej encyklopedii pt.: *Nowe Ateny Albo Akademia Wszelkiej Scyencyi Pełna*, opracowanej przez jezuitę Benedykta Joachima Chmielowskiego w połowie XVIII w.

Spośród XIX-wiecznych opracowań naukowych na uwagę zasługują *Podania, przesady, gadki i nazwy ludowe w dziedzinie przyrody* Bronisława Gustawicza, zawierające zebrane z całego kraju, w tym Podhala, dane etnograficzne. W części poświęconej roślinom, autor wymienił 44 gatunki roślin mających zastosowanie w medycynie ludowej Podhala¹¹.

Kolejnym autorem, w którego pracach znalazły się informacje z zakresu medycyny ludowej Podhala, był Stanisław Eljasz-Radzikowski. W książce pt. *Podhalanie i Tatry na początku wieku XIX* odnaleźć można przykłady zastosowania ziół w lecznictwie ludowym tego regionu¹².

Niezwykle cenną pozycją jest opracowanie Mariana Udziela pt. *Medycyna i przesady lecznicze ludu polskiego. Przyczynek do etnografii polskiej*, zawierające liczne opisy terapii opierających się na surowcach roślinnych, i choć książka odnosi się do obszaru ówczesnej Polski jako całości, to zamieszczone zostały w niej także informacje dotyczące Podhala¹³.

Z publikacji XX-wiecznych na szczególną uwagę zasługuje wspomniany powyżej *Słownik gwarowy góralskich nazw roślin z Tatr i Podhala* autorstwa Zofii Radwańskiej-Paryskiej, stanowiący ważne źródło informacji nie tylko na temat nazw gwarowych roślin, ale i sposobów zastosowania ich w fitoterapii¹⁴.

Ciekawych i wartościowych informacji na temat miejsca roślin w magii, także tej leczniczej, dostarcza zawarty w monografii poświęconej pasterstwu w Tatrach Polskich i na Podhalu, a opracowany przez Barbarę Bazińską rozdział pt. *Wierzenia i praktyki magiczne pasterzy w Tatrach Polskich*¹⁵.

¹⁰ D. Kustos, *Historia badań etnobotanicznych i spis roślin dziko rosnących użytkowanych na Podhalu*, „Etnobiologia Polska” 2018, t. 8, s. 9–162.

¹¹ B. Gustawicz, *Podania, przesady, gadki i nazwy ludowe w dziedzinie przyrody. Część 2 Rośliny*, Kraków 1882.

¹² S. Eljasz-Radzikowski, *Podhalanie i Tatry na początku wieku XIX*, Lwów 1897.

¹³ M. Udziela, *Medycyna i przesady lecznicze ludu polskiego. Przyczynek do etnografii polskiej*, Warszawa 1891.

¹⁴ Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy*.

¹⁵ B. Bazińska, *Wierzenia i praktyki magiczne pasterzy w Tatrach polskich*, [w:] W. Antoniewicz (red.), *Pasterstwo Tatr polskich i Podhala*, Wrocław–Warszawa–Kra-ków 1967, s. 19–44.

Sporo cennych danych na temat miejsca roślin w lecznictwie ludowym Podhala znaleźć można w pierwszym syntetycznym opracowaniu zagadnień medycyny ludowej, jakim jest przygotowany przez Danutę Tylkową rozdział poświęcony tej tematyce, zamieszczony w wydanej w 2000 r. monografii pt. *Podhale. Tradycja we współczesnej kulturze wsi*¹⁶.

Z prac wydanych w XXI w. na szczególną uwagę zasługują trzy publikacje. Pierwszą z nich są *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych*, stanowiące kompleksowe opracowanie zebranych w początkach XX w. materiałów (tzw. fiszek) Adama Fischera. Znajdziemy w nim wzmianki z Podhala na temat zastosowania medycznego około 30 gatunków roślin¹⁷.

Wiele cennych informacji dotyczących lecznictwa ludowego Podhala zawartych zostało w *Ilustrowanym leksykonie gwary i kultury podhalańskiej* Józefa Kąsia¹⁸. Szczególną wartość mają zamieszczone w nim fragmenty zebranych przez autora wywiadów z mieszkańcami podhalańskich wsi. Stanowią one skarbnicę wiedzy m.in. z zakresu podejścia Podhalan do zagadnień związanych z chorobami i ich leczeniem. Warta uwagi jest ponadto książka Ewy Mackoś-Iwaszko pt. *Rośliny w kulturze ludowej skalnego Podhala*, zawierająca odrębny rozdział poświęcony fitoterapii¹⁹.

Wymienione w niniejszym artykule polskie i łacińskie nazwy roślin przyjęto za *Krytyczną listą roślin naczyniowych Polski*²⁰. Nazwy gwarowe podano za *Ilustrowanym leksykonem gwary i kultury podhalańskiej* Józefa Kąsia²¹. W przypadku, gdy dany gatunek nie został uwzględniony w tejże publikacji, korzystano z nazw gwarowych zamieszczonych w *Słowniku gwarowym góralskich nazw roślin z Tatr i Podtatrza* Zofii Radwańskiej-Paryskiej²².

¹⁶ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, [w:] eadem (red.), *Podhale. Tradycja we współczesnej kulturze wsi*, Kraków 2000, s. 385–416.

¹⁷ M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych – Słownik Adama Fischera*, Wrocław 2016.

¹⁸ J. Kąś, *Ilustrowany leksykon gwary i kultury podhalańskiej*, t. I–XII, Bukowina Tatrzańska–Kraków–Nowy Sącz 2015–2019.

¹⁹ E. Mackoś-Iwaszko, *Rośliny w kulturze ludowej Skalnego Podhala*, Lublin 2020.

²⁰ <http://bomax.botany.pl/ib-db/check/> [dostęp: 26.11.2024].

²¹ J. Kąś, op. cit.

²² Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy*.

Ludowi specjaliści w zakresie ziołolecznictwa i zasady pozyskiwania roślin leczniczych

W podhalańskich wsiach wiedza o pozyskiwaniu ziół i przygotowywaniu z nich prostych specyfików leczniczych była powszechna jeszcze po II wojnie światowej. Umiejętności te przekazywane drogą ustną z pokolenia na pokolenie stanowiły ważną umiejętność życiową górali. Prostymi poradami medycznymi dzielili się nieodpłatnie między sobą sąsiedzi. Jednakże, gdy problemy zdrowotne okazywały się zbyt poważne, szukano pomocy u osób zajmujących się medycyną ludową niejako profesjonalnie m.in. u zielarek. Ich wiedza przekazywała wiedzę zwykłej gaździny. Z racji wykonywanej profesji, przez cały okres wegetacyjny, a w szczególności przed dniem św. Jana, zbierały surowiec zielarski, który wykorzystywały następnie do przygotowania różnorodnych leków²³. Kobiety te z reguły cieszyły się dużym społecznym zaufaniem.

