Wprowadzenie

Książeczka, którą właśnie zaczynasz czytać, nie jest zwykła. Chociaż tytuł brzmi całkiem normalnie, to historie ziołowe, które przeczytasz, nie są zwyczajne[1]. Jeżeli chcesz się czegoś dowiedzieć o własnościach leczniczych ziół, na przykład z czego i jak zrobić herbatkę ziołową, gdy masz grypę, to łatwo znajdziesz w księgarni, w bibliotece lub w internecie mnóstwo informacji na ten temat.

A więc o czym jest ta książeczka, o czym są historie tu opowiedziane? Znajdziesz tu opowieści o poszukiwaniu i odnajdywaniu ziół, które sprawiają, że życie tego, kto je znajdzie i podda się ich uzdrawiającemu działaniu, staje się stopniowo nie tylko zdrowsze ale i bardziej harmonijne, radosne, krótko mówiąc choć trochę lepsze.

Opisywane tu zioła nie jest łatwo znaleźć. Powód jest bardzo prosty, nawet gdy na nie patrzymy, to ich nie widzimy, większość z nas nie czuje ich bardziej subtelnego działania, które będę starał się Wam opisać i zachęcić do ich doświadczenia. To tak jakby chodzić po chodniku i przyglądać się płytkom chodnikowym. Po co miałby to ktoś robić? One przecież nie są po to, aby się im przyglądać, ale po nich chodzić; tak samo szare, o takim samym kształcie, są zawsze obecne i nigdy nie dostrzegane. Chyba że jest nam bardzo smutno, mamy jakieś problemy, wtedy pochylamy głowę i patrzymy na nie wprost, choć ciągle ich nie widząc, bo coś innego wypełnia nas po brzegi; są to właśnie nasze problemy. Może Ci się to wydać dziwne, ale uświadamiamy sobie obecność płytek chodnikowych wtedy, gdy ich brakuje, gdy idziemy błotnistą drogą albo po kamieniach. Przypominamy sobie wtedy, że istnieją, ale niestety nie tu, a więc znowu nic z tego. Znów ich nie widzimy.

[1]Słowa „ziele, zioło" mają bardzo długą historię i w językach Prasłowian znaczyły „niezdrewniała roślina", „trawa", „to, co zielone".

Wprawdzie zioła to nie płytki chodnikowe, ale może Młody Czytelniku w ten sposób łatwiej Ci będzie zrozumieć, że można przez całe życie na coś patrzeć i nigdy tego nie zobaczyć, nie poczuć. Tak właśnie jest z ziołami i wieloma innymi istotami ożywionymi i nieożywionymi, które nas otaczają. Ale my zatrzymamy się na ziołach. Taki jest przecież cel naszej książeczki.

Dlaczego więc nie możemy zobaczyć ziół, dlaczego młodzi i starsi „oślepli" na ich obecność, przestali czuć ich subtelne działanie? Zioła rosną wszędzie: na poboczach, między płytkami chodnika, na trawniku, oczywiście na łące, w lesie, w wodzie. Wszędzie. Ale są dla biednych ludzi XXI wieku niewidoczne jak płytki chodnikowe. Są zieloną masą z rzadka poprzetykaną jakimś kolorem, kształtem, który zaledwie na chwilę może ktoś zauważyć, by natychmiast o nim zapomnieć.

– O kwiatek! – woła Kasia.

– I jaki ładny ma kolor! – dodaje.

– Mamo, co to za kwiatek? – pyta mamę, która idzie tuż obok.

– Nie wiem, po prostu ładny kwiatek – odpowiada mama.

I Kasia już biegnie dalej. Ileż takich sytuacji spotkać można, obserwując rodziny na spacerze w parku czy lesie. No właśnie. Zielona masa roślin, jak płytki chodnikowe, służy do chodzenia po niej, deptania, choć nigdy nie jest tak wygodna jak chodnik. Słyszałem wiele narzekań młodych uczestników zajęć w lesie czy na łące: ładnie tu, ale szkoda, że nie ma chodnika i ławek – mówią dzieci, to samo mówi młodzież, a często i dorośli.

Teraz już Czytelniku rozumiesz, że jest rzeczą prawie niemożliwą, aby spotkać zioła, te niezwykłe rośliny, które mogą pomóc człowiekowi w jego problemach, chorobach, zapobiegać im, dawać to, czego organizmowi brakuje, wzmacniać go, by ten mógł poradzić sobie z trudnościami życia. Są jednak wśród nas ludzie, którzy w zielonej czy kolorowej masie roślin potrafią rozróżnić różne ich gatunki, rodzaje, rodziny, którzy potrafią nazwać każde źdźbło trawy spotkane przy drodze. Nazywamy ich botanikami.

– Co to za roślina? – pyta od niechcenia Robert, uczeń drugiej klasy gimnazjum. Pytanie zadał botanikowi prowadzącemu z klasą Roberta zajęcia terenowe na łące, sąsiadującej z młodym brzozowym zagajnikiem (ale bądźmy szczerzy, takie pytania zdarzają się bardzo rzadko).

– Ach to? Tak, to jest żywokost lekarski – odpowiada zapytany.

– Acha… – mruczy Robert.

– A może koniwół modrawy? – pyta nie bez złośliwości ktoś z drugiego szeregu.

– Słuchajcie! – kontynuuje botanik – żywokost lekarski pomaga, gdy ktoś złamie nogę, gdyż wywar z jego korzeni odżywia żywe tkanki w kości i przyśpiesza ich zrastanie się! Jeśli chcecie, mogę wam podać przepis, jak przygotować samemu taki lek.

– Hm… to ciekawe – można usłyszeć niezbyt głośno i bez przekonania wypowiedziane słowa i chyba tylko z uprzejmości dla sympatycznego prowadzącego. Nikt oczywiście nie podjął propozycji, aby dowiedzieć się, jak

jak taki lek sporządzić.

– Proszę pana, czy daleko do końca trasy? – padają pytania z lewa i prawa.

Czy podobałyby się Wam takie zajęcia o ziołach? Czy sympatyczny botanik, choć dużo wiedział o roślinach, potrafił sprawić, że dzieci zobaczyły zioła, poczuły je, zachwyciły się nimi, poddały się ich leczniczym mocom? Co za śmieszne pytanie! Oczywiście, że nie. Na moment żywokost zaistniał w głowach dzieci i po chwili stał się bladym wspomnieniem, a dziwaczna nazwa zostanie w głowach kilkoro z nich może jeszcze przez godzinę, by nieuchronnie zapaść się w niepamięć. A ta jest bez dna; jest tam niewyobrażalna liczba różnych rzeczy, które przytrafiają się nam co dnia, co godzina, w każdej sekundzie. Tam właśnie wpadł obraz i wspomnienie po żywokoście lekarskim.

A co z naszym botanikiem? Odróżnia tyle gatunków roślin, tyle o nich wie. Czasami nawet sam je zbiera i robi z nich napary, odwary, ekstrakty, wyciągi i poddaje je innym dziwnie brzmiącym zabiegom. Czy on widzi i czuje zioła? Jest to prawie niemożliwe.

– Jak to? – zapytasz zapewne zaskoczony.

– No to już przesada. Ostatecznie jeśli nie botanik, to kto ma je widzieć, znać się na nich?

A jednak prawda jest inna i chyba smutna. Rzeczywiście botanik rozpoznaje setki gatunków roślin, zna ich najważniejsze cechy, wie w jakim środowisku lubią rosnąć i wiele innych ciekawych rzeczy na ich temat. Czy jednak botanik pochyli się nad kwiatem, by podziwiać jego piękno? By poczuć jak ten kwiat, to ziele, ta trawa czy to drzewo działa na niego; jak mu pomaga w sposób, którego może nie rozumie, ale który jest dla niego wyczuwalny, realny. A niesie mu pomoc swoją barwą, kształtem, zapachem, dotykiem, szumem. Tego prawie żaden botanik nie robi. To, czego się on nauczył, to wiedza o gatunkach roślin, a nie o ich delikatnym związku z człowiekiem. A to właśnie jest najważniejsze gdy chodzi o zioła. Prawda o botanikach jest smutna, ale na szczęście nie dotyczy ich wszystkich.

