

Mateusz Emanuel Senderski

ZIOŁA

w leczeniu dolegliwości i chorób
układu moczowo-płciowego



ZIOŁA

w leczeniu dolegliwości i chorób
układu moczowo-płciowego

Mateusz Emanuel Senderski

ZIOŁA

**w leczeniu dolegliwości i chorób
układu moczowo-płciowego**



Projekt okładki i szatę graficzną zaprojektowała
MARIA ZAAR

Ilustracje roślin
ANETA BOREWICZ
i ze zbiorów autora

Redakcja techniczna i realizacja komputerowa
MARIA ZAAR
Współpraca
STANISŁAWA PROKOP-DUTKIEWICZ
ŁUKASZ DUTKIEWICZ

Korekta
Zespół

© Copyright by Mateusz E. Senderski, Podkowa Leśna 2014

ISBN 978-83-924849-6-7

Wydawca
MATEUSZ E. SENDERSKI
ul. Podleśna 11, 05-807 Podkowa Leśna
tel. 22 490 40 60
tel./faks 22 758 53 72
e-mail: mateuszsenderski@o2.pl

Druk i oprawa
Zakłady Graficzne MOMAG SA
www.momag.com.pl

Spis treści

Wstęp ~ 7

I. Co warto wiedzieć o ziołarstwie i ziołolecznictwie ~ 18

II. Podstawowe substancje czynne występujące w roślinach leczniczych ~ 25

III. Układ moczowy – choroby nerek i dróg moczowych.

Zioła stosowane w ich leczeniu i profilaktyce ~ 36

1. Białkomocz ~ 38
2. Dna moczanowa ~ 39
3. Infekcje dróg moczowych ~ 52
4. Kamica dróg moczowych ~ 59
5. Moczenie nocne ~ 73
6. Nietrzymanie moczu ~ 78
7. Niewydolność nerek ~ 81
8. Odmiedniczkowe zapalenie nerek ~ 92
9. Przerost gruczołu krokowego (prostaty) ~ 96
10. Zakażenia układu moczowego ~ 106
11. Zapalenie cewki i układu moczowego ~ 110

IV. Dolegliwości i schorzenia układu płciowego u kobiet.

Zioła stosowane w ich leczeniu i profilaktyce ~ 120

1. Bezpłodność ~ 120
2. Bolesne miesiączkowanie ~ 123
3. Dysplazja szyjki macicy ~ 128
4. Endometrioza ~ 134
5. Grzybica narządów płciowych ~ 140
6. Infekcje intymne ~ 142
7. Klimakterium i menopauza ~ 146
8. Kłkociny kończyste ~ 155
9. Mastopatia ~ 157
10. Mięśniaki macicy ~ 161
11. Nadmierne krwawienia menstruacyjne ~ 164
12. Nieregularne miesiączki ~ 166

13. Niedobór wydzielania mleka i inne dolegliwości związane z karmieniem piersią ~ 168
14. Niepłodność kobieca ~ 171
15. Stany zapalne sromu ~ 172
16. Świąd sromu ~ 173
17. Wymioty w ciąży ~ 175
18. Zaburzenia miesiączkowania ~ 176
19. Zaburzenia libido ~ 178
20. Zakażenia narządów płciowych ~ 181
 - A. Zakażenia pochwy ~ 181
 - B. Zapalenie przydatków ~ 185
 - C. Zapalenie szyjki macicy ~ 187
21. Zespół napięcia przedmiesiączkowego ~ 188

V. Dolegliwości i schorzenia układu płciowego u mężczyzn.

Zioła stosowane w ich leczeniu i profilaktyce ~ 193

1. Andropauza ~ 193
2. Bolesny wzwód prącia ~ 196
3. Impotencja ~ 197
4. Obrzęk jąder ~ 201
5. Opryszczka genitaliów ~ 203
6. Przedwczesny wytrysk nasienia ~ 204
7. Zaburzenia libido ~ 204

VI. Monografie najważniejszych roślin leczniczych, pomocnych w leczeniu dolegliwości i chorób układu moczowo-płciowego ~ 209

VII. Literatura ~ 424

VIII. Indeks polskich i łacińskich nazw roślin leczniczych, stosowanych w leczeniu dolegliwości i schorzeń układu moczowo-płciowego ~ 425

IX. Indeks łacińskich i polskich nazw roślin leczniczych, stosowanych w leczeniu dolegliwości i schorzeń układu moczowo-płciowego ~ 428

Mieszanki ziołowe pomocne w leczeniu dolegliwości i schorzeń układu moczowo-płciowego ~ 432

Wstęp

Przyroda jest lekarzem dla wszelkich chorób
HIPOKRATES

Wielu czytelników poznało mnie już wcześniej, jako autora jednej z moich sześciu już książek. Pozwolę sobie je wymienić w kolejności w jakiej je pisałem i w jakiej docierały do moich czytelników. Pierwsza – *Prawie wszystko o ziołach*, w trzech wydaniach: pierwsze w 2005 roku, drugie w 2007 i trzecie pod nieco zmienionym tytułem: *Zioła, praktyczny poradnik o ziołach i ziołolecznictwie*, w 2009 roku. Książka druga – *Zioła w leczeniu dolegliwości i chorób układu trawiennego, wątroby i trzustki*; trzecia – *Zioła w nalewkach leczniczych*; czwarta – *Zioła w leczeniu artretyzmu, reumatyzmu oraz innych dolegliwości i schorzeń układu ruchowego*; piąta – *Zioła w leczeniu dolegliwości serca i chorób układu krążenia* i wreszcie szóstą – *Ziołowe receptury na zdrowie*, którą wprowadziłem do obrotu w 2012 roku.

Wszystkie te książki znalazły uznanie i uzyskały wysoką ocenę czytelników. W tym miejscu chciałbym serdecznie podziękować tym wszystkim z Państwa, którzy w kontaktach ze mną – telefonicznych, mailowych, ale też osobistych wyrazili pozytywne opinie o tych książkach. Dziękuję też wszystkim czytelnikom, którzy kupili te książki, dzięki czemu zyskały one dużą popularność i stały się znane. Ale najbardziej cieszy mnie to, że tak wielu z Państwa pomogły zadbać o ich zdrowie. To jest najważniejsze. Szczególną satysfakcję i radość sprawiły mi wiadomości od czytelników, którym dzięki informacjom i wiedzy zdobytej z moich książek udało się przeciwstawić wielu dolegliwościom i poprawić stan zdrowia. Wymienię kilka przykładów: obniżenie poziomu cholesterolu, trójglicerydów, złagodzenie dolegliwości artretycznych i reumatycznych, wzmocnienie odporności organizmu, poprawienie pracy wątroby i trzustki, obniżenie poziomu glukozy we krwi, poprawienie krążenia, zapobieganie obrzękom nóg, uchronienie przed infekcjami, oczyszczenie organizmu ze szkodliwych produktów przemiany materii, złagodzenie stresu, wspomaganie trawienia i procesów metabolizmu, złagodzenie niepokoju i zapewnienie spokojnego snu.

Te sygnały od czytelników to źródło ogromnej satysfakcji dla autora i dlatego powtórzę jeszcze raz – cieszę się z tego tak zwyczajnie po ludzku, że informacje zawarte w moich książkach pomagają poprawić stan zdrowia wielu z Państwa. To motywuje do jeszcze większej pracy. Państwa opinie utwierdzają mnie w przekonaniu, że warto nadal poświęcać swój czas, aby poszerzać wiedzę z tematyki ziołarstwa i ziołolecznictwa, i w połączeniu jej z moim wieloletnim doświadczeniem przenosić do książek.

Ma to dla mnie, jako autora znaczenie szczególne, bo mobilizuje do pogłębiania już zdobytej wiedzy i doświadczenia o współczesne badania naukowe nad roślinami leczniczymi i pozyskiwanie nowych materiałów niezbędnych do pracy przy pisaniu kolejnych książek. Pozwólcie Państwo, którzy już mnie znają, że przedstawię się w kilku zdaniach nowym czytelnikom.

Jestem praktykiem, znawcą ziół, zwolennikiem fitoterapii, od 40 lat związanym zawodowo z zielarstwem i ziołolecznictwem. Byłem długoletnim pracownikiem przedsiębiorstwa „Herbapol”, współpracowałem, a później pracowałem w firmie zagranicznej „Inter Fragrances”. Od 25 lat kieruję zorganizowanym przez siebie zakładem przetwórstwa zielarskiego, produkującym leki naturalne i ziołowe suplementy diety. Dodam jeszcze, że w ostatnich kilku latach podbudowany szerokim pozytywnym odbiorem tematyki zielarstwa i ziołolecznictwa przez tak wielu zwolenników medycyny naturalnej (oprócz produkcji mieszanek ziołowych i suplementów diety) napisałem i wydałem do dziś sześć książek serii „Mądrość Natury”.

Moją kolejną pasją stało się więc pisanie książek i przekazywanie zdobytej wiedzy popartej wieloletnim doświadczeniem – wielu Czytelnikom, aby im pomóc zadbać o własne zdrowie i o zdrowie osób im najbliższych.

Jestem zwolennikiem medycyny naturalnej i pasjonatem ziołolecznictwa. Mottem mojego działania w zielarstwie i ziołolecznictwie jest hasło: Najpierw natura, na chemię przyjdzie czas. Jestem zdeklarowanym propagatorem samoleczenia. Warto podkreślenia, że jest to narastająca tendencja, którą obserwuje się w ostatnich latach na świecie – szczególnie w rozwiniętych społeczeństwach USA, Kanady, Australii oraz Europy Zachodniej i – co bardzo cieszy – także w Polsce.

Jestem zwolennikiem holistycznego (całościowego) podejścia do człowieka. Nie wyróżniamy tylko ciała i tylko psychiki. One stanowią całość i to jest ważne w leczeniu. Jestem zwolennikiem medycyny holistycznej i hasła: **Sam sobie bądź lekarzem, bo Ty najlepiej możesz poznać swój organizm.** Jestem przekonany, że aby pomóc swemu zdrowiu warto zwrócić się w kierunku łagodniejszych środków pochodzenia roślinnego. Mądrość natury sprawiła, że w roślinach leczniczych tkwi wielka siła, ale żeby ją właściwie wykorzystać trzeba spełnić kilka podstawowych warunków. Po pierwsze trzeba wiedzieć jakie zioła, które ich części lecznicze i kiedy pozyskiwać. Po drugie jak je przetwarzać i stosować, aby zachowały najwięcej substancji czynnych. Po trzecie – jakie substancje aktywne są w ziołach i ich przetworach najcenniejsze, aby leczyć dolegliwości i schorzenia organizmu ludzkiego i jak mogą one wspomagać nasze organizmy bez pozostawiania skutków ubocznych i po czwarte wreszcie – które z nich wybrać i jak stosować, aby pomogły naszemu zdrowiu.

W moich książkach ciągle powtarzam: jedno jest niepowtarzalne – natura sama w swej mądrości przygotowała najlepsze lekarstwa, ale to od nas zależy czy potrafimy z nich rozsądnie korzystać. Ziołolecznictwo daje mnóstwo możliwości doboru właściwej rośliny leczniczej, odpowiedniej jej postaci i zakresu leczenia. Ale żeby z tego racjonalnie korzystać trzeba zdobyć chociaż dostateczną wiedzę o roślinach leczniczych. To właśnie ta wiedza pozwoli nam określić również granice skutecznego samoleczenia, czyli autoterapii. Ziołolecznictwo uaktywnia siły organizmu

i sprzyja jego autoterapii. Pobudza zagrożony chorobą organizm do współpracy dla własnego wyzdrowienia.

Celem ziołolecznictwa w samoleczeniu nie jest tylko pochapne i przedwczesne stłumienie objawów rozwijającej się choroby. Dlatego w książce tej nie znajdują się typowe leki jakie na receptę przepisze lekarz. Najważniejsze są tutaj proste do wykonania samodzielnie przez każdego z nas i co ważne niedrogie napary, odwary, maceraty i nalewki ziołowe. Często są one równie skuteczne jak preparaty konwencjonalne, ale posiadają jedną najważniejszą cechę: właściwie zastosowane nie pozostawiają praktycznie żadnych skutków ubocznych.

Książka ta jest przeznaczona dla wszystkich, którzy nie zawsze przy najłżejszych dolegliwościach, a nawet schorzeniach chcą być traktowani środkami chemicznymi. Bo to, że chemia nie jest antidotum na wszystkie dolegliwości i choroby wiadomo nie od dziś.

Środki syntetyczne (tak natrętnie reklamowane w telewizji) często mogą nawet szybko załagodzić ból, ale prawie nigdy nie likwidują przyczyny, która ten ból lub schorzenie wywołuje. Cywilizacja obok wielu wspaniałych służących człowiekowi wynalazków przynosi również wiele problemów zdrowotnych. Przyczynami tego stanu obok czynników genetycznych są też konserwowana żywność, sztuczne barwniki, skażona woda i powietrze. Współczesny świat pełen pośpiechu, stresów, braku czasu na dbanie o własne zdrowie, wielogodzinne siedzenie przy telewizorach i komputerach, powszechna chemizacja środowiska, złe nawyki żywieniowe, ale przede wszystkim brak ruchu przyczyniają się do wzrostu liczby ludzi z dolegliwościami i schorzeniami we wszystkich układach naszych organizmów.

Od nas samych zależy czy potrafimy wśród zgiełku współczesnego świata umiejętnie korzystać z niepowtarzalnych darów natury. Leki chemiczne w wielu przypadkach przynoszą natychmiastową ulgę w łagodzeniu dolegliwości, ale nie usuwają przyczyn, które je powodują, a do tego mogą pociągać za sobą wiele szkodliwych dla innych organów skutków ubocznych. Powstaje złudne przeświadczenie o potędze chemicznej pigułki, ale tak nie jest.

W ostatnich latach świat zmienił swoje podejście do leków syntetycznych i wyraźnie zwraca się w kierunku łagodniejszych środków pochodzenia naturalnego.

Chociaż rozpoznano już setki chorób, a wiedza o funkcjonowaniu ludzkiego organizmu uległa niebywałemu poszerzeniu to jednak coraz więcej ludzi na całym świecie chętnie wraca do ziół. Często są one równie, jeśli nie bardziej skuteczne niż współczesne środki syntetyczne.

Dlaczego tak się dzieje?

Co najmniej z kilku ważnych powodów. Po pierwsze substancje czynne zawarte w roślinach leczniczych działają kompleksowo najczęściej na kilka układów. Po drugie, że to my najczęściej jesteśmy dla siebie najlepszymi lekarzami. Nikt nie zna lepiej naszego organizmu. To my wiemy najwięcej jakie jest nasze ciało, co nam dolega, na co cierpimy i czego potrzebuje nasz organizm, aby nie dopuścić do powstania wielu dolegliwości. To my najlepiej wiemy jakie problemy zdrowotne są dla nas największym zagrożeniem.

Dlatego samoleczenie w dobie powszechnej chemizacji środowiska, a także ograniczone często zaufanie do leków syntetycznych może stanowić poważną alternatywę dla leczenia konwencjonalnego. Oczywiście chodzi głównie o profilaktykę.

Mądrość natury wyposażała rośliny w związki o specyficznych właściwościach, które pozwoliły im przetrwać, rozmnażać się, aby nie zginąć, a nawet kontrolować własne otoczenie. To rośliny opanowały sztukę wytwarzania substancji czynnych chroniących je przed infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi i grzybami. To właśnie te metabolity bardzo zróżnicowane zwane substancjami czynnymi w ilości kilkuset tysięcy są wzorcem i źródłem produkcji współczesnych leków otrzymywanych z roślin leczniczych. W poszukiwaniu nowych związków i tworzeniu nowych leków nieprzerwanie kontynuowane są badania naukowe – bo jesteśmy jako cywilizacja wciąż bezradni wobec wielu chorób. W tych nieustających poszukiwaniach to właśnie rośliny lecznicze są najcenniejszymi surowcami i jednocześnie stanowią niezastąpione źródło nowych rozwiązań i zajmują istotne miejsce we współczesnych badaniach farmakologicznych.

Uzyskanie pomyslnych wyników w terapii ziołami i ich przetworami jest ściśle związane z ich racjonalnym stosowaniem opartym na właściwym doborze i znajomości działania składników biologicznie aktywnych oraz ich dawkowaniu.