Do okresu międzywojennego, zbieraniem surowca zielarskiego zajmowali się także korzeniarze. Byli to mężczyźni, pozyskujący przede wszystkim części podziemne roślin leczniczych, które następnie sprzedawali zielarkom, bacom i guślarkom²⁴. Najpopularniejszym surowcem zbieranym przez nich był korzeń żywokostu lekarskiego. Stanisław Eljasz-Radzikowski w swojej książce poświęconej mieszkańcom Podhala wymienia też inne pozyskiwane przez korzeniarzy rośliny: kozłek lekarski (*Valeriana officinalis* L.); przetacznik (*Veronica* sp.); kosaciec (*Iris sylvatica*); widłak goździsty (*Lycopodium clavatum* L.); różę (*Rosa silvestris*); omieg kozłowiec (*Doronicum clusii* (All.) Tausch); żankiel zwyczajny (*Sanicula europaea* L.); bez czarny (*Sambucus nigra* L.); tojad mocny (*Aconitum firmum* Rchb.) i ostróżkę wyniosłą (*Delphinium elatum* L.)²⁵.

W swojej praktyce leczniczo-magicznej z ziół często korzystali czarownicy-owczarze, którymi byli najczęściej bacowie. Podczas pobytu na halach, musieli oni utrzymać przy zdrowiu nie tylko zwierzęta, ale i znajdujących się pod ich opieką pracowników. Przy pomocy ziół walczono też z utrudniającymi ludziom życie owadami: wszami, pchłami, pluskwami, muchami²⁶. Do końca XIX w. czarownicy leczyli jedynie

²³ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 389–399.

²⁴ *Ibidem*, s. 391.

²⁵ S. Eljasz-Radzikowski, *op. cit.*, s. 268.

²⁶ K. Ceklarz, *Magia pasterska – ziola na szalacie dawniej i dziś*, [w:] B. Rosiek, K. Słabosz-Palacz et al. (red.), *Kultura pasterska we współczesności karpackiej z uwzględnieniem regionu Babiej Góry*, Zawoja 2015, s. 34.

mężczyzn, w późniejszym czasie ich działalność objęła kobiety i dzieci. Wielu z nich, dzięki skuteczności zalecanych kuracji, cieszyło się dużym autorytetem i zaufaniem lokalnych społeczności²⁷. Przykładem może być postać Tomasza Chlipały zwanego „Bulandą”, bacy działającego w Gorcach stanowiących północną granicę Podhala²⁸.

Zioła lecznicze pozyskiwane i stosowane były ponadto przez znachorki, zwane *guślarkami*. Mieszkańcy podhalańskich wsi wierzyli, iż w swojej praktyce medycznej korzystały one z magii, niekoniecznie tej białej. Wzbudzały zatem one w społecznościach w których żyły zrozumiałe obawy. Guślarki pierwotnie pomagały jedynie kobietom i dzieciom, ale z czasem zasięg ich usług rozszerzył się także na mężczyzn²⁹.

Choć teoretycznie można było zbierać zioła przez cały okres wegetacyjny, to wśród górali panowało przekonanie, iż moc ziół zależy do dnia i pory ich zbioru. Wierzono, że najsilniejsze właściwości lecznicze posiadały te, pozyskane w wigilię św. Wojciecha, św. Pawła, św. Jana Chrzciciela oraz w przeddzień uroczystości Wniebowstąpienia Najświętszej Maryi Panny. Rośliny zrywano wczesnym rankiem, na czczo, co według wierzeń było warunkiem zachowania przez nie uzdrawiającej mocy³⁰. Zadanie to należało głównie do kobiet, ale zbierali je także bacowie. Zgodnie z pasterską tradycją czarownicy-owczarze najsukuteczniejsze pod względem leczniczym i magicznym zioła zrywali w wigilię św. Jana na rozstajach dróg o świcie, nago i w samotności. Nagość symbolizująca powrót do pierwotnego stanu czystości nowonarodzonego dziecka gwarantowała wykorzystanie pełnej mocy płynącej ze zbieranych roślin³¹.

Religijne i magiczne aspekty stosowania ziół w profilaktyce i leczeniu

Wielu roślinom przypisywali Podhalańcy właściwości magiczne. Wśród nich były takie, z których korzystały głównie osoby zajmujące się magią, zwano je ziołami guślarskimi. Jedną z najbardziej popularnych roślin należących do tej grupy był przestęp biały (*Bryonia alba* L.). Była to roślina uprawiana, choć uznawana za trującą, fragmenty jej zgrubiałego korzenia o nietypowym, antropomorficznym kształcie

²⁷ B. Bazińska, op. cit., s. 115–119.

²⁸ K. Ceklarz, op. cit., s. 33.

²⁹ B. Bazińska, op. cit., s. 122.

³⁰ Ibidem, s. 156.

³¹ K. Ceklarz, op. cit., s. 35.

(podobieństwo do mandragory), wykorzystywano m.in. w magii leczniczej. Wierzono, że przynosi szczęście i gwarantuje zdrowie. „Przestęp to je wielga roślina. On leczy złe zioła. To je król roślin i ik ociec”³². Warto w tym miejscu nadmienić, iż zgodnie z wierzeniami, przy pozyskiwaniu tego ziele należało zachować wyjątkową ostrożność: „Kto jednak dotknąłby bulwy hodowanego przestępu, a nie znał odpowiednich słów zaklęcia, temu by szatańska siła ręce i nogi połamała”³³.

Inną grupę stanowiły rośliny, które ochraniać miały przed czarną magią, w tym przed urokami powodującymi choroby. Najważniejszą z nich był dziurawiec: „wselnijakie guślarze to nie lubiom tego bars. Fto to ma, to nifto mu nic złego zrobić nie moze”³⁴. Wielką siłą ochronną, także przed urokami wywołującymi choroby, zgodnie z tradycją posiadać miała bylica zwyczajna: „wselnijakie cary wygna [...] to bars mocne lekarstwo”³⁵.

Rzucenie uroku, zdaniem dawnych mieszkańców Podhala, było przyczyną najtrudniejszych do leczenia chorób. Jednym ze sposobów usuwania uroków było okadzanie chorego m.in. bylicą zwyczajną, igliwem z podłaźniczek, poświęconymi w Niedzielę Palmową gałązkami wierzby, kwiatkami rzucanymi przez dziewczynki podczas procesji w dniu Bożego Ciała, a także ziołami z bukietów poświęconych w dniu Matki Boskiej Zielnej³⁶.