Teraz trochę miejsca muszę poświęcić często pojawiającemu się słowu „prawie". Jest to bardzo ważne słowo, gdyż mówi o nadziei, że trafiają się wśród dzieci, młodszych i starszych, wśród botaników i innych zawodów tacy, którzy czują delikatne powiązanie z roślinami, zwierzętami, chmurami i słońcem. A nawet jeśli nie są na co dzień świadomi, że to czują, to gdy tylko trafi się okazja spotkania sam na sam pięknej i wiotkiej brzozy o zachwycającej biało-czarnej, wzorzystej korze kontrastującej z zielenią listków czują jak bliskie im są te drzewa, jak realnie wpływają na to, jakimi są ludźmi. Podobnie odczuwać można każdą z tysięcy istot zaludniających naszą Ziemię. Ale dzieje się tak tylko wówczas, gdy jest się wyciszonym, rozluźnionym, gdy nie próbuje się poznać tej znanej lub nieznanej istoty, ale ją poczuć, pozwolić sobie doświadczyć delikatnego z nią związku. Na przykład, polnym kwiatem, takim niebieskim z pięknymi pręcikami w środku, z których każdy pokryty jest białym futerkiem.

Drogi Czytelniku – wierzę, że Ty też masz w sobie ten dar, tę wspaniałą zdolność odczuwania świata wokół siebie. Wierzę, że możesz zobaczyć i poczuć zioła, które – jak dobrzy przyjaciele – rosną wokół Ciebie i są gotowe do pomocy Tobie i innym potrzebującym.

Każdy z ludzi może stać się zdrowszy, mądrzejszy, wrażliwszy, bardziej odporny, wytrzymalszy, pogodniejszy, itd. niż jest teraz. Naprawdę każdy, Ty również. Jeżeli chciałbyś coś w sobie ulepszyć, to musisz odpowiedzieć na pytanie: co to takiego? Sytuacja jest najprostsza, gdy coś Ci dolega, na przykład masz katar, grypę, boli cię brzuch itd. Wtedy idziesz do lekarza lub bez problemu znajdujesz zioła, które pomogą Ci poczuć się lepiej, a może i wyzdrowieć. Można je zebrać w Naturze lub kupić w aptece i zażyć zgodnie z receptą otrzymaną od lekarza lub przepisem wydrukowanym na opakowaniu. O tych sprawach – jak już mówiłem wcześniej – znajdziesz mnóstwo książek i poradników oraz informacji w internecie.

Na dalszych kartach spróbuję pomóc Ci w problemach innego rodzaju, też uciążliwych i przykrych i nieraz dużo gorszych od kataru czy grypy. Pokażę Ci zioła, które przynoszą ulgę w takich dolegliwościach, jak na przykład częsty brak dobrego nastroju, energii, osamotnienie, mała elastyczność. Poniżej znajdziesz spis kilku problemów, które mają ludzie w różnym wieku, uczący się, wykonujący różne zawody, o różnej zamożności – nie ma to znaczenia. Znaczenie ma natomiast to, czy znajdziesz wśród nich swój problem, którego chciałbyś się pozbyć lub chociaż zmniejszyć jego uciążliwość. Lista tego typu problemów jest bardzo długa i może się zdarzyć, że Twojego nie ma wśród wymienionych – przykro mi, ale będziesz musiał szukać pomocy gdzie indziej. Mam nadzieję, że ta mała książeczka będzie kiedyś obszerniejsza. Nie mogę również obiecać, że uda Ci się odnaleźć właściwe zioła i prawidłowo je zastosować. To zależy wyłącznie od Ciebie, od tego na ile Ci zależy, aby choć trochę polepszyć swoje życie.

Jeżeli jednak w spisie treści znalazłeś swój problem, to na odpowiedniej stronie znajdziesz dokładniejszy jego opis, a następnie opis ziela oraz jego zastosowania.

Potem nadchodzi czas na wyjście z domu i wejście w Naturę (łąkę, park, las itd.) i odszukanie odpowiedniego dla Twojej dolegliwości ziela. Jak go znaleźć, jak go rozpoznać wśród tysięcy roślin rosnących wokół, wśród setek gatunków występujących na polach i w lasach Polski? Po pierwsze, wiele roślin pomaga na tę samą dolegliwość, są tym samym zielem. Po drugie, ta sama roślina może pomagać na wiele chorób – ma w sobie wiele ziół. Sytuacja, jak widzisz, nie jest prosta, ale nie martw się, z pomocą tego Przewodnika dasz sobie radę. Jak widzisz, inaczej rozumiem kiedy coś jest zielem. Sprawa jest prosta: zielem jest każda roślina lub jej część, a nawet to, co wytwarza (np. zapach, szum), o ile działa na człowieka pomagając mu w jakikolwiek pozytywny sposób. Leczy jakąś chorobę ciała, przynosi ulgę w problemach psychicznych, itp..

Przygotuj się teraz odpowiednio do tych poszukiwań. Wyprawa po zioła nie musi być daleka, choć znam historie ludzi, którzy ruszali w dalekie strony,

szukając ziela mającego uzdrowić ich albo kogoś im bliskiego. Twoja wyprawa po uzdrawiające ziele będzie krótka i przyda Ci się zabrać kilka rzeczy. Po pierwsze weź ze sobą (kup lub pożycz) dowolną lupę powiększającą. Im daje silniejsze powiększenie i jest większa, tym lepiej. Dzięki niej zobaczysz ukryty świat roślin – ich kwiatów, liści, tajemniczych wzorów zapisanych na płatkach czy liściach. Wszystko to może być potrzebne do rozpoznania Twojego zioła. Inna przydatna rzecz to aparat fotograficzny (wystarczy ten w telefonie komórkowym). Czasami dobrze zrobić zdjęcie roślinie, która może być poszukiwanym przez Ciebie zielem. Ważnym elementem wyposażenia jest notes i ołówek. Czasem trzeba zanotować jakieś obserwacje albo coś naszkicować, aby nie uległo zapomnieniu. I to właściwie wszystko. No oczywiście, jeśli wybierzesz się w teren, który wymaga specjalnego ubioru, załóż go, na przykład wybierając się do lasu dobrze jest ubrać solidniejsze buty, a idąc w gorący dzień na łąkę założyć nakrycie głowy, itd.

Ostatnią i zarazem najważniejszą rzeczą, o której muszę tu napisać, jest sposób, w jaki zioła mogą Ci pomóc. Wszystko zależy od tego, czy zdołasz zrobić rzecz trudną, ale możliwą – skoncentrować swoją uwagę na roślinie, którą badasz, oglądasz, wąchasz czy dotykasz. Czy uda Ci się dostrzec w niej nie tylko jej podobieństwo do poszukiwanego ziela, ale i wyjątkowość tej konkretnej rośliny, która jest tuż przed Tobą. To właśnie ją spotkałeś na swej drodze i teraz może powstać między Wami więź. Ta więź to coś bardzo delikatnego i bardzo osobistego. Tylko wtedy, gdy powstanie taka więź, roślina może stać się dla Ciebie zielem w prawdziwym tego słowa znaczeniu i pomóc Ci. Może Cię obdarować tym, czego Ci w tym momencie brak. Ta delikatna więź to jakby linia przesyłowa, którą przepływają między Wami ożywcze siły. Czy jesteś w stanie je poczuć? Czy pozwolisz, aby Cię leczyły, wzmacniały, wzbogacały? Czy utrzymasz tą więź na tyle długo, aby poczuć jak ziele działa w Tobie, jak Cię zmienia, jak zdrowiejesz? Czy też zerwiesz tę delikatną nitkę i wrócisz do życia codziennego z tym samym problemem, z którym wyruszyłeś na wyprawę. Zerwać nitkę jest naprawdę bardzo łatwo. Wystarczy rozproszyć się, zniechęcić, pomyśleć o tym, co można by robić w domu czy z kolegami zamiast tkwić w tym miejscu i robić śmieszne rzeczy z lupą czy rysować jakieś części roślin.

Sam widzisz, ile rzeczy (a jest ich dużo więcej) może zniszczyć Twój wysiłek polepszenia samopoczucia. Ale mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Bardzo często ten, kto raz poczuł jak działa więź z odnalezionym zielem, ten, który wytrwał mimo przeszkód – temu dużo łatwiej będzie kontynuować ten kierunek pracy i raz za razem nawiązywać kontakt z leczącą siłą odnalezioną w nieraz niepozornej roślince. Muszę tu dodać uczciwie, że lecznicze działanie ziół jest powolne i może wymagać kilku Twoich wypraw. Rzadko zdarza się, aby zioła zadziałały przy pierwszym kontakcie. Ale jak już powiedziałem wcześniej, za każdym kolejnym razem będzie Ci łatwiej poczuć ich działanie

Aby pomóc Tobie i innym w odnalezieniu właściwych ziół, powstała ta książeczka oraz prowadzone są zajęcia terenowe w Śląskim Ogrodzie

Botanicznym. Na zajęciach tych dzieci szukają swoich ziół razem z ich przewodnikiem – doświadczonym zielarzem. Pomaga on im odnajdywać zioła i zapoznawać się z nimi, pokazuje jak budować więź z ziołami, jak poczuć ich działanie. Książeczka ta jest przeznaczona tylko dla dzieci, które wzięły udział w takich zajęciach, a powód jest bardzo prosty. Tylko te dzieci, które wcześniej doznały działania ziół rozumieją na czym ono polega, a to jest prawie (znów pojawia się to ważne słowo) niemożliwe dla kogoś, kto tylko przeczyta o tym w tej książeczce, bez wspólnej wyprawy z przewodnikiem – zielarzem.

