

Mateusz Emanuel Senderski

ZIOŁOWE RECEPTURY NA ZDROWIE

300 uzdrawiających ziół
na ponad sto dolegliwości i chorób
z wszystkich układów
organizmu człowieka



Mateusz Emanuel Senderski

ZIOŁOWE RECEPTURY NA ZDROWIE



*Pamięci moich Rodziców
Ireny i Konstantego*

Projekt okładki
ŁUKASZ DUTKIEWICZ

Szatę graficzną oraz układ typograficzny 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 2012

ISBN 978-83-924849-5-0

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
sendine@wp.pl

Druk i oprawa
Zakłady Graficzne MOMAG SA
ul. Farbiarska 28/32, 97-200 Tomaszów Mazowiecki
tel. 44 724-28-87; 44 724-68-09
faks 44 724-22-71
e-mail: momag@momag.com.pl
www.momag.com.pl

Spis treści

- Wstęp — 9**
- I. Co warto wiedzieć o ziołarstwie i ziołolecznictwie — 15**
- II. Podstawowe substancje czynne występujące w roślinach leczniczych — 18**
- III. Rodzaje surowców zielarskich. Organy i części roślin używane w lecznictwie — 28**
- IV. Postacie leków stosowane w ziołolecznictwie — 32**
- V. Czynniki zmienności substancji czynnych w roślinach zielarskich po zbiorze surowca — 39**
- VI. Wykaz ziół uszeregowanych według kryteriów stosowania — 43**
- VII. Klasyfikacja ziół według ich właściwości leczniczych — 47**
- VIII. Budowa i funkcjonowanie układu pokarmowego wątroby i trzustki — 55**
- IX. Dolegliwości i choroby układu trawiennego, wątroby i trzustki oraz zioła i przetwory stosowane w ich leczeniu i profilaktyce — 66**
 - 1. Biegunka — 66
 - 2. Ból w układzie trawiennym — 69
 - 3. Choroba Leśniowskiego-Krohna inaczej odcinkowe zapalenie jelita krętego — 72
 - 4. Hemoroidy, zwane inaczej żylakami odbytu — 75
 - 5. Kamica żółciowa — 79
 - 6. Nadkwaśność — 83
 - 7. Niedowaga — 85
 - 8. Niestrawność — 87
 - 9. Nieżyt żołądkowo-jelitowy — 91
 - 10. Otyłość — 93
 - 11. Zaburzenia przemiany materii — 98
 - 12. Refluks żołądkowo-przelykowy — 100
 - 13. Marskość wątroby — 102
 - 14. Niedomagania wątroby — 104
 - 15. Zapalenie wirusowe wątroby — 108
 - 16. Wrzody żołądka i dwunastnicy — 109
 - 17. Wzdęcia — 113
 - 18. Zapalenie dróg żółciowych — 115

19. Zapalenie jelit — 116
20. Zapalenie jelita grubego — 120
21. Zapalenie trzustki — 123
22. Zaparcia — 126
23. Zgaga — 131
24. Zatrucia pokarmowe — 132

X. Serce i układ krążenia — 134

1. Serce — 134
2. Krążenie — 135

XI. Dolegliwości serca i schorzenia układu krążenia oraz najważniejsze zioła i przetwory roślinne stosowane w ich profilaktyce i leczeniu — 139

1. Anemia — 139
2. Arytmia serca — 141
3. Choroba Raynauda — 146
4. Choroba wieńcowa — 148
5. Choroby wieku podeszłego — 155
6. Chromanie przestankowe — 156
7. Cukrzyca — 159
8. Dusznica bolesna (dławica piersiowa) — 168
9. Hemoroidy — 171
10. Kołatanie serca — 176
11. Krążenia obwodowego niewydolność — 181
12. Maciczne krwawienia — 182
13. Miażdżycza tętnic — 182
14. Nadciśnienie tętnicze — 192
15. Nerwica serca — 196
16. Niedociśnienie tętnicze — 201
17. Niedokrwienie kończyn — 204
18. Obrzęk limfatyczny (słoniowacizna) — 206
19. Obrzęki — 208
20. Osłabienie serca — 209
21. Owrzodzenia żylakowate — 211
22. Plamica, inaczej kruchość (albo łamliwość) naczyń włosowatych — 213
23. Powiększone gruczoły chłonne — 214
24. Przewlekła niewydolność żylna — 215
25. Serca niewydolność względna — 217
26. Wysoki poziom cholesterolu — 220
27. Względna niewydolność krążenia — 229
28. Zakrzepowe zapalenie żył — 231
29. Żyłaki — 233

XII. Budowa i funkcjonowanie układu ruchowego (mięśniowo-kostnego) — 240

1. Kości — 240
2. Mięśnie szkieletowe — 240
3. Ścięgna i więzadła — 241

4. Stawy — 241
5. Kręgosłup — 241

XIII. Typowe dolegliwości i choroby układu mięśniowo-kostnego oraz zioła stosowane w ich leczeniu i profilaktyce — 243

1. Artretyzm (dna moczanowa) — 243
2. Artroza — 251
3. Choroba zwyrodnieniowa stawów — 242
4. Chromanie przestankowe — 255
5. Fibromialgia — 257
6. Lumbago (tzw. korzonki) — 262
7. Osteoporoza (rozrzedzenie kości) — 268
8. Półpasiec — 272
9. Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) — 277
10. Reumatyzm pozastawowy — 283
11. Rwa kulszowa (ischias) — 291
12. Tężyca (zwana dawniej spazmofilią) — 296
13. Zapalenie stawów — 304
14. Zespół cieśni nadgarstka — 313
15. Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (choroba Bechterewa) — 314

XIV. Typowe choroby układu nerwowego i zioła stosowane w ich leczeniu i profilaktyce — 321

1. Bezsennność — 321
2. Bóle głowy — 330
3. Depresja — 338
4. Nerwice — 343
5. Nerwobóle (neuralgie) — 351
6. Stany lękowe — 354
7. Stres — 360
8. Zaburzenia pamięci — 367
9. Zespół przewlekłego zmęczenia — 369
10. Zmęczenie — 372

XV. Układ moczowy – choroby nerek i dróg moczowych i zioła stosowane w ich leczeniu i profilaktyce — 378

1. Infekcje dróg moczowych — 380
2. Białkomocz — 386
3. Kamica nerkowa — 387
4. Niewydolność nerek — 397
5. Odmiedniczkowe zapalenie nerek — 403
6. Przerost gruczołu krokowego (prostaty) — 406
7. Zapalenie cewki i pęcherza moczowego — 415

XVI. Układ oddechowy – choroby układu oddechowego i zioła stosowane w ich leczeniu i profilaktyce — 424

1. Alergia — 428
2. Astma (zwana też dychawicą oskrzelową) — 432

3. Ból gardła — **438**
4. Chrypka, bezgłos — **444**
5. Gorączka — **448**
6. Grypa i przeziębienie — **450**
7. Kaszel — **465**
8. Katar — **479**
9. Katar sienny — **482**
10. Zapalenie gardła i jamy ustnej — **486**
11. Zapalenie migdałków — **493**
12. Zapalenie oskrzeli — **496**
13. Zapalenie zatok przynosowych — **505**

XVII. Układ odpornościowy (immunologiczny) i jego główne narządy — 510

1. Zaburzenia układu odpornościowego — **514**
2. Choroby autoimmunologiczne — **516**
3. Leczenie układu odpornościowego – zioła pomocne w jego wzmacnianiu — **520**

XVIII. Skóra i włosy – choroby skóry i zioła pomocne w leczeniu chorób skóry i wzmacnianiu włosów — 529

1. Atopowe zapalenie skóry (świerzbiczka ogniskowa) — **533**
2. Brodawki — **536**
3. Celulit — **538**
4. Czyraki — **539**
5. Grzybica skóry — **541**
6. Łuszczyca — **544**
7. Odleżyny — **549**
8. Oparzenia — **551**
9. Opryszczka — **554**
10. Owrzodzenie podudzi — **557**
11. Poparzenie słoneczne — **560**
12. Rany, otarcia, stłuczenia — **563**
13. Ropień — **565**
14. Trądzik pospolity — **567**
15. Trądzik różowaty — **572**
16. Ukąszenia i użądlenia owadów — **576**
17. Wypadanie włosów, łysienie — **581**
18. Wyprysk (egzema) — **588**

Mieszanki ziołowe firmy HERBAVIS, opis działania i zastosowanie — 593

*Najbardziej bliskie naturze, skuteczne
i powszechnie dostępne leki – to zioła i ruch*

Autor

Wielu czytelników poznało mnie już wcześniej jako autora jednej z moich pięciu już książek. Pozwolę sobie je wymienić w kolejności w jakiej je pisałem i w jakiej docierały do moich czytelników. Pierwsza – *Prawie wszystko o ziołach*, 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* i wreszcie piąta – *Zioła w leczeniu dolegliwości serca i chorób układu krążenia*.

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 i które dzięki temu zyskały dużą popularność i stały się znane.

W ostatnim czasie szczególną satysfakcją, a nawet radość sprawiły mi wiadomości od wielu z Państwa, którzy dzięki informacjom i wiedzy zdobytej z moich książek poprawili stan swego zdrowia, że wymienię dla przykładu – obniżenie poziomu cholesterolu, złagodzenie dolegliwości artretycznych i reumatycznych, poprawienie pracy układu trawiennego czy obniżenie poziomu glukozy we krwi. Te sygnały od czytelników to ogromna satysfakcja dla autora i dlatego 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 zielarstwa i ziołolecznictwa i w połączeniu jej z moim wieloletnim doświadczeniem przenosić je 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 pięć książek z 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. Motem 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. Ona 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 jak 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 potrafiemy 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 pochopne 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 także 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 nas wszystkich, którzy nie zawsze przy najlżejszych 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 potęgze 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 pomyślnych 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.

Dlatego w książce tej niezwykle istotne jest zapoznanie się z najważniejszymi właściwościami i zastosowaniem roślin leczniczych przydatnych w leczeniu wielu dolegliwości i chorób w poszczególnych układach organizmu człowieka. Zauważmy z jednej strony ilość i różnorodność ziół i przetworów z nich uzyskiwanych jest wspaniałym darem natury, ale może też być źródłem wahań i zwykłej frustracji dla tych osób, które nie mają doświadczenia w ziołarstwie i dopiero co poznają tajniki ziołolecznictwa, ale po to m.in. została napisana ta książka pt. **Ziołowe receptury na zdrowie**, żeby nam te sprawy przybliżyć, abyśmy mogli dokonywać wyborów ziół najbardziej odpowiednich dla naszego organizmu w sytuacji konkretnego schorzenia.

Książka ta zawiera wszystkie najważniejsze rozdziały dotyczące organizmu ludzkiego opisujące różne zaburzenia zdrowotne, w których leczeniu mogą znaleźć zastosowanie surowce roślinne w postaci prostych do przygotowania w warunkach domowych naparów, odwarów, maceratów i nalewek ziołowych.

Leki chemiczne niejednokrotnie są nieodzowne w ratowaniu życia ludzkiego i ich rola jest w takich sytuacjach nie do podważenia. Niestosowne jest przeciwstawianie ziół i leków syntetycznych. Chemioterapia i fitoterapia wzajemnie się uzupełniają i powinny być traktowane przez decydentów na jednakowych prawach.

Książka ta jest skierowana do wszystkich tych z Państwa, którzy w trosce o własne zdrowie chcą korzystać z bezpłatnej apteki natury. Zawiera sprawdzone informacje, wskazówki i konkretne porady jakimi roślinami leczniczymi i uzyskanymi z nich przetworami można przeciwdziałać (profilaktyka) wystąpieniu wielu dolegliwości i chorób we wszystkich układach organizmu człowieka, a także jak je ograniczać, ale też i leczyć. Pamiętajmy, że w wielu schorzeniach stosowanie roślin leczniczych ma głównie charakter zapobiegawczy. Zioła są dobrze tolerowane i dlatego nadają się do długotrwałego leczenia, aby groźne choroby w ogóle nie mogły się rozwinąć.

W książce tej omówiłem najważniejsze dolegliwości i schorzenia jakie mogą wystąpić w życiu każdego człowieka i zioła najbardziej przydatne w profilaktyce i ich leczeniu zaczynając od układu trawiennego, wątroby i trzustki poprzez serce i układ krążenia, układ ruchowy i układ nerwowy, moczowy, oddechowy, odpornościowy, a kończąc na chorobach skóry i wypadaniu włosów. Uszeregowałem w każdym z układów po kilkanaście, a nawet po kilkadziesiąt dolegliwości i schorzeń, a następnie przyporządkowałem im najważniejsze zioła i ich przetwory, które predestynują je do stosowania na konkretne jednostki chorobowe. Wymieniłem i opisałem znaczące preparaty ziołowe, leki naturalne dostępne na rynku bez recepty, a także zioła i najbardziej skuteczne mieszanki ziołowe – suplementy diety znane ze swych właściwości przeciwzapalnych, przeciwbólowych, przeciwwirusowych, przeciwbakteryjnych, moczopędnych, przeciwmiażdżycowych, przeciwcholesterolowych,

żółciopędnych, ułatwiających przemianę materii, przeciwcukrzycowych i wielu innych przeciwdziałających wystąpieniu wielu poważnym chorobom.

Książka ta – mam nadzieję – dostarczy niezbędnej wiedzy i praktycznych informacji tym wszystkim z nas, którzy mamy różnego rodzaju dolegliwości i schorzenia, aby się dowiedzieć jak przede wszystkim zapobiegać tym przypadłościom. Ale także jak je leczyć jeśli już wystąpiły. Jakie zioła i naturalne leki, w jakich ilościach i w jaki sposób stosować, aby zatrzymać postęp wielu niebezpiecznych dla zdrowia, a nawet życia schorzeń, a najlepiej przeciwdziałać ich występowaniu. Jak skutecznie poprawić pracę układu trawiennego. Jak chronić wątrobę? Jak skutecznie poprawić krążenie? Jak uspokoić osłabione serce? Jak przeciwdziałać artretyzmowi i schorzeniom reumatycznym? Jakie zioła stosować w sytuacjach stresowych, a jakie w bezsenności czy depresji. Jakie zioła są najskuteczniejsze w profilaktyce, leczeniu dróg moczowych, pęcherza i nerek? Dlaczego tak często się przeziębamy i jak temu przeciwdziałać? Dlaczego nasze drogi oddechowe są celem dla bakterii, wirusów i grzybów i jak je stamtąd usunąć? Co robić przy schorzeniach skóry i wypadaniu włosów? – jakie zioła mogą być tu pomocne.

I wreszcie jak wzmocnić układ odpornościowy, żeby wiele z wymienionych w tej książce dolegliwości i schorzeń nie miało szansy się rozwinąć.

Każdy z czytelników będzie miał możliwość poznania jakie zioła jednorodne lub mieszanki ziołowe, ale też i nalewki oraz preparaty przetworzone może stosować, aby ulżyć sobie przy swoich dolegliwościach i schorzeniach. Należy jednak pamiętać, że każdy z Państwa zainteresowany leczeniem ziołami i preparatami naturalnymi powinien najpierw wykonać niezbędne badania, właściwie odczytać ich wyniki i dopiero najlepiej po konsultacji z lekarzem ustalić rodzaj i charakter swoich dolegliwości oraz przyczyny schorzeń, które go dotyczą. Samoleczenie – tak, ale po badaniach i po konsultacji z lekarzem.

Informacje zawarte w tej książce pozwolą każdemu z nas (jeśli postawi na zioła) po ustaleniu rzeczywistych dolegliwości z którymś z najsłabszych ogniw jego układów podjąć terapię lekami naturalnymi, a w sytuacji, gdy nie wystąpiły jeszcze konkretne dolegliwości, ale mają miejsce już pewne sygnały świadczące o możliwości ich pojawienia się przeciwdziałać ich ujawnieniu się (znów profilaktyka). Powtórzmy: w przypadku jakichkolwiek wątpliwości koniecznie konsultować się z lekarzem.

Zaburzenia zdrowotne a rośliny lecznicze.

Jak leczyć ziołami dolegliwości i schorzenia organizmu ludzkiego? 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 rozregulować 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 toksyn 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 w jakiś sposób dało się jakoś żyć i móc poprawić jakość życia. Wiadomo powszechnie, że dla większości chorób wymyślono specyficzne i silne leki w większości syntetyczne, ale obciążone bardzo często licznymi niepożądanymi efektami ubocznymi. I tu przychodzi na pomoc natura. Mądrości natury nic nie dorówna. Środki lecznicze pozyskiwane 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.

Na kolejnych kartach tej książki w sposób najbardziej przystępny zostanie przedstawiony wykaz takich stanów i zaprezentowane zostaną zioła i ich proste przetwory w postaci mieszanek ziołowych 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 najspierw uda się po właściwą diagnozę do lekarza prowadzącego.