Związek z magią miało też leczenie podobnego podobnym, czyli tzw. „leczenie sympatyczne”³⁷. Zasadę tę górale stosowali w przypadku róży, zakaźnej choroby skóry o ostrym przebiegu, do leczenia której, zalecano okłady z ziemi spod krzaka róży lub okadzanie płatkami dzikiej róży (*Rosa canina* L.)³⁸. Chorym na żółtaczkę zawieszano natomiast na szyi ząbki czosnku, które noszone miały być tak długo, aż żółtkły, podawano im ponadto napary z kwiatów dziurawca (kolor żółty)³⁹ lub marchewkę⁴⁰.

Medycyna, a zwłaszcza profilaktyka medyczna miały na Podhalu powiązania z doroczną obrzędowością. Tu także ważne miejsce zajmowały rośliny. O niektórych z nich wspomniano w podrozdziale poświęconym zasadom pozyskiwania roślin leczniczych.

³² B. Bazińska, op. cit., s. 157–158.

³³ Ibidem, s. 157.

³⁴ Ibidem, s. 158.

³⁵ Ibidem, s. 159.

³⁶ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 405.

³⁷ M. Udziela, op. cit., s. 33.

³⁸ Ibidem, 226.

³⁹ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 407.

⁴⁰ B. Gustawicz, op. cit., s. 48.

W wigilię Bożego Narodzenia, po porannej modlitwie pocierano czosnkiem zęby. Miało to ochronić je przed bólem i chorobami⁴¹. Poświęcone w dniu św. Błażeja jabłka miały leczyć dolegliwości gardła⁴². Zgodnie z nadal żywą tradycją gardło chroniły i leczyły też pochodzące z poświęconej palmy wierzbowe kotki. Połykano je w Niedzielę Palmową od razu po powrocie z kościoła⁴³. Zofia Radwańska-Paryska podaje, iż w celu pozyskania skutecznego leku na choroby skóry, w tym świerzbu, należało w dniu św. Jana namoczyć korzenie tojadu, a następnie specyfikiem tym wysmarować ciało⁴⁴. Właściwości ochronne przed chorobami ludzi i zwierząt posiadały wianki święcone w oktawie Bożego Ciała⁴⁵. W ich skład wchodziły m.in.: rozchodnik (*Sedum* L.); macierzanka zwyczajna (*Thymus pulegioides* L.); lipa drobnolistna i szerokolistna (*Tilia cordata* Mill. i *Tilia platyphyllos* Scop.); kopytnik pospolity (*Asarum europaeum* L.); chaber bławatek (*Centaurea cyanus* L.); leszczyna (*Corylus avellana* L.); poziomka pospolita (*Fragaria vesca* L.); mięta (*Mentha* sp.); świerk (*Picea abies* (L.) H. Karst.); jesion (*Fraxinus excelsior* L.); czy też objęta współcześnie ścisłą ochroną szarotka alpejska (*Leontopodium nivale* subsp. *alpinum* (Cass.) Greuter)⁴⁶.

Istotne miejsce w magii i profilaktyce leczniczej zajmowały drzewa. Najważniejszym dla Podhala był świerk. Wierzono, że niesie on człowiekowi pomoc i ochronę w różnorodnych sytuacjach życiowych. Jego igliwie, żywicę i korę używano jako lekarstw na wszelakie dolegliwości. Często praktyką było okadzanie chorych świerkową cetyną lub żywicą⁴⁷. Do okadzania używano też gałązek jodłowych, m.in. pochodzących z bożonarodzeniowych podłaźniczek⁴⁸. Węgielki jodłowe miały zastosowanie w leczeniu biegunki⁴⁹. Okadzanie cisem miało chronić ludzi przed spotkaniem z zakażonym wściekłą psą⁵⁰, dymem z tego drzewa leczono ponadto chorych psychicznie⁵¹. Za roślinę chroniącą przed ugryzieniem żmii uważano natomiast jesion wyniosły, jego gałązki noszono profilaktycznie przy sobie⁵².

⁴¹ M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, op. cit., s. 34.

⁴² K. Kwaśniewicz, *Zwyczaje doroczne*, [w:] D. Tylkowa (red.), *Podhale. Tradycja we współczesnej kulturze wsi*, Kraków 2000, s. 364.

⁴³ Ibidem, s. 366.

⁴⁴ Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy*, s. 51.

⁴⁵ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 406.

⁴⁶ D. Kustos, op. cit., s. 9–162.

⁴⁷ B. Bazińska, op. cit., s. 161

⁴⁸ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 405

⁴⁹ Ibidem, s. 410.

⁵⁰ M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, op. cit., s. 121.

⁵¹ K. Ceklarz, op. cit., s. 39.

⁵² B. Bazińska, op. cit., s. 163.

Siłę leczniczą ziół wzmacniano poprzez ich poświęcenie, kontakt z wodą święconą nadawał im bowiem wyjątkową moc uzdrowicielską⁵³. Do poświęcenia zanoszono zazwyczaj rośliny świeże, przed ich wysuszeniem. Zasada ta była ściśle przestrzegana przede wszystkim wtedy, gdy były one przeznaczone do leczenia chorób wywołanych zruconym urokiem⁵⁴.

Ludzie dużo posługiwali się świynconymi rzecami – zielym, bazickami, świynconom wodom. Dymym ze świynconego ziela i bazicek okadzało się choryk ludzi i bydelko dómowe, kie zachorzało. Kropiły się świynconom wodom. Ludzie wierzyli, że to im dopomogę w życiu⁵⁵.

W dniu św. Jana święcono m.in.: bób, boże drzewko (*Artemisia abrotanum* L.), koniczynę (*Trifolium* sp.), groch, mięte (*Mentha* sp.), marchew, nagietek lekarski (*Calendula officinalis* L.), macierzankę (*Thymus* sp.), bylicę piołun (*Artemisia absinthium* L.), podbiał pospolity (*Tussilago farfara* L.), rumianek pospolity (*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert), rzeżuchę, dziki śláz (*Malva sylvestris* L.), szantę zwyczajną (*Marrubium vulgare* L.), wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare* L.), bylicę pospolitą (*Artemisia vulgaris* L.), gałázki borówki czarnej (*Vaccinium myrtillus* L.), cis (*Taxus baccata* L.)⁵⁶. Gatunkiem nierozzerwalnie związanym z tym świętem był dziurawiec (*Hypericum perforatum* L.), zwany zieleń św. Jana, uznawany nie tylko za roślinę leczniczą, ale i ochronną⁵⁷.