Współczesna nauka fascynuje się medycyną naturalną, widząc w niej najlepiej zaopatrzoną aptekę, potwierdzającą maksymę „Mądrości natury nic nie dorówna”. Analiza składu roślin leczniczych ujawniła wiele aktywnych substancji czynnych, które wyizolowano i dokładnie opisano. Badania naukowe potwierdziły zalety leków ziołowych. Działając powoli skutecznie leczą nie tylko objawy, ale też właściwie stosowane także przyczyny wielu dolegliwości i schorzeń – nie powodując skutków ubocznych. Pamiętajmy, aby je mądrze stosować, należy bezwzględnie przeprowadzić stosowne badania, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości skonsultować się z lekarzem, najlepiej specjalistą. Istotne jest więc ustalenie właściwej diagnozy określonej dolegliwości czy schorzenia, aby skutecznie móc sobie pomóc. Dlatego należy zaczynać zawsze samoleczenie po ustaleniu ponad wszelką wątpliwość, co chcemy w naszym organizmie poprawić, co zmienić, a czemu przeciwdziałać (profilaktyka).

Musimy poznać stan naszego organizmu, aby ustalić co należy w pierwszej kolejności w jego pracy poprawić, co zmienić, aby mógł normalnie funkcjonować. Nie jest to sprawa łatwa. Wiele z tego, co spożywamy jest bezużyteczne: za dużo tłuszczu, rafinowanych i przetworzonych pokarmów, substancji syntetycznych, lekarstw, ulepszaczy i zwyczajnej chemii. Za dużo syropów glukozy-fruktozowych trafia do każdego rodzaju żywności przetworzonej: sosów, konserw, mięsa, wędlin, pieczywa, ciastek, napojów, jogurtów i twarożków. Wszystko to musi być przez nasz organizm strawione i przetworzone, zasymilowane i wyeliminowane. Efektem przeciążenia organizmu jest stopniowe gromadzenie się toksyn i śluzu we krwi, wewnątrz i na zewnątrz organów we wszystkich komórkach organizmu.

To nagromadzenie odpadów uniemożliwia właściwe ich dotlenienie i prawidłowe odżywienie. W konsekwencji komórki wypełnione toksynami nie potrafią właściwie pracować. Organizm dusi się wyziewami własnych toksyn, zanieczysz-

czony ponad swe możliwości traci żywotność. Zaczynamy doświadczać różnego rodzaju dolegliwości: bólu, zmęczenia, tyjemy, czujemy się starzy, zaczynamy chorować. Szansa leku roślinnego ze względu na zastosowanie kompleksu wielu czynnych substancji w postaci prostych w użyciu naparów, odwarów, maceratów i nalewek w leczeniu przewlekłych schorzeń układu moczowo-płciowego, tym bardziej w profilaktyce jest nie do przecenienia. Należy wyraźnie podkreślić, że nie ma jakiegokolwiek działania antagonistycznego między lekiem syntetycznym a roślinnym. Właściwe stosowanie zarówno leku syntetycznego jak i roślinnego zależy od rodzaju i fazy schorzenia. W fazie ostrej w wielu przypadkach trzeba zastosować leki o natychmiastowym działaniu, aby następnie można przejść do podawania leków łagodnie działających i równocześnie posiadających małą toksyczność. W tych przypadkach lek roślinny ma wyjątkowo duże znaczenie – przykładem są choroby przewodu pokarmowego. Innym przykładem jest stosowanie leku roślinnego w leczeniu uzupełniającym. W wielu przypadkach obserwuje się działanie synergiczne. Oto przykład:

W zapaleniu bakteryjnym dróg moczowych lekiem często stosowanym przez wiele dni jest nitrofurantoina. Wywoływała ona często zaburzenia w przewodzie pokarmowym takie jak: nudności, wymioty i różnego rodzaju bóle gastryczne. Objawy te były na tyle silne, że zmuszały do zaprzestania leczenia tym lekiem, jeśli jednak podawano nitrofurantoinę z sokiem lukrecjowym, pozbawionym kwasu glicyryzynowego, u 10 pacjentów na 12 objętych badaniami nie stwierdzono żadnych działań ubocznych. Badania potwierdziły, że sok lukrecjowy zapobiega występowaniu działań ubocznych tego leku syntetycznego, nie hamując jednocześnie jego aktywności przeciwbakteryjnej. Uzyskanie pomyślnych wyników terapii ziołami i ich przetworami jest ściśle związane z ich racjonalnym stosowaniem opartym na właściwym doborze i znajomości składników biologicznie aktywnych oraz ich dawkowaniu. Wsłuchując się w oczekiwania i głosy wielu czytelników, a także poważnych odbiorców i profesjonalistów, postanowiłem napisać kolejną książkę pt. „Zioła w leczeniu dolegliwości i schorzeń układu moczowo-płciowego”, mając nadzieję, że i ta pozycja, podobnie jak poprzednie sześć tytułów – spotka się z przychylnym przyjęciem i trafi w oczekiwania i potrzeby wielu czytelników, którzy mają lub mogą mieć różne problemy z dolegliwościami i schorzeniami nerek, pęcherza, dróg moczowych, a także układu moczowo-płciowego.

Ostatnie 30 lat to powrót do leków naturalnych. Coraz bardziej uświadamiamy sobie znaczenie roślin leczniczych – tych prawdziwych skarbów natury w profilaktyce, ale także w leczeniu i utrzymaniu zdrowia.

W książce tej przekażę Państwu sprawdzone informacje z ziołarstwa i ziołolecznictwa, które mogą okazać się pomocne w przeciwdziałaniu np. infekcjom dróg moczowych, nietrzymaniu moczu, zaburzeniom czynności nerek czy takim schorzeniom jak kamica nerkowa, zapalenie cewki i pęcherza moczowego czy przerost gruczołu krokowego (prostaty). Opowiem – mam nadzieję, w przystępny sposób jakie zioła i ich przetwory są najskuteczniejsze w prewencji i leczeniu dolegliwości i schorzeń układów płciowych u kobiet i mężczyzn, takich jak endometrioza, mastopatia czy bolesne miesiączkowanie i dolegliwości klimakteryjne u kobiet,

a obrzęk jąder i andropauza u mężczyzn. Poinformuję jakie zioła i ich przetwory mogą być pomocne w zaburzeniach libido, a które są najskuteczniejsze przy zakażeniach narządów płciowych i infekcjach intymnych dotyczących zarówno kobiet jak i mężczyzn. Książka ta skierowana jest do wszystkich z nas, którzy chcą zadbać o jeden z najważniejszych układów oczyszczających organizm ludzki jaki tworzą nerki, pęcherz i drogi moczowe, a którego wpływ na funkcjonowanie innych organów jest ogromny. Układ płciowy kobiet i mężczyzn to istotna część naszego zdrowia i życia. Do leczenia ostrych stanów zapalnych układu moczowo-płciowego możemy stosować uzupełniając zioła i ich przetwory o działaniu moczopędnym, odtruwającym, dezynfekującym, rozkurczowym, usprawniającym krążenie i regenerującym nabłonek. Ważne są fitoterapeutyki o działaniu bakteriobójczym i przeciwzapalnym, szczególnie w okresie powrotu do zdrowia, gdy liczba bakterii w moczu nie jest już patogenna. Wiele chorób nerek i moczowodów oraz pęcherza i cewki moczowej najpierw przechodzi ostry okres choroby, który poprzedza trwający często wiele lat stan przewlekły. Przykładem takiej choroby trwającej przez wiele lat życia jest kamica nerkowa. W leczeniu wymienionych stanów chorobowych poza stosowaniem odpowiednich antybiotyków i innych leków chemioterapeutycznych czy ewentualnym zabiegom chirurgicznym istotne miejsce zajmuje fitoterapia. Podobnie w leczeniu dolegliwości i chorób układu płciowego u kobiet i mężczyzn nie do zastąpienia są zioła. Pamiętajmy jednak o najważniejszym zastrzeżeniu. Nie wolno stosować fitoterapii w stanach patologicznych układu moczowo-płciowego bez dokładnego rozpoznania i konsultacji z urologiem lub internistą-nefrologiem czy ginekologiem.

W książce tej omówiłem kilkadziesiąt dolegliwości, najważniejsze schorzenia, najpowszechniej występujące w układzie moczowo-płciowym. Uszeregowałem też ponad sto roślin leczniczych oraz kilkadziesiąt mieszanek ziołowych i preparatów, które mogą być pomocne w dolegliwościach i schorzeniach układu moczowo-płciowego. Przedstawiłem w monografiach podstawowe właściwości roślin leczniczych, które zarówno w tradycji jak i we współczesnej fitoterapii odgrywają znaczącą rolę w zapobieganiu wielu dolegliwościom i schorzeniom układu moczowo-płciowego.

Starłem się przekazać optymalny zasób wiedzy i praktycznych informacji tym wszystkim z nas, którzy mają lub mogą mieć różnego rodzaju dolegliwości związane z układem moczowo-płciowym. Podaję więc sprawdzone informacje, wskazówki i konkretne porady jakimi roślinami leczniczymi i uzyskiwanymi z nich prostymi przetworami można przede wszystkim zapobiegać występowaniu tym przypadłościom. Jak zioła stosować w profilaktyce? Jak leczyć te dolegliwości? Jak zioła i naturalne leki, w jakich ilościach i w jaki sposób stosować, aby zatrzymać postęp tych niebezpiecznych dla zdrowia, a nawet życia schorzeń?

Jak skutecznie przeciwdziałać dnem moczanowej i zakażeniom dróg moczowych? Jak zioła stosować przy niewydolności nerek, a jakie przy kamicy dróg moczowych? Jak zioła mogą być pomocne przy bolesnych menstruacjach, a jakie przy menopauzie? Co należy robić w zaburzeniach krążenia i regulacji napięcia nerwowego przy impotencji u mężczyzn?

W książce tej znajduje się ponad sto monografii roślin leczniczych pomocnych dla układu moczowo-płciowego. Usystematyzowałem ponad 100 ziół i ponad 200 przetworów ziołowych, które powinny być wykorzystywane w fitoterapii dolegliwości i schorzeń układu moczowo-płciowego.

Zioła i ich przetwory oraz naturalne leki powinny być razem z aktywnością fizyczną i zdrowymi nawykami żywieniowymi istotnym elementem w przeciwdziałaniu dolegliwościom nerek i dróg moczowych, a także zdrowia kobiet i mężczyzn i powikłaniom będących następstwem schorzeń układu moczowo-płciowego.

Zioła i preparaty roślinne w urologii zajmują szczególnie wysoką pozycję. Złożony skład substancji czynnych w surowcach zielarskich warunkuje ich wielokierunkowe działanie. Tak więc zioła moczopędne łagodnie dezynfekują drogi moczowe, a poprzez zwiększanie ilości wydzielanego moczu i obniżanie jego stężenia ułatwiają powolne rozpuszczanie kamieni moczowych i ograniczają powstawanie nowych. Działają łagodniej i w zasadzie nie naruszają równowagi jonowej płynów ustrojowych, czego nie można oczekiwać od środków chemicznych, np. furasemid przy dłuższym stosowaniu powoduje ucieczkę jonów potasu z organizmu, a antagonistą aldosteronu-spirololaktone (Aldactone) przeciwnie ułatwia nadmierne gromadzenie się jonów potasu w organizmie. Jasne, że obie te skrajności są niepożądane.

Książka ta jest przeznaczona dla tych z Państwa, którzy nie zawsze w najlżejszych dolegliwościach układu moczowo-płciowego chcą być traktowani środkami chemicznymi i zechcą dowiedzieć się, że często można sobie pomóc stosując zioła w postaci prostych w użyciu naparów, odwarów, maceratów bądź nalewek. Zainteresowanie na świecie produktami naturalnymi jest ogromne i systematycznie rośnie. Medycyna naturalna oparta na wiedzy płynącej z głębi dziejów i poparta doświadczeniami wielu pokoleń – nie jest modą, ale rozsądnym podejściem – wręcz koniecznością. Moc natury jest nie do podważenia i większa niż wielu z nas myśli.

Wielką rolę spełniają tu właśnie zioła i przetwory z nich uzyskiwane, często w bardzo prosty sposób przygotowywane, aby zachować jak najwięcej substancji czynnych. Zioła działają wolniej, ale często skuteczniej – stosowane rozważnie i ze znajomością ich podstawowych właściwości praktycznie nie pozostawiają skutków ubocznych. Zaletą leczenia ziołowego (ziołolecznictwa) jest podawanie substancji czynnych w formach łatwo przyswajalnych przez organizm i działających kompleksowo. Kolejną zaletą ziołolecznictwa jest jego mała toksyczność i brak działań ubocznych, czego nie można powiedzieć o stosowanych lekach syntetycznych. W tym miejscu można nawet powiedzieć wprost, że zioła nie cieszą się wielką popularnością wśród producentów leków opartych na chemii. Nic w tym dziwnego jeśli weźmie się pod uwagę prosty fakt, że rośliny lecznicze stanowią bardzo groźną konkurencję dla leków produkowanych sztucznie. Są bowiem tanie i niestety także pomagają. Zastanawiające, prawda? Ale nie bardzo. Pomyślmy o tym. Każdy z Państwa znajdzie odpowiednią dla siebie ocenę tej sytuacji. Czy zdołamy z ziół właściwie korzystać w znacznej mierze zależy to od nas samych. Nasze zdrowie leży przede wszystkim w naszych głowach, a właściwie zależy od naszych decyzji

podejmowanych najpierw w profilaktyce, a potem w terapii konkretnego schorzenia czy dolegliwości.

Ziołolecznictwo pozwala na wzbogacenie metod leczniczych i jest pomocne w kompleksowym leczeniu wielu dolegliwości i schorzeń także układu moczowo-płciowego. W książce tej, którą teraz przekazuję do rąk Czytelników, oprócz podstawowych wiadomości i informacji z zakresu zielarstwa i ziołolecznictwa, znajduje się opis istotnych właściwości ziół i ich przetworów, przeznaczonych do zapobiegania (profilaktyka) i leczenia wielu dolegliwości i schorzeń układu moczowo-płciowego.

Przedstawiam w niej sprawdzone w badaniach naukowych rośliny lecznicze i uzyskane z nich przetwory, a także klasyfikację najlepszych ziół, których właściwości przesądzają, że właśnie te rośliny lecznicze są najodpowiedniejsze dla układu moczowo-płciowego.

Opisuję także najczęściej występujące – są to także niestety groźne dla zdrowia dolegliwości i choroby układu moczowo-płciowego. Omawiam szeroko właściwości ziół przydatnych do ich leczenia. Podaję także jasne kryteria doboru poszczególnych ziół i ich przetworów dla konkretnego schorzenia. W rozdziale poświęconym monografiom prezentuję również najbardziej istotne właściwości roślin leczniczych, wyróżniających się korzystnym oddziaływaniem na układ moczowo-płciowy, a także często na inne układy. W dużym skrócie (z uwagi na ograniczoną objętość tej książki) przedstawiam również opis roślin leczniczych i ich występowania, aby Czytelnik mógł ustalić sam ich tożsamość. Tego rodzaju informacja została umieszczona w szerokim ujęciu w mojej pierwszej książce pt. „Prawie wszystko o ziołach” (dwa wydania) i jego modyfikacji pt. *Zioła praktyczny poradnik o ziołach i ziołolecznictwie* (trzecie wydanie).

Na początku tej książki opowiedziałem co warto wiedzieć o zielarstwie i ziołolecznictwie, omówiłem podstawowe substancje czynne, które decydują o wykorzystaniu ziół do leczenia wielu różnych schorzeń, w tym także dolegliwości związanych z układem moczowo-płciowym. Na kolejnych stronach opisałem najbardziej skuteczne zioła jednorodne, a także mieszanki ziołowe, suplementy diety oraz inne przetwory dostępne w sklepach zielarskich i aptekach, które mogą być pomocne zarówno w profilaktyce jak i leczeniu dolegliwości i chorób układu moczowo-płciowego.

Każdy z Czytelników będzie miał możliwość ustalenia i doboru właściwych ziół jednorodnych lub mieszanek ziołowych czy preparatów przetworzonych, które może stosować w wykrytych u siebie niedomaganiach i schorzeniach w układzie moczowo-płciowym. Należy jednak pamiętać, że każdy z Państwa, kto zdecyduje się na leczenie ziołami i preparatami naturalnymi, powinien koniecznie najpierw wykonać niezbędne badania, właściwie odczytać ich wyniki i dopiero ustalić rodzaj i charakter swoich dolegliwości oraz przyczyny schorzeń, na które cierpi.

Samoleczenie – tak, ale po przeprowadzeniu konkretnych badań i jednoznacznym ustaleniu, co mi dolega i koniecznej konsultacji z lekarzem prowadzącym, aby nie tylko złagodzić ból i inne objawy, ale ograniczać, a nawet eliminować czynniki powodujące określone dolegliwości i choroby układu moczowo-płciowego.

Powtórmy: w przypadku jakichkolwiek wątpliwości konieczne należy konsultować się z lekarzem. Świadomy stanu swego organizmu pacjent i lekarz mogą stać się partnerami w procesie leczenia skutecznego. Informacje zawarte w tej książce pozwolą każdemu z nas, który jest zwolennikiem ziołolecznictwa – po ustaleniu rzeczywistych dolegliwości i zagrożeń w pracy układu moczowo-płciowego – podjąć terapię lekami naturalnymi, a w sytuacji kiedy nie wystąpiły jeszcze konkretne dolegliwości, ale mają już miejsce pewne symptomy świadczące o możliwości ich pojawienia się, przeciwdziałać ich zaistnieniu. Zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć. Należy bacznie obserwować swój organizm, w porę reagować, nie czekać, aż dolegliwość stanie się chorobą, zawsze lepiej przeciwdziałać, nie dopuszczając do nasilenia pojawienia się wyraźnych oznak choroby, aniżeli leczyć niekorzystne dla zdrowia zmiany w organizmie.

Czytelnicy tej książki dowiedzą się, jakie są szczególne właściwości ziół przydatnych w leczeniu dolegliwości i chorób układu moczowo-płciowego. Jakimi kryteriami kierować się przy wyborze określonych ziół i ich przetworów. Jakie zioła i przetwory zielarskie preferować i wybierać, w jakiej postaci i w jaki sposób je stosować i dawkować. Jakie zioła będą dla mojej dolegliwości najodpowiedniejsze podpowie nam ta książka. Dla ułatwienia wyborów opisałem też jak rozpoznawać różne dolegliwości i schorzenia nerek, pęcherza, dróg moczowo-płciowych, a przede wszystkim jak im zapobiegać. W jakiej postaci i w jaki sposób przygotowywać przetwory z najbardziej skutecznych ziół jednorodnych i gotowych mieszanek ziołowych we własnym zakresie, aby były pomocne na omawiane w tej książce różne dolegliwości i schorzenia układu moczowo-płciowego. Rośliny lecznicze są bogatym źródłem substancji aktywnych. Cenną ich zaletą jest łagodne działanie, brak toksyczności oraz działań ubocznych (za wyjątkiem kilkunastu roślin silnie działających, których nie należy w żadnym wypadku stosować bez konsultacji lekarskiej, co w tej książce jest wyraźnie oznaczone). Dlatego zioła są bardzo chętnie wykorzystywane w ziołolecznictwie, zawierają bowiem związki czynne, które skutecznie i bezpiecznie potrafią łagodzić wiele dolegliwości i problemów zdrowotnych, jednocześnie zapobiegając ich nawrotom. Składniki aktywne, znajdujące się w roślinach leczniczych, dzięki swoim wielokierunkowym właściwościom i synergistycznemu działaniu wielu substancji neutralizują działanie wolnych rodników, stymulują krążenie w naczyniach krwionośnych i ułatwiają oczyszczanie organizmu ze szkodliwych produktów przemiany materii – ułatwiają ich eliminację z organizmu. Specjalnie dobrane składy gwarantują ich bezpieczne stosowanie przy wielu dolegliwościach układu moczowo-płciowego. Najważniejsza jest jednak profilaktyka, czyli zapobieganie. Nigdy nie należy czekać, aż niewielka dolegliwość rozwinie się w groźne schorzenie. Zioła i mieszanki ziołowe – suplementy diety, a także preparaty ziołowe i herbaty przeznaczone do powszechnego spożycia, stosowane regularnie i umiarkowanie, jako część sposobu życia, mogą stać się gwarantem poprawy stanu naszego zdrowia.

W książce tej każdy z nas może znaleźć gotowe herbaty ziołowe – suplementy diety firmy HERBAVIS (właściciela marki HERBAFLOS), które zostały opracowane zgodnie z tradycją i jednoczesnym uwzględnieniem wyników najnowszych

badan naukowych z myślą o przeciwdziałaniu także dolegliwościom, schorzeniom układu moczowo-płciowego. Na tych mieszankach mogą być sporządzone nalewki ziołowe, które są bogatsze w substancje czynne i mogą okazać się pomocne w profilaktyce występowania określonych dolegliwości, a nawet schorzeń układu moczowo-płciowego. Wszystkie te mieszanki, sporządzone na nich nalewki, zostały omówione w rozdziałach IV, V, VI, opisujących konkretne dolegliwości i schorzenia układu moczowo-płciowego.

Zaburzenia zdrowotne a rośliny lecznicze w profilaktyce i leczeniu.

Jak leczyć ziołami dolegliwości i schorzenia układu moczowo-płciowego? W skład organizmu ludzkiego wchodzi różne tkanki i wielość komórek pełniących wiele odmiennych funkcji sprawnie współdziałających. Organizm człowieka z ogromną ilością komórek i wielością produkowanych przez nie substancji oraz ponad 30 tysiącami genów jest niezwykle skomplikowanym układem nie do końca zrozumiałym nawet współcześnie w czasach biologii molekularnej. Jeśli teraz do tego układu o tak złożonej budowie przedostaną się czynniki, które mogą go regulować lub zakłócić jego pracę dochodzi do zaburzeń zdrowotnych. Elementy układu regulującego mogą być naruszane i zburzone m.in. przez czynniki genetyczne (dziedziczne wady genu, mutacje), wpływy środowiska (infekcje wirusowe, bakteryjne i pasożytnicze), niewłaściwe odżywianie się ze spożywaniem substancji pochodzących z wszechobecnej chemii. Rozstrój organizmu i zaburzenia zdrowotne mogą być leczone różnymi sposobami. Sprawa jest dosyć prosta – jeśli uda się ustalić jednoznacznie przyczynę schorzenia np. wywołaną infekcją bakteriami – wówczas pomogą w leczeniu przyczynowym np. antybiotyki. W wielu przypadkach zaburzenia są jednak tak złożone, że możliwe jest jedynie leczenie objawowe polegające na usuwaniu bólu lub dyskomfortu psychicznego, aby poprawić jakość życia. Wiadomo powszechnie, że dla większości chorób, także związanych z układem moczowo-płciowym, wymyślono specyficzne i silne leki w większości syntetyczne, ale obarczone często licznymi niepożądanymi efektami ubocznymi. I tu przychodzi na pomoc natura, której mądrości nic nie dorówna. Środki lecznicze uzyskiwane z roślin są zwykle mniej specyficzne, bo wpływają najczęściej na więcej niż jeden mechanizm molekularny. I właśnie te właściwości okazują się pomocne w zaburzeniach złożonych, w których nie można ustalić dokładnie przyczyn.

Zioła i ich przetwory nie są lekami pierwszego wyboru w przypadkach ciężkich chorób i zagrożenia życia, ale ich kompleksowe działania mogą być użyteczne w wielu innych stanach, a szczególnie w profilaktyce.

W książce tej w sposób najbardziej przystępny przedstawiam opis dolegliwości i schorzeń układu moczowo-płciowego. Prezentuję zioła i ich proste przetwory w postaci mieszanek ziołowych – herbat, suplementów diety i sporządzonych z nich naparów, odwarów, maceratów i nalewek, które mogą być wykorzystywane do samodzielnego leczenia pod warunkiem, że każdy z czytelników, kto zechce z nich korzystać, najpierw uda się po właściwą diagnozę do lekarza prowadzącego – oczywiście po wykonaniu stosownych badań.

Dopiero po ustaleniu przyczyny określonej dolegliwości czy schorzenia można stosować samoleczenie roślinami leczniczymi. Pamiętajmy: właściwa diagnoza

powinna wyprzedzać leczenie fitoterapeutyczne. O tym należy zawsze pamiętać. Ustalmy ponad wszelką wątpliwość, co chcemy w naszym układzie moczowo-płciowym poprawić, co zmienić, jakim dolegliwościom przeciwdziałać, a które schorzenia łagodzić, aby układ moczowo-płciowy, tak ważny dla usuwania z organizmu wszystkich zbędnych i ubocznych produktów przemiany materii, odpowiadający za sferę płciową mógł w miarę normalnie funkcjonować.

Zacznijmy więc od najprostszych ziół, których działanie i właściwości zostały potwierdzone wieloma badaniami naukowymi i z połączenia których powstały stosowne receptury w postaci mieszanek ziołowych, mogące pomóc naszemu zdrowiu zarówno w profilaktyce jak i we właściwej terapii.

Pamiętajmy o najważniejszych ustaleniach: po pierwsze, żeby wiedzieć, które zioła i ich przetwory, kiedy i w jakich dawkach i na jakie dolegliwości mogą być stosowane, należy poznać przynajmniej ich podstawowe właściwości i po drugie zawsze konsultacji z lekarzem wymaga stosowanie ziół, jeśli bierze się już jakieś inne leki, bo mogą wchodzić z nimi w interakcję.

W książce tej staram się, aby najważniejsze informacje o każdej roślinie leczniczej, pomocnej dla układu moczowo-płciowego, były podane zawsze z uwzględnieniem – jeśli zachodzi tylko taka potrzeba – przeciwwskazań i niezbędnych środków ostrożności.

Pamiętajmy: w porę wykrytym zagrożeniu można przeciwdziałać, stosując wybrane z tej książki zioła i ich proste przetwory w postaci naparów, odwarów, maceratów, a zewnętrznie do okładów i kąpieeli.

W książce tej celowo pominąłem wiele ziół silnie działających i takich, których stosowanie może rodzić jakieś problemy. Jeśli będziemy stosować zioła i ich przetwory według podanych w tej książce wskazówek i informacji nie powinno być żadnych komplikacji, bo przecież umiar i rozsądek, także i tu są potrzebne. Mam nadzieję, że książka ta okaże się przydatna dla wielu z nas, którzy odczuwamy różne dolegliwości i obserwujemy niepokojące symptomy w pracy układu moczowo-płciowego. Tylko w Polsce cierpi na różne dolegliwości i choroby układu moczowo-płciowego kilka milionów ludzi. Świadomość, że informacje zawarte w tej książce mogą pomóc wielu Czytelnikom będzie stanowić właściwą rekompensatę za wkład pracy i serce, jakie włożyłem w jej przygotowanie.

Autor

I.

Co warto wiedzieć o ziołarstwie i ziołolecznictwie

Ziołolecznictwo czyli leczenie ziołami to najstarsze źródło wiedzy medycznej. Stosowanie ziół i ich przetworów w lecznictwie jest tak stare jak ludzkość. Od najdawniejszych czasów rośliny były źródłem pożywienia dla człowieka. Poszukując roślin jadalnych człowiek pierwotny natrafiał na takie, które łagodziły bóle, przyspieszały gojenie ran i konserwowały żywność. Od wieków też zioła były dla ludzi najważniejszymi lekami. Stosowano je do leczenia chorób, łagodzenia bólu oraz zapobiegania różnym dolegliwościom.

Dokonywało się to oczywiście metodą prób i błędów i trwało latami. Stosowanie ziół jako lekarstw zostało sprawdzone przez tysiąclecia na wielu pokoleniach naszych przodków, na wszystkich kontynentach, we wszystkich cywilizacjach. Od niepamiętnych czasów człowiek korzysta z dobrodziejstw natury. Gromadzona przez tysiąclecia wiedza o ziołach i ich działaniu była przekazywana z pokolenia na pokolenie ustnie. Po wynalezieniu pisma zaczęto je spisywać i tak powstały zielniki i herbarze. Potem wraz z rozwojem badań naukowych wiedza o właściwościach leczniczych ziół doczekała się wielu opracowań i została usystematyzowana.

Współcześnie istnieją metody leczenia zarówno tradycyjne jak i nowoczesne, które czerpią z tej bogatej spuścizny. Ogólnie określa się je jako ziołolecznictwo lub fitoterapia.

Pragnąc zrozumieć znaczenie ziół należy uświadomić sobie fakt, że wszystkie rośliny posiadają niezwykle właściwości tworzenia w procesie biosyntezy złożonych związków organicznych. Jak powszechnie wiadomo, do podstawowych należą białka, węglowodany i tłuszcze.

Niezwykle jest jednak to, że w procesach ewolucji wykształciły się także organizmy roślinne, która mają zdolność do tworzenia w swoich tkankach bardzo złożonych naturalnych związków o właściwościach leczniczych. To właśnie te grupy roślin nazwano roślinami leczniczymi – ziołami stosowanymi przez ludzkość od wieków jako leki. Zawierają one substancje czynne najczęściej mniej szkodliwe niż współczesne leki syntetyczne.

Jedno jest niepowtarzalne – natura sama w swej mądrości przygotowała najlepsze lekarstwa, ale to od nas samych zależy czy potrafimy z nich rozsądnie korzystać.

Ziołolecznictwo daje mnóstwo możliwości doboru właściwej rośliny leczniczej, odpowiedniej jej postaci i zakresu leczenia.

Sprawą zasadniczą jest, ażeby z tego racjonalnie korzystać trzeba zdobyć chociaż dostateczną wiedzę o roślinach leczniczych. Właśnie ta wiedza pozwoli nam określić również granicę skutecznego samoleczenia, czyli autoterapii. Leczenie ziołami uaktywnia siłę organizmu i pobudza go do autoterapii.

Rośliny lecznicze są bogate w tzw. metabolity – związki o specyficznych właściwościach, wytwarzane przez nie przez tysiące lat po to, żeby mogły przetrwać, kontrolować swoje otoczenie i rozmnażać się. Te metabolity są niesłychanie zróżnicowane. Posiadają one złożoną i bardzo zróżnicowaną strukturę chemiczną i stanowią współcześnie podstawę do produkcji wielu leków uzyskiwanych z roślin leczniczych.

Rośliny lecznicze zwane ziołami i roślinne preparaty z nich otrzymywane są szeroko stosowane w tradycyjnych kulturach na całym świecie.

Stają się także coraz bardziej popularne w nowoczesnych społeczeństwach, jako alternatywa dla związków syntetycznych. Ziołolecznictwo stwarza szerokie możliwości doboru odpowiedniej rośliny leczniczej do konkretnego zakresu leczenia samodzielnie przez każdego z nas i co ważne także niedrogie. Najważniejsze są proste do wykonania przetwory w postaci naparów, odwarów, maceratów czy nalewek, przeznaczone dla nas wszystkich, którzy nie zawsze przy najłżejszych dolegliwościach, a nawet schorzeniach chcą być traktowani preparatami chemicznymi.

Zainteresowanie leczeniem środkami naturalnymi jest ogromne i systematycznie rośnie. Wiara w przemożną siłę antybiotyków i chemicznej pigułki już właściwie przemija.

To, że chemia nie jest antidotum na wszystkie dolegliwości i choroby wiadomo nie od dziś. Setki tysięcy ludzi widzi w ziołolecznictwie szansę na poprawę zdrowia, a nawet ratowania życia swojego i osób im bliskich. Wielu chce z różnorodnych powodów odejść od leków syntetycznych.

Od nas samych zależy czy potrafimy wśród zgiełku współczesnego świata umiejętnie korzystać z niepowtarzalnych darów natury. Bo rośliny lecznicze – to fenomen mądrości natury. Leki chemiczne w wielu przypadkach przynoszą natychmiastową ulgę w łagodzeniu wielu dolegliwości, ale prawie nigdy nie usuwają przyczyn, które je powodują, a do tego mogą pociągać za sobą wiele szkodliwych dla innych organów skutków ubocznych.

Powstaje złudne przeświadczenie o potędze chemicznej pigułki, ale tak nie jest.

W ostatnich latach świat zmienia podejście do leków syntetycznych i wyraźnie zwraca się w kierunku łagodniejszych środków pochodzenia naturalnego.

Chociaż rozpoznano już setki chorób, a wiedza o funkcjonowaniu ludzkiego organizmu uległa niebywałemu poszerzeniu to jednak coraz więcej ludzi na całym świecie rozsądnie wraca do ziół. Często są one równie, jeśli nie bardziej skuteczne niż niektóre współczesne środki syntetyczne.

Dlaczego tak się dzieje?

Co najmniej z kilku ważnych powodów.

Po pierwsze substancje czynne zawarte w roślinach leczniczych działają kompleksowo najczęściej na kilka układów.

Po drugie (za wyjątkiem pewnej grupy ziół silnie działających o przetworach z nich i ich zastosowaniu decydować mogą tylko specjaliści lekarze) nie pozostawiają przy rozsądnym stosowaniu prawie żadnych skutków ubocznych.

Po trzecie działają łagodnie i powoli.

Po czwarte to my najczęściej jesteśmy dla siebie najlepszymi lekarzami. Nikt nie zna lepiej naszego organizmu. To my wiemy najwięcej, jakie jest nasze ciało, co nam dolega, na co cierpimy i czego potrzebuje nasz organizm, aby nie dopuścić do powstania konkretnej dolegliwości. To my najczęściej najlepiej wiemy, jakie problemy zdrowotne są dla nas największym zagrożeniem.

Dlatego samoleczenie w dobie powszechnej chemizacji środowiska, a także ograniczone często zaufanie do leków syntetycznych może stanowić poważną alternatywę dla leczenia konwencjonalnego. Oczywiście chodzi głównie o profilaktykę.

Leki ziołowe mogą okazać się najlepsze dla pacjentów cierpiących z powodu efektów ubocznych wywoływanych przez leki syntetyczne. Leczenie ziołami ma wiele zalet. Pamiętajmy jednak, że uzyskanie pomyślnych wyników zależy od właściwego doboru konkretnego zioła i znajomości działania składników biologicznie aktywnych, a także od prawidłowego dawkowania.

Leczenie ziołami jest najskuteczniejsze, gdy działania terapeutyczne mają charakter holistyczny – co oznacza, że celem jest leczenie całego organizmu i dotarcie do źródeł zaburzenia równowagi fizycznej i psychicznej, a nie tylko leczenie samych objawów.

Należy jednak podkreślić, że współczesna medycyna i ziołolecznictwo nie muszą wcale stanowić niedających się pogodzić przeciwnieństw, gdyż mogą się doskonale uzupełniać. Leki chemiczne niejednokrotnie są nieodzowne w ratowaniu życia ludzkiego. Ich rola w takich sytuacjach jest nie do podważenia. Niestosowne jest przeciwstawianie ziół i leków syntetycznych. Chemioterapia i fitoterapia mogą się doskonale uzupełniać.

Rośliny lecznicze są cały czas przedmiotem wielu badań naukowych na całym świecie. To jest wzorzec, do którego odwołują się najważniejsze autorytety naukowe. Ich aktywność biologiczna, dzięki badaniom farmakologicznym została poznana i potwierdziła lecznicze właściwości ziół, znane tradycyjnej medycynie od bardzo dawna.

Ziołolecznictwo jest bardzo popularne w ostatnich latach szczególnie w rozwiniętych społeczeństwach USA, Kanady, Australii oraz Europy Zachodniej i – co bardzo cieszy – także w Polsce. Mieszkanki ziołowe są powszechnie stosowane w Niemczech, Francji, Wielkiej Brytanii, Austrii, Szwajcarii, a także w naszym kraju.

Najmniej przetworzone naturalne produkty jakimi są napary, odvary czy nalewki pozostają rozsądną alternatywą dla preparatów leczniczych, otrzymywanych syntetycznie. Obecnie – po latach fascynacji lekami syntetycznymi – obserwuje się powrót do medycyny naturalnej, rośnie bowiem świadomość działań niepożądanych leków syntetycznych i coraz popularniejsze staje się samoleczenie. Chętnie stosuje się sprawdzone kuracje ziołowe, spodziewając się, że przy wielu dolegliwościach i schorzeniach będą przynosiły lepsze efekty od preparatów syntetycznych.

Coraz większym zainteresowaniem cieszą się też suplementy diety, zawierające zioła. O ich wyjątkowości i szerokim zakresie stosowania decyduje przed wszystkim siła naturalnych składników, które zawarte są w ziołach w optymalnych proporcjach i dzięki temu niejednokrotnie działają podobnie jak dobry lek, nie powodując prawie żadnych skutków ubocznych.

Pamiętajmy, że każdy z nas zainteresowany leczeniem ziołami i ich przetworami powinien najpierw wykonać niezbędne badania, właściwie odczytać ich wyniki często po konsultacji z lekarzem ustalić rodzaj i chorobę swojej dolegliwości oraz przyczyny schorzeń, które go dotykają.

Samoleczenie – tak, ale po wykonaniu stosownych badań i po konsultacji z lekarzem.

Zawsze należy ustalić ponad wszelką wątpliwość, co chcemy w naszym organizmie poprawić, co zmienić, przeciw czemu się zabezpieczać.

Zacznijmy więc od najprostszych ziół, których działanie i właściwości zostały potwierdzone licznymi badaniami naukowymi i z połączenia których powstały stosowne receptury, które mogą pomóc naszemu zdrowiu zarówno w profilaktyce jak i we właściwej terapii.

Pamiętajmy o najważniejszych ustaleniach: po pierwsze, żeby wiedzieć jakie zioła, kiedy, w jakich dawkach i na jakie dolegliwości je stosować, należy poznać przynajmniej podstawowe ich właściwości i po drugie: zawsze konsultacji z lekarzem wymaga stosowanie ziół, jeśli bierze się już inne leki, bo mogą wchodzić z nimi w interakcję.

Więcej informacji jakimi ziołami i ich prostymi przetworami można przeciwdziałać wystąpieniu wielu dolegliwości, a także leczyć schorzenia organizmu ludzkiego można znaleźć w książce *Ziołowe receptury na zdrowie*. Książka ta odpowie nam na konkretne pytania. Jakie zioła, naturalne leki, w jakich ilościach i w jaki sposób stosować, aby zatrzymać postęp wielu niebezpiecznych dla zdrowia, a nawet życia schorzeń, a najlepiej jak przeciwdziałać ich występowaniu? Jak skutecznie poprawić krążenie? Jak uspokoić osłabione serce? Jak poprawić pracę układu trawienno-ego? Jak chronić wątrobę? Jak przeciwdziałać artretyzmowi i schorzeniom reumatycznym? Jakie zioła stosować w sytuacjach stresowych, a jakie w bezsenności czy depresji? Jakie zioła są najskuteczniejsze w profilaktyce, ale i leczeniu dróg moczowych, pęcherza i nerek? Dlaczego tak często się przeziębiamy i jak temu przeciwdziałać? Dlaczego nasze drogi oddechowe są celem dla bakterii, wirusów, grzybów i jak je stamtąd usunąć? Co robić przy schorzeniach skóry i wypadaniu włosów? Jakie zioła mogą być im pomocne? Wreszcie jak wzmocnić układ odpornościowy, żeby wiele z wymienionych dolegliwości i schorzeń nie miało szansy się rozwinąć?

Na te i dziesiątki innych pytań – odpowiedzi można znaleźć w książce *Ziołowe receptury na zdrowie*. To ściśle kompendium wiedzy o zielarstwie i ziołolecznictwie. Najnowszy poradnik po zielarstwie i ziołolecznictwie w przystępny sposób wyjaśnia i prezentuje zioła i ich przetwory, które mogą skutecznie pomóc przede wszystkim w profilaktyce, ale także w leczeniu kilkudziesięciu dolegliwości i schorzeń, które dotyczą wszystkie układy organizmu człowieka – od układu trawienno-ego – wątroby, trzustki poczynając, poprzez serce i układ krążenia, a także

układy: ruchowy, nerwowy, moczowy, oddechowy, a na układzie odpornościowym i chorobach skóry oraz włosach kończąc.

Książka w przystępny sposób opisuje ponad 300 najskuteczniejszych ziół i ich przetworów, dostarczając optimum informacji, które mogą okazać się pomocne w samoleczeniu.

A w tej książce „Zioła w leczeniu dolegliwości i chorób układu moczowo-płciowego” znajdą Państwo najważniejsze informacje z opisem właściwości 110 roślin leczniczych, które mogą okazać się pomocne w profilaktyce, ale także w leczeniu wielu dolegliwości i schorzeń układu moczowo-płciowego, ze szczególnym uwzględnieniem układu płciowego kobiet i mężczyzn.

Renesans ziół na świecie

Wszechwładna do dziś chemioterapia jest skuteczna w walce z chorobami zakaźnymi i „szybkim gaszeniu pożaru”. Jednak powoli z roku na rok ujawnia się druga strona medalu, czyli szkodliwe działanie uboczne. Delikatny organizm ludzki pod wpływem działania leków chemicznych odczuwał nieprzewidziane i niezamierzone przez lekarza wtórne działanie szkodliwe. Efekt jest taki, że dotychczasowe upojenie chemioterapią zaczyna powoli przemijać. Wielu ludzi kieruje się ku przyrodzie szukając w niej siły zdolnej pomóc człowiekowi zagrożonemu ponadto współczesną cywilizacją techniczną. Respekt dla przyrody zwrócił uwagę na możliwość korzystania z jej pomocy w ratowaniu zdrowia ludzkiego oraz na możliwość leczenia pewnych chorób przy pomocy ziół.

Ziołolecznictwo wzbogacone było przecież wielowiekowymi doświadczeniami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie – można je nazwać skarbami medycyny ludowej. Ziołolecznictwo jest rodzajem leczenia, w którym znajdują zastosowanie surowce oraz przetwory roślinne. Jest to podstawowa część tzw. medycyny naturalnej, część najstarsza, a historia ziołolecznictwa jest równie długa jak historia cywilizacji.

Aktualnie oficjalna medycyna idzie na wielki kompromis chemioterapii z fitoterapią (ziołolecznictwem). Ziołolecznictwo ujawnia dotychczas lekceważone zalety, a są to: niezawodność ziół w chorobach przewlekłych, wielokierunkowość działania, bogactwo witamin, enzymów, mikroelementów, biokatalizatorów i wreszcie możliwość zastosowania ziół nie tylko jako leku wspomagającego, ale w wielu wypadkach również jako leku zasadniczego bez szkodliwych skutków ubocznych, w sposób łagodny, zgodny z prawami biologii. Ostatnio obserwujemy od Europy po Amerykę wielki nawrót do przyrody i prawdziwy renesans ziołolecznictwa, a medycyna naturalna uzyskuje właściwą jej pozycję. Podstawą ziołolecznictwa tradycyjnego są leki galenowe, tj. roztwory, napary, odwary przygotowywane zarówno z mieszanek ziołowych jak i pojedynczych ziół. Jedną z najbardziej popularnych postaci stanowią gotowe mieszanki ziołowe w formie ekspresowej jako herbaty przeznaczone do ogólnego spożycia i suplementy diety. Łatwe w stosowaniu herbatki fix pobudzają lub wyrównują czynność wielu układów. Duże znaczenie ma fakt, że często pobudzają one także siły odpornościowe organizmu, dostarczając wielu związków mineralnych i witamin.

Więcej informacji o tym, które herbaty i jak je stosować w leczeniu wielu dolegliwości i chorób układu moczowo-płciowego umieszczam na kolejnych stronach tej książki. Także 110 monografii najważniejszych roślin leczniczych.

Zatrzymać lekomanie

Przeciętny Polak po 65 roku życia łyka codziennie, co najmniej 5 leków. Leki zapisywane przez różnych specjalistów mogą wchodzić w niebezpieczne interakcje.

Jak podaje zakład farmakologii klinicznej Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, przy którym znajduje się Ośrodek Monitorowania Niepożądanych Działań Leków, w 2010 roku do ośrodka zgłoszono tylko z terenu Małopolski 525 przypadków niepożądanych działań leków, z czego aż dwie trzecie dotyczyły pacjentów po 65 roku życia. Siedem osób zmarło, bo zażywało leki, które wchodziły z sobą w niebezpieczne interakcje. Ludzie ci zmarli z powodu lekomanii, nie z powodu chorób. W 2011 roku wspomniany ośrodek otrzymał już 141 raportów o niepożądanych działaniach leków starszych pacjentów. Ponad 80% to ciężkie przypadki zakończone hospitalizacją, a nawet śmiercią pacjenta. Te przypadki, o których się dowiadujemy to wierzchołek góry lodowej, bo zgłaszanie takich przypadków zależy tylko od dobrej woli lekarzy. Z raportów tych wynika, że najniebezpieczniejsze są leki przeciwbólowe. Część z nich przepisywana jest przez lekarzy, reszta kupowana bez recepty. Niekorzystne interakcje między lekami powodują uszkodzenia przewodu pokarmowego, wątroby i nerek. Częstym efektem działań niepożądanych przyjmowanych leków jest tzw. hiperkaliemia – czyli zbyt wysokie stężenie potasu we krwi, które może uszkadzać nerki. Obserwuje się też powikłania krwotoczne, będące efektem stosowania leków przeciwzakrzepowych w połączeniu ze środkami przeciwbólowymi, szczególnie dostępnym bez recepty paracetamolem tak nieustannie reklamowanym. A na reklamy są bardzo podatni m.in. ludzie starsi.

Niebezpieczne jest też nadużywanie leków przeciwcukrzycowych, których skutkiem może być gwałtowne niedocukrzenie, powodujące zmiany w zachowaniu podobne do ostrych psychoz lub powolnego procesu otępienia.

Jak na tym tle prezentują się leki ziołowe? Wszyscy wiemy, że zioła i naturalne preparaty są zdrowe, pite w rozsądnych ilościach nie szkodzą. Ale ekstrakty z niektórych ziół skondensowane w tabletkach mogą wywoływać zwłaszcza u ludzi starszych skoki ciśnienia. I tak np. wyciągi z dziurawca zażywane w nadmiarze, powtarzam w nadmiarze, hamują działanie leków nasercowych i antydepresyjnych, wyciągi z żeń-szenia tłumią działanie leków odwadniających, z miłorzębu mogą nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych i w ten sposób zwiększać ryzyko krwawień. Nawet chrząstka rekina - popularny ostatnio środek przeciw osteoporozie – stosowana zbyt długo może być szkodliwa dla wątroby. Skąd to się bierze?

Nadużywanie leków bierze się z tego, że starszy pacjent z każdą chorobą idzie do innego specjalisty i każdy daje mu osobną receptę. A lekarze nie kontaktują się ze sobą. Wiele osób starszych podczas wizyty nie potrafi podać, jakie leki już zażywa. Większość lekarzy nie bierze też pod uwagę faktu, że u ludzi starszych

metabolizm leków jest gorszy niż u młodych. Inny powód: starszy pacjent idzie do apteki i tam proponują mu zamiennik. Pacjent go kupuje, a potem zażywa i stary i nowy lek.

Koło się zamyka. Jak wyjaśnia prof. Barbara Bień z Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku – często pacjenci przynoszą po kilkanaście różnych leków. Wiele objawów może być skutkiem przyjmowania niektórych leków, ale także zbyt dużej ich liczby, interakcji między nimi, niewłaściwego stosowania lub długotrwałego zażywania leków przeznaczonych do stosowania doraźnego. W Polsce takich badań ilu pacjentów trafia do szpitali – się nie prowadzi, ale według amerykańskich to 20% pacjentów w podeszłym wieku trafia do szpitala z powodu ubocznych skutków leczenia. Jeden specjalista nie wie co przepisuje inny, a starszy pacjent (ale nie tylko) łyka wszystko. Przy tym jego organizm ma o wiele mniejsze „rezerwy” niż organizm człowieka młodszego. Z wiekiem obniża się wydolność wątroby, a wraz z nią produkcja albumin we krwi (to białko produkowane przez wątrobę pełni rolę bufora – łagodzi działanie leków). Czasami dzieje się tak na skutek przebytych chorób wątroby. Stop lekomanii nie powinno być tylko hasłem, ale rozsądnym postanowieniem. Zastanówmy się nad tym.

II.

Podstawowe substancje czynne występujące w roślinach leczniczych

Świat roślin (leczniczych) stanowi najlepiej zaopatrzoną aptekę. Każda, nawet najmniejsza niepozorna roślina zawiera bioaktywne związki, które stabilizują jej układ immunologiczny i wspomagają proces przemiany materii. Najlepiej poznane rośliny lecznicze zwane ziołami wytwarzają własne substancje ochronne: przeciw wolnym rodnikom, które powstają w wyniku oddziaływania promieniowania słonecznego, przeciw bakteriom i wirusom chętnie żywiących się komórkami roślinnymi. Rośliny lecznicze produkują także bioflawonoidy. Ich zadaniem specjalnym jest ochrona protein, enzymów lub witamin obecnych w korzeniach, pędach, liściach lub kwiatach przed niszczącymi czynnikami wewnętrznymi. Substancje czynne występują w każdej roślinie. Bogactwo rozmaitych związków czynnych występujących w roślinach leczniczych jest prawie nieograniczone.

Zadanie związków czynnych występujących w roślinach to troska o zachowanie gatunku tak, aby zawarte w roślinie chromosomy (zawierające informację genetyczną) mogły być nieustannie przekazywane nowym generacjom.

Naukowcy odkryli w roślinach małe „apteki” wielkości molekuł, w których rośliny „produkują” substancje wspomagające ich zdrowie. Potwierdzili ze zdumieniem, że natura to zdecydowanie najlepsze źródło leków, jakie można sobie wyobrazić. Cała natura jest wielkim aparatem zdrowia. I to powinniśmy wykorzystywać, bo choroby są zjawiskiem naturalnym i można je leczyć również w sposób naturalny. Coraz więcej preparatów chemicznych powinno być zastępowane roślinami leczniczymi, które są tańsze, bez recepty, bez ryzyka niepożądanych działań. Te substancje lecznicze to witaminy. Wiedza płynąca z natury jest potwierdzana codziennie eksperymentalnie i naukowo w biologii molekularnej i naukach medycznych. Lekarstwo nie musi się wyłącznie kojarzyć z apteką pełną chemicznych preparatów. Rośliny same w procesie trwającym miliony lat, aby przetrwać wytworzyły i gromadzą różnorodne substancje czynne, które jako lecznicze mogą dziś służyć człowiekowi.

Przyjmuje się, że obecnie z spośród 400 tys. gatunków roślin na Ziemi za lecznicze uznaje się około 40 tys., a za dokładniej przebadane można uznać 1–1,5%, czyli zaledwie parę tysięcy. Tylko około 2 tys. znajduje się na listach roślin leczniczych.

W Polsce uznaje się za lecznicze około 250 gatunków.

Wartość lecznicza roślin zielarskich jest ściśle związana z obecnością w nich określonych związków biologicznie aktywnych, zwanych substancjami czynnymi.

Różnorodność substancji czynnych jest zadziwiająca i praktycznie na każde schorzenie człowieka można znaleźć odpowiednik w świecie roślinnym.

W roślinach zielarskich występują związki o różnym składzie chemicznym i w różnych ilościach.

Są to grupy substancji chemicznie czynnych bądź poszczególne substancje będące produktami przemiany materii (metabolizmu) rośliny. Rośliny lecznicze we współczesnym ziołolecznictwie powinny posiadać określoną zawartość substancji czynnych, która zapewnia właściwą skuteczność w działaniu. W roślinach zielarskich występują one przeważnie grupowo, stąd ich działanie na żywy organizm jest zazwyczaj kompleksowe. Znajomość substancji czynnych występujących w roślinach zielarskich i ich właściwości farmakologicznych, stanowią podstawę ziołolecznictwa.

Substancje te mają bardzo zróżnicowaną budowę chemiczną i cechy fizykochemiczne. Oto one:

1. Alkaloidy. Tworzą bardzo ważną grupę związków chemicznych i są jedynymi z najsilniej oddziałujących na organizm człowieka. W swojej cząsteczce zawierają jeden lub więcej atomów azotu i mają charakter zasadowy. W roślinie alkaloidy powstają na drodze biosyntezy z aminokwasów i ich pochodnych. Jest to proces sterowany przez specjalne enzymy i uwarunkowany genetycznie.

Alkaloidy stanowią związki stałe, rzadko ciecze, zwykle trudno rozpuszczalne w wodzie, dobrze – w rozpuszczalnikach organicznych. Wiele z nich wykazuje silne działanie fizjologiczne, zwłaszcza na ośrodkowy układ nerwowy. Do tej pory zidentyfikowano około 6 tys. alkaloidów, z czego w lecznictwie stosuje się około 100. Alkaloidy mogą powodować zatrucia spowodowane przedawkowaniem. Dawkowanie alkaloidów zarówno w postaci leków gotowych, jak i wyciągów z ziół, powinien każdorazowo ustalać lekarz.

Bogate w alkaloidy są rośliny: makowate, marzanowate, psiankowate i toinowate. Nie udało się ich znaleźć w roślinach z rodzin: wrzosowate, pierwiosnkowate. Surowce zawierające alkaloidy suszy się zwykle albo w warunkach naturalnych, albo w suszarni w temperaturze 50–60°C.

2. Antocyjany. To wszechobecne, wielofenolowe barwniki roślinne. Występują w kwiatach, owocach, liściach i pędach, jako barwniki czerwone, i niebieskie lub fioletowe, w zależności od odczynu soku komórkowego. Zabarwienie jest pochodną odczynu środowiska, w którym się znajdują. W środowisku kwaśnym jest zwykle czerwone, a w środowisku czerwonym – fioletowe. To im zawdzięczają – głównie kwiaty i owoce, rzadziej liście i łodygi – barwę, którą posiadają, bo są rozpuszczone w ich komórkach. Typowymi surowcami antocyjanowymi są: owoce bzu czarnego, owoc aronii, owoc czarnej porzeczki, kwiat malwy czarnej, borówki czernica i kwiat bławatka.

Antocyjany to przeciwutleniacze. Usuwiają z organizmu ludzkiego wolne rodniki tlenu powstające przy zaburzeniach przemiany materii zamieniając ich negatywne działanie na ścianki naczyń krwionośnych. Zmniejszają także przepuszczalność ścian naczyń włosowatych, a więc działają przeciwzapalnie. Suszy się surowce antocyjanowe w temperaturze 100°C.

3. Antropochodne związki. To pochodne antronu. Pod względem chemicznym są dość złożone i mają różne stopnie utlenienia, od których zależą ich właściwości. Podstawowym działaniem fizjologicznym jest działanie przeczyszczające. Surowce zawierające związki antropochodne należy suszyć w temperaturze ponad 60°C, a korę kruszyny konieczniej w ponad 105°C.

4. Flawonoidy. To liczna grupa związków fenolowych, różniących się pod względem struktury i właściwości. Stanowią jedną z bardziej licznych grup związków występujących w świecie roślinnym. Są zlokalizowane w soku komórkowym. Ich nazwa pochodzi od łacińskiego słowa flavus – „żółty”, gdyż charakteryzują się zwykle żółtą barwą. Cechuje je na ogół niska toksyczność. Charakteryzują się bardzo zróżnicowanymi właściwościami farmakologicznymi, jak również zastosowaniem w lecznictwie. Część tych związków, nazywanych bioflawonoidami jak rutyna, kwercetyna i hesperydyna, zachowuje się podobnie do witaminy P: uszczelniają i wzmacniają ściany naczyń włosowatych, obniżają ciśnienie krwi i ułatwiają organizmowi przyswajanie witaminy C. bioflawonoidy znajdują się m.in. w ziele fiołka trójbarwnego, gryki i w innych surowcach.

Inna grupa flawonoidów wykazuje działanie moczopędne i stosowana jest przewlekłych stanach zapalnych nerek, nawet przez dłuższy czas, a także pomocniczo w gościecu, otyłości i nadciśnieniu tętniczym. Substancje tak działające znajdują się m.in. w liściach mącznicy, brzozy, ziele skrzypu, rdestu ptasiego, w kwiatach bzu czarnego i ziele fiołka trójbarwnego. Zioła zawierające flawonoidy działają moczopędnie, żółciopędnie i chronią wątrobę przed szkodliwym wpływem różnych czynników. Ponadto, obniżając poziom cholesterolu, flawonoidy przeciwdziałają powstawaniu miażdżycy w naczyniach krwionośnych. Opisano wiele flawonoidów, które działają rozkurczowo na mięśnie gładkie, np. przewodu pokarmowego i dróg żółciowych. Jeszcze inne wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwwgrzybiczne, przeciwozłonkowe, oraz odtruujące, wiążąc metale ciężkie. Flawonoidy charakteryzują się wieloma farmakologicznymi i biologicznymi właściwościami. Niektóre z nich wykazują również działanie przeciwalergiczne, przeciwwirusowe, przeciwapagregacyjne, przeciwutleniające i przeciwnowotworowe. Mogą działać profilaktycznie, a niekiedy terapeutycznie w wielu chorobach. Wiele flawonoidów wchodzi w skład preparatów leczniczych, jako środki hamujące przepuszczalność naczyń włosowatych i poprawiając krążenie obwodowe, a także ochraniając komórki wątroby i innych narządów. Jako jedna z cenniejszych właściwości flawonoidów wymieniana jest ich zdolność działania antyoksydacyjnego (antyutleniającego) we wspieraniu układu obronnego organizmu. Ochraniają ważne dla organizmu antyoksydanty, jak witamina C, witamina E, glutation. Wiele flawonoidów znajduje zastosowanie w leczeniu wątroby i ochranianiu naczyń krwionośnych. Flawonoidy posiadają liczne właściwości biologiczne o korzystnym wpływie na układ sercowo-naczyniowy oraz hamujące procesy nowotworowe. Oprócz funkcji antyoksydacyjnych, mają zdolność modyfikowania wielu enzymów. Ponadto posiadają zdolność obniżania ciśnienia tętniczego krwi oraz redukują procesy zapalne, które sprzyjają powstawaniu miażdżycy.

Flawonoidy znajdują się w kwiatach jasnoty białej, kwiatostanach głogu, koca- nek, kwiatach lipy i rumianku i w wielu innych surowcach zielarskich.

Oto przykłady różnokierunkowych działań flawonoidów:

Kwercetyna, luteolina, apigenina i kemferol działają moczopędnie; na układ krążenia oddziałuje witeksyna, hiperozyd, ginkgetyna, pueraryna, bilibetyna; rozkurczająco działa apigenina i likwirytna; antyagregacyjnie – kwercetyna; przeciwutleniająco, np. wobec witaminy C – rutyna, hesperydyna; przeciwwgrzybicznie – pinobanksyna, pirocembryna; przeciwalergicznie – znów kwercetyna.

Surowce flawonoidowe powinno się suszyć w warunkach naturalnych lub też w suszarni w temperaturze 120°C.

5. Garbniki. To bezazotowe substancje roślinne o dość skomplikowanej budowie chemicznej. Mają zdolności ściągające i cierpki smak. Są wydaliniami komórek roślinnych i głównie znajdują się w korze, korzeniach, kłęczach, ale występują też w liściach. Działanie lecznicze garbniki zawdzięczają właściwościom ściągającym, polegającym na koagulacji białka (unieczynniają bakterie i ich toksyny).

Na powierzchni błon śluzowych oraz tkanki łącznej garbniki tworzą połączenia z białkiem – koagulatory. Stąd biorą się właściwości przeciwzapalne surowców garbnikowych. Mają zastosowanie wewnętrzne i zewnętrzne. Stosowane doustnie działają ściągająco na błony śluzowe i zmniejszają ich przepuszczalność. Wewnętrznie stosuje się je przy bieguncie i w niezżytach błon śluzowych żołądka i jelit, a także, jako odtrutki w zatruciach metalami ciężkimi oraz krwotokach wewnętrznych.

W ostatnich latach wykazano także działanie przeciwdrobnoustrojowe, przeciwalergiczne, immunostymulujące, przeciwmutogenne oraz przeciwwirusowe garbników, także w stosunku do wirusa HIV.

Garbniki występują w wielu roślinach leczniczych. Bogate w nie są kora dębu i wierzby, kłącza pięciornika i wężownika, owoce borówki czernicy, liście borówki czernicy, brusznicy, orzecha włoskiego, poziomki, szaławii, ziele pięciornika.

Surowce garbnikowe należy suszyć w warunkach naturalnych lub w suszarni o temperaturze 35°–40°C.

6. Glikozydy. To związki organiczne o zróżnicowanej budowie chemicznej; składają się z części cukrowej i części zwanej aglikonem. Właśnie aglikon, czyli część niecukrowa, stanowi część aktywną glikozydu i wywiera działanie lecznicze. Aglikonem może być flawonoid, antocyjan, fenol, lakton, kumaryna, saponina, sterol i inne związki. W zależności od budowy aglikonu wyróżnia się glikozydy fenolowe, których aglikonem jest fenol lub jego pochodne, np. salicyna wykryta w korze wierzbowej. Ponadto glikozydy kumarynowe, zwane kumarynami oraz glikozydy irydoidowe, zwane irydoidami i jeszcze inne grupy.

W zależności od tego, jaką grupę glikozydów zawiera surowiec można go suszyć w warunkach naturalnych lub nawet w temperaturze ponad 100°C.

7. Gorycze. Są grupą związków biologicznie czynnych o złożonej budowie chemicznej, które wyróżniają się gorzkim smakiem. Wyróżnić można dwie grupy:

Gorycze czyste bez zapachu oraz gorycze aromatyczne o wyraźnym zapachu wynikającym z obecności olejków eterycznych. Gorycze pobudzają wydzielanie soków trawiennych w przewodzie pokarmowym i ułatwiają trawienie. W okresie rekonwalescencji są bardzo przydatne, ponieważ działają uspokajająco i wzmacniająco.

Surowcami zawierającymi gorycze są: drapacz lekarski, goryczka żółta, liść bobrka trójlistnego, ziele tysiącznika, krwawnika i piołunu, korzenie mniszka lekarskiego i cykorii podróżnika. Gorycze występują zawsze łącznie z innymi substancjami chemicznymi, dlatego ich oddziaływanie jest integralną częścią składową leczniczych właściwości rośliny. Niezależnie od podstawowego działania, np. uspokajającego, które posiadają – chmiel, kozłek lekarski, wykrztuśnego – szanta zwyczajna, przeciwzapalnego – bobrek trójlistkowy, czy odpornościowego – nagietek lekarski, wszystkie te zioła posiadają również charakterystyczne dla goryczy właściwości.

Surowce goryczkowe najlepiej suszyć w warunkach naturalnych.

8. Kwasy organiczne. Występujące w roślinach należą do kilku grup chemicznych. Wyróżniamy wśród nich np. kwasy tłuszczowe, kwasy nukleinowe, kwasy dezoksyrybonukleinowe (DNA) i kwasy rybonukleinowe (RNA), zawierające informacje genetyczne żywych organizmów.

9. Oleje tłuste. Są to związki chemiczne, które powstają przez połączenie glicerolu z kwasami tłuszczowymi, często nazywa się je glicerydami lub lipidami. Gromadzą się głównie w takich organach jak nasiona i owoce. Są to substancje zapasowe – energetyczne. Działanie fizjologiczne i lecznicze olejów zależy od tego, jakie kwasy tłuszczowe wchodzi w ich skład.

Surowce olejowe, zwykle dojrzałe nasiona lub owoce nie wymagają dosuszania.

10. Olejki eteryczne. Należą do najbardziej rozpowszechnionych substancji czynnych występujących w roślinach. Cechą wyróżniającą je wśród innych ziół jest to, że są substancjami lotnymi o słabym lub silniejszym przyjemnym zapachu i mogą przechodzić w postać gazową już w temperaturze otoczenia. Najczęściej są cieczami o zabarwieniu od jasnożółtego, poprzez zielonkawy, do niebieskiego. Praktycznie nie są rozpuszczalne w wodzie, natomiast rozpuszczają się w rozpuszczalnikach organicznych, np. w alkoholu.

W składzie każdego olejku można wyróżnić jeden lub dwa „elementy” podstawowe, nadające mu szereg konkretnych właściwości – zapach, barwę oraz działanie fizjologiczne. Olejki eteryczne biosyntetyzowane przez rośliny gromadzone są w zbiornikach, którymi mogą być włoski gruczołowe występujące na powierzchni kwiatów, liści, owoców czy łodyg lub też kanały olejkowe umieszczone wewnątrz tkanek.

Olejki eteryczne wykorzystywane są szeroko w ziołolecznictwie. W zależności od składu posiadają działanie przeciwbakteryjne, moczopędne, przeciwzapalne, wykrztuśne, uspokajające, i pobudzające wydzielanie soków trawiennych w przewodzie pokarmowym.

Najprostszym zbiornikiem olejku jest tzw. plamka olejowa, jak w płatkach róży i fiołka. Gruczoły olejkowe lub włoski gruczołowe to zbiorniki olejkowe znajdujące

się w liściach i łodygach mięty, tymianku oraz kwiatach lawendy, rumianku. U dziurawca zbiorniki olejkowe znajdują się wewnątrz liścia i pod światło widoczne są, jako tzw. dziurki wypełnione olejkami (stąd wywodzi się nazwa dziurawiec).

Do roślin wyróżniających się zawartością olejków należą: anyż, arcydzięgiel, kminek, kolendra, koper włoski i ogrodowy, biedrzeniec, lubczyk, pietruszka. Ponadto lawenda, lebiodka, macierzanka, majeranek, mięta, melisa, rozmaryn, szalwia, tymianek, a także arnika bylica, piołun, krwawnik, oman, rumianek pospolity i rzym-ski, wrotycz i inne.

Najważniejsze działanie to: dezynfekcyjne – olejki lotne hamują rozwój drobno-ustrojów chorobotwórczych. Silne właściwości odkażające posiada tymol występujący w olejku tymianku pospolitego i macierzanki piaskowej. Duże znaczenie mają działające przeciwzapalnie olejki lotne mięty pieprzowej, krwawnika pospolitego i rumianku. Wszystkie łagodzą też stany napięcia nerwowego. Inne składniki olejków lotnych jak borneol i kamfora regulują krążenie krwi. Olejki lotne znajdujące się w korzeniu kozłka lekarskiego (walerianowy) i zielu melisy lekarskiej (melisowy), kłęczu tataraku (tatarakowy) i goździkowcu wonnym (goździkowy) działają uspokajająco.

Olejki lotne mięty pieprzowej, anyżu, kminku, pietruszki pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiają trawienie, pobudzają również tworzenie się i wydzielanie żółci. Olejki lotne jałowca i pietruszki pobudzają wydzielanie moczu i działają dezynfekująco na przewody moczowe. W schorzeniach górnych dróg oddechowych wykorzystuje się lecznicze właściwości olejków lotnych znajdujących się w tymianku pospolitym, anyżu, macierzance piaskowej. Pobudzają wydzielanie śluzu dezynfekują drogi oddechowe olejki: sosnowy, miętowy, czosnkowy i eukaliptusowy. Działanie bakteriobójcze wykazują olejki z lawendy, a robakobójcze – z wrotyczu.

Surowce olejkowe należy suszyć w temperaturze nieprzekraczającej 35°C, a najlepiej w warunkach naturalnych w miejscach zacienionych i przewiewnych, żeby nie straciły tak cennych olejków.

11. Saponiny. Saponiny roślinne są złożonymi chemicznie związkami organicznymi o budowie glikozydowej. Glikozydy saponinowe mają część cukrową tzw. glikon oraz część niecukrową tzw. aglikon, którym może być związek steroidowy albo triterpenowy. Saponiny steroidowe należą do saponin obojętnych i występują m.in. w naparstnicy wełnistej i purpurowej, kozieradce, konwalii i niektórych roślinach zamorskich; natomiast saponiny triterpenowe znajdują się w lukrecji gładkiej (gliceryzyna), mydlnicy lekarskiej (saporubina), w kasztanowcu zwyczajnym (escyna), a także w poloniczniku, nagietku, pierwiosnku i innych ziołach.

W roślinach zielarskich spotyka się saponiny w różnych organach, tj. w korzeniach, łodygach, liściach i kwiatkach. Znane surowce zawierające saponiny to: korzeń lukrecji gładkiej, korzeń mydlnicy lekarskiej, korzeń i kwiat pierwiosnka, ziele nawłoci pospolitej, ziele polonicznika, kwiat, kora i nasienie kasztanowca, kwiat dziewanny, kwiat stokrotki, ziele fiołka trójbarwnego i wiele innych. Występująca w korze i kwiatkach kasztanowca escyna jest saponiną, która uszczelnia śródbłonek naczyń włosowatych, działa też przeciwwysiękowo i przeciwobrzękowo, hamując procesy zapalne i polepszając ukrwienie tkanek. W korzeniu lukrecji znajduje się

gliceryzyna działająca m.in. przeciwzapalnie. Wyciągi z korzenia lukrecji działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego – obniżają napięcie ścian żołądkowych. Stosowane też są w nadkwaśności żołądka i nieżytach przewodu pokarmowego, a pojedynczo lub w mieszankach ziołowych w chorobie wrzodowej żołądka, np. mieszanki *Ulcevis* i w nadkwaśności, np. mieszanka *Acidoflos*.

Saponiny wchłaniają się słabo w przewodzie pokarmowym i są w pełni bezpieczne w stosowaniu, chyba że spotykają się z uszkodzonymi naczyniami włosowatymi, wówczas mogą uszkadzać czerwone krwinki.

Surowce saponinowe suszy się zwykle w warunkach naturalnych.

12. Składniki mineralne. Występują we wszystkich organizmach żywych w postaci rozpuszczalnej, w soku komórkowym. Jeśli tworzą połączenia nierozpuszczalne, mogą stanowić elementy budulcowe. Organizm zawiera około 30 pierwiastków, wśród nich metale (wapń, magnez, sód, potas, cynk, żelazo, miedź, kobalt, mangan, aluminium, ołów, cyna, molibden, wanad tytan i chrom) oraz niemetal (węgiel, tlen, wodór, azot, siarka, fosfor, chlor, bor, jod, fluor, krzem, arsen).

W zależności od ilości, która jest konieczna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, składniki mineralne dzieli się na: makroelementy i mikroelementy.

Do najważniejszych funkcji składników mineralnych – tlenków, soli, metali lub ich jonów należą:

Funkcja podporowa i strukturalna, np. dwutlenek krzemu (SiO_2), bierze udział w budowie komórek szparykowych skrzypów, fosforan wapnia – w budowie kości u zwierząt.

Funkcja osmotyczna i buforująca – jony sodu (Na^+), potasu (K^+), wapnia (Ca^{2+}), magnezu (Mg^{2+}), jony chlorkowe i fosforanowe biorą udział w utrzymywaniu normalnego optymalnego ciśnienia osmotycznego i odczynu (pH) wewnątrz komórki i poza nią.

Biorą bezpośredni udział w reakcjach biochemicznych.

Makroelementy – to węgiel (C), tlen (O), wodór (H), fosfor (P), azot (N), chlor (Cl), wapń (Ca), sód (Na), potas (K), magnez (Mg) i siarka (S) są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Węgiel, wodór, tlen – to podstawowe pierwiastki wchodzące w skład związków, z których zbudowane są tkanki organizmów. Są także niezbędne do podtrzymywania procesów życiowych (cukry, aminokwasy).

Fosfor – u zwierząt jest składnikiem kości. U roślin stanowi element budowlany ścian komórkowych. Wchodzi w skład kwasów nukleinowych i fosfolipidów. Niezbędny w przemianach energetycznych, w budowie i przekazywaniu materiału genetycznego w procesie fotosyntezy. Pomaga w formowaniu nasion i wpływa korzystnie na ich dojrzewanie. Niedobór fosforu działa niekorzystnie na kwitnienie i owocowanie. Zielone części roślin przy braku fosforu matowieją i zabarwiają się na niebiesko-zielono, z purpurowymi plamkami.

Azot – w organizmach żywych jest składnikiem aminokwasów, białek, kwasów nukleinowych, chlorofilu. W roślinach jest także składnikiem wielu związków o charakterze wtórnym, np. niektórych witamin, alkaloidów czy glikozydów.

Niedobór azotu powoduje słaby wzrost roślin, liście stają się drobne i żółkną, pędy ulegają skróceniu, opadają zawiązki owoców. Nadmiar azotu działa też niekorzystnie, opóźnia dojrzewanie roślin. Stają się one wrażliwe na choroby, słabiej rozwija się system korzeniowy, pędy i liście ulegają zniekształceniu.

Wapń – u ludzi i zwierząt służy do budowy kości, wpływa na krzepliwość krwi, reguluje czynność serca, działa przeciwuczuleniowo. W roślinach znajduje się w liściach, gdzie razem z pektynami jest składnikiem błon komórkowych. Jony wapnia biorą udział w reakcjach enzymatycznych, np. rozkładających skrobię oraz w podziale komórek i w metabolizmie związków azotowych. Niedobór wapnia osłabia wzrost korzeni i części nadziemnych roślin. Wysoką zawartością wapnia wyróżniają się takie surowce lecznicze jak: korzeń mniszka, liście pokrzywy, ziele krwawnika, strąki fasoli, owoce róży, owoc i sok aronii, korzenie selera i chrzanu.

Sód i potas – występują w organizmach zwierzęcych. Oba pierwiastki oraz chlor regulują zawartość wody w płynach komórkowych i pozakomórkowych. Gospodarka wodno-elektrolitowa jest uzależniona od przemiany sodu, chloru i potasu. Sam potas w organizmie człowieka wpływa na utrzymanie prawidłowego ciśnienia płynów ustrojowych, a także bierze udział w syntezie białek i w procesach enzymatycznych uwalniających energię, wpływa też na rytm pracy serca. Dla roślin niezbędny jest tylko potas. Sód występuje w małych ilościach. Potas jest nieodzowny w aktywowaniu enzymów, które biorą udział w przemianach aminokwasów i cukrów. Prawdopodobnie odgrywa ważną rolę w procesie fotosyntezy, przeciwdziała porażeniu roślin przez grzyby i bakterie oraz zwiększa ich odporność na suszę, mróz i wyleganie. Niedobór potasu w roślinach jest przyczyną zmiany zabarwienia liści na niebiesko-zielone. Powoduje chlorozę między nerwami oraz brunatnienie i zamieranie blaszek liściowych.

Spośród roślinnych surowców leczniczych dużo potasu zawierają: korzeń mniszka z zieleń, korzeń pietruszki, kwiaty i liście słonecznika, liście i kwiaty malwy, liście pokrzywy, strąki fasoli, znamiona kukurydzy.

Magnez – jest aktywatorem wielu reakcji enzymatycznych związanych z fosforem. U roślin jest składnikiem chlorofilu – barwnika, który bierze udział w procesie fotosyntezy. Niedobór magnezu w roślinach powoduje marmurkowatość liści, czyli nierównomierne przejaśnienia, a jeśli wystąpi jego brak, ich liście żółkną i usychają. W surowcach zielarskich występuje w znacznych ilościach w liściach pokrzywy, owocach róży i kwiatach nagietka. W organizmie człowieka bierze m.in. udział w funkcjonowaniu układu nerwowego.

Siarka – wchodzi w skład trzech ważnych aminokwasów: cysteiny, cystyny i metioniny i dwóch witamin: biotyny (witamina H) i witaminy B (witamina B₁), a także innych związków. Ponadto bierze udział w reakcjach enzymatycznych i w budowie enzymów. Siarka znajduje się w takich surowcach leczniczych, jak: czosnek, cebula, por, nasiona gorczycy, korzeń rzodkwi oraz w ziele i owocach nasturcji.

Mikroelementy – pierwiastki chemiczne występujące w bardzo małych ilościach we wszystkich organizmach żywych, tak zwierzęcych, jak i roślinnych. Pomimo że występują w ilościach śladowych, są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania każdego organizmu. Biorą udział w podstawowych procesach metabolicznych.

Należą do nich: cynk (Zn), miedź (Cu), żelazo (Fe), mangan (Mn), molibden (Mo), kobalt (Co), krzem (Si), selen (Se), bor (B), jod (J), fluor (F), tytan (Ti), chrom (Cr), bar (Ba), wanad (V), nikiel (Ni), arsen (As), lit (Li), glin (Al), ołów (Pb).

Mikroelementy są składnikami enzymów lub tzw. składnikami funkcjonalnymi, tzn. pełnią rolę aktywatorów lub inhibitorów reakcji zachodzących przy udziale enzymów. Biorą udział w powstawaniu hormonów i niektórych witamin. Do dnia dzisiejszego znaczenie większości mikroelementów dla wzrostu i rozwoju roślin nie zostało całkowicie wyjaśnione. Wiadomo jednak, że zawartość tych pierwiastków w ziołach może uzupełniać ich brak w organizmie i wpływać korzystnie na właściwości lecznicze. Zioła lecznicze są z całą pewnością jednym z istotnych źródeł mikroelementów.

Cynk – jest mikroelementem fizjologicznym regulującym procesy przebiegające w organizmie człowieka. Wpływa na aktywność wielu enzymów. Niedobór cynku u człowieka powoduje rogowacenie skóry oraz zaburza prawidłowy rozwój układu nerwowego. Cynk przyspiesza regenerację trudno gojących się ran i wrzodów, a także jest pomocny w leczeniu miażdżycy. Odpowiednia ilość cynku jest niezbędna dla zapewnienia prawidłowej odporności organizmu człowieka, a także dla należytego funkcjonowania komórek nerwowych i gruczołów płciowych. Ułatwia przyswajanie białka i wytwarzanie insuliny oraz usprawnia pracę mięśni. Ma wpływ na prawidłową czynność prostaty i narządów rodnych. Poprawia stan włosów oraz skóry. Jest niezbędny w leczeniu trądziku i wyprysków.

Niski poziom cynku mają chorzy na białaczkę.

Źródłem cynku są: otręby pszenne, kielki pszenicy, nasiona dyni, nasiona słonecznika, a także grzyby.

Miedź – wchodzi w skład niektórych enzymów, które biorą udział w syntezie hemoglobiny i chlorofilu, a także enzymów utleniających oraz witamin, jest mikroelementem fizjologicznym. Jest też składnikiem wielu ważnych dla organizmu białek i enzymów. Jej niedobór powoduje u człowieka niedokrwistość. Stosunkowo dużo miedzi znajduje się w owocach agrestu, wiśni, w orzechach laskowych, także w warzywach, a w surowcach zielarskich w korzeniu żeń-szenia.

Żelazo – jest czynnikiem krwiotwórczym, podstawowym składnikiem hemoglobiny krwi, która transportuje tlen do tkanek organizmu. Bierze udział w reakcjach utleniania, a także w fotosyntezie oraz wiązaniu azotu atmosferycznego.

Brak żelaza u człowieka powoduje niedokrwistość, a jej objawami są m.in. stałe uczucie zmęczenia, drażliwość, bóle głowy i obniżenie sprawności fizycznej. U roślin brak żelaza powoduje chlorozę. Z roślinnych surowców leczniczych dużo żelaza mają: liść pokrzywy, owoc róży i ziele piołunu; z innych roślin: szpinak, fasola, groch, orzechy laskowe, natka pietruszki, pomidory, czereśnie, wiśnie, agrest, czarne porzeczki, żurawina i buraki.

Mangan – jest mikroelementem fizjologicznie niezbędnym. Wchodzi w skład niektórych enzymów i bierze udział w procesach oksydacyjno-redukcyjnych i prawdopodobnie w syntezie witaminy C. Rola manganu w roślinach jest słabo poznana. Przypuszcza się, że może być pomocny w procesie fotosyntezy i podwyższaniu aktywności niektórych enzymów.

Brak manganu u ludzi powoduje niedokrwistość, zahamowanie wzrostu oraz może zaburzać rozwój kości i narządów płciowych, a u roślin powoduje chlorozę cętkowaną blaszki liściowej.

Mangan jest w nasionach orzecha, grochu i fasoli, w burakach, w malinach i liściastych warzywach. Z roślin leczniczych znajduje się w kwiatach bławatka i owocach róży.

Molibden – jest również mikroelementem fizjologicznym, który zapewnia prawidłowy rozwój organizmu. W roślinach występuje w minimalnych ilościach. Niedobór molibdenu może powodować znaczne nasilenie próchnicy zębów, osłabienie kości i uszkodzenia stawów.

Kobalt – wchodzi w skład witaminy B₁₂ (kobalaminy), która jest niezbędna w procesie powstawania hemoglobiny. Jest również aktywatorem wielu enzymów. Niedobór kobaltu powoduje niedokrwistość.

Krzem – jest mikroelementem biorącym udział w budowie tkanki łącznej u zwierząt, a błon komórkowych u roślin. U ludzi związki krzemu utrzymują właściwą elastyczność naskórka, błon śluzowych oraz odporność tkanki łącznej i kości, regulują przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych, ograniczają odkładanie się na nich związków tłuszczowych, a także wpływają korzystnie na pracę hormonów ludzi starszych. Najwięcej związków krzemu znajduje się w ziele skrzypu i rdestu ptasiego, w liściach pokrzywy i kłęczach perzu.

Selen – wykazuje działanie biologiczne w niezwykle małych stężeniach. Wchodzi w skład niektórych enzymów, wykazuje również synergizm z witaminą E. Niedobór selenu obniża odporność wielu układów w organizmie człowieka. Występuje w leczniczych surowcach, takich jak znamiona kukurydzy i cebule czosnku.

Bor – bierze udział w metabolizmie roślin. Korzystnie wpływa na gospodarkę wodną roślin i pobierania wapna. Jest niezbędny przy tworzeniu się młodych tkanek stożka wzrostu.

Jod i fluor – znaczenie tych mikroelementów dla roślin nie jest wyjaśnione. U człowieka jod wchodzi w skład hormonów tarczycy. Fluor jest niezbędny do prawidłowego rozwoju układu kostnego, zapobiega także próchnicy. Niedobór jodu w środowisku naturalnym, np. na terenach położonych z dala od morza, może powodować u ludzi niedoczynność tarczycy, efektem czego może być wole endemiczne, a w skrajnych przypadkach – kretynizm. Najbogatszym źródłem jodu jest woda morska i sól kopalniana. Z roślin leczniczych najwięcej jodu zawiera morskoczyn.

Niedobór mikroelementów w organizmie człowieka może być niekorzystny dla kobiet w wieku rozrodczym oraz dla ludzi starszych, u których obserwuje się obniżoną sprawność układu immunologicznego (odpornościowego). Deficyt wielu mikroelementów może przyspieszać wystąpienie objawów miażdżycy i innych schorzeń.

Rośliny zielarskie zawierające nawet nieznaczne, wręcz śladowe ilości mikroelementów przyczyniają się do prawidłowej czynności enzymów ustrojowych. Mikroelementy zawarte w surowcach zielarskich mogą być przyswajalne przez organizm człowieka. Właściwy dobór ziół o określonej zawartości mikroelementów może mieć duże znaczenie dla uzupełniania niedoborów tych pierwiastków w organizmie.

Cennym, łatwo dostępnym źródłem wielu pierwiastków śladowych mogą być napary i odwary z surowców zielarskich.

13. Śluzu. Należą do węglowodanów. Tworzą z wodą galaretowate żele. Powszechnie występują w ścianach komórkowych powłok nasiennych lub w komórkach śluzowych, np. w korzeniach prawoślazu, w liściach podbiału i ślazu. Surowce zielarskie zawierające śluzu spełniają w lecznictwie rolę środków ochronnych, osłaniających, powlekających błony śluzowe gardła i krtani. Są stosowane, jako leki osłaniające i przeciwkaszlowe w chorobach górnych dróg oddechowych. Mają zdolność pęcznienia wchłaniając wodę. Surowce śluzowe są wykorzystywane w chorobach przewodu pokarmowego. Powszechnie stosuje się wyciągi z korzeni i liści prawoślazu, kwiatów i liści ślazu i nasion lnu. Śluzu roślinne znajdują zastosowanie w zaburzeniach perystaltyki jelit i uporczywych zaparciach. Surowce zielarskie zawierające śluzu są stosowane, jako leki osłaniające w przewlekłych nieżytach żołądka i jelit. Właściwości pęczniące surowców śluzowych są wykorzystywane w leczeniu otyłości, dając uczucie sytości.

Surowce zawierające śluzu łatwo pleśnieją i dlatego trzeba je szybko suszyć w suszarniach ogrzewanych do 70°C.

14. Witaminy. To różnorodne pod względem budowy chemicznej związki regulujące pracę organizmu człowieka. Są niezbędnymi substancjami mającymi wpływ na prawidłowy przebieg podstawowych procesów przemiany materii w organizmie. Wspólną cechą wszystkich witamin jest ich niezbędność dla normalnego przebiegu procesów fizjologicznych w organizmie człowieka. Ich dostarczenie organizmowi jest niezwykle ważne. Rośliny są głównym źródłem witamin dla człowieka i zwierząt. Wiele witamin występujących w roślinach leczniczych wspólnie z innymi substancjami biologicznie czynnymi, działając synergicznie wywiera korzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. W ziołolecznictwie dostarczane przez zioła witaminy, enzymy, biokatalizatory i mikroelementy przywracają całemu organizmowi biologiczną równowagę, zapobiegają chorobom i wspomagają proces leczenia.

15. Żywice. Są stałymi bezpostaciowymi substancjami. Nie rozpuszczają się w wodzie, ale w alkoholu tak. Tworzą się i gromadzą w wewnętrznych tkankach roślin. Na powietrzu wyparowują z nich związki lotne, a same żywice zastygają. Niektóre z nich, np. kalafonia czy mirra, są stosowane w lecznictwie, wykazują bowiem działanie antyseptyczne, ściągające, uspokajające, a nawet cytotoksyczne. Surowce żywiczne suszy się w warunkach naturalnych.

III.

Układ moczowy – choroby nerek i dróg moczowych i zioła stosowane w ich leczeniu i profilaktyce. Zapobieganie chorobom układu moczowego

Układ moczowy jest częścią układu moczowo-płciowego, główną jego funkcją jest zachowanie tzw. homeostazy organizmu (stanu równowagi). Odpowiedzialny jest za utrzymanie w organizmie właściwego bilansu płynów oraz za usuwanie związków przemiany materii, substancji toksycznych i zbędnych.

W tradycyjnej medycynie chińskiej nerki są źródłem długowieczności i zdrowia. Potwierdzają to funkcje jakie spełniają one w organizmie. Drogi moczowe to unikalny system filtracyjny. Same nerki zbudowane są z około miliona drobnych filtrów – nefronów, które usuwają zbędne substancje z krwi.

Jeżeli nerki pracują prawidłowo te szkodliwe substancje są rozwadniane, przez co stają się mniej toksyczne dla organizmu. W ten sposób rozcieńczone spływają do pęcherza, który jest w pewnym sensie zbiornikiem odpadków do czasu, kiedy organizm ich nie wywali w postaci moczu. Głównym zadaniem nerek jest filtrowanie organizmu, ale wykonują one wiele innych czynności. Do takich „dodatkowych” zadań należy odzyskiwanie z moczu ważnych substancji odżywczych takich jak glukoza i aminokwasy, które poprzez wchłanianie zwrotne wracają do krwioobiegu. Ponadto nerki kontrolują ciśnienie krwi i równowagę elektrolitów – tak ważnych pierwiastków jak potas i sód. Wreszcie to nerki przekazują sygnał, aby organizm produkował więcej czerwonych ciałek krwi. Nerki odpowiadają więc za wiele ważnych dla organizmu procesów i dlatego tak dużo wydawałoby się nie mających z nimi bezpośredniego związku dolegliwości i schorzeń może mieć źródło w niesprawnym funkcjonowaniu tego organu.

Źle funkcjonujące nerki mogą być powodem słabego krążenia, wysokiego ciśnienia krwi, nietrzymania moczu czy zawrotów głowy. A dlaczego nie pracują należycie? Najprościej mówiąc, bo są nadmiernie obciążone. Wątroba przejmuje z krwi substancje toksyczne, a nerki wydalają je poprzez pęcherz na zewnątrz. Jeśli teraz dochodzi do skumulowanego nagromadzenia się substancji toksycznych nie tylko pobieranych z pożywienia czy z wdychanym powietrzem, ale jeszcze z konserwowanej żywności, z farb syntetycznych substancji zapachowych, związków azotowych, leków syntetycznych, rozpuszczalników, benzyny i zatrutego środowiska, nerki nie nadążają z ich filtracją i same ulegają uszkodzeniom, co odbija się na pracy całego organizmu. Dodatkowym obciążeniem są różnego rodzaju infekcje, bo większość chorób nerek powodują bakterie.

Układ moczowy ułatwia usuwanie niepożądanych substancji z organizmu. Składa się z nerek oraz dróg moczowych wyprowadzających moc:

- kielichów i miedniczek nerkowych
- moczowodów
- pęcherza
- cewki moczowej.

W wyniku przemiany materii powstają produkty zbędne, a nawet szkodliwe, które muszą być usunięte z organizmu, żeby nie doszło do śmiertelnego zatrucia.

Wydalaniem odpadów z organizmu zajmują się nerki, które filtrują nieużyte produkty przemiany materii i wydalają je z nadmiarem wody w postaci moczu.

Nerki spełniają wiele funkcji. Jednym z głównych zadań nerek jest regulacja zawartości w organizmie soli i wody. Ponadto nerki są miejscem produkcji albo przemian hormonów i witamin warunkujących poziom czerwonych krwinek i wpływających na ciśnienie krwi i metabolizm kości.

Człowiek ma dwie nerki. Każda z nich składa się z ponad miliona jednostek nefronów, które filtrują krew przez kłębuszki i zagęszczają mocz w cewce. W wyniku tego procesu mocz przepływa z miedniczek nerkowych poprzez moczowód do pęcherza moczowego, skąd po uzbieraniu około 0,3 do 0,4 litra z pęcherza jest wydalany przez cewkę moczową na zewnątrz organizmu.

Najczęstszymi chorobami dróg moczowych są różnego rodzaju infekcje.

Zakażenia bakteryjne mogą pojawiać się wewnątrz z krwi lub tkanek limfatycznych lub z zewnątrz poprzez cewkę moczową do pęcherza i dalej poprzez moczowód do miedniczki nerkowej drogą wstępującą (te są częstsze).

Znacznie rzadziej dochodzi do zakażenia nerek poprzez krew – drogą zstępującą.

Przez nerki przepływa codziennie 1500 litrów krwi.

♦ Jak działają nerki i drogi moczowe?

Nerki i moczowody, pęcherz moczowy i cewka moczowa tworzą układ moczowy.

Najważniejszym zadaniem nerek jest oczyszczanie krwi z niepotrzebnych końcowych produktów przemiany materii, a także substancji toksycznych, które muszą być wydalone z moczem. Nerki regulują także w organizmie gospodarkę płynami i elektrolitami oraz gospodarkę kwasowo – zasadową i hormonalną.

W pęcherzu moczowym gromadzi się mocz dopływający z nerek moczowodami. Po uzbieraniu się zwykle ok. 200–300 ml moczu odczuwane jest parcie na pęcherz i następuje jego opróżnienie. Ważnym narządem znajdującym się u podstawy pęcherza moczowego u mężczyzn jest gruczoł krokowy (prostata, stercz). Prostata jest narządem wielkości kasztana otaczającym część sterczową cewki moczowej. W czasie wytrysku nasienia gruczoł ten wydziela płyn odpowiedzialny za ruchliwość plemników.

Przy schorzeniach dróg moczowych często połączonych z innymi chorobami należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem. W lżejszych przypadkach pomocne mogą okazać się zioła. Stosowanie antybiotyków wywołuje szok fizjologiczny, który niekorzystnie wpływa na cały układ moczowy i zakłóca hemostazę, czyli wewnętrzną równowagę organizmu, dlatego warto korzystać z możliwości natury.

Zawsze jednak po ustaleniu w porozumieniu z lekarzem rzeczywistego stanu naszego układu moczowego, a przy występowaniu określonych dolegliwości poznaniu ich przyczyn. Wtedy można stosować bardziej przyjazne dla naszego organizmu zioła i ich przetwory. Działanie substancji czynnych najczęściej flawonoidów na drogi moczowe polega na usuwaniu wody w wyniku zwiększonego przepływu krwi przez nerki. Skutkuje to zwiększeniem ilości wydalanego moczu bez zakłócania gospodarki elektrolitowej. Te właściwości moczopędne ziół są niezwykle przydatne przy łagodnym upośledzeniu wydalania moczu i związków moczowych oraz infekcjach bakteryjnych dróg moczowych.

Wzrost ilości wydalanego moczu ułatwia również pozbywanie się z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii, a jeśli surowce zielarskie zawierają związki fenolowe ma miejsce także usuwanie z organizmu toksyn. Działanie moczopędne ziół połączone z większą ilością wypijanych płynów nasila przepływ moczu, co przeciwdziała tworzeniu się złożeń w układzie moczowym i jednocześnie usuwa z niego bakterie.

W leczeniu stanów chorobowych, które będą opisywane w kolejnych podrozdziałach, poza ewentualnymi zabiegami chirurgicznymi i stosowaniem odpowiednich antybiotyków i innych leków chemioterapeutycznych, ważne miejsce zajmuje fitoterapia. Jest tylko jeden warunek, który musi być przestrzegany: nie wolno stosować fitoterapii w różnych stanach patologicznych układu moczowego bez dokładnego rozpoznania i omówienia leczenia z urologiem lub internistą nefrologiem. Do leczenia ostrych stanów zapalnych układu moczowego predestynowane są zioła i ich przetwory oraz preparaty ziołowe moczopędne, odtruwające, rozkurczowe, regenerujące nabłonek i usprawniające krążenie. Pomocne są również zioła i ich przetwory o działaniu bakteriobójczym oraz zapalnym.

Zaburzenia w funkcjonowaniu układu moczowego ujawniają się bardzo szybko w postaci objawów będących wynikiem gromadzenia się w organizmie toksyn, zaburzeniu bilansu jonów oraz płynów ustrojowych. Układ moczowy jest niezwykle ważny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka oraz dobrego samopoczucia. Podstawą jest profilaktyka, w której najważniejszą sprawą jest właściwe nawadnianie, dlatego zaleca się, żeby po pierwsze pić 2–2,5 litra płynów na dobę, a w sytuacjach szczególnych takich jak upał, nadmierny wysiłek fizyczny, a także w stanach chorobowych jak biegunka, gorączka – ilość płynów znacznie zwiększyć. Po drugie unikać leków toksycznych dla nerek, a szczególnie przeciwbólowych.

1. Białkomocz

To obecność białka w moczu w ilości przekraczającej wydalanie fizjologiczne w ciągu doby ok. 100 mg. Jeśli dochodzi do uszkodzenia kłębuszków nerkowych może białkomocz osiągać poziom nawet ponad 5 mg/1 minutę lub 7 g na 24 godziny.

♦ Objawy

Wobec braku wyraźnych objawów należy być wyczulonym, jeśli dochodzi do zmęczenia, przypadkowej gorączki, nadciśnienia tętniczego, bólów okolic

łędźwiowych po przebytej anginie i przy chorobach dróg moczowych i wykonać specjalistyczne badania w celu ustalenia obecności białka. Najczęściej białkomocz jest związany z takimi chorobami jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy uszkodzenia kłębuszków nerkowych.

♦ Co należy robić?

Po pojawieniu się białka w moczu należy wykonać specjalistyczne badania lekarskie i skonsultować sposób leczenia z lekarzem – najlepiej specjalistą nefrologiem. W pierwszej kolejności należy leczyć chorobę podstawową, która wywołuje białkomocz i stosować zioła poprawiające krążenie krwi w nerkach.

♦ Jakie rośliny stosować?

Najskuteczniejsze są zioła wspomagające krążenie krwi o działaniu moczopędnym.

Miłorząb dwukłapowy (*Ginkgo biloba*): stosuje się wyciąg w ilości 200 mg lub nalewkę miłorzębową w ilości 30–40 kropli 2 razy dziennie. Więcej informacji o przygotowaniu nalewki miłorzębowej i jej właściwościach znajduje się w podrzdziałach poświęconych miażdżycy i obniżaniu wysokiego stężenia cholesterolu w książce *Zioła w leczeniu dolegliwości serca i chorób układu krążenia*.

Ruszczyk kolczasty (*Ruscus aculeatus*). Wzmacnia naczynia krwionośne. Korzystne jest stosowanie nalewki ruszczykowej 2–3 razy dziennie po 20–40 kropli. Nalewka wzmacnia ściany naczyń obwodowych jak i włosowatych. Korzystnie działa przy miażdżycy naczyń i tam jest więcej informacji o jej właściwościach i zastosowaniu.

Nawłoc pospolita (*Solidago virga aurea*). Pomocne jest też stosowanie 2–3 razy dziennie nalewki nawłociowej w ilości po 20–30 kropli. Więcej informacji o tym jak przygotować taką nalewkę samodzielnie i jakie jest jej szersze działanie i zastosowanie znajduje się przy omawianiu przerostu prostaty i kamicy nerkowej.

2. Dna moczanowa (podagra, skaza moczanowa)

Jest to zaburzenie metabolizmu puryn, prowadzące do odkładania się kryształków kwasu moczowego w stawach i nerkach, wskutek podwyższonego stężenia kwasu moczowego we krwi.

Główne przyczyny to predyspozycje dziedziczne i nadmiar puryn w organizmie. Choroba zwykle występuje u mężczyzn w średnim wieku, głównie u tych, którzy wykazują genetyczną skłonność do zachorowania na dnę moczanową, znacznie rzadziej u kobiet w okresie menopauzy.

Bardzo narażone na nią są osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, choroby serca i z nadwagą.

Podwyższone stężenie kwasu moczowego powoduje wytrącanie złogów kryształków moczanu sodowego głównie w stawach, ale także w nerkach.

Postępuje zapalenie zajętych miejsc i pogarsza się ich funkcjonalność. Norma kwasu moczowego we krwi to 2–6 mg/100 ml. Zawartość we krwi może być podwyższona przy upośledzonym wydalaniu przez chore nerki, ale także przy zwiększonym wytwarzaniu wewnątrz organizmu w wyniku spożywania w nadmiarze produktów zawierających dużo puryn i w chorobach nowotworowych.

Przyczyną podwyższonego stężenia kwasu moczowego może być nadmierne jego wytwarzanie w organizmie z puryn znajdujących się w pożywieniu lub zaburzenia w jego usuwaniu przez nerki.

Nadal jednak nie wiadomo, dlaczego jedni ludzie zapadają na dnę moczanową, a inni nie. Naukowcy podejrzewają, że do czynników ryzyka mogą należeć także długotrwały stres, nadmiar alkoholu i narkotyki, a także urazy stawów i niektóre leki syntetyczne oraz antybiotyki.

Leczenie dny moczanowej (artretyzmu) ma na celu przerwanie ostrego napadu bólowego, zmniejszenie zawartości kwasu moczowego w organizmie, poprzez ułatwienie jego usuwania przy użyciu środków moczopędnych i hamujących syntezę kwasu moczowego, także łagodzenia zaburzeń w jego usuwaniu przez nerki oraz leczenia przewlekłych powikłań stawowych.

W leczeniu dny moczanowej znaczącą rolę odgrywają leki ziołowe.