I ostatnia bardzo ważna uwaga. Musisz ją sobie dobrze zapamiętać. Może się zdarzyć, że Twoje złe samopoczucie, brak energii czy jej znaczny nadmiar, długo utrzymujący się smutek, silne napięcie i właściwie każdy dłużej utrzymujący się stan, który odczuwasz jako uciążliwy czy dolegliwość, może być pierwszym sygnałem poważniejszej choroby i musisz powiedzieć o tym rodzicom czy opiekunom. Wtedy opisane w tej książeczce metody mogą jedynie wspomagać leczenie.

W dawnych czasach zioła były łatwiej dostępne człowiekowi niż dzisiaj. Znajdował je wszędzie, żył bowiem w ich otoczeniu. Widział je i czuł, a one dzieliły się z nim tym, czego mu brakowało. Ale i wtedy nie każdy człowiek był tak samo wrażliwy, wtedy także potrzebni byli zielarze. Nie tylko znali oni choroby, dolegliwości i słabe strony współplemieńców, nie tylko znali zioła, potrafili je znaleźć i dobrać do konkretnej osoby i jej problemów, ale także mieli dar pokazywania i przekazywania istniejących powiązań, więzi między człowiekiem i jego najbliższym otoczeniem. Uczyli, że człowiek jest częścią Natury, wywodzi się z niej i do niej przynależy. To znaczy, że bez kontaktu z Naturą człowiek przestaje być sobą, staje się coraz bardziej oderwany od świata, który go stworzył. I wtedy zaczyna chorować. I wtedy jak najszybciej trzeba zacząć leczenie, aby choroba nie dokonała nieodwracalnych zmian w psychice i ciele.

A więc wyruszamy na poszukiwania…

Spis treści:

I. Zbyt niski poziom energii leczy ziele promienistego kwiatu..... s. 08
II. Zbyt wysoki poziom energii leczy ziele kasztanowego nasiona..... s. 10
III. Małą wrażliwość leczy ziele kwietnego klejnotu..... s. 12
IV. Małą odporność leczy ziele leszczynowej witki..... s. 14
V. Brak równowagi leczy ziele dębu..... s. 16
VI. Napięcie, stres leczy ziele topolowego szumu..... s. 18
VII. Smutek leczy ziele kwietnej łąki..... s. 20

Zbyt niski poziom energii życiowej leczy ziele promienistego kwiatu

Opis dolegliwości:

Tę dolegliwość rozpoznasz po tym, że czujesz się często zmęczony. Rano nie masz siły i ochoty wstać z łóżka, wieczorem – chcesz jak najszybciej iść spać. W ciągu dnia spotyka Cię niewiele rzeczy, które sprawiają Ci radość. Kiedy ma się niski poziom energii życiowej, to każda czynność wymaga dodatkowego wysiłku, żeby ją wykonać. Często ma się ochotę powiedzieć: „nie dam rady", albo „nie chce mi się", podczas gdy inni robią to samo bez większego problemu.

Opis ziela:

Ziele, które musisz odnaleźć, ma w sobie dużo pozytywnej energii i promieniuje nią na wszystkie strony. Niczym Słońce wysyła swoje promienie dookoła i miejsce, w którym rośnie, z daleka jest widoczne. Takich „centrów energetycznych" szczególnie dużo można spotkać na łące, zwłaszcza rzadko koszonej. Ziół, które mogą ci pomóc uzyskać brakującą energię jest wiele rodzajów. Ale wszystkie one mają płatki promieniście otaczające najczęściej złocisty środek kwiatu. Płatki mogą być także złociste, białe lub rzadziej innej barwy. Wybierz te z płatkami białymi lub złocistymi. Weź teraz lupę i przyglądnij się uważniej, jak kwiat ten jest zbudowany. Zauważysz, i to może cię zaskoczyć, że w środku znajduje się wiele miniaturowych kwiatków.

Wyglądają one jak ogniwa energetyczne w reaktorze jądrowym będącym sercem elektrowni atomowej. Niektóre zioła mają tych „ogniw" więcej, inne mniej. Poobserwuj trochę ziele, które znalazłeś. Na pewno odkryjesz w nim wiele szczegółów budowy, słabo widocznych nieuzbrojonym w lupę okiem.

Zrób teraz rysunek odnalezionej rośliny. Użyj kredek lub akwareli. Jeśli nie możesz tego zrobić będąc w miejscu, gdzie ziele rośnie (tak byłoby najlepiej), zrób kilka zdjęć, aby rysunek wykonać w domu. Rysując, zwróć uwagę na promienistość rośliny, jasne kolory i proporcje różnych jej części. Jeśli rysunek Ci się nie podoba, zrób następny. Spróbuj następnie znaleźć nazwę gatunkową Twojego ziela. Jest ona jak nazwa znakomitego rodu. Przykładowo Złocień właściwy to nazwa gatunkowa pięknych kwiatów o białych płatkach brzeżnych i złocistym wnętrzu.

Droga do uzyskania równowagi

Jeżeli już odnalazłeś ziele i przyjrzałeś się mu dobrze, zrobiłeś jego rysunek lub rysunki – wtedy zamknij oczy i spróbuj wyobrazić je sobie, nie patrząc na oryginał na łące ani na jego rysunek. Wyobraź sobie wpierw jego złociste centrum i złocistą energię w nim zawartą. Potem wyobraź

sobie jak ta energia wypływa, przez płatki promieniuje z nich i ma barwę taką jak płatki: białą, jeśli płatki są białe lub żółtą, jeśli płatki są żółte. Mając oczy cały czas zamknięte, umieść to świetliste ziele w miejscu, gdzie odczuwasz brak energii. Poczuj jak roślina zakorzenia się w tym wybranym przez Ciebie miejscu, cały czas promieniując. Teraz musisz skupić się mocniej, by poczuć jak ta świetlna energia rozchodzi się po Twoim ciele, jak dociera do różnych zakamarków, jak Cię ożywia. Jeżeli Twoja uwaga rozproszy się i wyobrażenie zniknie lub zblednie, to przerwij na chwilę, odpocznij. Spójrz na Twój kwiat lub jego rysunek i po chwili spróbuj jeszcze raz, zaczynając od początku. Możesz to ćwiczenie powtarzać tyle razy, ile chcesz, ale najlepiej gdy je wykonujesz przy Twoim kwiecie. Gdy jesteś w jakimś innym miejscu, na przykład w domu, wybierz chwilę, gdy nikt Ci nie przeszkadza i wtedy wykonaj opisane tu ćwiczenie.

Zbyt wysoki poziom energii życiowej leczy ziele kasztanowego nasiona

Opis dolegliwości

Tę dolegliwość łatwo rozpoznasz u siebie sam, choć często również słyszysz o niej od osób, które spędzają z Tobą więcej czasu. Nie potrafisz usiedzieć w jednym miejscu dłużej niż kilka minut, nawet jeśli wiesz, że spotka Cię za to kara. Chciałbyś wytrzymać kilkadziesiąt minut robiąc coś, ale po prostu nie potrafisz. Jeśli coś Cię zainteresuje – to na krótko. Szybko Twoja uwaga zwraca się gdzieś indziej. Dużo się ruszasz, biegasz, jeździsz na rowerze – potrzebujesz tego wysiłku. Nie potrafisz się wyciszyć, nawet, jeśli sytuacja tego wymaga. Coś Ci w tym przeszkadza. Jesteś ciekawy świata – ale nie potrafisz tej ciekawości pogłębiać, bo już Cię wzywa co innego.

Opis ziela:

Ziele, którego poszukujesz, pozwoli Ci lepiej zharmonizować energię, która jest w Tobie. Poszukaj owoców kasztanowca. Owoc składa się z kolczastej kulistej torebki, wewnątrz której znajduje się duże brązowe nasienie zwane popularnie kasztanem. Przyjrzyj się jednemu z nich uważnie. Od razu zauważysz ciemniejsze linie, które tworzą okręgi, elipsy i inne kształty. Na owocu zapisana jest „mapa", ale nie wiadomo, jakiej krainy jest to mapa. Na każdym kasztanie jest inna. Narysuj mapę znajdującą się na znalezionym przez Ciebie kasztanie. Będzie tam przynajmniej jedna góra, a może i dwie lub nawet trzy, a skoro tak, to między nim znajdować się musi przełęcz lub dolina. Zobacz na poniższym rysunku, jak mógłby wyglądać znaleziony przez Ciebie kasztan oraz kształt „kasztanowej krainy".