Dopiero po ustaleniu właściwej diagnozy określonej dolegliwości czy schorzenia można stosować leczenie fitoterapeutyczne. O tym należy zawsze pamiętać. Ustalmy ponad wszelką wątpliwość co chcemy w naszym organizmie poprawić, co zmienić, aby w miarę normalnie funkcjonować.

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 i w jakich dawkach i na jakie dolegliwości stosować należy poznać przynajmniej podstawowe ich 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 celowo pominąłem wiele ziół silnie działających i takich, których stosowanie może rodzić jakieś komplikacje. Jeśli będziemy stosować zioła wg podanych wskazówek i informacji nie powinno być żadnych problemów. Umiar i rozsądek potrzebne są wszędzie. A ta książka napisana została m.in. po to, żeby zapewnić odpowiedni i profesjonalny poziom informacji, aby wiedzieć co, jak, kiedy i dlaczego stosujemy.

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 metodą prób i błędów i trwało długi czas. Stosowanie ziół jako lekarstw zostało sprawdzone przez tysiąclecia na wielu pokoleniach naszych przodków, na wszystkich kontynentach, we wszystkich cywilizacjach.

Tysiącletnie praktyczne doświadczenia ziołolecznictwa współcześnie są poddawane badaniom farmakologicznym, które weryfikują je i w wielu przypadkach potwierdzają lecznicze właściwości roślin zielarskich.

Gromadzone przez tysiąclecia wiadomości o ziołach i ich działaniu były przekazywane 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 opracowania i usystematyzowania.

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

Rośliny lecznicze 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.

Leczenie ziołami uaktywnia siły organizmu i pobudza go do autoterapii przy własnym wyzdrowieniu.

Zainteresowanie leczeniem środkami naturalnymi jest ogromne i systematycznie rośnie.

Wiara w przemożną siłę antybiotyków już właściwie przemija. Setki tysięcy ludzi widzi w ziołolecznictwie szansę na poprawę zdrowia, a nawet ratowanie życia swojego i bliskich. Wielu chce z różnorodnych powodów odejść od leków syntetycznych. Leki ziołowe mogą okazać się pomocne dla osób usiłujących zerwać z nałogiem brania środków uspokajających, przeciwbólowych lub pigułek nasennych.

Mogą stanowić też alternatywę dla pacjentów cierpiących z powodu efektów ubocznych wywoływanych przez leki syntetyczne.

Należy jednak podkreślić, że współczesna medycyna i ziołolecznictwo nie muszą wcale stanowić niedających się pogodzić przeciwieństw, gdyż mogą się doskonale uzupełniać.

Rośliny lecznicze są przedmiotem wielu badań naukowych na całym świecie. Ich aktywność biologiczna dzięki badaniom naukowym została poznana i potwierdziła lecznicze właściwości ziół znane tradycyjnej medycynie od bardzo dawna.

Są one niezwykle skuteczne, ale mogą wywoływać również działania niepożądane. Dlatego należy zdobyć dostateczną wiedzę o ziołach, aby móc je skutecznie stosować w samoleczeniu czyli autoterapii. Przy tym cały czas należy mieć świadomość, że zioła i leki roślinne z nich uzyskiwane zawierają zwykle mieszaninę substancji, które dają razem efekty addytywne lub synergistyczne, często są trudne do zweryfikowania i wyjaśnienia.

Ziołolecznictwo w wielu krajach Europy jest bardzo popularne jako rozsądna metoda leczenia wielu dolegliwości i schorzeń.

Stosowanie herbat ziołowych i mieszanek ziołowych jest bardzo popularne np. w Niemczech, Francji, Włoszech, Wielkiej Brytanii, Austrii, Szwajcarii, a także w Polsce.

Najbardziej nieprzetworzone naturalne produkty jakimi są napary, odwary czy nalewki pozostają popularną alternatywą dla preparatów leczniczych otrzymywanych ze związków syntetycznych. Obecnie – po latach fascynacji lekami syntetycznymi – obserwuje się powrót do medycyny naturalnej, rośnie bowiem świadomość niepożądanych działań leków syntetycznych i coraz popularniejsze staje się samodzielne leczenie. Chętnie stosuje się sprawdzone kuracje roślinne spodziewając się, że przy wielu dolegliwościach ale i schorzeniach będą przynosiły lepsze skutki od preparatów syntetycznych.

Zioła oraz uzyskiwane z nich preparaty ziołowe mogą doskonale uzupełniać leczenie konwencjonalne.

Coraz większym zainteresowaniem cieszą się też suplementy diety zawierające zioła. O ich wyjątkowości i szerokim zakresie stosowania decyduje przede 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. Oczywiście nie wszystkie leki chemiczne da się zastąpić ziołami, ale nawet jeśli nie można znaleźć roślinnego odpowiednika można stosować zioła i ich przetwory jako środki wspomagające i skutecznie uzupełniające leczenie często po obniżonych kosztach.

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 sposobu dawkowania. Bardzo ważną sprawą jest fakt powszechnej dostępności ziół, każdy może je mieć (uprawiać i pozyskiwać ze stanu naturalnego) jeśli tylko zechce i ma warunki oraz wie jak to robić. Każdy może również zioła pozyskiwać ze stanu naturalnego jeśli wie które, gdzie i kiedy zbierać. Każdy z nas może zioła kupić w aptekach i sklepach zielarskich.

Powszechna dostępność ziół umożliwia szerokie ich stosowanie ale to wymaga chociażby podstawowej wiedzy na temat ich właściwości leczniczych. O tym jakie zioła i ich przetwory stosować w profilaktyce, leczeniu wielu dolegliwości i schorzeń mówi ta książka. Przekazuję w niej niezbędne informacje o roślinach leczniczych, aby można je było bezpiecznie stosować. To każdy z nas decyduje o własnym zdrowiu i stosuje zioła w zakresie jaki uzna za stosowne. Chociaż prawo do rozpoznania choroby ma lekarz i korzystanie z ziół powinno być z nim konsultowane to w rzeczywistości najczęściej tak nie jest.

Należy zatem przekazać społeczeństwu optymalną ilość informacji o tym jakie zioła i ich przetwory nadają się do określonej dolegliwości lub schorzenia oraz jak je bezpiecznie stosować. I to starałem się w najbardziej praktyczny sposób uczynić w tej książce.

Zioła i preparaty roślinne to leki o szerokiej dostępności. Stosowane są często do samoleczenia. Intencją autora jest, aby informacje zawarte w tej książce posłużyły jako praktyczne wskazówki na temat możliwości stosowania ziół i przetworów z nich otrzymywanych do leczenia dolegliwości i schorzeń prawie wszystkich układów organizmu człowieka.



II.

Podstawowe substancje czynne występujące w roślinach leczniczych

Przyjmuje się, że obecnie spośród 400 tys. gatunków roślin na Ziemi za lecznicze uznaje się ok. 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, stanowi 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 oddziaływujących 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 z rodzin: makowate, marzanowate, psiankowate i toinowate. Nie udało się ich znaleźć w roślinach z rodzin: wrzosowate i pierwiosn-



kowate. 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, 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: owoc bzu czarnego, owoc aronii, owoc czarnej porzeczki, kwiat malwy czarnej, borówka czernica i kwiat bławatka.

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

3. Antrapochodne 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 antrapochodne należy suszyć w temperaturze ponad 60°C, a korę kruszyny koniecznie 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 w 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 też wiele flawonoidów, które działają rozkurczowo na mięśnie gładkie, np. przewodu pokarmowego i dróg żółciowych. Jeszcze inne wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne, przeciwobrzękowe oraz odtruwające, wiążąc metale ciężkie. Flawonoidy charakteryzują się wieloma farmakologicznymi i biologicznymi

właściami. Niektóre z nich wykazują również działanie przeciwalergiczne, przeciwwirusowe, przeciwapagregacyjne, przeciwutleniające i przeciwkancerogenne. Mogą działać profilaktycznie, a niekiedy terapeutycznie w wielu chorobach. Wiele flawonoidów wchodzi w skład preparatów leczniczych jako środki hamujące przepuszczalność naczyń włosowatych i poprawiających krążenie obwodowe, a także ochraniających komórki wątroby i innych narządów. Jako jedna z najcenniejszych 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, kocanek, kwiatach lipy i rumianku i w wielu innych surowców 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 likwirytyna; antyagregacyjnie – kwercetyna; przeciwutleniająco, np. wobec witaminy C – rutyna, hesperydyna; przeciwwgrzybicznie – pinobanksyna, pirocembryna; przeciwalergicznie – znów kwercetyna.

Surowca 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, kłączach, ale występują też w liściach. Działanie lecznicze garbniki zawdzięczają właściwościom ściągającym, polegającym na koagulacji białka (uniczynniają bakterie i ich toksyny). Na powierzchni błon śluzowych oraz tkanki łącznej garbniki tworzą połączenia z białkiem – koagulatory. Stąd biorą się właściwości przeciwwzpalne 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, szałwii, 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 tyśiącznika, krwawnika i piołunu, korzenie mniszka lekarskiego i cykorii podróznika. 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 w 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, biedrzynek, lubczyk, pietruszka. Ponadto lawenda, lebiodka, macierzanka, majeranek, mięta, melisa, rozmaryn, szaflwia, tymianek, a także arnika bylica, piołun, krwawnik, oman, rumianek pospolity i rzymski, wrotycz i inne.

Najważniejsze działania to: dezynfekcyjne – olejki lotne hamują rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych. Silne właściwości odkażające posiada tymol występujący w oleju z 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 i dezynfekują drogi oddechowe olejki: sosnowy, szaflwiowy, 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. gli-

kon 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 połoniczniku, nagietku, pierwiosnku i innych ziołach.

W roślinach zielarskich spotyka się saponiny w różnych organach, tj. w korzeniach, łodygach, liściach i kwiatach. Znane surowce zawierające saponiny to: korzeń lukrecji gładkiej, korzeń mydlnicy lekarskiej, korzeń i kwiat pierwiosnka, ziele nawłoci pospolitej, ziele połonicznika, kwiat, kora i nasienie kasztanowca, kwiat dziewanny, kwiat stokrotki, ziele fiołka trójbarwnego i wiele innych. Występująca w korze i kwiatach kasztanowca escyna jest saponiną, która uszczelnia śródbłonek naczyń włosowatych, działa też przeciwwysiękowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzędkowo, 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 spotkają 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 niemetalne (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 przeciwzuleniu. 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.

Pośród 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 usycha-

ją. 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 (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 prace 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 podwyższeniu 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 kłączach 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. Śluzy. 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 śluzy 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. Śluzy roślinne znajdują zastosowanie w zaburzeniach perystaltyki jelit i uporczywych zaparciach. Surowce zielarskie zawierające śluzy 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 śluzy 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 żywicowe suszy się w warunkach naturalnych.

III.

Rodzaje surowców zielarskich.

Organy i części roślin używane w lecznictwie

Organy i części roślin używane w lecznictwie.

O tym, jaka część rośliny jest surowcem zielarskim, decyduje zawartość substancji czynnych. Ich rozmieszczenie w roślinie nie jest równomierne. Najczęściej jest tak, że różne części tej samej rośliny zawierają różne ilości substancji leczniczych. Bywa też tak, że tylko w określonym organie ilość substancji czynnych jest znaczna, a w innych znikoma. Surowcem zielarskim jest ta część rośliny, w której znajduje się największa ilość substancji czynnych. W zależności od przeznaczenia przeprowadza się zbiór rozmaitych części roślin. Każda część łądygi bogata w związki czynne jest innym surowcem zielarskim. Oznacza to, że z tej samej rośliny możemy uzyskiwać kilka rodzajów surowca, np. z mięty pieprzowej surowcem jest liść cały i oddzielnym surowcem ziele mięty, przeznaczone na olejek. Z prawoślazu lekarskiego zbiera się osobno korzeń i liść prawoślazu. Każdy rodzaj surowca jest inaczej i w innym terminie zbierany i przygotowywany.

Wszystkie surowce pochodzące z upraw oraz ze stanu naturalnego możemy podzielić na następujące rodzaje (grupy), oznaczone nazwami łacińskimi, które są powszechnie stosowane w przemyśle zielarskim.

1. Anthodium (anth) – koszyczek. Przypomina wyglądem pojedynczy kwiat ale jest to koszyczkowy kwiatostan i występuje m.in. u rumianku, słonecznika.
2. Bacca – jagoda – tak nazywa się typ soczystych owoców, np. borówki czernicy (czarnej jagody), porzeczki.
3. Bulbus (bulb.) – cebula – podziemny pęd o bardzo skróconej łodydze.
4. Folium (fol.) – liść.
5. Fructus (fr.) – owoc.
6. Gemma (gemma.) – pąk.
7. Herba (herb.) – ziele, zioło.
8. Embryo (embr.) – zarodek.
9. Flos (fl.) – kwiat.
10. Cortex (cort.) – kora.
11. Rhizoma (rhiz) – kłącze.
12. Semen (sem.) – nasienie.
13. Nux – orzech.
14. Inflorescentia (inflor.) – kwiatostan – to skupienie kwiatów na roślinie, które podczas zbioru zrywa się w całości, np. grono kwiatowe konwalii i kwiat lipy z podsadką.

15. Radix (rad.) – korzeń.
16. Pericarpium (peric.) – owocnia.
17. Stigma (stig.) – znamię.
18. Strobilus – szyszka – kwiatostan żeński, a później owocostan chmielu (strobilus lupuli).
19. Tuber – bulwa.

W Polsce podobnie jak i w innych krajach Europy, obowiązuje nomenklatura łacińska i wszystkie zioła i surowce zielarskie są opisywane łacińskimi nazwami i dlatego w tej książce też tak czynimy.

Powszechnie przyjęty jest tzw. morfologiczny podział surowców zielarskich z oznaczeniem grupy według tego, jaka część rośliny jest surowcem.

W obrocie towarowym, przy skupie ziół w przetwórstwie, w przemyśle zielarskim, ale też w aptekach, drogeriach i sklepach zielarskich stosuje się następującą nomenklaturę: ziele, liście, kwiaty, pączki, kory, korzenie, kłącza, cebule, owoce i nasiona.

W aptekach i sklepach zielarskich każde zioło jest opatrzone nazwą łacińską i polską. Nazwa ta składa się przeważnie z dwóch (rzadziej trzech) wyrazów. Pierwszy wyraz określa gatunek, drugi wyraz tę część rośliny, która jest surowcem, np. *Solidagini herba* – ziele nawłoci, *Taraxaci radix* – korzeń mniszka, ale może być *Taraxaci radix cum herba* – co oznacza korzeń mniszka z ziołem i *Menthae Piperitae folium* – liść mięty pieprzowej.

Ziele (herba) to nadziemna, niezdrewniała część rośliny, ulistniona, najczęściej z kwiatami w początkowej fazie kwitnienia. Takie ziele zawiera pędy już rozgałęzione, liście, pączki i kwiaty. Część nadziemna rośliny inaczej nazywa się pędem. Tworzy go łodyga wraz z liśćmi. U roślin jednorocznych przed zimą cała roślina ginie. U roślin wieloletnich łodygi odrastają.

Liść (folium) – surowcem zielarskim są blaszki liściowe z ogonkiem lub bez. Liście mogą być pojedyncze lub złożone. Pojedyncze mają jedną blaszkę liściową, złożone – kilka blaszek liściowych osadzonych na wspólnej osi (np. akacja). Liście różnią się między sobą kształtem blaszek liściowych, unerwieniem, ale też i barwą, obecnością nalotów itp. w zależności od gatunku rośliny, a której pochodzą.

Kwiat (flos) – jest skróconym pędem, który służy do rozmnażania płciowego. Jest on zwykle umieszczony na szypułce zakończonej dnem kwiatowym. Kwiat zbudowany jest z płatków kielicha, korony, pręcików i słupek. Są kwiaty bez słupków lub jednosłupkowe, z pręcikami lub bez, są też bez płatków korony. Płatki korony są w większości barwne. Kształty kwiatów i ich barwa mogą też być różne. Są rośliny o kwiatkach pojedynczych lub zebranych w kwiatostany, tzn. mają kilka kwiatów na jednej wspólnej osi. Podobnie i kwiatostany mają różną budowę: grono, wiechy, kłosa, koszyczki, baldachy itp. W nomenklaturze zielarskiej termin kwiat (flos) oznacza cały kwiat. Niekiedy w obrocie towarowym oznacza się tylko tę część kwiatu, która jest wykorzystywana np. corolla – płatki korony, względnie określa się całe kwiatostany – inflorescentia, np. kwiat lipy albo określa się rodzaj kwiatostanu np. koszyczek – anthodium.

W Farmakopei Polskiej oraz we wszystkich normach jakościowych w przemyśle zielarskim i obrocie towarowym określając poszczególny surowiec podaje się

botaniczną nazwę gatunku (rzadziej rodzaju), do którego roślina należy i nazwę części rośliny, która jest surowcem zielarskim. I tak mięta jest oznaczona *Menthae folium*, a nie *Mentha piperita*. Jeśli z jednej rośliny uzyskuje się 2 rodzaje surowca oznacza to się następująco: np. korzeń prawoślazu – *Althaeae radix* i liść prawoślazu *Althaeae folium*.