Do kościoła na uroczystość Wniebowstąpienia Najświętszej Maryi Panny jeszcze w początkach XX w. przynoszono pokaźnych rozmiarów bukiety. Święcone w tym dniu zioła stanowiły zapas roślin leczniczych na cały, kolejny rok⁵⁸. „Całe snopki tego święcili. Mówili, że choć po jednej gałázce z każdej roślinki trzeba oświecić”⁵⁹. W bukietach tych znaleźć można było m.in.: boże drzewko, babkę lancetowatą (*Plantago lanceolata* L.), dziurawiec, goryczkę (*Gentiana* sp.), macierzankę, żywokost (*Symphytum officinale* L.), omieg kozłowiec (*Doronicum clusii* (All.) Tausch), dzięgiel litwor (*Angelica archangelica* L.), pięciornik (*Potentilla* sp.), mięte, śláz, wierzbówkę koprzycę (*Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop.), chaber bławatek (*Centaurea cyanus* L.), paprotkę zwyczajną (*Polypodium vulgare* L.), mak (*Papaver* sp.),

⁵³ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 407.

⁵⁴ B. Bazińska, op. cit., s. 156.

⁵⁵ J. Kaś, op. cit., t. XII, s. 469.

⁵⁶ B. Bazińska, op. cit., s. 157.

⁵⁷ K. Kwaśniewicz, op. cit., s. 374.

⁵⁸ B. Bazińska, op. cit., s. 156.

⁵⁹ K. Kwaśniewicz, op. cit., s. 375.

owies (*Avena sativa* L.), mniszek (*Taraxacum officinale* F. H. Wigg.), gałązki jarzębiny (jarzębu pospolitego – *Sorbus aucuparia* L. emend, Hedl.), jesionu, świerka, jodły (*Abies alba* Mill.), cisa (*Taxus baccata* L.), jabłoni (*Malus domestica* Borkh.) z jabłkami i inne⁶⁰. Poświęcone zioła przechowywane były wraz z innymi medykamentami w specjalnych drewnianych szafkach pełniących funkcje apteczek⁶¹.

Przykłady zastosowań roślin w medycynie ludowej Podhala

W lecznictwie ludowym Podhala nadrzędne miejsce zajmowały rośliny dziko rosnące, w tym drzewa i krzewy. Niepowtarzalne ukształtowanie terenu i warunki klimatyczne sprawiały, że górale mogli korzystać z dobrodziejstw gatunków roślin niespotykanych, albo stosunkowo rzadkich w innych regionach kraju takich jak: sosna limba (*Pinus cembra* L.), omieg kozłowiec (*Doronicum clusii* (All.) Tausch), goryczka kropkowana (*Gentiana punctata* L.), czy kuklik górski (*Geum montanum* L.). Wartość lecznicza tych roślin znana i doceniana była też poza Podhalem. Roman Talewski w swoim artykule poświęconym początkom lecznictwa uzdrowiskowego w Zakopanem wspomniał, iż w pierwszych latach XX w. sprowadzano je z Podhala do krakowskich aptek⁶².

Oprócz dzikich ziół, w podhalańskiej medycynie ludowej zastosowanie znalazły rośliny uprawne np. buraki (*Beta vulgaris* L.), ziemniaki (*Solanum tuberosum* L.), owies (*Avena sativa* L.), cebula (*Allium cepa* L.), i czosnek (*Allium sativum* L.). Ważną rolę odgrywały też zioła pozyskiwane z przydomowych ogródków np. szaflwia lekarska (*Salvia officinalis* L.), mięta pieprzowa (*Mentha piperita* L.), bylica boże drzewko (*Artemisia abrotanum* L.), bylica piołun (*Artemisia absinthium* L.), lubczyk ogrodowy (*Levisticum officinale* W.D.J. Koch)⁶³.

Do przygotowania domowych medykamentów wykorzystywano w zależności od gatunku: kwiaty, liście, korzenie, a czasami także owoce, nasiona i korę. Z zebranego surowca roślinnego przygotowywano odwary, napary, wywary, soki, syropy, nalewki, maści i kadzidła. Stosunkowo często zioła stanowiły też kluczowy składnik potraw leczniczych np. smażono je z jajkami.

W gwarowych, podhalańskich nazwach niektórych roślin odnaleźć można było wskazówki ich leczniczego zastosowania, i tak np.

⁶⁰ B. Bazińska, op. cit., s. 156–157.

⁶¹ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 395.

⁶² R. Talewski, *Początki lecznictwa uzdrowiskowego w Zakopanem w XIX wieku*, „Wierchy” 1967, t. 35, s. 195.

⁶³ E. Mackoś-Iwaszko, op. cit., s. 139.

madrowiec, *madrowe ziele* (trędownik bulwiasty – *Scrophularia nodosa* L.) zalecany był przy leczeniu *madry*, czyli chorób macicy⁶⁴; *zrost* (żywokost lekarski – *Symphytum officinale* L.) stosowano przy złamaniach i zwichnięciach⁶⁵; *urażnik* (niecierpek drobnokwiatowy – *Impatiens noli-tangere*) podawany był przy urazach u kobiet ciężarnych⁶⁶; *ochwatnik* (kurzyśląd polny – *Anagallis arvensis* L.) zalecano do leczenia *ochwacenia*, tj. ubezwładnienia rąk i nóg⁶⁷, a *glistownik* (glistnik jaskółcze ziele – *Chelidonium majus* L.) zwalczał pasożyty wewnętrzne⁶⁸.

Prezentację przykładów zastosowań roślin w lecznictwie ludowym opisywanego regionu zacząć należy od gatunków rzadkich lub niewystępujących wcale poza Tatrami i Podhalem. One to bowiem decydowały o unikatowości podhalańskiego ziołolecznictwa.

Sosna limba (*Pinus cembra* L.) – do celów leczniczych wykorzystywano jej olejki eteryczne oraz żywicę. Najbardziej znanym lekiem wyrabianym z pędów i żywicy limbowej był tzw. *balsam karpatski*. Używano go przede wszystkim do leczenia wszelakich ran. Usuwał ponadto krosty, kurzajki, ślady po ospie i rozjaśniał piegi. Wierzono, że: „wklepany w czoło rozum odnajdował jeśli się komuś zawieruszył”. Do celów leczniczych wykorzystywano też popiół z drewna limbowego. Sprzedawano go głównie mężczyznom, wypity z winem przywracać miał wigor i rozum⁶⁹.

Omięg kozłowiec (*Doronicum clusii* (All.) Tausch) – górale wierzyli, iż jego korzeń dodaje sił podczas górskich wędrówek. Nazywali go *kozłowcem* lub *capim korzeniem*. Ponoć zjadały go chętnie kozice, gdyż dodawał im sił i odwagi do zdobywania tatrzańskich turni⁷⁰. Ssanie korzenia kozłowca miało pomagać przy zawrotach głowy, także tych spowodowanych wysokością⁷¹. Korzeń omiegu kozłowca i **ostróżki wyniosłej** (*Delphinium elatum* L.) wraz z liśćmi **szanty zwyczajnej** (*Marrubium vulgare* L.) gotowano z mlekiem w celu uzyskania leku na tzw. *otrzesienie*⁷².

⁶⁴ J. Kaś, op. cit., t. V, s. 475.

⁶⁵ M. Udziela, op. cit., s. 238.

⁶⁶ Ibidem, s. 58.

⁶⁷ M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, op. cit., s. 214.

⁶⁸ J. Kaś, op. cit., t. III, s. 346.

⁶⁹ T. Skrzydłowski, B. Słama, *O drzewach, które wybrały Tatry*, Zakopane 2017, s. 145.

⁷⁰ S. Eljasz-Radzikowski, op. cit., s. 268.

⁷¹ Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy*, s. 41.

⁷² M. Udziela, op. cit., s. 244.

Goryczka kropkowana (*Gentiana punctata* L.) – według górali nalewka z niej przygotowana poprawiała apetyt i „czyściła żołądek”⁷³. Stosowano ją w przypadku zgagi i bólów brzucha. Napar z jej korzenia pomagał w leczeniu anginy⁷⁴.

Kuklik górski (*Geum montanum* L.) nazywany był przez Podhalańców *benedyktem*. Ze względu na właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne tej rośliny, odwar z niej zalecano w przypadku bólów żołądka⁷⁵.

Arcydzięgiel litwor (*Angelica archangelica* L.), oraz **biedrzeniec wielki** (*Pimpinella major* (L.) Huds) stosowano w profilaktyce cholery. W czasach epidemii, popularna była przyśpiewka: „Hosa, hosa, zimno rosa, będą ludzie mrzyć; będą pili dzięgiel i biedrzeniec, nie będzie im nic”. Nasiona biedrzeńca moczono w mleku, wódce lub winie, często wraz z nasionami konopi i taką miksturę pito w celach profilaktycznych⁷⁶. Arcydzięgiel litwor zgodnie z tradycją chronić miał też przed zachorowaniem na tyfus, w tym celu noszono przy sobie jego korzeń. Okadzano nim ponadto ludzi i domostwa, a także palono w fajkach lub zwyczajnie wączano⁷⁷. Ziele to zalecano też przy bólach głowy oraz problemach żołądkowych⁷⁸. Współcześnie nadal przygotowuje się nalewkę z korzenia tej rośliny, zwaną litworówką. Jako lekarstwo stosuje się ją w przypadku zatruc pokarmowych, a nawet kaca – „jak byś siy tak upił porządnie i taki chodził nie swój to potem jak byś tak kielicha tej litworówki wypił to pomoże”⁷⁹.

Do najpopularniejszych w podhalańskim lecznictwie ludowym dziko rosnących roślin należały:

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum* L.) nazywany był na Podhalu *dzwonkami* lub *zwonkami*. Przypisywano mu właściwości ochronne i wykorzystywano w magii. Jego ziele miało likwidować wszelakie bóle⁸⁰. Lecząco nimi zatrucia pokarmowe⁸¹. Używano też do „czyszczenia złej krwi”, bowiem według powszechnego przekonania, to krew odpowiedzialna była za wiele chorób, zatem napar z zieleńca pito

⁷³ Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy*, s. 30.

⁷⁴ M. Kwiecińska, *Ziołolecznictwo i magia terapeutyczna na Podhalu. Etnograficzne badania terenowe podczas nowej akcji zbierania folkloru*, [w:] A. Jełowicki (red.), *Dziedzictwo kulturowe wsi*, Szreniawa 2021, s. 172.

⁷⁵ M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, op. cit., s. 399.

⁷⁶ B. Gustawicz, op. cit., s. 78.

⁷⁷ Ibidem, s. 24.

⁷⁸ Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy*, s. 45.

⁷⁹ M. Kwiecińska, op. cit., s. 171.

⁸⁰ B. Bazińska, op. cit., s. 158–159.

⁸¹ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 410.

profilaktycznie, niezależnie od choroby⁸². Wanda Czubernatowa, znana podhalańska poetka i ludowa znawczyni ziół tak o dziurawcu napisała w swojej książce:

Garść kwiatu dziurawca zalać wódką, nacierać bolące miejsca, przemywać rany, pić przy wzdęciach i różnych wątrobowych niedomogach. Uważać na słońce. Ponoć dobry na kaca⁸³.

Żywokost lekarski (*Symphytum officinale* L.) stanowił niezastąpiony lek zalecany przy złamaniach, zwichnięciach i stłuczeniach. Łączono go przy tym z masłem, sadłem, czasami smażono ze starą słoniną i tym obkładano obolałe miejsca⁸⁴. Maścią żywokostową przygotowaną na bazie gęsiego smalcu smarowano ropiejące wrzody⁸⁵. Miód dodany do uprażonego żywokostu stanowił natomiast remedium przeciwko oberwaniu lub bólowi w klatce piersiowej⁸⁶. Korzeń żywokostu usmażony na maśle z jajkiem zalecano przy problemach z *madrą* (macicą)⁸⁷. Wierzono też, że jego korzenie ugotowane w mleku leczą kaca⁸⁸.

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium* L.) stosowano przy różnorodnych krwawieniach np. z nosa⁸⁹. Lecząco nim nieregularne miesiączki podają kobietom do picia ziele ugotowane w mleku lub winie, a następnie zalecając chorym położyć się do łóżka i solidnie okrycie⁹⁰. Podobnie jak dziurawiec, krwawnik miał „czyścić krew”⁹¹, do tego celu zioło to używane jest także współcześnie. Krwawnikiem leczono ponadto niedokrwistość⁹². Mleko ugotowane z krwawnikiem podawano do picia chorym cierpiącym z powodu bólów wewnętrznych (*morzyska*), albo na tzw. *otrząsienie*⁹³. Z liści krwawnika robiono okłady na obolały brzuch⁹⁴.