Po stwierdzeniu podwyższonego stężenia kwasu moczowego we krwi (hiperurykemia) i w moczu na podstawie wyników badań po konsultacji z lekarzem można stosować zioła.

Ziołolecznictwo proponuje stosowanie przez długi okres ziół moczopędnych tzw. „czyszczących krew”, które usprawniają wydalanie moczanów w postaci rozpuszczalnej w wodzie oraz regulujących mało jeszcze poznane inne mechanizmy.

Należy wspomóc procesy wydalnicze organizmu pobudzając pracę nerek.

Dobre skutki przynosi też stosowanie ziół przeciwrheumatycznych i przeciwartretycznych. Są nimi: ziele rzepiku pospolitego, kora wierzbowa, liście brzozy, znamiona kukurydzy, ziele rdestu ptasiego, ziele nawłoci, owocnia fasoli, korzeń wilżyny, kłącze perzu, liść czarnej porzeczki, nasienie czarnuszki siewnej – wszystkie te zioła wspomagają wydalanie moczanów z moczem. Ważne miejsce zajmują także zioła wspomagające pracę nerek, szczególnie przeciwdziałające stanom niewydolności nerek. Więcej informacji przy podrozdziale 7, omawiającym niewydolność nerek.

Dobre efekty przynosi stosowanie ziół przeciwzapalnych, przeciwbólowych i hamujących wytwarzanie w nadmiarze kwasu moczowego, ale także ułatwiających jego wydalanie z organizmu. Ważne są też zioła rozpuszczające kamienie nerkowe.

♦ Jakie rośliny lecznicze stosować?

Badania wykazały, że **borówka amerykańska** (*Vaccinium corymbosum*) oraz **truskawki** zmniejszają poziom kwasu moczowego w organizmie. Szczególnie korzystne działanie w zmniejszaniu bólów artretycznych, sztywności stawów, obręków i łagodzeniu stanów zapalnych wykazują produkty zawierające wyciągi z nasion winogron lub kory sosny.

W **winorośli właściwej** (*Vitis vinifera*) znajdują się silne przeciwutleniacze zwane procyanidami, które neutralizują wolne rodniki w stawach i w naturalny sposób działają przeciwzapalnie. Zaleca się stosowanie przetworów zawierających wyciąg z nasion winorośli w dawce dziennej od 50–200 mg procyanidyn.

W jagodach **miechunki rozdętej** – *Physalis alkekengi*, znajduje się alkaloid fizalina ułatwiający wydalanie kwasu moczowego. Odwar z suchych jagód tej rośliny

jest zalecany w przypadkach zatrzymania wydalania tego kwasu szczególnie w artretyzmie i goścu.

Kolejnym ziołem wspomagającym walkę z artretyzmem (dną moczanową) jest **seler korzeniowy** (*Apium graveolens*). Wyciąg z nasion tej rośliny łagodzi stany zapalne i neutralizuje szkodliwe działanie kwasu moczowego. Zaleca się w leczeniu dny moczanowej stosowanie tabletek z wyciągiem z nasion selera w ilości 2–4 tabletki dziennie.

Odwar z owoców selera: 1 łyżkę nasion (owoców) zalać 2 filiżankami wody letniej o ogrzewać pod przykryciem na wolnym ogniu przez 10 min. Przecedzić.

Pić 2–3 razy dziennie po pół filiżanki jako środek moczopędny, uspokajający i przeciwrumatyczny. Szczególnie w artretyzmie jako środek neutralizujący szkodliwe działanie kwasu moczowego i obniżający stany zapalne.

Nasiona (owoce) selera stosuje się w leczeniu reumatyzmu, artretyzmu i zapaleniu stawów. Przy artretyzmie i reumatyzmie do nasion selera można dodawać liść bobrka trójlistnego, a jeszcze skuteczniejsza jest mieszanka z korzeniem mniszka lekarskiego.

Nalewka selerowa.

Sposób przygotowania nalewki selerowej: 50 g nasion selera zalać w dwulitrowym słoju 100 ml 70% spirytusu i wlać także pół butelki (350 ml) białego wytrawnego wina. Całość dokładnie wymieszać i odstawić na 2 godziny do maceracji. Po tym czasie uzupełnić nalewkę winem pozostałym w butelce (drugie 350 ml) i przelać na tydzień do ciemnego i ciepłego pomieszczenia. Po upływie tygodnia masę ziołową wycisnąć, a zawartość słoja przecedzić przez gazę lub bibułę filtracyjną. Nalewkę opisać, podając datę jej sporządzenia, sposób użycia i przeznaczenie.

Sposób użycia, działanie i zastosowanie nalewki selerowej. Pić 2–3 razy dziennie po małym kieliszku (25 ml) głównie jako środek moczopędny, łagodzący stany zapalne.

Nalewka posiada właściwości wspomagające siły witalne i podnoszące odporność organizmu. Działa korzystnie na układ moczowo-płciowy.

Neutralizuje szkodliwe działanie kwasu moczowego. Osłabia dolegliwości wywołane dną moczanową, łagodząc stany zapalne i osłabiając ból stawów.

Zaleca się ją stosować w chorobach nerek i dróg moczowych. Działa korzystnie w bólach artretycznych, obrzękach, łagodzi sztywność stawów. Ponadto jest przydatna w miażdżycy, otyłości, nadciśnieniu i zaburzeniach seksualnych.

W leczeniu artretyzmu (skazy moczanowej), a także zapobieganiu nawrotom tej choroby skuteczne są przetwory z **gwajakowca lekarskiego** (*Guaiacum officinale*), stosuje się odwar, a także wyciąg alkoholowy (więcej informacji w monografii tej rośliny).

Kolejnym ziołem pomocniczym w leczeniu artretyzmu jest **czarci pazur** – inaczej **hakorośl rozesłana** (*Harpagophytum procumbens*), uznany jako środek przeciwzapalny, przeciwbólowy oraz pobudzający trawienie, szczególnie białek.

Sprawą istotną jest, że przy skazie moczanowej bardzo ważną rolę odgrywa nieprawidłowe trawienie białek, co prowadzi do gromadzenia kwasu moczowego i tworzenia się jego kryształków.

Czarczi pazur i jego przetwory posiadają właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwreumatyczne.

Wyciąg z korzenia Harpagofytum wchodzi w skład preparatów używanych w leczeniu zapalenia stawów, gośćca oraz chorób tkanki okołostawowej. Są to preparaty **Pagosid** i **Harpago żel**.

Rozdrobniony surowiec jest podawany doustnie w postaci naparów w terapii zwyrodnieniowych schorzeń narządów ruchu jako lek przeciwzapalny, przeciwreumatyczny i przeciwbólowy.

W ostatnich latach hakorośl stała się uznanym lekiem w leczeniu artretyzmu i reumatyzmu. Badania kliniczne potwierdziły jej skuteczność w leczeniu schorzeń reumatycznych i bólach lędźwiowych.

Dawkowanie: Dziennie 600–800 mg produktu standaryzowanego ma zawartość 1,5% harpagozydu.

UWAGA: nie należy stosować w czasie ciąży i karmienia piersią oraz przy wrzodach żołądka i dwunastnicy. Osoby chorujące na serce mogą przyjmować preparat tylko pod kontrolą lekarza. Te uwagi dotyczą też stosowania nalewki Harpagofytum opisanej poniżej.

Jest to nalewka z korzenia czarciego pazura (hakorośli rozesłanej) o właściwościach przeciwzapalnych, pomocniczo w dolegliwościach zapalenia stawów.

Skąd wziąć surowiec na przygotowanie nalewki Harpagofytum? Rosnący w Afryce czarci pazur od lat stosowany jest jako środek leczniczy w większości typów zapalenia stawów. Jest rośliną znaną i powszechnie używaną.

Sprowadzaniem korzenia tej rośliny do Polski zajmują się wyspecjalizowane firmy i nie powinno być problemów z ich zakupem w dobrych sklepach zielarskich.

Sposób przygotowania nalewki Harpagofytum: 50 g rozdrobnionych i wysuszonych bulwiastych korzeni czarciego pazura (harpagofytum) zalać 1 litrem 40% czystej wódki w dwulitrowym słoju, Zawartość porządnie wymieszać, szczelnie słoć zamknąć i postawić w ciemnym miejscu na 2 tygodnie, codziennie wstrząsając. Po upływie tego czasu masę ziołową wycisnąć, a macerat przecedzić przez gęstą gazę lub bibułę filtracyjną. Nalewkę opisać podając jej nazwę, datę sporządzenia i zastosowanie.

Sposób użycia, działanie i zastosowanie nalewki Harpagofytum. Pić 3 razy dziennie, po 30 kropli nalewki jako naturalny środek przeciwzapalny w zapaleniach stawów. Nalewka posiada właściwości ściągające, przeciwbólowe i uspokajające. Nalewka uśmierza ból, łagodzi stany zapalne, posiada też właściwości przeciwreumatyczne. Zaleca się ją stosować w artretyzmie, reumatoidalnym zapaleniu stawów, zapaleniach torebki stawowej i w innych chorobach tkanki okołostawowej.

UWAGA, nie należy stosować tej nalewki przy wrzodach żołądka i dwunastnicy. W leczeniu artretyzmu ważnym surowcem zielarskim jest liść **pokrzywy** (*Urtica dioica*). Kontrolowane badania kliniczne potwierdzają jego skuteczność w tradycyjnym działaniu moczopędnym i przeciwzapalnym, wykorzystywanym w artretyzmie.

Zaleca się stosować napar z liści oraz nalewkę pokrzywową. Więcej informacji przy omawianiu monografii pokrzywy w dalszej części książki.

Kolejnym ziołem przydatnym w leczeniu artretyzmu jest **kurkuma długa**, inaczej **ostrzyż długi** (*Curcuma longa*).

Kurkuma jest powszechnie znaną przyprawą zwłaszcza w kuchni orientalnej. Zawiera substancję czynną – kurkuminę, które działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie. Kurkumina posiada właściwości łagodzące sztywność i ból, towarzyszące dnie moczanowej.

Dawkowanie: Dziennie 300–900 mg produktu standaryzowanego na zawartość 95% kurkuminy.

Nalewka kurkumowa.

Skąd wziąć surowiec na nalewkę kurkumową? Kłącze kurkumy jest powszechnie stosowanym surowcem, zarówno przyprawowym jak i leczniczym, nie powinno być żadnych trudności z nabyciem potrzebnej ilości do sporządzenia nalewki. Najlepiej kupować kurkumę w dobrych sklepach zielarskich i znanych supermarketach. Mamy wówczas gwarancję dobrej jakości bez żadnych dodatków. W Polsce surowiec może być pozyskiwany także z roślin *Curcuma Xanthorrhiza*.

Sposób przygotowania nalewki: 50 g wysuszonego i rozdrobnionego kłącza kurkumy włożyć do dwulitrowego słoja i zalać 0,5 litra 40% czystej wódki. Zawartość dobrze wymieszać, a słoj szczelnie zamknąć i odstawić na 3–4 tygodnie w ciepłe i zaciemnione miejsce do maceracji, co pewien czas wstrząsając. Po upływie tego czasu masę ziołową wycisnąć, a nalewkę przefiltrować przez gęstą gazę lub bibułę filtracyjną. Przeleć do ciemnych 0,66 butelek z dobrym zamknięciem. Nalewkę opisać podając na etykiecie jej nazwę, datę sporządzenia i zastosowanie. Przechowywać w lodówce lub piwnicy.

Sposób użycia i zastosowanie nalewki kurkumowej. Pić po 10–30 kropli 3 razy dziennie w zapaleniu stawów w chorobie reumatycznej i w półpaścu. Nalewka posiada właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwnowotworowe. Obniża też poziom cholesterolu.

Jej właściwości przeciwutleniające chronią wątrobę przed działaniem szkodliwych związków. Znajdująca się w nalewce kurkumina wykazuje silne działanie przeciwzapalne, hamujące produkcję prostaglandyn. Działanie przeciwzapalne kurkuminy potwierdziły badania kliniczne na zwierzętach.

Nalewkę kurkumową zaleca się stosować m.in.: w objawach zapalenia stawów, w artretyzmie, półpaścu i w niewydolności wątroby.

Nie stosować w kamienicy żółciowej i niedrożności przewodów żółciowych.

Innym ziołem przydatnym w leczeniu artretyzmu jest **kadzidłowiec Cartera** (*Boswellia carteri*). Aromatyczna żywica tej rośliny zawiera kwas bosweliowy, który hamuje rozwój artretyzmu. Działa też przeciwzapalnie i pobudza krążenie krwi w chorych stawach. Ponadto żywica z tego drzewa działa przeciwbólowo i antyseptycznie. W zapaleniach stawów nakładana jest w postaci plastrów, stosowana jest też wewnętrznie. Zaleca się stosować dwa razy dziennie 300–400 mg wyciągu zawierającego 65% kwasu bosweliowego. W Polsce preparaty uzyskuje się z **kadzidłowca indyjskiego** (*Boswellia serrata*). Dostępne w handlu produkty z kadzidłowca indyjskiego to tabletki, krople i globulki. Jest on używany w wielu formach w tradycyjnej medycynie indyjskiej – ajurwedzie.

Niektóre badania potwierdziły, że **jukka Schidigera** (*Yucca schidigera*) leczy bóle artretyczne i obrzęki oraz sztywność stawów. Pomimo pewnych kontrowersji jukka jest nadal stosowana w łagodzeniu bólów stawów (dawkowanie: 2–3 razy dziennie 1000–1500 mg).

W Polsce jukka Schidigera występuje tylko w suplementach diety.

Korzystne jest też stosowanie **ostrożenia warzywnego** (*Cirsium oleraceum*) w postaci odwaru z ziela i nalewki ostrożeńiowej. Więcej informacji o przygotowaniu, działaniu i zastosowaniu tych przetworów znajduje się przy monografii tej rośliny.

Dobre skutki w łagodzeniu stanów zapalnych w artretyzmie daje stosowanie mieszanki ziołowej składającej się z **ziela krwawnika pospolitego**, **korzenia łopianu** i **nasion selera** w równych częściach. Wskazane jest picie 2–3 razy dziennie filiżanki wywaru z tej mieszanki przez odpowiednio długi czas, przynajmniej 2–3 miesiące.

♦ Jakie zioła jeszcze stosować w artretyzmie?

Pomocna może okazać się mieszanka złożona z **liści jesionu wyniosłego** (50 g), **liści owoców czarnej porzeczki** (30 g), **ziela wiązówki błotnej** (15 g) i **liści pokrzywy** (10 g). Z tak sporządzonej mieszanki przygotować napar: 1 łyżeczkę ziół zalać filiżanką wrzącej wody i zaparzać przez 15 minut. Pić 3 filiżanki dziennie jako środek przeciw napadom dny, w kamicy nerkowej, reumatyzmie i obrzękach. Pomaga usuwać z organizmu kwas moczowy.

Wspomagająco w artretyzmie działa mieszanka złożona z **liści karczocha** (25 g), **liść oliwki europejskiej** (20 g), **kwiatu lipy** (15 g) i **korzenia czarciego pazura** (10 g) sporządza się napar z tak przygotowanej mieszanki zalewając jedną łyżeczkę filiżanką wrzącej wody. Zaleca się pić po 2–3 razy dziennie. Korzystnie działa też picie naparu z ziela rzepiku: 1 łyżeczkę wysuszonego i rozdrobnionego ziela zalać filiżanką wrzącej wody i zaparzać 15 minut. Po przedczeniu pić po filiżance 3 razy dziennie.

W leczeniu artretyzmu znaczącą rolę odgrywają leki ziołowe. Obok leków syntetycznych pomocne są następujące 3 mieszanki ziołowe – suplementy diety – firmy HERBAVIS, wykazują działania moczopędne i saluretyczne tj. zwiększające wydalanie jonów chlorkowych. Ułatwiają pozbywanie się z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii.

Wspomagają działanie układu ruchowego, są nimi: Mieszanka ziołowa oznaczona nr 4 – **Drogi moczowe**, nr 8 – **Oczyszczanie**, nr 15 – **Reumavis**.

Poniżej krótkie charakterystyki tych mieszanek ziołowych, zawierających skład i opis właściwości ziół, wchodzących w ich skład, a także sposób użycia, działanie i zastosowanie.

Drogi moczowe – to wieloskładnikowa mieszanka ziołowa wspomagająca pracę pęcherza i nerek. Wykazuje działanie moczopędne, reguluje gospodarkę wodną organizmu. Ułatwia oczyszczanie organizmu ze szkodliwych produktów przemiany materii. Zapobiega gromadzeniu się kwasu moczowego w organizmie i przeciwdziała powstawaniu dny moczowej (artretyzmu). Składnikami mieszanki ziołowej **Drogi moczowe** są: