

Viva Ziola

MAGAZYN BRANŻOWY 4/2024

CENA 8 zł (w tym 8 proc. VAT)

ISSN 2657-5361

Remedium

BEZSENNOŚĆ – CZY ZIOŁA MOGĄ POMÓC?

Ziołowa kuchnia

WANILIA - JEDNA Z NAJCENNIEJSZYCH PRZYPRAW

Poradnik zielarza

EUKALIPTUS - ELIKSIR ZDROWIA



Zdrowa żywność · Zielarstwo · Naturalne kosmetyki




www.sklepnaturawita.pl



Wesołych Świąt




 facebook.com/NaturaWitaPolska

 instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

 kontakt@sklepnaturawita.pl

 661 701 600



Od Redakcji

Zima to pora roku, którą wiele osób chciałoby przespać, by obudzić się wiosną, kiedy dni są dłuższe, nie brakuje słońca, a ożywienie w przyrodzie nastraja optymistycznie i dodaje energii. Jesteśmy przyzwyczajeni do funkcjonowania na wysokich obrotach, ale zima temu nie sprzyja. Może jednak nic się nie stanie, jak dłużej pośpimy, bo to wcale nie będzie stracony czas - sen to niemal 1/3 naszego życia, jest niezbędny dla zdrowia psychicznego i fizycznego, zapewnia regenerację i sprawia, że mamy siłę na różne codzienne aktywności. To też jeden z sześciu filarów medycyny stylu życia, która wykorzystuje terapeutyczne interwencje w stylu życia jako metodę leczenia chorób przewlekłych. Tymczasem kolejne badania sondażowe pokazują, że Polacy w coraz większym stopniu są niezadowoleni z jakości swojego snu (nawet 49%), a blisko jedna trzecia skarży się na bezsenność i przewlekły stres. Czy zioła mogą pomóc? Na to pytanie i wiele innych staramy się odpowiedzieć w ostatnim już w tym roku wydaniu naszego magazynu. Zwracamy szczególną uwagę na potencjał, który tkwi w wybranych surowcach roślinnych, a nie zawsze jest lub może być wykorzystany. Przedstawiamy substancje pochodzenia roślinnego o działaniu przeciwbólowym stosowane w medycynie, możliwości terapeutyczne morwy białej i zalety egzotycznego eukaliptusa w sam raz na zimową porę. Z sezonowych przebojów

w centrum uwagi znalazły się też syropy ziołowe i burak. W codziennym zabieganiu nie zapominajmy o przyjemnych i relaksujących chwilach - w tej roli pachnące lasem kosmetyki oraz otulający aromat wanilii sprawdzą się doskonale.

Z życzeniami zdrowych i pełnych radości świąt Bożego Narodzenia oraz pomyślnego Nowego Roku

Beata Woźniak
 redaktor naczelna z zespołem

<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed; font-size: 4em; margin-right: 10px;"> SPIS </div> <div style="background-color: #8e44ad; color: white; padding: 10px; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed; font-size: 3em; font-weight: bold;"> SPIS TREŚCI </div> </div>	<p>Morwa biała: cukrzyca i jedwabie..... 4</p> <p>Narkotyczne substancje pochodzenia roślinnego o działaniu przeciwbólowym..... 9</p> <p>Medycyna stylu życia 13</p> <p>Nowości..... 17</p> <p>Choroby neurodegeneracyjne – dieta i profilaktyka..... 18</p> <p>Burak – cenny i zdrowy 21</p> <p>Oryginalne Zioła Szwedzkie – naturalne rozwiązanie zdrowotnych problemów..... 25</p> <p>Pyszne, ale czy zdrowe... syropy ziołowe 28</p> <p>Stres i bezsenność – czy zioła mogą pomóc? 32</p> <p>Wsparcie w problemach z niedoborem żelaza i niedokrwistością..... 38</p> <p>Serce potrzebuje koenzymu Q10..... 42</p> <p>Uroda z lasu, czyli leśna pielęgnacja skóry..... 43</p> <p>Wanilia – jedna z najcenniejszych przypraw..... 47</p> <p>Eukaliptus - eliksir zdrowia 49</p> <p>Pod naszym patronatem..... 54</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

WYDAWCA:
 CD Media sp. z o.o.
 ul. Wilczak 20 F U2
 61-623 Poznań

REDAKCJA:
 ul. Wilczak 20 F U2
 61-623 Poznań
 www.vivaziola.pl
 e-mail: redakcja@vivaziola.pl

REDAKTOR NACZELNA:
 Beata Woźniak
 tel. +48 600545772, e-mail: beata.wozniak@vivaziola.pl

REDAKTOR PROWADZĄCA:
 Anna Dolska
 tel. +48 513078964

REKLAMA I MARKETING:
 Robert Kujawa
 tel. +48 502 684 450, e-mail: robert.kujawa@vivaziola.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
 Studio StrefaDTP

DRUK: Grupa Intromax sp. z o.o.
 NAKŁAD: 4000 egzemplarzy

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych.
 Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów,
 zmiany ich formy graficznej i tytułów.
 Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Zdjęcia: AdobeStock, Pixabay, Shutterstock



ZIOŁA POD LUPĄ

Morwa biała: cukrzyca i jedwabie

mgr inż. Bartłomiej Byczkiewicz

Spacerując pomiędzy alejkami dyskontów i marketów, trudno nie dostrzec nadzwyczaj wielu opakowań saszetkowanych ziółek do zaparzania, które znalazły wygodne sąsiedztwo pomiędzy herbatami i kawami. Kolorowe, atrakcyjne opakowania oferują „troskę” oraz „wsparcie i pomoc” w łagodzeniu najczęstszych dolegliwości.

Na sklepowych półkach najczęściej odnajdziemy mieszanki owocowo-ziołowe pobudzające trawienie, ułatwiające zachowanie prawidłowej masy ciała, sprzyjające kontroli lipidów, jak i regulu-

jące poziom glukozy we krwi. W tym ostatnim wskazaniu, zdecydowana większość podobnych produktów zawiera liść morwy białej w charakterze dominującego składnika kompozycji. Ten

surowiec zielarski jest już dobrze znany naszemu społeczeństwu, ale czy za kwiecistymi opisami wydrukowanymi na kartonikach, kryje się coś więcej niż tylko marketing?

Rodzaj morwa (*Morus*) to kilkanaście gatunków liściastych drzew i krzewów, zwykle niezbyt okazałych rozmiarów, pochodzących z Azji oraz Ameryki Północnej. Praktyczne znaczenie gospodarcze i użytkowe mają trzy gatunki: biała, czarna i czerwona. Morwa czerwona (*Morus rubra*) jest „najmłodsza” z tego grona, gdyż przywieziona ją do Europy ze wschodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych w XVI lub XVII wieku, podobno ze stanu Wirginia. Nie zdążyła zdobyć dużej popularności i ustąpiła pola innym gatunkom, pozostając botaniczną ciekawostką, choć Józef Gerard Wyżycy (1845) chwalił ją za duże, dekoracyjne i bardzo smaczne owoce, a jednocześnie wysoką odporność na mróz. Większe znaczenie ma morwa czarna (*Morus nigra*) pochodząca z Persji, którą mieli rozprzestrzenić jeszcze starożytni Rzymianie. Występuje w stanie naturalnym w południowej części naszego kon-

tynentu, natomiast u nas jest spotykana tylko w ogrodowych nasadzeniach. Ceniona za owoce o kwaskowato-słodkim smaku, przyjemnym i orzeźwiającym, z których wyrabia się powidła, soki i konfitury oraz podobno wyborne wino. Drewno nadaje się do produkcji mebli i rozmaitych sprzętów (beczek), a kora zdarta z korzeni miała być bardzo skutecznym lekiem przeciwko robaczycom.

Morwa biała (*Morus alba*) pomimo egzotycznego pochodzenia – a wywodzi się z Chin – wcale nie jest takim rzadkim drzewem w Polsce, a szczególnie w zachodniej części kraju, co wynika zarówno z ciekawej historii, jak i znacznej wytrzymałości. Podobno w 1709 roku, podczas zimy tysiąclecia (Wenecja skuta lodem, Bałtyk stał się żeglowny dopiero w maju), wymarzała tylko co pięćdziesiąta morwa, co uznano za niezwykły sukces, zważywszy na azjatycką proveniencję, a przez to i upodobania do raczej wyższych temperatur i łagodniejszego klimatu. Jej liście służą za pokarm jedwabnikom morwowym – to właśnie z jego kokonów uzyskuje się jedwab, czyli

Reklama

Nr 1
w Polsce*

20 lat
NA RYNKU

Zioła w tabletkach

Morwa Biała forte

Morwa Biała forte
+ Berberyna



Wspomaga metabolizm węglowodanów

włókno zwierzęce służące do produkcji przyjemnej w dotyku, delikatnej tkaniny. Importowane jedwabie wysoce poważano już w zamierzchłej starożytności i dedykowano je władcom, królom i cesarzom. Z uwagi na ich zawrotną cenę, wciąż próbowano wykraść Chińczykom sekret ich wyrobu. Pozyskanie owadów okazało się względnie proste – podobno przemycono je w wydrążonych kijach, natomiast większy problem sprawiało ich wykarmienie. Sekret jedwabnictwa poznali Bizantyjczycy, który już we wczesnym średniowieczu dokonywali dużych nasadzeń morwy białej, próbując zapewnić miejsce żerowania zbliżone do naturalnego. Z biegiem czasu przekonano się, że jedwabniki wcale nie gardzą innymi drzewami (zwłaszcza dębami), lecz morwa zapewniała powodzenie całego procesu, minimalizowała problemy, a podobno kokony właściwie żywionych jedwabników dostarczały włókna o zauważalnie lepszej jakości.

W XII wieku król Sycylii Roger II porwał greckich rzemieślników i zmusił ich do ujawnienia branżowych tajemnic, przez co pozostałe kraje Europy poznały metodę produkcji jedwabiu. W efekcie morwę zaczęto sadzić w Italii oraz w całej Europie Zachodniej i Środkowej, niekiedy na masową skalę. Wielką akcję wzbogacania alejek, parków i nieużytków tym gatunkiem zainicjował w XVIII wieku król Prus Fryderyk I, a kontynuował jego syn Fryderyk II. Ci władcy bardzo niechętnie spoglądali na wpływ złota z kraju przez import produktów uważanych za zbyt kosztowne (dla przykładu Fryderyk II sprzeciwiał się kawie i promował cykoriowe zamienniki), dlatego rozsyłali po wszystkich miastach sadzonki wraz z apelami (nierazko wspartymi zawołanymi groźbami) o zakładanie hodowli jedwabników. Chętnym dawano ziemię, a nawet opłacano ogrodników z budżetu państwa i zwalniano na pewien okres z podatków. Przemysł jedwabniczy w Prusach rozwinął się (choć z dużymi oporami ze strony mieszkańców), a przez to również i morwy białe na stałe zagościły w drzewostanie wielu miast dzisiejszej północno-zachodniej Polski.

Morwę białą uprawia się w Azji od ponad pięciu tysięcy lat, dzięki czemu jest nie tylko podstawowym elementem przemysłu jedwabnego, ale także źródłem surowców leczniczych. W medycynie chińskiej odwary z młodych pędów służą do łagodzenia ataku reumatyzmu, podagry i mę-

czącego kaszlu, natomiast napary z liści podaje się przy chorobach układu oddechowego oraz w zaburzeniach krążeniowych i metabolicznych – w tym także przy objawach, które możemy zaklasyfikować jako nadciśnienie tętnicze oraz cukrzycę insulinoniezależną. W Ajurwedzie morwą leczy się schorzenia kostno-stawowe, jak i wymusza wzmożone wydzielanie moczu, a tym samym przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu. Natomiast w systemie Unani odwary z gałązek i kory podaje się przy przeziębieniach, grypie, gorączce, stanach zapalnych, artretyzmie i bólach kręgosłupa.

Z farmakognostycznego punktu widzenia liść morwy białej (*Folium Mori albi*) można zaklasyfikować do grona surowców alkaloidowo-flawonoidowych, gdyż to właśnie związki z tych grup wykazują najsilniejsze działanie biologicznie czynne. W latach 70. i 80. z części zielonych wyizolowano siedem alkaloidów o różnym pochodzeniu chemicznym: zidentyfikowano m.in. nortropanolinę z grupy tropanowej (należy do niej atropina i kokaina) oraz fagominę (wykrywaną w nasionach gryki) i 1-deoksynojirimycynę (1-DNJ) z układem piperydynowym, a więc bliższym koniinie ze szczwołu płamistego albo lobelinie ze strobilki. Proporcja i zawartość tych alkaloidów jest zmienna w czasie – w przypadku 1-DNJ liście są najbardziej zasobne w ten związek na początku lata, natomiast mniej aktywne związki pochodne wykrywa się głównie jesienią.

W przypadku flawonoidów, największe znaczenie mają kwercetyna, kemferol, mirycetyna oraz ich glikozydy. Dalsze prace pozwoliły wskazać na liście jako źródło wielu substancji polifenolowych – kwasów fenolowych (galusowego, chlorogenowego, kawowego), kumaryn, a nawet stilbenów, wśród których odnotowano obecność resweratrolu, obecnie bardzo pożądanego i poszukiwanego. Surowiec zielarski nie jest standaryzowany lub normowany przez Farmakopeę Europejską i wytyczne Europejskiej Agencji Leków, lecz jego wykorzystanie w suplementach diety ogranicza uchwała polskiego Zespołu ds. Suplementów Diety, którą opracowano w 2019 roku. Zgodnie z jej treścią, maksymalna zawartość 1-DNJ nie może przekraczać 10 mg na zalecaną do spożycia dzienną porcję produktu.

Napisałem o 1-DNJ jako o alkaloidzie – którym rzeczywiście jest z uwagi na obecność azotu

Dostawy
na terenie
całego kraju!



Hurtownia ABE Dystrybucja

Od 1992 roku stale zwiększamy
zasięg swojej działalności!



Zarejestruj się w e-hurtowni!

Skontaktuj się z nami > **881 544 544**,
dobierzemy indywidualnie model współpracy
w oparciu o Twoje potrzeby.

Nie mamy w ofercie produktów, które potrzebujesz?
Napisz do nas: b2b@abedystrybucja.eu

abe
DYSTRYBUCJA
1992

Twój partner w biznesie!

w układzie heterocyklicznym i organiczne pochodzenie, lecz ten związek wyróżnia się interesującą budową, przypominającą glukozę z jednym atomem azotu. Takie cząsteczki nazywa się „iminocukrami” i dzięki swojej quasiwęglowodanowej konstrukcji mogą wchodzić w interakcje z glukozydazami, czyli enzymami biorącymi udział w przetwarzaniu i metabolizmie cukrów. 1-DNJ jest inhibitorem, co oznacza, iż wykazuje działanie przeciwcukrzycowe poprzez hamowanie aktywności α -glukozydazy i (słabiej) trzustkowej α -amylazy, nie pozwalając na biotransformację i rozkład bardziej złożonych węglowodanów do glukozy. W efekcie cukry są trawione powoli i jednolitym tempem, co zapobiega zarówno podwyższonej glikemii oraz wahaniom poposiłkowym. 1-DNJ pomimo udowodnionej skuteczności nie znalazł praktycznego zastosowania w leczeniu (gdzie jest znany jako duwoglustat albo moranolina), ale preparaty oparte na liściach i wyciągach z liści morwy oraz na substancjach o podobnym mechanizmie – jak akarboza – są dostępne w Polsce. Co ciekawe, stereoisomer (atomy połączone tak samo, ale nieco odmienne ułożone przestrzennie) 1-DNJ – 1-deoksygalaktonojirimycyna albo migalastat – jest sprzedawany jako lek sierocy Galafold na niezwykle rzadkie schorzenie genetyczne: chorobę Fabry’ego, związaną z wadliwym genem kodującym inny enzym: α -galaktozydazę; natomiast związek wyjściowy – nojirimycyna – jest silnym antybiotykiem.

Porównałem 1-DNJ do akarbozy, lecz pomimo zbliżonego działania, to naturalna substancja wydaje się być skuteczniejsza w badaniach laboratoryjnych i doświadczeniach *in vivo*. Wynika to z większego powinowactwa 1-DNJ względem miejsc aktywnych α -glukozydazy oraz zdolności całego kompleksu z liści morwy (alkaloidów, polifenoli i polisacharydów) do poprawy homeostazy glukozy na skutek wyciszenia nadaktywnego szlaku sygnałowego PI3K/Akt, co skutkuje zmniejszeniem insulinooporności, lepszą tolerancją glukozy, a nawet redukcją masy ciała. Przetwory morwowe wyraźnie utrudniają wchłanianie glukozy w jelitach oraz jej transport, co utrudnia wygenerowanie wysokiej glikemii poposiłkowej. Flawonoidy, a właściwie polifenole, działając jako neutralizatory reaktywnych form tlenu, niwelują stres oksydacyjny zaburzający poprawną sygnali-

zację hormonalną oraz uszkodzający komórki β trzustki. Długotrwale zwiększony poziom wolnych rodników jest znanym czynnikiem patogenezą na linii insulinooporność-otyłość.

Związki morwowe pozwalają na unormowanie gospodarki lipidowej, ściśle powiązanej z węglowodanową: redukują poziom cholesterolu całkowitego, trójglicerydów i wolnych kwasów tłuszczowych. Wynika to z osłabiania aktywności kolejnego enzymu – lipazy trzustkowej, a to z kolei pozwala na zmniejszenie wchłaniania tłuszczów i ograniczenie ilości przyjmowanych kalorii, nieco przypominając efektem orlistat, aczkolwiek znacznie słabiej. Polisacharydy obecne w liściach i owocach sprzyjają rozwojowi pożądanych bakterii w jelitach diabetyków, upodobię proporcje pomiędzy rodzajami i liczebnością drobnoustrojów do flory osób prawidłowo metabolizujących cukry.

Z uwagi na raczej niewielką rozpuszczalność frakcji alkaloidowej w wodzie, napary z mieszanek zawierających liście morwy, działają głównie siłą flawonoidów i polisacharydów, a zatem nie ujawniają pełnego potencjału terapeutycznego, lecz wystarczają pod względem profilaktycznym. Jedynie wyciągi standaryzowane na 1-DNJ (minimum 1%, niektóre opatentowane – nawet 5%), pozwalają na uzyskanie wyraźnego efektu leczniczego, którym jest obniżenie poziomu glikemii poposiłkowej, glikemii na czczo oraz hemoglobiny glikowanej. Pozytywne efekty nie pojawiają się od razu, gdyż pełnię działania obserwuje się dopiero po 8-12 tygodniach regularnego i ciągłego stosowania ekstraktu. Przy podatności na substancje czynne oraz reżimie dietetycznym, przetwory morwowe z odpowiednio wysokim poziomem 1-DNJ mogą zastąpić skojarzoną farmakoterapię cukrzycy typu 2 oraz zaburzeń lipidowych. I pomyśleć, że wszystko zaczęło się od jedwabników...

mgr inż. Bartłomiej Byczkiewicz

redaktor naukowy serii Kocham Zioła;
autor książek i artykułów o tematyce zielarskiej i fitoterapeutycznej;
bbyczkiewicz@gmail.com



Erythroxylum coca

ZIOŁA POD LUPĄ

Narkotyczne substancje pochodzenia roślinnego o działaniu przeciwbólowym

Tekst: dr n. med. Izabela Uzar, Klaudia Pierzyńska, Szymon Warkocz

Ból jest jednym z głównych czynników, które pogarszają jakość życia człowieka. Dlatego tak istotna jest skuteczna farmakoterapia bólu. Jedną z wielu możliwości leczenia jest zastosowanie narkotycznych leków roślinnych o działaniu przeciwbólowym. Poniższy artykuł ma na celu przedstawienie najpopularniejszych preparatów, omówienie mechanizmów ich działania oraz ich zastosowania w medycynie.

Aktualnie środowisko medyczne definiuje ból jako przykre doznanie uczuciowe i emocjonalne, związane z faktycznym lub możliwym uszkodzeniem tkanek ludzkiego organizmu. Jego odbiór następuje dzięki istnieniu specjalnych receptorów, tak zwanych nocycceptorów. Natomiast sama możliwość odczuwania bólu nazywana jest nocyccepcją. Jest to zdecydowanie najczęściej występujący objaw chorobowy u pacjentów. Ból na podstawie czasu trwania można podzielić na ostry, podostry oraz przewlekły. Ostry trwa maksymal-

nie 3 miesiące, natomiast przewlekły przekracza tę granicę i może znacząco wydłużać się w czasie. Ból podostry jest stanem przejściowym pomiędzy bólem ostrym i przewlekłym. Szacuje się, że ból przewlekły o nasileniu umiarkowanym lub ciężkim dotyka aż 19% dorosłych Europejczyków. Między innymi badania statystyczne podkreślają fundamentalne znaczenie leków przeciwbólowych w terażniejszej ochronie zdrowia.