Droga do równowagi

Ziele kasztanowego nasiona pomaga, gdy trzymamy je w dłoniach dostatecznie długo. Ale nie chodzi tu o trzymanie byle jakie, wówczas nie różni się to niczym od trzymania czegokolwiek innego: ołówka, kluczy, telefonu. Trzymanie ziela pomaga, gdy skupiamy na nim swoją uwagę, a dokładniej na tym, co czujemy dotykając go. Co czuje skóra Twojej dłoni, kiedy dotyka kasztan? Może przyjemną gładkość jego powierzchni? Może skomplikowany kształt nasiona, który właśnie trzymasz? Wyobraź sobie, że trzymany kasztan jest małą planetą, trochę podobnie jak to było opisane w pięknej, książeczce „Mały Książę" napisanej przez Antoine'a de Saint-Exupéry'ego. Jeśli nie czytałeś, polecam. Twoja „kasztanowa planeta" jest jednak dużo mniejsza, niż planety odwiedzane przez Małego Księcia, mieści się bowiem w Twojej dłoni. Ty jednak dostarczasz jej energii – jesteś jej systemem energetycznym. Ciepło z Twoich dłoni przenika i ogrzewa tę małą krainę. Kiedy często trzymasz

w dłoni ze skupioną uwagą ziele kasztanowego owocu, spróbuj poczuć jak nadmiar Twojej energii wpływa do kasztanowego nasiona. Może nie uda Ci się to za pierwszym razem, ale w końcu poczujesz, że poziom Twojej energii życiowej jest właściwy i będziesz mógł się cieszyć mniejszym tempem swojego życia. Będzie Ci łatwiej pozostać dłużej niż dotychczas ze sprawami, które są tego warte.

Małą wrażliwość leczy ziele kwietnego klejnotu

Opis dolegliwości

Ta dolegliwość ujawnia się zwykle wtedy, gdy porównujesz się do innych ludzi. Przechodzisz obojętnie obok spraw, które innych wzruszają. Zauważasz, że zbyt często ranisz innych. Nie chcesz tego, ale z łatwością potrafisz zranić kogoś swoimi słowami albo zachowaniem, swoją niedelikatnością.

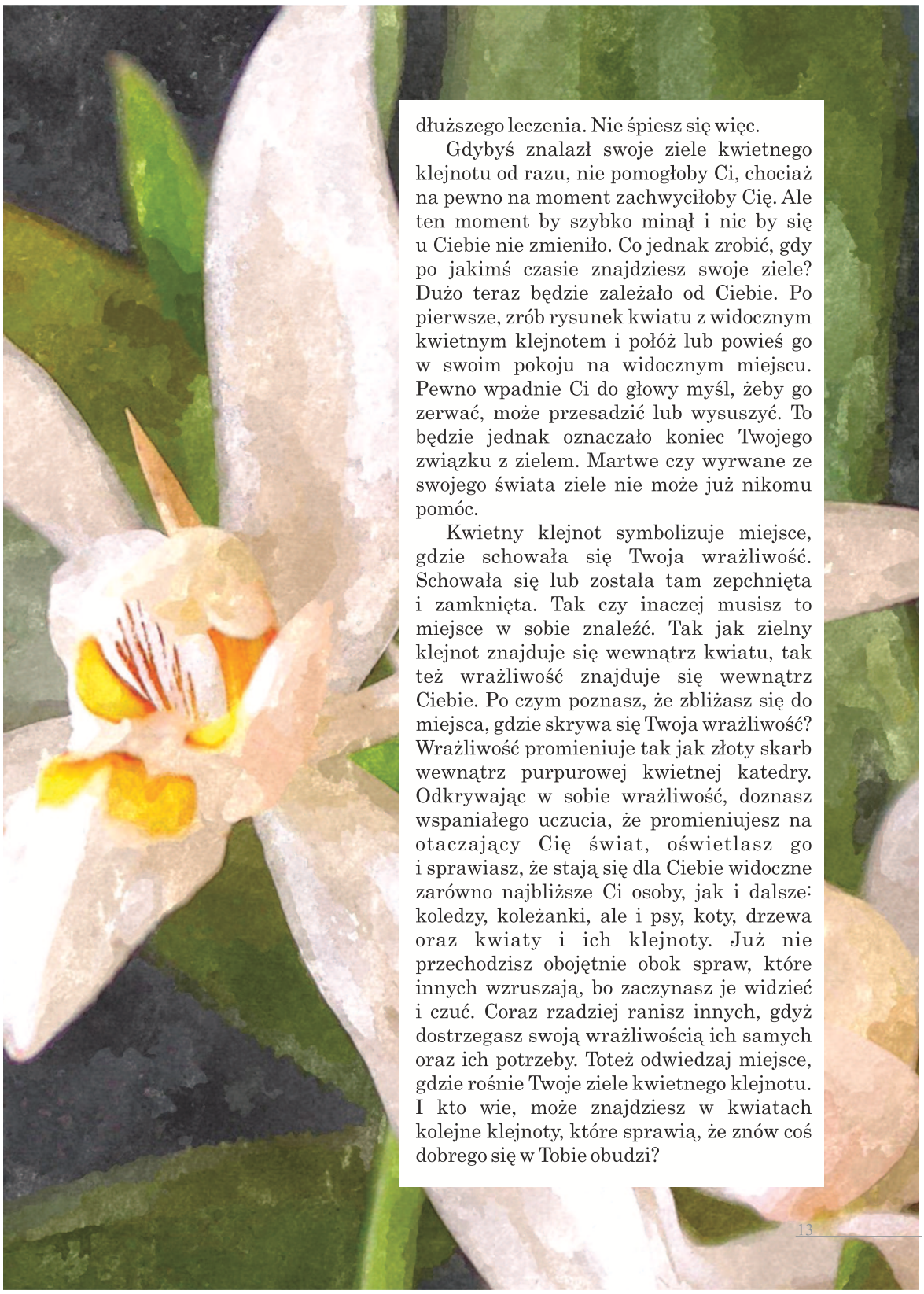
Opis ziela:

Jeżeli już zauważyłeś, że masz taką dolegliwość i chcesz się jej pozbyć lub też zmniejszyć jej uciążliwość, możesz poszukać pomocy w Naturze. Wiele żywych stworzeń może Ci pomóc, a tutaj opiszę jedną z możliwości. Można znaleźć kwiaty – zioła, które są jakby stworzone do rozwijania wrażliwości u tych, którzy spotkają je na swojej drodze. Działanie lecznicze tych kwiatów nie zależy od ich wielkości. Są wśród nich kwiaty duże, ale i maleńkie, takie, że dopiero używając lupy można przekonać się, że znalazło się właściwe ziele. Lecznicze właściwości ziół rozwijających wrażliwość tkwią w ich niezwykłych kształtach i barwach. Są one tak dobrane, że patrząc na taki kwiat gołym okiem lub przez lupę widzisz piękne sklepienie kwiatu, jakby dach, który przykrywa wnętrze. Dach ten tworzyć może jeden płatek albo kilka płatków ściśle ze sobą połączonych. Wewnętrzna przestrzeń kwiatu jest wypełniona światłem przesączającym się przez to sklepienie i jeżeli jest ono fioletowe, to i w środku kwiatu wszystko takim się staje, jeśli żółte – złocista poświata wypełnia wnętrze kwiatu.

Niektóre kwiaty mają w swoich koronach schowane klejnoty. Widać je wyraźnie, gdy spogląda się do środka kwiatu przez lupę. Klejnoty te powstają, wyrastając na dolnych płatkach kwiatu, i najczęściej mają inną barwę niż sklepienie nad nimi. Wśród nich są także klejnoty o żółtej barwie. I taki oto żółty klejnot schowany wewnątrz katedry fioletowego kwiatu jest celem Twoich poszukiwań. Otoczony fioletową poświatą żarzy się niczym rozpalone złoto.

Droga do odzyskania wrażliwości

Dla kogo przygotowany jest tak hojny dar? Czyja to świątynia? To dar dla tego, kto go odnajdzie. Jeśli Ci się to uda, to znaczy, że klejnot ten czekał właśnie na Ciebie. Poszukiwane przez Ciebie ziele rosnąć może na łące, w lesie nad brzegiem strumyka, itd. Bądź więc czujny i uważny. Spotkasz wiele pięknych kwiatów, zaglądaj do ich wnętrza, badaj je i szukaj tego jednego. Ważne jest abyś wiedział, że brak wrażliwości, który Ci dolega, wymaga



dłuższego leczenia. Nie śpiesz się więc.