Macierzanka (*Thymus* sp.) – górale nazywali ją *macierzonką* lub *macyrzi duską*. Zalecano ją przede wszystkim do leczenia dolegliwo-

⁸² Ibidem, s. 392.

⁸³ W. Czubernatowa, *Góralskie jadło na co dzień i od święta*, Warszawa 2008, s. 276.

⁸⁴ M. Udziela, op. cit., s. 238.

⁸⁵ B. Gustawicz, op. cit., s. 95.

⁸⁶ Ibidem, s. 95.

⁸⁷ Ibidem, s. 95.

⁸⁸ W. Czubernatowa, op. cit., s. 278.

⁸⁹ J. Kaś, op. cit., t. V, s. 175.

⁹⁰ M. Udziela, op. cit., s. 54.

⁹¹ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 392.

⁹² Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy*, s. 41.

⁹³ B. Gustawicz, op. cit., s. 15.

⁹⁴ Ibidem, s. 15.

ści kobiecych (*babskich chorości*)⁹⁵. Pito jej napary, kąpano się w wodzie z dodatkiem jej odwaru i robiono nasiadówki⁹⁶. Ze względu na jej właściwości bakteriobójcze odgrywała istotną rolę w utrzymaniu zdrowej skóry niemowląt, w tym celu kąpano je w wodzie z dodatkiem jej odwaru. Kąpiele te miały też chronić przed krzywicą⁹⁷. Małym dzieciom podawano napar z tej rośliny w celu złagodzenia kolek⁹⁸. Picie mleka z ugotowanym zieleń macierzanki zalecano przy morzysku⁹⁹. W przypadku bólów w klatce piersiowej chorych okadzano dymem ze świeżej lub suszonej rośliny¹⁰⁰.

Podbiał pospolity (*Tussilago farfara* L.) stosowano do łagodzenia dolegliwości związanych z gardłem, głównie kaszlu, w tym celu „chłopi palą tytoń zmieszany z listkami podbiału”¹⁰¹ Roślinę tę wykorzystywano też do leczenia zmian skórnych: ropni, wrzodów¹⁰² i czyraków¹⁰³. Oparzone miejsca okładano spodnią stroną jego liści¹⁰⁴. Okłady z zieleń miały też zastosowanie przy bólach zębów¹⁰⁵.

Chrzan pospolity (*A Armoracia rusticana* P. Gaertn., B. Mey. & Scherb.) wykorzystywany był do leczenia różnorodnych dolegliwości. Okłady z jego korzenia zalecano przy bólu zębów¹⁰⁶. Wdychanie zapachu startego chrzanu miało pomóc w tamowaniu krwawienia z nosa¹⁰⁷. Tartym korzeniem leczono też choroby układu oddechowego¹⁰⁸. Posmarowanymi tłuszczem i skropionymi spirytusem liśćmi okładano bolące miejsca w przypadku kolki, bólów reumatycznych lub stłuczeń, stosowano je także przy bólach głowy¹⁰⁹. Nalewkę z tartego korzenia podawano przy dolegliwościach żołądkowych¹¹⁰.

⁹⁵ J. Kaś, op. cit., t. V, s. 473.

⁹⁶ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 393.

⁹⁷ Ibidem, s. 393.

⁹⁸ M. Udziela, op. cit., s. 134.

⁹⁹ B. Gustawicz, op. cit., s. 99.

¹⁰⁰ Ibidem, s. 99.

¹⁰¹ J. Kantor, *Czarny Dunajec. Monografia etnograficzna*, „Materiały Antropologiczno-Archeologiczne i Etnograficzne” 1907, t. 9, s. 145.

¹⁰² M. Udziela, op. cit., s. 232.

¹⁰³ Ibidem, s. 194.

¹⁰⁴ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 177.

¹⁰⁵ M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, op. cit., s. 264.

¹⁰⁶ P. Köhler, *Etnobotanika Podhala na podstawie ankiety Józefa Rostańskiego (1850–1928) z 1883 r.*, „Etnobiologia Polska” 2018, t. 8, s. 73.

¹⁰⁷ J. Kaś, op. cit., t. V, s. 213.

¹⁰⁸ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 409.

¹⁰⁹ Eadem, *Medycyna ludowa w kulturze wsi Karpat polskich. Tradycja i współczesność*, 1989, s. 118.

¹¹⁰ W. Czubernatowa, op. cit., s. 276.

Interesującą grupę stanowią rośliny trujące wykorzystywane dawniej w lecznictwie ludowym Podhala. Współczesna wiedza farmakologiczna potwierdza, iż część z nich posiada właściwości zarówno trujące, jak i lecznicze. W zależności od dawki mogą wywoływać zatem pożądane skutki terapeutyczne lub zaburzyć funkcje życiowe organizmu, doprowadzając nawet do śmierci pacjenta. Ze względu na ich specyfikę korzystano z nich rozważnie, sięgając po nie zazwyczaj w przypadku najcięższych chorób.

Tojad mocny (*Aconitum firmum* Rchb.) – zwany był przez mieszkańców Podhala m.in. *omiogiem, konickami lub mordownikiem*. Przy atopowym zapaleniu skóry tzw. *świerzbiczcze*, chorym zalecano mycie się uryną lub wodą, w której przez dziewięć dni moczo no tojad mocny¹¹¹. Macerowane w spirytusie ziele tej rośliny pomagać miało w usuwaniu świerzbu i *parcha* (grzybiczy woszczynowej)¹¹².

Ciemnierzycza zielona (*Veratrum lobelianum* Bernh) – używano jej podobnie jak tabakę. Osoby z nieżytem nosa wdychały sproszkowane ziele tej rośliny, co powodowało u nich gwałtowne kichanie, i prowadzić mogło nawet do krwotoków z nosa. Terapię tę zalecano też w przypadku bólów głowy¹¹³.

Cis pospolity (*Taxus baccata* L.) – stosowano jako lek przeciw wściekliwości. W przypadku pogryzienia przez wściekłego psa zalecano przepłukanie rany zimną wodą, a następnie zeszkrobanie drewna cisowego i przyłożenie go na ranę, czynność należało powtarzać trzy razy w ciągu dnia¹¹⁴.

Kopytnik pospolity (*Asarum europaeum* L.) – roślinę tę na Podhalu używano do leczenia alkoholizmu. Pięć łyżek suszonego ziele kopytnika zalewano pół litrem wódki. Lek podawały kobiety swoim mężom zazwyczaj podstępem, w niewielkich ilościach, gdyż przedawkowanie groziło śmiercią. Przy odpowiednio dobranej dawce preparatu osoba, która go wypijała dostawała silnych torsji, co miało zniechęcić ją do ponownego sięgnięcia po alkohol¹¹⁵.

Glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium majus* L.) powszechnie używano do leczenia chorób pasożytniczych u dzieci, stąd pochodzi wspomniana wcześniej jego ludowa nazwa – *glistownik*. Podawano go też dzieciom chorym na ospę¹¹⁶. Sok z glistnika do dziś stosowany jest do

¹¹¹ B. Gustawicz, op. cit., s. 16.

¹¹² J. Kaś, op. cit., t. VII, s. 327.

¹¹³ M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, op. cit., s. 119.

¹¹⁴ B. Bazińska, op. cit., s. 163.

¹¹⁵ W. Czubernatowa, op. cit., s. 272.

¹¹⁶ J. Kantor, *Czarny Dunajec*, s. 146.

usuwania kurzajek. Spożycie niewielkiej jego ilości wywoływało wymioty, dlatego też dawniej stosowany był przez gaźdżiny do „leczenia” alkoholizmu ich mężów¹¹⁷.

Barwinek pospolity (*Vinca minor* L.) to roślina, której przepisywano moc leczenia goścca i utożsamianego z nim kołtuna, uznawanych przez Podhalan za niezwykle trudne do wyleczenia. Chorym podawano raz dziennie napój z dziewięciu gałązek barwinka namoczonego w czerwonym winie¹¹⁸.

Widłak wroniec (*Huperzia selago* (L.) Bernh. ex Schrank & Mart.) nazywany był na Podhalu *nietotą*. Zgodnie z tradycją górale leczyli nim najpoważniejsze choroby¹¹⁹. Ponadto moczony w spirytusie w niewielkich ilościach zalecano przy problemach żołądkowych¹²⁰. **Widłak goździsty** (*Lycopodium clavatum* L.) wykorzystywano do wyrobu maści na schorzenia skórne¹²¹. **Widłak jałowcowaty** (*Lycopodium annotinum* (L.) A. Haines) stosowany był natomiast w okresie zaborów przez młodych mężczyzn chcących uniknąć wojska. W tym celu pito wywar z tej rośliny. Powodował on drgawki, co czasami pomagało wymigać się od służby wojskowej. Proszek z wysuszonych zarodników widłaka używano jako zasypki na rany¹²².

Jaskier ostry (*Ranunculus acris* L.) to kolejna roślina, którą stosowano w celu uniknięcia służby wojskowej. Okłady ze zgniecionych listków *jaskiernika* wywoływały jątrzące się rany¹²³.

Przy omawianiu zastosowań roślin w lecznictwie ludowym opisywanego regionu nie może zabraknąć choć kilku przykładów roślin uprawnych.

Owies zwyczajny (*Avena sativa* L.) – wykorzystywany był do przygotowywania gorących okładów. W tym celu górale gotowali dwie godziny jego ziarno, a następnie, gdy lekko przestygło, umieszczano go w materiałowym woreczku lub zwykłej szmatce i przykładano w formie okładu np. na klatkę piersiową, w celu rozgrzania chorego. W ten sposób leczono też *oberwanie*, dolegliwości żołądkowe i kolkę¹²⁴. Okłady z owsa zalecano też przy dolegliwościach kobiecych – bólach, a nawet krwotokach¹²⁵. Roślinę tę wykorzystywano też do przygotowania

¹¹⁷ W. Czubernatowa, op. cit., s. 273.

¹¹⁸ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 412.

¹¹⁹ M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, op. cit., s. 318.

¹²⁰ Z. Radwańska-Paryska, *Słownik gwarowy*, s. 50.

¹²¹ D. Tylkowa, *Lecznictwo ludowe*, s. 394.

¹²² W. Czubernatowa, op. cit., s. 274.

¹²³ B. Gustawicz, op. cit., s. 85.

¹²⁴ *Ibidem* s. 33.

¹²⁵ M. Udziela, op. cit., s. 177.

„herbatki” na kaszel, ziarna z dodatkiem cukru gotowano w większej ilości wody, którą następnie podawano choremu do picia¹²⁶.

Czosnek pospolity (*Allium sativum* L.) – to jedna z najczęściej stosowanych roślin w medycynie ludowej Podhala, zajmująca ważne miejsce także w magii ochronnej. Czosnek stanowił skuteczny lek na przeziębienie i grypę, jedzono jego surowe ząbki, gotowano z mlekiem z dodatkiem masła i miodu, z rozdrobionego czosnku zmieszanego z masłem przygotowywano okłady na klatkę piersiową¹²⁷. Zjadany w dużych ilościach świeży czosnek chronić miał przed cholera. Pieczony łagodził kaszel (*krzipotę*). U Gustawicza można znaleźć ponadto taką informację na temat stosowania czosnku na Podhalu: „Gdy się kto zgrzeje i krew w nim się zetnie (łożnica), nacierają go po żyłach czosnkiem święconym”¹²⁸. Czosnkiem leczono także katar (*rymę*), w tym celu smarowano nim miejsce pod nosem, albo inhalowano się nim. Korale z czosnkowych ząbków noszono też w celu przyspieszenia leczenia kataru oraz przyciągnięcia szczęścia¹²⁹.

Lilia biała (*Lilium candidum* L.) – roślina ta stanowiła ważny element każdego góralskiego ogródka. Z płatków lilii białej macerowanej w alkoholu przygotowywano skuteczny lek na ropienie i wrzody, leczono nim także rany i poparzoną skórę. Ocet z białej lilii stosowano jako tonik do twarzy, ponoć usuwać miał przebarwienia i brodawki¹³⁰.

Bylica boże drzewko (*Artemisia abrotanum* L.) – stosowana jest chętnie także współcześnie przez góralskie gaźdżiny jako remedium na wszelakie problemy układu pokarmowego. Leczono nią też inne dolegliwości:

Bożego drzewka używają na bolączki. Kładzie się latorośl na kwaśne ciasto pszeniczne, które się nieco odwilża i przykładą na ranę tak, aby boże drzewko legło na ranie. Kwas wychodzi na zewnątrz, a rana goi się dobrze¹³¹.

Święconą wodę z namoczonymi w niej listkami bożego drzewka podawano kobietom cierpiącym z powodu *przestrachu* przed poronieniem¹³².

¹²⁶ M. Kwiecińska, op. cit., s. 172.

¹²⁷ J. Kąś, op. cit., t. II, 2015, s. 256.

¹²⁸ B. Gustawicz, op. cit., s. 20.

¹²⁹ J. Kąś, op. cit., t. II, 2015, s. 256.