Leki stosowane w leczeniu ostrego bólu można podzielić na dwie główne grupy: nienarkotycz-

ne i narkotyczne leki przeciwbólowe. Do pierwszej grupy zaliczamy niesteroidowe środki przeciwbólne (m.in. aspiryna, ibuprofen) i paracetamol, będące środkami powszechnie dostępnymi na półkach sklepowych. Natomiast w drugiej grupie znajdziemy środki o zdecydowanie większej sile działania. Do najczęściej stosowanych zaliczamy: opioidy (morfina), kanabinoidy czy kokainę.

Morfina (*Morphinum*)

Morfina jest alkaloidem pozyskiwanym z maku lekarskiego (*Papaver somniferum L.*) poprzez proces wysuszenia soku mlecznego (opium) wydobywającego się z niedojrzałych makówek rośliny.



Opium poppy

Stanowi jeden z najbardziej znanych przykładów leków pochodzenia roślinnego i należy do grupy przeciwbólowych środków opioidowych o wysokiej skuteczności. Od wielu stuleci ludzkość jest świadoma istnienia opium, o czym mogą świadczyć dowody sięgające czasów szóstego tysiąclecia przed naszą erą. Jednakże, brak wiedzy na temat zawartych substancji czynnych w opium, uniemożliwiało skuteczne jego zastosowanie w terapii przeciwbólowej. Dopiero w roku 1804, Friedrich Wilhelm Adam Sertürner jako pierwszy wyizolował krystaliczną substancję z opium, którą następnie nazwał morfiną - na cześć Morfeusza, helleńskiego boga snów. To odkrycie zapoczątkowało powszechne wykorzystywanie morfiny jako środka przeciwbólowego w europejskiej i amerykańskiej medycynie XIX wieku, pomimo ograni-

czonego zrozumienia jej struktury i mechanizmu działania. Działanie przeciwbólowe i narkotyczne morfiny jest spowodowane głównie pobudzeniem specjalnej klasy nocyceptorów - receptorów opioidowych μ (MOR), znajdujących się w obrębie mózgu i rdzenia kręgowego. Dodatkowo, alkaloid oddziałuje na inną klasę nocyceptorów κ (KOR), co znacznie wzmacnia efekt przeciwbólowy, jednakże może przyczyniać się do wystąpienia halucynacji czy nawet depresji. Innymi efektami farmakologicznymi morfiny są: euforia, zaparcia, znaczne zwolnienie i płytki oddech, zwężenie źrenic, nudności czy wymioty i są one uważane za kliniczne wskaźniki stosowania opiatów. W związku z tym morfina powinna być stosowana tylko w przypadku silnego bólu i pod kontrolą specjalisty. Niemniej jednak, morfina przynosi znaczne korzyści dla pacjentów i obecnie w głównej mierze jest wykorzystywana do leczenia paliatywnego, bądź też aktywnego leczenia raka.

Kokaina (*Cocainum*)

Kokaina jest naturalnie występującym alkaloidem tropanowym, ekstrahowanym z liści pospolitego drzewa karłowatego (*Erythroxylum coca Lam.*), uprawianego głównie w krajach Ameryki Południowej. Historia tej rośliny sięga około 5000 lat wstecz, kiedy to była wykorzystywana przez rdzenną ludność Ameryki jako środek pobudzający. Natomiast jej miejscowe właściwości przeciwbólowe zostały odkryte dopiero przez hiszpańskiego jezuitę Bernabe Cobo w XVII wieku, dzięki czemu w roku 1884 przeprowadzono pierwszą operację w znieczuleniu miejscowym z użyciem kokainy.

Mechanizm znieczulenia miejscowego kokainy polega na zablokowaniu kanałów sodowych w obrębie błony neuronu, potrzebnych do przewodzenia impulsu wzdłuż nerwu, przez co informacja bólowa z danego obszaru nie jest w stanie dotrzeć do mózgu człowieka. Jednakże pomimo udowodnionego działania przeciwbólowego, stosowanie takich środków w obecnych czasach podlega znacznym ograniczeniom. Jest to wynik toksycznego działania kokainy w szczególności na dwa obszary organizmu człowieka: układ sercowo-naczyniowy oraz układ nerwowy. Wynika to głównie z jej właściwości obkurczającej naczynia krwionośne. Za dość typowe skutki uboczne

Hampa *Cannabis sativa* L.

w obrębie układu krążenia uznaje się: nadciśnienie tętnicze, znacznie przyspieszone tętno, skłonność do arytmii, a nawet zawał mięśnia sercowego. Pomimo jej istotnych wad, jesteśmy w stanie znaleźć przykład dziedziny medycyny, w której kokaina znajduje zastosowanie po dziś dzień. Jest to otolaryngologia, szczególnie chirurgia zatok.

Cannabis (*Cannabis sativa* L.)

Dane związane z historią chińskiego pochodzenia konopi odnotowują ich użycie już ponad 4000 lat temu, kiedy to używano ich do produkcji włókien. W okresie neolitu Chińczycy używali marihuany do łagodzenia bólu reumatycznego, malarii, zaparc, a także bólu porodowego. Źródła informują także o wykorzystaniu marihuany w chirurgii – podawana z winem służyła jako środek znieczulający przed operacjami. Konopie zawierają ponad 60 aktywnych farmakologicznie kannabinoidów oddziałujących na receptory w ludzkim organizmie. Tetrahydrokannabinol (THC) i kannabidiol (CBD) występują w największym stężeniu, a ich działanie różni się od siebie. Działanie psychoaktywne marihuany, a więc uczucie euforii i psychozy są przypisywane THC. Natomiast uważa się, iż CBD nie jest związkiem psychoaktywnym, a przeciwłękowym oraz przeciwpsychotycznym. Na medyczne właściwości konopi wpływają zawartość THC oraz stosunek THC do CBD.

Marihuana medyczna zawiera większe stężenie CBD, podczas gdy marihuana stosowana w celach rekreacyjnych – większe stężenie THC. Przeprowadzono wiele analiz w celu określenia efektywności leczenia bólów przewlekłych medyczną marihuaną. W jednym z nich wzięło udział 984 pacjentów o różnym typie bólu, w tym: pacjenci z bólem neuropatycznym, bólami pleców, stawów, z bólem pooperacyjnym oraz migrenowym, a także bólami żołądka. Dwie trzecie pacjentów wskaza-

ły zmniejszenie natężenia bólu. W kolejnej pracy zaobserwowano również 64% spadek stosowania opioidów. Jakość życia pacjentów z przewlekłym bólem poprawiła się, a także zmniejszyły się negatywne skutki uboczne leczenia.

Atropina (*Atropinum*)

Atropina należąca do antagonistów receptorów układu przywspółczulnego, jest jednym z przedstawicieli grupy alkaloidów tropanowych, która naturalnie występuje w wielu roślinach z rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Do najczęściej spotykanych jej źródeł należą: lulek czarny (*Hyoscyamus niger*), bieluń dziedzierzawa (*Datura stramonium*), czy pokrzyk wilcza jagoda (*Atropa belladonna*). Dodatkowo spotykana jest w wielu gatunkach z rodzajów *Brugmansia* oraz *Hyoscyamus*.

Dane świadczące o początkowym wykorzystaniu preparatów z atropiny sięgają czasów Imperium Rzymskiego, w którym to preparaty z roślin psiankowatych były wykorzystywane jako środki trujące lub znieczulające (często w połączeniu z opium). Mechanizm działania atropiny opiera się na nieselektywnym zablokowaniu specjalnych klas receptorów układu przywspółczulnego – M1 i M2, co prowadzi do zniesienia działania neuroprzekaźnika – acetylocholino oraz jednoczesnego zahamowania przewodzenia impulsów nerwowych.

Do efektów działania alkaloidu zaliczamy: rozszerzenie źrenic, przyspieszenie tętna, rozluźnienie mięśni gładkich przewodu pokarmowego, układu oddechowego czy pęcherza moczowego. Dodatkowo w przypadku stosowania atropiny w bardzo niskich dawkach (1-100 µg), badacze wykazali jej działanie przeciwbólowe poprzez selektywną blokadę receptorów M2. Jednakże przy

Atropa belladonna

stosowaniu wyższych stężeń traci swoje właściwości podnoszące próg bólu. Obecne zastosowanie atropiny nie skupia się na jej właściwościach przeciwbólowych, gdyż medycyna posiada znacznie skuteczniejsze leki o takim działaniu. Natomiast jest powszechnie stosowana w reanimacji krążeniowo-oddechowej, jako premedykacja przed znieczuleniem ogólnym czy w okulistyce.

Kodeina (*Codeinum*)

Mak lekarski (*Papaver somniferum L.*) jest rośliną zielną, uprawianą w Indiach, Europie oraz Azji Mniejszej. Sok mleczny pochodzący z makówek maku lekarskiego bogaty jest w szereg alkaloidów – takich jak kodeina. Kodeina została wyizolowana w 1833 roku, jednak jej stężenie w opium (wahające się od 0.7 do 2.5 procenta) nie jest wystarczające do produkcji przemysłowej. Ma zastosowanie w bólu o łagodnym i umiarkowanym nasileniu. Efekt przeciwbólowy wynika z bezpośredniego działania kodeiny na receptory opioidowe μ oraz pośredniego działania poprzez morfinę, do której kodeina jest metabolizowana w wątrobie. Standardem w Ameryce Północnej jest podanie kombinacji paracetamolu z kodeiną w bólu po cesarskim cięciu, czy pęknięciu tkanek krocza podczas porodu. Z kolei zarówno u pacjentów pediatrycznych, jak i dorosłych wykorzystuje się jej działanie przeciwkaszlowe w łagodzeniu przewlekłego kaszlu.

Podawanie kodeiny hamuje również odczuwanie intensywniejszego bólu, gdy pojedyncze bodźce bólowe się sumują, co daje obiecujące wyniki w leczeniu bólu neuropatycznego. Dzięki swojemu działaniu zapierającemu może łagodzić również biegunki. Wadą jest jednak jej potencjał uzależniający oraz działania niepożądane. Aktualnie prowadzone są badania nad wpływem zażywania kodeiny a częstością powrotu do nałogu u alkoholików.

PODSUMOWANIE

Ból jest jednym z głównych czynników, które pogarszają jakość życia człowieka. Decyzja Trybunału Konstytucyjnego z dnia 1 września 2006 roku rozszerza artykuł 30 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej do wielu obszarów ludzkiego zdrowia i życia – w tym poczucia cierpienia. Jednym

z najczęstszych powodów zgłaszania się pacjentów po pomoc jest właśnie dyskomfort związany z bólem.

W Polsce istnieje wiele inicjatyw, takich jak program „Szpital bez bólu”, w których egzekwuje się od placówek medycznych uśmierzenie ostrego i przewlekłego bólu u pacjentów pooperacyjnych lub otrzymujących opiekę paliatywną. Problemem jednak pozostają ograniczenia w przepisywaniu leków, gdyż trzeba uważać na uzależnienia pacjentów od opioidów oraz brać pod uwagę ich alergie czy choroby współistniejące, takie jak choroby nerek czy wątroby, co znacznie ogranicza ilość stosowanych leków.

Morfina, THC oraz kokaina są substancjami znanymi od wieków, lecz aktualnie są odkrywane nowe możliwości ich zastosowania. Leki przeciwbólowe nadal są analizowane pod kątem ich potencjału uzależniającego oraz skutków ubocznych. Wiele prowadzonych badań naukowych sugeruje, iż żyjemy w „Epoce Opioidów” z powodu ich znacznego nadużywania. Dostępne możliwości uśmierzenia bólu są ograniczone. W opublikowanej przez Światową Organizację Zdrowia drabinie analgetycznej zaleceniem dla stosowania opioidów jest silny i uporczywy ból. Ograniczone możliwości leczenia przeciwbólowego są argumentem za potrzebą dodatkowych badań i poszukiwania nowych możliwości terapeutycznych w leczeniu bólu.

fot.: Wikimedia

Dotacja Celowa IWNiRZ-PIB w Poznaniu, Obszar II Rynki rolne; Zadanie 2.10 Przygotowanie artykułów popularno-naukowych w prasie branżowej na temat możliwości wykorzystania produktów z kornopi i ziół.

dr n. med. Izabela Uzar

Zakład Farmakologii Ogólnej i Farmakoekonomiki PUM w Szczecinie.

Klaudia Pierzyńska

SKN przy Zakładzie Farmakologii Ogólnej i Farmakoekonomiki PUM w Szczecinie

Szymon Warkocz

SKN przy Zakładzie Farmakologii Ogólnej i Farmakoekonomiki PUM w Szczecinie

ROZMOWA

Medycyna stylu życia

Jak małe zmiany mogą przynieść wielkie korzyści



Fot. Tricia-Photography Patrycja Oleszyńska

Z Agnieszką Pluto-Prądyńską, dr nauk o zdrowiu, trenerką medycyny stylu życia, jogi i gimnastyki słowiańskiej dla kobiet, rozmawia Anna Dolska.

Czy medycyna stylu życia jest nową dziedziną nauk medycznych?

Tak, początek tej specjalizacji medycznej datuje się na 2004 rok. Wówczas też powołano American College of Lifestyle Medicine (ACLM). Utworzyli go naukowcy z Harvardu, którzy na podstawie wcześniej prowadzonych badań dostrzegli, jak ważny jest wpływ stylu życia w leczeniu i zapobieganiu chorobom. Samo określenie 'medycyna stylu życia' było użyte już wcześniej na jednej z konferencji naukowych i przyjęto ją dla rodzącego się nurtu. W ciągu wielu lat zaobserwowano, że wszelkie interwencje stylem życia służą zdrowiu, np. w leczeniu cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych wskazana jest odpowiednia dieta i ruch. Zaczęto godzić te elementy i w ten sposób powstała nowa dziedzina medycyny, obecnie mocno już ugruntowana i dobrze znana w Europie. Również w Polsce Medycyna Stylu Życia (MSŻ) powoli się rozwija od około 14 lat. Została już ujęta w rozporządzeniu Ministra Zdrowia jako dziedzina wskazana w kształceniu lekarzy i lekarzy dentyistów.

Co dokładnie kryje się pod tą definicją?

MSŻ to specjalność medyczna, która wykorzystuje terapeutyczne interwencje w stylu życia jako podstawową metodę leczenia chorób przewlekłych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i otyłości. Zalecane zmiany w stylu życia w celu leczenia, a często odwracania stanów chorobowych dobiera się w oparciu o diagnostykę i dowody naukowe. Bazuje się na 6 filarach MSŻ, które nie mają ustalonej kolejności, tzn. dla każdego inny może być najważniejszy. Dla mnie najistotniejszym jest sen i rytm okołodobowy. Na drugim miejscu jest aktywność fizyczna, a następnie dieta. ACLM rekomenduje dietę opartą w dużym stopniu o produkty roślinne.

Kolejna rzecz to ograniczenie używek i stresu oraz pozytywne relacje społeczne. To, czym mnie ujęła medycyna stylu życia, to właśnie relacje społeczne. Jak każdy, w życiu miałam różne trudne sytuacje i wiele razy poważnie chorowałam. Poznając MSŻ uświadomiłam sobie, że lekarze nie pytali o moje relacje z otoczeniem, które dziś wiem, że mogły mieć wpływ na moje zdro-

wie. MSZ podchodzi do człowieka kompleksowo, podobnie jak robi to medycyna Wschodu, jednak brak tu aspektu duchowości. Koncentrujemy się wokół ciała i psychiki.

Czy prowadzone były badania pokazujące, jak nasze relacje w rodzinie, w środowisku wpływają na stan naszego zdrowia?

Prac naukowych na ten temat jest wiele i to nie jest nic nowego. Są to badania na pograniczu psychiatrii, psychologii i nauk związanych z metabolizmem, depresją i ogólnym zdrowiem. Pokazują jak np. odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może sprzyjać poprawie funkcji metabolicznych jak też w radzeniu sobie ze stresem. W amerykańskim wydaniu książki „Medycyna stylu życia” z 2020 r. – będącej rodzajem encyklopedii – do każdej jednostki chorobowej są przypisane elementy stylu życia, które można zastosować, żeby pomóc pacjentowi. Chociaż niekoniecznie musi to być pacjent, bo jest wielu klientów świadomie korzystających z porad lekarzy i specjalistów MSZ, którzy pomagają im odpowiednio zarządzić stylem życia, by jak najdłużej utrzymali dobre zdrowie, kondycję i samopoczucie.

Jak w takim razie możemy żyć długo i w dobrym zdrowiu?

Czasami pytam studentów, co jest dla nich najważniejsze z tych sześciu filarów medycyny stylu życia? I coraz częściej się zdarza, że oni też wskazują na sen. Jeśli nie jesteśmy wyspani i wypoczęci, to ani nie chce nam się biegać, ani nic robić, nie mamy energii do życia. Z drugiej strony aktywność fizyczna jest niezbędna, żebyśmy mieli zdrowy sen. Dla dobrego snu nocnego sugeruje się ruch poranny na świeżym powietrzu, ale nie zbyt wcześnie rano, najlepiej między 7 a 11. Gdy zapewnimy sobie odpowiednią ilość snu, zadbajmy, by jeść niezbyt dużo, ale za to produktów, które są przydatne naszemu organizmowi.

Czy zgodzi się pani ze stwierdzeniem, że populacja Zachodu spożywa więcej niż potrzebuje?

Na pewno jemy za dużo w stosunku do wysiłku, który podejmujemy. Większość osób przemieszcza się siedząc, pracujemy siedząc, więc nie zużywamy wszystkich przyjmowanych kalorii. Jeśli zwrócimy uwagę na to, żeby nie traktować żołądka jak śmiet-

nika, tylko jeść to, co jest nam niezbędne by żyć, to już będzie duży postęp. Będziemy zdrowsi, lżejsi i pogodniejsi, bo jak się okazuje, nadmiar cukru w pożywieniu sprzyja rozleniwieniu i chorobom, np. cukrzycy. Osoby spożywające za dużo cukru często są ospałe i nie mogą sobie z tym poradzić. Jedzą kolejnego cukierka, żeby się przez moment lepiej poczuć, a cukier uzależnia, i chyba powinien zostać zakwalifikowany do używek.

Wróćmy do aktywności fizycznej. Powiedziała pani, że jest ona najlepsza między godz. 7 a 11 przed południem, ale przecież wielu z nas w tym czasie jest już w pracy. Jak mamy uprawiać tę aktywność?

Możemy pójść pieszo do pracy, pojechać rowerem, a jeśli ktoś nie może, bo ma naprawdę daleko, to może ostatni przystanek podejść, zostawić samochód kilometr od firmy i na piechotę pokonać ten odcinek. Najlepiej żeby to była aktywność związana z ruchem na powietrzu.

Jest też druga zasada, zgodna z łacińskim przysłowiem: „Po jedzeniu stój lub przejdź tysiąc kroków”. Kiedy przyjrzymy się diecie stulatków z Blue Zones (tzw. stref o wyjątkowej długowieczności), to okaże się, że oni nigdy nie najadają się do syta, mają zasadę, że wstają od stołu lekko głodni. Jeśli przestajemy jeść czując, że jeszcze nie jesteśmy najedzeni, nasz mózg mówi: zjedz coś jeszcze. Dlatego, zamiast dojadać, wstaniesz od stołu i według starorzymskiej zasady pójdziesz na spacer, albo zajmiesz się np. zmywaniem naczyń, wtedy na tyle cukier zdąży się uwolnić ze spożytego pokarmu, że poczujesz nasycenie. Pomocne są przystawki, by nie rzucać się na jedzenie – jedząc coś drobne przed głównym posiłkiem, nasycimy pierwszy głód i później zjemy ze spokojem.

Dlaczego tak ważne jest, byśmy nie jedli w pośpiechu?

Przede wszystkim powinniśmy dokładnie przeżuwać kęsy jedzenia, a nie łapczywie połykać, bo dzięki temu uaktywnimy enzymy trawienne już w jamie ustnej, co wspomaga metabolizm. Powolne jedzenie sprzyja też zjadaniu mniejszych ilości pokarmu. Wiele osób boryka się z problemami trawiennymi, czemu może pomóc unikanie picia w trakcie jedzenia. Ta zasada zapobiega rozcieńczaniu enzymów trawiennych. Dlatego lepiej napić się na pół godziny przed posiłkiem i dwie

godziny po nim, a w trakcie jedzenia, popijać tylko minimalną ilością płynu, najlepiej wodą. Jeśli ktoś je powoli i dobrze żuje pokarm, to wytworzy się na tyle dużo śliny, że nie musi popijać.

