



Dodatek
zdrowotny
ekstra

**Nasze
zdrowie**

Mamy wiele roślin leczniczych



**Zielarstwo
to moje hobby**

Rozmowa z naszą Czytelniczką
Barbarą Grobelną z Garwolina. s. III

» Zielarstwo znane jest w Polsce od dawna. Czy Pana zdaniem dzisiaj Polacy często sięgają po sprawdzone sposoby leczenia roślinami?

– Z analiz rynku, jakie otrzymuję, wynika, że w Europie Polacy, Bułgarzy, Turcy, Szwajcarzy, Niemcy i obywatele dawnej Jugosławii sięgają najchętniej po preparaty ziołowe, szczególnie proste formy: napary i nalewki. Powszechnie sądzi się, że w Polsce stosują zioła głównie osoby starsze. Jest to jednak mniemanie mylne, bowiem preparatami ziołowymi zainteresowana jest również młodzież szkolna, sportowcy, młodzi rodzice. Na kursy, jakie organizujemy w różnych ośrodkach w kraju, uczęszczają uczniowie szkół średnich, studenci, i z obserwacji wnioskuję, że młode osoby stanowią połowę ogółu słuchaczy. Nie ukrywam, że gdy uczę moich studentów, przede wszystkim zainteresowani są oni nowoczesnymi formami preparatów ziołowych (tabletki, kapsułki, proszki musujące, zioła do zaparzania w ekspresówkach), zaś mniejsze zainteresowanie wykazują wobec pracochłonnych form, np. odwarów czy maceratów. Młoda osoba chce korzystać z naturalnych produktów szybko i wygodnie.

» Czy Polacy posiadają odpowiednią wiedzę na temat roślin, czy chcą ją pogłębiać?

– Sądząc po liczbie uczestników na wykładach tematycznych, konferencjach, kursach, studiach podyplomowych i warsztatach terenowych, stwierdzam, że w społeczeństwie zainteresowanie tematyką zielarską jest ogromne. Brakuje w Polsce kadry kształcącej praktycznie z zakresu zielarstwa i ziołolecznictwa. Brakuje nowych podręczników farmakognostycznych, recepturowych i do fitoterapii o podstawach naukowych. Publikacje dawne z dziedziny ziołolecznictwa i zielarstwa są już wyczerpane. Dziedziny te wymagają obecnie podejścia współczesniejszego, z uwzględnieniem aktualnego składu chemicznego i właściwości farmakologicznych.

» Czy fitoterapia to to samo co zielarstwo?

– Fitoterapia bardzo często jest mylona z zielarstwem. Fitoterapia, czyli ziołolecznictwo, to praktyczne stosowanie ziół w leczeniu konkretnych chorób. Tak jak lekarz wykorzystuje w codziennej pracy leki, tak samo fitoterapeuta leczy choroby lub im zapobiega za pomocą określonych preparatów ziołowych. Dokończenie na s. VI



ROZMOWA /

**z dr. n. biol.
Henrykiem
Różańskim,**
prezesem Polskiego
Towarzystwa Zielarzy
i Fitoterapeutów,
wykładowcą w Państwowej
Wyższej Szkole Zawodowej
im. Stanisława Pignonia
w Krośnie



**Kim była Stefania
Korzawska?**

Autorka licznych publikacji
książkowych o ziołach. s. IV-V