¹³⁰ Informator: kobieta, lat 74, badanie terenowe autorki, Ostrowsko, 2024.

¹³¹ B. Gustawicz, op. cit., s. 25.

¹³² M. Udziela, op. cit., s. 57.

Zakończenie

Od wiedzy dotyczącej właściwości leczniczych roślin i umiejętności ich rozpoznawania niejednokrotnie zależało nie tylko zdrowie, ale i ludzkie życie. Dawne podhalańskie ziołolecznictwo opierało się na szerokiej wiedzy dotyczącej działania leczniczego roślin, czego potwierdzeniem jest fakt, iż z wielu dawniej stosowanych w medycynie ludowej ziół korzysta się także w obecnych czasach. Porównując współczesne sposoby zastosowania roślin z dawnym podhalańskim ziołolecznictwem można dopatrzeć się w przypadku części z nich znacznych podobieństw. Czytelnika nie powinien jednakże dziwić fakt, iż nie wszystkie stosowane przez Podhalan rośliny były terapeutycznie skuteczne. Skuteczność lecznicza niektórych z nich jest nie tylko wątpliwa, lecz czasem nawet niebezpieczna m.in. ze względu na ich toksyczność. Pamiętać jednakże należy, że części z nich przypisywano własności magiczne, a tym samym wyjątkowe moce terapeutyczne. O nierozzerwalnych związkach medycyny ludowej z praktykami magiczno-wierzeniowymi nie można zatem zapominać. Choć nie raz zaskakują nas one swoją nieracjonalnością postrzeganą z perspektywy biomedycznej, stanowią istotny element dziedzictwa kulturowego Podhala. Dlatego niezwykle ważne jest dalsze badanie i dokumentowanie tych praktyk, w celu zachowania ich dla przyszłych pokoleń.

Bibliografia

Literatura

- Bazińska B., *Wierzenia i praktyki magiczne pasterzy w Tatrach polskich*, [w:] W. Antoniewicz (red.), *Pasterstwo Tatr polskich i Podhala*, Wrocław-Warszawa-Kraków 1967, s. 65–227.
- Ceklarz K., *Magia pasterska – zioła na ształasie dawniej i dziś*, [w:] B. Rosiek, K. Słabosz-Palacz et al. (red.), *Kultura pasterska we współczesności karpackiej z uwzględnieniem regionu Babiej Góry*, Babiogórskie Centrum Kultury w Zawoi, Zawoja 2015, s. 33–46.
- Czubernatowa W., *Góralskie jadło na co dzień i od święta*, Świat Książki, Warszawa 2008.
- Eljasz-Radzikowski S., *Podhalanie i Tatry na początku wieku XIX*, Wydawnictwo Ludoznawcze, Lwów 1897.
- Gustawicz B., *Podania, przesady, gadki i nazwy ludowe w dziedzinie przyrody*, cz. 2 *Rośliny*, Drukarnia Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 1882.

- Kantor J., *Czarny Dunajec. Monografia etnograficzna*, „Materiały Antropologiczno-Archeologiczne i Etnograficzne” 1907, t. 9, s. 17–229
- Kantor J., *Lud Podhala. Ziemia*, „Tygodnik Krajoznawczy Ilustrowany” 1912, t. 3, nr 24–35, s. 382–393.
- Kąś J., *Ilustrowany leksykon gwary i kultury podhalańskiej*, t. I–XII, Bukowińskie Centrum Kultury „Dom Ludowy”, Wydawnictwo Astraia, Małopolskie Centrum Kultury „Sokół”, Bukowina Tatrzańska–Kraków–Nowy Sącz 2015–2019.
- Köhler P., *Etnobotanika Podhala na podstawie ankiety Józefa Rostańskiego (1850–1928) z 1883 r.*, „Etnobiologia Polska” 2018, t. 8, s. 39–98.
- Kujawska M., Łuczaj Ł., Sosnowska J., Klepacki P., *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych – Słownik Adama Fischera*, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Wrocław 2016.
- Kustos D., *Historia badań etnobotanicznych i spis roślin dziko rosnących użytkowanych na Podhalu*, „Etnobiologia Polska” 2018, t. 8, s. 9–162.
- Kwaśniewicz K., *Zwyczaje doroczne*, [w:] D. Tylkowa (red.), *Podhale. Tradycja we współczesnej kulturze wsi*, Instytut Archeologii i Etnologii PAN Oddział Kraków, 2000, s. 348–384.
- Kwiecińska M., *Ziołolecznictwo i magia terapeutyczna na Podhalu. Etnograficzne badania terenowe podczas nowej akcji zbierania folkloru*, [w:] A. Jełowicki (red.), *Dziedzictwo kulturowe wsi*, Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego : Fundacja Ochrony Dziedzictwa Kultury Wsi i Rolnictwa, Szreniawa, 2021, s. 169–181.
- Mackoś-Iwaszko E., *Rośliny w kulturze ludowej Skalnego Podhala*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2020.
- Radwańska-Paryska Z., *Słownik gwarowy góralskich nazw roślin z Tatr i Podtatrza*, Wydawnictwa Tatrzańskiego Parku Narodowego, Zakopane 1992.
- Radwańska-Paryska Z., *Orawskie ziołolecznictwo ludowe a oficjalna fitoterapia (na tle artykułu Eugeniusza Sterculi)*, „Rocznik Podhalański” 1994, t. 6., s. 149–165.
- Skrzydłowski T., *Zwierzęta i rośliny. Przewodnik po tatrach Polskich*, Wydawnictwa Tatrzańskiego Parku Narodowego, Zakopane 2010.
- Skrzydłowski T., Słama B., *O drzewach które wybrały Tatry*, Wydawnictwa Tatrzańskiego Parku Narodowego, Zakopane 2017.

Talewski R., *Początki lecznictwa uzdrowiskowego w Zakopanem w XIX wieku*, „Wierchy” 1967, t. 35, s. 194.

Tylkowa D., *Medycyna ludowa w kulturze wsi Karpat Polskich*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk–Łódź 1989.

Tylkowa D., *Lecznictwo ludowe*, [w:] D. Tylkowa (red.), *Podhale. Tradycja we współczesnej kulturze wsi*, Instytut Archeologii i Etnologii PAN Oddział Kraków 2000, s. 385–416.

Udziela M., *Medycyna i przesady lecznicze ludu polskiego. Przyczynek do etnografii polskiej*, M. Arct, Warszawa 1891.

Strony internetowe

<http://bomax.botany.pl/ib-db/check/> [dostęp: 26.11.2024].