Przynależność do konkretnej grupy surowców nie określa jednak bliżej w jaki sposób dokonuje się zbioru rośliny. I tak niektóre kwiaty zbiera się pojedynczo, a surowcem takim jest np. kwiatostan ślazu dzikiego, także kwiatostan lipy i rumianku. W postaci całych kwiatostanów zbiera się kwiat dzikiego bzu i lawendy. Pod nazwą kwiat występuje również surowiec, który jest tylko częścią kwiatu np. jako kwiat jasnoty białej zbiera się same korony kwiatowe, a pod nazwą kwiat róży tylko płatki korony.

Ziele to całe nadziemne części kwitnącej rośliny wraz ze zdrowymi liśćmi. Ten rodzaj surowca u jednych roślin stanowi np. u przewrotnika pasterskiego czy połonicznika, całą nadziemną część kwitnącej rośliny, a u dziurawca i krwawnika tylko wierzchołkową ulistnioną część łodygi.

Liście są organami służącymi do asymilacji i oddychania. Przypomnijmy te dwa podstawowe procesy. Asymilacja to proces fizjologiczny, obok oddychania najważniejszy w życiu roślin zielonych, polegający na pobieraniu z otoczenia dwutlenku węgla (CO₂) i wydzielaniu tlenu. Ze wszystkich organów roślinnych liście są najbogatsze w chlorofil, sole mineralne, a często zawierają najwięcej substancji biologicznie czynnych.

Owoc składa się z owocu i nasion. Wyróżnia się owoce suche niekiedy zrosnięte nasieniem, jak u kopru włoskiego, kminku i kolendry, i soczyste np. u borówki czernicy. Z kolei wśród owoców suchych są pękające i niepękające. Owoce pękające, które mają suche owocnie pękają po dojrzewaniu i z nich wysypują się nasiona. Owoce soczyste – to jagody i pestkowce.

Owoc (*fructus*) – oznacza owoce pojedyncze, złożone oraz owocostany. Każdy owoc składa się z owocni i jednego lub wielu nasion. Owoce suche o większej ilości nasion to np. strąki, łuszczyny, torebki, puszki, łuszczynki. Owoce suche nie otwierające się to ziarniak, niełupka, orzech. Z kolei owoce mięsiste mają owocnię całkowicie lub częściowo soczystą. Jagody mają zmięśniałą śródownię i nie mają owocni wewnętrznej, tylko drobne nasiona umieszczone w owocu np. borówka czernica, czarny bez. Owoce złożone mają maliny, poziomki. W owocach tych drobne ziarenka są nasionami. Owoc może zawierać jedno lub wiele nasion. Owoc może być też nasieniem np. owoc kminku czy czarnuszki, to równocześnie nasienie w nomenklaturze zielarskiej. I tak kminek nazywany jest *Carvi fructus* (owoc kminku), a czarnuszka jest nasieniem (*Nigellae semen*).

Nux (orzech) – to suchy niepękający owoc o twardej naowocni. Takim rodzajem owocu jest orzech laskowy.

Kwiatostany to skupienia kwiatów np. w postaci grona kwiatów konwalii czy kwiatu lipy, które podczas zbioru zrywa się w całości.

Korzeń jest organem podziemnym mocującym roślinę do podłoża. Umożliwia pobieranie z gleby wody i soli mineralnych i ich transport do pędów. Magazynuje związki organiczne, pierwotne cukry i skrobię oraz wtórne jak alkaloidy, saponi-

ny, glikozydy, garbniki, śluzę i inne, szczególnie w okresie spoczynkowym roślin. Ważne jest, ażeby korzenie wykopywać zaraz po zakończeniu wegetacji jesienią lub wczesną wiosną przed rozpoczęciem wegetacji i powstawaniem nowych liści. Rośliny wieloletnie mogą mieć też podziemne pędy np. kłącza, bulwy, cebule, które stanowią rodzaj organów magazynujących składniki odżywcze i służą do rozmnażania wegetatywnego roślin.

Z roślin dwuletnich, które w pierwszym roku życia tworzą tylko rozetę liści i mięsisty korzeń, a w drugim roku życia dzięki zapasom nagromadzonym w korzeniu wytwarzają pędy kwiatowe i nasiona, a po tym giną, korzenie należy kopać w pierwszym roku życia rośliny lub nie pozwolić im w drugim roku tworzyć pędów kwiatowych. Surowcami tymi są m.in. korzenie łopianu, kozłka lekarskiego, arcydzięgla, marchwi i pietruszki.

Korzenie roślin wieloletnich jak lukrecja, prawoślaz, żywokost, rzewień wykopujemy w trzecim lub czwartym roku wegetacji. Niekiedy surowcem jest ziele wraz z korzeniami, jeśli pędy nadziemne są małe np. korzeń mniszka z zieleciem. Surowcem u kozłka lekarskiego jest system korzeniowy w całości tzw. broda korzeniowa. U prawoślazu i arcydzięgla surowcem są pojedyncze korzenie palowe, oczyszczone z drobnych korzeni bocznych.

Owocnia to ta część owocu, która pozostaje po usunięciu nasion. Strąk fasoli wraz z nasionami tworzy owoc – *Phaseoli fructus*, ale strąkowiny po uzyskaniu nasion – *Phaseoli pericarpium*, czyli owocnia fasoli. Znamię to szczytowa część słupka kwiatowego, która służy do zapyłania. Takim surowcem są np. znamiona kukurydzy – *Maydis stigma*.

Bulwa (tuber) to mięsista wypełniona substancjami zapasowymi podziemna łodyga. Bulwą jest np. ziemniak.

Kłącze (cortex) – to tkanka okrywająca gałązki krzewów i drzew np. kora krużyny (*Frangulae cortex*).

Pączek (gemma) – nierozwinięty jeszcze pęd osłonięty łuskami ochronnymi, z którego wiosną rozwija się łodyga z liśćmi i kwiatami np. pączek topoli (*Populi gemma*). Zastosowanie w lecznictwie mają poszczególne wysuszone organy roślin lub części tych organów. Określone substancje czynne występują u różnych gatunków w różnych organach. U jednych roślin występują w całej nadziemnej części rośliny, u innych głównie w liściach, a jeszcze u innych w korzeniach lub kłączach. Występuje również duże zróżnicowanie w zawartości ciał czynnych w poszczególnych organach. W jednych częściach rośliny ilość substancji czynnych jest wysoka, w innych znikoma. Oczywiście największą wartość użytkową mają te części rośliny, które są najzasobniejsze w składniki lecznicze.

IV.

Postacie leków stosowane w ziołolecznictwie

Na przestrzeni wieków doskonalono sposoby sporządzania leków ziołowych. Szukano takich metod, które pozwoliłyby na najbardziej efektywne pozyskanie z określonej części rośliny zielarskiej substancji aktywnej biologicznie. Teraz wiemy, że aby dobrze wykorzystać substancje czynne znajdujące się w określonym surowcu zielarskim, należy zastosować odpowiednią dla danego surowca postać (formę) leku.

Produktem wyjściowym do sporządzania leku ziołowego jest surowiec roślinny świeży lub najczęściej wysuszony, odpowiednio rozdrobniony, stosowany pojedynczo lub w zestawach zwanych mieszankami.

Obecnie produkowane są również gotowe zestawy o ukierunkowanym działaniu leczniczym.

Wszystkie leki zgodnie z przeznaczeniem dzieli się na stosowane wewnętrznie i zewnętrznie. Jeśli więc decydujemy się na podstawie posiadanej wiedzy na wybór określonego gatunku ziół do leczenia ustalonej choroby, powinniśmy jednocześnie zdecydować się jak je przygotować.

► Przyrządzanie ziół do użytku wewnętrznego

Jeśli przyjmiemy podstawowe założenie medycyny holistycznej, że proces uzdrawiania rozpoczyna się wewnątrz organizmu, zioła należy przyjmować doustnie.

Można wymienić trzy podstawowe rodzaje leków ziołowych stosowanych wewnętrznie:

- **Wyciągi wodne.**
- **Wyciągi alkoholowe.**
- **Preparaty ze świeżych lub suszonych ziół.**

Powszechnie wiadomo, że zawartość określonych substancji czynnych w roślinie decyduje o uznaniu tych roślin za lecznicze, ich stosowaniu w lecznictwie.

Farmakopea Polska VI świeżo przyrządzone wyciągi wodne z surowców roślinnych dzieli na: napary, odwary i maceracje. Sposób ich przyrządzania jest uzależniony i dostosowany do rodzaju surowca roślinnego, chodzi bowiem o to, aby wyciąg zawierał jak największą ilość substancji biologicznie czynnych wywierających oczekiwane działanie lecznicze.

• **Wyciągi wodne.** Przygotowując wyciągi wodne należy wziąć pod uwagę, jaki rodzaj substancji czynnych znajduje się w surowcu roślinnym i o jakich właściwościach, ale przede wszystkim jak się rozpuszczają w wodzie i czy jest możliwość ulatniania się substancji czynnych z parą wodną w czasie ogrzewania. Leki ziołowe powstałe przy użyciu wody występują najczęściej w postaci naparu i odwaru.

Najprostszym, najtańszym i najpopularniejszym sposobem przyrządzania ziół jest **napar**, który sporządza się podobnie jak herbatę i dlatego często nazywany jest herbatą lub herbatką ziołową. Napar może być sporządzony z gotowych mieszanek ziołowych kupionych w aptece, drogerii czy sklepie zielarskim. Każdy preparat ziołowy musi posiadać dokładny przepis stosowania na etykiecie. Oto jak sporządza się napar używając ziół w warunkach domowych. Określoną w recepturze ilość surowca zielarskiego (może to być zioło pojedyncze np. liść melisy, liść szafalii czy kwiat rumianku) lub mieszanki ziołowej (najczęściej umieszczonej w saszetkach z bibułki termozgrzewalnej, przez którą łatwo przechodzi woda, a więc i rozpuszczone w niej substancje czynne) zalewa się odpowiednią ilością wrzącej wody i pozostawia na określony czas pod przykryciem do naciągnięcia (zaparzenia się). Następnie, np. po 15 minutach, należy wyciąg precedzić, pozostałe na sitku surowce przemyć wrzącą wodą i uzupełnić napar do przepisanej ilości.

Napar należy pić ciepły, małymi łykami. Choć można gotowy napar przez stonkowo krótki okres przechowywać w lodówce, w zasadzie napary powinniśmy przygotowywać każdorazowo na bieżąco wg potrzeb. I tak napar z ziół sypkich przygotowuje się w następujący sposób: określoną ilość surowca sypkiego – najczęściej 1 lub 2 łyżki – należy zalać odpowiednią ilością wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem przez podany czas. Stosować po precedzeniu wg przepisu na opakowaniu. Zioła dozowane (zwykle 1 lub 2 saszetki) zalewa się odpowiednią ilością wrzącej wody i pozostawia pod przykryciem na określony czas. Stosować wg sposobu użycia podanego na opakowaniu jednostkowym.

Gotowe preparaty ziołowe powinny być przygotowywane w formie naparu zgodnie z tekstem etykiety i nie potrzebują poza zalaniem wrzątkiem i odstawieniem do naciągnięcia innych przygotowań. W warunkach domowych napar sporządza się zazwyczaj z tych części roślin, które łatwo dają się rozdrobnić, jak liście, kwiaty, ziela. Surowce takie, jak korzenie, kory i kłącza, przed sporządzeniem naparu powinny być odpowiednio rozdrobnione mechanicznie, aby ułatwić dotarcie wody do ich komórek. Nasiona niektórych ziół np. kopru włoskiego i anyżu miazdzą się, aby wydzieliły olejki eteryczne. Typowymi roślinami zielarskimi, z których sporządza się napar są: mięta, szafalia, melisa, rumianek, tymianek, zawierające olejki eteryczne łatwo się ulatniające, dlatego nie należy ich gotować. Przygotowany napar jeszcze ciepły odcedza się i wypija.

Z surowców zielarskich, które zawierają śluzę i inne związki ulegające rozkładowi w podwyższonej temperaturze przygotowuje się **maceraty**. A więc macerat to też wyciąg wodny, ale przyrządzony w temperaturze pokojowej (wyciąg wodny na zimno). Przygotowane domowym sposobem zioła jednorodne lub mieszanki ziołowe zalewamy odpowiednią ilością chłodnej, przegotowanej wody i odstawiamy na określony czas, aby związki rozpuszczalne w ziemnej wodzie przedostały się do roztworu (w zależności od rodzaju surowca – od 2 do 10 godzin). Istotnym warunkiem prawidłowej maceracji jest, ażeby nie podgrzewać wyciągu i nie stracić niektórych cennych składników, jak również nie uwolnić do roztworu składników, które nie są tam potrzebne, np. z siemienia lnianego – tłuszczu. Po zakończeniu maceracji wyciąg należy przemyć chłodną wodą, a surowiec wycisnąć. Otrzymany macerat powinniśmy użyć w ciągu 1 dnia.

• **Odwar** to wodny wyciąg przyrządzony przez gotowanie surowców. Odwary przygotowuje się podobnie jak napary, z tą różnicą, że zioła zalewamy wodą o temperaturze pokojowej i silnie podgrzewamy pod przykryciem przez 10 do 15 minut nie dopuszczając do wrzenia. Odwar najczęściej przyrządza się z surowców twardych, które zawierają substancje czynne trudno rozpuszczalne w wodzie, takie jak: korzenie, kłącza, kory i nasiona, gdzie do wodnego roztworu mają przejść takie związki jak garbniki ze zdrewniałych komórek. Określoną ilość surowca trzeba przed zalaniem wodą starannie rozdrobnić. Następnie zalać odpowiednią ilością wody, przykryć i ogrzewać w temperaturze bliskiej wrzenia. Odwary podobnie jak napary należy przygotowywać w naczyniach szklanych, porcelanowych lub emalowanych. Po zakończeniu ogrzewania należy po 10–15 minutach odwar precedzić, a pozostałość na sitku przemyć wrzącą wodą i uzupełnić odwar do przepisanej objętości. Najlepiej użyć go tego samego dnia.

W przypadku surowców roślinnych, które zawierają substancje czynne, bardzo trudno rozpuszczalne w wodzie, czas gotowania jest dłuższy i trwać może 20 minut, a czasami 30 minut np. jeśli przyrządzamy odwar ze skrzypu polnego w celu wyekstrahowania krzemionki, a z ruty – rutyny. Okres trwałości takiego odwaru jest dłuższy. Może być po przechowaniu w lodówce użyty następnego dnia.

Jeśli przygotowujemy odwar z gotowych preparatów ziołowych, w tekście etykiety jest podany dokładny sposób przyrządzania takiego wyciągu.

Jeśli przygotowujemy odwar z surowców własnych, postępujemy zgodnie z zaleconą recepturą, która podaje dokładnie (np. 1 lub 2 łyżki), ile suchych i rozdrobnionych ziół należy zalać odpowiednią ilością wody. Dane te powinny pochodzić z wiarygodnego źródła. Zioło zawierające olejki eteryczne należy zaparzać pod przykryciem, aby olejki eteryczne zawarte w wonnych korzeniach, np. kozłka lekarskiego czy omanu wielkiego, nie wyparowały. Wysoka temperatura sprzyja uwolnieniu głównie z korzeni i kor większej ilości substancji czynnych niż przy zaparzeniu.

Do ewentualnego wykorzystania podajemy miały ułatwiające dawkowanie: 1 łyżeczka od herbaty zawiera 1,5–2 g, a 1 łyżka stołowa 5 g mieszanki ziołowej. Przy używaniu ziół jednorodnych 1 łyżka stołowa mieści 3 g kwiatów, 4–5 g liści, 6–10 g korzeni, kłączy, owoców lub nasion. 1 szklanka to 200–250 ml.

Dla tych Czytelników, którzy zechcą wykorzystać informacje i wiadomości, m.in. z tej książki, podaliśmy dokładny opis, jak przygotować we własnym zakresie i na własny użytek określony wyciąg wodny – napar, odwar lub macerat. Z kolei, jeśli lekarz zapisze choremu zioło pojedyncze lub sam skomponuje mieszankę ziołową (która nie jest dopuszczona do obrotu przez Ministerstwo Zdrowia), obowiązuje go również przekazanie pacjentowi informacji, w jaki sposób przyrządzić określony wyciąg i jak zażywać określony napar, odwar czy macerat.

• **Wyciągi alkoholowe** – są uznanym sposobem ekstrahowania substancji czynnych dlatego, że alkohol posiada lepsze właściwości rozpuszczające niż woda. W wodnym roztworze alkoholu rozpuszczają się prawie wszystkie zawarte w roślinach zielarskich substancje czynne.

Wyciągi alkoholowe zachowują znacznie dłużej trwałość. Produkowane są w odpowiednio wyposażonych zakładach produkcyjnych wg przepisów podanych

w Farmakopei i gdzie – w zależności od gatunku zioła – stosuje się określone proporcje alkoholu do wody. W warunkach domowych zachowywanie tych proporcji nie jest konieczne.