Gdybyś znalazł swoje ziele kwietnego klejnotu od razu, nie pomogłoby Ci, chociaż na pewno na moment zachwyciłoby Cię. Ale ten moment by szybko minął i nic by się u Ciebie nie zmieniło. Co jednak zrobić, gdy po jakimś czasie znajdziesz swoje ziele? Dużo teraz będzie zależało od Ciebie. Po pierwsze, zrób rysunek kwiatu z widocznym kwietnym klejnotem i połóż lub powieś go w swoim pokoju na widocznym miejscu. Pewno wpadnie Ci do głowy myśl, żeby go zerwać, może przesadzić lub wysuszyć. To będzie jednak oznaczało koniec Twojego związku z zielem. Martwe czy wyrwane ze swojego świata ziele nie może już nikomu pomóc.

Kwietny klejnot symbolizuje miejsce, gdzie schowała się Twoja wrażliwość. Schowała się lub została tam zepchnięta i zamknięta. Tak czy inaczej musisz to miejsce w sobie znaleźć. Tak jak zielny klejnot znajduje się wewnątrz kwiatu, tak też wrażliwość znajduje się wewnątrz Ciebie. Po czym poznasz, że zbliżasz się do miejsca, gdzie skrywa się Twoja wrażliwość? Wrażliwość promieniuje tak jak złoty skarb wewnątrz purpurowej kwietnej katedry. Odkrywając w sobie wrażliwość, doznasz wspaniałego uczucia, że promieniujesz na otaczający Cię świat, oświetlasz go i sprawiasz, że stają się dla Ciebie widoczne zarówno najbliższe Ci osoby, jak i dalsze: koledzy, koleżanki, ale i psy, koty, drzewa oraz kwiaty i ich klejnoty. Już nie przechodzisz obojętnie obok spraw, które innych wzruszają, bo zaczynasz je widzieć i czuć. Coraz rzadziej ranisz innych, gdyż dostrzegasz swoją wrażliwością ich samych oraz ich potrzeby. Toteż odwiedzaj miejsce, gdzie rośnie Twoje ziele kwietnego klejnotu. I kto wie, może znajdziesz w kwiatach kolejne klejnoty, które sprawią, że znów coś dobrego się w Tobie obudzi?

Małą odporność leczy ziele leszczynowej witki

Opis dolegliwości

Tak łatwo Cię zranić. Słowem, gestem. Łatwiej niż innych. Z zazdrością patrzysz na osoby, których podobna sytuacja nie tylko nie dotyka, ale którzy nawet nie zauważają w niej czegoś niewłaściwego. A na pewno nic raniącego. Wszelkie złośliwości i krytykę bierzesz bardzo mocno do siebie i pamiętasz długo, czasem całe tygodnie a nawet miesiące. Dłużej niż inni.

Opis ziela:

Ziele leszczynowej witki (gałązki) ma bardzo, ale to bardzo starą tradycję. Dla Celtów – starożytnych mieszkańców Europy i Wysp Brytyjskich – krzew leszczyny był symbolem Drzewa Wiedzy. Bardzo ciekawe jest to, że mądrość leszczyny płynie – według ich wierzeń – z prostoty i skromności, a nie z wiedzy czy wielkiego doświadczenia. Krzew leszczyny jest bardzo cennym składnikiem lasu ze względu na orzechy laskowe oraz schronienie, jakiego udziela ptakom i małym gryzoniom, w tym wiewiórkom. Znajdź krzew leszczyny, pomagając sobie poniższym rysunkiem lub dowolną książką z rysunkami lub zdjęciami drzew i krzewów polskich. Zrób ołówkiem rysunek ulistnionej gałązki (witki) leszczynowej. Zwróć uwagę na kształt liści oraz brzeg blaszki liściowej. Sprawdź, jak elastyczne są leszczynowe gałęzie, ale uważaj, żeby ich nie złamać. Ta przysłowiowa elastyczność leszczynowych witek powoduje, że krzew ten jest wyjątkowo odporny na uszkodzenia wywołane przez wichury, burze śnieżne i inne groźne zjawiska pogodowe.

Droga do równowagi

Wzmocnić swoją odporność na to, co Cię spotyka ze strony bliższych i dalszych Ci osób czy zdarzeń nie jest rzeczą łatwą. Jeżeli chcesz skorzystać z ziela leszczynowej witki, wpierw musisz znaleźć w swoim otoczeniu (w parku, lesie lub na jego brzegu) krzew leszczyny. Zbliż się do niego, znajdź cienką gałązkę i ujmij ją w dłoń, nie urywając jej i nie zgniatając jej liści. Zamknij oczy i spróbuj poczuć ją jak najbardziej wyraziście. Być może poczujesz gałązkę leszczyny jako żywą istotę. Gałązka i liście będą poruszały się, tak jakby szukały drogi ucieczki. Ponieważ będzie Ci potrzebny niewielki odcinek żywej gałązki leszczyny, zanim ją utniesz musisz być pewien, że naprawdę chcesz iść dalej tą drogą. Utnij niewielką (5-7 cm) gałązkę, oczyść ją z liści, jeśli są, i zwiń w pierścień w taki sposób, aby dwa końce łodyżki nałożyły się trochę na siebie (ok. 1 cm). Nakładające się części owiń mocno nitką o kolorze łodyżki, tak aby powstał pierścień pasujący na któryś z Twoich palców.

Pierścień zrobiony z ziela leszczynowej witki będzie od tej chwili Twoim

wsparciem, stałym przypomnieniem o drodze, w którą zdecydowałeś się wyruszyć, i która ma Cię doprowadzić do większej odporności na przeciwności losu. Pierścień ten powstał dlatego, że leszczynowa witka jest giętka i odporna zarazem, i nie łamie się tak łatwo. Symbolizuje więc związek elastyczności z odpornością. Poza tym Twój pierścień jest bardzo prosty i skromny jednocześnie. Symbolizuje mądrość, o której mówili starożytni Celtowie, i która jest niezbędna dla wzrostu Twojej odporności. Możesz go nosić na palcu lub zawieszony na sznurku na szyi lub po prostu w kieszeni. Ważne jest aby był stale z Tobą i pomagał Ci w sytuacjach, w których do tej pory sobie nie radziłeś. Ziele leszczynowej witki ma pomóc Ci tylko w jednym, ale za to najważniejszym momencie. W momencie, w którym czujesz, że ktoś Cię rani, zachowuje się złośliwie, itd. dotknij pierścienia i skoncentruj się na tym dotyku. Jeżeli wytrzymasz pięć sekund koncentracji na pierścieniu poczujesz, że pojawia się w Tobie elastyczność. Znaczy to, że ziele zaczyna działać, a Ty możesz reagować w nowy sposób, który Cię nie łamie, rani a tylko lekko ugina, po czym wracasz do pionu i…

No właśnie. Koncentrując się cały czas na pierścieniu, reagujesz w sposób prosty i skromny zarazem. Skromność znaczy tu brak poczucia wyższości, na przykład spowodowanego posiadaniem pierścienia. Efekt przechodzi wszelkie oczekiwania. Nie wierzysz? No cóż, całą podróż trzeba więc powtórzyć, gdy już będziesz do niej gotowy.

Brak równowagi leczy ziele dębu

Opis dolegliwości

Brak równowagi to chwiejność. Trudno jest Ci się zdecydować, wybrać. Przykładowo mógłby to być problem: czy pójść do kina czy raczej na basen? Wahasz się, gdyż widzisz plusy i minusy każdej z możliwych decyzji. Stan ten jest bardzo męczący i brak zdecydowania odbiera Ci energię i czas, którą mógłbyś wydatkować na coś innego, niż zastanawianie się co wybrać. Sytuacja staje się jeszcze gorsza, kiedy podjąłeś już decyzję. Może pojawić się myśl: a może ta druga opcja była lepsza?

Opis ziela:

Zielem, które chcę Tobie zaproponować w poradzeniu sobie z Twoją dolegliwością, jest piękne drzewo – dąb. Drzewo to słynie ze swej „siły". Znajdź to drzewo w okolicy, w której mieszkasz. Jeśli masz szczęście, to może uda Ci się znaleźć dąb w sile wieku (mający 100-200 lat). Takie drzewo ma wspaniałe, „mocarne" konary, powyginane na różne strony i osadzone na solidnym pniu o grubej korze. Stań pod drzewem i spójrz w górę, w stronę wierzchołka drzewa. Nad Tobą rozpościera się wielka żywa budowla. Przyjrzyj się jej konstrukcji. Jeżeli drzewo to rosło samotnie lub w środku lasu, czy też grupy drzew, to konary (to te najgrubsze gałęzie), mniejsze gałęzie, gałązki i na końcu olbrzymia liczba liści rosną równomiernie we wszystkie strony.

