

ZIOŁA

w leczeniu dolegliwości
serca
i chorób układu krążenia

Mateusz Emanuel Senderski



ZIOŁA

W leczeniu dolegliwości
serca
i chorób układu krążenia

Mateusz Emanuel Senderski



Projekt okładki

ŁUKASZ DUTKIEWICZ

Szatę graficzną oraz układ typograficzny zaprojektowała

MARIA ZAAR

Ilustracje

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 2011

ISBN 978-83-924849-4-3

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	5
I. Co warto wiedzieć o ziołarstwie i ziołolecznictwie	15
II. Podstawowe substancje czynne występujące w roślinach leczniczych	18
III. Rodzaje ziół stosowane w dolegliwościach serca i chorobach układu krążenia	29
IV. Serce i układ krążenia	35
1. Serce	35
2. Krążenie	36
V. Dolegliwości serca i schorzenia układu krążenia oraz najważniejsze zioła i przetwory roślinne stosowanie w ich profilaktyce i leczeniu	40
1. Anemia	40
2. Arytmia serca	42
3. Choroba Reynauda	47
4. Choroba wieńcowa	50
5. Choroba wieku podeszłego	57
6. Chromanie przestankowe	59
7. Cukrzyca	62
8. Dusznica bolesna (dławica piersiowa)	71
9. Hemoroidy	75
10. Kołatanie serca	80
11. Krążenia obwodowego niewydolność	85
12. Maciczne krwawienia	86
13. Miażdżycza tętnic	86
14. Nadciśnienie tętnicze	96
15. Nerwica serca	102
16. Niedociśnienie tętnicze	107
17. Niedokrwienie kończyn	110
18. Obrzęk limfatyczny (słoniowaczna)	112
19. Obrzęki	114
20. Osłabienie serca	114
21. Owrzodzenia żyłakowate	117

22. Plamica, inaczej kruchość (albo łamliwość) naczyń włosowatych	120
23. Powiększone gruczoły chłonne	121
24. Przewlekła niewydolność żylna	121
25. Serca niewydolność względna	124
26. Wysoki poziom cholesterolu	127
27. Względna niewydolność krążenia	136
28. Zakrzepowe zapalenie żył	138
29. Żyłaki	141
VI. Monografie najważniejszych roślin leczniczych przydatnych w leczeniu dolegliwości serca i chorób układu krążenia	149
VII. Literatura	335
VIII. Indeks polskich i łacińskich nazw roślin leczniczych pomocnych dla serca i układu krążenia	336
IX. Indeks nazw łacińskich i nazw polskich roślin leczniczych pomocnych dla serca i układu krążenia	338
Herbaty ziołowe, suplementy diety firmy Herbavis	340
Herbaty ziołowe w leczeniu dolegliwości serca i chorób układu krążenia. . .	366

Wstęp

*NATURA nasza jest w ruchu.
Zupełny odpoczynek to śmierć.*

Blaise Pascal

*Najbardziej bliski naturze i skuteczny lek
na serce i układ krążenia – to ruch i zioła*

Autor

Wielu czytelników poznało mnie już wcześniej jako autora mojej pierwszej książki – poradnika ***Prawie wszystko o ziołach***, której trzy wydania: pierwsze w 2005 roku, drugie w 2007 i trzecie pod nieco zmienionym tytułem – ***Zioła, praktyczny poradnik i ziołach i ziołolecznictwie*** znalazły uznanie i uzyskały wysoką ocenę czytelników.

Podbudowany szerokim pozytywnym odbiorem tematyki ziołarstwa i ziołolecznictwa przez tak wielu zwolenników medycyny naturalnej napisałem i wydałem w 2009 roku drugą książkę z serii „***Mądrość natury***” pod tytułem ***Zioła w leczeniu dolegliwości i chorób układu trawiennego, wątroby i trzustki***. W 2010 trzecią książkę pod tytułem ***Zioła w nalewkach leczniczych***, a w 2011 kolejną, czwartą już książkę pod tytułem ***Zioła w leczeniu artretyzmu, reumatyzmu oraz innych dolegliwości i schorzeń układu ruchowego***.

Dotrzymałem zatem postanowień, które wyraziłem we wstępach do drugiej i trzeciej książki, że będę pisał kolejne prace, aby swoją wiedzą z zakresu ziołarstwa i ziołolecznictwa popartą wieloletnim doświadczeniem, podzielić się z czytelnikami, pomagając im – mam nadzieję – zadbać o zdrowie własne i ich najbliższych, korzystając z niepowtarzalnych właściwości ziół. Teraz jestem o tym przekonany.

W tym miejscu chciałbym serdecznie podziękować tym wszystkim z Państwa, którzy do mnie napisali, bądź wyrazili swą opinię o moich książkach telefonicznie lub mailowo, a także osobiście. Jest to dla mnie wielka satysfakcja. Dziękuję też wszystkim czytelnikom, którzy kupili te książki i które dzięki temu zyskały dużą popularność i stały się znane. Państwa opinie utwierdziły mnie w przekonaniu, że warto było poświęcić kilka lat pracy aby zebrać tak wiele potrzebnych informacji na temat ziołarstwa i ziołolecznictwa i po połączeniu ich z moim 40-letnim doświadczeniem przenieść je do książek.

Nadal życzeniem moim jako autora jest aby zawarty w wymienionych wyżej książkach, a także tej, którą oddaję do rąk czytelników – piątej z kolei pod tytułem „***Zioła w leczeniu dolegliwości serca i chorób układu krążenia***” i przekazany zasób

wiadomości oraz praktycznych informacji z dziedziny ziołarstwa i ziołolecznictwa stały się swoistym kompendium wiedzy z tej tematyki. Mogę powtórzyć ze wstępu do mojej drugiej książki, że nie zawiodłem się na swoich czytelnikach. Potwierdziła się opinia, że istnieje w naszym społeczeństwie duże zainteresowanie fitoterapią i potrzeba przybliżenia w profesjonalny sposób wielu zwolennikom ziołolecznictwa takiej tematyki. Ma to dla mnie jako autora duże znaczenie, mobilizuje do pogłębiania już zdobytej wiedzy o współczesne badania naukowe i pozyskiwanie nowych materiałów niezbędnych do pracy przy pisaniu kolejnych książek.

Idąc za głosem wielu czytelników, ale i poważnych odbiorców postanowiłem napisać tę książkę, mając nadzieję, że i ona – tak samo jak poprzednie 4 tytuły – spotka się z przychylnym przyjęciem, trafi w potrzeby i oczekiwania wielu czytelników, którzy mają lub mogą mieć problemy z dolegliwościami serca i chorobami układu krążenia.

Ostatnie 30 lat to powrót do leków naturalnych. Coraz bardziej uświadamiamy sobie znaczenie ziół w leczeniu i utrzymaniu zdrowia. W książce tej opowiem w przystępny sposób jak zadbać o serce. Jakie zioła i ich przetwory są najskuteczniejsze w prewencji i w leczeniu chorób układu krążenia i dlaczego zioła są tak ważne w profilaktyce i leczeniu najbardziej rozpowszechnionych, a zarazem bardzo niebezpiecznych dla życia chorób takich jak: miażdżyca tętnic, nadciśnienie tętnicze, zbyt wysoki poziom lipidów – cholesterolu i trójglicerydów we krwi, cukrzyca, niewydolność krążenia, choroba niedokrwienna serca i zaburzenia rytmu serca, a także przekażę w najbardziej wiarygodny sposób jak wiele można zrobić stosując zioła i ich przetwory, by zapobiec chorobom układu krążenia – tej plądze już XXI wieku.

Chciałbym w kilku zdaniach przedstawić się nowym czytelnikom. Jestem praktykiem, znawcą ziół, zwolennikiem fitoterapii, od 40 lat związanym zawodowo z ziołarstwem i ziołolecznictwem. Byłem długoletnim pracownikiem przedsiębiorstwa *Herbapol*, współpracowałem, a następnie pracowałem w firmie zagranicznej *Inter-Fragrances*. Od 25 lat kieruję zorganizowanymi przez siebie zakładami przetwórstwa ziołarskiego produkującymi leki naturalne i ziołowe suplementy diety.

Jestem zwolennikiem medycyny naturalnej i pasjonatem ziołolecznictwa. Mottem mojego działania w ziołarstwie i ziołolecznictwie jest hasło: *NAJPIERW NATURA, NA CHEMIĘ JESZCZE CZAS*. Jestem zdeklarowanym propagatorem samoleczenia. Warto podkreślić, że jest to narastająca tendencja, którą obserwuje się w ostatnich latach na świecie – szczególnie w rozwiniętych społeczeństwach USA, Kanady, Australii oraz Europy Zachodniej i – co bardzo cieszy – także w Polsce.

Jestem zwolennikiem holistycznego, całościowego podejścia do człowieka. Nie wyróżniamy tylko ciała i tylko psychiki. One stanowią całość i to jest ważne w leczeniu. Jestem zwolennikiem medycyny holistycznej, 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 stosować trzeba spełnić kilka podstawowych warunków. Po pierwsze trzeba wiedzieć, które zioła, jakie ich części lecznicze i kiedy zbierać. Po drugie jak je przetwarzać i jak używać, aby zachowały najwięcej substancji

czynnych, po trzecie – jakie substancje aktywne są w ziołach najcenniejsze z punktu widzenia człowieka 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.

We wstępach do wszystkich moich książek ciągle powtarzam. Jedno jest niepodważalne: natura sama w swej mądrości przygotowała najlepsze lekarstwa, ale już od nas zależy jak będziemy z nich korzystać.

Zanim opowiem Państwu, o czym jest ta moja piąta już książka, chciałbym ponownie podkreślić, że stosowanie leków naturalnych niesie duże nadzieje, a poszukiwanie coraz to nowych właściwości leczniczych roślin i leków uzyskiwanych z ziół jest stale kontynuowane. To ogromnie budująca praca, która wymaga wyobraźni, wiedzy, wytrwałości, czasu i nakładów finansowych w poszukiwanie na całym świecie nowych roślin, zawierających cenne dla zdrowia właściwości. To ogromne wyzwanie dla współczesnej medycyny naturalnej.

Książka ta skierowana jest do wszystkich tych z Państwa, którzy chcą mieć zdrowe serce i sprawnie działający układ krążenia. Zawiera sprawdzone informacje, wskazówki i konkretne porady, jakimi roślinami leczniczymi i uzyskanymi z nich przetworami można przeciwdziałać wystąpieniu określonych chorób układu krążenia, jak je ograniczać, ale też i leczyć. Pamiętajmy jednak, że w chorobach układu krążenia stosowanie roślin leczniczych ma głównie charakter zapobiegawczy. Są dobrze tolerowane i dlatego nadają się do długotrwałego leczenia, a podstawowym celem ich stosowania jest niedopuszczenie, aby groźne choroby układu krążenia w ogóle miały szansę się rozwinąć.

Omówiłem najważniejsze choroby, najpowszechniej występujące w dolegliwościach serca i układu krążenia i zioła najbardziej przydatne w profilaktyce i ich leczeniu. Uszeregowałem też ponad 100 ziół i mieszanek ziołowych, które mogą pomóc w dolegliwościach układu krążenia.

Przedstawiłem podstawowe właściwości roślin leczniczych, które predysponują je do stosowania na serce i układ krążenia. I wreszcie wymieniłem i opisałem znaczące preparaty ziołowe i leki naturalne dostępne na rynku bez recepty, a także zioła i najbardziej skuteczne mieszanki ziołowe – suplementy diety, znane ze swych właściwości przeciwmiażdżycowych, przeciwcholesterolowych, przeciw cukrzyco-
wych i przeciwnadciśnieniowych, korzystnie działających w dolegliwościach serca, przeciwdziałających wystąpieniu wielu ważnych chorób układu krążenia.

Książka ta – mam nadzieję – dostarczy niezbędnej wiedzy i praktycznych informacji tym wszystkim z nas, którzy mają różnego rodzaju dolegliwości serca takie jak arytmia serca, kołatanie serca, osłabienie serca, zaburzenia rytmu serca czy choroby układu krążenia jak: miażdżyca, cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów, nadciśnienie tętnicze – jak przede wszystkim zapobiegać tym przypadłościom. Jak je leczyć – jakie zioła i naturalne leki, w jakich ilościach i w jaki sposób stosować, aby zatrzymać postęp tych niebezpiecznych dla życia schorzeń. Jak skutecznie poprawić krążenie? Jak uspokoić osłabione serce? I wreszcie jak je wzmocnić? W książce tej omówiono prawie sto ziół i kilkaset przetworów ziołowych, które powinny być ważnym składnikiem każdej kuracji wzmacniającej serce i przeciwdziałającej

poważnym chorobom układu krążenia. Zioła i ich przetwory oraz naturalne leki powinny być istotnym elementem (razem z aktywnością fizyczną i zdrowymi nawykami żywieniowymi w zapobieganiu dolegliwościom serca i powikłaniom) będących następstwem chorób układu krążenia.

Książka ta jest przeznaczona dla tych wszystkich, którzy nie zawsze w najłżejszych dolegliwościach serca i układu krążenia chcą być traktowani środkami chemicznymi i zechcą dowiedzieć się, że można pomóc sercu i przeciwdziałać miażdżycy, cukrzycy, nadciśnieniu i wysokiemu poziomowi cholesterolu i lipidów przy pomocy ziół w postaci prostych w użyciu naparów, odwarów bądź nalewek ziołowych.

Współczesny świat pełen pośpiechu, stresów, braku czasu aby zadbać o własne zdrowie, wielogodzinne siedzenie przy komputerach, powszechna chemizacja zarówno środowiska jak i tego, co jemy i pijemy, złe nawyki żywieniowe, ale przede wszystkim brak ruchu, przyczyniają się do wzrostu liczby ludzi z dolegliwościami i schorzeniami serca i układu krążenia. Codziennie przybywa wśród nas osób z wysokim poziomem cholesterolu, nadciśnieniem, cukrzycą i zagrożeniem chorobą wieńcową.

W organizmach natomiast, następują zmiany, które w rezultacie mogą doprowadzić do zawału albo udaru. Choroby serca i układu krążenia statystycznie są najczęstszą przyczyną śmierci, nie tylko w Polsce.

Cywilizacja obok wielu wspaniałych, służących człowiekowi wynalazków niesie również wiele problemów zdrowotnych. Przyczynami tego stanu obok czynników dziedzicznych jest także konserwowana żywność, sztuczne barwniki, skażenie wody i powietrza. Siedzący tryb życia, brak ruchu, niezdrowe nawyki żywieniowe – oto główne czynniki ryzyka chorób serca i układu krążenia. Jak to zmienić? Co zrobić, żeby się przed tym uchronić? Od nas samych zależy, czy potrafimy wśród zgiełku współczesnego świata umiejętnie korzystać z darów natury. Wszak mądrości natury nic nie dorówna.

Leki chemiczne w wielu przypadkach przynoszą natychmiastową ulgę, a często ratują życie, ale nie usuwają przyczyn, które powodują np. arytmie czy kołatanie serca lub podwyższony poziom cholesterolu i trójglicerydów i do tego pociągają za sobą wiele szkodliwych dla innych organów człowieka skutków ubocznych. Powstaje złudne przeświadczenie o potęgze chemicznej pigułki, ale tak nie jest.

W ostatnich latach świat zmienił swoje podejście do leków chemicznych i wyraźnie zwraca się w kierunku łagodniejszych środków pochodzenia naturalnego. Zainteresowanie na świecie produktami naturalnymi jest ogromne i systematycznie rośnie.

Medycyna naturalna oparta na wiedzy płynącej z głębi dziejów i poparta doświadczeniem wielu pokoleń – nie jest modą ale najbardziej rozsądnym podejściem – wręcz koniecznością. Wielką rolę spełniają tu właśnie zioła i przetwory z nich uzyskiwane, często w bardzo prosty sposób, aby zachować jak najwięcej substancji czynnych. Zioła działają wolniej, ale często skuteczniej i stosowane rozważnie i ze znajomością ich podstawowych właściwości – praktycznie bez skutków ubocznych.

I tu istotna uwaga. Nie wystarczy rozpocząć stosowania ziół, kiedy upewni nas lekarz i wyniki ostatnich badań, że z naszym sercem nie jest najlepiej. Najważniejsza

jest profilaktyka i dlatego chociażby z tej książki dowiemy się, jakie zagrożenie dla zdrowia i życia stanowią choroby serca i układu krążenia. Od czego zacząć? Konieczne są badania.

Badania profilaktyczne jak sama nazwa wskazuje mają zapobiegać. Badamy się, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku, a jeśli nie, to żeby ustalić, co nam dolega i określić chorobę zanim narobi nam w życiu szkody. Krew, cholesterol, cukier czy ciśnienie – te badania powinnyśmy wykonywać przynajmniej raz w roku. Po ich analizie (możemy to zrobić często sami, a jeśli nie, to pokazujemy je lekarzowi i on oceni) dowiemy się, czy potrzebne są jeszcze inne, bardziej specjalistyczne analizy. Oznacza to, że każdy z nas powinien takie podstawowe badania raz do roku wykonać, nawet jeśli nic mu nie dolega. Zaczynamy od ogólnego badania lekarskiego.

Ciśnienie tętnicze zwykle mierzymy przy okazji każdej wizyty u lekarza. Wartości ciśnienia wyrażone są milimetrach słupka rtęci (mm/Hg), a wynik podawany jest zwykle w takiej postaci: 120/80 mm/Hg. Pierwsza z podanych wartości oznacza ciśnienie skurczowe, druga rozkurczowe. Za nadciśnienie uznaje się wartości równe lub przekraczające 140 mm/Hg dla ciśnienia skurczowego lub przekraczające 90 mm/Hg dla ciśnienia rozkurczowego.

Następnie robimy ogólne badanie krwi. Z pobranej krwi, po analizie będzie sporządzony lipidogram, czyli zapis stężenia cholesterolu i trójglicerydów.

To badanie jest szczególnie ważne dla osób z nadciśnieniem i cukrzycą, a także otyłych i palaczy. O prawidłowych wartościach cholesterolu, trójglicerydów i poziomie cukru będzie mowa w rozdziałach poświęconych tym chorobom.

Generalnie należy poznać własny organizm. Po przeprowadzeniu stosownych badań należy ustalić wspólnie z lekarzem jakie mamy dolegliwości i z powodu jakich chorób układu krążenia cierpimy. Konieczne jest poznanie ich przyczyn i dopiero wówczas można przystąpić do leczenia. Nikła skuteczność leczenia farmakologicznego wielu dolegliwości serca i chorób układu krążenia dzięki fitoterapii stwarza możliwość uzyskania dobrych efektów.

Zaletą leczenia ziołowego jest podawanie substancji czynnych w formach łatwo przyswajalnych przez organizm i działających kompleksowo. Kolejną zaletą tego leczenia jest jego mała toksyczność i brak działań ubocznych, czego nie można powiedzieć o stosowanych lekach syntetycznych.

W tym miejscu można nawet pokusić się o stwierdzenie, że zioła nie cieszą się wielką popularnością wśród producentów leków opartych na chemii. Nic w tym dziwnego, dlatego że rośliny lecznicze stanowią bardzo groźną konkurencję dla lekarstw otrzymywanych sztucznie. Są bowiem tanie i „niestety” także – pomagają. Zastanawiające, prawda? Ale nie bardzo. Pomyślmy o tym. Czy zdołamy z ziół właściwie korzystać w znacznej mierze zależy od nas samych.

Nasze zdrowie leży przede wszystkim w naszych rekach. Ziołolecznictwo pozwala na wzbogacenie metod leczniczych i jest pomocne w kompleksowym leczeniu dolegliwości serca i wielu chorób układu krążenia.

Samoleczenie może też stanowić konieczną alternatywę w przypadku łagodnych dolegliwości serca i niezbyt groźnych w początkowych stadiach, ale jasno określonych chorób układu krążenia.

W książce tej, którą teraz oddaję do rąk czytelników, oprócz podstawowych wiadomości i informacji z zakresu zielarstwa i ziołolecznictwa znajduje się opis znaczących właściwości leczniczych we wspomaganiu serca i terapii schorzeń układu krążenia. Przedstawiam w niej sprawdzone w badaniach naukowych rośliny lecznicze i uzyskane z nich przetwory, a także klasyfikację najbardziej znanych ziół, których właściwości przesądzają, że właśnie te zioła są najodpowiedniejsze w łagodzeniu dolegliwości serca i poprawiają krążenie krwi.

Opisuję także najczęściej występujące – są to także niestety najgroźniejsze dla zdrowia dolegliwości serca i choroby układu krążenia i omawiam szeroko właściwości ziół przydatnych do ich leczenia. Podaję także jasne kryteria doboru poszczególnych roślin zielarskich i ich przetworów do konkretnego schorzenia.

W rozdziale poświęconym monografiom prezentuję również najbardziej istotne właściwości roślin leczniczych wyróżniających się korzystnym oddziaływaniem na serce, układ krążenia, a także często na inne układy, chociażby na układ mięśniowo-kostny i nerwowy.

Skrótowo przedstawiam (z uwagi na ograniczoną objętość tej książki) także opis roślin leczniczych i ich występowanie. Tego rodzaju informacje zostały umieszczone w szerokim ujęciu w mojej pierwszej książce pod tytułem *Prawie wszystko o ziołach* (dwa wydania) i jej modyfikacji pod tytułem: *Zioła, praktyczny poradnik o ziołach i ziołolecznictwie* (trzecie wydanie).

Na początku książki opowiedziałem co warto wiedzieć o zielarstwie i ziołolecznictwie, omówiłem podstawowe substancje czynne, które decydują o wykorzystaniu ziół do leczenia wielu różnych schorzeń, w tym także dolegliwości serca i chorób układu krążenia. Dalej opisałem najbardziej skuteczne zioła jednorodne, a także mieszanki ziołowe i inne przetwory pomocne w profilaktyce dolegliwości serca i układu krążenia i leczeniu tych schorzeń.

Każdy z czytelników będzie miał możliwość poznania, jakie zioła jednorodne lub mieszanki ziołowe czy preparaty przetworzone może stosować w niedomaganiach serca i problemach z krążeniem. Należy jednak pamiętać, że każdy z Państwa, kto zdecyduje się na leczenie ziołami i preparatami naturalnymi powinien najpierw wykonać niezbędne badania, właściwie odczytać ich wyniki i dopiero po konsultacji z lekarzem ustalić rodzaj i charakter jego dolegliwości oraz przyczyny schorzeń, na które cierpi.

Samoleczenie – tak, ale po przeprowadzeniu niezbędnych badań i konsultacji z lekarzem prowadzącym, aby nie tylko złagodzić ból i inne objawy, ale ograniczyć, a nawet eliminować czynniki ryzyka powodujące określone dolegliwości serca i choroby układu krążenia. Powtórzmy: w przypadku jakichkolwiek wątpliwości koniecznie należy konsultować się z lekarzem.

Informacje zawarte w tej książce pozwolą każdemu z nas, który jest zwolennikiem ziołolecznictwa – po ustaleniu rzeczywistych dolegliwości i zagrożeń w pracy serca i układu krążenia – podjąć terapię lekami naturalnymi, a w sytuacji, kiedy nie wystąpiły jeszcze konkretne dolegliwości, ale mają już miejsce pewne symptomy świadczące o możliwości ich pojawienia się, przeciwdziałać ich zaistnieniu. Zawsze lepiej przeciwdziałać nie dopuszczając do nasilenia pojawienia się wyraźnych oznak, aniżeli leczyć niekorzystne dla zdrowia zmiany w organizmie.

Dla lepszego zrozumienia jak postępować podam przykład leczenia podwyższonego stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi ziołami i ich najprostszymi przetworami. Schorzenie to jest oczywiście opisane w rozdziale V. w jego części pt. **Wysoki poziom cholesterolu** i tam też podano przyczyny jego wystąpienia i omówiono właściwości ziół przydatnych do jego terapii.

W tym miejscu postaram się uzmysłowić Państwu też jak podchodzić do zapobiegania wystąpieniu innych dolegliwości serca i chorób układu krążenia.

Najsamprzód wykonujemy stosowne badania i po ich właściwym odczytaniu (można zrobić to samemu, a w przypadku wątpliwości należy poprosić o to lekarza), że rzeczywiście mamy podwyższony poziom cholesterolu, a zwłaszcza LDL czyli tzw. „złego” oraz że stosunek LDL do HDL („dobrego”) nie jest właściwy i np. że jest jeszcze gorzej, bo „dobrego” jest zbyt mało, a do tego dochodzi podwyższony poziom trójglicerydów – nie ma co czekać, trzeba działać. Zakładam, że czytelnik tej książki jest zwolennikiem ziołolecznictwa i samoleczenia. Nie chce z różnych powodów, o których była mowa wcześniej, korzystać z preparatów syntetycznych. Stawia na naturę. Wiadomo powszechnie, ale również w tej książce jest to wyraźnie wyartykułowane, że dobry cholesterol (HDL) może złagodzić, chociaż w części działanie złego cholesterolu, ale gdy złego (LDL) jest zbyt dużo – zaczyna się on odkładać w postaci blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych, utrudniając przepływ krwi w początkowej fazie, później może prowadzić do miażdżycy czyli zwężenia światła tętnic i w konsekwencji poważnych trudności z natlenowaniem serca i innych części organizmu. Jak się może skończyć lekceważenie podwyższonego poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi przedstawiono szczegółowo w dalszej części książki.

Jak powinien korzystać z tej książki zwolennik ziołolecznictwa po utwierdzeniu się, że ma w swoim organizmie podwyższony poziom cholesterolu i trójglicerydów?

Po pierwsze należy przeczytać dokładnie podrozdział 26. pt. **Wysoki poziom cholesterolu**, dowiedzieć się dlaczego dochodzi do podwyższenia poziomu cholesterolu, **co to jest cholesterol**, a także jakie są konsekwencje jeśli występuje w nadmiarze. Następnie zapoznać się z **wszystkimi omawianymi tam ziołami** zalecanymi do terapii tego schorzenia, a więc przestudiować właściwości m.in. **ziela karczocha zwyczajnego**, dowiedzieć się, że można stosować napar z tego ziela ale też bogatszą w substancje czynne **nalewkę karczochową**. Porównać i ustalić, co może być lepsze, ale nie podejmować jeszcze decyzji. Dalej zapoznać się z kolejnymi ziołami zaliczonymi do obniżania podwyższonego poziomu cholesterolu: **czosnkiem**, także nalewką (co daje jej stosowanie), **zielem skrzypu polnego** (także nalewką), **miłorzębem dwuklapowym** (także nalewką miłorzębową).

Konsekwentnie należy zapoznać się także z właściwościami: **kory wierzby** (także nalewką wierzbową), imbirem i nalewką z niego, a nawet przeczytać, co daje w obniżaniu poziomu cholesterolu picie maceratu z **nasion kozieradki** (która też pomaga), a także stosowanie lecytyny sojowej, łupin nasiennych babki jajowatej, owoców grejpfruta czy nalewki grejpfrutowej.

Jak widzimy jest duża paleta ziół na to schorzenie. Już możemy mieć problemy, co wybrać. Ale to jeszcze nie koniec.

W rozdziale, o którym mowa, opisano również dosyć dokładnie gotową mieszankę *Anticholeflos* zawierającą zestaw specjalnie dobranych ziół i nalewkę *Anticholeflos*, sporządzoną na tej mieszance, zawierającą więcej substancji czynnych. Doskonałe efekty w obniżaniu poziomu cholesterolu i trójglicerydów zaobserwowano po stosowaniu przez 12–16 tygodni mieszanki ziołowej *Cholesterol*, a po upływie tego czasu **nalewki przeciwcholesterolowej** na bazie tej mieszanki.

Następnie należy przestudiować monografie wszystkich wymienionych ziół przydatnych w obniżaniu poziomu cholesterolu i przeciwdziałaniu miażdżycy, zwracając szczególną uwagę na dodatkowe jeszcze właściwości tych roślin leczniczych.

Kolejną ważną sprawą jest powrót do opisu czynników ryzyka podwyższonego stężenia cholesterolu. Po zapoznaniu się z całością materiałów opisujących właściwości i działanie poszczególnych ziół sporządzonych z nich naparów i wyciągów alkoholowych należy poddać je analizie i ustalić, które konkretnie zioła i mieszanki ziołowe powinny być najbardziej odpowiednie dla mojego organizmu i dokonać wyboru.

Często przy wyborze mogą nam pomóc właściwości „dodatkowe”, jakie posiada konkretna roślina zielarska, a które są bardzo istotne dla naszego organizmu.

Dobrym przykładem w tej grupie będzie karczoch zwyczajny. Z monografii tej rośliny dowiemy się, że liście karczocha, poza tym, że obniżają poziom cholesterolu we krwi, posiadają niejako „dodatkowo” dla nas ważne właściwości chroniące wątrobę. Te ich właściwości przejawiają się we wzmożonej regeneracji miększu wątroby i szybszym namnażaniu się jej komórek. Jeśli więc w naszym organizmie pojawiają się sygnały świadczące o niedomaganiach wątroby, powinniśmy przy obniżaniu podwyższonego poziomu cholesterolu i trójglicerydów – co jest dla nas najważniejsze, wybrać stosowanie przetworów z ziela karczocha, a więc łagodniej działający **napar z liści karczocha**, na początek pity rano, a wieczorem bogatszą w substancje czynne **nalewkę karczochową** (którą sami sobie przygotowujemy).

Niejako przy okazji stosowanie przetworów z karczocha wspomaga naszą wątrobę i przeciwdziała także rozwojowi miażdżycy tętnic i powodowanych przez nią chorób układu krążenia. Podsumowując ten konkretny przykład zakładamy, że dokonaliśmy najlepszego wyboru. Takich wyborów drodzy czytelnicy musimy dokonywać, sami zapoznać się z właściwościami ziół opisanych w monografiach, a jednocześnie typowanych do stosowania w terapii serca i układu krążenia.

A teraz druga opcja: jeśli nie mamy żadnych problemów z wątrobą, a zależy nam na jak najszybszym obniżaniu zbyt wysokiego poziomu cholesterolu i trójglicerydów wybieramy stosowanie nalewki *Anticholeflos* bądź **przeciwcholesterolową**, sporządzonych na mieszankach ziołowych *Anticholeflos* i *Cholesterol*. Więcej informacji o właściwościach ziół, tworzących te herbaty ziołowe, a także jak samemu sporządzić w prosty sposób z nich nalewki znajduje się przy omawianiu rozdziału 24 (o którym mówimy), a także przy chorobie wieńcowej, opisanej w rozdziale V.

Korzystne może być stosowanie na przemian naparów z gotowych herbat ziołowych *Cholesterol* i *Anticholeflos* i nalewek sporządzonych na tych mieszankach. Można pić codziennie rano np. napar z dwóch saszetek (po 2 g) mieszanki ziołowej *Cholesterol*, a wieczorem pół małego kieliszka 25-ml nalewki *Anticholeflos* przez

okres 12–16 tygodni. Jeśli dodamy do tego zwiększenie aktywności fizycznej (wystarczy 1 lub 2 razy dziennie 30–50 minutowy spacer – dla osób, których stan zdrowia pozwala – przemiennie: 400–600 m spaceru i 200 m lekkiego biegu) i racjonalne odżywianie się. Wtedy powinien nastąpić spodziewany spadek poziomu cholesterolu i trójglicerydów średnio o 5 do 15%. Po upływie tego czasu koniecznie należy wykonać badania potwierdzające spadek poziomu cholesterolu i trójglicerydów.

Czytelnicy tej książki dowiedzą się, jakie są szczególne właściwości ziół przydatnych w leczeniu dolegliwości serca i układu krążenia. Jakimi kategoriami kierować się przy wyborze określonych ziół i ich przetworów. Jakie zioła i przetwory zielarskie preferować, w jakiej postaci i w jaki sposób je stosować i dawkować. Opisano też jak rozpoznawać dolegliwości serca i schorzenia układu krążenia, a przede wszystkim jak im zapobiegać. W jakiej postaci i w jaki sposób przygotować przetwory z najbardziej skutecznych ziół jednorodnych i mieszanek ziołowych we własnym zakresie, by były pomocne na omawiane w tej książce najpoważniejsze dolegliwości i schorzenia układu krążenia.

Rośliny lecznicze są bogatym źródłem substancji aktywnych. Cenną ich zaletą jest łagodne działanie, brak toksyczności oraz działań ubocznych (za wyjątkiem kilku roślin silnie działających, których nie należy w żadnym wypadku stosować bez konsultacji lekarskiej, co w tej książce jest wyraźnie oznaczone). Dlatego zioła są bardzo chętnie wykorzystywane w ziołolecznictwie, zawierają bowiem substancje, które skutecznie i bezpiecznie potrafią łagodzić wiele problemów zdrowotnych i dolegliwości, jednocześnie zapobiegając ich nawrotom. Składniki aktywne znajdujące się w roślinach leczniczych, dzięki swoim wielokierunkowym właściwościom i synergistycznemu działaniu wielu substancji neutralizują działanie wolnych rodników, stymulują krążenie w naczyniach krwionośnych. Specjalnie dobrane składy gwarantują ich bezpieczne stosowanie przy wielu dolegliwościach serca, chorobach układu krążenia. Najważniejsza jest jednak profilaktyka czyli zapobieganie. Stosowane regularnie i umiarkowanie jako część sposobu życia, mogą być gwarantem poprawy stanu zdrowotnego.

W książce tej każdy z nas może znaleźć specjalnie przygotowane herbaty ziołowe – suplementy diety, daty rocznik 2010, firmy **Herbavis**, które powstały zgodnie z tradycją i jednoczesnym uwzględnieniem najnowszych wyników badań naukowych, z myślą o przeciwdziałaniu dolegliwościom serca i wystąpieniu schorzeń układu krążenia.

Na tych mieszankach ziołowych mogą być sporządzane nalewki ziołowe, które są bogatsze w substancje czynne i doskonale nadają się do wzmocnienia serca i przeciwdziałania wielu poważnym schorzeniom układu krążenia. Wszystkie te mieszanki i nalewki zostały szczegółowo omówione w rozdziale V, opisującym najpoważniejsze schorzenia układu krążenia i dolegliwości serca. Są to:

- mieszanka ziołowa i nalewka **Circulovis** wspomagająca pracę serca, wzmacniająca układ krążenia i regulująca ciśnienie krwi – omówiona w podrozdziale 2, przy arytmii serca,
- mieszanka ziołowa i nalewka **Cholesterol** – wspomagająca obniżanie cholesterolu i trójglicerydów – omówiona w podrozdziale 4, przy chorobie wieńcowej,

- mieszanka ziołowa i nalewka **Trombovis** – wspomagająca przepływ krwi przez naczynia krwionośne (głównie nóg) – poprawiająca krążenie i zapobiegająca obrzękom („na lekkie nogi”) – omówiona w podrozdziale 29, przy żylakach,
- mieszanka ziołowa i nalewka **Varivis** – przeciw hemoroidom, zwiększająca elastyczność naczyń krwionośnych – omówiona w podrozdziale 9, poświęconym hemoroidom,
- mieszanka ziołowa i nalewka **Wspomaganie** – w naturalny sposób regulująca pracę układu krążenia i wspomagająca funkcje fizjologiczne organizmu – omówiona w podrozdziale 4, przy chorobie wieńcowej i 20, przy osłabieniu serca,
- mieszanka ziołowa i nalewka **Uspokojenie** – łagodząca stany niepokoju i ułatwiająca spokojny sen – omówiona w podrozdziałach przy arytmii serca i nerwicy,
- mieszanka ziołowa i nalewka **Wzmacnianie** – przydatna w stanach wyczerpania i okresie rekonwalescencji, w naturalny sposób wzmacniająca organizm – omówiona w podrozdziale 4, przy chorobie wieńcowej serca,
- mieszanka ziołowa i nalewka **Taraxavis** – przyspieszająca metabolizm u osób z cukrzycą, wyrównująca poziom cukru w organizmie – omówiona w podrozdziale 7,
- mieszankę ziołową i nalewkę **Pankreavis** – wspomagającą prawidłowe działanie trzustki omówioną w rozdziale 7 przy cukrzycy,
- mieszankę ziołową i nalewkę **Relaxavis** – zwiększającej odporność na stres, łagodzącej stany niepokoju omówiono w rozdziale 15, przy nerwicy serca,
- mieszankę ziołową i nalewkę **Odporność** – wzmacniającą naturalną odporność organizmu – omówiono przy kołataniu serca w podrozdziale 10.

W książce tej staram się, aby najważniejsze informacje o każdej roślinie leczniczej były podane zawsze z uwzględnieniem, jeśli zachodzi tylko taka potrzeba, przeciwwskazań i niezbędnych środków ostrożności. Jeszcze raz przypomnijmy, że w chorobach układu krążenia stosowanie ziół i ich przetworów ma przede wszystkim charakter zapobiegawczy. Stосуje się je, aby groźne choroby układu krążenia nie miały szansy w ogóle się rozwinąć. Pamiętajmy, że po wykonaniu niezbędnych badań należy właściwie odczytać ich wyniki, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości, bądź po stwierdzeniu poważnego schorzenia, które już ma miejsce, koniecznie konsultować się z lekarzem.

Mam nadzieję, że książka ta okaże się przydatna dla wielu z nas, którzy odczuwamy dolegliwości w pracy serca i obserwujemy niepokojące symptomy w układzie krążenia. Wszak tylko w naszym kraju cierpi na różne choroby układu krążenia kilka milionów ludzi.

Pamiętajmy: w porę wykrytym zagrożeniom można przeciwdziałać stosując wiele z opisanych w tej książce ziół i ich prostych przetworów w postaci naparów, odwarów i nalewek. Zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć. Świadomość, że informacje zawarte w tej książce pomogły wielu czytelnikom będzie stanowić wspaniałą rekompensatę za wkład pracy i serce, jakie włożyłem w jej przygotowanie.

Autor

I. Co warto wiedzieć o ziołarstwie i ziołolecznictwie

Ziołolecznictwo czyli leczenie ziołami to najstarsze źródło wiedzy medycznej. Stosowanie ziół i ich przetworów w lecznictwie jest tak stare jak ludzkość. Od najdawniejszych czasów rośliny były źródłem pożywienia dla człowieka. Poszukując roślin jadalnych człowiek pierwotny natrafiał na takie, które łagodziły bóle, przyspieszały gojenie ran i konserwowały żywność. Od wieków też zioła były dla ludzi najważniejszymi lekami. Stosowano je do leczenia chorób, łagodzenia bólu oraz zapobiegania różnych 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, odvary 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 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 schorzeń serca i układu krążenia mówi ta książka. Przekazuję w niej niezbędne informacje o roślinach leczni-

czych, 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 serca i układu krążenia.

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 ok. 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 ok. 6 tys. alkaloidów, z czego w lecznictwie stosuje się ok. 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 natomiast ich znaleźć w roślinach z rodzin: wrzosowate

i pierwiosnkowate. Surowce zawierające alkaloidy suszy się zwykle albo w warunkach naturalnych, albo w suszarni w temperaturze 50°–60°C.

2. Antocyjany

To wszechobecne, wielofenolowe barwniki roślinne. Występują w kwiatach, owocach, liściach i pędach, jako barwniki czerwone, 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. Usuwają 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 ok. 100°C.

3. Antrapoходne 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 antrapoходne należy suszyć w temperaturze ponad 60°C, a korę kruszyny koniecznie w przekraczającej aż 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, przeciwbrzękowe oraz odtruwające, wiążąc metale ciężkie. Flawonoidy charakteryzują się wieloma farmakologicznymi i biologicznymi właściwościami. Niektóre z nich wykazują również działanie przeciwalergiczne, przeciwwirusowe, przeciwagregacyjne, 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 likwirytna; antyagregacyjnie – kwercetyna; przeciwutleniająco, np. wobec witaminy C – rutyna, hesperydyna; przeciwgrzybicznie – pinobanksyna, pirocembryna; przeciwalergicznie – znów kwercetyna.

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

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

Garbniki występują w wielu roślinach leczniczych. Bogate w nie są kora dębu i wierzby, kłącza pięciornika i wężownika, owoce borówki czernicy, liście borówki czernicy, brusznicy, orzecha włoskiego, poziomki, 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 niecukrowi, stanowi część aktywną glikozydu i wywiera działanie lecznicze. Aglikonem może być flawonoid, antocyjan, fenol, lakton, kumaryna, saponina, sterol i inne związki. W zależności od budowy aglikonu wyróżnia się glikozydy fenolowe, których aglikonem jest fenol lub jego pochodne, np. salicyna wykryta w korze wierzbowej. Ponadto glikozydy kumarynowe, zwane kumarynami oraz glikozydy irydoidowe, zwane irydoidami i jeszcze inne grupy.

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

7. Gorycze

Są grupą związków biologicznie czynnych o złożonej budowie chemicznej, które wyróżniają się gorzkim smakiem. Wyróżnić można dwie grupy: gorycze czyste bez zapachu oraz gorycze aromatyczne o wyraźnym zapachu wynikającym z obecności olejków eterycznych. Gorycze pobudzają wydzielanie soków trawiennych w przewodzie pokarmowym i ułatwiają trawienie. W okresie rekonwalescencji są bardzo przydatne, ponieważ działają uspokajająco i wzmacniająco.

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

Surowce goryczkowe najlepiej suszyć w warunkach naturalnych.

8. Kwasy organiczne

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

9. Oleje tłuste

Są to związki chemiczne, które powstają przez połączenie glicerolu z kwasami tłuszczowymi, często nazywa się je glicerydami lub lipidami. Gromadzą się głównie

w takich organach jak nasiona i owoce. Są to substancje zapasowe – energetyczne. Działanie fizjologiczne i lecznicze olejów zależy od tego, jakie kwasy tłuszczowe wchodzi w ich skład.

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

10. Olejki eteryczne

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

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

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

Najprostszym zbiornikiem olejku jest tzw. plamka olejowa, jak w płatkach róży i fiołka. Gruczoły olejkowe lub włoski gruczołowe to zbiorniki olejkowe znajdujące się w liściach i łodygach mięty, tymianku oraz 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, biedrzyca, lubczyk, pietruszka. Ponadto lawenda, lebidka, 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 olejku 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 ziele 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, szałwiowy, miętowy, czosnkowy i eukaliptusowy. Działanie bakterioobójcze wykazują olejki z lawendy, a robakobójcze – z wrotyczu.

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

11. Saponiny

Saponiny roślinne są złożonymi chemicznie związkami organicznymi o budowie glikozydowej. Glikozydy saponinowe mają część cukrową tzw. glikon oraz część niecukrową tzw. aglikon, którym może być związek steroidowy albo triterpenowy. Saponiny steroidowe należą do saponin obojętnych i występują m.in. w naparstnicy wełnistej i purpurowej, kozieradce, konwalii i niektórych roślinach zamorskich; natomiast saponiny triterpenowe znajdują się w lukrecji gładkiej (gliceryzyna), mydlnicy lekarskiej (saporubina), w kasztanowcu zwyczajnym (escyna), a także w 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 przeciwobrzękowo, hamując procesy zapalne i polepszając ukrwienie tkanek. W korzeniu lukrecji znajduje się gliceryzyna działająca m.in. przeciwzapalnie. Wyciągi z korzenia lukrecji działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego – obniżają napięcie ścian żołądkowych. Stosowane też są w nadkwaśności żołądka i niemytach przewodu pokarmowego, a pojedynczo lub w mieszankach ziołowych w chorobie wrzodowej żołądka, np. mieszanki *Ulceflos* 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 przeciwuczuleniowo. W roślinach znajduje się w liściach, gdzie razem z pektynami jest składnikiem błon komórkowych. Jony wapnia biorą udział w reakcjach enzymatycznych, np. rozkładający 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 usychają. W surowcach zielarskich występuje w znacznych ilościach w liściach pokrzywy, owocach róży i kwiatach nagietka. W organizmie człowieka bierze m.in. udział w funkcjonowaniu układu nerwowego.

Siarka – wchodzi w skład trzech ważnych aminokwasów: cysteiny, cystyny i metioniny i dwóch witamin: biotyny (witamina H) i witaminy (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 gorczyca, korzeń rzodkwi oraz w zieleń 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 ludzkiej 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 morskoczyń.

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 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 żywiczne suszy się w warunkach naturalnych.

III. Rodzaje ziół stosowane w dolegliwościach serca i chorobach układu krążenia

Dzięki badaniom farmakologicznym poznano zawartość substancji czynnych występujących w surowcach zielarskich i ich wpływ na organizm człowieka. Opisywanie roślin zielarskich od dawna przeprowadza się na podstawie ich działania wynikającego z ich właściwości leczniczych.

Działanie lecznicze konkretnego surowca zielarskiego uzależnione jest od zawartości znajdujących się w nim substancji aktywnych biologicznie, a także od synergicznych reakcji zachodzących między poszczególnymi składnikami znajdującymi się w tym surowcu. To one przesądzają o zakwalifikowaniu rośliny zielarskiej do umieszczenia w grupie ziół o podobnych właściwościach i w konsekwencji do leczenia określonego schorzenia. Nie zawsze roślina lecznicza działa w jednym kierunku – ta sama roślina może wspomagać leczenie kilku dolegliwości czy schorzeń, a zakres jej działania może być dość szeroki. Często dla wzmocnienia efektu terapeutycznego stosuje się mieszanki ziołowe, w których pewne składniki działają synergicznie (zgodnie, wzmacniają się wzajemnie), a inne poszerzają oddziaływanie, wpływając na cały organizm i tym samym stają się lekami holistycznymi (działającymi częściowo).

Wykaz obejmuje rośliny lecznicze, których działanie w optymalnym stopniu ukierunkowane jest na serce i układ krążenia, co nie oznacza, że nie mogą być przydatne w leczeniu innych dolegliwości i schorzeń.

Ziołolecznictwo daje wiele możliwości doboru właściwej postaci i zakresu leczenia. Uaktywniając siły organizmu pozwala skutecznie stosować samoleczenie. Warunek jest jeden: należy posiadać przynajmniej dostateczną wiedzę o roślinach leczniczych i ich właściwościach.

W książce tej czytelnik znajdzie wykaz ziół uszeregowanych w grupach na podstawie ich działania, o właściwościach pomocnych w dolegliwościach serca i chorobach układu krążenia. Są to wybrane zioła z listy obejmującej około 800 gatunków, których właściwości lecznicze zadecydowały, że znalazły się one w grupach rodzajowych przydatnych w terapii serca i układu krążenia.

Te rośliny lecznicze będą omówione jeszcze dwukrotnie – po raz wtóry przy opisywaniu najważniejszych dolegliwości i schorzeń występujących w tytule niniejszej książki i po raz trzeci – przy prezentowaniu ich monografii. Najwięcej informacji i konkretnych zaleceń o działaniu i zastosowaniu praktycznym poszczególnych ziół zostało umieszczonych zarówno przy omawianiu określonych dolegliwości i schorzeń, ale także w dalszej części książki przy monografiach roślin leczniczych.

Przedstawiono tam najważniejsze – pod względem korzystnego działania i zastosowania – zioła i ich przetwory pomocne w leczeniu dolegliwości serca i chorób układu krążenia.

Przy omawianiu każdej monografii roślin leczniczych wybranych z listy kilkuset ziół podano m.in. nazwę polską i łacińską rośliny zielarskiej, synonimy nazwy tej rośliny i jej określenia ludowe. Staralem się możliwie najprzystępniej przekazać czytelnikowi jaka jest ta konkretna roślina lecznicza i dlaczego właśnie ona nadaje się do leczenia dolegliwości serca i schorzeń układu krążenia. Co jest surowcem zielarskim i jak on powinien być pozyskiwany i adiustowany, aby zachował optymalną zawartość substancji czynnych. A także jakie właściwości posiadają te związki czynne i co sprawia, że są pomocne na określone dolegliwości i choroby układu krążenia.

Wymienione zostały wszystkie znaczące preparaty ziołowe dostępne na rynku bez recepty, a także zioła i mieszanki ziołowe znane ze swoich właściwości i korzystnego działania na serca i układ krążenia. Podano praktyczne informacje i zalecenia jak wzmocnić osłabione serce prostymi ziołami i ich przetworami, jakie surowce lecznicze mogą okazać się najbardziej pomocne w leczeniu określonych chorób układu krążenia.

Wszak serce i układ krążenia to gęsta sieć naczyń krwionośnych, którymi płynie krew dostarczająca tlen i substancje odżywcze do każdego narządu, każdej tkanki, każdej komórki. Cóż może być ważniejsze i co może bardziej decydować o prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu człowieka?

Każdy z czytelników, a więc każdy z nas, który ma lub może mieć w najbliższej przyszłości jakiegokolwiek problemy związane z dolegliwościami serca i układu krążenia – poczynając od niewielkich niedyspozycji np. zbyt łatwym męczeniem się, a kończąc na poważnych schorzeniach, takich jak np. miażdżyca – będzie mógł po wykonaniu stosownych badań i ustaleniu w porozumieniu z lekarzem przyczyny swoich dolegliwości stosować zioła i ich proste przetwory w postaci naparów, odwarów, maceratów czy nalewek, a by pomóc w optymalny sposób swemu zdrowiu bądź zdrowiu najbliższych nam osób.

W chorobach układu krążenia stosowanie roślin leczniczych ma głównie charakter zapobiegawczy. Zioła i ich przetwory są dobrze tolerowane i doskonale nadają się do długoterminowego leczenia. Warto je stosować – niezależnie od zdrowego stylu życia – aby poważne choroby układu krążenia w ogóle nie miały szansy się rozwinąć.

Poniżej zamieszczono klasyfikację najważniejszych roślin leczniczych, których właściwości i działanie ukierunkowane są na serce i układ krążenia.

Należy podkreślić, że rola ziół i leków roślinnych znanych z łagodnego działania i przy rozsądnym stosowaniu i braku niepożądanych efektów ubocznych w niedomaganiach serca i schorzeniach układu krążenia jest nie do zastąpienia.

1. Arytmiczne – wzmacniają w sposób naturalny siłę skurczu mięśnia sercowego, łagodzą zwiększoną pobudliwość układu przekazującego bodźce w sercu, a także stany stresowe i niepokoje, działają uspokajająco, łagodzą dolegliwości serca i układu krążenia wywołane przyczynami psychicznymi:

Kwiatostany i owoce głogu, kozłek lekarski, kwiatostan lipy, melisa lekarska, męczennica cielistka, mieszanki ziołowe: *Circulovis*, *Neurosin Tea*, i *Relaxavis* (Herbavis), rumianek pospolity, serdecznik i tasznik pospolity, herbata ziołowa *Uspokojenie*.

2. Chroniące strukturę naczyń krwionośnych i limfatycznych:

Borówka czernica, czosnek, miłorząb dwukłapowy, ruszczyk kolczasty.

3. „Czyszczące krew” – pomagają usuwać szkodliwe produkty przemiany materii, poprawiają samopoczucie i sprawność fizyczną:

Aralia sercowata, bez czarny, cykoria podróżnik, fiołek trójbarwny, korzeń łośpianu, mniszek lekarski, pokrzywa, portulaka pospolita, poziomka, rdest ptasi, ruszczyk kolczasty, skrzyp polny, szczaw kędzierzawy.

4. Hamujące agregacje płytek krwi – antyagregacyjne:

Ananas, cebula, czosnek, czosnek niedźwiedzi, forsycja zwisająca, miłorząb dwukłapowy, ruszczyk kolczasty.

5. Hamujące krwawienia wewnętrzne i zewnętrzne – działają ściągająco:

Dziurawiec, kalina koralowa, krwawnik, nostrzyk żółty, oczar wirginijski, pięciornik kurze ziele, pokrzywa, rozmaryn, rutwica lekarska, rzepik, skrzyp polny, tasznik.

6. Nasercowe, pobudzające czynność serca – działają pośrednio przez układ nerwowy albo bezpośrednio na mięsień sercowy:

Aminek egipski, dziurawiec soczysto-czerwony, *Circulovis* – mieszanka ziołowa, dziurawiec, głóg, gwiazdnica pospolita, kalina koralowa, komonica zwyczajna, konwalia, krokosz barwierski, marzanka wonna, miłek wiosenny, miłorząb dwukłapowy, poziomka pospolita, selenicereus wielkokwiatowy, serdecznik pospolity, *Wspomaganie* – mieszanka ziołowa.

7. Obniżające wysoki poziom cholesterolu i lipidów we krwi:

Anticholeflos – mieszanka ziołowa, argania żelazna, aronia czarnoowocowa, babka jajowata, balsamowiec mukul, borówka czernica, cebula zwyczajna, *Cholesterol* – mieszanka ziołowa, cykoria podróżnik, cytryniec chiński, czosnek pospolity, czosnek niedźwiedzi, dynia zwyczajna, eleuterokok kolczysty, głóg, grejpfrut, imbir, karczoch, kolcowój chiński, kozieradka, krokosz barwierski, kukurydza zwyczajna, kurkuma (ostrzyż długi), lucerna, marchew, migdałecznik chebułowiec, mniszek lekarski, nalewka orzechowa, oliwka europejska, orzech włoski, ostropest plamisty, owies, perz, portulaka pospolita, rdest ptasi, rdest wielokwiatowy, siemię lniane, skrzyp polny, soja, tarczycza bocznokwiatowa, traganek błoniasty, wiesiołek dwuletni, żeń-szeń.

8. Przeciwcukrzycowe – stosowane w profilaktyce, a także w cukrzycy i stanach przedcukrzycowych:

Argania żelazna, aronia czarnoowocowa, borówka czernica, cebula, *Cholesterol* – mieszanka ziołowa, cytryniec chiński, dziurawiec, fasola, fiołek trójbarwny, kolcowój chiński, kozieradka, kozłek lekarski, krwawnik, kukurydza (znamiona), lucerna, łośpian, marchew, mniszek lekarski, oliwka europejska, orzech włoski, owies, perz, pokrzywa, rdest ptasi, rdest wielokwiatowy, rutwica lekarska, siemię lniane, skrzyp polny, soja, *Taraxavis* – mieszanka ziołowa, traganek błoniasty, wiesiołek dwuletni, żeń-szeń.

9. Przeciw hemoroidom:

Hemoroflos – mieszanka ziołowa, kalina koralowa, kasztanowiec, migdałecznik chebulowiec, nostryk żółty, oczar wirginijski, pięciornik kurze ziele, pokrzywa, portulaka pospolita, poziomka, ruszczyk kolczasty, rzepik pospolity, skrzyp polny, srebrnik, tasznik pospolity, wąkrota azjatycka, *Varivis* – mieszanka ziołowa.

10. Przeciwnadciśnieniowe – powodują zahamowanie krwawienia uszkodzonych naczyń krwionośnych. Mogą zwiększać krzepliwość krwi lub kurczyć i uszczelnić naczynia włosowate:

Berberys zwyczajny, kasztanowiec, krwawnik, lucerna, pięciornik gęsi (srebrnik), pięciornik kurze ziele, rdest ostrogorzki, rdest ptasi, róża dzika, rzepik, rumianek pospolity, szczaw kędzierzawy, tasznik pospolity.

11. Przeciwmiażdżycowe – zapobiegają miażdżycy naczyń poprzez hamowanie postępu tej choroby, zmniejszają stany miażdżycowe, poprawiają stan uszkodzonych wewnętrznych tętnic. Mogą powodować cofanie się zmian miażdżycowych:

Aronia czarnoowocowa, *Arteflos* – mieszanka ziołowa, babka płesznik, cebula zwyczajna, *Cordaflos* – mieszanka ziołowa, cykoria podróżnik, cytryna, czosnek pospolity, czosnek niedźwiedzi, dynia zwyczajna, eleuterokok kolczysty, fiołek trójbarwny, głóg, gryka, gwiazdnica pospolita, jemiola, karczoch zwyczajny, kozieradka, kurkuma, lawenda, lespedeza główkowa, lipa, lucerna, marchew, miłek wiosenny, mniszek lekarski, oliwka zwyczajna, porzeczka czarna, perz właściwy, poziomka pospolita, rdest ptasi, ruszczyk kolczasty, serdecznik pospolity, skrzyp polny, soja owłosiona, wiesiołek dwuletni.

12. Przeciwnadciśnieniowe (hipotensyjne) – regulują i obniżają w naturalny sposób ciśnienie tętnicze krwi. Przeciwdziałają jego wzrostowi:

Argania żelazna, aronia czarnoowocowa, babka płesznik, berberys, cebula, chmiel, *Circulovis* – mieszanka ziołowa, *Cordaflos* – mieszanka ziołowa, cytryna, czosnek pospolity, czosnek niedźwiedzi, eleuterokok kolczysty, forsycja zwisająca, głóg, gryka, gwiazdnica pospolita, hibiskus, jemiola, kalina koralowa, kolcowój chiński, kozłek lekarski, krwawnik, kukurydza, lawenda, lipa, marzanka wonna, melisa, nostryk żółty, oliwka europejska, ostropest plamisty, owies, pokrzywa, porzeczka czarna, poziomka, rdest ostrogorzki, rozmaryn lekarski, ruta zwyczajna, rutwica lekarska, rzepik pospolity, serdecznik, siemię lniane, tarczycza bocz-nokwiatowa, tasznik pospolity, traganek błoniasty, wiesiołek dwuletni, żarnowiec miotlasty.

13. Przeciwozbrzękowe:

Ananas, bez czarny, dziurawiec, kasztanowiec, mniszek lekarski, nagietek, nostryk żółty, oczar wirginijski, rdest ostrogorzki, ruszczyk kolczasty, ruta zwyczajna, skrzyp polny, *Trombovis* – mieszanka ziołowa.

14. Przeciwuutleniające (antyoksydacyjne) – to właściwości ziół i ich przetworów posiadające zdolność do wymiatania wolnych rodników tlenowych. Przeciwuutleniające są „pochłaniaczami wolnych rodników”. Wędrują po organizmie i wiążą wolne rodniki, zanim te wyrządzą szkody komórkom i tkankom. Hamują w ten sposób peroksydację lipidów i utlenianie frakcji LDL („złego”) cholesterolu. Ich rola w obniżaniu poziomu lipidów i cholesterolu, a także zmniejszaniu agregacji płytek

krwi i normalizacji ciśnienia krwi jest przeogromna. Więcej informacji o przeciwtłeniaczach znajduje się na końcu rozdziału piątego.

Aronia czarnoowocowa, cyprys wiecznie zielony, cytryniec chiński, czosnek, grejpfrut, gryka, hibiskus, imbir, krokosz barwierski, miłorząb dwuklapowy, kurkuma, lespedeza główkowa, portulaka pospolita, porzeczka czarna, rokitnik zwyczajny, rozmaryn lekarski.

15. Przeciwwzkrzepowe – zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów:

Ananas, aronia, bez czarny, borówka czernica, cebula, cytryniec chiński, czosnek, głóg, imbir, krokosz barwierski, kurkuma, marzanka wonna, miłorząb dwuklapowy, nostrzyk żółty, ostropest plamisty, portulaka pospolita, ruszczyk kolczasty, serdecznik, wiesiołek, żeń-szeń.

16. Przeciwwżylakowe – to zioła stosowane w chorobach naczyń żylnych kończyn dolnych, a także w żylakach odbytu (hemoroidach):

Gryka, *Hemoroflos* – mieszanka ziołowa, kwiat kasztanowca, krwawnik, marzanka wonna, nagietek, nostrzyk żółty, oczar wirginijski, pięciornik kurze ziele, rumianek, ruszczyk kolczasty, tasznik pospolity, *Trombovis*, *Varivis* – mieszanki ziołowe.

17. Rozszerzające naczynia krwionośne (rozkurczowe):

Borówka czernica, czosnek, męczennica cielista, miłorząb dwuklapowy, oliwka europejska, rozmaryn lekarski.

18. Uszczelniające i wzmacniające naczynia krwionośne:

Babka lancetowata, borówka czernica, dziurawiec, fiołek trójbarwny, gryka, kasztanowiec, marzanka wonna (przytulia czepna), miłorząb, nostrzyk żółty, róża dzika, *Oczyszczanie* – mieszanka ziołowa, perz, rokitnik, ruszczyk kolczasty, *Varivis* – mieszanka ziołowa.

19. Wspomagające układ krążenia:

Circulovis, *Cordaflos* – mieszanki ziołowe, kwiatostan i owoc głogu, imbir, jemiola, kora i kwiat kasztanowca, krwawnik, lipa, miłorząb dwuklapowy, tasznik pospolity, *Wspomaganie* – mieszanka ziołowa.

20. Wzmacniające serce:

Cordaflos – mieszanka ziołowa, cynamonowiec chiński, głóg, imbir, kozłek lekarski, miłorząb dwuklapowy, oszloch morski, portulaka pospolita, rozmaryn, selenicereus wielkokwiatowy, serdecznik pospolity, traganek błoniasty, żeń-szeń.

21. Wzmacniające ściany naczyń krwionośnych:

Marzanka wonna, oczar wirginijski, ostropest, perz, porzeczka czarna, poziomka, ruszczyk kolczasty, *Trombovis*, *Varivis* – mieszanki ziołowe.

22. Wzmacniające układ krążenia:

Cynamonowiec chiński, cytryna zwyczajna, fiołek trójbarwny, gryka, lipa, miłorząb dwuklapowy, owies, rozmaryn lekarski, rokitnik zwyczajny, ruszczyk kolczasty.

23. W zaburzeniach czynności serca na tle nerwowym:

Chinowiec soczystoczerwony, kozłek, lipa, melisa, męczennica cielista, *Neurosin* – mieszanka ziołowa, owies, selenicereus wielkokwiatowy, serdecznik pospolity, tarczyca boczokwiatowa.

24. W zaburzeniach krążenia obwodowego:

Arteflos, Circulovis – mieszanki ziołowe, dziurawiec, imbir, marzanka wonna, miłorząb, nostrzyk żółty, rozmaryn.

25. Zapobiegające uszkodzeniom naczyń krwionośnych:

Marzanka wonna (przytulia czepna), poziomka, róża dzika, ruszczyk kolczasty.

26. Zmniejszające przepuszczalność naczyń krwionośnych:

Aronia czarnoowocowa, babka lancetowata, bez czarny, kasztanowiec, miłorząb, poziomka pospolita, ruszczyk kolczasty.

Na zakończenie tego podziału czyli klasyfikacji ziół przydatnych do stosowania w dolegliwościach serca i schorzeniach układu krążenia chciałbym Państwu przekazać kilka istotnych informacji dla ułatwienia korzystania z tej książki.

Zioła nie muszą się kojarzyć wyłącznie z medycyną, ponieważ przyjmowane profilaktycznie jako środki zapobiegające pojawianiu się chorób, podobnie jak ruch i spacer mogą stać się integralną częścią zdrowego życia. Wiele ziół wzmacnia i uodparnia organizm, przeciwdziała różnym schorzeniom. Można sięgnąć po zioła, wystarczy zaobserwować skłonność do chorób i dolegliwości. Będą one wtedy skuteczne zanim pojawi się choroba.

Większość ziół wymienionych w tej klasyfikacji występuje często w kilku grupach rodzajowych, a to dzięki wielu właściwościom leczniczym i wielokierunkowym działaniom.

Ziołolecznictwo często przywraca równowagę w organizmie, wykorzystując skomplikowane chemicznie rośliny albo przez łączenie kilku różnych ziół w celu osiągnięcia optymalnego efektu synergistycznego, jak to ma miejsce w mieszankach ziołowych pomocnych w niedomaganiach serca i układu krążenia.

IV. Serce i układ krążenia

1. Serce

Serce i naczynia krwionośne tworzą wspólnie funkcjonujący system zwany układem krążenia. Układ krążenia łączy wszystkie inne układy i zaopatruje je we wszystko, co jest potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Serce to naturalna, uniwersalna pompa zaopatrująca organizm w krew. Składa się z dwóch części: lewej i prawej, a każda z nich ma przedsionek i komorę, które są ze sobą połączone zastawką. Dzięki rytmicznym i regularnym skurczom mięśnia i działaniu zastawek część prawa serca włącza krew żylną do krążenia płucnego, zwanego małym, gdzie krew przez tętnice płucne dociera do płuc. Tam jest nasycana tlenem, a serce lewe wtłacza krew tętniczą utlenowaną do krążenia dużego, obejmującego wszystkie tkanki organizmu. Większa i silniejsza lewa połowa zaopatruje pod odpowiednim ciśnieniem tętnicami – wszystkie narządy, po czym wraca do prawej połowy serca przez żyły.

Ludzkie serce to cud inżynierii, fenomenalnie skonstruowana maszyna, która wprawia w ruch cały organizm, pompując natlenowaną krew, rozprowadza też po organizmie składniki odżywcze i bierze udział w wydalaniu zbędnych produktów przemiany materii. Dwutlenek węgla dostaje się do płuc i jest stąd usuwany w czasie wydechu. Substancje rozpuszczalne w wodzie, takie jak np. mocznik są wydalane przez nerki i usuwane z moczem. Substancje nierozpuszczalne w wodzie np. lipidy organizm wydalą przez układ trawienny za pomocą wątroby i żółci.

Samo serce korzysta z własnego systemu odżywiania poprzez naczynia wieńcowe serca (nazwa pochodzi od kształtu tych naczyń, przypominającego wieniec).

Serce pracuje nieprzerwanie dostosowując się do zróżnicowanych obciążeń w czasie pracy lub snu. Kurczy się i rozkurcza doprowadzając krew do wszystkich części ciała.

Wiele czynników ma wpływ na pracę serca. Są to m.in. wysiłek fizyczny, stany emocjonalne, stres, sposób odżywiania się, zmiany hormonalne, utraty krwi w wyniku urazów czy menstruacji. Aby przepływ krwi był równomierny w całym układzie krążenia w tak zmiennych warunkach serce musi odpowiednio regulować ciśnienie krwi. Częstotliwość i siła skurczów mięśnia sercowego ulega ciągłym zmianom, a serce na przemian przyspiesza lub zwalnia swoją akcję, a tętnice jednocześnie zwężają lub poszerzają przekrój, regulując w ten sposób ciśnienie przepływającej krwi, a nerki albo zatrzymują sól i wodę (zwiększając ciśnienie) albo je uwalniają, co prowadzi do spadku ciśnienia.