Nawyk picia dużej ilości płynów, szczególnie zimnych i gazowanych podczas jedzenia, jak też jedzenie w biegu i łapczywie wzmaga problemy gastryczne, a nie są do końca strawiony pokarm może uszkadzać błonę jelitową. Może też stać się przyczyną stanów zapalnych jelita, a z czasem sprzyjać rozwojowi chorób autoimmunizacyjnych, które dają objawy dopiero po kilku latach. Warto zwrócić uwagę na to, że dawniej ludzie nie pili też zimnych napojów. Przechowywanie pożywienia w bardzo niskich temperaturach jest wynalazkiem XX wieku. Kiedyś do schładzania pokarmów używano ziemianek i piwnic, ale większość produktów miało temperaturę pokojową lub było ciepłych. Nadal zresztą np. medycyna chińska zaleca, by pierwszy posiłek był ciepły, by od rana rozgrzać żołądek i nie były to kanapki na szybko. Unikajmy więc popijania podczas posiłków, a zwłaszcza zimną i gazowaną wodą, bo utrudnia to trawienie białek przez zaburzenie wydzielania soku żołądkowego i pepsyny. Unikajmy też picia zimnego mleka wprost z lodówki, co często podaje się dzieciom wraz z płatkami śniadaniowymi.

Czyli powinniśmy nie tylko stosować odpowiednią dietę, ale też nauczyć się prawidłowo spożywać pokarmy?

Tak i jak do tego dodamy odrobinę ruchu, to bardzo pomożemy naszemu organizmowi. Nie chodzi o to, by się przetrenowywać, bo to też jest nadużywanie układu odpornościowego, więc jeśli nie jesteśmy sportowcami, którzy muszą się wykazać wynikiem, tylko mamy żyć zdrowo, to musimy zadbać całościowo o nasze zdrowie i układ odpornościowy. Potrzebujemy snu, harmonii i balansu, obniżenia poziomu stresu, na co najlepszym sposobem jest spacer, w lesie lub parku. Można zrobić sobie interwałowe spacer – szybszym i wolniejszym krokiem. Stańc, poprzeciagać się, bo rozciąganie jest bardzo ważne. Można zapoznać się z ciekawymi artykułami, pokazującymi sens ćwiczeń rozciągających, które przeciwdziałają stanom zapalnym i wspomagają utrzymanie dobrej kondycji i procesy odmładzania organizmu.



Co jeszcze możemy zrobić dla organizmu, żeby wzmocnić odporność?

Możemy wzmocnić naszą wrodzoną odporność. Najlepsze metody to kontakt z naturą, czyli ruch, aktywność fizyczna, rozciągowe ćwiczenia, pływanie w naturalnych zbiornikach wodnych, przebywanie w lesie. To aktywizuje naszą odporność dzięki naturalnym stymulatorom, jak np. fitoncydy roślinne i olejki eteryczne, filogenetyczne bakterie zawarte w glebie, itp. Warto też dbać o florę bakteryjną na naszej skórze i nie usuwać jej niepotrzebnie nadmiernym i zbyt częstym używaniem środków myjących. Nawet w upały warto splukiwać się częściej samą wodą, by się odświeżyć lecz ograniczyć nadmierne stosowanie mydła, tym bardziej, że zawiera ono chemiczne komponenty. Zachowujmy czystość, a nie sterylność.

To znaczy, że suplementy nie są nam potrzebne?

To nie jest tak, że w ogóle powinniśmy odrzucić suplementy. Trzeba wybrać takie, co do których

mamy pewność, że są dobrze przyswajane i dobrej jakości. Nic jednak nie zastąpi ruchu na powietrzu. Gdy pozwolimy sobie na spacer – niech będzie nawet 15-minutowy – to zaobserwujemy w krótkim czasie, że jest to dla nas niezbędne, to nas będzie wciągać i pozwoli nam podnieść poziom endorfin. To zdrowe uzależnienie, które dodatkowo poprawi nam nastrój.

Może trzeba wziąć psa ze schroniska, który zmobilizuje nas do codziennych spacerów?

To też jest metoda, ale oczywiście zwierzęcia nie powinniśmy traktować instrumentalnie, wiele badań pokazuje jednak, że przebywanie z psem, opiekowanie się nim, zabieranie go na spacer ma bardzo wiele pozytywnych aspektów dla zdrowia.

A jeśli mamy problem, żeby się zmobilizować do wyjścia, to możemy zabierać ze sobą maskotkę, której będziemy pokazywać świat. Bo chodzi o to, żeby wstać i wyjść. Z drugiej strony nie powinniśmy nic robić wbrew sobie. Kiedy nam się zdarzy nie pójść na spacer, na rower, bo potrzebujemy poleżeć, odpocząć, to nie powinniśmy się za to karać, robić sobie wyrzutów. Trzeba dać sobie ten dzień odpoczynku, bo każdy czasem potrzebuje nic nie robić, ale jeśli tak mija dzień za dniem to znak, że trzeba się zmobilizować i wyjść.

Czy to prawda, że oduczyliśmy się wypoczywać?

Zmienia się styl życia na bardziej siedzący, co u osób pracujących fizycznie można by uznać za odpoczynek. Jednak osoby pracujące i przemierzające się siedząc, powinny odpoczywać w ruchu. Ruch powinien być zróżnicowany. Aktywność powinna zawierać wszystkie elementy. Starsze pokolenie zna gimnastykę poranną, ćwiczenia rozciągające: skłony, skręty, przysiady. To jest najlepsze, co możemy zrobić dla naszego ciała. Interwałowe spacer, do tego dodajmy pływanie. Chodzi o to, by zmieniać otoczenie i rodzaj ruchu. Polecam rower, który zresztą stał się niezwykle popularny. Nawet osoby, które mają problem z równowagą, mogą na nim jeździć, używając dodatkowych bocznych kółek. Bardzo to pomaga dając poczucie bezpieczeństwa. Niektórzy stawiają na tarasie lub balkonie rower stacjonarny, by mieć ruch na powietrzu. Fascynują mnie stulatkowie. Mężczyzna z Sardynii, który

zmarł trzy miesiące przed swoimi 106 urodzinami, jeździł rowerem prawie do końca swego życia – gdy miał 100 lat policja prosiła, by zaprzestał z obawy o jego zdrowie. Jednak na 105 urodziny rodzina kupiła mu nowy rower. To jest niesamowite, prawda? Stulatkowie zwykle dużo i ciężko pracowali, żyli i chodzili w górzystym terenie, co jest rodzajem ćwiczeń sprzyjających zdrowiu. To splota się z wypowiedzią japońskiego prof. Kogen Mizuno zmarłego w wieku 104 lat, który do końca życia uczył. Powiedział on, że swoją długowieczność zawdzięcza chodzeniu po schodach co 2 stopnie.

Jaki jest wspólny mianownik osób długowiecznych, żyjących w niebieskich strefach?

Wszystkie te strefy mają górzyste ukształtowanie terenu. Czasami są to wysokie góry, a czasem tereny pagórkowate. Zwykle jest to też uwarunkowane genetycznie, bo dotyczy całych rodzin, ale zaobserwowano, że jeśli ktoś z nich zmienił miejsce zamieszkania np. zamieszkał w wiosce obok, która nie cechuje się długowiecznością, to osoby te nie dożywały stu lat. Zastanawiam się jak silny wpływ na długość życia ma otoczenie i środowisko życia? Podpatruję styl życia osób długowiecznych i wyciągam wnioski. Korzystać z filarów MSŻ i w oparciu o badania stref stulatków, tzw. Blue Zones możemy zmieniać nasze nawyki tak, by poprawić jakość swojego życia. Zarządzić zamiast narzekać, skupić się na tym co pozytywne. Można też czytać, rozwiązywać krzyżówki, uczyć się języków obcych lub wierszy na pamięć, tak by nie tylko zadbać o ciało, ale by umysł również pozostał młody i sprawny.

Co więc powinniśmy robić, by żyć długo i zdrowo?

Podsumowując – mniej i umiarkowanie jeść, więcej niż umiarkowanie się ruszać i wysypiać się. A jak za długo pośpimy, to nie uważajmy, że to stracony czas, bo sen jest dobry. Trzeba też starać się otaczać zyczliwymi ludźmi.

Żeby się więcej dowiedzieć na ten temat, już teraz chciałabym zaprosić czytelników Viva Ziola na trzecią Konferencję Naukową „Medycyna Stylu Życia dla Długowieczności. Blue Zones Inspiracje”, która odbędzie się w dniach 23-24 maja 2025 roku w Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu.

N O W O Ś C I

Herbatka na zimowe mrozy - suplement diety 100 g

Bez czarny wspomaga układ odpornościowy. Wykazuje działanie antyoksydacyjne i pomaga chronić przed stresem oksydacyjnym. Pomaga zwalczać skutki przeziębienia, łagodząc kaszel i chrypkę. Lipa przyczynia się do naturalnych mechanizmów obronnych. Działa kojąco na gardło, krtań i struny głosowe. Imbir utrzymuje optymalną równowagę immunologiczną w drogach oddechowych. Pomarańcza gorzka wspomaga metabolizm lipidów i węglowodanów. Przynosi ulgę w przypadku podrażnienia gardła. Pieprz czarny pomaga zachować integralność organizmu dzięki działaniu przeciwdrobnoustrojowemu i przeciw pasożytniczemu oraz wsparciu układu odpornościowego.

www.sklepnaturawita.pl



Syrop „Kaszelek” makowo – tymiankowy 270 ml

Naturalny syrop stworzony na bazie płatków maku z delikatnie wyczuwalną nutą tymianku. Polecany jest do picia przez cały rok, a w szczególności w sezonie jesienno – zimowym.

Składniki: ekstrakt wodny z płatków maku, cukier, sok z pigwowca, tymianek.

www.darynatury.pl

Oryginalne Zioła Szwedzkie na sen 250 ml

Suplement diety **Oryginalne Zioła Szwedzkie na sen** zawiera wyciągi roślinne z kwiatów lawendy, ziela melisy, koszyczka rumianku oraz korzeni różenia.

Suplement diety w płynie, nie zawiera alkoholu, nie zawiera melatoniny, nie uzależnia, przeznaczony dla osób dorosłych, narażonych na czynniki stresowe (praca, sesja, matura, egzaminy) i dla zapracowanych. Uspokaja, relaksuje, ułatwia zasypianie i zdrowy sen.

www.zdrowysklep.com.pl





ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Choroby neurodegeneracyjne – dieta i profilaktyka

Tekst: Anna Dolecka

Spółeczeństwo nasze niewątpliwie starzeje się i choć jest to proces fizjologiczny i dotyczy każdego z nas, to sprzyja on powstawaniu m.in. chorób neurodegeneracyjnych, które związane są z postępującymi uszkodzeniami komórek nerwowych w mózgu.

Co to jest neurodegeneracja i czym się objawia? Neurodegeneracja mózgu jest procesem nieodwracalnym i postępującym, ponieważ komórki nerwowe, które uległy uszkodzeniu nie mają zdolności do regeneracji i w efekcie obumierają. Choroby neu-

rodegeneracyjne są dość zróżnicowaną pod względem biologicznym i klinicznym grupą chorób, do których możemy zaliczyć między innymi:

- chorobę Alzheimera,
- chorobę Parkinsona,



Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

NEUROSYNAPS

NEUROSYNAPS TO ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO, która wspomaga zdrowie i funkcjonowanie mózgu. Formuła oparta jest na bogato polifenolowych liofilizatach owocowych, które posiadają określoną aktywność biologiczną w chorobach neurodegeneracyjnych:

- ➔ choroba Alzheimera
- ➔ choroba Parkinsona
- ➔ zespół Downa
- ➔ rdzeniowy zanik mięśni
- ➔ stwardnienie rozsiane
- ➔ stwardnienie zanikowe boczne
- ➔ „mgła Covidowa”

Produkt ten zawiera najwyższej jakości składniki roślinne wspomagające zdrowie i funkcjonowanie mózgu.

- ➔ zawiera **wyłącznie naturalne** składniki,
- ➔ **bez dodatkowych cukrów prostych**,
- ➔ **nie ma ograniczeń** jego spożycia, z wyjątkiem uczulenia na którykolwiek składnik produktu,
- ➔ skierowany do **wszystkich** grup ludności i **wszystkich** przedziałów wiekowych.

NEUROSYNAPS:

- ➔ spowalnia procesy starzenia,
- ➔ usprawnia procesy myślowe (kojarzeniowe),
- ➔ zapobiega dalszemu rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych.

Skład produktu został opracowany na podstawie kilkuletnich badań przy współpracy Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, w ramach projektu TANGO2/340215/NCBR pt.: „Opracowanie standaryzowanego bogatopolifenolowego nutraceutyku do zastosowania w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych” współfinansowanego ze środków NCBiR.

Wynalazek otrzymał złoty medal podczas XIV edycji Międzynarodowych Targów Wynalazków i Innowacji INTARG 2021: Special Award of World Invention Intellectual Property Association WHPA.



WAŻNA INFORMACJA:

Stosować pod nadzorem lekarza. Produkt nie jest odpowiedni do stosowania jako jedyne źródło pożywienia. Produkt nie powinien być stosowany przez osoby uczulone na którykolwiek ze składników. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego.

- zespół Downa,
- rdzeniowy zanik mięśni,
- stwardnienie rozsiane,
- stwardnienie zanikowe boczne
- „mgła Covidowa”
- krwotoczny udar mózgu („wylew”)
- udar niedokrwienny.

Najważniejsze czynniki, które mają wpływ na powstawanie wyżej wymienionych zaburzeń:

- **wrodzone** (genetyczne) – związane z mutacjami w poszczególnych genach (stosunkowo rzadko występujące),
- **nabyte:**
 - wypadki - urazy głowy o różnym podłożu;
 - nieprawidłowy styl życia - nieodpowiednia dieta, brak aktywności fizycznej itp., co w konsekwencji może prowadzić do cukrzycy, nadwagi i otyłości oraz chorób układu krążenia;
 - toksyczne składniki z diety lub ze środowiska (alkohol, narkotyki, mykotoksyny itp.).

Powszechnie przyjęło się, że np. choroba Alzheimera dotyczy głównie osób starszych. Wynika to z tego, że objawy choroby w dużym nasileniu, u większości osób, widoczne są w wieku 60 lat i więcej. Jednak objawy w organizmie prowadzące do choroby mogą rozpoczynać się nawet kilkadziesiąt lat wcześniej. Obecnie jednak nie istnieją leki lub terapie, które mogłyby całkowicie wyleczyć z choroby neurodegeneracyjnej, nie można cofnąć powstałych zmian, ale można chorobę spowolnić i załagodzić jej dolegliwości. W związku z tym, ważną niewątpliwie jest profilaktyka, która pomoże przeciwdziałać powstaniu choroby i jej rozwinięciu odpowiednio wcześniej.

Analizując czynniki mające wpływ na powstawanie chorób neurodegeneracyjnych można stwierdzić, że styl życia, jaki prowadzimy, ma duże znaczenie. Nadwaga i otyłość, spowodowana niewłaściwą dietą, cukrzyca i choroby układu krążenia, to przyczyny chorób objęte tzw. zespołem metabolicznym. Badania jednoznacznie pokazują, że w krajach wysoko rozwiniętych, gdzie

występuje nadmierne spożycie produktów z dużą ilością tłuszczów trans, wpływa ono znacząco na zaniki pamięci u osób poniżej 45. roku życia. Zatem odpowiednio stosowana dieta może przyczynić się do polepszenia funkcjonowania mózgu i w rezultacie do zapobiegania neurodegeneracji.

W takim razie, co jeść, a jakich produktów unikać? Jak powinna wyglądać dieta?

Stwierdzone jest, że u podłoża chorób neurodegeneracyjnych leży chroniczny stan zapalny, podwyższony poziom acetylocholinoesterazy i działanie wolnych rodników. Idealnym rozwiązaniem byłaby dieta, która przeciwdziałałaby tym czynnikiem, czyli byłaby bogata między innymi w antyoksydanty, polifenole, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy i minerały.

Żywnienie osób chorych powinno być zgodne z zasadami racjonalnego odżywiania i powinno dostarczać odpowiednią ilość energii, która jest potrzebna do utrzymania właściwej masy ciała i dobrego stanu zdrowia. Plan żywieniowy powinien obejmować 5 mniejszych posiłków w ciągu dnia. Należy stosować odtłuszczone produkty mleczne, chude mięso, drób i ryby. Do przygotowywania potraw najlepiej używać olejów roślinnych (np. rzepakowego, oliwa). Zdecydowanie należy unikać tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (np. masło, smalec), w nadmiarze odpowiedzialnych za proces miażdżycowy, który może spowodować, w dłuższej perspektywie czasu, niedotlenienie mózgu.

Ważnym elementem w codziennych posiłkach powinny być owoce (tj. maliny, jagody, borówki, truskawki, żurawina itp.) i warzywa (np. szpinak, jarmuż, brokuły), które są cennym źródłem przeciwutleniaczy, związków fenolowych, witamin i naturalnego błonnika.

Warto zwrócić uwagę, aby chory spożywał odpowiednią ilość płynów, najlepiej wody w ilości 6-8 szklanek dziennie, ale wskazana jest również zielona herbata. Najlepiej zrezygnować też z przetworzonej żywności, słodyczy, fast foodów i napojów gazowanych. Dodatkowo, oprócz zbilansowanej diety, zaleca się wprowadzenie umiarkowanej, ale regularnej aktywności fizycznej, która będzie dostosowana do sprawności chorego.



PRZEBÓJ SEZONU

Burak – cenny i zdrowy

Tekst: Martyna Cieślińska

Burak jest pospolitą rośliną uprawną i jednym z najpopularniejszych warzyw w naszym kraju. Z powodzeniem rośnie w tym klimacie. Korzeń buraka posiada wiele walorów smakowych oraz zdrowotnych; wykorzystywany jest m.in. do przygotowania klasycznej potrawy wigilijnej, jaką jest barszcz czerwony.

Pochodzenie i wygląd

Wszystkie odmiany buraka wywodzą się od buraka dzikiego. Pierwsze wzmianki na jego temat pochodzą z Babilonii, gdzie już w 722 p.n.e. uprawiano go w ogrodach królów, następnie w starożytnej Grecji i Rzymie. W 1583 r. po raz pierwszy opisano właściwości buraka w sposób naukowy, a w 1753 Karol Linneusz opisał wszystkie gatunki i podgatunki i nadał im łacińskie nazwy, które obowiązują do dziś.

Burak zwyczajny należy do rodziny komosowatych lub szarłatowatych. Jest to roślina dwuletnia. W pierwszym roku pojawia się zgrubiały korzeń spichrzowy w kolorze czerwonym, który jest jadalny, i soczyste zielono-czerwone liście o kształcie jajowatym, lancetowatym z falistymi brzegami. W drugim roku ukazują się kwiatostany zebrane w duże wiechy. Owoce to suche, jednonasienne kłębki.

Uprawa i pielęgnacja

Burak zwyczajny jest warzywem prostym w uprawie. Z powodzeniem radzi sobie w większości pod-

łoży w Polsce, najlepiej w miejscu słonecznym, ciepłym, o glebie żyznej, przepuszczalnej i umiarkowanie wilgotnej. W okresie od czerwca do lipca zachodzi intensywny wzrost rośliny, wtedy ma ona duże zapotrzebowanie na wodę. Roślina jest wrażliwa na przymrozki, a do kiełkowania wymaga temperatury minimum 8 stopni. Jeśli planujemy uprawę w gruncie, nasiona siewmy na koniec kwietnia, początek maja (najlepiej poczekać do ostatnich przymrozków). Buraki lubią nawożenie organiczne w postaci kompostu, jeśli zastosujemy obornik, musi być on dobrze rozłożony, a nasiona siewmy w drugim roku po oborniku. Buraki mają zdolność do gromadzenia azotanów, a zbyt wczesne ich posianie po zastosowaniu obornika może być przyczyną tego zjawiska. Na danym stanowisku możemy siać buraki do 3-4 lat pod rząd, aby nie doszło do zmęczenia gleby.

Buraki są czułe na niedobór magnezu, potasu i boru, w uzupełnieniu sprawdza się mączka bazaltowa. Najlepiej dokonywać siewu w rzędzie, wtedy rabata warzywna jest uporządkowana i w przyszłości łatwiej będzie ją pielęgnować. Rzędy co 30-50 cm będą idealne, nasiona wschodzą do około 10 dni. Siewając buraki, warto zadbać

o korzystne towarzystwo innych roślin. Najlepiej czują się one w sąsiedztwie: kopru, kminku, ogórecznika, grochu, jarmużu, brokołu, kalafiora czy fasoli. Czosnek sadzony w okolicy odstrasza swoim zapachem szkodniki buraka. Lepiej unikać sadzenia go przy warzywach o podobnych wymaganiach, jak np. marchew czy pietruszka korzeniowa.

Istnieje kilka kultywatorów podgatunku buraka zwyczajnego (nie są to odmiany rozróżniane w botanice): burak ćwikłowy, burak cukrowy, pastewny. Znany jest też burak liściowy nazywany boćwiną.

Zastosowanie

Burak zwyczajny to warzywo uprawiane w naszym kraju ze względu na korzenie, które mają piękny wygląd, pyszny smak, a także wiele wartości zdrowotnych. Buraka w gastronomii można wykorzystać na kilka sposobów (np. pieczony, gotowany, smażony), można z niego przygotować smaczne przekąski konserwowe w zalewach. Sprawdza się jako dodatek do mięs, a jego sok może być barwnikiem np. do deserów. Obecnie popularny stał się zakwas z buraka, który można wykorzystać nie tylko do barszczu czerwonego, ale również jako swojego rodzaju superfood. Regularne jego spożywanie wspomaga organizm w wielu schorzeniach. Burak zwyczajny sprawdza się ponadto w kosmetologii - jest składnikiem m.in. maseczek i kremów.

Wartości odżywcze

Burak zwyczajny zaliczany jest do roślin leczniczych. Jest to bomba witaminowa na wyciągnięcie ręki i warto to wykorzystać! W buraku znajdziemy spore pokłady witamin C, A, E, K, B, kwasu foliowego, błonnika, a także żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, sód.

Korzeń buraka zawiera również dwa bardzo rzadkie pierwiastki ciez i rubid. Najwięcej wartości zdrowotnych znajdziemy w surowym korzeniu lub w soku z buraka.

100 g korzenia to tylko 53 kcal, a niski indeks glikemiczny ok. 35 pozwala na wykorzystanie buraka w różnych dietach. Zawiera on również antocyjany, flawonoidy i oczywiście barwniki: betainę i cholinę, którym zawdzięcza ten piękny kolor.

Burak uznawany jest za ergogenik, czyli środek poprawiający wydolność organizmu, co jest istotne zwłaszcza dla sportowców. Roślina jest źródłem azotanów, które przekształcone w tlenek azotu rozszerzają naczynia krwionośne. Dzięki zwiększeniu dopływu krwi do mięśni dochodzi do bardziej efektywnej wymiany gazowej i poprawia to natlenienie tkanek. Azotany pozytywnie wpływają na rozluźnianie mięśni i przynoszą zwiększoną wytrzymałość krążeniowo-oddechową. Burak zapobiega skokom ciśnienia tętniczego, a także pomaga utrzymać odpowiedni poziom cholesterolu we krwi. Uznawany jest za produkt krwiotwórczy, zwłaszcza świeży sok. Zapobiega anemii, wzmacnia układ krwionośny. Barwniki zawarte w buraku to silne przeciwutleniacze, które zwiększają przyswajanie tlenu przez komórki. Warto wspomnieć, że burak ma działanie antynowotworowe. Spore pokłady witaminy C zapobiegają infekcjom i przeziębieniom. Batainy poprawiają pamięć, wspierają pracę kości, mają zdolność do oczyszczania wątroby i chronią ją przed uszkodzeniem. Wysoka zawartość błonnika w korzeniach buraka polepsza perystaltykę jelit.

Zakwas z buraka to składnik barszczu czerwonego, popularny w Europie Środkowej i Wschodniej, również w naszym kraju. Znajdziemy w nim ogromne pokłady bioaktywnych fitozwiązków, które nie dość, że nadają głęboki smak zupie, to jeszcze mają nieocenione właściwości zdrowotne. Kiszzenie to jeden z najzdrowszych i najbardziej efektywnych metod przetwarzania warzyw. Podczas fermentacji, wartości odżywcze zostają zachowane w roztworze, a oprócz tego nabiera on kwaśnego smaku i zapachu. Zyskujemy produkt wzbogacony o jeszcze więcej witamin, antyoksydantów i bakterii probiotycznych. Taki ekologiczny zakwas buraka sprawdza się idealnie jako wsparcie dla układu pokarmowego, krwionośnego, odpornościowego.

Zakwas z buraka ma też działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwdepresyjne. Normuje ciśnienie krwi i pozwala na utrzymanie cholesterolu na odpowiednim poziomie. Pozytywnie wpływa na układ pokarmowy i zwiększa odporność organizmu. Zakwas często wykorzystywany jest jako produkt, który pomaga w rekonwalescencji po ciężkich chorobach i jako element profilaktyki przeciwnowotworowej. Znacząco polepsza stan skóry, włosów i paznokci.

Ekologiczny

ZŁOTY SHOT



PL-EKO-01
Rolnictwo UE/
spoza UE

**KURKUMA
IMBIR
ROKITNIK**

100%
Bio



Zakwas z buraka

Składniki:

- 1 kg buraków
- 2 litry wody przegotowanej lub przefiltrowanej
- 1 łyżka dobrej jakości soli
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- Kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego

Około 1 kg buraków dokładnie myjemy i szorujemy szczotką do warzyw. Następnie kroimy na tałarki i umieszczamy w pojemniku. Pamiętaj, aby pojemnik na zakwas nie reagował z płynem o odczynie kwaśnym, najlepiej sprawdzi się szkło, ceramika lub kamionka. Do buraków dodajemy pokrojony na paski czosnek, liść laurowy i pieprz. W 2 litrach wody rozpuszczamy sól, a następnie solankę przelewamy do naczynia z burakami. Górę pojemnika przykrywamy gazą lub pieluchą tetrową. Aby lepiej uszczelnić otwór, najlepiej przytwierdzić go na gumkę recepturkę lub sznurek. Taką mieszaninę musimy odstawić na około tydzień w ciepłe miejsce. Zakwas trzeba kontrolować. Jeśli pokryje go piana, musimy ją za pomocą sitka delikatnie zdjąć, zamieszać całość i pozostawić na kolejny dzień. Proces kiszenia trwa około 7 dni, po tym czasie precedzamy całość przez sitko o małych oczkach. Udany zakwas będzie miał intensywny czerwony kolor, lekko musującą konsystencję i buraczano-czosnkową nutę w smaku. Należy go przechowywać w szklanym naczyniu w lodówce maks. 3 tygodnie. Buraki z zakwasu można wykorzystać np. do sałatki czy na kanapkę. Zakwas będzie idealny do wigilijnego barszczu, ale również spożywa się go jako codzienny suplement. Dzienna dawka to 50 ml, najlepiej rano na czczo. Z czasem dawkę można zwiększyć do ok. 100 ml. Najlepiej pić schłodzony. Warto pamiętać, że kiszonki zawierają sporą ilość soli, zatem osoby cierpiące na nadciśnienie powinny zachować ostrożność.

Barszcz czerwony

Składniki:

- 2,5 l wody przegotowanej lub filtrowanej
- 2 kg umytych i obranych buraków
- 1 l zakwasu z buraka
- 1 marchew, 1 korzeń pietruszki, 1 por
- 1 cebula

- Sól pieprz, liść laurowy i ziele angielskie
- Garść suszonych grzybów

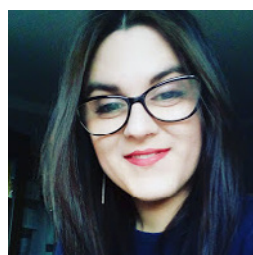
Na początek musimy przygotować warzywny bulion (woda, por, pietruszka, marchew, cebula, ziele angielskie, liść laurowy). Powinien gotować się ok. 1 godz. Po tym czasie garść grzybów zalewamy szklanką zimnej wody i odstawiamy na 20 min. Następnie całość gotujemy przez 30 min w celu uzyskania aromatycznego grzybowego wywaru. Do bulionu dodajemy pokrojone w kostkę buraki, wywar grzybowy i zakwas. Od tego momentu zupełnie podgrzewamy na małym ogniu, nie doprowadzamy do wrzenia. Dzięki temu barszcz nie straci koloru. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Na koniec można go precedzić, aby łatwiej było nalewać na talerze. Idealnie komponuje się w towarzystwie uszek z grzybami lub pasztecików.

Maseczka z buraka na twarz (działanie nawilżające i przeciwstarzeniowe)

Na tarce ścieramy surowego buraka, następnie odsączamy dokładnie sok. Mieszamy ok. 1 łyżeczki soku z 1 łyżeczką ekologicznej gęstej śmietany. Całość nakładamy na oczyszczoną skórę twarzy, szyję i dekolt. Pozostawiamy na skórze przez 20 min, po tym czasie obficie zmywamy produkt letnią wodą. Na koniec warto dołożyć ulubiony krem.

Burak powinien znaleźć się w codziennej diecie. Bardzo dobrze czuje się w naszym klimacie, z powodzeniem możemy uprawiać go samodzielnie. Ponadto cena samego warzywa jest niewielka w porównaniu do wartości odżywczych i zdrowotnych. Koniecznie zwróćmy uwagę na buraki, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, kiedy każdy walczy o poprawę swojej odporności.

Bibliografia dostępna u autorki i w redakcji.



Martyna Cieślińska

absolwentka Uniwersytetu Rolniczego Wydziału Biotechnologii i Ogrodnictwa w Krakowie, specjalność Agroekologia i ochrona roślin. Pasjonatka ogrodów i wartości użytkowych roślin.



Oryginalne Zioła Szwedzkie – naturalne rozwiązanie zdrowotnych problemów

Natura kryje wiele sekretów. Oryginalne zioła szwedzkie, znane z przekazów od pokoleń, to mieszanka naturalnych składników, które wspierają organizm w walce z wieloma dolegliwościami. Poznaj tajemnicę tych wyjątkowych ziół i dowiedz się, jak możesz wykorzystać ich moc.

Historia ziół szwedzkich: od Paracelsusa po współczesne zastosowania

Zioła szwedzkie mają długą historię, która sięga renesansu. Pierwsze wzmianki o podobnych mieszankach roślinnych przypisuje się Paracelsusowi, szwajcarskiemu lekarzowi i alchemikowi, który uważał, że natura kryje odpowiedzi na większość problemów zdrowotnych człowieka. Ponad wiek później, w XVII stuleciu, szwedzcy lekarze Claus Samst i Urban Hjærne opracowali recepturę ziół, którą nazwano „szwedzkim eliksirem życia”. Jednak prawdziwą popularność zioła szwedzkie zdobyły dzięki Marii Treben, austriackiej ziołarce, która w latach 70. XX wieku spopularyzowała ich stosowanie w swojej książce „Apteka Pana Boga”. Dziś, dzięki zachowaniu tradycyjnej receptury, zioła szwedzkie pozostają jednym z najbardziej cenionych naturalnych produktów wspierających zdrowie.

Naturalne wsparcie dla Twojego układu trawiennego – Oryginalne Zioła Szwedzkie

Problemy trawienne, takie jak wzdęcia czy uczucie ciężkości po posiłkach znacząco obniżają komfort życia

i przyjemność z ulubionych posiłków. **Oryginalne Zioła Szwedzkie to suplement diety w płynie**, który dzięki unikalnej kompozycji składników naturalnych wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i poprawia motorykę przewodu pokarmowego. **Mieszanka jest oparta na starodawnej recepturze 14 ziół goryczkowych i aromatyczno-goryczkowych**, które skutecznie stymulują wydzielanie soków trawiennych, działając żółciopędnie i żółciotwórczo. W skład produktu wchodzi m.in. wyciąg z korzenia arcydzięgla, który wspiera produkcję soków żołądkowych, oraz wyciąg z korzenia goryczki, znany z właściwości pobudzających trawienie. Dzięki obecności kurkumy (ostrzyżu długiego) i mniszka lekarskiego, Oryginalne Zioła Szwedzkie wspomagają detoksykację wątroby, co jest niezbędne dla efektywnego trawienia tłuszczów. Dodatek zioła piołunu i pomarańczy gorzkiej pomaga zredukować wzdęcia oraz uczucie dyskomfortu w żołądku, jednocześnie wspierając metabolizm i przemianę materii. Kardamon z kolei wykazuje działanie wzmacniające żołądek, poprawiając trawienie i metabolizm glukozy.

Produkt jest polecany osobom borykającym się z zaburzeniami trawienia, takimi jak wzdęcia czy nie-

strawność. Oryginalne Zioła Szwedzkie dostępne są w opakowaniach od 100 do 1000 ml. Produkt nie zawiera syntetycznych substancji wspomagających, a minimalna zawartość alkoholu (0,49%) nie wpływa na codzienne funkcjonowanie. **Oryginalne Zioła Szwedzkie to sprawdzony sposób na wsparcie zdrowia układu trawiennego i poprawę codziennego samopoczucia.**

Wsparcie dla serca i układu krążenia – Oryginalne Zioła Szwedzkie Cardio

Oryginalne Zioła Szwedzkie Cardio są suplementem, który łączy w sobie **tradycyjne składniki ziołowe z nowoczesną wiedzą o zdrowiu serca i układu krążenia**. Dzięki zawartości wyciągu z owoców głogu, znanego z pozytywnego wpływu na pracę serca, oraz ziela melisy, wspomagającego układ nerwowy, produkt ten stanowi kompleksowe wsparcie dla Twojego organizmu. Dodatek witamin z **grupy B, takich jak tiamina, ryboflawina, witamina B6, B12 i kwas foliowy**, przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny – istotnego czynnika wpływającego na zdrowie naczyń krwionośnych.

Oryginalne Zioła Szwedzkie Cardio nie tylko wspierają układ krwionośny, ale również pomagają zredukować zmęczenie i znużenie, dzięki czemu poprawiają witalność każdego dnia. Ta unikalna kompozycja ziół i witamin jest idealna dla osób, które chcą zadbać o swoje serce i cieszyć się lepszym samopoczuciem na co dzień. Wygodne opakowania w wersji 500 ml lub 1000 ml pozwalają dostosować zakup do indywidualnych potrzeb, a płynna forma ułatwia stosowanie i wchłanianie składników aktywnych.

Naturalna harmonia snu – Oryginalne Zioła Szwedzkie na sen

Problemy z zasypianiem, płytki sen czy trudności z regeneracją organizmu po ciężkim dniu to coraz powszechniejsze wyzwania współczesnego życia. Oryginalne Zioła Szwedzkie Na Sen to suplement diety stworzony z myślą o osobach zmagających się z codziennym stresem czy wymagającą pracą. Unikalna kompozycja czterech składników ziołowych, w tym **melisy, lawendy, rumianku i różenia**, wspiera zdrowy, spokojny sen bez konieczności stosowania melatoniny. Melisa i lawenda działają uspokajająco, pomagając wyciszyć organizm i przygotować go do nocnego wypoczynku, podczas gdy rumianek ułatwia relaks. **Różeniec górski**, jako **adaptogen**, pomaga regulować reakcje organizmu na stres fizyczny i emocjonalny.

Dzięki temu produkt działa wielotorowo – nie tylko poprawia jakość snu, ale także wspiera regenerację psychiczną. **Zioła Szwedzkie Na Sen wyróżniają się płynną formułą bez alkoholu**. Dlatego są bezpieczne dla osób w różnym wieku, które nie mogą lub nie chcą spożywać preparatów na bazie alkoholu. Opakowanie 250 ml gwarantuje wiele nocy spokojnego snu.

Dlaczego Oryginalne Zioła Szwedzkie Langsteiner są najlepszym wyborem?

Oryginalne Zioła Szwedzkie Langsteiner charakteryzują się najwyższymi standardami jakości i bezpieczeństwa. Każda partia tych wyjątkowych ziół jest skrupulatnie badana przez akredytowane laboratorium Hamilton, co gwarantuje ich czystość i bezpieczeństwo stosowania. W trosce o Twoje zdrowie producent na bieżąco oznacza zawartość substancji potencjalnie niebezpiecznych, takich jak:

- **Alkohol** – sprawdzany pod kątem zgodności z deklarowanym poziomem, co jest niezbędne dla odpowiedzialnego stosowania suplementów.
- **Pestycydy** – eliminacja ryzyka spożycia śladowych pozostałości chemicznych stosowanych w rolnictwie.
- **Alkaloidy pirolizydynowe** – związki naturalnie występujące w niektórych roślinach, które mogą być toksyczne dla wątroby, jeśli występują w nadmiarze. Regularne badania gwarantują, że produkt jest bezpieczny nawet przy długotrwałym stosowaniu.
- **Metale ciężkie** – takie jak ołów, kadm czy rtęć, które mogą kumulować się w organizmie, powodując szereg niekorzystnych skutków zdrowotnych.

Produkt przechodzi szczegółowe analizy mikrobiologiczne, które obejmują badanie obecności drożdży, pleśni oraz bakterii *Escherichia coli*. Langsteiner stosuje wyłącznie opakowania, które spełniają wymagania bezpieczeństwa, jak i ekologii. Oryginalne Zioła Szwedzkie rozlewane są do **butelek szklanych o jakości farmaceutycznej**. Jest to gwarancją, że produkt nie wchodzi w reakcje chemiczne z opakowaniem i zachowuje swoją czystość oraz stabilność przez cały okres przechowywania. Co więcej, szkło może być recyklingowane, w przeciwieństwie do wielu opakowań plastikowych. Oryginalne Zioła Szwedzkie Langsteiner to produkt, który przeszedł kompleksowe testy jakościowe, abyś mógł czerpać korzyści z natury bez obaw o swoje zdrowie. Dzięki rygorystycznym badaniom i zastosowaniu szklanych opakowań masz pewność, że wybierasz produkt o najwyższej jakości, stworzony z troską o Twoje dobro i planetę.

Originalne Zioła Szwedzkie

POZNAJ TAJEMNICĘ TYCH
WYJĄTKOWYCH ZIOŁ I WYKORZYSTAJ
ICH MOC





PRZEBÓJ SEZONU

Pyszne, ale czy zdrowe... syropy ziołowe

Tekst: dr Karolina Julia Siemek
Pracownia Ziołowy Raj

Syropy były doskonale znane naszym babciom i prababciom jako remedia na ból gardła, gorączkę, kaszel czy chrypkę. Syrop z cebuli na cukrze znało chyba każde dziecko wychowane w latach 80 i 90 XX wieku. Dzięki reklamie telewizyjnej w ostatnich dwóch dekadach zaczęto stosować syropy powszechnie jako panaceum na wszystkie dolegliwości, szczególnie okresu jesienno-zimowego. Co powinniśmy wiedzieć o tych produktach, aby działały nam na zdrowie?

Syropy to stężone roztwory cukru powstałe na bazie wodnych wyciągów roślinnych lub owocowych. Cukier w stężonych roztworach posiada właściwości konserwujące. Najczęściej stosunek płynu do cukru wynosi 1:1 lub 1:2. Na każde

100 ml syropu składającego się w 50% z soku i w 50% z cukru (proporcja 1:1) można dodać 30-50 ml alkoholu, aby były trwalsze. Zarówno cukier, jak i alkohol posiadają właściwości konserwujące. Warto o tym wiedzieć decydując się

na samodzielne wykonanie lub kupno gotowego sklepowego wyrobu. Sama w ramach mojej Pracowni wytwarzam na warsztatach smaczne i odżywcze syropy ziołowe, których wybrane przepisy udostępniam do dyspozycji czytelnika.

Syropy możemy sporządzać ze świeżych surowców lub suszonych i łączyć popularne zioła, przyprawy i owoce. Połączeń może być wiele i zależy to wyłącznie od naszej wyobraźni, smaku oraz wiedzy na temat właściwości prozdrowotnych wybranych surowców zielarskich. Poniżej prezentuję listę wybranych syropów do wykonania także w zaciszu domowym wraz z ich podstawowym przeznaczeniem.

Syrop mniszkowy (z kwiatów) – przeznaczony dla wsparcia wątroby, by wspomagać jej detoksykację i oczyszczanie, poprawy trawienia, w tym wydzielania soków trawiennych, wspomaganie układu odpornościowego, działania przeciwzapalnego w profilaktyce i przebiegu chorób autoimmunologicznych, poprawie wydzielania żółci oraz pracy dróg moczowych.

Syrop z owoców pigwowca – zawiera duże dawki witaminy C, niezbędnej w okresie przeziębienia i grypy jako naturalnego wsparcia dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Jest źródłem antyoksydantów, jak polifenole z grupy flawonoidów, które zapobiegają rozwojowi stanów zapalnych. Pomaga także budować zdrowe serce, zmniejszając ryzyko chorób serca i udarów mózgu. Działa też tonizująco na przewód pokarmowy - błonnik pokarmowy z owoców wspomaga właściwą perystaltykę jelit. Doskonale komponuje się z „Hebratką Zimową” na bazie herbaty earl grey z nutą bergamoty z dodatkiem kory cynamonowca cejlońskiego, kwiatem czarnego bzu i świeżo startym imbirem i gałązką rozmarynu. Dla koneserów smaku polacamy dodać świeże jabłko, cząstki pomarańczy i cytryny. Rozgrzeje nawet największego zmarzlucha.