Możemy wymienić następujące wyciągi alkoholowe:

1. **Nalewki – *tincturae*.**
2. **Wyciągi stabilizowane – *intracta*.**
3. **Wyciągi zagęszczone – *extracta*.**

Do najbardziej znanych i najczęściej stosowanych należą **nalewki**. Stanowią one skoncentrowaną, płynną formę leku ziołowego. Otrzymuje się je przez wytrawianie najczęściej 70% (ale i słabszym) alkoholem suchego i odpowiedniego rozdrobnionego surowca. W warunkach domowych najczęściej stosuje się następujący sposób przygotowania: 1 część surowca łagodnie działającego zalewa się 5 częściami 70% spirytusu (można również zastosować 40 lub 50% wódkę), szczelnie zamyka się naczynie i odstawia do ciepłego miejsca na 2 tygodnie (minimum 10 dni), wstrząsając zawartość dwa, trzy razy dziennie. następnie należy zlać nalewkę znad osadu, osad przelać (przenieść) na gazę lub bawełniany kawałek materiału i wycisnąć resztę płynu. Płyny połączyć i przelać do ciemnej butelki i szczelnie zamknąć w celu zabezpieczenia substancji czynnych przed działaniem światła.

Nalewki z surowców silnie działających przyrządza się w stosunku 1 część surowca na 10 części spirytusu 70%.

Nalewki są trwałą postacią leku. Są przeznaczone głównie do użytku wewnętrznego, niekiedy stosuje się zewnętrznie, głównie jako środki bakteriobójcze, np. na skórę i błony śluzowe. Zależy to od rodzaju środków użytych do ich przyrządzenia. Na ogół nalewki do użytku wewnętrznego dawkuje się kroplami rozcieńczając niewielką ilością wody. Jednorazowa dawka nalewki z bezpiecznych ziół, tj. z surowców słabo działających wynosi średnio 0,5 g do 1 g, co odpowiada 25–50 kropli. Nalewki do użytku zewnętrznego stosuje się najczęściej po rozcieńczeniu odpowiednią ilością wody w postaci okładów bądź płukanek.

Intracta to wyciągi alkoholowe ze świeżych ziół wyłącznie słabo działających, stabilizowane gorącym alkoholem, który unieczynnia enzymy mogące powodować rozkład substancji czynnych.

Extracta to wyciągi, które uzyskuje się poprzez wytrawianie substancji czynnych z suchych i rozdrobnionych surowców zielarskich na zimno odpowiednim rozpuszczalnikiem, najczęściej przez perkolację. Metoda ta polega na powolnym przepływie rozpuszczalnika (przeważnie jest nim 70% alkohol etylowy) przez odpowiednio przygotowany surowiec, który umieszcza się w perkolatorze, w wyniku czego substancje czynne są ekstrahowane z surowców zielarskich. Perkolacja umożliwia wytrawianie substancji czynnych z surowców silnie działających wykorzystując utrzymanie maksymalnej różnicy stężeń (zgodnie z prawem dyfuzji) w perkolatorze, którym jest naczynie w kształcie cylindra, zwężającego się ku dołowi z zamontowanym na dole urządzeniu kranem odpływowym.

Inna metoda ekstrakcji to **maceracja**. Jest to metoda wytrawiania substancji czynnych z surowców roślinnych. Określony surowiec zielarski zalewa się odpowiednim rozpuszczalnikiem (zwykle 70% alkoholem etylowym) i pozostawia się na 7 dni w temperaturze pokojowej.

Kolejnymi etapami maceracji są: odsączanie i wyciskanie (wyciśnięcie) zmacerowanego surowca w specjalnej prasie. W przemyśle zielarskim stosuje się czasami macerację podwójną.

Po ekstrakcji otrzymane wyciągi są poddawane zagęszczaniu i mogą być wykorzystane jako składnik leków gotowych.

Do praktycznego stosowania możemy wyróżnić 2 rodzaje tych wyciągów:

1. **Extracta fluida** – wyciągi płynne, które działają znacznie silniej od nalewek. Stosunek surowca do rozpuszczalnika wynosi 1:1, a przy nalewkach nawet z tego samego surowca, jak pamiętamy 1:5 lub 1:10. Dlatego też jednorazowe dawki wyciągów płynnych są odpowiednio mniejsze od dawek stosowanych przy nalewkach i wynoszą od 0,25 g do 0,3 g, co odpowiada 8–12 kropli.

2. **Extracta sicca** – wyciągi suche w postaci proszku, zawierają mniej niż 10% wody. Otrzymywane są najczęściej przez zagęszczenie płynów wyciągowych w temperaturze 50°C pod zmniejszonym ciśnieniem w celu uniknięcia rozkładu substancji leczniczych lub w suszarni rozpyłowej. Dawki jednorazowe wahają się od 0,2 g do 1 g, wyciągi suche są używane jako składniki leków recepturowych oraz leków gotowych w postaci proszków, czopków, itp.

W postaci wyciągów suchych jest przygotowywana m.in. większość silnie działających leków roślinnych. Są to preparaty standaryzowane. Ażeby uzyskać odpowiednią zawartość substancji czynnych dodaje się wypełniacze, takie jak skrobia pszennicza, cukier mlekowy lub sacharozę.

Obecnie produkuje się wiele leków gotowych zawierających wyciągi roślinne w różnych postaciach. Tabletki i kapsułki stanowią najprostszą formę przyjmowania ziół w postaci sproszkowanej. Żelatynowe kapsułki o różnej pojemności zawierają sproszkowane zioła. Kapsułki są łatwym sposobem przyjmowania ziół, uwalniają swoją zawartość po rozpuszczeniu się osłonki w żołądku. Są jednak droższe, bo płacimy za przetworzenie ziół, ich sproszkowanie, ale także za opakowanie, czyli kapsułkę. Kapsułki i tabletki mają jeszcze inne słabe strony. Znaczący koszt ziołolecznictwa uważają, że organizm lepiej przyswaja zioła, których smak najpierw odczują kubki smakowe, bo pobudza to soki trawienne.

Typową tabletkę lub kapsułkę można z dużym przybliżeniem porównać z porcją filiżanki naparu sporządzonego z 5 g ziół. Z kolei pastylki to stała dozowana postać leku przeznaczona do stosowania doustnego (głównie do ssania).

W tej postaci leku roślinne substancje lecznicze są rozproszone w powoli rozpuszczającym się podłożu, w skład którego wchodzi takie związki jak: żelatyna, guma arabska, sacharoza i inne substancje.

Należy też wspomnieć o wyciągach glicerynowych, do których sporządzania zamiast alkoholu etylowego, jak przy ekstraktach i nalewkach, używa się gliceryny. Wyciągi glicerynowe nie są tak skuteczne, jak nalewki i ekstrakty etanolowe, są też droższe od naparów.

Syropy są to stężone roztwory cukru w wodzie lub w sokach owocowych, wyciągach roślinnych często z dodatkiem substancji leczniczych, np. syropy przeciwkaszlowe (prawosławowy, tymiankowy, sosnowy). Posiadając dużą zawartość cukru utrudniają rozwój drobnoustrojów. Stosuje się je jako substancje poprawiające smak. Działają osłaniająco na błony śluzowe górnego odcinka przewodu

pokarmowego. Syropem może być wyciąg alkoholowy albo glicerynowy, a niekiedy napar, jeśli zostaną osłodzone i zagęszczone cukrem, miodem, gliceryną bądź syropem owocowym lub innym. Syrop jest dobrym lekiem na kaszel, ponieważ powleka błonę śluzową gardła. Syropy są łatwe w użyciu i smaczne, ale substancje słodzące dodane do nich mogą być niepożądane, np. dla osób chorujących na cukrzycę. Mankamentem jest też zwykle niewielka zawartość substancji czynnych wyekstrahowanych z ziół, które znajdują się w syropie, bo są one bardzo rozcieńczone.

Kolejną formą leku ziołowego są tabletki do ssania. Są bardzo praktycznymi postaciami leków ziołowych przy dolegliwościach jamy ustnej, gardła i górnych dróg oddechowych. Zażywa się je doustnie, a zawarte w nich substancje czynne oddziałują bezpośrednio na chore narządy. W ostatnich latach powstało i jest produkowanych wiele nowych form leków ziołowych w zakładach farmaceutycznych i zielarskich. Są to różnego rodzaju specyfiki płynne, aerozole, maści, proszki, drażetki, specjalne syropy itp.

► **Zioła stosowane zewnętrznie**

Zawarte w ziołach substancje czynne mogą być również wchłaniane przez skórę i dlatego stosuje się je zewnętrznie.

Istnieje wiele postaci leków ziołowych stosowanych zewnętrznie.

Powszechnie stosowane są **okłady i kompresy**. Aby przygotować okład, potrzebny jest kawałek czystej, miękkiej tkaniny z bawełny, lnu czy zwykłej gazy. Tkaninę można zanurzyć i namoczyć w mocnym i gorącym ziołowym wyciągu wodnym naparze czy odwarze, także w rozcieńczonym wyciągu alkoholowym lub glicerynowym. Następnie przykładą i przymocowuje w pożądanym miejscu tkaninę zawierającą środek leczniczy na różnego rodzaju uszkodzenia skóry jak stłuczenia, zranienia, opuchnięcia, zapalenia skóry, otarcia, krwawienia, siniaki, także na bóle głowy, skurcze mięśni, a nawet bóle gardła. Pod wpływem wysokiej temperatury znajdujące się w surowcu zielarskim substancje czynne wykazują miejscowe działanie gojące. Kompresy i okłady przygotowuje się z ziół o działaniu przeciwzapalnym, ściągającym lub antyseptycznym.

Żeby zapewnić większą skuteczność okładów, należy je dosyć często zmieniać po ostygnięciu, aby przynajmniej były ciepłe bądź okrywać je, żeby nie traciły ciepła.

Kolejną postacią leku ziołowego stosowanym zewnętrznie są **kataplazmy**. W odróżnieniu od okładów i kompresów, gdzie stosuje się wyciągi wodne lub rozcieńczone alkoholowe bądź inne, w kataplazmach używa się rozdrobnionych ziół. Sporządza się je zarówno z ziół świeżych jak i suchych. Świeże zioła po zmiążdżeniu tworzące kleistą papkę nakłada się bezpośrednio na skórę lub wkłada w kawałki cienkiej gazy i przykładą na bolące miejsce lub nakłada i owija bandażem, aby okład się nie przesunął. Jeśli używa się do kataplazmów ziół suszonych, należy je rozdrobnić i zrobić z nich po zmieszaniu z przegotowaną wodą lub octem jabłkowym papkę. Przykładać na bolące miejsca, jak podano powyżej.

Do przygotowania kataplazmu najlepsze są zioła o działaniu rozgrzewającym, ściągającym, pobudzającym krążenie, np. nasiona lnu, korzenie prawoślazu lekarskiego. Kataplazmy sprawdzają się w leczeniu ropiejących ran.

IV. Postacie leków stosowane w ziołolecznictwie

Z kolei **mazidla** stanowią mieszanekę ziół z alkoholem lub octem jabłkowym, niekiedy z dodatkiem olejków eterycznych. Zawierają składniki łatwo wchłaniane przez skórę. Stosuje się je zewnętrznie do masażu mięśni i więzadeł.

Maści i balsamy są preparatami płynnymi do smarowania lub nakładania bezpośrednio na zranioną skórę. Maści używa się na różne dolegliwości skóry, jak niewielkie otarcia, skaleczenia, zadrapania, egzemy, wypryski i wysypki. Do przygotowania maści nadaje się większość ziół, to jednak szczególnie przydatne są uzyskane z arniki, korzenia żywokostu, kwiatów dzikiego bzu, babki zwyczajnej, przywrotnika, nagietka lekarskiego, korzenia prawoślazu i krwawnika pospolitego. Do przygotowania maści używa się najczęściej wazeliny. Nie jest ona wchłaniana przez skórę i stanowi rodzaj nośnika i bazy.

Kolejne postacie to **irygacje i czopki**. Są one zaliczane do leków o działaniu zewnętrznym.

Skutecznym sposobem wchłaniania przez skórę substancji leczniczych znajdujących się w ziołach są kąpiele. W zależności od rodzaju dolegliwości lub schorzenia przygotowuje się kąpiele z jednego lub kilku ziół. I tak, działania nasenne i uspokajające mają kąpiele z naparem z kozłka lekarskiego, chmielu lub kwiatu lipy.

Na układ krążenia oraz przeziębienia i grypy skuteczne są zioła napotne, jak imbir, krwawnik pospolity.

Do kąpieli odprężających zaleca się kwiat lawendy, kwiat dzikiego bzu i liście rozmarynu lekarskiego. Aby przygotować kąpiel w wannie, wystarczy do wody w wannie wlać pół litra naparu lub odwaru z w/w ziół. Do kąpieli stóp lub rąk wyciągów wodnych nie rozcieńcza się.

V.

Czynniki zmienności substancji czynnych w roślinach zielarskich po zbiorze surowca

W zielarstwie niezmiernie ważną sprawą jest, aby każdy surowiec zielarski był zebrany we właściwym terminie i odpowiadał stawianym mu wymaganiom. Generalnie zbiór powinien być przeprowadzony wtedy, gdy w roślinie nagromadzi się najwięcej związków czynnych. W tym miejscu można wymienić dokładniejsze pojęcia określające moment np. okres zbioru to faza rozwoju rośliny, kwitnienia, owocowania, spoczynku itp. Pora zbioru – to godziny pozyskiwania surowca – poranne, popołudniowe czy przedwieczne. Czas zbioru – dotyczy pór roku np. zbiór wiosenny, letni, jesienny lub miesięcy np. lipiec, sierpień itd. Po zbiorze roślin zielarskich w stadium tzw. dojrzałości dynamicznej (wg prof. Strażewicza), gdzie surowcem są kwiaty, liście lub całe ziele, zachodzą bardzo dynamiczne zmiany z powodu gwałtownego przerywania procesów życiowych, w tym procesu syntezy substancji aktywnych. Zewnętrznymi symptomami tego stanu są więdnienie, zmiana naturalnej barwy oraz utrata zapachu i innych cech organoleptycznych. Po zbiorze mają też miejsce zmiany ilościowe w składzie substancji czynnych oraz zmiany jakości tych substancji. Z kolei w tzw. stadium dojrzałości statycznej (też wg prof. Strażewicza) zmiany zachodzące w organach będących w stanie spoczynku jak korzenie, kłącza, bulwy i niektóre owoce są zdecydowanie mniejsze. Można to wytłumaczyć naturalnym wyłączeniem pewnych procesów i łagodnym przechodzeniem ze stanu aktywności w stan spoczynku, w przeciwieństwie do raptownego przerywania procesów życiowych ścinając np. ukwiecone ziele w początkach formowania się kwiatów.

Aby zatrzymać bądź ograniczyć wpływ niekorzystnych procesów na zawartość substancji czynnych w roślinach zielarskich stosuje się stabilizację surowca.

Podstawowym celem stabilizacji jest utrzymanie zawartości substancji czynnych na stosunkowo stałym i wysokim poziomie poprzez usunięcie lub zmniejszenie w tkankach roślinnych wody do poziomu, który zahamuje działalność enzymów rozkładających surowiec lub ograniczy zdecydowanie ich działanie.

Spośród wielu sposobów stabilizacji jak liofilizacja czy traktowanie alkoholem, najprostszym i najbardziej znanym jest suszenie.

Liofilizacja, zwana suszeniem sublimacyjnym, polega na usuwaniu wody z surowców poprzez ich zamrożenie pod zmniejszonym ciśnieniem, a następnie sublimację w próżni powstałych kryształków lodu. Jest stosowana do suszenia substancji termolabilnych oraz nietrwałych preparatów biologicznych i farmaceutycznych.

Celem suszenia jest pozbawienie tkanki roślinnej wody poprzez jej wyparowanie, tak aby zatrzymać procesy rozkładu surowca, poprzez zmniejszenie zawartości

wody w zebranych organach roślinnych do ok. 11–12%, co w zasadniczy sposób ograniczy działalność enzymów.

W zielarstwie wśród wielu czynników, które wpływają na jakość surowca i w konsekwencji – zawartość w nim substancji czynnych – dwa decydują w sposób zasadniczy o spełnieniu wymagań jakościowych.

Warunek pierwszy to przeprowadzenie zbioru we właściwym czasie i warunek drugi – zapewnienie właściwego suszenia. W tym miejscu zatrzymajmy się na omówieniu właściwych warunków suszenia. Cóż to znaczy?

Po pierwsze, proces suszenia powinien być dostosowany do rodzaju surowca, który chcemy suszyć (dokładniej powiemy o tym przy omawianiu poszczególnych gatunków). Powinien być szybki i prowadzony w odpowiedniej temperaturze. Szybkość przepływu powietrza, przede wszystkim temperatura suszenia muszą zapewnić utrzymanie zawartości związków farmakologicznie czynnych na możliwie niezmiennym w stosunku do żywej rośliny poziomie.

Odpowiednie warunki suszenia, spełniające wymogi tzw. dobrego suszenia, to takie, gdzie woda zostanie usunięta z tkanek, a zawartość substancji czynnych nie zostanie obniżona, lecz utrzymana na poziomie, jaki istniał w momencie zbioru. Co jest najważniejsze w zielarstwie z punktu widzenia producenta ziół z upraw, zbieracza ze stanu naturalnego, a także z perspektywy producenta leków ziołowych i stosującego je użytkownika? Wiele czynników, ale najważniejsze są dwa:

- a) trzeba wiedzieć, kiedy dokonywać zbioru ziół,
- b) trzeba umieć dobrze suszyć surowce zielarskie.

Niewłaściwie suszone surowce zielarskie mogą stracić wiele substancji czynnych, a nawet zostać ich pozbawione, surowiec zaś stanie się bezwartościową masą roślinną. Do tego nie wolno dopuścić.

Jednym z celów, jakie postawił sobie autor niniejszej książki, jest uświadomienie wszystkim, którzy będą z niej korzystać, ale przede wszystkim tym, którzy decydują o jakości ziół z upraw i ze stanu naturalnego, przekazywanych do producentów preparatów ziołowych tych dwóch fundamentalnych prawd. Szczegóły w dalszej części książki. Jeśli zebraliśmy i posiadamy piękny surowiec, nie zniszczmy go nieprzemyślanym działaniem podczas suszenia. W tym celu należy dokonać doboru odpowiednich parametrów suszenia. Zależą one od rodzaju substancji czynnych w roślinie oraz od budowy morfologicznej surowca zielarskiego.

Wszystkie surowce olejkowe są bardzo wrażliwe na działanie podwyższonej temperatury. Praktycznie optymalna temperatura suszenia nie powinna przekraczać 35°C, jeśli nie chcemy doprowadzić do strat olejku. Przeprowadzanie suszenia surowców olejkowych w wysokich temperaturach może pozbawić surowiec olejku całkowicie, pomimo że pozostałe cechy organoleptyczne nie będą na to wskazywać. Niewłaściwa temperatura i szybkość przepływu powietrza podczas suszenia mogą wpływać na obniżenie jakości olejku. W niektórych surowcach dopiero w trakcie suszenia i przechowywania zachodzą zmiany podwyższające ich wartość leczniczą, jak to ma miejsce z zieleń nostrzyka. Otóż bezpośrednio po zbiorze jest bez zapachu, a nabiera go właśnie w procesie suszenia i przechowywania, kiedy enzymy doprowadzają do powstania kumaryny. Korzenie kozłka lekarskiego i szyszki chmielu dopiero po wysuszeniu uzyskują właściwy zapach.

Kora kruszyny przynajmniej rok po wysuszeniu powinna leżakować, ażeby mogła być wykorzystana w przetwórstwie jako surowiec farmakopealny. Z kolei w czasie suszenia w temperaturze ok. 40°C surowców zawierających glikozydy nasercowe, jakimi są liście naparstnicy purpurowej i wełnistej, zachodzą ważne zmiany polegające na przechodzeniu glikozydów pierwotnych w tzw. glikozydy wtórne, posiadające właściwości leków nasercowych. Ustalenie niewłaściwych parametrów suszenia może spowodować całkowite zniszczenie glikozydów. Prawidłowe suszenie to takie, które nie tylko odprowadzi wodę, ale i utrzyma substancje czynne na prawie niezmiennym poziomie.

Do stabilizacji surowców zawierających alkaloidy konieczna jest jeszcze wyższa temperatura rzędu 40–50°C, a nawet, jak w przypadku liścia bielunia – 60°C. kolejnym czynnikiem wpływającym na zawartość substancji czynnych i ich jakość, podobnie jak przy suszeniu zależnym od postępowania człowieka i przez niego sterowanym, jest przechowywanie surowców.

Przechowywanie surowców wysuszonych we właściwych warunkach, posiadających określoną zawartość substancji czynnych wysokiej jakości, to bardzo ważne zadanie. W zielarstwie dobre warunki przechowywania surowców pozwalają na ich bezpieczne składowanie w oczekiwaniu na podjęcie procesu przetwórczego, jakim jest adiustacja ziół.

Właściwe przechowywanie utrzyma wysoką jakość surowca uzyskaną w procesie odpowiedniego dla danego gatunku suszenia. Złe warunki w czasie przechowywania mogą zniszczyć dużo, a często bardzo wiele dobrej jakości surowca. Niestety, trzeba też wyraźnie powiedzieć, że wartość nie najlepiej wysuszonego surowca (chodzi o parametry w jakich był suszony) o obniżonej zawartości substancji czynnych, nie ulegnie poprawie, nawet przy przechowywaniu w optymalnych warunkach, a nawet może dojść do obniżenia substancji czynnych do minimum.

Prawidłowo wysuszony surowiec zielarski – przechowywany we właściwych warunkach niewiele straci. Niewłaściwie wysuszony surowiec przechowywany w złych warunkach może stracić wszystkie substancje czynne i okaże się bezwartościowym. Wiadomo, że po wysuszeniu wszystkie surowce zielarskie posiadają w swoich tkankach jeszcze 6–12% wody. Oznacza to, że chociaż procesy enzymatyczne zostały w nich w decydujący sposób zahamowane, to w ograniczonym zakresie jeszcze pewne reakcje rozpadu zachodzą. Te resztki wody w surowcu oraz wysoka wilgotność względna powietrza powyżej 60%, w którym znajdują się przechowywane surowce, mogą spowodować rozwój grzybów i bakterii oraz spowodować obniżenie zawartości substancji czynnych. Niekorzystne zmiany, które mogą wystąpić w czasie przechowywania, zależą od tego, jak wysuszony jest surowiec, jaki rodzaj substancji czynnych zawiera, jaką ma budowę morfologiczną, w jakich warunkach i jak długo jest przechowywany.

Podobnie jak w trakcie wegetacji i procesu suszenia, tak i podczas przechowywania najbardziej narażone na straty są surowce olejkowe, szczególnie te, które posiadają zbiorniki olejku usytuowane na powierzchni liści, we włoskach, z których olejek paruje. Im dłużej trwa okres przechowywania, tym większe występują straty. Stosunkowo najmniej tracą olejku w miarę upływu czasu liście szafwii – po siedmiu latach nie więcej niż 20%. Bardzo dużo olejku tracą w czasie przechowywania liście melisy

V. Czynniki zmienności substancji czynnych w roślinach zielarskich po zbiorze surowca

– po roku ponad 50%, a po siedmiu latach – ponad 90%. Liście mięty pieprzowej tracą po roku przechowywania ponad 30%, a po latach siedmiu – ponad 60%. Z kolei ziele majeranku po roku traci niecałe 10%, a po siedmiu latach – ok. 50% olejku.

Straty olejku podczas dłuższego przechowywania, chociaż mniejsze, występują też w surowcach, u których olejek znajduje się w zbiorniczkach wewnętrznych. Oprócz czasu przechowywania na straty olejku ma też wpływ temperatura. Za optymalną temperaturę przechowywania surowców olejkowych uważa się ok. 0°C. Istotnym czynnikiem mającym wpływ na zawartość substancji czynnych w surowcu jest rozdrobnienie. Właściwy proces rozdrabniania, prowadzący do wytworzenia cząstek o małych rozmiarach z cząstek większych, powinien być prowadzony bezpośrednio przed produkcją wyrobu gotowego. Rozdrabnianie uzyskuje się poprzez krojenie, ocieranie, kruszenie, mielenie, zgniatanie i proszkowanie. Przed suszeniem, jak również przed skierowaniem do przechowywania, surowce nie powinny być rozdrabniane, bo prowadzi to do strat w substancjach czynnych.

Dosyć ważnym czynnikiem, który ma wpływ na jakość surowców są warunki, w jakich są one magazynowane, m.in. rodzaj opakowania. Do najmniejszych strat dochodzi, jeśli surowce zielarskie przechowywane są w skrzyniach drewnianych, kartonach papierowych z wkładką lub torbach papierowych trójwarstwowych, chroniących surowiec przed światłem, skokami wilgotności względnej, działaniem grzybów i bakterii, a jednocześnie pozwalającym mu na delikatny proces oddychania.

Nie nadają się do przechowywania surowców zielarskich torby polietylenowe oraz foliowe. Pomimo że warunki przechowywania nie poprawią jakości surowca, to pozwolą jednak na utrzymanie zawartości substancji czynnych na w miarę niezmiennym poziomie, a ponieważ są zależne od człowieka, mogą być regulowane. Należy dbać, by było one optymalne. Stosunkowo niedużym zmianom w czasie przechowywania podlegają surowce zielarskie zawierające garbniki.

VI.

Wykaz ziół uszeregowanych według kryteriów stosowania

A. Zioła stosowane w chorobach i zaburzeniach czynności przewodu pokarmowego, oraz gruczołów trawiennych.

1. Zioła pobudzające wydzielanie soku żołądkowego:

Cebula, krwawnik pospolity, korzeń arcydzięgla, cykoria podróżnik, ziele drapacza, owoc kolendry, nasienie kozieradki, korzeń goryczki, porost islandzki, ziele szanty, liść bobrka, korzeń mniszka, ziele mniszka, korzeń mniszka z zieleciem, ziele piołunu, kora chinowa, chińska kora cynamonowa, kora cynamonowa, kora kondu-rango, kłącze alpinii lekarskiej.

2. Zioła ułatwiające trawienie i wiatropędne:

Ziele piołunu, krwawnik pospolity, owoc kopru ogrodowego, owoc anyżu, korzeń arcydzięgla, owoc kardamonu, owoc ostropestu, owoc kminku, ziele tysiącznika, ziele glistnika, cykoria podróżnik, ziele drapacza, owoc kolendry, kłącze kurkumy długiej, liść karczocha, owoc kopru włoskiego, korzeń goryczki, liść melisy, liść mięty pieprzowej, liść bobrka, korzeń rzodkwi, liść rozmarynu, liść szalwii, ziele mniszka, korzeń mniszka z zieleciem, kłącze imbiru, liść boldo, kora chinowa, chińska kora cynamonowa, kora cynamonowa.

3. Zioła stosowane w chorobie wrzodowej:

Korzeń prawoślazu, korzeń lukrecji.

4. Zioła przeciwwymiotne:

Kłącze imbiru.

5. Zioła przeciwbiegunkowe i zapierające:

Ziele rzepiku, ziele przywrotnika, owoc borówki czernicy, ziele pięciornika gęsiego, kora dębowa, liść jeżyny, kłącze pięciornika, nasienie babki jajowatej, łupina nasienna babki jajowatej, nasienie babki płesznika.

6. Zioła przeczyszczające:

Alona, kora kruszyny, nasienie lnu, owoc szakłaku, korzeń rzewienia, liść senesu, owoc senesu, nasienie babki jajowatej, łupina nasienna babki jajowatej.

7. Zioła działające żółciopędnie, żółciotwórczo a także leczniczo na drogi żółciowe:

Ziele piołunu, krwawnik pospolity, owoc kardamonu, kłącze kurkumy długiej, cykoria podróżnik, liść karczocha, kwiat kocanek, ziele szanty, liść mięty pieprzowej, korzeń mniszka z zieleciem, liść boldo.

8. Zioła chroniące miąższ wątroby:

Owoc ostropestu.

B. Zioła stosowane w chorobach dróg oddechowych

1. Zioła hamujące odruch kaszlowy:

Ziele rosiczki.

2. Zioła łagodzące kaszel:

Liść prawoślazu, korzeń prawoślazu, liść podbiału, ziele poziewnika, korzeń łyszczca, kwiat jasnoty białej, porost islandzki, kwiat ślazu, liść ślazu, ziele szanty, liść babki lancetowatej, ziele rdestu ptasiego, kwiat lipy, kwiat dziewanny.

3. Zioła rozrzedzające śluz i wykrztuśne – wewnętrzne i zewnętrzne:

Owoc anyżu, korzeń chrzanu, kamfora, olejek eukaliptusowy, liść eukaliptusa, owoc kopru włoskiego, ziele gryndelli, liść bluszczu, korzeń lukrecji, olejek mięty pieprzowej, ziele rukwii, korzeń biedrzeńca, olejek sosnowy, młode pędy sosny, korzeń Seneki, kwiat pierwiosnka, korzeń pierwiosnka, korzeń rzodkwi, korzeń mydlnicy, ziele macierzanki, nasienie gorczycy białej, ziele tymianku.

4. Zioła rozkurczające oskrzela, środki przeciwastmatyczne:

Owoc aminka egipskiego, ziele przęśli, liść bluszczu, ziele tymianku.

5. Zioła inne stosowane w chorobach dróg oddechowych:

Wiązówka błotna, kwiat rumianku, kwiat bzu czarnego, owoc bzu czarnego, nasturcja większa.

C. Zioła stosowane w zakażeniach

Cebula, czosnek, owoc kopru ogrodowego, owoc anyżu, kwiat arniki, owoc kardamonu, owoc kminku, goździki, chińska kora cynamonowa, kora cynamonowa, korzeń i ziele jeżówki purpurowej, kłącze galangi (alpinii), kłącze perzu, porost islandzki, kwiat rumianku, olejek mięty pieprzowej, olejek sosnowy, pączki sosny, ziele babki lancetowatej, kora dębowa, korzeń rzodkwi, liść szaławii, nasienie gorczycy białej, oczyszczony olejek terpentynowy.

D. Zioła stosowane w chorobach serca i układu krążenia

1. Zioła działające na serce:

Ziele miłki wiosennego, pokrzyk wilcza jagoda, ziele tasznika, kamfora, ziele konwalii, kwiat głogu z liściem i owoc głogu, ziele serdecznika, oszloch (cebula morska).

2. Zioła działające na naczynia wieńcowe:

Owoc aminka egipskiego, kwiat głogu.

3. Zioła działające przeciwarytmicznie:

Pokrzyk wilcza jagoda, ziele tasznika, głóg, oszloch.

4. Zioła stosowane w nadciśnieniu tętniczym:

Cebula, ziele tasznika, ziele żarnowca.

5. Zioła stosowane przy obniżonym ciśnieniu krwi:

Ziele tasznika, kamfora.

6. Zioła pobudzające krążenie, zwiększające przepływ krwi:

Kwiat lawendy, pączki sosny, liść rozmarynu.

7. Zioła działające korzystnie na naczynia żyłne:

Ziele konwalii, liść i kora oczaru wirginijskiego, nasienie kasztanowca, ziele nostryka.

8. Zioła przeciwmiażdżycowe:

Cebula, czosnek.

9. Zioła przeciw hemoroidom:

Liść i kora oczaru wirginijskiego, ziele nostryka, pączki topoli, kłącze i korzeń ruszczyka, kora kasztanowca.

E. Zioła stosowane w chorobach nerek i układu moczopłciowego

1. Zioła moczopędne i addytywne:

Liść brzozy, ziele skrzypu, owoc jałowca, korzeń lubczyka, korzeń wilżyny, liść ortosyfonu, ziele pietruszki, korzeń pietruszki, owocnia fasoli, liść pokrzywy, ziele pokrzywy, ziele nawłoci, korzeń mniszka z ziele.

2. Zioła odkażające drogi moczowe:

Korzeń chrzanu, ziele jeżówki purpurowej, kłącze perzu, nasturcja większa, liść mącznicy, liść brusznicy.

3. Zioła przeciw kamicy moczowej:

Owoc aminka egipskiego, kłącze perzu, korzeń lubczyka, kłącze lepiężnika, ziele pietruszki, korzeń pietruszki, ziele nawłoci.

4. Zioła działające na gruczoł krokowy:

Nasienie dyni, korzeń pokrzywy, ziele połonicznika, ziele tymianku.

F. Zioła działające na układ nerwowy

1. Zioła uspokajające:

Kwiat lawendy, szyszki chmielu, liść melisy, ziele męczennicy, korzeń kozłka.

2. Zioła antydepresyjne:

Ziele dziurawca.

G. Zioła wpływające na przemianę materii, temperaturę ciała i napotne

Cebula, czosnek, ziele jeżówki purpurowej, kłącze alpinii lekarskiej, lecytyna sowa, nasienie babki jajowatej, łupina nasienna babki jajowatej.

H. Zioła rozkurczowe

1. Zioła działające bezpośrednio:

Owoc kopru włoskiego, owoc anyżu, owoc aminka egipskiego, owoc kminku, ziele dymnicy, kłącze galangi (alpinii), liść lulka, kwiat rumianku, liść mięty pieprzowej, liść ortosyfonu, liść rozmarynu.

I. Zioła stosowane w ginekologii

Krwawnik pospolity, ziele tasznika, kwiat jasnoty białej, ziele pięciornika gęsiego, buławinka purpurowa

J. Zioła wykazujące działanie cytostatyczne, przeciwnowotworowe

Ziele jemioli.

K. Zioła do użytku zewnętrznego i stosowane w chorobach skóry

1. Zioła podrażniające skórę:

Liść bluszczu, liść rozmarynu, nasturcja większa.

VI. Wykaz ziół uszeregowanych według kryteriów stosowania

2. Zioła przeciwreumatyczne:

Kwiat arniki, nasienie gorczyca białej, kora wierzby i liść pokrzywy.

3. Zioła stosowane zewnętrznie do leczenia ran:

Ziele tasznika, kwiat nagietka, ziele jeżówki purpurowej, ziele skrzypu, liść i kora oczaru wirginijskiego, ziele dziurawca, kwiat rumianku, pączki topoli.

4. Zioła stosowane zewnętrznie w leczeniu tępych urazów:

Kwiat arniki, ziele dziurawca, ziele nostrzyka, liść i ziele żywokostu, korzeń żywokostu.

5. Zioła stosowane zewnętrznie w leczeniu blizn, brodawek i innych zmian skórnych:

Słoma owsiana, ziele fiołka trójbarwnego, ziele glistnika, cebula.

6. Zioła przeciwzapalne:

Słoma owsiana, ziele rzepiku, kwiat arniki, nasienie kozieradki, liść i kora oczaru wirginijskiego, ziele dziurawca, liść orzecha, kwiat jasnoty białej, nasienie lnu, kwiat rumianku, ziele babki lancetowatej, kora dębowa.

7. Zioła stosowane zewnętrznie w leczeniu uszkodzeń skóry spowodowanych czynnikami termicznymi:

Ziele dziurawca, pączki topoli.

L. Zioła tonizujące i wzmacniające

Korzeń eleuterokoka, korzeń goryczki, korzeń żeń-szenia.

Ł. Zioła stosowane w chorobach nosogardzieli, jamy ustnej i gardła

1. Zioła stosowane w leczeniu gardła:

Ziele rzepiku, kwiat arniki, kwiat nagietka, goździki, liść podbiału, kwiat jasnoty białej, kwiat rumianku, owoc borówki czernicy, ziele babki lancetowatej, ziele rdestu ptasiego, ziele pięciornika gęsiego, owoc tarniny, kwiat róży, liść jeżyny, kłącze pięciornika.

2. Zioła stosowane w leczeniu jamy ustnej:

Ziele rzepiku, kwiat nagietka, liść podbiału, liść i kora oczaru wirginijskiego, kwiat jasnoty białej, kwiat rumianku, olejek mięty pieprzowej, owoc borówki czernicy, liść babki lancetowatej, ziele rdestu ptasiego, ziele srebrnika, owoc tarniny, owoc róży, liść jeżyny, liść szalwii, kłącze pięciornika.

3. Zioła do płukania gardła:

Kwiat rumianku, kora dębu, liść szalwii.

M. Zioła stosowane w różnych innych chorobach i zaburzeniach czynnościowych

Liść brzozy, ziele tasznika, pieprzowiec, goździki, zimowit jesienny, nasienie kasztanowca, liść orzecha, pączki sosny, liść rozmarynu, kora wierzby, liść szalwii, nasienie gorczyca białej, liść pokrzywy i ziele pokrzywy, ziele jemiioły.

✿ VII.

Klasyfikacja ziół według ich właściwości leczniczych

Dzięki badaniom farmakologicznym poznano zawartość substancji czynnych występujących w surowcach zielarskich i ich wpływ na organizm człowieka. Opisywanie roślin zielarskich od dawna dokonuje się na podstawie ich właściwości leczniczych. Działanie lecznicze konkretnego surowca zielarskiego uzależnione jest od zawartości w nim substancji aktywnych biologicznie, od synergicznego współdziałania poszczególnych składników. To one przesądzają o zakwalifikowaniu rośliny zielarskiej do leczenia określonego schorzenia.

1. Antystresowe. Działają kojąco na będące pod wpływem stresu narządy. Wykazują właściwości uspokajające i łagodzące w stanach napięcia i niepokoju, normalizują napięcie emocjonalne (afektywne): męczennica cielistka, kozłek lekarski, rumian szlachetny, pierwiosnek lekarski, kalina koralowa, chmiel zwyczajny, stroiczka rozdęta, serdecznik pospolity, koniczyna łąkowa, mak polny, dziurawiec zwyczajny, pluskwica groniasta.

2. Aromatyczne. Posiadają przyjemny i zdecydowany zapach. Działają korzystnie na układ trawienny. Często są wykorzystywane do poprawiania smaku i zapachu innych ziół: anyż, melisa lekarska, kminek, kardamon, arcydzięgiel, seler, rozmaryn lekarski, kozłek lekarski, wiązówka błotna, rumian szlachetny, cynamon, kolendra siewna, koper ogrodowy, koper włoski, goździkowiec korzenny, hyzop lekarski, imbir.

3. Bakteriobójcze (przeciwbakteryjne). Hamują rozwój bakterii lub zabijają bakterie. Zapobiegają chorobom wywołanym przez bakterie: czosnek, cebula, liść borówki brusznicy, owoce czarnej jagody, ziele piołunu, liść mącznicy, ziele szalwii, mięty, szanty, dziurawca, tymianku, macierzanki, majeranku, kwiat wrotyczu, kwiat rumianku pospolitego, korzeń omanu, kora wierzby, kłaczka kosaćca, owoc anyżu, goździkowiec korzenny, owoc kolendry siewnej, ziele i korzeń jeżówki purpurowej, ziele goryczki żółtej, owoc jałowca, kwiat nagietka, ziele rozmarynu lekarskiego, ruty zwyczajnej, ziele bylicy, bożego drzewka.

4. Dermatologiczne – stosowane w chorobach skórnych.

Należą do nich surowce i preparaty roślinne, wykazujące działanie przeciwzapalne, ściągające, osłaniające, przeciwkrwotoczne, przeciwalergiczne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybiczne.

Stosowane głównie zewnętrznie nieliczne np. o działaniu moczopędnym, ułatwiające przemianę materii lub pobudzające krążenie obwodowe. Leki ziołowe są skuteczne i bezpieczne, szczególnie w leczeniu wyprysków, stanów zapalnych, ropni, odleżyn i odmrożeń.

Zewnętrznie w postaci naparów, odwarów do okładów, przemywań, nasiadówek i kąpeli stosuje się: kwiat nagietka, koszyczki rumianku, arniki, kory dębu, kłącze pięciornika, ziele krwawnika, ziele nostryka, liść orzecha włoskiego, nasienie lnu, liść pokrzywy, korzeń łopianu, ziele skrzypu, nasienie kozieradki (niektóre z nich wchodzi w skład kosmetyków do pielęgnacji skóry i jeśli powodują alergię, należy je zmienić lub z nich zrezygnować).

5. Gojące – do stosowania zewnętrznego, goją rany i skaleczenia: aloes zwyczajny, kwiat bzu czarnego, kwiat nagietka jasnoty, rumianku pospolitego, gorzknik kanadyjski, babka zwyczajna, prawoślaz lekarski, ziele drapacza, ziele dziurawca, macierzanki, krwawnika pospolitego, lniczy, rdestu ptasiego, szalwii, liść orzecha włoskiego, oczar wirginijski, pączki topoli, bodziszek plamisty, arnika górską, rdest wężownik, stokrotka pospolita, kozieradka pospolita, oman wielki, nasiona lnu, czosnek, ziele skrzypu polnego, hyzopu lekarskiego.

6. Hamujące krwawienia zewnętrzne i wewnętrzne. Tamują i zapobiegają krwawieniom, wykazują właściwości ściągające: ziele i kwiat krwawnika, ziele rzepiku pospolitego, tasznika, skrzypu, rdestu ptasiego i ostrogorzkiego, liść pokrzywy, mącznicy lekarskiej, ziele barwinka pospolitego, kłącze rdestu, wężownika, pięciornika, kora kaliny, ziele świetlika, ziele nawłoci pospolitej, bluszczka kurdybanka, miódunki, korzeń i liść prawoślazu, kora dębu, liść babki zwyczajnej, liść maliny, liść szalwii lekarskiej, ziele rozmarynu lekarskiego, korzeń rzewienia dłoniastego, ziele dziurawca, kłącze pięciornika kurzego ziela, liść oczaru wirginijskiego.

7. Immunostymulujące – to działanie pobudzające czynność układu immunologicznego (odpornościowego) organizmu. Posiadają je substancje czynne aloesu drzewiastego, jeżówki purpurowej, sadzka konopiastego. Stosowane są w zakażeniach oraz zapobiegawczo w celu zwiększenia sił odpornościowych organizmu, np. w osłabieniu układu odpornościowego czy rekonwalescencji.

8. Krew oczyszczające – przestrajające. Pomagają usuwać szkodliwe produkty przemiany materii, poprawiają samopoczucie i sprawność fizyczną: ziele dymnicy pospolitej, kwiat i ziele koniczyny łąkowej, korzeń łopianu, liść i korzeń pokrzywy, ziele jeżówki, bratka polnego, przetacznika, liść poziomki, barwinka, maliny, brzozy, ziele skrzypu, drapacza, bluszczku, kwiat stokrotki, kocanki, korzeń łopianu, podróżnika, mniszka, szyszki chmielu, nasienie czarnuszki.

9. Łagodzące – osłaniające. Służą zawarte w tych ziołach działają łagodząco, osłaniająco i powlekająco na błony śluzowe: korzeń i liść prawoślazu lekarskiego, korzeń żywokostu lekarskiego, liść podbiału pospolitego, kwiat ślazu dzikiego, znamiona kukurydzy zwyczajnej, kłącze perzu, nasiona lnu, ziele miódunki, liść babki lancetowatej, kwiat lipy, dziewanny, nasienie gorzycy, kozieradki, korzeń lukrecji gładkiej.

10. Mlekoopędne. Pobudzają zwiększone wytwarzanie mleka u karmiących matek: owoc anyżu, ziele tysiącznika, owoc kopru włoskiego, kminku, ziele rutwicy, werbeny, bazylii, nasienie pietruszki.

11. Moczoopędne (diuretyczne działanie). Powodują zwiększone wydzielanie moczu, jednocześnie wykazują działanie czyszczące i leczące nerki i drogi moczowe. Przydatne w chorobach dróg moczowych: sadziec konopiasty, liść mącznicy lekarskiej, ziele żarnowca, połonicznika, skrzypu, rzepiku, drapacza, rutwicy, piołunu,

bylicy pospolitej, nawłoci, macierzanki, bratka polnego, hyzopu lekarskiego, znamiona kukurydzy, kłącze perzu, korzeń i ziele mniszka, owoc jałowca, ziele konwalii, ziele i korzeń pietruszki, liść poziomki, ziele werbeny, nostrzyka, krwawnika, bazylii, rdestu ptasiego, liście i korzenia pokrzywy, ziela przetacznika, korzeń łopianu, cykorii podróżnika, lukrecji, mydlnicy, omanu, lubczyka, kłącze kosaćca, nasiona ogórecznika, kwiat i owoc bzu czarnego, owoc głogu, liść brzozy, borówki brusznicy, owoc jarzębiny, dzikiej róży, szyszki chmielu, pączki topoli, owocnia fasoli, nasiona czarnuszki, preparat **Fitolizyna**.

12. Napotne. Wpływają na zwiększone wydzielanie potu, co powoduje usuwanie szkodliwych toksyn z organizmu, szczególnie korzystne w przeziębieniach: kwiat lipy, bzu czarnego, ziele nawłoci, korzeń arcydzięgla, łopianu, omanu, nasiona pietruszki, ziele rutwicy, przetacznika, owoc kopru włoskiego, maliny i bzu czarnego, pączki topoli, liść brzozy, ziele bratka polnego, liść i owoc wawrzynu szlachetnego, korzeń i ziele sadzka konopiastego, koszyczki rumianu szlachetnego, czosnek, imbir, ziele macierzanki i krwawnika.

13. Nasenne: szyszki chmielu, ziele męczennicy cielistej, ziele nostrzyka, korzeń kozłka, ziele jemioli, koszyczki rumianu szlachetnego, liść melisy, ziele barwinka, macierzanki, kwiat lawendy.

14. Nasercowe, pobudzające czynność serca – działają pośrednio przez układ nerwowy albo bezpośrednio na mięsień sercowy: kwiat głogu i owoc głogu, ziele dziurawca, hyzopu, bazylii, liść rozmarynu, kwiat arniki, ziele serdecznika, ziele miłki wiosennej, ziele konwalii, liść miłorzębu.

15. Pobudzające czynności fizjologiczne organizmu: ziele wawrzynu szlachetnego, owoc kminku, owoc kardamonu, cynamonowiec cejloński, czosnek, goryczka żółta, korzeń żeń-szenia, ziele bluszczyka kurdybanka, chrzan, owoc jałowca, liść mięty pieprzowej, ziele rozmarynu, mięty, szałwii, bylicy bożego drzewka, wrotyczu, szanty zwyczajnej, bylicy piołunu.

16. Pobudzające czynności żołądka: ziele dziurawca, mięty, krwawnika, szanty, drapacza, przywrotnika, nawłoci, przetacznika, bazylii, majeranku, cząbrku, korzeń lubczyka, mydlnicy, mniszka, kwiat lawendy, rumianku pospolitego, kłącze pięciornika, korzeń rzewienia, liść melisy, bobrka, nasienie kozieradki.

17. Pobudzające wydolność układu oddechowego: krwawnik pospolity, świetlik łąkowy, czosnek, nawłoc pospolita, gorzknik kanadyjski, hyzop lekarski, porost islandzki, jeżówka purpurowa, prawoślaz lekarski, mięta pieprzowa, bodzisek cuchnący, tymianek, mącznica lekarska, podbiał pospolity, bez czarny, macierzanka, oman wielki.

18. Podrażniające skórę – stosowane zewnętrznie powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych. Podrażniając skórę, pobudzają krążenie i łagodzą bóle: pieprzowiec roczny (papryka), imbir, chrzan, czosnek, pokrzywa zwyczajna, ruta zwyczajna, olejek miętowy i rozmarynowy.

19. Przeciwalergiczne – to działanie hamujące reakcję alergiczną. Wykazują je m.in. flawonoidy np. kwercetyna i jej pochodne, a także takie surowce zielarskie jak: ziele dziurawca, korzeń kozłka lekarskiego, kwiat rumianku.

20. Przeciwartretyczne (przeciwdnowe) właściwości mają: ziele rzepiku, kora wierzbowa, liście brzozy, znamiona kukurydzy, ziele rdestu ptasiego, ziele nawłoci,

owocnia fasoli, korzeń wilżyny, kłącze perzu, liść czarnej porzeczki, nasienie czarnuszki. Są to głównie surowce zielarskie o działaniu moczoopędnym, wzmagają wydalanie moczanów z moczem.

21. Przeciwbiegunkowe – polegające na zahamowaniu nadmiernych ruchów perystaltycznych jelit, aby przedłużyć w nich czas przebywania treści pokarmowej i zapobiec częstym, nieobfitym, wodnistym wypróżnieniom. Powinny działać przeciwbakteryjnie, przeciw pasożytniczo, przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, ściągająco i osłaniająco. Są to m.in. surowce zielarskie zawierające śluzu i garbniki: kora dębu, kora kasztanowca, kora wierzby, owoc borówki czernicy, kłącze pięciornika, owoc dzikiej róży i jarzębiny, ziele rzepiku, przywrotnika, dziurawca, srebrnika, szałwii, nawłoci, tymianku, macierzanki, świetlika, rdestu ptasiego, werbeny, przetacznika, cząbrku, kwiat rumianku, liść orzecha włoskiego, pokrzywy, borówki czernicy, czarnej porzeczki, maliny, borówki mącznicy i barwinka.

22. Przeciwcukrzycowe – stosowane w profilaktyce, a także w cukrzycy i stanach przedcukrzycowych: owocnia fasoli, kłącze perzu, liść pokrzywy, orzecha włoskiego, liść borówki brusznicy i czernicy, ziele rutwicy, rdestu ptasiego, krwawnika, dziurawca, szałwii, korzeń mniszka lekarskiego, korzeń łopianu.

Dobrze działają także zioła zawierające gorycze jak: liść bobrka trójlistkowego, ziele drapacza lekarskiego, ziele tysiącznika, korzeń goryczki.

23. Przeciwgorączkowe – wykazują działanie obniżające podwyższoną temperaturę, czyli gorączkę. Podstawowymi lekami przeciwgorączkowymi są m.in. pochodne kwasu salicylowego, które są w korze wierzby i kwiatkach wiązówki błotnej. Do ziół przeciwgorączkowych należą: kwiat lipy, kwiat bzu czarnego, rumianku rzymskiego, rumianku pospolitego, słonecznika, liść mięty i bobrka trójlistnego, kora wierzby, kasztanowca, owoc borówki czernicy, ziele tymianku i ziele drapacza, arcydzięgiel, melisa, sadziec, ogórecznik, pieprz hiszpański, kora drzewa chinowego, hyzop lekarski, mięta pieprzowa, szałwia, macierzanka, werbena.

24. Przeciwoścące (przeciwreumatyczne) – hamujące objawy chorób gośćcowych, a szczególnie reumatoidalne zapalenia stawów. Będą to głównie zioła o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym. Zewnętrznie o działaniu drażniącym powodującym przekrwienie skóry w postaci okładów, nacierań, plastrów, kąpieli, mazideł i maści rozgrzewających z pieprzowca rocznego (papryki), nasienie gorczyca czarnej, korzeń omanu, owoc jałowca, liść arcydzięgla, kamforę, bardzo rzadko macerat olejowy z liści lulka czarnego, nasienia czarnuszki i gorczyca białej. Wewnętrznie w postaci mieszanek ziołowych z kory wierzby, kory jesionu, kwiatu wiązówki, ziela fiołka trójbarwnego, liścia brzozy, znamion kukurydzy, ziela nawłoci, owocu jałowca. Ponadto właściwościami przeciwoścącowymi charakteryzują się liść czarnej porzeczki, kwiat tawuły łąkowej, ziele skrzypu.

25. Przeciwgrzybiczne – wykazują działanie, które hamuje rozmnażanie się grzybów chorobotwórczych lub niszczące te grzyby.

Właściwości takie posiadają niektóre surowce zielarskie m.in. ziele glistnika i zawarty w nim sok mleczny i alkaloid chelidonina, czosnek oraz surowce olejkowe zawierające tymol, tj. tymianek pospolity, macierzanka piaskowa.

26. Przeciwkaszlowe – wykazują działanie osłaniające i wzmacniające układ oddechowy: korzeń i liść prawoślazu lekarskiego, kwiat ślazu dzikiego, liść podbiału

pospolitego, kwiat dziewanny, malwy czarnej, porost islandzki, korzeń biedrzeńca, korzeń lukrecji, ziele macierzanki, korzeń mydlnicy, omanu, pierwiosnka, ziele przetacznika leśnego, tymianku, płyn Saponarex.

27. Przeciwnkrwotoczne (hemostatyczne) – powodują zahamowanie krwawienia z uszkodzonych naczyń krwionośnych. Mogą zwiększać krzepliwość krwi lub kurczyć i uszczelniać naczynia włosowate, są stosowane głównie w krwawieniach zewnętrznych w skórze i błonach śluzowych. Działanie to powodują przede wszystkim garbniki, które ścinają białko. Stosuje się je zewnętrznie w postaci naparów i odwarów, w formie okładów, płukań jamy ustnej i preparatów w aerozolu: kora dębu, liść szalwii, ziele krwiściągu, liść i korzeń bergenii, kłącze pięciornika, ziele krwawnika, drapacza, korzeń żywokostu, kora kasztanowca, cebula, kwiat rumianku, ziele przywrotnika kanadyjskiego.

28. Przeciwmiażdżycowe – zapobiegające miażdżycy naczyń poprzez hamowanie postępu tej choroby lub powodujące cofanie się zmian miażdżycowych. Leki roślinne stosowane są pomocniczo. Najbardziej skuteczne są przetwory z karczocha, czosnku, olej z nasion wiesiołka dwuletniego i ogórecznika, zawierający (NNKT) niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Stężenie cholesterolu i lipidów w surowicy krwi obniżają takie surowce jak: nasiona dyni, słonecznika, soi, owoce oliwek, kielki kukurydzy oraz uzyskiwany z nich olej zawierający (NNKT), czosnek, cebula, głóg, perz, rdest ptasi.

29. Przeciwnadciśnieniowe (hipotensyjne) – to działanie obniżające ciśnienie tętnicze krwi. Wykazują je m.in. alkaloidy indolowe zawarte w rauwolfii i sporyszu, wykorzystane do produkcji leków, takich jak Raupasil, Resergot i Binerdin. Na obniżenie ciśnienia krwi mogą też wpływać takie surowce jak: kwiatostan i owoc głogu, ziele serdecznika, ziele jemioli, czosnek, korzeń kozłka lekarskiego, ziele nostryka i szyszki chmielu, także cebula, fiołek trójbarwny.

30. Przeciwnowotworowe (cytotoksyczne) – to działanie niszczące żywe komórki (w odróżnieniu od działania cytostatycznego hamującego podział komórek), najczęściej komórki nowotworowe lub bakterii (działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne).

Z surowców zielarskich wykazują takie działanie niektóre alkaloidy, np. kolchicina z zimowita jesiennego oraz pewne związki z jemioli pospolitej.

W leczeniu zmian nowotworowych stosuje się wiele środków chemicznych, ale właściwości przeciwnowotworowe posiadają również niektóre substancje czynne z surowców zielarskich, m.in. alkaloidy z barwinka różowego (winblastyna i winkrystyna). Winkrystyna stosowana jest w leczeniu białaczki u dzieci.

Jako leki zapobiegające powstawaniu przerzutów zyskują pewne znaczenie glikoproteidy znajdujące się w jemiole pospolitej. Bezpośrednio po wstrzyknięciu do guza nowotworowego wykazują silne działanie cytotoksyczne (a także immunostymulujące).

31. Przeciwpasożytnicze – to działanie powodujące niszczenie lub usunięcie pasożytów jelitowych lub skórnych.

Pomocne są następujące zioła w niszczeniu owsików – czosnek, owoc borówki czernicy, suche nasiona dyni, w leczeniu tasiemczyc – świeże nasiona dyni, w leczeniu glistnicy – ziele tymianku pospolitego, piołunu, korzeń omanu, w zwalczaniu

pasożytów skórnych (pchły, wszy, świerzby) – bylica piołun, wrotycz pospolity, pst rożeczka polna, złocien dalmatyński. Pomocniczo w leczeniu rzęsistka pochwowego stosowane są napary z kwiatów nagietka i rumianku rzymskiego, liść orzecha włoskiego.

32. Przeciwreumatyczne (przeciwgościcowe) – hamujące postęp i objawy chorób gościcowych, a szczególnie reumatoidalnego zapalenia stawów. Stosuje się preparaty i surowce zielarskie o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym, a miejscowo zewnętrznie o działaniu drażniącym powodującym przekrwienie skóry.

Wewnętrznie stosuje się surowce zawierające pochodne kwasu salicylowego, np. korę wierzby, kwiat wiązówki, ziele fiołka trójbarwnego, a także surowce działające moczopędnie, m.in. liść brzozy, znamiona kukurydzy, ziele nawłoci, owoc jałowca.

Zewnętrznie, w postaci okładów, plastrów, nacierań, maści nagrzewających itd. Stosowane są preparaty z pieprzowca rocznego (papryki) oraz surowce olejkowe, jak nasiona gorczycy czarnej, korzeń chrzanu oraz preparaty zawierające olejki eteryczne: terpentynowy, jałowcowy, gorczycowy, arcydzięglowy i inne lub kamfora.

33. Przeciwrobacze – zioła zawierające związki trujące, niszczące pasożyty układu trawiennego, ale nie szkodzące organizmowi człowieka: aloes zwyczajny, czosnek, wrotycz pospolity, piołun i ruta zwyczajna.

34. Przeciwskurczowe (spazmolityczne) – wykazują działanie hamujące skurcze mięśni gładkich. Substancje czynne mogą działać pośrednio przez wegetatywny układ nerwowy lub bezpośrednio na mięśnie gładkie. Działanie przeciwskurczowe przejawia wiele związków chemicznych pochodzące z ziół, jak atropina, papaweryna, kofeina, teofilina, a także surowce zielarskie olejkowe, np. liście mięty pieprzowej, melisy, surowce zielarskie zawierające flawonoidy, np. koszyczki rumianku pospolitego, korzeń lukrecji, piranokumaryny np. aminek egipski. Surowce zawierające substancje czynne działające przeciwskurczowo wykorzystuje się w kamicy żółciowej i nerkowej, skurczach naczyń krwionośnych (m.in. w chorobie Bùrgera), w skurczach jelita grubego i w skurczach oskrzeli, np. w astmie oskrzelowej.

Do ziół działających przeciwskurczowo zaliczyć można ziele glistnika, koszyczki rumianu szlachetnego, ziele werbeny, kora kaliny koralowej, ziele nostrzyka, kwiat lipy, ziele połonicznika, stroiczki rozdętej, ziele bazylii, majeranku, szaflwii, macierzanki, srebrnika, tymianku, serdecznika, owoc kolendry, anyżu, kopru włoskiego, kminku, bzu czarnego, kwiat lawendy, rumianku pospolitego, dziewanny, korzeń kozłka lekarskiego, kłącze i bulwa pochrzynu, kora wierzby i znamię kukurydzy.

35. Przeciwwymiotne – znoszące uczucie nudności i zapobiegające wymiotom: melisa lekarska, pieprz hiszpański, goździkowiec korzenny, wiązówka błotna, koper włoski, koper ogrodowy i liść lawendy, kłącze imbiru.

36. Przeciwwzapalne – wykazujące działanie zmniejszające powstawanie stanów zapalnych, jak ból, obrzęk, gorączka i nadmierne przekrwienie tkanek. Stosuje się je miejscowo, np. na skórę, błony śluzowe i wewnętrznie. Stosowane miejscowo zapobiegają tworzeniu się stanów zapalnych, działają przeważnie ściągająco i gojąco. Z surowców zielarskich przeciwzapalnie działają te, które posiadają garbniki oraz saponiny triterpenowe i steroidowe, powodujące np. zmniejszenie obrzęków. Przeciwwzapalnie działają zioła zawierające śluzę, np. nasiona lnu i kozieradki pospolitej, a także azulen np. rumianek.

Stosowane miejscowo w formie okładów z naparą w stanach zapalnych jamy ustnej i dziąseł są: liść szalwii, ziele hyzopu lekarskiego, ziele tymianku, majeranku, lnicy, liść babki, kłącze pięciornika, kwiat nagietka lekarskiego, kwiat rumianku pospolitego, ziele świetlika, liść mięty pieprzowej, kora dębu.

Wewnętrznie stosowane są: kwiat rumianku pospolitego, liść bobrka trójlistkowego, koszyczek rumianu szlachetnego, kwiat nagietka, bławatka, kwiat wiązówki błotnej, ziele srebrnika, ziele dziurawca, oczar wirginijski. Mechanizm działania przeciwwzapalnego wielu surowców zielarskich jest do tej pory nie poznany (np. zawierających flawonoidy).

37. Przeciwżylakowe – to zioła stosowane w żylakach odbytu (hemoroidach) i chorobach naczyń żylnych kończyn dolnych.

Stosuje się je zewnętrznie w postaci okładów na żylaki podudzia, nasiadówek, a także naparów i odwarów do wewnątrz. Skuteczne są kora dębu, kłącze pięciornika, kora i kwiat kasztanowca, kwiat nagietka, koszyczek rumianku, liść szalwii, ziele nostrzyka, ziele krwawnika, kwiat arniki górskiej, kłącze i korzeń ruszczyka.

38. Przeczyszczające – przyspieszają wypróżnienia: kora kruszyny, korzeń rzeźwienia, liście senesu, liście aloesu, owoc bzu czarnego, ziele tysiącznika, korzeń lukrecji, nasiona lnu, ziele lnicy, liść berberysu, owoc szakłaku pospolitego, korzeń mniszka lekarskiego.

39. Ułatwiają przemianę materii: ziele dziurawca, krwawnika, kłącze perzu, ziele rzepiku, liść poziomki, ziele dymnicy, liść orzecha włoskiego, nasiona kozieradki, znamiona kukurydzy.

40. Ułatwiają trawienie i pobudzają czynność układu trawiennego: liście berberysu, ziele tysiącznika, korzeń goryczki żółtej, kłącze gorzknika kanadyjskiego, szyszki chmielu, ziele bożego drzewka, ziele macierzanki, ziele drapacza, ziele dziurawca, ziele krwawnika, ziele hyzopu, ziele nostrzyka, majeranku, szalwii, ziele nawłoci, przetacznika, cebula, czosnek, korzeń arcydzięgla, korzeń cykorii podróżnika, owoc kminku, kopru włoskiego, kolendry, jałowca, kwiat rumianku, kocanki, kwiat lawendy, szyszki chmielu, liść pokrzywy, korzeń chrzanu, nasienie czarnuszki i nasienie gorczyca, ziele bylicy pospolitej, ziele piołunu.

41. Uspokajające – działają hamująco na ośrodkowy układ nerwowy, łagodzą stany napięcia nerwowego i wzmacniają układ nerwowy.

Są to zioła używane w przypadkach nerwic wegetatywnych, bezsenności, podnieceniu nerwowym. W odróżnieniu od leków syntetycznych, leki roślinne działają łagodniej i nie wywołują efektów niepożądanych.

Najsilniej działające i najczęściej stosowane to: korzeń kozłka lekarskiego, szyszki chmielu zwyczajnego, liść melisy, ziele serdecznika, kwiat lawendy, ziele męczennicy, kwiatostan głogu, korzeń arcydzięgla, pluskwica groniasta, owoc dzikiej róży, rumian szlachetny, ziele bylicy pospolitej, kalina koralowa, żeń-szeń, kwiat lipy, ziele jemioli, owies zwyczajny, ziele macierzanki, koniczyna łąkowa, rozmaryn lekarski, mięta pieprzowa, werbena pospolita.

42. Wątrobowe – regulują metabolizm wątroby, pobudzają przepływ żółci, działają dobroczynnie w niedomaganiach wątroby: korzeń i ziele mniszka lekarskiego, ziele krwawnika, ziele dziurawca, ziele tysiącznika, ziele rzepiku pospolitego, liść aloesu, liść berberysu, liść bobrka trójlistkowego, korzeń omanu wielkiego, owoc

kopru włoskiego, ziele dymnicy pospolitej, korzeń goryczki żółtej, kłącze gorzknika kanadyjskiego, ziele hyzopu lekarskiego, ziele serdecznika, ziele glistnika, ziele lawendy, owoc jałowca, dzikiej róży, bzu czarnego, korzeń cykorii podróżnika, liść rozmarynu i znamiona kukurydzy, owoc ostropestu, liść i ziele karczocha.

43. Wspomagające układ krążenia.

Do najważniejszych należą: kwiat i owoc głogu, kłącze imbiru lekarskiego, ziele jemioli pospolitej, kora i kwiat kasztanowca, ziele krwawnika, kwiat lipy, korzeń mniszka lekarskiego, owoc pieprzu tureckiego i ziele żarnowca.

44. Wykrztuśne, ułatwiające usunięcie wydzieliny z dróg oddechowych. Wykazują surowce zawierające saponiny: korzeń pierwiosnka, korzeń mydlnicy, kwiat dziewanny, korzeń lukrecji, także zawierające olejki eteryczne jak ziele tymianku, owoc anyżu, kopru włoskiego, liść eukaliptusa, preparat **Saponarex**.

45. Wzmacniające poszczególne organy i cały organizm człowieka. Ziele tyśiącznika, ziele rzepiku pospolitego, krwawnika, bożego drzewka, bukwicy, dziurawca, macierzanki, tymianku, werbeny, bratka polnego, przetacznika, korzeń arcydzięgla, owoc anyżu, ziele melisy, liść mącznicy lekarskiej, liść bobrka trójlistnego, korzeń łopianu, koszyczek rumianu szlachetnego, kłącze perzu, korzeń mniszka lekarskiego, ziele i korzeń jeżówki purpurowej, korzeń omanu, ziele dymnicy, czosnek, goryczka żółta, żeń-szeń, kłącze gorzknika kanadyjskiego, kwiat i owoc głogu, kwiat i kora kasztanowca, ziele hyzopu lekarskiego, porost islandzki, kwiat lipy, kwiat stokrotki, kwiat nagietka, ziele serdecznika, liść i korzeń pokrzywy, liść i owoc maliny, owoc kminku, kolendry, dzikiej róży, korzeń cykorii podróżnika, liść czarnej porzeczki, nasiona kozieradki, nasiona lnu, szyszki chmielu.

46. Żółciopędne i żółciotwórcze – pobudzają organizm do wydalania żółci z dróg żółciowych i z pęcherzyka żółciowego, a także zwiększają poziom żółci ułatwiając trawienie: korzenie, kora i liście berberysu, owoc ostropestu, korzeń i ziele mniszka lekarskiego, kłącze gorzknika kanadyjskiego, ziele werbeny pospolitej, ziele dymnicy pospolitej, korzeń goryczki żółtej, liść boldo, ziele rzepiku pospolitego, ziele szanty zwyczajnej, kwiat i ziele krwawnika.

✿ VIII.

Budowa i funkcjonowanie układu pokarmowego wątroby i trzustki

Układ trawienny jest jednym z głównych łączników pomiędzy wnętrzem ludzkiego ciała a środowiskiem zewnętrznym. Pokryty błoną śluzową przewód pokarmowy rozciąga się pomiędzy jamą ustną a odbytem. Tym „kanałem” właśnie przemieszcza się treść pokarmowa. Pokarmy – po rozdrobnieniu przez zęby i zmieszaniu ze śliną w przedsionku przewodu pokarmowego, jakim jest jama ustna – zostają rozcieńczone i stają się łatwo przesuwalne. Już w jamie ustnej – przy udziale śliny – rozpoczyna się trawienie niektórych składników pokarmowych. Na języku umieszczone są strefy czucia smaku i to one są pomocne m.in. w wyborze pokarmów. Przez gardło i przełyk rozdrobniona i rozcieńczona treść pokarmowa przesuwa się do żołądka, gdzie dochodzi do jej wymieszania z sokiem żołądkowym zawierającym kwas solny i enzymy.

Żołądek jest to umięśniony worek o pojemności około 1 litra. Główną funkcją żołądka jest przejęcie pokarmu z jamy ustnej oraz przełyku i przygotowanie treści pokarmowej do dalszego trawienia w jelicie cienkim. Proces ten polega na wymieszaniu rozdrobnionego pokarmu z kwasem solnym i enzymami obecnymi w żołądku. Żołądek narażony jest na wiele negatywnych wpływów w związku z prowadzonym przez jego „właściciela” stylem życia i odżywiania się. Stąd rozmaite dolegliwości i choroby.

Mieszanie treści pokarmowej w żołądku jest spowodowane skurczami mięśni, którymi steruje wegetatywny układ nerwowy. Tenże układ również „zawiaduje” wydzielaniem soku żołądkowego oraz substancji biorących udział w procesie trawienia: histaminy, prostaglandyn i gastryny.

Na wegetatywny układ nerwowy ważny wpływ wywierają nasze nastroje i stan psychiczny. Przez to żołądek nazywany jest też „zakątkiem pogody ducha”. Oznacza to, że wiele dolegliwości żołądkowych może znajdować swoją przyczynę także w sferze psychicznej.

Najkrócej w żołądku pozostają węglowodany, bo tylko około jednej godziny. Dłużej białka, a najdłużej tłuszcze.

Przemieszczanie się treści pokarmowej z żołądka do dwunastnicy następuje poprzez odźwiernik. Kolejnym etapem przemieszczania się treści żołądkowej jest dwunastnica, która stanowi początkowy odcinek jelita cienkiego. Dwunastnica zaczyna się w odźwierniku, tj. w końcowej części żołądka. Sam odźwiernik stanowi rodzaj zastawki odpowiedzialnej za przemieszczanie się strawionego pokarmu do dwunastnicy. Jeśli występują zaburzenia w jego funkcjonowaniu może to spowodować przesączenie się do dwunastnicy nadmiaru kwasów żołądkowych.

Zbyt duża ilość kwasów żołądkowych, która wpłynie do zasadowej dwunastnicy może spowodować zapalenie jej ścianek, a w konsekwencji do powstawania wrzodów. Wśród wielu czynników, które powodują nadmierne przesączenie się kwasów do dwunastnicy, do najczęstszych należą stres i napięcie nerwowe. W tym miejscu można powiedzieć, że w kompleksowym leczeniu wrzodów dwunastnicy obok stosowania ziół (o tym szerzej w oddzielnym rozdziale) ważnym działaniem jest właśnie usuwanie źródeł stresu i napięcia nerwowego, a także wprowadzenie zmian w sposobie odżywiania.

W dwunastnicy znajduje się ujście przewodu trzustkowego, którym napływa sok trzustkowy zawierający swoiste enzymy, a także ujście przewodu żółciowego, przez które napływa żółć. Właściwe trawienie odbywa się właśnie w jelicie cienkim, które jest najdłuższą częścią układu trawiennego.

Jelito cienkie składa się z trzech odcinków: dwunastnicy, jelita cienkiego i jelita krętego. W tym miejscu organizm wchłania najwięcej składników odżywczych.

I tu uwaga: schorzenie jelita cienkiego może naruszyć równowagę organizmu i spowodować niedobór tych składników, które są źle przyswajane.

Wchłanianie substancji pokarmowych następuje poprzez kosmki jelitowe, które znajdują się po wewnętrznej stronie jelita cienkiego. Następnie składniki pokarmowe w większości przedostają się do krwi żyłami układu wrotnego. Żyłą wrotną dostają się do wątroby, gdzie jest kontynuowana dalsza ich obróbka.

Wątroba jest też miejscem, gdzie napływa krew także z innych narządów jamy brzusznej. Jednym z nich jest śledziona, usytuowana w nadbrzuszu po lewej stronie żołądka. Z jelita cienkiego papka pokarmowa, pozbawiona już prawie wszystkich składników, przemieszczana jest do jelita grubego. Główną funkcją jelita grubego jest wchłanianie wody i składników mineralnych ze strawionej treści pokarmowej.

W zasadzie w jelicie grubym tylko w niewielkim stopniu są przyswajane inne składniki, bo ten proces miał miejsce już wcześniej w jelicie cienkim. Warto może zauważyć, że w jelicie grubym umiejscowiona jest flora bakteryjna. Najczęściej występującym schorzeniem jelita grubego jest zapalenie okrężnicy, która stanowi jedną z jego części. O objawach tego zapalenia i leczeniu ziołami w następnym rozdziale.

Na tym odcinku w sposób ciągły odbywa się wchłanianie wody. Na zakończenie trawienia niewchłonięte składniki pokarmowe przedostają się przez odbytnicę i odbyt. Stolec zawiera też wydzieliny błony śluzowej, złuszczone komórki śluzówki, odpadowe substancje mineralne i bakterie, które brały udział w procesie trawiennym.

Układ trawienny wyposażony jest w hormony miejscowe oraz ogólnoustrojowe i powiązany jest z nimi systemem połączeń nerwowych. Silne unerwienie układu trawiennego gwarantuje prawidłowy przebieg trawienia w jelitach. Poziom synergii (zgodnego działania) i zależności, jakie zachodzą pomiędzy różnymi częściami układu trawiennego jest niewspółmiernie wysoki. Sposób odżywiania ma wpływ na stan naszego zdrowia i dlatego prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego jest sprawą pierwszorzędnej wagi. Chodzi tu nie tylko o to, co jemy, ale jak spożywane pokarmy są przetwarzane i w jakim stopniu są wchłaniane przez organizm. Należy w tym miejscu zauważyć, że jeśli występują nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu trawiennego, to rodzaj dostarczanych organizmowi pokarmów nie

ma większego znaczenia, ponieważ nie jest możliwe ich właściwe przyswajanie. Sytuacja taka występuje wówczas, gdy istnieją zaburzenia w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego. Na przykład nieregularnie i w pośpiechu spożywane posiłki mogą doprowadzić do zaburzeń we właściwym funkcjonowaniu układu trawiennego, a więc niestrawności. Pokarm za szybko trafia do jelit, które nie są jeszcze gotowe do jego przetwarzania i przez to nie jest prawidłowo przyswajany. Może to być spowodowane złymi przyzwyczajeniami w jedzeniu lub też – co gorsze – wynikać z jakości i ilości soków trawiennych albo złego funkcjonowania ścian jelit. Może to stać się przyczyną poważnych chorób i dolegliwości.

Bardzo ważną funkcją układu trawiennego jest wydalanie. Wiadomo, że pokarm nie jest w całości trawiony. Z organizmu usuwane są więc składniki nieprzyswajalne, a także wytworzone wcześniej zbędne produkty przerobionej materii. Odbywa się to w dużym stopniu za pośrednictwem układu trawiennego. Stan poszczególnych części układu pokarmowego, a także zawartość żołądka i jelit wpływają na inne części organizmu człowieka. Pogląd ten jest podstawą medycyny holistycznej. Holistyczne podejście do leczenia polega na tym, że traktuje się organizm człowieka nie jako sumę niezależnych części, ale silnie powiązaną całość, której wszystkie organy wpływają i oddziałują na siebie wzajemnie. Jest udowodnione, że nieumiejętność radzenia sobie z presją z zewnątrz może prowadzić do powstawania różnych schorzeń i zaburzeń w funkcjonowaniu, między innymi, układu trawiennego. Stała zależność między stanem umysłu a trawieniem jest faktem. Oznacza to, że czynniki psychofizjologiczne mają wpływ na to, jak funkcjonują organy i jaka jest struktura tkanek w żołądku i jelitach.

1. Zapobieganie chorobom układu pokarmowego

Aby zapobiec większości chorób układu pokarmowego bardzo ważną sprawą jest zmiana stylu życia i przyzwyczajzeń. Chodzi tu głównie o niewłaściwy sposób odżywiania się, a konkretnie o jakość pokarmów, która nie jest dostosowana do potrzeb danego organizmu. Także nadużywanie alkoholu, palenie papierosów i stres wywołują negatywny wpływ na stan zdrowotny układu trawiennego. Udowodniono ponad wszelką wątpliwość, że nadmiar alkoholu podrażnia ścianki jelit i źle wpływa na wątrobę. Nikotyna może powodować wrzody dwunastnicy i utrudniać leczenie wrzodów żołądka. Substancje smoliste podrażniają cały układ trawienny. Podobnie stres i stany zdenerwowania – poprzez system nerwowy – negatywnie oddziałują na układ pokarmowy. Dieta powinna być oparta na indywidualnych potrzebach każdego człowieka i wyznawanej filozofii życia. Ważne jest, by była naturalna i zróżnicowana. Każdy z nas powinien unikać żywności, do której wkomponowano konserwanty.

Wydajmy walkę wszechobecnej chemii, która jest w ostatnich latach jednym z najważniejszych problemów cywilizacyjnych. Nadmierna pogoń za zyskiem, sztuczne przedłużanie okresu trwałości wielu produktów i napojów winny być piętnowane. Preferowana powinna być żywność naturalna i ekologiczna, bez sztucznych środków aromatyzujących, konserwujących i barwiących. Postawmy na naturalne preparaty roślinne wspomagające zdrowie i stanowiące naturalną ochronę organizmu przed wszechobecną chemią, która zatruwa środowisko człowieka

i powoduje lawinowy wzrost wielu zaburzeń, dolegliwości i chorób całego organizmu człowieka, w tym bardzo wrażliwego układu pokarmowego. To jest jedna strona medalu. Z drugiej strony należy z całą mocą podkreślić, że aby układ trawienny właściwie funkcjonował, czyli dobrze przetwarzał pożywienie, prawidłowo wchłaniał i bez zakłóceń wydalał – powinien znajdować się w optymalnym stanie. Aby taki stan zapewnić i utrzymać bardzo ważną rolę mogą pełnić rośliny lecznicze. Są one w stanie w wielu sytuacjach przeciwdziałać powstawaniu dolegliwości, a jeśli już zaistnieją okresowe zaburzenia i schorzenia, skutecznie – chociaż powoli i w długim przedziale czasu – je eliminować.

2. Zioła w leczeniu zaburzeń układu pokarmowego

Wiedza o działaniu i sposobach stosowania ziół stanowi podstawę medycyny holistycznej. Osiągnięcia fitochemii i farmakologii umożliwiły poznanie składu chemicznego ziół, w tym substancji czynnych, i ich oddziaływanie na organizm człowieka. Znaleziono naukowe uzasadnienie stosowania wielu ziół w leczeniu, używanych wcześniej na zasadzie tradycji. Potwierdzono ich działanie farmakologiczne, ale również określono budowę chemiczną substancji czynnych, odpowiedzialnych za efekt farmakologiczny i bezpieczne ich stosowanie.

Zioła posiadają właściwości normalizujące, czyli działają w sposób odpowiadający potrzebom organizmu. Ta unikalna, właściwa tylko ziołolecznictwu, cecha wyróżnia je spośród innych gałęzi medycyny. Najlepszym sposobem na skuteczne i trwałe wyliczenie jest usuwanie przyczyn powodujących zaburzenia w układzie trawiennym, a nie tylko pozbywanie się objawów choroby. Stosowanie leków ziołowych, w tym najprostszych, w postaci naparów, odwarów, maceratów i nalewek z ziół jednorodnych i mieszanek złożonych, ma nie tylko zlikwidować objawy, ale przede wszystkim wzmocnić cały organizm, aby zapobiec nawrotom dolegliwości czy wręcz chorobom w przyszłości. Zielarstwo i ziołolecznictwo zaleca ruch, zmianę stylu życia i nawyków żywieniowych. Należy też powiedzieć, że żadna ziołowa recepta nie zrekompensuje ubogiej diety, opartej na niewłaściwych produktach, często obciążonych nadmiernie chemicznymi substancjami, a także siedzącego trybu życia. Tempo życia, pośpiech, stres, zmęczenie, bezsenność, hałas, lęk, zagrożenie czy samotność – to wszystko znamiona naszych czasów. Dlatego szukanie stałego kontaktu z naturalnym środowiskiem jest koniecznością życiową. Kontakt z naturą wyzwala potrzebę ruchu, który jest biologiczną podstawą dobrego stanu psychicznego i dobrej kondycji fizycznej. Ruch chroni przed zaburzeniami metabolicznymi, przed nerwicą we wszystkich postaciach, przed chorobami ducha i ciała, a nawet przed starzeniem się. Ograniczenie ruchu, siedzący tryb życia – oto kolejne znamiona naszych czasów.

Leczenie ziołami jest najskuteczniejsze, jeśli działania terapeutyczne mają charakter holistyczny, to znaczy, gdy chcemy leczyć cały organizm, a nie tylko objawy chorób. Aby osiągnąć pozytywny efekt należy zmienić podejście do zdrowia i leczenia. Trzeba pomyśleć nie tylko, jaki lek ziołowy czy syntetyczny wybrać, ale zastanowić się również nad sposobem odżywiania, stylem życia i predyspozycjami psychicznymi, a także rolą, jaką te czynniki odgrywają w utrzymywaniu zdrowia lub rozwijaniu się choroby. Takie podejście zalecają też lekarze leczący lekami syn-

tetycznymi. Większość fitoterapeutów jest przekonana, że właściwe stosowanie ziół pobudza organizm do samoleczenia. Duże znaczenie ma fakt, że często uaktywniają one także siły odpornościowe organizmu poprzez dostarczenie wielu ważnych związków, mikroelementów, pierwiastków śladowych, biokatalizatorów oraz witamin. Posiadają one szczególne właściwości odżywcze i adaptogenne. Wspomagają zdrowie i stanowią naturalną ochronę organizmu przed szkodliwym wpływem chemizacji środowiska.

Dobroczynne właściwości ziół są znane i wykorzystywane od wieków. Wnikliwe obserwacje sposobu postępowania naszych przodków pozwoliły odkryć, iż leki znajdują się niemalże w zasięgu ręki. Obecnie większość preparatów dostępnych bez recepty w aptekach i sklepach jest oparta na surowcach roślinnych. Ich wysoka skuteczność i ograniczone efekty uboczne lub ich brak sprawiają, że niesłabnące zainteresowanie medycyną naturalną jest dodatkowo podsycane przez odkrywanie nowych właściwości i zastosowań poszczególnych roślin leczniczych.

3. Budowa i funkcjonowanie wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz trzustki

Wątroba to największy narząd w organizmie człowieka, który bierze udział pośrednio lub bezpośrednio we wszystkich procesach fizjologicznych. Wątroba jest narządem wielozadaniowym, wykonuje kilkadziesiąt różnych zadań, pełniąc jednocześnie podwójną funkcję gruczołu trawiennego wydzielającego żółć i organu sterującego przemianą materii. Jest silnie powiązana z krwioobiegami. Przez wątrobę przepływa ogromna ilość krwi. Ten największy organ spełnia w organizmie różne funkcje.

4. W zakresie trawienia

Szczególnie ważną rolę odgrywają wątroba i drogi żółciowe w procesach trawienia tłuszczu. Produkowana przez wątrobę żółć jest zagęszczona i tymczasowo przechowywana w pęcherzyku żółciowym. Wątroba wytwarza ca 1 litr żółci na dobę i przesyła ją przez przewód żółciowy do dwunastnicy. To kwasy żółciowe uczestniczą w rozkładaniu tłuszczów znajdujących się w pokarmach, aby śluzówka jelita cienkiego mogła je wchłonąć razem z rozpuszczalnymi w tłuszczu witaminami. Odbywa się to w ten sposób, że w przerwach między fazami trawienia dostęp do dwunastnicy jest zamknięty, a płyn żółciowy zbiera się w pęcherzu żółciowym. Gdy rozpoczyna się proces trawienia i pojawia się zapotrzebowanie na żółć, dochodzi do skurczu pęcherza żółciowego i żółć dostaje się do dwunastnicy. Wątroba wytwarza też sok trawienny niezbędny do właściwego trawienia.

5. W zakresie układu krwiotwórczego

Jeszcze przed narodzinami człowieka w wątrobie właśnie powstają czerwone i białe ciała krwi. Przez całe życie wątroba „kontroluje” krew pod kątem zawartości ciał obcych, odtruwa organizm i utrzymuje go w wewnętrznej równowadze, chroniąc przed działaniem substancji szkodliwych. Wątroba filtruje i oczyszcza krew. Z oczyszczonej krwi przejmuje związki, które nadają się do metabolizacji, wchłonięte białko przetwarza w białko własne, wbudowuje w nie cukier i przez układ