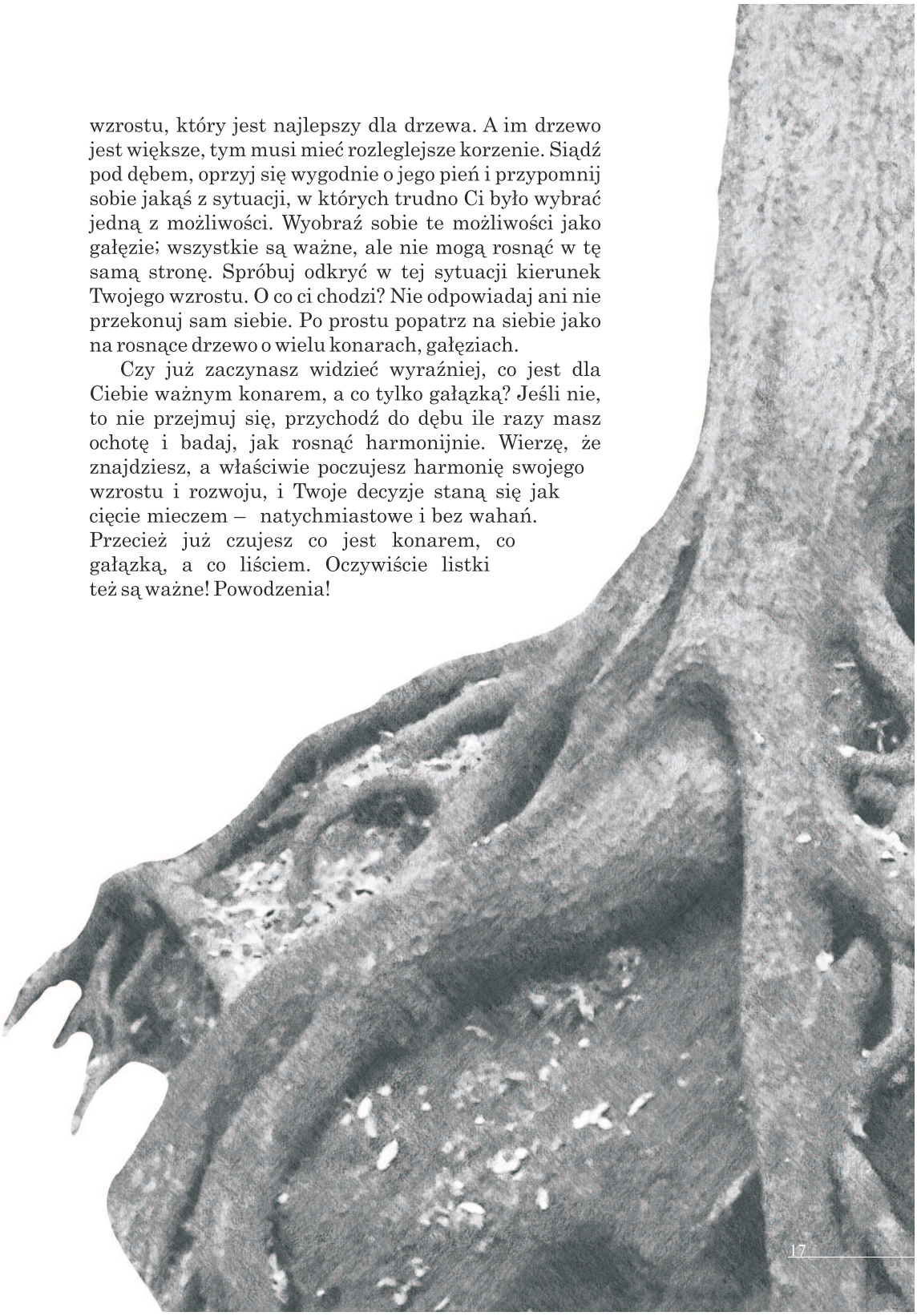
Drzewo musi mieć „zmysł", który pozwala mu dokładnie „czuć", jaki powinien być najlepszy, najbardziej zrównoważony dla niego układ jego gałęzi. Mimo że drzewo to waży setki ton, nie przewraca się pod swoim ciężarem i wytrzymuje napór silnych wiatrów a nieraz i wichury. Spójrz jeszcze raz na dąb i spróbuj poczuć tę masę drzewa, które niczym zielona piramida wznosi się nad Tobą. Poznałeś już jeden z powodów, dla których dąb i inne drzewa mogą urosnąć tak wysoko – posiadają one „zmysł równowagi". Drugi powód jest bardzo oczywisty, a jest nim głębokie wrośnięcie dębu w glebę swoimi korzeniami. Stojąc przy pniu i spoglądając w górę, znajdujesz się w bardzo ważnym dla drzewa miejscu. Podziemna część dębu styka się z częścią podniebną i harmonijnie przechodzą w siebie nawzajem. O bardzo pożytecznym zielu dębowego korzenia opowiem Ci innym razem.

Droga do równowagi

Być tak blisko dębu, to mieć szansę zaczerpnąć z jego olbrzymich zasobów harmonii. Mają one dwa źródła. Jedno to zmysł równowagi, drugie to zakorzenienie. Zmysł równowagi pozwala wyczuć kierunek

wzrostu, który jest najlepszy dla drzewa. A im drzewo jest większe, tym musi mieć rozleglejsze korzenie. Siądź pod dębem, oprzyj się wygodnie o jego pień i przypomnij sobie jakąś z sytuacji, w których trudno Ci było wybrać jedną z możliwości. Wyobraź sobie te możliwości jako gałęzie; wszystkie są ważne, ale nie mogą rosnąć w tę samą stronę. Spróbuj odkryć w tej sytuacji kierunek Twojego wzrostu. O co ci chodzi? Nie odpowiadaj ani nie przekonuj sam siebie. Po prostu popatrz na siebie jako na rosnące drzewo o wielu konarach, gałęziach.

Czy już zaczynasz widzieć wyraźniej, co jest dla Ciebie ważnym konarem, a co tylko gałązką? Jeśli nie, to nie przejmuj się, przychodź do dębu ile razy masz ochotę i badaj, jak rosnąć harmonijnie. Wierzę, że znajdziesz, a właściwie poczujesz harmonię swojego wzrostu i rozwoju, i Twoje decyzje staną się jak cięcie mieczem – natychmiastowe i bez wahań. Przecież już czujesz co jest konarem, co gałązką, a co liściem. Oczywiście listki też są ważne! Powodzenia!



Zbyt wysokie napięcie, stres leczy ziele topolowego szumu

Opis dolegliwości

Uczucie dużego napięcia zna każdy, gdyż życie szkoły i życie domowe przynosi wiele sytuacji stresujących. Nie ma w tym nic niebezpiecznego lub szkodliwego dla naszego zdrowia. Jeżeli jednak sytuacji stresujących jest zbyt dużo albo napięcia, które odczuwamy, są zbyt duże, wtedy właśnie pojawia się problem. Czujemy, że napięcie jest w nas stale. Cały czas musimy być gotowi do zmagania się z jakimiś problemami: nauczycielami, którzy w każdej chwili mogą ocenić naszą wiedzę lub zachowanie, koleżankami czy kolegami, którzy nas nie lubią czy wręcz chcą nam zaszkodzić i tak dalej. Sytuacji takich mogą być dziesiątki; każda inna, każda groźna i każda powodująca u nas to samo napięcie mięśni i psychiki. Po jakimś czasie czujemy się zmęczeni, ale nie wiemy jak sobie z tym poradzić. Jak odpocząć.

