



Zioła

Leczenie przy pomocy roślin jest prawie tak stare jak ludzkość. Zachowały się w pamięci pokoleń magiczne praktyki, jakie towarzyszyły kiedyś zbiorowi i stosowaniu ziół, zachowała się też wiara w skuteczność tego typu terapii. Jest rzeczą zadziwiającą, jak często współczesna nauka potrafi potwierdzić te sprawdzone przez wieki procedury, zarówno zbioru jak i leczenia. Okazało się, że zbiór pewnych roślin o określonych porach doby decyduje o zawartości w nich surowców leczniczych, że stosowanie ich przez ludzi także w odpowiednich porach, może wywierać silniejsze _ działanie, poznano bowiem rytmy biologiczne, według których pracuje ludzki organizm. Niektóre zioła i procesy otrzymywania z nich leków są odkrywane od nowa i stosowane w najbardziej renomowanych ośrodkach wiedzy medycznej.



Leczenie przy pomocy roślin jest prawie tak stare jak ludzkość. Zachowały się w pamięci pokoleń magiczne praktyki, jakie towarzyszyły kiedyś zbiorowi i stosowaniu ziół, zachowała się też wiara w skuteczność tego typu terapii. Jest rzeczą zadziwiającą, jak często współczesna nauka potrafi potwierdzić te sprawdzone przez wieki procedury, zarówno zbioru jak i leczenia. Okazało się, że zbiór pewnych roślin o określonych porach doby decyduje o zawartości w nich surowców leczniczych, że stosowanie ich przez ludzi także w odpowiednich porach, może wywierać silniejsze działanie, poznano bowiem rytmy biologiczne, według których pracuje ludzki organizm. Niektóre zioła i procesy otrzymywania z nich leków są odkrywane od nowa i stosowane w najbardziej renomowanych ośrodkach wiedzy medycznej.

- W naszych czasach ziołolecznictwo zaczęło przybierać wręcz formę mody. Pojawiły się teorie o całkowitej nieszkodliwości ziół, o uniwersalnym ich działaniu. Nauka współczesna dysponuje jednak dowodami, że wiele roślin zawiera w swoim składzie dość silne trucizny. Źle stosowane zioła mogą zaszkodzić, tylko prawidłowo użyte mogą przynieść wiele korzyści. Jednocześnie okazało się, że zanikła prawie ludowa wiedza o ziołach, o sposobach ich zbioru i przyrządzania.

Fitoterapia, czyli leczenie przy pomocy roślin, jest równoznaczna z polskim terminem ziołolecznictwo, jest praktycznym wykorzystaniem wiedzy o roślinach leczniczych, jest sposobem leczenia środkami ziołowymi, które mogą zastąpić wiele syntetycznych leków chemicznych.

- Poznano skład i zbadano, w jaki sposób na organizmy ludzi i zwierząt działają substancje zawarte w roślinach. Do tej pory dokładnie zbadano zaledwie około 5% roślin występujących na Ziemi, nad wieloma roślinami nadal trwają prace badawcze, jednak już dotychczasowe praktyczne wyniki tych badań są bardzo interesujące i użyteczne. Jest rzeczą fenomenalną, iż niewielkie dawki wyciągów roślinnych mają niejednokrotnie silniejsze lub skuteczniejsze działanie niż leki syntezy chemicznej. Ponadto w przypadkach leków roślinnych znacznie rzadziej występują szkodliwe działania uboczne. Leki te w znakomity sposób zmniejszają szkodliwe, a wzmagają pożądane działanie syntetycznych leków chemicznych. Leki ziołowe mogą pobudzać odporność własną organizmów.

Stosując umiejętnie zioła możemy wyleczyć się z wielu banalnych dolegliwości i zapobiec niepotrzebnym wizytom u lekarza. Jednak w przypadkach chorób ciężkich zioła powinny być stosowane zawsze za wiedzą i pod kierunkiem lekarza.

- Na skuteczność działania leków ziołowych, poza stanem organizmu i odpowiednim doбором ziół, może mieć wpływ odpowiedni dobór tych ziół, które mogą wzajemnie wzmacniać lub osłabiać swoje działanie, leczyć lub szkodzić.

OGÓLNE ZASADY ZBIORU I KONSERWACJI ZIOŁ

Do niedawna jeszcze z uśmiechem pobłażania mówiło się o praktykach, jakie powinno się stosować i warunkach, jakie trzeba było spełnić przy właściwym zbieraniu ziół. Dziś wiadomo, że wiele z tych zaleceń było trafnych i miało na celu zapobieżenie szybkiemu unieczynnieniu substancji leczniczych zawartych w roślinach.

- Skład i właściwości lecznicze roślin zależą od wielu czynników, a przede wszystkim od warunków w jakich roślina ta żyje, od rodzaju gleby, nawożenia, właściwej pory zbioru, sposobów konserwacji i przechowywania. Badania wykazały, że zioła uprawiane, dzięki lepszym warunkom glebowym, zabiegom pielęgnacyjnym, nawożeniu, selekcji nasiennej, zawierają zwykle więcej i w większych stężeniach substancji leczniczych, niż rośliny dziko rosnące, z tzw. zbioru naturalnego.

W związku z postępującym zanieczyszczeniem atmosfery pyłami i truciznami przemysłowymi, które przenoszone są na znaczne odległości od miejsc emisji, trzeba stanowczo przestrzegać, aby wszystkie surowce lecznicze po zbiorze umyć dokładnie pod bieżącą wodą, a dopiero potem suszyć i przygotowywać z nich leki. Surowce zbierane w sąsiedztwie dróg samochodowych, fabryk chemicznych itp. w ogóle nie nadają się do spożycia.

Ważną sprawą jest pora zbioru roślin. Niestety, wszystkie kalendarze zbioru ziół podają jedynie w przybliżeniu najwłaściwszy dla danej strefy klimatycznej okres zbioru. Kwitnienie i dojrzewanie poszczególnych roślin może być niezgodne z kalendarzem, ale zgodne z cyklem rozwoju rośliny w danych warunkach i w danym miejscu, dlatego przy zbiorze powinniśmy kierować się przede wszystkim własnymi obserwacjami.

Liście — zbieramy dobrze wyrośnięte, zdrowe, bez zanieczyszczeń pasożytami, tuż przed kwitnięciem, wtedy bowiem zawierają najwięcej czynnych substancji leczniczych.

Ziele — zbieramy w okresie pełnego kwitnienia, ścinając kwitnące pędy długości 15-30 cm razem z kwiatami. Łodyg zdrewniałych nie ścinać.

Kwiaty — zbierać należy na początku kwitnienia, najczęściej same tylko korony kwiatowe. Czynność ta wymaga delikatności, bowiem zgniecione kwiaty łatwo ciemnieją i tracą swoje właściwości.

Owoce — zbieramy na początku dojrzewania.

Nasiona — należy wydobywać z dojrzałych owoców.

Korę — zdejmuje się wczesną wiosną lub późną jesienią, z 2-3-letnich pędów drzew wycinanych o tej porze roku; nigdy nie należy zdejmować kory z drzew rosnących.

Korzenie, kłącza — wykopuje się późną jesienią lub wczesną wiosną. Ponieważ wiele roślin zawiera substancje trujące, ludzie którzy je zbierają lub przetwarzają powinni o tym pamiętać i stosować rękawice ochronne (np. przy zbiorze glistnika, którego sok ma silne działanie trujące, czy ruty, która może uczulać). Po zbiorze należy starannie umyć ręce, aby nie przenieść do ust czy oczu trujących substancji.

Jednym z podstawowych sposobów konserwacji ziół jest suszenie. W większości przypadków powinno się odbywać w miejscach ocienionych, przewiewnych. Przy suszeniu w suszarniach temperatura nie powinna przekraczać 60° C, gdyż w wyższej temperaturze ulegają zniszczeniu m.in. lotne związki, np. olejki eteryczne, białka m.in. enzymów. Zbieranych ziół nie należy ugniatać, bo uwolnione enzymy powodować będą rozkład czynnych substancji. Do suszenia zioła należy rozkładać cienką warstwą, co nie tylko przyspiesza proces suszenia, ale zapobiega także zaparzeniu roślin.

Wysuszone zioła należy przechowywać w szczelnych pudełkach, chroniąc przed wilgocią i światłem. Zioła w zasadzie należy zbierać i konserwować na okres jednego roku, a najwyżej

dwóch lat. Dłuższe przechowywanie powoduje znaczne zmniejszenie ilości substancji leczniczych. Zioła można również konserwować alkoholem lub robić z nich wyciągi olejowe.

POSTACIE LEKÓW ZIOŁOWYCH

Napary — jest to jedna z najczęściej stosowanych form wyciągów z ziół. Po rozdrobnieniu odpowiedniej ilości suszonych ziół (np. 1, 2, 3 łyżeczek), zalewamy je wrzątkiem i odstawiamy w naczyniu pod przykryciem na kilka lub kilkanaście minut. Można je także podgrzewać, ale nie powinny się gotować. Napary są nietrwałą postacią leków i powinny być spożyte w dniu przyrządzenia.

Odwary — to również popularna forma przygotowywania ziół. Odpowiednią ilość surowca bo uprzednim rozdrobnieniu zalewamy wodą i podgrzewamy aż do wrzenia, a następnie gotujemy przez kilka (3-5) minut. W przypadku roślin zawierających trudno rozpuszczalne substancje czas gotowania należy wydłużyć do 10 i więcej minut. Odstawiamy odwar na kilkanaście minut i po przecedzeniu możemy spożywać. Odwary podobnie jak napary powinny być użyte w tym samym dniu.

Maceraty — są to wodne wyciągi na zimno. Rozdrobniony surowiec należy zalać odpowiednią ilością zimnej wody i odstawić na kilka godzin w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej. Następnie przecedzić i wypić w ciągu tego samego dnia, bowiem trwałość tych wyciągów jest stosunkowo mała. W przypadku twardych i trudno pęczniejących surowców korzystne jest krótkotrwałe ich podgrzanie.

Nalewki — są alkoholowymi wyciągami z wysuszonych surowców. Zioła należy zalać rozcieńczonym do 70° spirytusem (70° — przyjęto procent objętościowy). Po kilku dniach wyciąg taki nadaje się do spożycia, zwykle w ilości kilkunastu kropli na kieliszek wody 2-3 razy dziennie. W przypadku stosowania tych wyciągów zewnętrznie, np. do okładów czy płukania śluzówek, należy je rozcieńczać odpowiednią ilością wody.

Inną postacią wyciągów alkoholowych są stabilizowane alkoholem wyciągi ze świeżych roślin. Uzyskuje się je przez zalanie rozdrobnionego surowca roślinnego lub soków tych roślin gorącym alkoholem, który unieczynnia enzymy rozkładające substancje bo czynne zawarte w tym ziele.

Syropy — to wyciągi z suszonych lub świeżych ziół gotowanych w roztworze cukru aż do zgęstnienia.

Soki — wyciskane przy pomocy np. sokowirówki mogą być spożywane same, a także z miodem, cukrem, dżemem, dodawane do galaretek, kisieli, napojów lub stabilizowane

alkoholem.

Sałatki — wiele roślin leczniczych może być spożywanych w postaci sałatek. Pamiętać trzeba zawsze o wcześniejszym ich umyciu.

Olejki — trudno jest uzyskać w warunkach domowych olejki eteryczne z ziół: bo otrzymujemy je metodami laboratoryjnymi i przemysłowymi przez destylację parą wodną. Olejki te możemy kupić w aptekach, wchodzi one w skład wielu leków ziołowych i produktów spożywczych.

Opisy właściwości roślin leczniczych mają charakter tylko informacyjnych

W sprawie stosowania poszczególnych roślin leczniczych, proszę się konsultować z lekarzem farmakologii, farmaceutą lub innymi.

Źródło: [Benek Kostecki](#)