Syrop malinowy z owoców – silnie przeciwzapalny oraz wspomagający odporność w walce z sezonowymi infekcjami. Poprzez swoje działanie napotne oczyszcza organizm z toksyn. Malina to także bomba witaminowa, podobnie jak owoc dzikiej róży. Uszczelnia też naczynia krwionośne oraz łagodzi podrażnienia błony śluzowej żołądka; działa ochronnie i wspomaga trawienie. Doskonale łączy się w smaku wydobywając naturalny aromat herbatki „Malinowy

Warto wiedzieć: mocarne spółki w walce z przeziębieniem i grypą:

Syrop z tymianku i macierzanki – na gardło, kaszel, zaflegmienie, dolne drogi oddechowe (zapalenie oskrzeli)

Syrop z dziewanny i liści prawoślazu/rzepiku – na kaszel, chrypkę, tchawicę/zapalenie krtani, osłonowo na suchość błon śluzowych

Syrop z malwy czarnej i dzikiego ślazu - na kaszel, chrypkę, górne drogi oddechowe, osłonowo na suchość błon śluzowych

Syrop szałwiowo-tymiankowy – na ból gardła, zapalenie migdałków, nieżyty jamy ustnej

Do syropów można dodawać kilka kropel propolisu na nalewce, wzmacniając przez to działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne i przeciwgrzybicze w w/w przypadkach. Na zdrowie!

Ogród” na bazie liści malin, poziomek, jeżyny i czarnej porzeczki z suszonymi truskawkami i liofilizowaną maliną.

Syrop z kwiatu czarnego bzu o silnych właściwościach przeciwwirusowych oraz przeciwzapalnych. Dzięki zawartości antocyjanów kwiaty są pomocne w zapobieganiu infekcjom oraz skracaniu czasu trwania przeziębienia i grypy. Mogą być ponadto przydatne w regulacji funkcjonowania jelit oraz ułatwianiu trawienia.

Syrop z owoców czarnego bzu – stanowi bogactwo składników odżywczych: witamin, minerałów i przeciwutleniaczy działając jako naturalne wspomaganie odporności i pomagając organizmowi w walce z infekcjami i chorobami. Owoc wykazuje silne właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwwirusowe i przeciwkaszlowe, działając jak ziołowy lek na stan zapalny i gorączkę.

Syrop z owoców dzikiej róży z dodatkiem tarniny* – owoc to prawdziwa królowa odporności zasobna w witaminę C jak żaden inny surowiec; stanowi bogactwo składników odżywczych i składników mineralnych. Galaktolipid z dzikiej róży stanowi jedną z najsilniejszych substancji przeciwzapalnych pomocnych w wie-

* opcjonalnie można dodać owoc tarniny, głogu dla wzmocnienia walorów smakowych.

lu chorobach narządu ruchu oraz schorzeniach przewlekłych i cywilizacyjnych o podłożu zapalnym. Syrop stabilizowany alkoholem głogowo-nagietkowym dodatkowo lepiej się wchłania do krwioobiegu, uzyskując lepszy efekt dla poprawy krążenia obwodowego i mikrokrążenia. Polecany osobom narażonym na ryzyko chorób serca oraz z nadciśnieniem tętniczym.

Wszystkie w/w syropy możecie wykonać samodzielnie lub nabyć w naszej Pracowni.

Zanim sięgniesz po syropy... garść przydatnych informacji:

Czy warto sięgać po syropy ziołowe?

Odpowiedź brzmi: na pewno tak, choć nie w każdym przypadku. Diabetycy powinni korzystać z syropów sporządzanych na miodzie lub sporządzonych w niewielkiej ilości cukru stosowanego jako naturalny konserwant.

Kiedy spożywać, a kiedy nie spożywać syropów?

Choć nie każdy cukier krzepi, nie każdy jest szkodliwy. Glukoza potrzebna jest do prawidłowej pracy mózgu, do wytarzania energii oraz prawidłowej pracy mięśni. Nasze preferencje smakowe są sprofilowane już od pierwszych chwil po narodzeniu, ponieważ słodki smak poznajemy wraz z mlekiem matki. Syropy ziołowe są alternatywą dla dzisiejszych syropów aptecznych.

Problemem dzisiejszych czasów nie jest cukier jako taki, tylko dodawanie go do żywności jako wzmacniacza smaku. Badania naukowe wykazują, że cukier bardzo szybko i trwale uzależnia. Pobudza bowiem ośrodki przyjemności w mózgu zaledwie w pół sekundy, przez co działa ok. 20 razy szybciej niż nikotyna zawarta w tytoniu! Ukryty cukier dodawany jest do wielu produktów spożywczych, przez co pośrednio ma wpływ na wiele chorób o podłożu metabolicznym. Połączenie cukru, nabiału i białej mąki działa na organizm śluzotwórczo i wychładzająco, stąd nie należy go używać osobno i w w/w połączeniach w stanach osłabienia organizmu, przy infekcjach wirusowych i bakteryjnych lub przy stanach zapalnych jelit. Należy zachować ostrożność w przypadku chorób metabolicznych: cukrzycy i insulinooporności.

Dziś na rynku istnieje wiele zamienników tradycyjnego cukru jak stewia, ksylitol z brzozy

czy agawa. Także miód jest zdrową alternatywą. Ziołowe syropy przynależą do tej grupy. Możemy również zastosować cukier wyłącznie jako konserwant, dodając go w proporcji 1:5 oraz dodając niewielkie ilości kwasu cytrynowego.

Pamiętajmy przy tym, że jeśli mamy kaszel, chrypkę, ból gardła, możemy zastosować syrop, który zadziała wówczas osłonowo i zmniejszy odruch kaszlowy. Jeśli natomiast borykamy się z infekcją górnych/dolnych dróg oddechowych z wydzieliną, zastosowanie syropu nie będzie optymalnym rozwiązaniem, ponieważ cukier w tym przypadku będzie wpływał na produkcję śluzu w organizmie.

W okresie jesienno-zimowym organizm potrzebuje więcej snu, odpoczynku, a także dożywienia. Zdrowe syropy ziołowe z pewnością pomogą nam w tym przedsięwzięciu, jeśli będziemy używać ich w sposób racjonalny.



dr Karolina Siemek

Założycielka Pracowni
Ziołowy Raj
Zapraszamy do Pracowni
Ziołowy Raj w Warszawie
przy ul. Chruściela 44
lok. 2 w zielonej dzielnicy
Rembertów. Znajdziecie
tam przestrzeń
z ziołami na wagę, strefą
lokalnych i podlaskich

rękodzielników (kosmetyki, mydła, żywe octy), mieszkankami autorskimi Pracowni Ziołowy Raj oraz produktami olejkowymi. W kawiarni znajdziecie Państwo pyszne autorskie herbatki ziołowe, tradycyjne syropy wytwarzane przez lokalnych rolników oraz miody z lokalnej pasieki. W strefie gabinetowej zapraszamy m.in. na konsultacje zdrowotne przy dźwiękach lasu oraz przyjaznej aromaterapii oraz zabiegi biorezonansu i leczniczych masaży. Znajdziecie również kącik czytelniczy z czasopismami branżowymi jak VIVA ZIOŁA. Przestrzeń jest miejscem aktywności lokalnej bez barier wiekowych i miejscem spotkań w celach towarzyskich, kulturalnych oraz edukacyjnych. Serdecznie zapraszam do wspólnego tworzenia z nami wyjątkowego miejsca na mapie stolicy.

Buduj już teraz swą odporność na przyszłą wiosnę!

Twoja porcja pyłku pszczelego



Batony proteinowe

Bee Strong

są dostępne
na terenie całego kraju
w sieci APTEK SŁONECZNA



www.beestrong.pl
kontakt@beestrong.pl

100 % składników naturalnego pochodzenia

Pylek kwiatowy i pierzga pochodzi wyłącznie z polskich pasiek.



REMEDIUM

Stres i bezsenność – czy zioła mogą pomóc?

Tekst: mgr farm. Zbigniew Skotnicki

Nadmiar bodźców i niedobór odpoczynku wywołują zaburzenia lękowe, przewlekły stres i bezsenność. To pewne uproszczenie, wskazujące jednak na to, że mamy do czynienia z bardzo złożonym zjawiskiem cywilizacyjnym. Stosowanie leków nie usunie dolegliwości, jeśli nie pójdzie w parze ze zmianą stylu życia, a że czynniki stresogenne atakują zewsząd, dochodzi do efektu „błędnego koła”. Podobnie jak w leczeniu depresji, niezbędne jest współdziałanie farmakologii z psychoterapią.

Leki uspokajające należy podzielić na dwie grupy: doraźnie znoszące stan zdenerwowania i leczące skutki stresu psychicznego. Z reguły są obecne dodatkowo dolegliwości polegające na somatyzacji,

określane jako nerwice serca, żołądka, nerwowe biegunki, bóle głowy i zaburzenia snu.

Działanie depresyjne na OUN to wynik kilku mechanizmów, objawiających się uspokojeniem,

Oryginalne Ziółka Szwedzkie

na sen

Cicha noc...



spadkiem pobudzenia, opanowaniem lęku, ale też obniżeniem sprawności intelektualnej, refleksu i sennością. Idealnym lekiem byłby taki, który znosi stan pobudzenia i/lub uczucie lęku, nie osłabiając przy tym koncentracji i refleksu. Dla leku przeciw bezsenności należy oczekiwać braku senności w ciągu dnia. Dla każdej substancji psychoaktywnej wymaga się też braku tendencji do uzależnień.

Wybrane w tym artykule zioła w znacznym stopniu spełniają powyższe warunki. Trzeba jednak pamiętać o reakcji indywidualnej – od braku odczuwania jakiegokolwiek efektu po stan oszołomienia.

Najczęściej stosowanym surowcem zielarskim o właściwościach uspokajających jest **korzeń kozłka, *Valerianae radix*** FP XII. Jako związki chemiczne odpowiedzialne za wpływ na OUN uznaje się kwas γ -aminomasłowy (GABA), waleron, kwas walerenowy, irydoidy pochodne waltratu i olejek eteryczny. W bardzo licznych badaniach wykazano wpływ związków czynnych kozłka na receptory kanału GABA-benzodwuzepino-chlorowego. Dawka 1,2 g ekstraktu wykazuje 1/3 aktywności 10 mg diazepamu bez senności w ciągu dnia. Potwierdzono również skrócenie czasu zasypiania i wydłużenie trwania snu oraz obniżenie ciśnienia skurczowego u osób poddanych stresowi.

Obecnie panuje pogląd, że korzeń kozłka jest raczej lekiem przeciwlękowym, łagodnie przeciwdrgawkowym i wspomagającym w zaburzeniach depresyjnych na tle lękowym. Skuteczne dawkowanie dla dorosłych wynosi 1-3 g jednorazowo i do 10 g na dobę, a ekstraktów odpowiednio.

Podobnie działa **ziele męczennicy cielistej *Passiflorae herba*** FP XIII, zawierające kompleks flawonoidów odpowiedzialnych za działanie przeciwlękowe. Badania wykazały wpływ na receptor GABA_A bez wpływu na receptory serotoniny. Dawka dobową to 4 - 8 g ziela.

Liść melisy *Melissae folium* FP XIII zawiera olejek eteryczny i flawonoidy, ma działanie łagodne i nadaje się jako lek „prewencyjnie” przeciwstresowy. Dłuższe podawanie, poza działaniem przeciwlękowym, powodowało obniżenie poziomu kortykosteronu we krwi. Należy też podkreślić znaczną zawartość ok. 1% kwasu kawowego mającego działanie chroniące komórki przed

nowotworzeniem. Dawkowanie 6 -18 g na dobę, dzieciom odpowiednio mniej.

Chmiel dostarcza dwóch surowców o właściwościach uspokajających: szyszka chmielu, czyli całe, żeńskie kwiatostany, ***Lupuli flos*** FP XIII i lupulinę, gruczoły *Lupulinum* FP IV, oba surowce standaryzowane na zawartość olejku eterycznego. Za działanie uspokajające i nasenne odpowiadają lupulon i farnezen oraz ich metabolity. Jest to uznany ziołowy lek nasenny, w nadpobudliwości nerwowej oraz w sferze płciowej. Dawkowanie 2 – 8 g na dobę kwiatu, lupuliny 0,5-1 g, najlepiej w kapsułkach.

Kwiat lawendy, *Lavandulae flos* FP XIII jest łagodnym ziołem uspokajającym, wykazuje też działanie rozkurczowe związane z obecnością linalolu w olejku eterycznym. Z uwagi na wyrazisty smak i zapach lawenda powinna być stosowana jako jeden ze składników kompozycji ziołowej w nerwicach vegetatywnych i trudności w zasypianiu. Również sam olejek jest polecany w aromaterapii problemów nerwicowych z innymi, np. z kwiatu pomarańczy gorzkiej, *Neroli aetheroleum* FP XIII, szalwii muskatołowej, *Salviae sclerae aetheroleum* FP XIII czy mandarynki, *Citri reticulatae aetheroleum* FP XIII.

Kwiat lipy, *Tiliae flos* FP XIII jest w Polsce popularnym, łagodnym lekiem napotnym i powlekającym w przeziębieniach, natomiast m.in. we Francji uznanym, bezpiecznym środkiem uspokajająco-nasennym, polecanym w kompozycjach. Ze względu na łagodny i przyjemny smak może być podawany razem z liściem melisy starszym dzieciom i młodzieży w objawach nadmiernego pobudzenia wywołanych np. nadmiarem bodźców (Internet, gry) i problemami w szkole.

Liść bobrka, *Menyanthis folium* FP XIII był głównym składnikiem ziółek uspokajających w FP II. Choć głównym wskazaniem liścia bobrka jest obecnie brak apetytu, bezsoczność i zaburzenia trawienne, należy pamiętać, że tak jak korzeń goryczki żółtej, ***Gentianae radix*** FP XIII, wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i słabo uspokajające. Z punktu widzenia TCM są to leki gorzkie i zimne. Ich efekt sedatywny wynika z ochładzania *Gorąca*: uczucia gorąca, palenia, pieczenia, gorączki, pobudzenia emocjonalnego. Natomiast będą one przeciwwskazane w zaburzeniach lękowych i bezsenności, którym towarzyszy osłabienie, wyczerpanie, uczucie zim-



na czy zimne kończyny. Dla uzyskania właściwego skutku leczenia warto wziąć pod uwagę i te, często ignorowane objawy.

Z innych, stosowanych od dawna substancji roślinnych, trzeba też wymienić **liść mięty pieprzowej i koszyczek rumianku**, będące stałymi składnikami farmakopealnych receptur uspokajających, oraz **korzeń arcydzięgla, *Archangelicae radix*** FP XIII, który jest składnikiem preparatu Nervosol lub ziele owsa w Sedomixie. Stanowią przykład ziół uzupełniających, *adjuvans*, działających rozkurczowo, przeciwbólowo, a także słabo uspokajająco. Opracowując indywidualne kompozycje ziół należy analizować przede wszystkim stan pacjenta, zespół objawów oraz inne stosowane leki z przepisu lekarza.

Zmiany w składzie kompozycji farmakopealnej, *Species sedativae* ukazują zmianę w podejściu do ziołowych leków uspokajających i zauważalne poszerzenie spektrum działań o wpływ na układ krążenia i serce (kwiatostan głogu), łagodzenie reakcji zapalnych i stanów spastycznych (krwawnik, rumianek) oraz dywersyfikację surowców typowo uspokajających (kozłek, chmiel i melisa).

FP II - Rp.:

- *Folium Menyanthidis* (liść bobrka) - 40g
- *Folium Menthae piperitae* (liść mięty pieprzowej) - 30g
- *Radix Valerianae* (korzeń kozłka) - 30g

FP III - Rp.:

- *Radix Valerianae* (korzeń kozłka) - 40g
- *Herba Millefolii* (ziele krwawnika) - 20g
- *Folium Menthae piperitae* (liść mięty pieprzowej) - 15g
- *Folium Melissa* (liść melisy) - 15g
- *Anthodium Chamomillae* (kwiat rumianku) - 10g

FP V do FP XIII - Rp.:

- *Radix Valerianae* (korzeń kozłka) - 30g
- *Inflorescentia Crataegi* (kwiatostan głogu) - 20g
- *Folium Melissa* (liść melisy) - 15g
- *Strobilus Lupuli* (szyszka chmielu) - 15g
- *Folium Menthae piperitae* (liść mięty pieprzowej) - 10g
- *Anthodium Chamomillae* (kwiat rumianku) - 10g

Dawkowanie napar z 1 łyżki ziół, 2-3 razy na dobę.

Powyższe mieszanki można potraktować jako „bazowe” i poddać modyfikacji zależnie od objawów i chorób towarzyszących. W Bazie MMO wskazano działanie *sedativum* dla 295. substancji naturalnych. Spośród ziół ostatnio wprowadzonych do polskiego lekospisu ciekawym i wartym częstszego zastosowania jest **ziele mierznicy czarnej, *Ballotae nigrae herba*** FP XIII, stan-

daryzowanej na akteozyd, zawierającym też forsytozyd, akacetynę oraz luteolinę i apigeninę. Dwa ostatnie obecne są również w liściu melisy. Akteozyd w badaniach wykazywał aktywność przeciw licznym drobnoustrojom, działanie przeciwmalaryczne, hepatoprotekcyjne, przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Występuje on też w ziele werbeny, witułki, *Verbenae herba* FP XII, kwiatach lipy i zielu grindelii.

Kora eukomii, *Eucommiae cortex* FP XIII, normalizowana na diglukozyd pinorezinolu, który ma działanie obniżające ciśnienie jest klasyfikowana do grupy leków *wzmacniających Yang obiegu Nerek*. Tradycyjne wskazania obejmują bóle, stany spastyczne i porażenie mięśni kończyn dolnych, stany po epizodach mózgowych, szumy uszne, impotencję, niepłodność i ochronę ciąży przed poronieniem. Badania również potwierdziły wpływ uspokajający, ułatwiający zasypianie szczególnie u pacjentów z nadciśnieniem i objawami pobudzenia przy jednoczesnym osłabieniu ogólnym ze zmęczeniem. Dawkowanie 6 - 15 g na dobę, odwar, najlepiej w kompozycjach.

Bulwa korzeniowa konwalnika japońskiego, *Ophiopogonis radix* FP XIII to surowiec saponinowy, normalizowany na ruskogeninę, klasyfikowany do leków *wzmacniających Yin*. Jego główne wskazania obejmują kaszel, zapalenie oskrzeli i płuc, znaczne osłabienie po chorobach gorączkowych i przewlekłych. Wpływ uspokajający i ułatwiający zasypianie wynika z jednoczesnego działania ochładzającego *Gorąco Serca* i *wzmacniającego Yin*, a więc wtedy, gdy pacjent jest osłabiony, a jednocześnie nadpobudliwy, łatwo wpada w rozdrażnienie, żyje w przewlekłym stresie, skarży się na stany lękowe, osłabienie koncentracji i tachykardię. Dawkowanie: 6 – 12 g na dobę, odwar.

Kwiat albicji, *Albiziae flos* PPRC (*Albizia julibrissin* Durazz.), wykazuje dość silne działanie uspokajające i przeciwdepresyjne jako główne i wymienione w monografii. Zalecany jest przy bezsenności u pacjentów odczuwających żal, smutek, ucisk w klatce piersiowej, frustrację i drażliwość. Podobnie, ale nieco słabiej, działa kora albicji. Dawkowanie 5-10 g na dobę, odwar.

Bardzo ciekawym ziołem jest **kłącze gastrodii, *Gastrodiae rhizoma*** FP XIII, standaryzowa-

ne na zawartość 0,2% gastrodyny. *Gastrodia elata* Blume, saprofit z rodziny storczykowatych jest rośliną zagrożoną wyginięciem, a surowiec powinien pochodzić z upraw. Oto wskazania wg PPRC: „drgawki u dzieci, padaczka, tężec, ból głowy, zawroty głowy, paraliż kończyn, drętwienie kończyn, bóle stawów wywołane wiatrem i wilgotnością”. Jest jednym z nielicznych ziół o potwierdzonym działaniu przeciwdrgawkowym, zalecanych dodatkowo w zaburzeniach koncentracji, bólach głowy i dezorientacji na tle silnego zdenerwowania oraz tendencji do drgawek. Dawkowanie: do odwaru 3-9 g na dobę lub proszek 0,5-1,5 g.

Jako ciekawostkę można wspomnieć o **bursztynie, *Succinum***, zmineralizowanej substancji roślinnej, obecnej w PPRC jako składnik leków ziołowych regulujących miesiączkę. Tradycyjnie jest on polecany jako lek uspokajający i przeciwłękowy. W badaniach potwierdzono działanie depresyjne na OUN, przeciwdrgawkowe i przeciwgorączkowe. Dawkowanie: 0,5 - 1,5 na dobę w postaci proszku.

Na koniec trzy surowce: **korzeń piwonii białej, *Paeoniae radix alba*** FP XIII, **grzyb poria, *Poria*** FP XII oraz **korzeń dzięgla chińskiego, *Angelicae sinensis radix*** FP XIII, które działają kojąco na umysł w sposób pośredni, a więc dzięki ich głównym aktywnościom i w połączeniu z typowymi ziołami uspokajającym pozwalają osiągnąć trwałe rezultaty.

Niniejszy artykuł nie wyczerpuje tematu. W jego kontekście osobnego omówienia wymagają zioła przeciw depresji, neurastenii i uzależnieniom. Całkiem spokojnie, zamiast trzeciej kawy, można na pewno wypić herbatkę z melisy!

Literatura:

Baza Materia Medica Opoliensis; <https://mmo.uni.opole.pl/> dostęp 20-25.11.2024

FP XIII - Farmakopea Polska wydanie XIII

PPRC - Pharmacopoeia of the People's Republic of China (2020) Volume Ia

mgr farm. Zbigniew Skotnicki

farmaceuta, wieloletni kierownik apteki, redaktor bazy naukowej z zakresu fitoterapii na Uniwersytecie Opolskim.



**Leki dostępne w aptekach
i sklepach zielarskich
bez recepty**



VENOFORTON®

KRĄŻENIE

Wskazania: zmniejsza uczucie **ciężkości i obrzęki nóg**, łagodzi **zawroty głowy, szumy uszne**, poprawia **pamięć i koncentrację**, pomaga przy **żylakach** i zapobiega ich powstawaniu, redukuje objawy **zimnych nóg i drętwienia palców**



SEDOMIX®

NERWY

Wskazania: Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu uspokajającym i ułatwiającym zasypianie.



IMMUNOFORT®

IMMUNOFORT®

ODPORNOŚĆ

Wskazania: Immunofort jest lekiem roślinnym, tradycyjnie stosowanym w krótkoterminowym leczeniu przeziębień oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych przeziębień. Produkt leczniczy może być stosowany jako środek pomocniczy w infekcjach górnych dróg oddechowych.



DIABETOFORT®

CUKRZYCA

Wskazania: Produkt leczniczy tradycyjnie stosowany w zaburzeniach w oddawaniu moczu. W porozumieniu z lekarzem lek może być stosowany przez osoby z rodzinną predyspozycją do cukrzycy jako wspomagający środek moczopędny, zmniejszający tendencję do wzrostu cukru po posiłku (w przypadkowej hiperglikemii).



UROFORT®

UROFORT®

NERKI I PĘCZERZ

Wskazania: Urofort jest stosowany tradycyjnie w leczeniu łagodnych i nawracających zakażeń dolnych dróg moczowych, objawiających się pieczeniem podczas oddawania moczu lub częstym oddawaniem moczu u kobiet, kiedy poważne schorzenia zostały wykluczone przez lekarza. Lek zwiększający ilość moczu i poprawiający przepływ w drogach moczowych w łagodnych dolegliwościach układu moczowego.



VENOFORTON®, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik leku; Niewydolność nerek. **UROFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego lub rośliny z rodziny Asteraceae (dawniej Compositae); Stany chorobowe, w których zalecane jest przyjmowanie niewielkich ilości płynów; obrzęki spowodowane ograniczeniem czynności serca i nerek. **SEDOMIX®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby umysłowe. **IMMUNOFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub pomocniczą lub na rośliny z rodziny astrowatych dawniej złożonych (Asteraceae dawniej Compositae). Ze względu na aktywność immunostymulującą, lek Immunofort nie jest wskazany w postępujących chorobach układowych, chorobach autoimmunologicznych, upośledzeniu odporności, immunosupresji i chorobach krwi dotyczących układu białych krwinek. **DIABETOFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Produkty są przeznaczone do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i ich skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu.

Nazwa i adres podmiotu odpowiedzialnego: **Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Lek Natury Tadeusz Polański Sp. z o.o. ul. Zielona 30, 08-500 Ryki. www.lekinatury.pl**

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Wsparcie w problemach z niedoborem żelaza i niedokrwistością

Tekst: dr n. med. Karina Schönknecht

Żelazo jest niezbędnym pierwiastkiem zapewniającym prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż uczestniczy w wielu procesach metabolicznych. Jego niedobór może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia i życia.

Rola żelaza w organizmie

U osób dorosłych w organizmie znajduje się 3-4 g żelaza, u dzieci odpowiednio mniej. Żelazo występuje w formie związanej z białkami:

- głównie z hemoglobiną, czyli białkiem znajdującym się w erytrocytach. Hemoglobina odpowiada za transportowanie cząsteczek tlenu z płuc do wszystkich tkanek i narządów w organizmie. Jej właściwy poziom zapewnia odpowiednie dotlenienie wszystkich tkanek i narządów, a co za tym idzie utrzymanie ich funkcji życiowych. Nadaje ona czerwoną barwę krwinkom (stąd nazwa krwinki czerwone).
- z mioglobiną, białkiem biorącym udział w magazynowaniu tlenu w mięśniach czerwonych (poprzecznie prążkowanych),
- z transferryną - białkiem pośredniczącym w transporcie żelaza, przenosząc go z jego miejsc magazynowania (komórek błony śluzowej jelit i komórek wątroby – hepatocytów) do miejsca jego zużycia – szpiku kostnego,
- z ferrytyną – białkiem, które odgrywa rolę w magazynowaniu żelaza i posiada zdolność szybkiego wiązania i łatwego uwalniania żelaza.

Żelazo jest pierwiastkiem śladowym, którego niedobór może poważnie wpłynąć na funkcje fizyczne i psychiczne organizmu, wchodzi bowiem w skład enzymów odpowiadających za szereg przemian metabolicznych, jak synteza kwasów nukleinowych będących podstawą naszych genów, synteza niektórych hormonów, kolagenu, czy procesów zachodzących w układzie odpornościowym.

Wpływa także na funkcjonowanie układu nerwowego, produkcję neuroprzekaźników, tworzenie osłonek mielinowych w komórkach nerwowych, które są ważne dla ich prawidłowego funkcjonowania. Żelazo odpowiada także za sprawność intelektualną, procesy zapamiętywania, koncentrację, redukuje uczucie zmęczenia i znużenia.

Gdy brakuje żelaza

Niedokrwistość z niedoboru żelaza (NNŻ) – inaczej anemia – występuje, gdy poziom hemoglobiny i ferrytyny we krwi jest zbyt niski. W anemii brakuje wystarczającej ilości żelaza w organizmie. Niedokrwistość ta jest częstą przypadłością, gdyż szacuje się, że występuje u około 1/3 ludzi na świecie, z tym że częściej u kobiet niż u mężczyzn. Kobiety łatwiej zapadają na tę chorobę, gdyż z powodu miesiączek czy ciąży mają większe zapotrzebowanie na żelazo. Gdy brakuje żelaza, zmniejsza się m.in. produkcja czerwonych krwinek, a co za tym idzie, narządy naszego organizmu stają się mniej wydolne, z powodu zbyt małej ilości tlenu.

Niedobór żelaza we krwi

Może być spowodowany przez: zbyt małą podaż żelaza, czyli nieprawidłowa dieta, dieta wegetariańska, wegańska, niedożywienie (często u osób starszych), choroby przewodu pokarmowego, skutkujące zaburzeniem wchłaniania żelaza (np. celiakia, choroba Leśniowskiego-Crohna, zespół złego wchłaniania, stany zapalne przewodu



**Jesteś
zmęczona?
zastosuj**

Floradix® z żelazem



Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zapać
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią



[fb.com/floradixpolska](https://www.facebook.com/floradixpolska)
infolinia: 881 21 21 84



www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

suplement diety

pokarmowego, choroba wrzodowa, resekcje, zakażenie *Helicobacter pylori*, zmniejszenie kwasności soku żołądkowego), zbyt dużą utratę krwi (miesiączki i inne choroby dróg rodnych, choroby przewodu pokarmowego np.: wrzody żołądka, żylaki przełyku, hemoroidy, nowotwory różnych narządów, pasożyty), zwiększone zapotrzebowanie na żelazo (okres dojrzewania, ciąża, karmienie piersią, okres niemowlęcy, intensywne uprawianie sportu, zwłaszcza bieganie na długie dystanse, gdyż wtedy następuje zwiększenie zużycia czerwonych krwinek związane z ich mechanicznym niszczeniem podczas treningów), nieprawidłowe uwalnianie żelaza, które jest w organizmie, z jego magazynów, np. w przebiegu chorób zakaźnych czy przewlekłych stanów zapalnych.

Niedokrwistość, potocznie zwana anemią, objawia się najczęściej nadmierną sennością, zmęczeniem i osłabieniem, bólem i zawrotami głowy, trudnością z koncentracją i zapamiętywaniem, drażliwością, utratą przytomności, bladością skóry i błon śluzowych jamy ustnej i spojówek, zapaleniem języka i kącików ust, przyspieszonym biciem serca, dusznością, przedłużonym gojeniem się ran, krwawieniem z nosa, obniżeniem odporności.

Zapobieganie niedoborom żelaza

Najważniejszym i najprostszym zarazem sposobem na dostarczania odpowiedniej ilości żelaza, jest właściwa dieta. Żelazo w produktach spożywczych może występować jako żelazo hemowe (pochodzenia zwierzęcego), które jest lepiej przyswajalne przez organizm, oraz żelazo niehemowe (pochodzenia roślinnego), którego wchłanianie jest trudniejsze od żelaza hemowego.

Tabela 1 Źródła żelaza w diecie

Pochodzenie zwierzęce (żelazo hemowe)	Pochodzenie roślinne, żelazo niehemowe
wątroba wieprzowa, cielęca	rośliny strączkowe (fasola)
chude czerwone mięso, szczególnie wołowina	pietruszka, szpinak
drób	orzechy, pistacje, migdały
ryby (sardynka, tuńczyk)	zielone warzywa (rzeżucha i brokuły)
serca	boćwinka, buraki
małże, ostrygi, ośmiornice	suszone owoce: morele, śliwki, rodzynki
jaja, szczególnie żółtko	płatki owsiane
	tofu

Związki wpływające na wchłanianie żelaza

Niektóre pokarmy, witaminy czy inne składniki odżywcze ułatwiają wchłanianie żelaza, jeśli podawane są łącznie. Zostały one wymienione w Tabeli 2. Dodatkowo odpowiedni poziom witaminy A we krwi ułatwia wykorzystanie żelaza z jego rezerw w organizmie. Stwierdzono także, że żelazo lepiej przyswaja się z form płynnych niż z tabletek.

Czego należy unikać

Jednoczesne stosowanie produktów bogatych w szczawiany, garbniki (inaczej taniny), kwas fitynowy obniżają wchłanianie żelaza, gdyż wiążą je w świetle przewodu pokarmowego w niewchłanianalne kompleksy, dlatego należy unikać łączenia produktów bogatych w żelazo, z podanymi w Tabeli 2 produktami spożywczymi. Kwas fitynowy w naszej diecie znajduje się głównie w płatkach owsianych, pszenicznych, nasionach roślin strączkowych, kaszy gryczanej. Z żelazem, cynkiem, wapniem i magnezem tworzy sole (fityniany), które są nieprzyswajalne dla organizmu. Obecność fitynianów w diecie możemy zmniejszyć stosując różne techniki kulinarne (mielenie, obróbka termiczna, kiełkowanie, fermentacja czy namaczanie). Należy tutaj pamiętać jednak o tym, by nie przygotowywać posiłku na wodzie z namaczania. Garbniki znajdziemy głównie w herbacie, kawie, czerwonym winie i owocach winogron, naparach czy odwarach z szafalii, mięty, tymianku, kasztanowca, kory dębu i innych. Duże ilości polifenoli zawierają kawa, herbata i napary ziołowe.

Warto mieć na uwadze to, że w przypadku niemowląt i dzieci wiele produktów spożywczych, jak np. płatki zbożowe, mieszanki mleczne, soki owocowe, jest wzbogacanych w żelazo. Poza tym, w przypadku dzieci w wieku 1-3 lat, powinno stosować się dietę bogatą w żelazo, czyli odpowiednią do wieku ilość mięsa, rośliny zielone.

Jeśli zostanie u nas stwierdzone, w badaniach laboratoryjnych, obniżone stężenie hemoglobiny, nieprawidłowa ilość czerwonych krwinek, za niski poziom ferrytyny, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem w celu stwierdzenia, czy nie cierpimy na niedokrwistość z niedoboru żelaza, gdyż jest to niebezpieczna dla życia diagnoza. Lekarz wówczas podejmie decyzję, czy faktycznie mamy do czynienia z dużym niedoborem i ko-

Tabela 2 Wpływ składników diety na wchłanianie żelaza

Związki wpływające korzystnie na przyswajanie żelaza z diety, w tym z suplementów diety	Związki obniżające wchłanianie żelaza
witamina C (bez znaczenia czy naturalna czy syntetyczna), zwiększa wchłanianie żelaza 2-3-krotnie	mleko i nabiał (obniżenie wchłaniania nawet o 60%), za co odpowiada wapń i kazeina z mleka
produkty fermentowane	herbata
kwas mlekowy	kawa
kwas foliowy	szpinak
kwas bursztynowy	otręby pszenne, ziarna soi, orzechy, czekolada – z racji na zawartość kwasu fitynowego. Najwięcej fitynianów znajduje się w zewnętrznej otoczce zbóż, zatem produkty pełnoziarniste oraz otręby i płatki silniej hamują wchłanianie żelaza niż wyroby jej pozbawione.
fruktoza	dieta bogata w wapń, magnez i fosfor
miedź	bogate w tłuszcz i białko roślinne
aminokwasy: L-cysteina, histydyna, glutation, (obecne w sokach owocowych, papryce, kwaszonej kapuście, czerwonym winie, natce pietruszki, brokułach, czarnej porzeczce)	

nieczne jest wdrożenie intensywnego leczenia, czy poziom ten nie jest niebezpieczny i wystarczy suplementacja i zdrowa dieta.

Preparaty żelaza wpływają na podniesienie poziomu ferrytyny i hemoglobiny, co powoduje ustąpienie dolegliwości i poprawia funkcjonowanie pacjenta. Preparaty te dzielimy na sole nieorganiczne żelaza np. siarczan żelaza, i organiczne, np. proteinianobursztynian, diglicynian, glukonian lub fumarat żelaza, które są lepiej przyswajalne i działają mniej drażniąco na żołądek niż sole nieorganiczne. Dostępne są też dobrze przyswajalne chelaty.

Od lat uważano, że witamina C jest niezbędna do prawidłowego przyswajania żelaza, stąd jej dodatek w wielu preparatach. Obecne badania wskazują na to, że żeby żelazo było dobrze wykorzystane przez organizm, ważniejsze jest to, żeby nie było niedoborów tej witaminy w organizmie. Warto więc dbać o jej dostarczenie na co dzień z dietą. Najlepsze wchłanianie żelaza osiągniemy, gdy zastosujemy jego preparat na czczo, gdyż potrzebujemy wysokiej kwasowości soku żołądkowego do prawidłowego wchłaniania żelaza, a pokarm będzie obniżał kwasowość. Możemy je jak najbardziej popić sokiem bogatym w witaminę C.

Unikajmy łączenia preparatu żelaza z wapniem, czyli z produktami mlecznymi i suplementami lub lekami, które mogą zawierać wapń. Nie przyjmujemy ich w tym samym czasie. Ważne jest też to, że w przypadku żelaza więcej nie ozna-

cza zawsze lepiej. Oczywiście dawkę ustala lekarz w przypadku choroby i nie należy się dziwić, jeśli nie przepisze maksymalnej dostępnej dawki żelaza. W badaniach bowiem wykazano, że większe dawki nie tylko nie wpływają na lepsze wchłanianie żelaza, ale wręcz je zmniejszają i że czasem nawet lepiej jest podawać żelazo co drugi dzień niż codziennie.

Takie postępowanie powoduje też mniejsze ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, które są zazwyczaj przykre dla pacjenta, czyli: zaburzenia trawienne, nudności, biegunka lub zaparcia, metaliczny posmak w ustach.

Bibliografia u autorki.



Dr n. med. Karina Schönknecht

specjalista farmacji klinicznej, doktoryzowała się z fitoterapii.

Wykładowca w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii

im. prof. Kazimierzy Milanowskiej w Poznaniu oraz na Uniwersytecie

Kaliskim, propaguje wiedzę

o nowoczesnej fitoterapii na kursach zielarskich i konferencjach naukowych. Od lat związana z branżą zielarską, członek Sekcji Fitoterapii PTL oraz PKZ.

Serce potrzebuje koenzymu Q10

Tekst: oprac. red.

Koenzym Q10 jest składnikiem, który przyczynia się do wspierania funkcjonowania układu sercowo – naczyniowego. Serce potrzebuje jego największych ilości, ale też z wiekiem najszybciej traci te zasoby. Profilaktyka niedoborów jest bardzo ważna, bo utrzymujący się niski poziom koenzymu Q10 zwiększa ryzyko miażdżycy i niewydolności serca.

Koenzym Q10 w organizmie syntezowany jest między innymi z aminokwasów. Przyczynia się do tworzenia energii w komórkach i jest niezbędny do ich prawidłowego funkcjonowania. Największe jego stężenia występują w sercu, płucach, nerkach oraz wątrobie. Wykorzystywany jest przez mitochondria w procesach syntezy energii komórkowej, a magazynowany między innymi w wątrobie.

Choć powstaje w organizmie, jego produkcja wraz z wiekiem obniża się. Niski poziom koenzymu Q10 obserwuje się też w przebiegu różnych schorzeń, m.in. w obrębie mięśnia sercowego, naczyń krwionośnych.

Wyróżnia się dwie formy koenzymu Q10: ubichinon, czyli formę utlenioną, która odgrywa rolę energetyczną, oraz ubichinol - zredukowaną, działającą antyoksydacyjnie.

Jak działa koenzym? Przede wszystkim zwiększa wytwarzanie energii, zmniejsza uszkodzenia oksydacyjne i poprawia funkcje mitochondriów, dzięki czemu pozytywnie wpływa na czynność mięśnia sercowego. Oprócz tego wskazuje się także na rolę koenzymu Q10 w normalizowaniu ciśnienia tętniczego i przeciwdziałaniu miażdżycy oraz hipercholesterolemii. Podkreśla się również jego znaczenie dla utrzymania prawidłowej masy ciała, sprawności umysłowej (komórki mózgu są podatne na uszkodzenia oksydacyjne, które postępują z wiekiem) oraz działanie ochronne na skórę (może działać jak filtr przeciwsłoneczny, zmniejszając uszkodzenia skóry spowodowane promieniowaniem UV). Ponadto koenzym Q10 wpływa na zwiększenie liczebności i wzmoczoną aktywność komórek uczestniczących w reakcjach odpornościowych.

Składnik ten znajdziemy w powszechnie dostępnych produktach spożywczych. Bogatym jego źródłem są podroby, tłuste ryby, orzechy i nasiona. O niedobory koenzymu Q10 jednak nietrudno, gdyż produkcja w organizmie zmniejsza się wraz z wiekiem, przyczyną

bywa też nieprawidłowa dieta i niedobór witamin. Wpływ mają też przewlekłe choroby (zmniejszone stężenie Q10 obserwuje w przebiegu m.in. chorób układu krążenia, cukrzycy, nowotworów, chorób neurodegeneracyjnych).

Odpowiedni poziom koenzymu Q10 jest warunkiem vitalności, zdrowia i dobrego samopoczucia, dlatego osoby z podejrzeniem niedoboru lub w grupie ryzyka mogą rozważyć suplementację. Standardowa dawka wynosi 90 - 200 mg na dzień, w badaniach dobrze tolerowane, bez poważnych działań niepożądanych okazały się także większe dawki – 300- 500 mg, w uzupełnianiu diety suplementami zawsze jednak należy kierować się zaleceniami lekarza, farmaceuty lub dietetyka.

Koenzym Q10 to związek rozpuszczalny w tłuszczach, podobnie jak niektóre witaminy, dlatego jego wchłanianie jest powolne i najlepiej przyjmować go w trakcie posiłku.

Badanie Q-Symbio

Największe i najważniejsze do tej pory badanie z wykorzystaniem Q10 u pacjentów z niewydolnością serca to badanie Q-Symbio (opublikowane w 2014 r.) - międzynarodowa, wielośrodkowa interwencja u pacjentów z ciężką niewydolnością serca (III i IV skala klasyfikacji NYHA), którzy oprócz standardowego leczenia zgodnego z wytycznymi leczenia otrzymywali wsparcie 3 x 100 mg koenzymu Q10 (ubichinonu) vs placebo. Badanie było randomizowane, podwójnie zaślepienie z grupą placebo. W badaniu uczestniczyli także pacjenci z Polski (rekrutowani w szpitalach w Warszawie, Kielcach, Poznaniu, Grodzisku Mazowieckim, Ostrowcu Świętokrzyskim, Inowrocławiu i Bydgoszczy). Wyniki pokazały bardzo istotne wsparcie jeśli chodzi o redukcję MACE (powikłań sercowo-naczyniowych), hospitalizacji, śmiertelności ogółem oraz śmiertelności z przyczyn sercowo – naczyniowych.



FITOTERAPIA A URODA

Uroda z lasu, czyli leśna pielęgnacja skóry

Tekst: Małgorzata Piera
tworczaakademiakobiet.pl
youtube@Chatkapachnącamiętą

*Moja miła, modrzewie tu rosną,
Jak w Muszynie pod oknem szumiące,
Pachnie las, pachnie chrustem i sosną,
Sypie szyszki, gdy gałąź potrącę.*

K.Wierzyński
List z Pensylwanii

Patrząc na łąkę i las z okna chatki - można już zauważyć, że zima blisko, bezlistne drzewa stają się tłem dla iglaków, których ciemnozielone igły stanowią miłą odmianę w tym szarobrazowym pejzażu leśnym. Zioła już też powoli nie są dostępne... sen zimowy wkrótce zawładnie przyrodą - jednak nie do końca - leśny gabinet urody oferuje jesienią wiele możliwości rewitalizacji dzie-

ki surowcom otrzymywanym z drzew, zwłaszcza iglastych.

Zawsze kiedy stoję zimą pod świerkiem czy sosną olśniewa mnie ta wszechstronność zimozielonych roślin. Bo to i herbatka i kąpiel, syrop na kaszel, piwo, wino, maseczki, inhalacje, a także meble i stradivariusy... Na początek - proponuję relaksującą leśną kąpiel Shinrin yoku wg dra Qing Li, który medycznie przebadał oddziaływanie lasu na ludzki organizm, stwierdzając, że to niezwykła, antystresowa i lecznicza terapia - wzmacnia odporność, łagodzi objawy depresji, obniża ciśnienie, relaksuje wzrok - słowem odnawia cały organizm. Spacer wśród drzew - ten miły wstęp do leśnej pielęgnacji ciała - już uświadamia nam, z jak ważnymi surowcami mamy do czynienia.

Moc sosny

Zdecydowaną gwiazdą wśród iglaków jest sosna zwyczajna (*Pinus sylvestris* L.), która od wieków miała szczególne znaczenie w ludowej tradycji. Wierzo w jej życiodajną moc i magiczne, ochronne własności - dlatego w wigilię Bożego Narodzenia wieszano w chatach wierzchołki sosny, czyli tzw. podłaźniczki.

Drzewo to kryje wiele cennych substancji, jak m.in. żywice, flawonoidy, garbniki, witaminy czy związki terpenowe. W medycynie i kosmetyce często wykorzystuje się jej pączki, korę, młode pędy i igły. Warto przy tym wspomnieć, że np. z kory sosny nadmorskiej pozyskiwane są oligomery procjanidolowe (OPC), substancje silnie zwalczające wolne rodniki, które przyczyniają się do ochrony skóry przed fotostarzeniem – ujędrniając ją i wygładzając.

Już zwykłe igły sosny mogą posłużyć nam do sporządzenia kosmetyku - sosnowej maseczki przeciw zmarszczkom. Wystarczy oczyścić igły - umyć i wysuszyć (najszybciej w piekarniku przy 50°C przez ok. 4 godziny), po czym rozdrobnić na proszek w młynku. Następnie trzeba ubić pianę z 1 białka i powoli wmieszać łyżeczkę sosnowego proszku - po czym delikatnie rozprowadzić na twarzy. Po ok. 15-20 minutach należy kosmetyk spłukać chłodną wodą - działa jak lifting, wygładza i ujędrnia cerę.

Aby mocniej poczuć działanie sosny - najlepiej zaplanujmy cały rytuał. Oprócz maseczki - przygotujmy **sosnową kąpiel**.

Do woreczków z organzy wsypujemy garść suszonych pączków sosny, dodajemy 4-5 łyżek gruboziarnistej soli morskiej oraz 3 krople olejku sosnowego. Saszetki wieszamy pod strumieniem gorącej wody - po czym umieszczamy w wannie i relaksujemy się, wdychając leśne aromaty.

Natomiast **sosnowa parówka** pomoże nam opanować katar. Gałązkę sosny gotujemy w wodzie przez 5 minut. W misce zalewamy wrzątkiem po łyżce rumianek i szalwii. Po czym dodajemy wywar z sosny do miski z ziołami - przykrywamy się ręcznikiem, pochylamy nad naparem i inhalujemy się woniami lasu.

W codziennej pielęgnacji pomoże nam **sosnowy tonik** – świetny do cery trądzikowej i przetłuszczającej się, ponieważ dobrze matuje. Usuwa przebarwienia, rozjaśnia i wygładza cerę. 1 szklanekę

oczyszczonych igieł sosnowych zalewamy 1 szklaneką wody, tak aby były tylko przykryte, ogrzewamy na małym ogniu 10 minut, nie doprowadzając do wrzenia, dodajemy łyżeczkę świeżych lub suszonych pędów sosnowych oraz 1 łyżkę octu jabłkowego - mieszamy i odstawiamy na tydzień. Potem przecedzamy i przechowujemy w wyparzonej butelce, nie dłużej jak 8 dni, najlepiej w lodówce.

Bardzo wartościowy olejek sosnowy

Jednym z najcenniejszych produktów otrzymanych z tego drzewa jest olejek sosnowy wytwarzany w procesie destylacji igieł, młodych pędów i szyszek. Ta ważna substancja stanowi koncentrat silnych antyseptyków - zawiera pinen, kamfen, aldehyd kuminowy i anyżowy, borneol, L-limonen i D-limonen. Specyfik łagodzi bóle reumatyczne, wspomaga walkę z cellulitem - często bywa stosowany do masażu jako prawdziwy balsam dla skóry - zmiękcza ją i sprawia, że staje się delikatna w dotyku jak aksamit.

Z uwagi na antyseptyczne i bakteriobójcze działanie olejku sosnowego, można stosować go punktowo na stany zapalne skóry, poleca się go także do pielęgnacji przetłuszczających się włosów oraz skóry głowy z problemem łupieżu. Co interesujące - olejek działa orzeźwiająco, ponoc przywracając energię do życia. Uwaga! Nie stosujemy go bezpośrednio na skórę. Przed użyciem należy rozprowadzić olejek w oleju bazowym, np. migdałowym, słonecznikowym extra vergine lub innych podobnych. Poza tym przed zastosowaniem sprawdzamy, czy nas nie uczula.

Oto prosta maska - wcierka do włosów - do łyżki oleju kokosowego dodajemy 2 krople olejku sosnowego i wmasowujemy w skórę głowy - po czym spłukujemy po 20 minutach. Podobnie działa olejek świerkowy i surowce otrzymywane z tego drzewa, bowiem...

Świerkowe upiększanie

nie ma sobie równych – drzewo to jest nieocenionym źródłem dobrotliwych olejków eterycznych, garbników, witaminy C i K, substancji goryczkowych i kwasów organicznych, które wykazują działanie ściągające, regenerujące, antibakteryjne i przeciwdziałają stanom zapalnym.

Nie wszyscy wiedzą, że kora świerkowa to cenny leczniczy surowiec - w postaci wywaru na



bazie wody mineralnej stosuje się ją do kąpie-
li świerkowych - jednego z bazowych zabiegów
w Uzdrowisku Świeradów. W igłach i gałązkach
świerka występuje olejek eteryczny zawierający
m.in. pinen, kadinen i inne terpeny - działa od-
świeżająco, pobudzająco, a także rozgrzewająco.
Poza tym normalizuje wydzielanie sebum, a jego
antyseptyczne, przeciwbakteryjne i przeciwza-
palne działanie pomaga w zwalczaniu problemów
skóry tłustej i trądzikowej. A jak aplikujemy do-
broczynny świerk?

Głównie w postaci kąpiele świerkowych dzia-
lających bardzo korzystnie w dolegliwościach
skórnych, ale też w innych chorobach (nerwo-
wych, w zapaleniu pęcherza czy w przeroście pro-
staty). Zabiegi te przywracają ciału energię i siły
witalne.

Domową kąpiel świerkową wykonuje się po-
dobnie jak wyżej opisaną sosnową.

Istotnym elementem świerkowej pielęgnacji
jest także

Maść świerkowa - świetna na bolące mię-
śnie i stawy, obrzęki, czy zwichnięcia - specyfik
ten widocznie poprawia też kondycję skóry. Ku-
bek drobno pociętych, umytych gałązek świerka
wraz z igłami zalewamy 2 łyżkami alkoholu (min.
40%) i zostawiamy na noc. Po czym przekładamy
do większego słoika, dodajemy 2 szklanki olejku
kokosowego, łyżeczkę goździków i macerujemy
masę na parze w temp. do 50°C, na bardzo ma-
łym gazie – ok.4 godziny. Potem cedzimy i doda-
jemy roztopione - także na parze - 40 g wosku
pszczeliego oraz 10 kropel olejku świerkowego
lub pichtowego. Przelewamy maść do słoiczków
- jest ważna rok.

Dobroczynne igliwie

Istnieje również prosty leśny surowiec, który na-
zywam esencją lasu – to igliwie – sosnowe, świer-
kowe i jodłowe, które - mocno pachnąc lasem -
stanowi świetną mieszankę wellness.

Co ciekawe - dawno temu na Rusi miejscowa
ludność po prostu żuła igliwie, by nie chorować.
Zadziwiające - ale właśnie zima jest najlepszym
momentem na zbiór igliwia drzew leśnych. Wów-
czas ma w sobie największe stężenie substancji
czynnych, dzięki którym działa na skórę dezynfe-
kująco, przeciwzapalnie, wiruso- i bakterio-bójczo
- pomagając w leczeniu wielu problemów skór-
nych - jak trądzik, łojotok itp. Obecna w igliwiu
witamina C - to ważny antyoksydant przeciwsta-
rzeniowy- rozświetla i uelastycznia skórę. Warto
zatem korzystać na co dzień z naturalnych ko-
smetyków tworzonych na bazie darów lasu. A jak
najprościej wykorzystać igliwie dla urody?

Las w łazience, czyli kąpiel w igliwiu

Najłatwiej przygotować wonny wywar - 2 szklan-
ki igieł gotujemy w 2 litrach wody 5 minut. Od-
stawiamy, aby naciągnęło 15 minut – po czym
cedzimy i wlewamy do wanny.

Możemy także wykonać leśną sól kąpielową
- przygotowujemy 2 garści igliwia oraz szklan-
kę soli kamiennej i pół szklanki soli Epsom skro-
pionej 4 kroplami olejku świerkowego – igliwie
umieszczamy w woreczku z organzy i zaparzamy
w 2 litrach wrzącej wody przez 15 minut, po czym
wlewamy do wanny, dodając sole i olejek. Taki za-
bieg działa zbawiennie na drogi oddechowe, prze-

ciwwirusowo i przeciwzapalnie, a przy tym rozluźnia mięśnie i relaksuje ciało.

Modrzewiowe odmładzanie

Innym popularnym drzewem, które stanowi ważne źródło witalnych substancji jest piękny modrzew (*Larix Mill.*). W podaniach ludowych stanowi on symbol młodości, trwałości i urody.

Drzewo to obfituje w olejki eteryczne, kwasy żywiczne, garbniki, flawonoidy. Dzięki temu - podobnie jak inne iglaki - działa na nasz organizm przeciwzapalnie, antyseptycznie, przeciwwirusowo oraz antybakteryjnie. A przy tym - modrzew zawiera taksyfolinę, czyli niezwykle silny roślinny antyoksydant. Co więcej - w żywicy tego drzewa naukowcy odkryli jeden szczególny związek o nazwie galactoarabinan (GA), który jest polisacharydem a jednocześnie naturalnym kolagenem roślinnym. (cyt. <https://biotechnologia.pl/kosmetologia/galactoarabinan-polisacharyd-otrzymywany-z-modrzewia-w-preparatach-pielęgnacyjnych,14452>).

Składnik ten odznacza się ważnymi właściwościami, istotnymi zwłaszcza dla skóry wokół oczu. W preparatach dla wrażliwej skóry, jawi się jako prawdziwy eliksir młodości, pomagając np. przy AZS. Badania wykazały, że ekstrakt z kory modrzewia wzmacnia działanie złuszczone kosmetyków i przyspiesza odnowę komórek, chroniąc także przed słońcem.

Kora modrzewia – balsam na podrażnioną skórę

Wg dawnej wiedzy - suszoną wewnętrzną korę drzewa, w formie proszku, wymieszaną na papkę z wodą - stosuje się, w formie okładów na ropiejące rany, odmrożenia i oparzenia. Należy podkreślić, że modrzew można wykorzystywać w rozmaitych kosmetycznych specyfikach – lecz nie tylko - używa się go też wewnętrznie – od dżemu z szyszek, po nalewkę modrzewiową. Jakby tego było mało drzewo ofiarowuje nam również

Modrzewiowy olejek eteryczny

Ten olejek, zawierający m.in. linalol i limonen, stosuje się na przemęczenie, stres oraz na bóle mięśni i stawów. Zastosowany do masażu (z olejem bazowym), pomaga pobudzić krążenie krwi w skórze, rozluźnia mięśnie i pomaga bolącym stawom.

Balsam modrzewiowy

50 ml oleju sezamowego lub migdałowego extra vergine

4-5 kropli bio olejku eterycznego z kory modrzewia

3 krople bio olejku eterycznego z grapefruita.

Należy dodać olejki eteryczne do oleju bazowego, starannie mieszając. W razie potrzeby olej służy do masażu i pielęgnuje skórę - zmiękcza ją, wygładza - a przy tym pozostawia świeży zapach.

Jak widzimy - drzewa iglaste stanowią świetne źródło kosmetycznych substancji, ale nie tylko one - trudno objąć skromnym tekstem korzyści z innych leśnych roślin - dębów, brzoź, jarzębin czy lip.

Spacerując w lesie, czując jego aromat i słuchając śpiewu ptaków - nie zapominajmy, jak wspaniale nas obdarowuje, wspomagając wszechstronnie naszą urodę i zdrowie.

Bibliografia u autorki.



Małgorzata Piera

Założycielka Twórczej Akademii Kobiet (www.tworczakaademiakobiet.pl) – filolog polski, autorka wierszy i prozy (m.in. „Amerykanin w Wieliczce”, „Kuchnia żupnej dawne dzieje”, powieści „Ogród

wyobraźni hrabiny von Arnim” i audiobooka: „Chata pachnąca mięta...” dla audioteka.com), pracownik instytucji kultury. Ponadto ukończyła studia podyplomowe w Katedrze Roślin Leczniczych na SGGW w Warszawie. Jest absolwentką profesjonalnego kursu kosmetycznego ASP, „The Beauty and Wellness School” w Krakowie, pasjonatką kosmetyki naturalnej, ziół (<https://www.facebook.com/ziolowykantorek>), zdrowego odżywiania i kreowania rozmaitych rzeczy typu handmade z roślin (podus nasennych, opasek kojących, saszetek z zapachami, świec ziołowych itp.), uwielbia także pisać o naturze. Od 2012 r. prowadzi ziołowe warsztaty kosmetyczne dla różnych instytucji na terenie całej Polski. Jej artykuły ukazały się w prasie („Natura i ty”), a jej praca została też zaprezentowana w programie „Nowy dzień” (TVP Kraków). Autorka zaprasza też na swój kanał [youtube@Chatkapachnącamiętą](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Wanilia – jedna z najcenniejszych przypraw

Tekst: oprac. red.

Słodko-korzenny smak i aromat sprawiły, że wanilia stała się niezastąpionym składnikiem wielu potraw, szczególnie deserów i napojów. W połączeniu z cynamonem, imbirem oraz goździkami tworzy popularną kompozycję do aromatyzowania m.in. świątecznych wypieków.

Wanilia płaskolistna jest tropikalnym, nadrzewnym pnączem z rodzaju wanilia i rodziny storczykowatych (*Orchideaceae*), osiagającym wysokość do 15 m. Roślina wspina się po drzewach za pomocą korzeni powietrznych. Jej liście są lancetowate, mięsiste, a kwiaty duże, zebrane w grona, żółtozielonkawe (zakwitają na kilka godzin). Wewnątrz kwiatów znajduje się zrosnięty ze słupkiem pręcik, do którego docierają tylko owady niektórych gatunków. W uprawie kwiaty zapylane są sztucznie (bambusowym pręcikiem lub piórkiem).

Surowcem przyprawowym i leczniczym jest cienki owoc przypominający strąk (do 20 cm), występujący w postaci torebki, z licznymi drobnymi nasionami. Strąki wanilii zbiera się, gdy są jeszcze niedojrzałe. Długotrwały proces suszenia, który uwalnia waniliowy aromat, jest jednym z powodów wysokiej ceny przyprawy. Niedojrzałe owoce poddane fermentacji i suszeniu ciemnieją, w handlu znane są jako laski wanilii. Zawierają one m.in. odpowiadającą za wyjątkowy zapach wanilinę, powstałą w procesie fermentacji produktu, a także olejki eteryczne, kwas waniliowy, alkohole, garbniki i kwasy organiczne. Charak-

teryzują się palącym, lekko kwaskowatym smakiem i specyficznym, korzennym i słodkim aromatem.

Wanilia pochodzi z tropikalnych lasów Ameryki Południowej i Środkowej; a uprawiana jest głównie na Madagaskarze i w Meksyku.

Niewdzięczne strączki

Jako pierwsi sekret wanilii poznali Totonakowie, rolnicze plemię zamieszkujące tereny Meksyku. Podbici przez Azteków, płacili swym wrogom daninę odpowiednio przygotowanymi aromatycznymi strączkami. Z ludem Totonaków wiąże się legenda, według której w pięknej księżniczce, oddanej pod opiekę kapłanom bogini zbiorów, zakochał się pewien młodzieniec. Młodzi uciekli z nadzieją na wspólne życie poza plemieniem, szybko zostali jednak odnalezieni i zabici. Miejsce splamione ich krwią miało wydać niezwykłą roślinę, która pokrywała się kwiatami na tak krótki czas, jak trwała miłość kochanków.

Kiedy w 1519 r. do Meksyku przybył Hernan Cortez z załogą, Aztekowie poczęstowali go nieznanym w Europie napojem – czekoladą z wanilią i miodem. Tak rozpoczęły się europejskie dzieje

wanilii, która z jednej strony podbiła serca Hiszpanów, z drugiej zaś stała się dużym kłopotem dla śmiazków podejmujących się jej uprawy poza Ameryką. Roślina nie zawiązywała aromatycznych strączków i dopiero w XIX w. rozwiązano zagadkę – do zapylenia kwiatów potrzebne były specjalne gatunki owadów, występujące jedynie w Meksyku. Odkrycie to oraz wprowadzenie ręcznych metod zapylenia umożliwiły upowszechnienie się upraw wanilii poza jej macierzystym regionem. Szczególnie cennym gatunkiem jest wanilia Planifolia, występująca pod nazwą Bourbon.

Nie tylko kulinaria

Jako przyprawa wanilia występuje w postaci lasek, proszku, cukru waniliowego (ok. 30% wanilii) lub ekstraktu. Laską wanilii można aromatyzować wypieki, naleśniki, desery, lody i napoje (czekoladę, kawę, herbatę, koktajle, poncze). Jest to pożądaný dodatek w przemyśle cukierniczym, spożywczym, kosmetycznym i perfumeryjnym, choć dla obniżenia kosztów, bywa zastępowana sztucznie uzyskaną waniliną.

Słodko-korzenny smak i aromat waniliowy pasuje do deserów z ryżu czy kaszy, serników, ciastek i babeczek, a także różnego rodzaju budyniów i kremów. Oprócz cennych właściwości przyprawowych wanilia ma także działanie lecznicze. Wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, dodaje sił i poprawia nastrój. Najczęściej stosuje się ją w formie nalewki, w stanach gorączkowych, w problemach z trawieniem, pomocniczo w przypadku dolegliwości reumatycznych, a także w depresji i ciągłym zmęczeniu.

Krem waniliowy z mascarpone

Składniki:

- 250 g sera mascarpone
- 2 jajka
- 1 laska wanilii
- ¼ szklanki cukru
- Szczypta soli
- Do dekoracji: kakao, sos czekoladowy, bakalie lub starta gorzka czekolada.

Przygotowanie:

Oddzielić białka od żółtek. Laskę wanilii przekroić wzdłuż na pół i wierzchem noża wyjąć ziarenka.



Żółtka utrzeć z 1 łyżką cukru i wnętrzem z laski wanilii, dodać mascarpone i krótko ucierać. Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli i pozostałym cukrem. Połączyć z kremem. Przełożyć do pucharek lub miseczek i udekorować. Podawać schłodzone.

PANNA COTTA

Składniki:

- 2 szklanki śmietanki 30%
- 3 łyżeczki żelatyny
- ½ laski wanilii
- 3 łyżki cukru

sos

- 25 dag malin (mogą być mrożone)
- 3-4 łyżki cukru pudru



Przygotowanie:

Żelatynę wymieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody, odstawić. Śmietankę zagotować z cukrem i miąższem wydrążonym z wanilii. Żelatynę rozpuścić w kąpieli wodnej, dodać do śmietanki, całość przecedzić przez sitko, przelać do foremek lub filiżanek i wstawić na kilka godzin do lodówki. Przygotować sos. Maliny opłukać i zmiksować z cukrem pudrem. Masę przetrzeć przez sitko. Schłodzony deser wyjąć, wstawić foremki na sekundę do gorącej wody, a następnie wyłożyć do góry dnem na talerzyki. Podawać z sosem malinowym.



PORADNIK ZIELARZA

Eukaliptus - eliksir zdrowia

Tekst: Magdalena Adamek Kverneland

Choć eukaliptus często kojarzy nam się z wiszącymi na drzewie misiami koala, okazuje się, że ma on bardzo wiele do zaoferowania - nie tylko misiom, ale i nam! Szczególnie warto sobie o nim przypomnieć zimową porą, kiedy to częściej dopadają nas infekcje i przeziębienia.

Eukaliptus (*Eucalyptus*) to wiecznie zielona roślina z rodziny mirtowatych występująca w postaci krzewów lub drzew w **Australii, Indonezji i Nowej Gwinei**. Tam też od wieków była bardzo ceniona i wykorzystywana w medycynie ludowej. W Europie w XIX w. stosowano go w leczeniu gruźlicy i astmy, a także w chorobach z wysoką gorączką i kaszlem. Najcenniejszą częścią rośliny są młode liście i końcówki pędów - to właśnie

z nich, na drodze **destylacji parowej**, pozyskiwany jest składnik aktywny - **olejek eukaliptusowy**.

Co kryje w sobie olejek eukaliptusowy?

Z biochemicznego punktu widzenia głównym i najcenniejszym składnikiem olejku jest **eukaliptol**, który posiada właściwości **przeciwbak-**



teryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, przeciw pasożytnicze i przeciwzapalne. Obecnie badany jest również jego potencjał **przeciwnowotworowy**. Olejek ten zawiera garbniki, triterpeny, flawonoidy, żywice i woski. W jego skład wchodzi p-cymen, alfa-pinen, cytronelal o cytrynowo-leśnym zapachu oraz kamfen, limonen, felandren, działające przeciwzapalnie, bakteriostatycznie i grzybobójczo.

Badania dowodzą, że zawarte w olejku eukaliptusowym składniki działają na następujące szczepy bakterii: *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae* oraz na drożdżaki *Candida albicans*.

W testach *in vitro* udowodniono skuteczność wyciągów z eukaliptusa wobec **wirusów Herpes hominis HVP75**, wirusa grypy A2 oraz wirusa Epsteina-Barra. Natomiast ekstrakty wodne z liści eukaliptusa okazały się mieć silne właściwości **antyoksydacyjne**.

Eukaliptus działa **przeciwzapalnie i przeciw bólowo**. Posiada właściwości **rozluźniające**,

sekretolityczne, wykrztuśne, antyseptyczne, przyspiesza gojenie ran i regenerację skóry. Stosowany w aromaterapii szczególnie polecany jest dla osób zmagających się ze spadkiem nastroju i depresją, poprawia **koncentrację i tonizuje układ nerwowy**.

Zastosowanie olejku eukaliptusowego

Wszechstronność działania i zastosowania ekstraktów z eukaliptusa jest imponująca. Oto kilka powodów, dla których warto mieć olejek eukaliptusowy zawsze w domowej apteczce.

Na przeziębienie

Już przy pierwszych objawach **przeziębienia** warto sięgnąć po olejek eukaliptusowy. Pośpieszy on z odsieczą przeciwko atakującym nas drobnoustrojom i zredukuje stan zapalny. Ostatnio i mnie dopadło jesienne przeziębienie - postanowiłam spróbować jak działa ten wyjątkowy olejek - efekt mnie zadziwił! Eukaliptus bardzo skutecznie działa na **katar, zatłakany nos i zatoki przy infekcji górnych dróg oddechowych**. W moim

przypadku wykonanie inhalacji z olejkiem eukaliptusowym od razu pomogło odblokować nos, udrożnić zatoki - poczułam natychmiastową ulgę. Wyjątkową cechą tego olejku jest to, że wchłania się niezwykle szybko, już w kilkanaście minut po inhalacji jest w krwiobiegu. Wystarczy dodać kilka kropli olejku do miski z gorącą wodą i wdychać unoszącą się parę.

Substancje czynne zawarte w olejku **rozszerzają także wydzielinę w zatokach i pomagają się jej pozbyć**. W razie bólu gardła można też sporządzić podobny roztwór do płukania gardła, **złagodzi on ból i podrażnienie**, a przy okazji udrożni zatkany nos. Ulgę przyniosą też **pastyłki do ssania z olejkiem eukaliptusowym** działające przeciwzapalnie i antyseptycznie na błony śluzowe jamy ustnej.

Na kaszel

Badania wykazały, że w przypadku infekcji z **uporczywym kaszlem** pomaga **ograniczyć sekrecję śluzu w oskrzelach, działa rozkur-**

czowo i hamuje odruch kaszlowy. Pomaga **rozszerzyć oskrzela i działa wykrztuśnie**, zmniejszając stan zapalny i przekrwienie błon śluzowych. W przypadku kaszlu warto jest zastosować inhalacje oraz **syrop eukaliptusowy**, który działa wykrztuśnie.

Znane jest też zastosowanie olejku eukaliptusowego u **astmatyków**. Jedno z badań wykazało, że stosowanie takiej inhalacji u osób chorych na astmę sprawiło, że mogli oni zmniejszyć ilość przyjmowanych leków o 36% w porównaniu z grupą kontrolną.

Na bóle mięśniowe

Olejek eukaliptusowy jest również składnikiem wielu **maści rozgrzewających i przeciwbólowych**. Zawiera on związki o działaniu **przeciwzapalnym**, takie jak cyneol i limonen o działaniu **przeciwbólowym**. Posiada właściwości **rozluźniające napięcia mięśni, redukuje ból i zmęczenie**. Przynosi ulgę w bólach **reumatycznych, nerwobólach i skurczach**. Wdychanie olejku

Reklama

K. HEBDA

Seria Liptus

Naturalne wsparcie dla komfortu oddychania

Odkryj **moc aromaterapii**, która działa! Dzięki serii Liptus poczujesz, jak oddech staje się łatwiejszy, a powietrze lżejsze. Wybierz swoje ulubione wsparcie:

Olejek do aromatyzacji powietrza

Roll-on zawsze pod ręką

Spray, który odświeża i oczyszcza przestrzeń

Herbatka przyjemnie wietrzy nos i chłodzi

Sól do kąpeli, która odpręża ciało i umysł

Koncentrat do kąpeli dla głębokiego oddechu



Znajdź swój sposób na naturalną ulgę. Seria Liptus – Twoje wsparcie w każdej chwili.



SCAN ME

zawartego w maści działa też podobnie do inhalacji.

Na stres i przemęczenie

Kojące i odprężające działanie eukaliptusa wpływa nie tylko na ciało, ale i na umysł. Zbadano, że olejek eukaliptusowy okazał się skuteczny w **obniżaniu napięcia ośrodkowego układu nerwowego**. Wieczorne **kąpiele** z jego dodatkiem są polecane jako antidotum na **stres**. Działają **tonizująco, uspokajająco, łagodząc skutki przewlekłego stresu**. Takie domowe SPA polecane osobom zmagającym się z **bezsennością i migrenami**. Olejek można też stosować w formie **aromaterapii** w kominkach zapachowych, dyfuzorach, krojąc bezpośrednio na poduszkę lub na wilgotny ręcznik, który kładziemy na kaloryferze.

Na skórę

Eukaliptus jest szeroko stosowany w **kosmologii** z racji działania **antybakteryjnego**, szczególnie w przypadku **zmian trądzikowych**. Olejek eukaliptusowy pomaga zmniejszyć **stany zapalne i przyspiesza gojenie**, a jego działanie

przeciwwirusowe ma zastosowanie w leczeniu **opryszczki**.

Olejek eukaliptusowy jest polecany również przy **oparzeniach zwykłych i słonecznych** (działa chłodząco). Ze względu na wysoką zawartość garbników jest pomocny przy zwalczaniu **liszajów, przyspiesza gojenie drobnych ran, uśmierza ból i łagodzi podrażnienia**. Stosujemy go wtedy bezpośrednio na skórę w postaci maści lub kremów - nigdy w formie nierozcieńczonej!

Kolejne ciekawe zastosowanie olejku eukaliptusowego w kosmetyce, to **zwalczanie łupieżu**. Ze względu na **przeciwgrzybicze** działanie jest od często składnikiem **szamponów przeciwłupieżowych**. Zmniejsza uczucie **swędzenia skóry, działa chłodząco i odświeżająco**. Eukaliptol jest też bardzo skuteczny w zwalczaniu **wszawicy!**

Na rynku można znaleźć wiele kosmetyków z olekiem eukaliptusowym, które pomagają złagodzić **stany zapalne i wyrównać koloryt skóry**. Dostępne są mydła i szampony, pasty do zębów, a nawet oleje do włosów i brody, mające działania **nawilżające i odżywcze**.



Jest on również stosowany w naturalnych **antyperspirantach**, a jego zapach działa jako naturalny **repelent na komary**.

Na zdrowe zęby

Już rdzenni Aborygeni żuli liście eukaliptusa, aby zapewnić sobie **zdrowe zęby i świeży oddech**. Badania dowodzą, że liście tej rośliny zawierają duże ilości etanolu i polifenolu zwanego makrokarpalem. Oba te związki **redukują namnażanie się bakterii powodujących próchnicę i choroby dziąseł**. Dlatego olejek eukaliptusowy wchodzi w skład past do zębów, płynów do higieny jamy ustnej i gum do żucia. Badania wykazały, że u osób które żuły gumę z ekstraktem z liści eukaliptusa 5 razy dziennie przez co najmniej 5 minut, występowało znacznie mniej krwawień i zapaleń dziąseł.

Jak stosować olejek eukaliptusowy?

- **Inhalacje** - 12 kropli olejku na 150 ml wrzątku (przeziębienia, katar, zapalenie zatok, astma, uporczywy kaszel, alergie sezonowe)
- **Doustnie** – 0,3 ml do 0,6 ml olejku eterycznego wymieszanego w wodzie z miodem, podzielone na 4-5 dawek w ciągu doby (choroby nerek, pęcherza, przykry zapach z ust, kandydoza)
- **Płukanie gardła** - roztwór 2-3 kropli na szklanke (ból gardła, stany zapalne jamy ustnej)
- **Pastyłki do ssania** (ból gardła, stany zapalne jamy ustnej)
- **Napar wodny z suszonych liści** - 2 g liści zaparzamy przez 10-15 min w 150 ml wrzącej wody - maks. 3 szkl. na dobę (choroby nerek, górnych dróg oddechowych i pęcherza, kandydoza)
- **Nalewka z liści eukaliptusa** - świeże liście zalane 45% alkoholem (choroby nerek, górnych dróg oddechowych i pęcherza, kandydoza)
- **Maść** (ból i skurcze mięśni, stres, tonizacja układu nerwowego, artretyzm, reumatyzm)
- **Kąpiele** - 10 kropli na wannę wody (stres, bóle mięśni, artretyzm, reumatyzm, depresja)
- **Masaże** - 5 kropli olejku z eukaliptusa na 2 łyżki oleju bazowego (skurcze, bóle, nerwobóle, migreny, reumatyzm)

- **Aromaterapia** - w kominku zapachowym lub dyfuzorze (oczyszczenie powietrza, relaks).

Przeciwwskazania

Olejek eukaliptusowy jest stosunkowo bezpieczny i z reguły nie daje skutków ubocznych, jednak należy stosować go z umiarem. Oto lista chorób, przy których olejek ten **nie powinien być stosowany**:

- padaczka,
- stany zapalne przewodu pokarmowego i dróg żółciowych,
- schorzenia wątroby,
- przewlekłe choroby układu oddechowego,
- nadciśnienie.

Nie powinno się go stosować **u dzieci poniżej 3 roku życia, kobiet w ciąży i okresie karmienia**. Ostrożność powinny zachować osoby przyjmujące **leki obniżające poziom cukru we krwi**, gdyż eukaliptus może osłabiać ich działanie. Nigdy nie powinno się go stosować w postaci nierozcieńczonej. Warto też sprawdzić na skórze, czy nie występuje odczyn alergiczny. Ciekawostką jest, że eukaliptus spożywany w dużych ilościach wykazuje właściwości narkotyczne i halucynogenne. W przypadku przedawkowania mogą pojawić się: senność, bóle brzucha, zaburzenia rytmu serca, nudności, wymioty i biegunka.



Magdalena Adamek Kverneland

absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie na wydziale ogrodnictwa z tytułem magistra w specjalizacji Zioła i rośliny lecznicze, od lat dzieli swoje życie pomiędzy Polską

i Norwegią, praktykuje jogę, jest instruktorką medytacji, założycielką Oslo Meditasjon, jednego z największych ośrodków medytacji w Oslo, wegetarianka od 25 lat, prowadzi kursy kuchni roślinnej i kursy Ajurwedy, maluje, pisze teksty, komponuje, pod nazwiskiem Magda Adamek wydaje autorskie piosenki grywane w polskich radiach. Znana też z kanału na YT „Rozkminki Blondynki”.

Jesienne Zielarskie Trendy

Wrześniowe spotkania branży zielarskiej zdominował główny temat konferencji „Zdrowy senior to skarb – Profilaktyka i Fitoterapia schorzeń wieku podeszłego”. W wydarzeniu biorą udział zarówno producenci, dystrybutorzy, importerzy ziół i roślinnych suplementów diety, profesjonalści powiązani zawodowo z branżą zielarską, sklepy zielarskie, zielarsko-medyczne, ekologiczne, apteki, fitoterapeuci, lekarze oraz pasjonaci zielarstwa.

Organizowane przez Polską Grupę Zielarską wydarzenie Zielarskie Trendy to połączenie

targów z konferencjami tematycznymi. W tym roku, 21-22 września, w przyjaznym zielarstwie HOTELU STOK**** w Wiśle spotkano się, by porozmawiać o zdrowiu seniorów. Podczas Targów producenci, dystrybutorzy i przedstawiciele firm zaprezentowali swoje oferty, obejmujące zioła, roślinne suplementy diety, kosmetyki naturalne i zdrową żywność. Podczas Zielarskich Trendów rozstrzygnięto też II Plebiscyt na Piątkę, organizowany przez zespół „Zielarskich Trendów” i wydawców „Leku w Polsce” oraz „Viva Zioła”, a także wręczono statuetki Eko Miłorzębu 2024.



XI Sympozjum i Targi Zielarskie

Po raz kolejny pasjonaci zielarstwa i przedstawiciele rynku zielarskiego mieli okazję spotkać się jesienią podczas IX Sympozjum i Targów Zielarskich.

Organizatorami spotkania, które miało miejsce 25-27 października 2024 r. w Hotelu Boss w Warszawie, były: Polska Izba Zielarsko-Medyczna, Zioło-Piast, Hurtownia GreenPort, Nature Clinic. W tym roku jako temat przewodni spotkania

wybrano „Innowacyjne rozwiązania w leczeniu i diagnostyce zaburzeń układu immunologicznego”. Podczas 3 dni targowych można było uczestniczyć w wykładach, interaktywnych warsztatach i dyskusjach panelowych. Nie zabrakło również okazji, by zapoznać się z aktualną ofertą produktów zielarskich. Spotkanie stało się też okazją do uczczenia 30-lecia Hurtowni Zioło – Piast.

fol. arch. Zioło-Piast



WYSOKI CHOLESTEROL ? NATUROTERAPIA JEDNYM Z ROZWIĄZAŃ



suplement diety



SPRAWDŹ W 100%
NATURALNY
BERGAMIL FORTE

Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów *

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl



NOWOCZESNA NATUROTERAPIA JEST W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI

Odkryj jej potencjał dzięki Xenico



suplement diety

DOSTĘPNE
W SKLEPACH
ZIELARSKICH



WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletką dziennie



WŁOSY^{1,4}



PAZNOKCIE^{1,4}



SKÓRA¹



METABOLIZM⁴

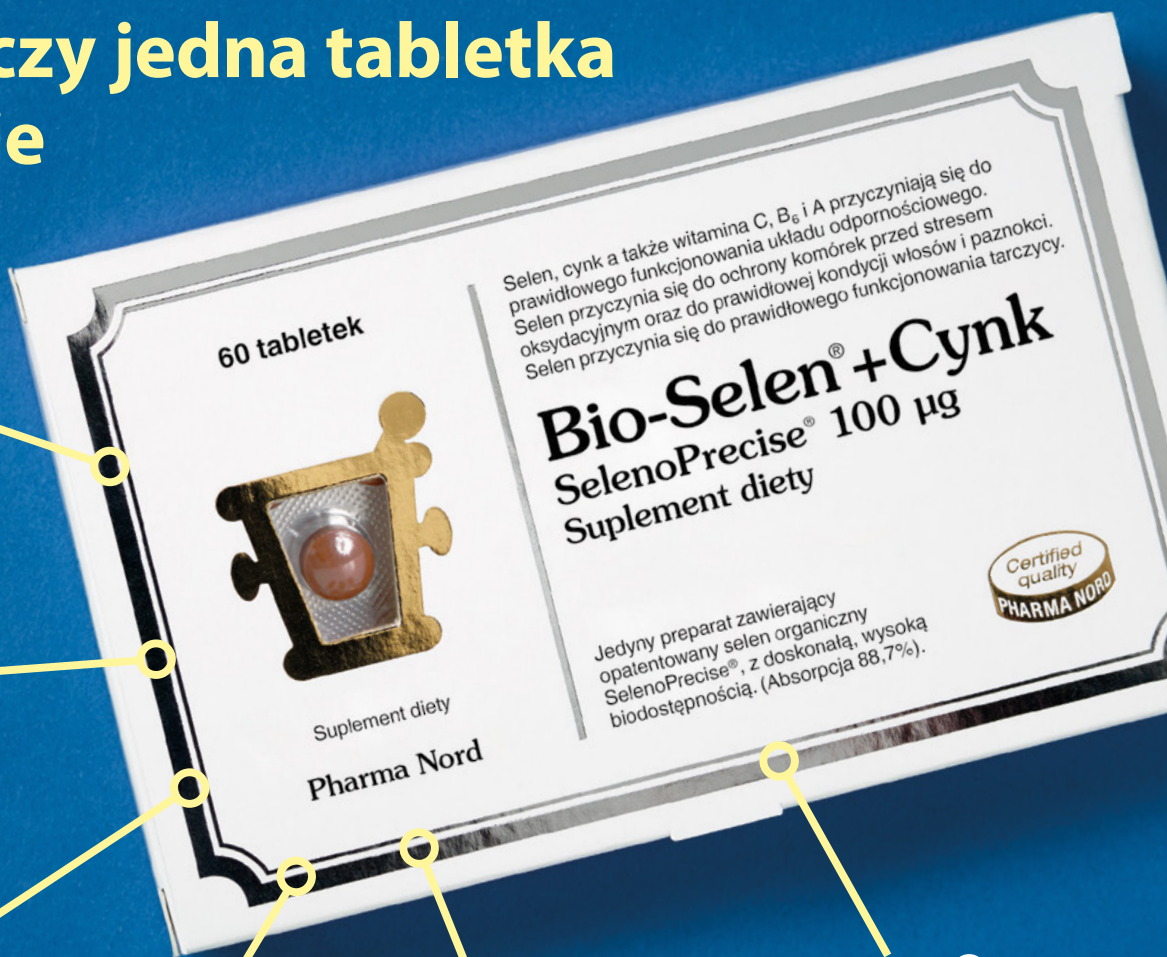


SYSTEM

ODPORNOŚCIOWY^{1,2,3,4}



ENERGIA^{2,3}



Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.



*Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów^{1,4}. Pomaga utrzymać zdrową skórę¹.
Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci^{1,4}. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy⁴.
Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego^{1,2,3,4}.
Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii^{2,3}.*

1: Cynk / 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen



Pharma Nord

www.pharmanord.pl