Opis ziela:

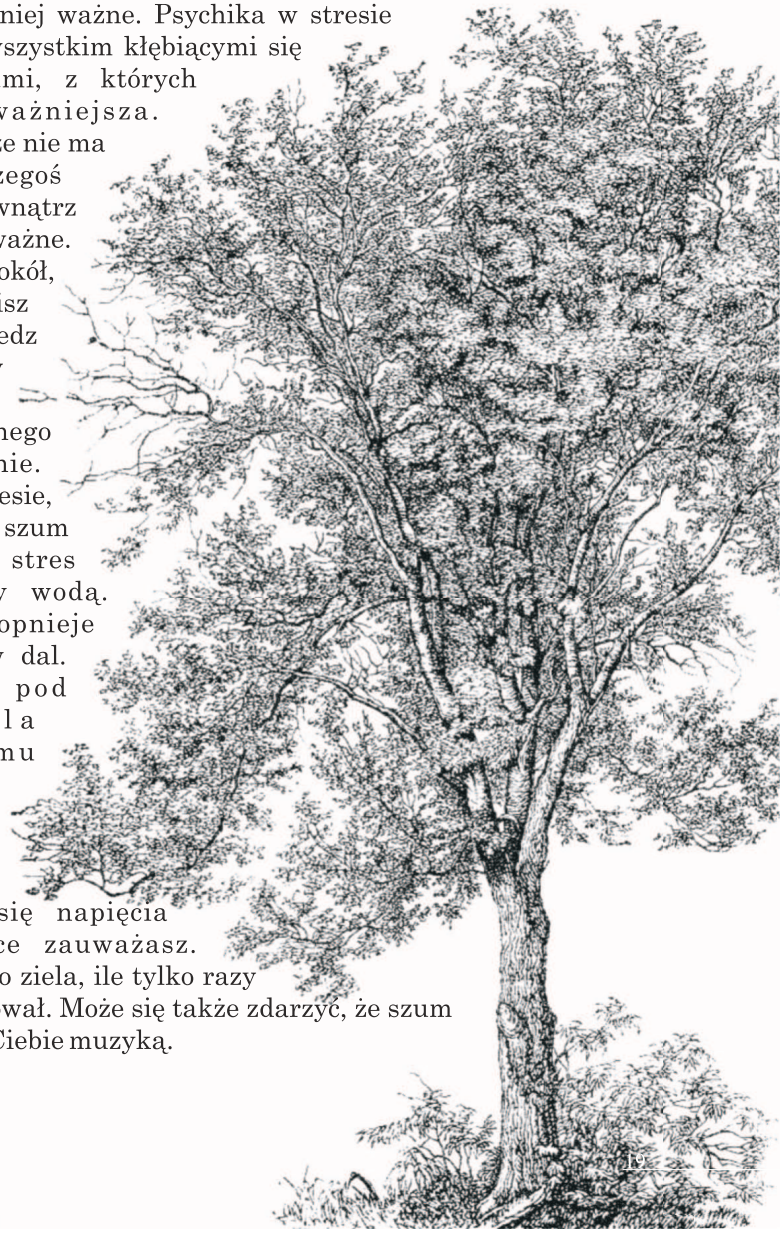
Od dawna znany jest prosty środek zaradczy na nadmierny stres oraz zmęczenie, które pojawia się, gdy zbyt długo nie odpoczywamy lub robimy to nieskutecznie. Jest nim szum drzew, szum traw, szum morza, świst wiatru. W szumie jest coś kojącego, coś co powoduje, że bardzo szybko nasze ciało i psychika odpręża się, relaksuje. Szukając wśród roślin najbardziej szumiącej, znajdujemy topolę, a zwłaszcza jeden z jej gatunków, to jest topolę osikę. Poniżej znajdziesz rysunek osiki. Ma ona delikatne listki umieszczone na długim ogonku liściowym. Warto przyjrzeć mu się dokładniej, gdyż ogonek jest tak sprytnie „skręcony", że przy byle podmuchu wiatru porusza blaszką liściową, a gdy poruszają się tysiące liści, to powstaje szum. Twoim zadaniem będzie narysowanie pokroju (tzn. kształtu) osiki. Najlepiej zrobić szkic niezbyt twardym ołówkiem. Narysuj także pojedynczy liść, jego kształt, układ unerwienia. Jaki kształt ma brzeg blaszki liściowej? Zwróć uwagę na kolor górnej i dolnej powierzchni liścia. Czy różnią się? Narysuj to, co zauważyłeś.

Opis leczenia

Ziele topolowego szumu jest bardzo skuteczne. Staraj się często przebywać w pobliżu albo przechodzić koło topól. Jeżeli znajdziesz topole w lesie, w parku, przy mało uczęszczanej drodze, siądź przy nich albo w pobliżu i wsłuchuj się w ich szum. Tego szumu słuchali ludzie od setek, a nawet tysięcy lat. Wierzyli, że w szumie da się usłyszeć szepty ich starożytnych bogów. Drżące liście topoli rozmawiają z wiatrem, który w tych wierzeniach był posłannikiem bogów. Wsłuchiwali się więc

uważnie, a topola była przez nich szanowana. Ale nie tylko można słuchać szumu, aby poradzić sobie ze stresem i napięciem. Spróbuj – jest to trochę trudniejsze – słuchać szumu i w tym samym czasie, równocześnie obserwować swoje napięcie. Gdzie jest największe? W którym miejscu ciała?

A co z Twoją psychiką? Łatwo rozpoznać czy jesteś w stresie psychicznym, czy nie. Kiedy psychika jest napięta, trudno wtedy zauważać szczegóły otoczenia, w którym się przebywa. Inni ludzie, kolory i dźwięki są jakby odległe, mniej ważne. Psychika w stresie zajęta jest przede wszystkim kłębiącymi się myślami i emocjami, z których każda jest najważniejsza. Nic więc dziwnego, że nie ma już możliwości czegoś innego. To, co na zewnątrz wydaje się mniej ważne. Rozejrzyj się więc wokół, sprawdź jak widzisz otoczenie i odpowiedz sobie na pytanie, czy Twoja psychika jest pod wpływem silnego stresu, czy też nie. Jeżeli jesteś w stresie, pozwól aby kojący szum rozpuszczał Twój stres jak lód omywany wodą. Lód stopniowo topnieje i woda unosi go w dal. Podobnie stres pod wpływem ziela topolowego szumu staje się coraz mniejszy i mniejszy, ale dobrze jest, gdy to zmniejszanie się napięcia w Twojej psychice zauważasz. Możesz zażywać tego ziela, ile tylko razy będziesz go potrzebował. Może się także zdarzyć, że szum topoli stanie się dla Ciebie muzyką.



Osamotnienie leczy – ziele kwietnej łąki

Opis dolegliwości

Poczucie osamotnienia można mieć w sobie zarówno w tłumie znajomych i przyjaciół, jak i będąc całkiem samym. Czujesz, że nie pasujesz do innych, że różnisz się od nich, że odstajesz. Czasem jest tak, że ludzie to zauważają i Ci to okazują – ale nie zawsze. Czasem inni nie widzą, że ktoś wśród nich jest bardzo samotny. Z nikim nie łączy Cię silniejsza więź, która pomogłaby zlikwidować to poczucie osamotnienia.

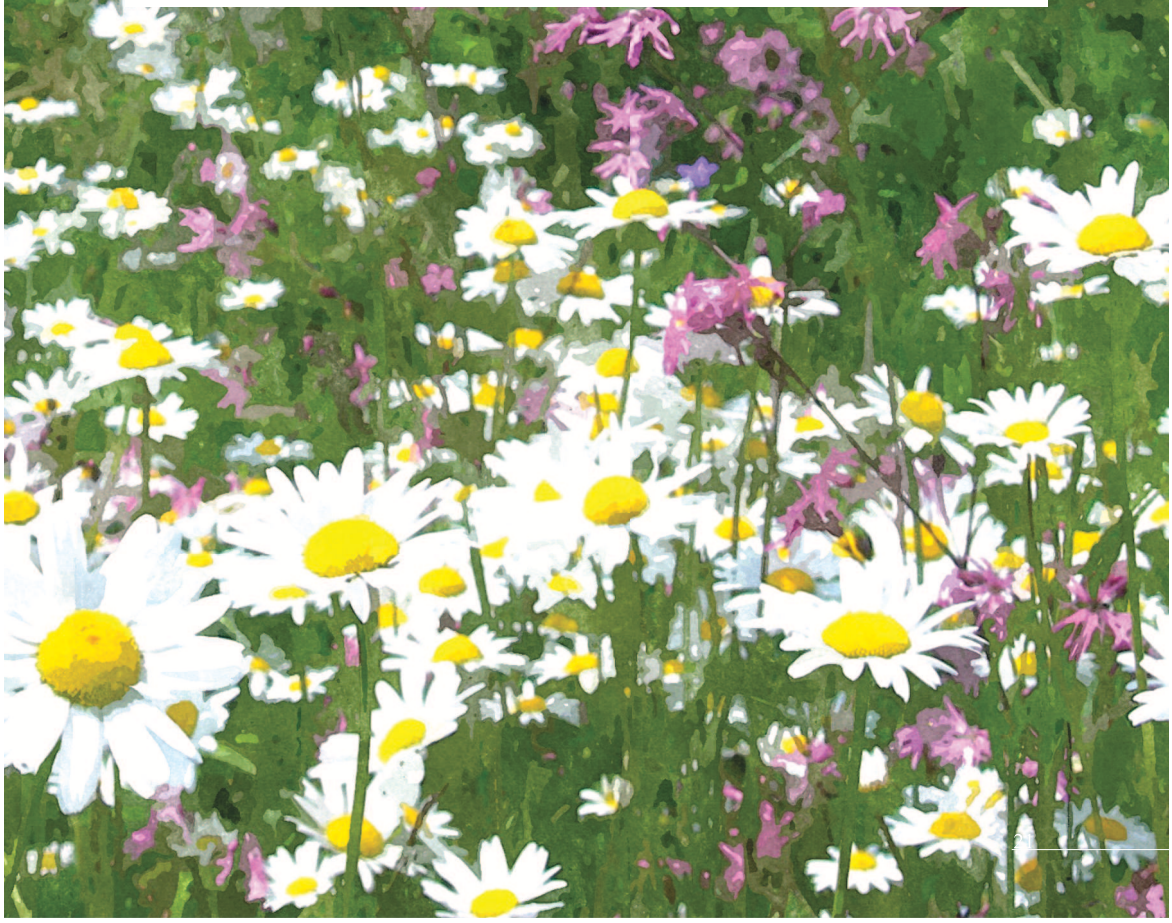
Opis ziela:

Tym razem ziele ma niezwykłą postać, bo tym co powinno pomóc Tobie w poradzeniu sobie z osamotnieniem, a przynajmniej rozpocząć ten proces leczenia, jest kontakt z kwietną łąką. Czy chodzi tu po prostu o łąkę, na której rosną kwiaty? Niezupełnie. Kwietna łąka to łąka, która tętni życiem, gdzie kwiaty, trawy, motyle i inne organizmy tworzą barwny świat. Tak wiele się tu dzieje. Oto motyl przysiadł na kwiecie mlecza polnego i delikatnie rozwija i zwija swoją trąbkę, badając, czy kwiat ma nektar, który mógłby wypić. Nie jest tu sam. Kręci się tu sporo drobniutkich owadów mających śmieszną nazwę wciornastki, które także zaglądają do każdego kwiatka w poszukiwaniu jedzenia. Nad kwiatem krąży pszczoła oraz kilka muchówek.

Droga do równowagi

Najważniejszą sprawą jest znaleźć kwietną łąkę. Nie musi być duża, ale musi być prawdziwa. Już wiesz jak ją poznać. Znajdź miejsce, gdzie możesz usiąść i gdzie będziesz mógł być jakiś czas sam. Przyglądaj się uważnie, bardzo uważnie każdemu kwiatowi, źdźbłu trawy, starając się zauważyć jak najwięcej szczegółów, usłyszeć jak najwięcej dźwięków, a może i poczuć jak najwięcej zapachów. To tylko fragment tego, co się dzieje w pobliżu miejsca, gdzie siedzisz. Spróbuj wyobrazić sobie życie całej tej kwietnej łąki. Aż kręci się w głowie od tego bogactwa organizmów, kolorów, kształtów, zapachów, ruchu. To, co widzisz i czujesz pokazuje Ci, że siedząc tak pośród kwiatów i motyli, jesteś tu razem z nimi. To jest świat, z którego jako ludzie pochodzimy, Ty także. Kiedyś człowiek przebywając pośród roślin i zwierząt nigdy nie czuł się samotny, gdyż wszystkie istoty widzialne i niewidzialne (jak wierzył) tworzą z ludźmi jedną rodzinę.

Jeżeli poczułeś się dobrze będąc na łące i obserwując jej życie, to spróbuj zachować to poczucie po powrocie do domu. Pomoże Ci w tym zrobiony przez Ciebie rysunek łąki. Rozpocznij go jednak od narysowania niezbyt dużej postaci samego siebie w jakimś miejscu kartki. Najlepiej gdyby rysunek powstawał stopniowo, w czasie każdej z Twoich wizyt na kwietnej łące. Wtedy wokół Ciebie będzie coraz więcej kwiatów i innych istot. Nie jest ważne czy rysunek jest wykonany idealnie, czy jest to tylko kolorowy szkic. Ważne jest, że jesteś na nim wśród przyjaznych istot i że jest to możliwe. Noś go ze sobą. Będzie Ci przypominał w czasie pobytu w szkole, domu czy innych miejscach, że nikt nie jest sam, to jest po prostu niemożliwe. Niestety w miejscach, gdzie żyje mnóstwo ludzi, a brakuje ekosystemu zamieszkałego przez rośliny i zwierzęta dużo trudniej to zobaczyć. Ten rysunek (w ostateczności zdjęcie) przypomni Ci w każdej z chwil, w których zaczniesz odczuwać osamotnienie, że nie jesteś sam. Prędzej czy później ktoś zauważy w Tobie zmianę i przyłączy się do Ciebie. Jak już się zaprzyjaźnicie, jeśli tak zdecydujesz, możesz podzielić się z przyjacielem lub przyjaciółką Twoją kwietną łąką. Może warto, a może nie. Trudno powiedzieć. Powodzenia!



Opis zajęć pt. „Historie ziołowe"

Sformułowano przypuszczenie, że pewna część dysfunkcji i problemów współczesnych dzieci, związanych zwłaszcza z zaburzeniami w zachowaniu, może być wynikiem coraz rzadszego kontaktu dzieci, zwłaszcza we wczesnych fazach rozwojowych (3-10 lat) ze środowiskiem naturalnym. Głębokie zaburzenie procesu adaptacji dzieci do środowiska naturalnego zostało nazwane Syndromem Braku Kontaktu z Naturą (Nature Deficit Disorder). Gdyby hipoteza potwierdziła się, postawiłoby to przed edukacją ekologiczną i przyrodniczą nowe zadania, polegające na konieczności wprowadzania w terenowe zajęcia przyrodnicze wątków z obszaru psychoedukacji oraz psychokorekcji. W niniejszej broszurce podjęta została taka próba.

Zajęcia pn. „Historie ziołowe" mają za zadanie zainteresować dzieci dokładną obserwacją roślin. Badanie to powiązane jest z ćwiczeniami dającym dzieciom realną pomoc w radzeniu sobie z ich codziennymi problemami. Zakłada się, że problemy te nie wymagają interwencji lekarskiej ani psychologicznej, ale są konsekwencją dużej presji współczesnej cywilizacji technicznej na organizm i psychikę dziecka.

Zajęcia mają charakter warsztatowy i są skierowane do dzieci w wieku 7-10 lat. Wybór tej grupy wiekowej podyktowany jest łatwością pobudzenia wyobraźni oraz stosunkowo niedługim funkcjonowaniem w rolach szkolnych. Nabór na zajęcia prowadzony powinien być szczególnie starannie, aby uniknąć nieporozumień związanych z realizacją celu.

Literatura wybrana

1. Day J., Twórcza wizualizacja dla dzieci. Sposoby pozytywnego oddziaływania na własne zdrowie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Poznań 1994.
2. Kawałko M.J., Historie ziołowe, Krajowa Agencja Wydawnicza, Lublin 1986.
3. Krześniak L.M., Apteczka ziołowa, Sport i Turystyka, Warszawa 1986.
4. Macioti M.I., Mity i magie ziół, Universitas, Kraków 1998.
5. Ogrodnik B., Kulik R., Skubała P., Filozofia, psychologia i ekologia w edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju, Śląski Ogród Botaniczny, Mikołów 2011.
6. Styczyński M., Zielnik podróżny. Rośliny w tradycji Karpat i Bałkanów, Ruthenus, Krosno 2012.
7. Tomiccy J.R., Drzewo życia. Ludowa wizja świata i człowieka, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1975.
8. Ziółkowska M., Gawędy o drzewach, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1983.

Tekst: Bogdan Ogrodnik
Korekta: Małgorzata Szymańczyk
Fotografie: Maja Głowacka (ss. 9, 14-15, 20-21, 22-23), Wojciech Pikuła (s. 11); udostępnione na licencji GNU Free Documentation License (ss. 12-13, 16-17, 19-19); Okładka: fot.: Maja Głowacka

Śląski Ogród Botaniczny
ul. Sosnowa 5. 43-190 Mikołów
tel.: 32 779 76 02. mob.: 534 994 574
e-mail: sibg@sibg.org.pl
www.sibg.org.pl

ISBN 978-83-933846-5-5

Copyright © 2012 by ŚOB

Mikołów 2012

Wydawnictwo dofinansowane przez:

TITAN LUX
budujemyzadowolenie.pl

Miasto Katowice
WFOŚiGW w Katowicach
Miasto Tychy

Treści zawarte w publikacji nie stanowią oficjalnego stanowiska organów Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach