

Viva Ziola

MAGAZYN BRANŻOWY 1/2025

CENA 8 zł (w tym 8 proc. VAT)

ISSN 2657-5361

Zioła pod lupą

NIEWIELKIE ZIÓŁKO – BLUSZCZYK KURDYBANEK

Ziołowa kuchnia

JAK WIOSNA, TO SZCZYPIOREK!

Fitoterapia a uroda

NATURALNE REMEDIA NA CELLULIT



Zdrowa żywność · Zielarstwo · Naturalne kosmetyki

Partner wydania:  **Langsteiner**
PHARMACEUTICAL

Poznaj tajemnicę wyjątkowych ziół i wykorzystaj ich moc



www.sklepnaturawita.pl

Moje jelitko
ma się **lepiej**



SIBOZIOŁ



 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

Ponad 1,17 mln Polaków żyje z chorobą nowotworową. W wydaniu tym podejmujemy temat zastosowania wybranych ziół jako cennego uzupełnienia terapii oraz rekonwalescencji po zakończeniu leczenia onkologicznego. Fitoterapia może stanowić skuteczne wsparcie w procesie powrotu do pełnej sprawności fizycznej i psychicznej, konieczna jest jednak konsultacja ze specjalistą, aby zminimalizować ryzyko niepożądanych interakcji. Wiele roślin leczniczych wykazuje działanie wielokierunkowe, a przy odpowiednim doborze oraz stosowaniu w dawkach o potwierdzonej skuteczności cechuje się dobrą tolerancją i bezpieczeństwem. Wiosna to szczególnie okres dla miłośników ziół, bogaty w młode pędy, przyrosty, liście i pierwsze kwiaty. Warto ten czas wykorzystać, ciesząc się nimi, podziwiając i poznając ich niepowtarzalne, lecznicze właściwości. A przy okazji spaceru i kontakt z odradzającą się przyrodą to okazja do wyciszenia się, relaksu i wzmocnienia zdrowia. Zwróćmy uwagę na bluszcz kurdybanek, niepozorny, a jakże interesujący. Mijając pospolicie i trujący chwast, zwany psią pietruszką, zastanówmy się, czy jego mniej znane, potencjalnie terapeutyczne właściwości zostaną kiedyś wykorzystane. Za to bez wahania sięgajmy po pierwsze ogrodowe plony soczyście zielonego szczypiorku

i aromatycznego lubczyku, a do wody z imbirem i cytryną dodajmy odrobinę miodu mniszkowego lub leśnego. Wiosną infekcje wciąż są powszechne, nie można więc zapominać o wzmacnianiu odporności.

**Zachęcamy do pobierania czasopisma w formie elektronicznej na naszej stronie vivaziola.pl
Zapraszamy do lektury!**

Beata Woźniak
 redaktor naczelna z zespołem

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">S</div> <div style="margin-bottom: 10px;">P</div> <div style="margin-bottom: 10px;">S</div> </div> <div style="background-color: #6a3d9a; color: white; padding: 10px; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold; letter-spacing: 0.5em;"> SPIS TREŚCI </div>	Niewielkie ziółko: bluszcz kurdybanek..... 4
	Blekot pospolity, czyli psia pietruszka..... 9
	Nowości..... 12
	Błonnik pokarmowy – niedoceniane wsparcie dla zdrowia 14
	Miody... czyli ambrozja polskiej ziemi 18
	Magia smaku – lubczyk ogrodowy 23
	Zioła o działaniu wspomagającym pracę przewodu pokarmowego..... 27
	Postępowanie w opiece nad pacjentem po leczeniu chorób nowotworowych..... 31
	Skuteczny sposób na niedobory witaminy B12 36
	Naturalne remedia na cellulit..... 38
Jak wiosna, to szczypiorek!..... 43	
Naturalne środki na chorobę lokomocyjną, czyli jak przyjemnie przeżyć podróż 45	
Tynktura z biedronki, czyli słów kilka o entomofarmacji..... 49	

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

Niewielkie ziółko: bluszczek kurdybanek

Tekst: mgr inż. Bartłomiej Byczkiewicz

Przyznam się, że rzadko zbieram dzikie zioła rosnące gdzieś na bezdrożach. To bardzo żmudna praca, która potrafi niemile zaskoczyć. Można wyskubywać pędy i listki całymi godzinami, po czym okazuje się, że w koszyku wciąż widać dno, a po kilku dniach ściąga się z sita ledwie garść dobrego suszu. Jednak dla kurdybanka czynię pewien wyjątek – możliwość obcowania z jego zapachem wynagradza wszystkie niedogodności.

Rodzaj bluszcz – *Glechoma* – należy do rodziny jasnotowatych, powszechnie znanej dzięki takim przydatnym ziołom jak mięta, lebidka czy szaflwia. Obecnie wyróżnia się osiem gatunków tworzących ten takson, przy czym jedynie trzy można znaleźć w Polsce: masowo występujący bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*), znacznie rzadszy i ograniczony zasięgiem do rejonów górskich bluszcz kosmaty (*Glechoma hirsuta*) oraz mieszańcowy, wciąż słabo poznany bluszcz pannoński (*Glechoma* × *pannonica*). Na włoskiej Sardynii można natrafić jeszcze na bluszcz sardyński (*Glechoma sardoa*), natomiast pozostałe gatunki występują tylko na Dalekim Wschodzie – na Syberii, w Chinach i Japonii.

Bluszcz kurdybanek sprawia wrażenie całkiem niepozornego, gdyż rzadko osiąga wysokość większą niż ludzka dłoń. Lecz nie oznacza to, iż jest niewidoczny: jego pędy płożą się przy ziemi, a dzięki zdolności do wytwarzania łatwo ukorzeniających się rozłogów, szybko i trwale zajmuje kolejne tereny, formując gęsty, nieprzenikniony dywan. Działkowicze dobrze go znają, gdyż jest godnym i upartym przeciwnikiem, trudnym do zupełnego wyeliminowania. Późną wiosną kwitnące pędy podnoszą się nieco wyżej, wyraźnie odcinając się od otoczenia dzięki rurkowatym kielichom o pięknej niebiesko-fioletowej barwie. W miesiącach letnich, szczególnie podczas niedostatku opadów oraz upalnej pogody, drobne karbowane listki nabierają antocyjanowego, niemal czarnego koloru, a kwiaty zyskują (przynajmniej mam takie wrażenie) rażący oczy odcień. To doskonały moment na zbiór, gdyż bluszcz „spalony słońcem” odznacza się mocnym, korzenno-żywicznym aromatem, a więc i bogactwem olejku eterycznego, tak istotnego w ujęciu leczniczym i użytkowym.

To jeden z nielicznych wyjątków od reguły – zazwyczaj nie zbiera się części nadziemnych o podejrzanie ciemnej barwie, lecz w tym konkretnym wypadku jest to w pełni uzasadnione. Okazy rosnące w półcieniu, w zaroślach, w teoretycznie optymalnych warunkach, choć znacznie dorodniejsze, nie są aż tak pachnące, a przez to mniej cenione w ziołolecznictwie. Jeżeli nie możemy znaleźć takiego wybarwionego bluszczu, niech będzie kwitnący, ale koniecznie z miejsca widnego, słonecznego i otwartego.

Kurdybanek, kurdybanek... cóż właściwie oznacza to słowo? Według niektórych etymologów to pozostałość po tradycji wytwarzania kurdybanów, czyli dekoracyjnych, często złożonych, skór koźlich albo cielęcych, które zawieszano na ścianach oraz wykorzystywano do obijania mebli. Przeważnie sprowadzono je z hiszpańskiej Kordoby, choć wcale nie gorsze wytwarzali nasi krakowscy i gdańscy rzemieślnicy, zdobiący skóry znanymi sobie roślinami, w tym i bluszczem, który w ten sposób zyskał epitet gatunkowy.

Z drugiej strony w XV wieku odnotowano – cokolwiek sympatyczne – określenie *'ptasie główki'*, w zielniku Marcina z Urzędowa (1595 r.) bluszcz odnajdziemy jako *'kunrad'*, natomiast u Szymona Syreńskiego (1613 r.) widnieje jako *'kurduwan'* i *'poziemny bluszcz'*. To ostatnie miano zostało później uwspółcześnione jako *'bluszcz ziemny'*, które tłumaczono w ten sposób, iż listki rośliny mają przypominać liście bluszczu pospolitego (*Hedera helix*), a on sam formuje pędy „czepiające się” ziemi – nazwa ta jest zadziwiająco zgodna z wciąż używanym angielskim *'ground-ivy'*. I tak samo może być z dziwnym, do niczego niepodobnym *'kunradem'* – brzmi to jak spolszczenie niemieckiego imienia na bluszcz – *'Gundermann'*, podobno wywodzącego się z bardzo starego języka gockiego, którym posługiwało się wojownicze germańskie plemię Gotów. Rdzeń *'gund'* znaczy tyle co ropa, wrzód, co sugeruje dawne wykorzystanie bluszczu jako zioła do sporządzania okładów na jęczące się i niegojące rany, typowe dla bitnego ludu.

Lud polski wytworzył wiele słów pokrewnych *'Gundermann-owi'*: *'konrad'*, *'kundran'* czy *'kurduwanek'*, lecz można spotkać także zupełnie unikalne – *'muszki'*, *'obłożnik'* (aby obłożyć chore miejsce?) oraz *'puchnik'* i *'skulasznik'*, sugerujące potencjał leczniczy, szczególnie moczopędny i gojący. W Małopolsce przyjęła się nazwa *'ziele świętego Piotra'*, co jest skutkiem rozpowszechnienia pewnej dykteryjki wyjaśniającej, dlaczego powinno się podawać bluszcz przy bólach wewnętrznych. Otóż wzmiankowany święty zaczął skarżyć się Jezusowi, że coś mu doskwiera w boku. W odpowiedzi Chrystus wskazał na roślinę i powiedział Piotrowi, że ma ją wyrwać, zjeść kawałek korzenia, a ból z pewnością odejdzie precz. Od tego czasu bluszcz ma mieć korzeń

krótki, bo „obgryziony” przez samego świętego Piotra, a miejscowy lud na pamiątkę tego wydarzenia także gryzie korzeń przy rozmaitych zdrowotnych niedomogach.

Za Odrą funkcjonowała niemal identyczna powiastka, ale skupiająca się na dotkliwym bólu zębów, który kurdybanek miał znosić. Z kolei wieńce z pędów bluszczu – a takie wyrabiano i noszono, co możemy zobaczyć na renesansowym obrazie Ambrogio de Predisa „Dziewczynka z wiśniami” – podobno łagodziły bóle głowy, a szczególnie potężne walory lecznicze zyskiwały, gdy zaplatano je w Noc Walpurgi, czyli w ostatnią kwietniową noc.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, iż w chłodniejszej części Europy – a więc i u nas – bluszcz przez długi czas był całkiem pożądaną i chętnie używaną przyprawą. Nasz klimat nie sprzyja wielkiej obfitości aromatycznych ziół nadających się do celów spożywczych, więc ścinało i suszono całe łany kwitnącego, pachnącego kurdybanka, aby później doprawić nim codzienne jadło. Ksiądz Jan Krzysztof Kluk (1787 r.) doceniał jego walory w tym zakresie, choć nie był ich wielkim zwolennikiem:

Ma zapach korzenny, mocny, nieprzyjemny, balsamiczny: smak gorzkawy i miernie ostry.

Cierpko-pikantne, właściwie korzenne – co zawsze wysoko ceniono w kuchni polskiej – liście często dodawano do zup, szczególnie mięsnych wywarów oraz bulionów, jednak nie pozwalano na ich zbyt długie gotowanie, gdyż przyjemna woń szybko zanikała.

Myślę, że wszystkie gosposie na wsi, znają kurdybanek [...]. Trzeba do rosółu, lub polewki gotującej go wrzucić, a daje zupie wyborny korzenny smak; tylko nie trzeba, żeby się długo gotował, bo zapach zwietrzeje, tylko w ostatniej chwili się wrzuca jak już się garnek ma zdjąć z kuchni. (1910 r.)

Kurdybanek był składnikiem i bardziej wyszukanych dań. Bronisława Leśniewska w książce „Kucharz polski” (1856 r.) opisała przepis na „zyle z głowy wieprzowej”, będące rodzajem już zapomnianej galantyny. Drobnoposiekane pieczone lub gotowane mięsa przyprawiano goździkami, gałką muszkatołową i chrzanem, a następnie za-

wijano w płótno, formując walec. Całość gotowano w wywarze z kurdybanku, bazylii, majeranku, marchwi i rzepy, dodatkowo zaprawionym mocnym bulionem. Po kilku godzinach zyle wykładano na półmisek, krajano na plasterki i polewano pozostałym rosółem, który szybko ścinał się do postaci gęstej galarety. Zyle mogła znać i jadać hrabina Anna z Działyńskich Potocka, wielka propagatorka praktycznego wykorzystywania krajowej flory, która jednak zachęcała do mniej czasochłonnych, a więcej dietetycznych dań z dodatkiem bluszczu:

Używanie kurdybanku do rosółu jest dosyć u nas rozpowszechnione. Nadaje on rosółowi i polewkom wybornego, aromatycznego smaku, używa się go też siekanego do omletów i jajecznicy; ale o czym nie wiedzą ci nawet, co go używają, to że ich to zacne ziółko chroni od niejednej zarazy, wzmacnia i przy zdrowiu trzyma. (1910 r.)

Nie tylko w jadle, ale również i w trunku można było wyczuć przyjemną goryczkę kurdybanka. Specjalizowali się w tym Sasi oraz Anglicy, którzy chętnie dorzucali go do warzącego się piwa. Zwyczaj ten zaczął zanikać już pod koniec średniowiecza za sprawą upowszechnienia się chmielu, ale przetrwał jeszcze kilka dekad dłużej w mniej rozwiniętych regionach Wysp Brytyjskich. Już w 1597 roku John Gerard wielce dziwował się, że w Walii i hrabstwie Cheshire kobiety dodają bluszczu do swojego piwa. Słynny botanik wprawdzie nie potrafił wyjaśnić przyczyny tej praktyki, ale zapewniał czytelników, iż dzięki temu głowa się czyści z artretycznych humorów płynących z mózgu.

Przez wiele lat fitochemia ziela bluszczu (*Herba Hederae terrestris*) była słabo poznana i ograniczała się do wyszczególnienia najważniejszych grup czynnych. Dopiero niedawno podjęto poważniejsze prace mające na celu precyzyjne opisanie surowca pod względem farmakognostycznym. Dzięki nim wiadomo, że intensywny zapach wcale nie oznacza wielkiej zasobności w składniki lotne: litewskie analizy z 2007 roku wskazały, iż w wysuszonym ziele zawartość olejku eterycznego raczej nie przekracza 0,03%. Dominują germakreny D (14-21%) i B (2-4%), wykrywane także w wielu bylicach, melisie, krwawniku czy jeżówce purpurowej. Jako drugą grupę wyróż-

1992
LEKI NATURY

Leki dostępne w aptekach
i sklepach zielarskich
bez recepty

30
lat

tradycji

VENOFORTON®

KRĄŻENIE

Wskazania: zmniejsza uczucie **ciężkości i obrzęki nóg**, łagodzi **zawroty głowy, szумы 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®

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®

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 Leky 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.

niono elemeny – związki γ (9-16%) i β (10-13%), częściej występujące w bardziej orientalnych surowcach wonnych, na przykład w arabskiej mirrze. Dzięki nim olejek kurdybankowy ma charakter seskwiterpenowy: obfituje w cząsteczki cięższe, o wyraźniejszym zapachu, zazwyczaj silniej oddziałujące na organizm z racji większego skomplikowania strukturalnego. W ziele wykrywa się również liczne flawonoidy, triterpeny oraz związki fenolowe, w szczególności kwas rozmarynowy, będący estrem kwasu kawowego, którego jest aż 1,5% – odznacza się silnymi właściwościami antyoksydacyjnymi, przeciwzapalnymi oraz przeciwwirusowymi.

W tradycyjnym ziołolecznictwie kurdybanek nie był środkiem leczniczym pierwszego wyboru – ustępował miejsca bardziej rozpoznawalnym i silniejszym roślinom. Jednak z uwagi na swoją aromatyczność i gorzkość, bywał składnikiem tanich i skutecznych herbat pobudzających trawienie oraz wzmagających apetyt, a więc komponowano go z podobnie działającymi ziołami: krwawnikiem, tatarakiem, dziurawcem, tysiącznikiem oraz piołunem. Jan Biegański zapisał poniższą recepturę na napary pobudzające układ pokarmowy oraz wątrobę:

ziele bluszczyku ziemnego – 4 części [wagowe], ziela tysiącznika – 4 części, kwiatu krwawniku – 2 części, [ziela] dziurawca – 5 części, [ziela] rdestu ptasiego – 4 części, nasion kolendru – 1 część

Z łyżki ziółek robić $\frac{3}{4}$ szklanki naparu i po takiej ilości pić 2-3 razy dziennie. (1924 r.)

Kurdybanek zalecano również przy wszelkich chorobach i infekcjach dróg oddechowych. Tadeusz Lepszy w okupacyjnych Wiadomościach Aptekarskich (1943 r.) wskazywał, że bluszczykowy olejek eteryczny działa łagodząco na błony śluzowe nosa i oskrzeli, ułatwia usuwanie zalegającej wydzieliny oraz zmniejsza intensywność kaszlu, a sam Henri Leclerc miał go porównać do hyzopu (*Hyssopus officinalis*) ze względu na znaczną efektywność i przydatność. Z tego względu włączano go do mieszanek wykrztuśnych, stosowanych przy trudnościach ze skutecznym wyleczeniem kaszlu produktywnego (tzw. zaflegmienie), obfitej lepkiej wydzielinie oraz we wszelkich dolegliwościach płucnych, a nawet – pomocniczo – przy gruźlicy.

ziele kurdybanka – 25 cz., korzeń żywokostu – 30 cz., liść babki lancetowatej – 20 cz., liść podbiału – 20 cz., liść prawoślazu – 20 cz.*

1 łyżkę na 1 szklankę wody; wyługować [macerować] przez 6-10 godzin, zagotować i osłodzić – najlepiej miodem i pić ciepłe łykami. Dawka dzienna: 2 szklanki. (1943 r.)

* Z uwagi na podnoszone zastrzeżenia względem bezpieczeństwa żywokostu, warto zastąpić go korzeniami lukrecji i prawoślazu – po 15 części.

Ksiądz Sebastian Kneipp – choć oczywiście nie tylko on – z lubością podkreślał oczyszczające walory kurdybanka, które miały wynikać zarówno z efektu moczopędnego, jak i łagodnej stymulacji przemiany materii. Aby skorzystać z tych dobrodziejstw, Kneipp polecał swoim pacjentom herbaty oraz soki bluszczykowe, ordynowane przy wielu chorobach układu moczowego. Inne receptury zachęcały do gotowania ziele kurdybanka, marzanki, listków poziomki i czarnej porzeczki w słabym białym winie, co miało niezawodnie oczyścić krew. Wspomniany wyżej Tadeusz Lepszy potwierdzał istnienie działania diuretycznego, wynikającego z wysokiej zawartości potasu w surowcu roślinnym.

ziele rdestu ptasiego – 40 cz., korzeń wilżyny – 20 cz., ziele nawłoci – 30 cz., ziele kurdybanka – 20 cz., ziele widłaka – 20 cz., liść porzeczki czarnej – 20 cz.

1 łyżka stołowa pełna na 1 szklankę wody; wyługować [macerować] 6-10 godzin, gotować przez 3-5 minut. Po przestudzeniu pić łykami. Przez dzień wypijać 2-3 szklanki. (1943 r.)

Kurdybanek to zioło drobne, niepozorne, ale niezwykle interesujące. Może nie jest tak ważny jak kozłek, rumianek albo szałwia, jednak znajdzie swoje zastosowanie w każdej zielarskiej apteczce – zarówno amatorskiej, jak i profesjonalnej.

mgr inż. Bartłomiej Byczkiewicz

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



ZIOŁA POD LUPĄ

Blekot pospolity, czyli psia pietruszka

Tekst: Patrycja Olejniczak, Talia Napierała,
dr hab. inż. Bożena Karbowska,
dr Edyta Janeba-Bartoszewicz

Aethusa cynapium L. (z łac. blekot pospolity) to już od wieków znana ze swych zarówno dobrych, jak i złych właściwości roślina, należąca do rodziny *Apiaceae* (selerowate). Dawniej stosowany ze względu na działanie przeciwbólowe oraz uspokajające. Pomimo faktu, że blekot jest uważany za roślinę trującą, wykazuje właściwości farmakologiczne, które mogą znaleźć zastosowanie w medycynie i badaniach naukowych.

Blekot pospolity znany jest również jako „psia pietruszka” ze względu na wygląd przypominający zwykłą pietruszkę. Roślina ta występuje prawie w całej Europie od Hiszpanii i Wielkiej Brytanii aż po łańcuchy górskie w Rosji oraz Azji Mniejszej. Blekot pospolity jest azotolubny oraz jest dobrym wskaźnikiem gleb wapiennych, co sprawia, że możemy go spotkać w Polsce na skrajach lasów czy przydrożach, aż po niskie pasma gór.

Pochodzenie i występowanie

Blekot pospolity *Aethusa cynapium* L. to roślina natywna dla terenów europejskich, należąca do rodziny selerowatych (*Apiaceae*). Charakteryzuje się rocznym cyklem życia oraz jest jedynym przedstawicielem swojego taksonu (*Aethusa*), co czyni go taksonem monotypowym.

Obecnie, dzięki szerokiemu siedlisku i umiejętności przetrwania w zróżnicowanych warunkach, *Aethusa cynapium* L. rozprzestrzeniło się

na tereny Kaukazu, Azji, wschodniej Ameryki Północnej, czy też północnej Afryki. W 2023 r. zidentyfikowano oraz odnotowano również po raz pierwszy pojawienie się gatunku na podmokłych terenach Korei Południowej.

Morfologia

Roślina ta osiąga od 10-50 cm wysokości; charakteryzuje się cienką łodygą, która rozgałęzia się u góry. Łodyga jest wzniesiona, bruzdowata. Liście są podobne do liści pietruszki, kwiaty natomiast drobne, białe, zebrane w baldachy zewnętrzne oraz asymetryczne. Owoce bywają jajowate i mają żeberkowane rozłupnie. Ze względu na wygląd i miejsce występowania blekotu, wyróżnia się trzy podgatunki tej rośliny:

Cynapioides – łodyga osiąga ponad 90 cm. Ten podgatunek można spotkać głównie w zaroślach lub na skraju lasu;

Agrestis – posiada o wiele niższą łodygę (od 5 do 20 cm) w porównaniu do dwóch pozostałych



podgatunków. Występuje głównie jako chwast na polach;

Cynapium – podgatunek, który rozpoznawany jest przez swoją wysokość 30-80 cm. Pojawia się przede wszystkim w takich miejscach, jak ogrody.

Potencjalne zastosowanie w przemyśle

Wszystkie rośliny z rodziny *Apiaceae* charakteryzują się posiadaniem gruczołów wydzielniczych, które odpowiedzialne są za magazynowanie i wydzielanie olejków eterycznych. Olejki eteryczne pełnią kluczowe funkcje w życiu rośliny - chronią przed niebezpiecznymi drobnoustrojami oraz przyciągają zapylacze. Artykuł [<https://www.mdpi.com/2311-7524/8/7/614>] wskazuje na nadużycie w przemyśle rolniczym syntetycznych substancji, nazwanych agrochemikaliami, poczynając od pestycydów i kończąc na nawozach. Zaznacza on szkodliwy wpływ tej tendencji na środowisko i zdrowie ludzkie oraz rosnące zainteresowanie ekstrakcją substancji aktywnych z roślin w celu produkcji bardziej naturalnych form wspomagania rozwoju upraw. Wyróżnia on rodzinę *Apiaceae* jako potencjalnie bardzo użyteczną w wielu sektorach rolnictwa ze względu na szeroką gamę właściwości metabolitów wtórnych roślin do nich należących. Są to m. in. właściwości przeciwrzybicze, bakteriobójcze oraz indukujące apoptozę komórek.

Toksykologia

Przeprowadzona i opublikowana przez Powera i Tutina analiza chemiczna *Aethusa cynapium* L. wykazała obecność silnej neurotoksyny charakterystycznej dla rodziny *Apiaceae* – koniiny. Swoją budową przypomina ona nikotyne.

Działanie w organizmie zaczyna od łączenia się z receptorami nikotynowymi. Związek ten został rozpoznany jako substancja szkodliwa ponad dwa tysiąclecia temu, na co wskazuje kara wystosowana wobec Sokratesa – wypicie naparu z szczywółu plamistego (*Conium maculatum* L.) charakteryzującego się wysoką zawartością koniiny.

Nowsze analizy *Aethusa cynapium* L. wskazują na niepoprawność wniosków opublikowanych przez Powera i Tutina. Analiza [Teuscher, E.; Greger, H.; Adrian, V. Investigation of the toxicity of *Aethusa cynapium* L. (Hundspetersilie). *Pharmazie* 1990, 45, 537–538] neguje występowanie koniiny oraz wyróżnia odrębną toksynę aethusin należącą do polienów, która nie jest dogłębnie zbadana i wymaga w naszej opinii dalszej analizy. Aethusin to fitotoksyna atakująca receptor GABA-A odpowiedzialny za uwalnianie kanałów chlorkowych. To działanie może być korzystne, jeśli chcielibyśmy opracować środek do wyjąłowania chwastów na podstawie olejku eterycznego *Aethusa cynapium* L. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Aethusin>. Jednym z głównych składników toksycznych jest alkaloid cynapina oraz związki furanokumarynowe. Objawami zatrucia blekotem mogą być: wymioty i biegunka, zawroty głowy, drgawki, a w ciężkich przypadkach uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego prowadzące do śmierci. Jeśli chodzi o zastosowania farmakologiczne, mimo swojej toksyczności, badania są wciąż nieliczne, ale znamy już potencjalne korzyści blekotu, takie jak:

Właściwości przeciwbakteryjne:

badania mówią, że ekstrakty z blekotu wykazują działania przeciwko bakteriom gram-ujemnym i gram-dodatnim.

Działanie przeciwnowotworowe:

Substancje czynne izolowane z blekotu mają zdolność indukowania apoptozy w komórkach nowotworowych.

Działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające:

Niektóre badania wskazują na możliwość wykorzystania blekotu w terapii chorób zapalnych i związanych z uszkodzeniem oksydacyjnym.

Mimo niewielu badań, wiemy dziś, że blekot pospolity ma właściwości toksyczne oraz takie, które być może w niedalekiej przyszłości pomogą stworzyć lek na raka. A może otworzą się też inne ścieżki?

N O W O Ś C I



Herbatka na cukier - suplement diety - 80g

Mniszek lekarski wpływa na regulację poziomu cukru we krwi. Borówka czernica przyczynia się do prawidłowego metabolizmu węglowodanów, lipidów i białek. Morwa przyczynia się do utrzymania równowagi gospodarki węglowodanowej organizmu.

Herbatka na cukier nr 2 - suplement diety - 80g

Morwa liść przyczynia się do utrzymania równowagi metabolizmu węglowodanów w organizmie. Gurmar pomaga

w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru w organizmie. Blokier cukru, który zmniejsza ochotę na słodczy, ogranicza apetyt. Kozieradka wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi, przyczynia się do prawidłowego metabolizmu glukozy i insuliny.

www.sklepnaturawita.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.langsteiner.eu



Herbatka Regulująca trawienie EKO 150 g

Intensywna w smaku herbatka ziołowa na bazie najwyższej jakości ekologicznych surowców. Krwawnik wspiera trawienie, dziurawiec i tymianek usprawniają działanie układu pokarmowego, a mięta wspomaga pracę żołądka i jelit oraz przeciwdziała wzdęciom.

Składniki: ziele krwawnika*, dziurawca* po 20%, ziele lebiodki*, tymianku*, hyzopu*, owoc tarniny*, liść mięty*. *produkt rolnictwa ekologicznego.

www.ziolowyzakatek.sklep.pl

NOWOŚCI



Joanna Hetman-Krajewska

Jak dobrze żyć.

Poradnik dojrzałej kobiecości.

Harmonia ciała, umysłu i ducha

Poznaj najbardziej wszechstronny poradnik dla kobiet w wieku dojrzałym! Jego autorka Joanna Hetman-Krajewska jest prawniczką i nauczycielką jogi, która dzieli się swoją wiedzą, doświadczeniem i osobiście sprawdzonymi receptami na dobre życie, czyli jak zadbać o harmonię ciała, umysłu i ducha. Dowiedz się, jak kształtować zdrowe nawyki – od odżywiania przez rozwój duchowy po ćwiczenia fizyczne – oraz przejść łagodnie przez otwierający na zmianę czas menopauzy.

Wydawnictwo SBM

www.swiatksiazki.pl

Dr Casey Means

Dobra energia

Popraw swój metabolizm

i żyj długo w zdrowiu

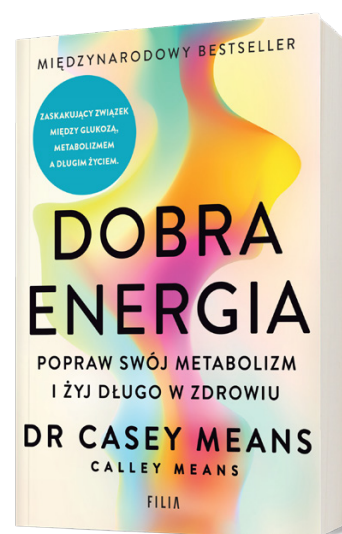
Bestseller *The New York Times*

W tej przełomowej książce dr Means wyjaśnia, że depresja, niepłodność, bezsenność, choroby serca, cukrzyca, choroba Alzheimera i wiele innych schorzeń mają tę samą przyczynę. Kluczem jest metabolizm.

Łącząc najnowsze badania z osobistymi historiami, autorka oferuje 4-tygodniowy plan dojścia do doskonałego zdrowia.

- Poznaj 5 biomarkerów określających ryzyko choroby
- Naucz się używać niedrogich narzędzi do samodiagnozy
- Poznaj 6 zasad żywienia
- Zrozum powiązania między snem, rytmem dobowym i metabolizmem
- Jak poruszać się po systemie medycznym, by dostać, czego potrzebujesz.

www.wydawnictwofilia.pl





ZDROWA ŻYWNOSĆ

Błonnik pokarmowy

– niedoceniane wsparcie dla zdrowia

Tekst: Magdalena Adamek Kverneland

Błonnik pokarmowy, zwany włóknom pokarmowym, to grupa substancji roślinnych należących do wielocukrów (polisacharydów). Choć błonnik nie jest trawiony, wchłaniany, ani nie dostarcza nam energii, to odgrywa niezmiernie ważną rolę w funkcjonowaniu organizmu. Składa się z celulozy, ligniny, hemicelulozy, gum, śluzów i pektyn. W zależności od tego z jakiej rośliny pochodzi, mogą mu towarzyszyć także sterole roślinne, białka, krzemiany, kwas fitynowy i glukozydy.

Definicja błonnika pokarmowego została wprowadzona dopiero w 1972 roku i to wtedy rozpoczęto intensywne badania dowodzące, że dieta bogata w błonnik ma zbawienne skutki dla zdrowia, m.in. może zmniejszać ryzyko chorób serca, cukrzycy oraz problemów trawiennych. Na dzień dzisiejszy korzystny wpływ błonnika jest szeroko udokumentowany w literaturze medycznej.

Jakie są objawy niedoboru błonnika?

Niedobór błonnika w diecie może prowadzić do różnych objawów, zarówno ze strony układu trawiennego, jak i w postaci ogólnego samopoczucia. Najczęstsze objawy to problemy trawienne, zaparcia, wzdęcia, problemy z krążeniem, wahania poziomu cukru, nadmierny apetyt i wzrost

WYSOKI CHOLESTEROL ? NATUROTERAPIA JEDNYM Z ROZWIĄZAŃ



suplement diety

Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów *

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl

SPRAWDŹ W 100%
NATURALNY
BERGAMIL FORTE



NOWOCZESNA NATUROTERAPIA JEST W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI

Odkryj jej potencjał dzięki Xenico



suplement diety

DOSTĘPNE
W SKLEPACH
ZIELARSKICH



masy ciała, spadek energii i odporności oraz uczucie zmęczenia.

Jakie są rodzaje błonnika?

Wyróżnia się dwa rodzaje błonnika: rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie.

Do rozpuszczalnej frakcji zalicza się: pektyny, gumy, śluzы roślinne, polisacharydy algowe i niektóre hemicelulozy. Błonnik rozpuszczalny ma zdolność wiązania wody i tworzenia żelowych substancji. Spowalnia on proces trawienia, zmniejsza uczucie głodu, przyczynia się do stabilizacji poziomu cukru we krwi, zapobiegając nagłym jego skokom. Pomaga w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL i ułatwia przemieszczanie się kału przez jelita, a więc zapobiega zaparciom.

Frakcja nierozpuszczalna, to głównie celuloza, ligniny oraz niektóre hemicelulozy. Błonnik ten przyspiesza przemieszczanie się treści pokarmowej, wzmacnia perystaltykę jelit, a przyspieszając eliminację toksyn z przewodu pokarmowego zmniejsza ryzyko raka jelita grubego. Obecność tego błonnika w diecie wspomaga rozwój pożytecznych bakterii jelitowych, niezbędnych dla równowagi mikrobiomu jelitowego i układu odpornościowego.

Jakie są źródła błonnika?

Błonnik rozpuszczalny

- owies i jęczmień - płatki owsiane, otręby
- rośliny strączkowe - soczewica, fasola, soja, ciecierzycy, groch.
- siemię lniane i nasiona chia
- warzywa - szczególnie marchew, brukselka, brokuły, dynia czy ziemniaki i bataty.
- owoce cytrusowe, a także jabłka, gruszki, śliwki - zwłaszcza ze skórka.
- orzechy, figi, morele, suszone śliwki.

Błonnik nierozpuszczalny

- pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo razowe, kasza gryczana, brązowy ryż, pełnoziarniste makarony)
- otręby pszenne
- orzechy i nasiona
- warzywa liściaste (szpinak, jarmuż)
- warzywa i owoce, które możemy spożywać wraz ze skórka, np. ziemniaki w mundurkach, czy jabłka ze skórka,
- nasiona i rośliny strączkowe.

Jak błonnik wspiera nasz organizm?

Korzyści płynących ze spożywania błonnika jest bardzo wiele, oto niektóre z nich:

Reguluje pracę jelit – wspomaga perystaltykę, zapobiega zaparciom, działając jak „miotła”, pomaga usuwać resztki pokarmowe i toksyny z organizmu. Dzięki temu toksyczne substancje są usuwane szybciej z jelita wraz z masą kałową.

Wspiera florę jelitową – błonnik nierozpuszczalny szczególnie (inulina) jest pożywką (prebiotykiem) dla dobrych bakterii jelitowych, co korzystnie wpływa na trawienie i odporność.

Reguluje poziom cukru we krwi – spowalnia wchłanianie glukozy, zapobiegając jego gwałtownym skokom po posiłkach.

Obniża poziom cholesterolu – tę właściwość ma szczególnie błonnik rozpuszczalny, który wiąże kwasy żółciowe i pomaga usuwać nadmiar złego cholesterolu (LDL).

Kontrola wagi i sytość – spożywanie błonnika spowalnia opróżnianie żołądka i przedłuża uczucie sytości, co pomaga kontrolować apetyt i unikać podjadania, a produkty bogate w błonnik mają zazwyczaj mało kalorii.

Ochrona przed chorobami serca – spożywanie błonnika wpływa również na obniżenie ciśnienia krwi i wspiera zdrowie układu krążenia.

Detoksykuje organizm – ponieważ błonnik wiąże toksyny i metale ciężkie w jelitach, ułatwia ich wydalanie wraz z kałem.

Działanie przeciwnowotworowe błonnika

Wiele badań potwierdza, że błonnik jest naszym sprzymierzeńcem w profilaktyce antynowotworowej. Przede wszystkim błonnik rozpuszczalny wiąże w jelitach wtórne kwasy żółciowe, mające działanie rakotwórcze. Wspomaga też szybsze wydalanie toksyn wraz z masą kałową i skraca kontakt błony śluzowej jelit z substancjami rakotwórczymi.

Błonnik jest pożywką dla przyjaznych nam bakterii jelitowych, które są fundamentem naszego zdrowia i wspomagają odporność w walce z nowotworami. Nowotwory, na które pozytywnie wpływa duża ilość błonnika w diecie to np. rak jelita grubego (zmniejszenie ryzyka o 40%) i rak piersi - błonnik reguluje stężenie estroge-



nów (szczególnie w okresie menopauzy). Badania dowodzą, że im większy udział warzyw i owoców w diecie - większe spożycie błonnika, tym niższe ryzyko zachorowania na nowotwory.

Ile błonnika dziennie?

Rekomendowane ilości są różne w zależności od wieku i płci. Dorosły mężczyzna powinien spożywać około 30 - 38 g dziennie, a kobieta około 25 g. U dzieci w wieku 1-3 lat zapotrzebowanie dzienne to 14 g, 4-8 lat - 17-19 g, a u 9 - 18-latków to 22 - 30 g dziennie. Kobiety w ciąży i karmiące powinny spożywać około 28-30 g błonnika dziennie. Specjaliści nie zalecają przekraczania tych dawek.

Czy zbyt dużo błonnika może zaszkodzić?

Okazuje się, że co za dużo to niezdrowo - zbyt duże spożycie błonnika może być dla nas niekorzystne, zmniejszając na przykład wchłanianie witamin (A, D, E, K) i minerałów (wapń, żelazo, cynk czy miedź) oraz osłabiając działanie niektórych leków. Zbyt dużo błonnika może powodować gazy i wzdęcia, a także podrażniać jelita. Nadmiar błonnika nie jest polecany dla osób cierpiących

na anemię, wrzody żołądka, stany zapalne trzustki, dróg żółciowych czy jelit.

Jeśli w diecie nie jesteśmy w stanie dostarczyć wystarczającej ilości błonnika, należy sięgnąć po suplementy, jest ich wiele na rynku. Dzięki diecie z wystarczającą ilością błonnika będziemy cieszyć się lepszym samopoczuciem i zdrowiem przed długie lata.



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”.



PRZEBÓJ SEZONU

Miody... czyli ambrozja polskiej ziemi

Tekst: dr Karolina Julia Siemek
Pracownia Ziołowy Raj

Nie ma chyba osoby, która nie znałaby zapachu i smaku tej polskiej ambrozji cenniejszej niż złoto. Mowa o miodzie – pierwsze wzmianki na temat opiekunów pszczół pochodzą z czystych terenów dzisiejszego Podlasia i są datowane na XVI w. Tradycja pszczelarska w naszym kraju sięga jednak dalej, na co mogą wskazywać regulacje prawne z 1374 r.

Opiekunowie pszczół zwani bartnikami nie tylko pozyskiwali produkty pszczele, ale także opiekowali się lasem, co nakreśla szczególny kontekst w relacji człowiek-przyroda. Często powtarza się opinia, że spożywanie miodu tworzy swoistą komunie z miejscem, z którego pszczoły pozyskują drogocenny pyłek. W Polsce istnieje wielu pszczelarzy hobbystów oraz wykwalifikowanych apiterapeutów, którzy wytwarzają najwyższej jakości miody i znają ich cenne właściwości. Ro-

dzima tradycja pszczelarska może się poszczycić wieloma skarbami zarówno łąk i lasów, z których dobrodziejstw korzystamy do dnia dzisiejszego, zarówno w celach profilaktycznych, jak i odpornościowych. Polski miód uchodzi za jeden z najlepszych na świecie. Smak miodu lipowego, gryczanego, spadziowego czy wrzosowego jest nie do podrobienia! Który miód spośród wielu gatunków wybrać ze względu na jego prozdrowotne właściwości?

Król jest tylko jeden, czyli... MIÓD LIPOWY

Miód lipowy uznawany jest przez wielu znawców za najlepszy i najszlachetniejszy ze względu na walory smakowe oraz prozdrowotne. Jest źródłem witamin z grupy B, magnezu, potasu, chloru czy manganu oraz zawiera flawonoidy, garbniki, liczne enzymy oraz olejki eteryczne. Miód lipowy pochodzi z pyłków kwiatów lipy, jest miodem nektarowym. Odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną, dlatego jest polecany szczególnie w okresie przeziębienia i grypy. Jest prawdopodobnie najchętniej wybieranym miodem przez Polaków w sezonie jesienno-zimowym.

Zastosowanie miodu lipowego:

- antyseptyczne, napotne (obniżające gorączkę), wykrztuśne,
- wykazuje lekkie działanie uspokajające przy nerwicach,
- wspiera odporność,
- znajduje zastosowanie w leczeniu grypy, przeziębienia, kaszlu, anginy, zapaleniu zatok obocznych nosa, infekcjach dróg oddechowych o ostrym i przewlekłym przebiegu.

Najlepszy wybór na wiosnę czyli... MIÓD MNISZKOWY

Miód mniszkowy zbierany jest z kwiatów mniszka lekarskiego, których wyraźny aromat jest wyczuwalny w jego smaku. Jest bogactwem wielu witamin i minerałów, których na przedwiośniu bardzo potrzebujemy. Znajdziemy w nim triterpeny, karotenoidy i białka, witaminy B2 i C. Mniszkowy miód zawiera wiele cennych biopierwiastków, między innymi żelazo, potas, mangan i fosfor. W jego składzie znajdziemy także cholinę, dzięki czemu osoby pragnące zachować młodzieńczy wygląd i dobrą kondycję mogą spożywać miód mniszkowy jako naturalne lekarstwo wspomagające pracę wątroby oraz w kuracjach odtruwających.

Zastosowanie miodu mniszkowego:

- wspomaga układ trawienny, szczególnie w problemach z wątrobą i woreczkiem żółciowym oraz żołądkiem,
- przy osłabionych nerkach, zapaleniu pęcherza moczowego,

- w stanach obniżonej odporności,
- wspomagająco w dolegliwościach reumatycznych.

Z polskich łąk, czyli MIÓD WIELOKWIATOWY

Miód nektarowy wielokwiatowy (wiosenny lub letni) jest jednym z najpopularniejszych miodów w Polsce i stanowi dobre źródło łatwo przyswajalnej energii dla naszego organizmu z uwagi na wysoką zawartość glukozy i fruktozy. Dzięki temu dobrze sprawdza się wśród rekonwalescentów, sportowców oraz małych dzieci, potrzebujących energii do wzrostu i odżywienia organizmu.

Miód wielokwiatowy to bogactwo bioróżnorodności w naturze. Powstaje on z kwiatów roślin i drzew zarówno tych uprawnych, jak i dziko rosnących. Ciekawostką jest to, że w celu wyprodukowania 1kg miodu wielokwiatowego pszczoły muszą zebrać nektar z blisko 8 mln kwiatów w promieniu aż 2 km kwadratowych!

Zastosowanie miodu wielokwiatowego:

- dzięki łatwo przyswajalnym cukrom prostym wspomagająco dla mięśnia sercowego,
- dla alergików w celu uodpornienia się na sezonowe alergie wziewne związane z pyłkami,
- profilaktycznie przeciwko nawracającym infekcjom wirusowym u dzieci i osób starszych,
- pomocny przy chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego,
- poleca się podawać dzieciom w przebiegu grypy, przeziębień oraz chorób dolnych dróg oddechowych.

MIÓD GRYCZANY przypomnienie o ciepłym lecie na polu o zapachu gryki

Miód gryczany jest zasobny w rutynę - substancję wzmacniającą i oczyszczającą naczynia krwionośne, prekursora dla lepszej przyswajalności witaminy C wpływającej na szereg procesów zachodzących w organizmie, w tym lepszą przyswajalność niektórych witamin i aminokwasów. Cukry proste zawarte w miodzie gryczanym są bezproblemowo wchłaniane do krwiobiegu i odżywiają mięsień sercowy. Miód ma w sobie dużo soli mineralnych oraz substancji odpornościowych. Można w nim odnaleźć łatwo przyswajalne żelazo oraz magnez.

Zastosowanie miodu gryczanego:

- bardzo korzystne działanie na serce i układ krwionośny (profilaktyka miażdżycy),
- wspiera walkę ze schorzeniami żył, a także niedokrwistością,
- pomocny w problemach z przemianą materii oraz trawieniem,
- w stanach wyczerpania psychicznego,
- obniżenie cholesterolu.

Prosto z lasu iglastego: MIÓD SPADZIOWY

Miód ze spadzi iglastej oraz liściastej to miód gęstszy od nektarowego i zawiera więcej związków mineralnych, szczególnie potasu, fosforu, chloru, siarki, wapnia, magnezu i żelaza. Jest mniej słodki niż miód nektarowy; odznacza się ciemniejszą barwą i długo pozostaje w stanie płynnym. Miód spadziowy iglasty powstaje przeważnie na terenach bogatych w lasy jodłowe. Pszczoły pozyskują także spadź z sosny, modrzewia oraz świerku, dlatego skład spadzi różni się w zależności od miejsca jej pochodzenia. Miód spadziowy zawiera większą ilość polisacharydów. Jest bardzo bogaty w biopierwiastki, jak związki żelaza, cynku, miedzi oraz boru. Występują w nim także aminokwasy oraz śladowe ilości witamin.

Zastosowanie miodu spadziowego:

- wysoka aktywność antybiotyczna i bakteriobójcza,
- działa antyseptycznie, przeciwzapalnie (również przy chorobach reumatycznych),
- wspomaga system odpornościowy,
- wzmacnia serce i układ krążenia,
- polecany w schorzeniach górnych i dolnych dróg oddechowych, astmie,
- wspiera układ nerwowy, pokarmowy,
- usuwanie toksyn z organizmu.

Najbardziej różnorodny MIÓD LEŚNY

Miód leśny to aromatyczny smak igliwia w połączeniu ze słodkim smakiem nektaru z runa leśnego. Miody z terenów leśnych są gęstsze od nektarowych i zawierają więcej związków mineralnych, szczególnie: potasu, fosforu, chloru, siarki, wapnia, magnezu oraz żelaza.

W miodach leśnych smakujemy nektarów różnorodnych roślin i krzewów jak: dzikiej róży,

borówki czernicy, kruszyny, dziurawca, malina, głogu i innych ziół leczniczych. Taki różnorodny nektar, wymieszany często ze spadzią iglastą czy liściastą, jest bardzo dobrej jakości, pozbawiony niekorzystnych substancji chemicznych. Może być stosowany jako zdrowy zamiennik białego cukru.

Zastosowanie miodu leśnego:

- działa bakteriobójczo,
- pomaga w leczeniu chorób skóry,
- podnosi odporność organizmu,
- wspomaga w chorobach serca i problemach z układem krążenia.

Ciekawe właściwości prozdrowotne innych wybranych gatunków miodów

Miód akacjowy:

sprawdzi się u osób z problemami nadkwasoty żołądka, stanami skurczowymi żołądka, jelit, a także jako środek na... bezsenność.

Miód nostrykowy:

pomocny przy nadciśnieniu oraz posiada lekkie działanie nasenne i uspokajające. Rozrzedza krew, zapobiegając przy tym udarom, zakrzepom oraz zylakom. Sprawdzi się również przeciwko migrenie.

Miód fasolowy:

łagodzi schorzenia żołądkowo-jelitowe oraz pozwala odbudować (zasiedlić) florę jelitową.

Miód słonecznikowy:

Dzięki obecności fitosteroli przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi.

Współczesne pszczelarstwo poszło o krok dalej i możemy cieszyć się również miodami z pierzgą o silnym działaniu antybiotycznym, miodami z pyłkiem pszczelim na odporność organizmu, a także miodami z owocami, a nawet... orzechami! Osobiście łączyłam m.in. wybrane gatunki miodu z lawendą, dziką różą, maliną czy pokrzywą. Znając właściwości roślin zielnych, możemy przygotować domowe remedia na różne dolegliwości.

Propozycje zwane ziołomiodami

Tradycyjnie ziołomiodem nazywano miód z dodatkiem soków/syropów z roślin zielnych, które nie są miododajne, np. pokrzywa. Pszczoły

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!



wzbogacają ziołowy napar o swoje enzymy oraz dodatkowy nektar. Ziołomiody przydadzą się w szczególności w okresach spadku odporności i zachorowań na przeziębienie i grypę. Od siebie dodam, że połączenia takie mają realne przełożenie na zachowanie zdrowia i kondycji.

Realizowany przez Pracownię ziołomiód na anemię sprawdza się doskonale! Wystarczy połączyć miód gryczany z sokiem z pokrzywy w proporcji 4:1 i ustabilizować miód alkoholem (ja stosuję nalewkę z ziół szwedzkich do 5% objętości). Ziołomiód jest produktem nietrwałym, którego termin do spożycia wynosi w przypadku przyrządzenia w warunkach domowych do 2 tygodni (wersja bez dodatku konserwantu w postaci alkoholu ziołowego). I tak znając właściwości miodów i roślin leczniczych możemy stworzyć wiele naturalnych „lekarstw” na różne dolegliwości. Dla przykładu:

Problemy z nerkami, pęcherzem moczowym: Miód nawłociowy, sok z pokrzywy lub żurawiny, zioła szwedzkie/tinctura z nagietka lekarskiego.

Problemy z woreczkiem żółciowym i wątrobą: Miód mniszkowy, sok/syrop z mniszka lekarskiego, zioła szwedzkie.

Problemy z krążeniem/żyłami/sercem: Miód gryczany/akacjowy, sok z dzikiej róży, tinctura z głogu.

Polecam Państwu w okresie przedwiośnia trzy produkty, które pomogą Wam cieszyć się dobrym zdrowiem i odpornością przez cały rok. Są to: ocet ziołowy (stosowany na czczo przez okres od marca do maja), sok z pokrzywy/dzikiej róży (dodawany do wody, herbaty) oraz ulubiony miód (w zestawieniu dowolnym, byle w temp. poniżej 40 stopni). Proste z natury = zdrowe.

Bibliografia u autorki



dr Karolina Siemek

Założycielka Pracowni Ziołowy Raj

W ofercie Pracowni posiadamy miody z lokalnej pasieki Pana Stanisława (miody leśne, nostrzykowe, z dodatkiem wierzy, jagody z okolic cudownych lasów Sulejówka i Okuniewa,

a także miody z czystych okolic Rostocza o wysokiej biowitalności).



PRZEBÓJ SEZONU

Magia smaku – lubczyk ogrodowy

Tekst: Martyna Cieślińska

Jednym z najpopularniejszych ziół, które stosuje się w kuchni jest lubczyk ogrodowy. Roślina z rodziny selerowatych, łatwa w uprawie i niezwykle aromatyczna. Oprócz tego ma również właściwości prozdrowotne, które warto wykorzystać.

Lubczyk ogrodowy uprawiany był w ogrodach w starożytnej Grecji i Rzymie, jego popularność na cały świat zawdzięczamy benedyktynom, którzy również go hodowali i doceniali jego właściwości. Lubczyk uznawany jest za zioło, które jest swojego rodzaju amuletem i przynosi szczęście w życiu. Jak i dlaczego warto go uprawiać?

Wygląd

Lubczyk zwyczajny (*Levisticum officinale*) to bylina, która ma wzniesiony, zwarty pokrój. Osiąga nawet do 2 m wysokości w zależności od tego, jak ją będziemy prowadzić. Liście są duże, w kolorze ciemnozielonym, połyskujące, przypominają liście selera. Dolne, jajowate z grubym ząbkowaniem, a te górne lancetowate, ale z całym brzegiem. Faktura liści jest szorstka i przy ich potarciu wydzielany jest charakterystyczny korzenny zapach, dość intensywny.

W lipcu i sierpniu na roślinie pojawiają się kwiaty, drobne w kolorze żółtym. Zebrane są w baldaszki, które tworzą złożone baldachy. Owoc to rozłupnie o kształcie eliptycznym, w kolorze beżowobrazowym. Są one niezwykle aromatyczne, wykorzystywane w przemyśle gastronomicznym jako przyprawa. Korzeń lubczyku jest gruby i mięsisty. Górna część rośliny zamiera całkowicie na zimę, jednak dzięki solidnemu korzeniowi, może ona się odtwarzać co roku na wiosnę, zatem uznaje się ją za mrozoodporną.

Uprawa i pielęgnacja

Lubczyk ogrodowy jest zaliczany do roślin łąkowych w uprawie, poradzi sobie z nią nawet osoba o słabym doświadczeniu ogrodniczym. Lubi miejsca słoneczne lub półcieniste i ciepłe. Przed wysiewem lub wysadzeniem lubczyku podłoże powinniśmy dobrze przekopać i wzmocnić kompostem. Idealna gleba pod uprawę tej rośliny to żyzne, próchnicze podłoże, dobrze przepuszczalne. Zdecydowanie lepiej radzi sobie w ziemi lekko zasadowej, ale nie jest to element obowiązkowy.

Sadźmy go w odpowiednich odstępach między roślinami, bo lubi się rozrastać. Należy go regularnie podlewać, zwłaszcza okazy duże i rosące w pełnym słońcu. Unikajmy zalewania, gdyż może prowadzić to do chorób grzybowych.

Lubczyk bardzo dobrze znosi cięcie, zabieg ten pozwoli ujarzmić okazy ogródkowe. Czas cięcia zależy od naszych potrzeb, cięcie wiosenne zapewni lepsze krzewienie się. Na wiosnę warto wzmocnić lubczyk kompostem lub nawozem mineralnym wieloskładnikowym - po zimie roślina musi się wzmocnić i zregenerować.

Lubczyk sieje się w dwóch terminach, w sierpniu lub na przełomie marca i kwietnia. Ten drugi termin pozwala nam na szybkie uzyskanie młodych pędów, które możemy wykorzystać w celach kulinarnych. Pamiętaj, że lubczyk z siewu wiosennego, będzie kiełkował już po 20 dniach z siewu letniego dopiero w następnym roku.

Jeśli liczymy na bardzo szybki plon, warto jest skorzystać z wysiewu nasion na wiosnę, ale pod osłony czy rozsadę. Wtedy mamy pewność, że temperatura będzie odpowiednia do kiełkowania i szybko będziemy mogli wykorzystać plony, nawet jeszcze przed wysadzeniem do gruntu. Młode listki lubczyku są niezwykle aromatyczne!

Porada praktyczna

Lubczyk ogrodowy najlepiej sadzić i siać w towarzystwie:

- Selera
- Pietruszki
- Marchwi

Natomiast bezwzględnie unikajmy dla lubczyku towarzystwa cebuli i pomidorów.

Właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym jest korzeń lubczyku. Zawiera on witaminy: C, B, kwasy organiczne, olejki eteryczne, garbniki, kumaryny, fenolokwasy. Wpływa pozytywnie na układ moczowy, działa moczopędnie, rozkurczowo, oczyszcza ciało. Wzbogaca florę bakteryjną jelit, polepsza trawienie i perystaltykę, łagodzi objawy wrzodów żołądka.

Związki organiczne zawarte w lubczyku działają hepatoprotekcyjnie, czyli chronią komórki wątroby. Badania wykazały również możliwość obniżenia poziomu cholesterolu i cukru we krwi dzięki lubczykowi. Co za tym idzie pozytywnie wpływa on na układ sercowo-naczyniowy.

Roślina wykazuje działanie na skórę, leczy trądzik, wyrównuje kolor skóry, niweluje przebar-

Ekologiczny

ZŁOTY SHOT



PL-EKO-01
Rolnictwo UE/
spoza UE

**KURKUMA
IMBIR
ROKITNIK**

100%
Bio



wienia, łagodzi stany zapalne, zmniejsza obrzęki. Zawiera substancje antyoksydacyjne i spowalnia proces starzenia się skóry. Warto wspomnieć, że lubczyk bywa pomocny w leczeniu łuszczycy, gdyż zmniejsza zaczerwienienie i świąd skóry oraz minimalizuje wypadanie włosów. Lubczyk sprawdzi się również w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, pomaga usunąć zalegającą wydzielinę z gardła, płuc, oskrzeli. Zwiększa odporność organizmu. Można wykorzystać go w uśmierzaniu bólu menstruacyjnego, gdyż rozkurcza mięśnie gładkie.

Warto wspomnieć o pobudzającym działaniu lubczyku. Uznaje się go od lat za naturalny afrodyzjak dla kobiet i mężczyzn. Olejki eteryczne, żywice, kumaryny powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych i mają działanie rozgrzewające. W medycynie ludowej właśnie z korzenia lubczyku wykonywano napary miłosne. Jednak warto do tego tematu podejść z dystansem, gdyż współczesne badania nie do końca potwierdzają jego działanie na popęd seksualny.

Wykorzystanie w gastronomii

O zastosowaniu lubczyku w kuchni nie wolno zapomnieć. Pędy i liście rośliny to popularny składnik wielu dań. Nadziemna część lubczyku wykorzystywana jest w postaci przyprawy w formie świeżej, suszonej i mrożonej. Lubczyk ma korzenny, intensywny smak, określany mianem umami, czyli połączenie słodkości, kwasowości, słoności z nutą goryczy. Dzięki tak bogatej gamie smaków można wykorzystać lubczyk do aromatyzowania wielu dań, takich jak zupy, sosy, gulasze, warzywa, mięsa, ryby. Lubczyk ogrodowy jest jednym z głównych składników vegety i maggi.

Pasta z lubczyku (do zup, sosów, sałatek, mięsa, owoców morza)

Kilka kiści świeżego lubczyku (ok. 200 g) dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie całość kroimy i umieszczamy w misce z łyżką soli, dokładnie blendujemy, dodając stopniowo oliwę z oliwek (kilka łyżeczek – na jedną część soli przypada do 7 części oliwy). Otrzymaną pastę umieszczamy w słoiczkach i zakręcamy. Taka pasta dzięki soli i oliwie może być przechowywana

w lodówce nawet kilka miesięcy. Będzie to idealny dodatek do zup, sosów, sałatek, dań z mięsem czy owoców morza. Pastę możesz wykonać również z mrożonego lub suszonego lubczyku.

Inną opcją przechowywania pasty lubczykowej jest jej umieszczenie np. w pojemniczkach po kostkach lodu i zamrożenie. Taka domowa pasta maggi będzie idealna, zwłaszcza jeśli mamy akurat do wykorzystania duże ilości lubczyku.

Napar z korzenia lubczyku (na wzdęcia, bóle żołądka)

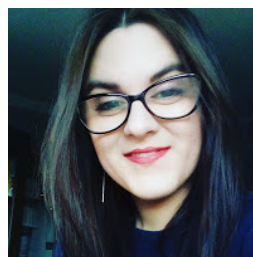
Okolo 1 łyżeczki suszonego ziela z korzenia lubczyku zalewamy wrzątkiem w ilości 200 ml. Całość zostawiamy pod przykryciem na 15 min, po tym czasie precedzamy i możemy pić ok. pół szklanki 2-3 razy na dobę.

Lubczyk jako amulet

Istnieje teoria o tym, że lubczyk ogrodowy przynosi szczęście i powinien być stosowany jako amulet. Według starej historii, wykopanie lubczyku ogrodowego w dzień 1 października o godzinie szóstej rano będzie powodowało szczęście w małżeństwie. Oczywiście realia, co do działania magicznego lubczyku niech każdy pozostawi dla siebie, a ciekawostki z dawnych czasów niech będą dla nas fascynującym doświadczeniem.

Nie da się ukryć, że lubczyk ogrodowy jest rośliną o wszechstronnych właściwościach. Warto posiadać ją na parapecie czy w przydomowym ogródku. Łatwość uprawy powinna zachęcić nas na postawienie w tym sezonie między innymi na ten gatunek.

Bibliografia u autorki



Martyna Cieślińska

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



REMEDIUM

Zioła o działaniu wspomagającym pracę przewodu pokarmowego

Tekst: dr n. med. Filip Przerwa, dr n. med. Izabela Uzar

Przewód pokarmowy to jeden z najważniejszych układów w ludzkim organizmie. Jego zadaniem jest nie tylko rozkładanie spożywanych pokarmów na prostsze składniki odżywcze, ale także ich wchłanianie, przetwarzanie oraz eliminacja niepotrzebnych resztek.

Od sprawności układu trawiennego zależy funkcjonowanie całego organizmu – to właśnie tutaj rozpoczyna się proces budowy naszej odporności, dobrego samopoczucia i energii do działania. Współczesny styl życia, oparty na szybkim jedzeniu, bogatym w przetworzone produkty, stres, brak ruchu oraz nieregularne posiłki, coraz częściej prowadzi do problemów z trawieniem. Zgaga, wzdęcia, niestrawność, zaparcia czy zespół jelita drażliwego to tylko niektóre z powszechnych dolegliwości, które dotyczą coraz większą liczbę

osób. Naturalnym wsparciem w takich przypadkach mogą być zioła lecznicze, które od wieków wykorzystywane są w medycynie ludowej. Ich działanie potwierdza również współczesna nauka. Dzięki zawartości cennych substancji bioaktywnych, takich jak olejki eteryczne, garbniki, flawonoidy czy alkaloidy, zioła mogą łagodzić dolegliwości trawienne, wspierać procesy regeneracyjne oraz działać profilaktycznie. Już w starożytności rośliny lecznicze były wykorzystywane do leczenia dolegliwości żołądkowych. W Egipcie, Grecji

i Rzymie zapisywano receptury na napary z rumianku, mięty czy kopru włoskiego, które miały łagodzić bóle brzucha i wspomagać trawienie. Chińska medycyna tradycyjna oraz ajurweda również opierały się na ziołach takich jak imbir czy kurkuma, stosując je zarówno w celach terapeutycznych, jak i profilaktycznych. W średnio-wiecznej Europie zioła stanowiły podstawowy środek leczniczy. Benedyktyńskie ogrody ziołowe pełne były roślin, które mnisi wykorzystywali w swoich recepturach. Mięta pieprzowa, melisa czy dziurawiec to nieodłączny element średnio-wiecznych zielników. Współczesne badania potwierdzają skuteczność wielu z tych ziół, dzięki czemu nadal znajdują one zastosowanie w medycynie naturalnej i ziołolecznictwie.

Zioła stosowane w problemach trawiennych działają wielotorowo na różne aspekty funkcjonowania układu pokarmowego. Rośliny takie, jak mięta pieprzowa czy koper włoski wpływają na napięcie mięśni gładkich, na perystaltykę jelit. Dzięki temu regulują pracę przewodu pokarmowego, zmniejszają wzdęcia, zaporcia oraz bóle brzucha. Substancje zawarte w ziołach takich jak dziurawiec czy mniszek lekarski pobudzają produkcję soków żołądkowych, trzustkowych oraz żółci, co poprawia trawienie i przyswajanie składników odżywczych. Rumianek, lukrecja czy aloes wspomagają regenerację błony śluzowej żołądka i jelit, łagodząc stany zapalne i wspierając gojenie się uszkodzeń. Koper włoski, anyż czy kolendra pomagają usuwać nadmiar gazów z jelit, redukując uczucie pełności i wzdęcia. Imbir, melisa czy mięta pieprzowa pomagają łagodzić nudności, co czyni je szczególnie skutecznymi w przypadku choroby lokomocyjnej czy mdłości ciążowych.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

To jedno z najlepiej znanych i najbardziej wszechstronnych ziół stosowanych w problemach trawiennych. Jej działanie wynika z wysokiej zawartości mentolu, związku o właściwościach rozkurczowych, przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Mentol rozluźnia mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, co jest szczególnie korzystne w leczeniu zespołu jelita drażliwego (IBS). Wiele badań potwierdziło skuteczność olejku miętowego w zmniejszaniu bólu brzucha oraz regulowaniu pracy jelit u osób cierpiących na IBS.

Mięta stymuluje wydzielanie żółci przez wątrobę, co ułatwia trawienie tłuszczów i zmniejsza uczucie ciężkości po posiłkach. Olejek miętowy może być również stosowany w łagodzeniu nudności, zarówno pochodzenia żołądkowego, jak i wynikających z choroby lokomocyjnej. Miętę można spożywać w postaci naparów, olejku eterycznego lub jako dodatek do potraw. Warto jednak pamiętać, że nadmiar może nasilać zgagę u osób z refluksiem żołądkowo-przełykowym.

Rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*)

Rumianek to roślina znana ze swojego działania uspokajającego i przeciwzapalnego. Jego wszechstronność wynika z obecności substancji aktywnych, takich jak apigenina, chamazulen i bisabolol. Bisabolol działa przeciwzapalnie, wspomagając regenerację błony śluzowej żołądka i jelit. Dzięki temu rumianek jest skuteczny w leczeniu wrzodów żołądka oraz zapalenia błony śluzowej żołądka. Apigenina, obecna w rumianku, ma właściwości uspokajające, co pomaga w redukcji stresu, często będącego przyczyną problemów trawiennych. Rumianek działa też rozkurczowo na mięśnie przewodu pokarmowego, co pomaga w redukcji wzdęć i uczucia ciężkości po posiłkach. Rumianek jest bezpieczny dla większości osób, ale może powodować reakcje alergiczne u uczulonych na rośliny z rodziny astrowatych.

Koper włoski (*Foeniculum vulgare*)

Koper włoski to zioło o szerokim zastosowaniu w problemach trawiennych, szczególnie w redukcji wzdęć i nadmiaru gazów w jelitach. Jego działanie wynika z obecności anetolu, fenchonu i estragolu. Anetol, główny składnik olejku eterycznego kopru włoskiego, pomaga w eliminacji gazów jelitowych, co przynosi ulgę w przypadku wzdęć i uczucia pełności. Koper wspiera prawidłową pracę jelit, regulując ich perystaltykę, zapobiegając w ten sposób zarówno zaparciom, jak i biegunkom. Składniki aktywne kopru włoskiego pobudzają wydzielanie soków trawiennych, co wspomaga procesy trawienne, szczególnie po ciężkostrawnych posiłkach. Napar z kopru włoskiego jest szczególnie polecany niemowlętom i małym dzieciom cierpiącym na kolki.

Wyjątkowa kompozycja na problemy trawienne

14 starannie dobranych ekstraktów roślinnych o właściwościach prozdrowotnych



arcydzięgiel

myrra

orzech włoski

goryczka

ostrzyź długa

mniszek

piołun

pomarańcza gorzka

tatarak

cynamonowiec

gałka muskatołowa

kardamon

imbir

dziewanna

Imbir (*Zingiber officinale*)

Imbir, to roślina o niezwykle wszechstronnym działaniu, znana zarówno w medycynie wschodniej, jak i zachodniej. Jego właściwości wynikają z obecności gingerolu i shogaolu – związków o działaniu przeciwzapalnym i przeciwwymiotnym. Imbir skutecznie łagodzi nudności wywołane chorobą lokomocyjną, ciążą, chemioterapią, czy operacjami. Zwiększa również wydzielanie soków żołądkowych i żółci, co przyspiesza proces trawienia. Gingerol działa przeciwzapalnie, co może być pomocne w łagodzeniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego. Imbir można spożywać w postaci świeżej, jako przyprawę, napar, a nawet w formie kandyzowanej.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Ostropest plamisty to zioło znane głównie ze swojego działania ochronnego na wątrobę, ale jego korzyści wykraczają poza ten obszar. Sylimaryna, główny składnik aktywny ostropestu ma działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i immunomodulujące. Chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem i wspiera ich regenerację. Związek ten ma także działanie odtruwające, żółciopędne i spazmolityczne, co jest przydatne w zaburzeniach czynności przewodu pokarmowego. Dzięki stymulacji produkcji żółci ostropest wspiera procesy trawienia tłuszczów, zmniejszając uczucie ciężkości po tłustych posiłkach. Obecne w ostropeście kwasy organiczne usprawniają trawienie, niwelują zgagę i niestrawność. Co ciekawe ostropest może też wykazywać działanie hepatoprotekcyjne podczas farmakoterapii, ale trzeba w tym przypadku rozważyć ewentualne interakcje z lekami. Nie powinien być jednak stosowany u dzieci poniżej 12 roku życia, w ciąży oraz w trakcie laktacji.

Wzbogacenie diety o wyżej wymienione zioła wspomagające funkcje trawienne może przynieść wiele korzyści. Na przykład herbatki z mięty, rumianku czy kopru włoskiego są doskonałym uzupełnieniem posiłków, pomagając w trawieniu i zapobiegając dyskomfortowi. Imbir czy anyż mogą być używane jako przyprawy, które nie tylko wzbogacają smak potraw, ale także wspierają funkcjonowanie układu pokarmowego.

Jednak pomimo, że zioła są naturalnym środkiem leczniczym, ich stosowanie wymaga rozważenia. Niektóre rośliny mogą wchodzić w interakcje z lekami, dlatego warto skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem kuracji. Dawkowanie ziół powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb, a ich działanie warto obserwować przez kilka tygodni.

Zioła najlepiej przyjmować w formie naparów, kapsułek lub ekstraktów, w zależności od preferencji i rodzaju problemu. Ważne jest również, aby wybierać produkty wysokiej jakości, pochodzące od sprawdzonych producentów.

Zioła o działaniu wspomagającym pracę przewodu pokarmowego stanowią cenny element naturalnej medycyny. Ich różnorodne właściwości – od rozkurczowych, przez przeciwzapalne, aż po wiatropędne – pozwalają skutecznie niwelować wiele dolegliwości trawiennych. W dobie rosnącej popularności naturalnych metod leczenia warto pamiętać o tym, że zioła nie tylko wspierają zdrowie przewodu pokarmowego, ale także wpływają na ogólne samopoczucie. Kluczem do sukcesu jest jednak umiar, systematyczność oraz świadomy wybór odpowiednich roślin, dostosowany do indywidualnych potrzeb organizmu i świadomość istniejących przeciwwskazań oraz działań niepożądanych. Zioła mogą być wtedy nieocenionym sprzymierzeńcem w drodze do lepszego zdrowia i komfortu życia.

dr n. med. Filip Przerwa

lekarz POZ w Szczecinie

dr n. med. Izabela Uzar

adiunkt w Zakładzie Farmakologii Ogólnej i Farmakoeconomiki, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Publikacja finansowana ze środków MRiRW w ramach Dotacji Celowej przyznanej IWNiRZ-PIB w Poznaniu, Obszar II Rynki rolne; Zadanie 2.10 Przygotowanie artykułów popularno-naukowych na temat możliwości wykorzystania produktów z konopi i ziół w prasie branżowej.



REMEDIUM

Postępowanie w opiece nad pacjentem po leczeniu chorób nowotworowych

Tekst: mgr farm. Zbigniew Skotnicki

Pacjent po zakończeniu chemioterapii lub radioterapii wymaga szczególnej opieki medycznej. Fitoterapia stanowi cenne uzupełnienie terapii, oferując szerokie spektrum przebadanych substancji roślinnych. Należy jednak pamiętać, że każdy plan postępowania terapeutycznego musi być konsultowany z onkologiem prowadzącym leczenie, aby zminimalizować ryzyko niepożądanych interakcji farmakologicznych.

Wprowadzanie dodatkowych preparatów, w tym opartych na substancjach naturalnych, traktowanych jako środki lecznicze, może znacząco wpłynąć na efekt terapeutyczny poprzez mechanizmy farmakokinetyczne i farmakodynamiczne. Wśród potencjalnych konsekwencji takiego postępowania wyróżnia się:

- przyspieszenie eliminacji leku onkologicznego, co może obniżyć jego skuteczność
- zwiększenie toksyczności i nasilenie działań niepożądanych
- redukcję cytotoksyczności wobec komórek nowotworowych.

W niniejszym artykule przedstawiono przegląd naturalnych substancji leczniczych, które mogą być stosowane wspomagająco w okresie rekonwalescencji po zakończonym leczeniu, a podczas przerw między cyklami chemioterapii wyłącznie po uzyskaniu zgody lekarza prowadzącego terapię.

Neuropatia obwodowa i zaburzenia neurokognitywne

Wielu pacjentów doświadcza objawów takich jak mrowienie, drętwienie czy ból neuropatyczny, szczególnie w obrębie kończyn. Zaleca się wtedy spożywanie pokarmów bogatych w witaminy z grupy B, szczególnie B1, B6, B12, witaminę E oraz przyjmowanie kwasów tłuszczowych omega-3, obecnych w takich produktach, jak tłuste ryby, orzechy i nasiona lnu, które wykazują działanie przeciwzapalne i sprzyjają regeneracji nerwów. Syndrom „**chemo brain**” obejmuje zaburzenia pamięci, koncentracji oraz przetwarzania informacji po chemioterapii. Wyciąg z liścia miłorzębu *Ginkgonis extractum siccum rafinatum et quantificatum*, poprawia krążenie mózgowe, działa ochronnie na drobne naczynia i komórki nerwowe. Liść rozmarynu, *Rosmarini folium* może wspomagać pamięć i koncentrację dzięki zawartości antyoksydantów i poprawie krążenia. Ziele bakopy drobnolistnej, *Bacopae herba*, poprawia pamięć, koncentrację i funkcje poznawcze.

Ziele wąkroty azjatyckiej, *Centellae asiaticae herba*, gotu kola, wykazuje wiele działań wspierających funkcjonowanie mózgu. Zawarte w nim triterpenoidy, flawonoidy i związki fenolowe stymulują neurogenezę, poprawiają plastycz-

ność synaptyczną oraz wspierają regenerację tkanki nerwowej. Wąkrota wykazuje właściwości nootropowe, wspomagając pamięć, koncentrację i zdolności poznawcze. Ponadto poprawia ukrwienie mózgu, ma działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, chroni komórki nerwowe przed stresem oksydacyjnym i procesami neurodegeneracyjnymi.

Problemy psychiczne to głównie objawy depresyjne, lękowe oraz stres pourazowy (PTSD). Wyciąg z dziurawca, *Hyperici herbae extractum siccum quantificatum*, jest jednym z najlepiej zbadanych roślinnych antydepresantów, skutecznym w łagodnej i umiarkowanej depresji. Jego działanie opiera się na hamowaniu wychwytu zwrotnego serotoniny, dopaminy i noradrenaliny, co przyczynia się do poprawy nastroju. Zastosowanie tego ekstraktu musi być analizowane pod kątem interakcji z wieloma lekami ze względu na indukcję enzymów cytochromu P450. W leczeniu stanów lękowych i bezsenności skuteczność potwierdzono w randomizowanych badaniach klinicznych standaryzowanego wyciągu z kwiatu lawendy, *Lavandulae flos*. Bardzo korzystne jest łączenie lawendy z wyciągiem z kozłka lekarskiego, *Valerianae radix*. Wąkrota azjatycka jest również stosowana w łagodzeniu objawów lękowych i depresyjnych, a jej właściwości adaptogenne mogą zwiększać odporność na stres psychiczny.

Przewlekłe zmęczenie mimo odpowiedniego odpoczynku jest bardzo częstym objawem. W jego leczeniu warto sięgnąć po owoc cytryńca chińskiego *Schisandrae chinensis fructus*, który posiada bardzo liczne badania potwierdzające działanie adaptogenne, stymulujące ośrodkowy układ nerwowy, przeciwdepresyjne, hepatoprotekcyjne, przeciwkaszlowe, przeciwalergiczne, przeciwzapalne i antyoksydacyjne; poprawia wydolność organizmu oraz zwiększa odporność na stres. Niektóre badania przedkliniczne i małe badania kliniczne sugerują, że może łagodzić objawy przewlekłego zmęczenia, poprawiając koncentrację i wytrzymałość. Podobnie działają kolejne adaptogeny roślinne: korzeń i kłącze różenia górskiego, *Rhodiola rosea radix et rhizoma*, Korzeń eleuterokoka, *Eleutherococci radix*, oraz korzeń żeń-szenia *Ginseng radix*.



Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

NEUROSYNAPS

NEUROSYNAPS TO ŻYWNOSĆ 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.

Zaburzenia sercowo-naczyniowe. Kardiotosycyzność, szczególnie związana z chemioterapią antracyklinową, może być łagodzona poprzez stosowanie preparatów roślinnych o silnym działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym. Doniesienia wskazują, że kurkumina uzyskiwana z m.in. z *Curcumae longae rhizoma* zmniejsza stres oksydacyjny i hamuje procesy zapalne w mięśniu sercowym, co może przeciwdziałać toksycznemu działaniu cytostatyków. Resweratrol, naturalny polifenol obecny w czerwonych winogronach, wykazuje działanie kardioprotekcyjne poprzez redukcję reaktywnych form tlenu oraz modulację odpowiedzi zapalnej. Kora migdałcznika, *Terminaliae arjunae cortex*, działa ochronnie na serce, poprawia przepływ krwi oraz chroni komórki mięśnia sercowego przed uszkodzeniami. Surowce z głogu: *Crataegi fructus* oraz *Crataegi flos*, wykazują działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i poprawiające mikrokrążenie oraz zwiększają wydolność mięśnia sercowego. Są przy tym lekiem bezpiecznym i dobrze poznanym.

Powikłania hematologiczne. Zaburzenia hematopoetyczne to głównie niedokrwistość, trombocytopenia lub leukopenia. W przypadku niedokrwistości podaje się pokrzywę w różnych postaciach, od spożywania młodej pokrzywy, przez sok *Succus Urticae* po wyciągi i napary z liścia pokrzywy. Nasienie kozieradki, *Foenugraeci semen* dzięki zawartości żelaza, witamin (np. B12, kwasu foliowego) i antyoksydantów pobudza produkcję czerwonych krwinek oraz podnosi poziom hemoglobiny. Przy trombocytopenii niektóre badania wskazują na potencjalne korzyści płynące z zastosowania ekstraktu z liści papai (*Carica papaya*) oraz korzeń dzwonkowca *Codonopsis radix*.

Trombocytopenia i krwawienia, szczególnie po radioterapii, mogą być łagodzone preparatami roślinnymi. Stosuje się korzeń żeń-szenia chińskiego, *Notoginseng radix* o wyraźnym działaniu przeciwkrwotocznym. W krwawieniach z dróg rodnych pomocne są kora kaliny, *Viburni cortex* i ziele tasznika, *Bursae pastoris herba*. Dodatkowo można stosować rutozyd, diosminę oraz escynę, która uszczelnia naczynia i wykazuje właściwości przeciwzapalne.

Niewydolność gonadalna - niepłodność i przedwczesna menopauza, szczególnie u młodszych pacjentek oraz zaburzenia płodności u mężczyzn. Wśród preparatów roślinnych, których działanie zostało potwierdzone badaniami naukowymi i które mogą wspomagać regenerację gonad po chemioterapii, wyróżnia się korzeń maki peruwiańskiej *Lepidii radix*. Stosowana zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, poprawia funkcje reprodukcyjne, łagodzi objawy przedwczesnej menopauzy i poprawia płodność poprzez regulację poziomów hormonów. Korzeń szparagu groniastego, *Asparagi racemosi radix*, jest tradycyjnie wykorzystywany w ajurwedzie w celu poprawy funkcji rozrodczych u kobiet i może przyczyniać się do zwiększenia płodności w przypadku przedwczesnej menopauzy. Niektóre badania sugerują także, że owoc bruzdyganka ziemnego, *Tribuli fructus*, może wpływać na poziom testosteronu u mężczyzn, choć jego skuteczność jest mniej jednoznaczna.

Uszkodzenia wątroby. Owoc ostropestu, *Silybi frictus* jest jedna z najlepiej udokumentowanych roślinnych substancji hepatoprotekcyjnych. Zawiera sylimarynę, która stabilizuje błony komórkowe hepatocytów, redukuje stres oksydacyjny i wspomaga regenerację wątroby. Badania kliniczne potwierdzają też, że wyciągi z liści karczocha, *Cynarae folium*, poprawiają parametry biochemiczne wątroby i wspomagają proces detoksykacji, co jest szczególnie korzystne u pacjentów po chemioterapii. Działanie hepatoprotekcyjne wykazują korzenie oporników: *Puerariae lobatae radix* i *Puerariae thomsonii radix*.

Uszkodzenia błony śluzowej jamy ustnej i gardła po radioterapii są szczególnie dokuczliwe i mogą trwać wiele miesięcy po jej zakończeniu. Dobre efekty, potwierdzone przez pacjentów, daje żel z liści aloesu rozcieńczony (50/250) lub podawany razem z maceratem z surowców śluzowych, np. *Althaeae radix*, *Malvae folium* czy *Lini Semen*. Stosuje się go jako płyn do płukania lub napój przyjmowany małymi porcjami.

Niewydolność nerek. W ochronie nerek istotne jest działanie kurkuminy, pozyskiwanej z kłącza ostryżu, *Curcumae longae rhizoma*, która dzięki swoim silnym właściwościom przeciwzapalnym



i antyoksydacyjnym może ograniczać uszkodzenia wywołane chemioterapią. Ponadto zioła takie jak korzeń mniszka lekarskiego, *Taraxaci radix*, liść pokrzywy, *Urticae folium*, oraz liść brzozy, *Betulae folium*, charakteryzują się działaniem moczopędnym, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn i wspiera prawidłowe funkcjonowanie nerek.

Wiele roślin leczniczych wykazuje **działanie wielokierunkowe**, a przy odpowiednim doborze oraz stosowaniu w dawkach o potwierdzonej skuteczności cechuje się dobrą tolerancją i wysokim profilem bezpieczeństwa. Korzeń rdestu wielokwiatowego, *Polygoni multiflori radix*, wykazuje szerokie spektrum działania farmakologicznego. Oprócz zastosowania w leczeniu osłabienia pamięci, neurastenii i bezsenności, może być również używany jako środek wspomagający w terapii przewlekłych bólów kostnych, nerwobóli, niedokrwistości oraz zespołu metabolicznego. Jego właściwości wynikają m.in. z obecności związków bioaktywnych, takich jak resweratrol, stilbenoidy, flawonoidy i chinony, które wykazują działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne oraz hematopoetyczne.

Korzeń traganka, *Astragali radix*, wykazuje działanie immunostymulujące, hematopoetyczne, antyoksydacyjne i nootropowe, które mogą być przydatne w rekonwalescencji po chemioterapii. Jego działanie wynika głównie z obecności saponin triterpenowych (astragalozydów), polisacharydów i flawonoidów. Wspomaga regenerację szpiku kostnego, chroni narządy przed toksycznym wpływem cytostatyków oraz redukuje zmęczenie. Jego adaptogenne właściwości mogą przyczynić się do poprawy odporności i wydolności organizmu.

Po zakończeniu leczenia onkologicznego rekonwalescencja z zastosowaniem fitoterapii może stanowić skuteczne wsparcie w procesie powrotu do pełnej sprawności fizycznej i psychicznej.

Bibliografia u autora

mgr farm. Zbigniew Skotnicki

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



REMEDIUM

Skuteczny sposób na niedobory witaminy B12

Tekst: oprac. red.

Witamina B12 nazywana bywa też kobalaminą, od minerału śladowego - kobaltu, który jest jej częścią. Jak inne witaminy z grupy B, należy do rozpuszczalnych w wodzie. O jej prawidłową ilość w diecie powinny zadbać przede wszystkim osoby niespożywające mięsa i nabiału.

Witamina B12 występuje niemal wyłącznie w produktach zwierzęcych, jeśli więc produkty roślinne ją zawierają, oznacza to, że zostały wzbogacone o ten składnik.

Jak wchłania się witamina B12? Z jelita cienkiego do krwi, ale w sytuacji, gdy zostanie zamknięta w dodatkowym ochronnym białku wytwarzanym w żołądku (czynnik wewnętrzny, IF). Po wchłonięciu część witaminy B12 odkłada się w wątrobie - prawidłowo wątroba magazynuje jej

około 1-2 mg. Wykorzystana, jest wydalana do żółci i część wychwytywana ponownie przez IF. To powoduje, że niedobory kształtują się powoli, a ich wykrycie może zająć dużo czasu.

Wyróżnia się aż cztery formy witaminy B12. Najczęściej w suplementach diety wykorzystuje się cyjanokobalaminę. Hydroksykobalamina jest przede wszystkim wytwarzana przez bakterie w jelicie grubym. Adenozylokobalamina i metylokobalamina to aktywne postaci witaminy B12.

Wielofunkcyjna i kluczowa dla zdrowia

Witamina B12 wspomaga metabolizm energetyczny organizmu, dzięki czemu zapobiega nadmiernemu znużeniu i zmęczeniu, które jest jednym z symptomów jej niedoboru. Wspiera też prawidłowe funkcje umysłowe, m.in. poprzez udział w produkcji serotoniny w organizmie, utrzymanie osłonki mielinowej, która chroni aksony neuronów, a także ochronę komórek nerwowych i usprawnienie przekazywania impulsów nerwowych; jest również potrzebna do wzrostu, naprawy i podziału komórek. Witamina B12 przyczynia się ponadto do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, biorąc udział w tworzeniu kwasów nukleinowych i białek. Co istotne, wspiera prawidłowe tworzenie czerwonych krwinek za pośrednictwem komórek macierzystych układu krwiotwórczego w szpiku kostnym. Objawy niedostatecznej ilości wit. B12 to m.in. osłabienie, bladość skóry, drażliwość, spadek koncentracji, duszności, zawroty głowy, kołatanie serca, zaburzenia neurologiczne, brak apetytu.

Źródła witaminy B12 i ryzyko niedoborów

Główne źródła tego składnika w diecie to produkty pochodzenia zwierzęcego, m.in. mięso, podroby, ryby i owoce morza, jaja, mleko i nabiał. W roślinach nie znajdziemy tej witaminy, dlatego wegetarianie i weganie powinni wziąć pod uwagę odpowiednią jej podaż z innych źródeł. Także osoby starsze oraz z niskim poziomem kwasu żołądkowego powinny upewnić się, że dostarczają organizmowi wystarczającą ilość witaminy B12, ponieważ błona śluzowa żołądka wytwarza białko zwane czynnikiem wewnętrznym (IF), które pomaga jelitom wchłaniać witaminę B12. Z wiekiem mogą z powodu braku czynnika wewnętrznego przyswajać za mało tej witaminy. Przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka również powoduje niedobór IF.

Jak ograniczyć ryzyko zbyt niskiego poziomu witaminy B12 u wegan? Należy zadbać, by w jadłospisie znalazły się jej niezawierające źródła, m.in. grzyby, zwłaszcza boczniki, pieczarki i shiitake czy niektóre rodzaje alg. W sprzedaży spotkać można produkty roślinne wzbogacane

W 2019 roku przeprowadzono porównanie skuteczności podjęzykowych tabletek do ssania i zastrzyków domięśniowych.

- Przeanalizowano dane 4281 pacjentów leczonych suplementami VB12: 830 osób otrzymywało zastrzyki domięśniowe (IM) w dawce 1mg/ml, 3451 tabletki podjęzykowe (SL) w dawce 1000 mg.
- Do badania włączono wszystkich pacjentów, którzy rozpoczęli leczenie B12, niezależnie od ich poziomu B12. Wykluczono pacjentów z niedoborem kw. foliowego oraz stosujących leki mogące powodować niedokrwistość megaloblastyczną.
- Średnia różnica między poziomami witaminy B12 przed i po podaniu suplementów była istotnie wyższa w grupie SL w porównaniu z grupą zastrzyków domięśniowych (252 ± 223 w porównaniu z 218 ± 184 ng/l, $p < 0,001$).
- SL VB12 istotnie zwiększyła szansę na wzrost poziomów sVB12 w porównaniu z grupą IM.

o witaminę B12, m.in. produkty sojowe, płatki śniadaniowe, soki itp.

Jeśli produkty spożywcze nie pokrywają w wystarczającym stopniu zapotrzebowania na kobalaminę, niezbędna jest suplementacja skonsultowana ze specjalistą, by dobrać dawkę.

Aktywna witamina B12?

Witamina B12 w postaci cyjanokobalaminy i hydroksokobalaminy przed wykorzystaniem jest przekształcana w organizmie w jedną z aktywnych form B12. Zdolność do przeprowadzenia tej zmiany w ustroju maleje jednak wraz z wiekiem. Metylokobalamina zawiera grupę metylową, której potrzebuje do pełnienia swoich funkcji, jest więc bardziej skuteczna niż którakolwiek z pozostałych form kobalaminy.

Badania wykazały, że witamina B12 w dużych dawkach w postaci pastylek do ssania jest również dobrze wchłaniana przez błonę śluzową jamy ustnej, omijając w ten sposób normalne wchłanianie z przewodu pokarmowego.



FITOTERAPIA A URODA

Naturalne remedia na cellulit

Tekst: Małgorzata Piera
tworzaakademiakobiet.pl, youtube@Chatkapachnącamiętą

Która z nas nie martwi się niepożądanym tłuszczkiem w różnych miejscach ciała - a cóż dopiero dzieje się, gdy spostrzega, że ten wróg smukłego wyglądu rozłożony jest nieestetycznie, zbija się pod skórą w grudki, przypominając strukturą kalafiora czy skórkę pomarańczową, zwłaszcza na udach, pośladkach czy brzuchu.

Niestety - wiemy co to znaczy - nadchodzi cellulit – przykry stan nieregularnego rozmieszczenia tłuszczu, wody i toksyn pod skórą. Dolegliwość ta pojawia się, gdy tkanka tłuszczowa zaczyna naciskać na więzadła, powodując wgłębienia

na powierzchni skóry, która staje się nierówna i pomarszczona. Cellulit stanowi zwyrodnienie tkanki łącznej o charakterze obrzękowo-włóknującym z powodu zmian strukturalnych i biochemicznych tkanek podskórnych.

Możemy wyróżnić 2 typy tego defektu: cellulit wodny – zwykle dotyczący osób szczupłych i wysportowanych - związany jest z zatrzymywaniem wody w organizmie oraz tłuszczowy – u osób z nadwagą, które mało ćwiczą i prowadzą siedzący tryb życia. Natomiast cellulit mieszany, jak łatwo się domyślić, łączy cechy obu odmian.

Cellulit a może cellulitis – czy to taka sama dolegliwość?

Zanim poznamy naturalne sposoby na cellulit - warto wiedzieć, że defekt ten często mylimy z cellulitisem - równie przykrym stanem. Cellulitis jest już chorobą, czyli zapaleniem tkanki łącznej, spowodowanym bakteriami z grupy *Streptococcus* oraz *Staphylococcus* i może występować na całym ciele, nawet na twarzy. Objawia się zaczerwienieniem skóry, bólem, a także obrzękiem i ociepleniem chorego obszaru. Natomiast cellulit to defekt estetyczny – oczywiście wobec niego też nie jesteśmy bezbronni.

Wśród przyczyn tej dolegliwości należy wskazać cały kompleks - uwarunkowania genetyczne, kobiece hormony, brak aktywności fizycznej, tendencja do zatrzymywania wody w organizmie, dieta bogata w tłuszcze nasycone, sól i cukry, używki - wszystko to może sprzyjać magazynowaniu tłuszczu i toksyn w organizmie, zwiększając ryzyko pomarańczowej skórki.

Jednak nie musimy godzić się na ten dyskomfort - dysponujemy całym arsenałem naturalnych środków pomocnych w ograniczeniu tego problemu, jak preparaty roślinne, zioła, algi, kawa, olejki eteryczne - produkty te wspomagają rozluźnienie zbitej tkanki tłuszczowej, sprzyjając wydalaniu toksycznych substancji z organizmu.

Jeśli chodzi o naturalne metody zwalczania cellulitu – przede wszystkim zwróćmy uwagę na kluczową rolę prawidłowego odżywiania i nawilżania organizmu. Należy zaatakować wroga zarówno od wewnątrz, jak i z zewnątrz.

Wiadomo - chcesz mieć piękną skórę? Kosmetyki nie wystarczą, jeśli konsumuje się np. „śmieciowe” i przetworzone jedzenie. Także w przypadku cellulitu nie ma wyjątku - aby pomóc w regeneracji skóry, warto spożywać pokarmy bogate w antyoksydanty i witaminy (np. zielone warzywa liściaste, owoce jagodowe, pomarańcze, orzechy) oraz zdrowe tłuszcze - zawarte np.

w awokado, oliwie z oliwek, roślinnych olejach, orzechach czy nasionach. Ważne jest także ograniczanie żywności przetworzonej i soli – wszystko to sprzyja zatrzymywaniu wody w organizmie, pogłębiając problem.

Innym ważnym zaleceniem jest zwiększenie spożycia wody, co jest bardzo istotne w usuwaniu toksyn. Warto wiedzieć, że niektóre napary ziołowe wspomagają walkę z cellulitem – np. napój pokrzywowo-imbirowy. Pokrzywa ma działanie moczopędne, wspiera oczyszczanie organizmu, a imbir poprawia krążenie i metabolizm: należy 1 łyżkę suszonej pokrzywy oraz posiekany dwucentymetrowy kawałek korzenia imbiru zalać szklanką wrzątku i parzyć 15 min. po czym odcedzić i wypić. Można spożywać 1-2 razy dziennie przez kilka tygodni.

Poza tym dowiedziono, że niektóre minerały korzystnie wpływają na stan skóry – są ważne dla jej struktury, utrzymują równowagę kwasowo-zasadową i mają wpływ na gospodarkę hormonalną. Istotną rolę w walce z cellulitem mają: wapń – wspomagający prawidłową pracę mięśni, trawienie tłuszczów – magnez, który wpływa na tempo procesów lipolitycznych w tkance podskórnej, a także cynk - usprawniający odnowę skóry, dzięki wzmocnieniu jej struktury oraz chrom - niezbędny w metabolizmie lipidów, węglowodanów i białek.

Roślinne wsparcie na cellulit

Wiele ziół posiada cenne właściwości, które poprawiają metabolizm, wspomagają eliminację toksyn i wspierają krążenie krwi oraz przepływ chłonki, zapobiegając dzięki temu zastojom limfy w tkankach. Rośliny stanowią zatem cenny oręż w walce z pomarańczową skórą, a prawdziwą gwiazdą wśród nich jest Bluszcz pospolity (*Hedera helix*). Jego liście to skarbnica saponin triterpenowych, kwasów fenolowych, flawonoidów oraz karotenoidów, dzięki czemu roślina wykazuje tak wszechstronne działanie - pobudza odpływ limfy, działa przeciwobrzękowo, wspomaga usuwanie toksyn i tłuszczu, ujędrnia skórę, poprawiając jej ukrwienie. Podobne działanie na cellulit jak bluszcz mają m.in. wyciągi z arniki górskiej, kasztanowca zwyczajnego czy nostrzyka żółtego.

A dziś zapraszam na:



Peeling z bluszczem

Do 2 sporych garści świeżych liści bluszczu, zmielonych w blenderze, należy dodać pół szklanki cukru oraz ok. 2-3 łyżki oleju - np. oliwy z oliwek, oleju kokosowego lub migdałowego. Po dokładnym wymieszaniu specyfiku masuje się delikatnie peelingiem miejsca z cellulitem, wykonując okrężne ruchy przez ok. 10 min. Po czym trzeba spłukać resztki kosmetyku ciepłą wodą. Regularne stosowanie poprawia krążenie i ujędrnia skórę.

Zalety szczotkowania ciała

Jedną z istotnych - choć wydawałoby się zbyt prostych - metod na cellulit jest szczotkowanie ciała na sucho, za pomocą szczotki o naturalnym, średnio twardym włosie. Masaż taki powinien być wykonywany od dołu, w kierunku do serca, aż skóra, dzięki poprawie ukrwienia, nabierze lekko różowej barwy. Ponadto będzie znacznie gładsza, bo nastąpi złuszczenie martwych komórek naskórka, co poprawi też wchłanianie antycellulitowych kosmetyków.

Kawą w cellulit

Inną substancją, która wspiera usuwanie brzydkiej pomarańczowej skórki jest zwykła kawa. Zawiera kofeinę, która wspomaga krążenie i rozkładanie tkanki tłuszczowej, poza tym rozszerza

naczynia krwionośne i poprawia krążenie również wtedy, gdy nakładamy ją na skórę. Działanie kofeiny polega na *hamowaniu aktywności enzymu fosfodiesterazy, co pobudza lipolizę i zmniejsza gromadzenie tłuszczu w lipocytach* (cyt.za: A. Klimowicz, J. Zielonka, M. Turek, A. Nowak, *Substancje pochodzenia naturalnego stosowane w terapii cellulitu*, (w:) Postępy Fitoterapii, vol. R. 16, no. 2, 2015, pp. 96-101).

Kofeina, inaczej metyloksantyna, występuje naturalnie m.in. w kawie arabskiej (*Coffea arabica*) czy kakaowcu właściwym (*Theobroma cacao*). Dzięki zaletom w walce z cellulitem dobrze sprawdzi się peeling kawowy. Mielone ziarna kawy świetnie złuszczą martwy naskórek. A zatem - zapraszam na kawę...czyli

Kawowy peeling antycellulitowy

Do 2-3 łyżek mielonej kawy dodajemy ok. 2 łyżki oliwy z oliwek i mieszamy. Tak przygotowaną papkę nakładamy na miejsca z cellulitem, masując ciało okrężnymi ruchami 5-10 minut, następnie czekamy, aż specyfik zadziała i po ok. 15 minutach zmywamy ciało ciepłą wodą.

Zabieg powinno się stosować 2-3 razy w tygodniu - dzięki czemu skóra będzie wygładzona i sprężysta.

Skarby mórz w walce z pomarańczową skórą

Algi to prawdziwe dary natury – zwłaszcza w kosmetyce – stanowią przykład środków bardzo bogatych w składniki biologicznie aktywne. Wśród wielu ich rodzajów warto wspomnieć algi z gatunku: *Chlorella vulgaris*, utrudniającej odkładanie tłuszczu w tkance podskórnej oraz *Laminaria* – mające właściwości lipolityczne, a także *Ulva lactuca* i *Ulva petrusa* (tzw. sałaty morskie) – które zawierają alosainę ważną dla wytwarzania kolagenu. Ponadto mają w składzie: polisacharydy, fitosterole, nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), witaminę A, aminokwasy, karotenoidy oraz biopierwiastki. Budzi podziw bogaty zestaw aminokwasów: jak m.in. alanina, asparagina, glicyna oraz lizyna. Te cenne substancje sprawiają, że algi są tak wartościowe - wpływają na poprawę elastyczności skóry oraz detoksykację organizmu. Szczególnie dzięki obecności laminaryny i fukoidyny skutecznie ograniczają cellulit.



Aby wykorzystać moc alg proponuję prostą maskę - wystarczy wymieszać 2 łyżki sproszkowanych alg morskich (spirulina lub chlorella) z 2 łyżkami naturalnego jogurtu, aż powstanie gęsta pasta. Następnie należy nałożyć ją kolistymi ruchami na miejsca z cellulitem, a po 20 minutach - spłukać ciepłą wodą. Zabieg można stosować 1-2 razy w tygodniu.

Pachnące wsparcie - czy olejki eteryczne działają?

Lubimy zapach olejków eterycznych - to skondensowana wonna esencja rośliny. W kosmetyce często wykorzystuje się roślinne olejki aromaterapeutyczne. Co ciekawe - także w profilaktyce i usuwaniu pomarańczowej skórki można stosować z powodzeniem niektóre z nich, dzięki właściwościom przeciwcellulitowym i ujędrniającym skórę. Jednym z cenniejszych olejków jest olejek cyprysowy, który dobrze wpływa na system krążenia i gospodarkę wodno-tłuszczową - działając przy tym przeciwdrobnoustrojowo oraz przeciwbólowo. Możemy aplikować go na skórę w formie kompresów, dodawać kilka kropli do ką-

pieli oraz do masażu. Natomiast olejek rozmarynowy rozgrzewa, ujędrnia oraz zmniejsza obrzęki, a z kolei jałowcowy oddziałuje ściągająco i przeciwbakteryjnie, usuwając nadmiar wody z organizmu - ważna cecha przy cellulicie wodnym.

Co interesujące - popularny olejek lawendowy wręcz przeciwdziała gromadzeniu się płynów w organizmie, a także wywołuje przekrwienie skóry. Warto wspomnieć również olejki: cynamonowy i z kopru włoskiego, które poprawiają napięcie skóry i pobudzają mikrokrążenie. Poza tym bardzo istotny wpływ na poprawę kondycji skóry z cellulitem ma olejek grejpfrutowy - cechuje go silne działanie detoksykujące. Dzięki tym pozytywnym właściwościom - masaż z olejkami eterycznymi jest jedną ze skuteczniejszych metod na pomarańczową skórę.

Oto przepis na olejek do masażu: 50 ml oleju bazowego - np. oleju kokosowego, migdałowego, czy oliwy z oliwek - mieszamy z 15 do 30 kroplami (15 jeśli skóra jest bardzo wrażliwa) wybranego olejku eterycznego (np. olejku cyprysowego, grejpfrutowego, rozmarynowego lub jałowcowego). Przelewamy do ciemnej buteleczki, stawiamy w chłodnym miejscu i stosujemy do masażu

miejsz zaatakowanych cellulitem. Ważne aby przed każdym użyciem dobrze wstrząsnąć. Skórę masujemy od kolan w górę delikatnymi, kolistymi i długimi ruchami dłoni o stałym nacisku; co pobudza oczyszczanie z toksyn i regenerację. Zabieg można wykonywać nawet codziennie, najlepiej po kąpieli, gdy skóra łatwiej wchłania kosmetyk.

Uwaga: Przed zastosowaniem olejków eterycznych zaleca się zrobić test uczuleniowy - nakładamy na skórę za uchem niewielką ilość mieszanki olejków eterycznych i oleju bazowego. Jeśli w ciągu 24 godzin nie wystąpi podrażnienie, można bezpiecznie stosować olejki.

Cynamon – wszechstronne panaceum

Ta wonna, kojarząca się ze świętami przyprawa stanowi nie tylko miły dodatek do piernika, ale może pomóc w walce z cellulitem - cynamon posiada bowiem właściwości rozgrzewające, oczyszczające, a także poprawia krążenie. A czym właściwie jest cynamon? Jest to wysuszona, sproszkowana kora drzewa cynamonowego – istnieje aż ok. 250 gatunków tej rośliny - jednak najbardziej znane i stosowane są dwa: cynamon cejloński i chiński. W korze cynamonowca występują m.in. takie cenne składniki, jak: olejki lotne, zawierające głównie aldehyd cynamonowy i eugenol, fenole, terpeny, kumaryny oraz witaminy oraz minerały. Aby skorzystać z siły cynamonu przeciw pomarańczowej skórcie - mój roślinny gabinet proponuje:

Okład z cynamonem na cellulit

Należy rozgrzać w rondelku 4 łyżki oleju kokosowego, a kiedy będzie w formie płynnej przelać go do szklanej miseczki i dodać 4 łyżki cynamonu, 2 krople olejku pomarańczowego oraz 2 cynamonowego. Trzeba wymieszać papkę i nałożyć ją na problematyczne części ciała, a następnie owinąć je folią spożywczą. Taki okład na skórze zostawia się na 20-30 minut, po czym dokładnie spłukuje zimną wodą.

Zabieg podnosi temperaturę skóry oraz stymuluje mikrokrążenie w naczyniach krwionośnych. Owiniecie ciała folią spożywczą sprawia, że pory skóry otwierają się, aby substancje aktywne mogły lepiej wnikać. Warto jednak przypomnieć o próbie uczuleniowej - nie każdemu służy cynamon.

Chcesz mieć gładką skórę - ćwicz

Ruch pozytywnie wpływa nie tylko kondycję i smukłą sylwetkę – ćwiczenia fizyczne stanowią jedną z najlepszych metod na poprawę wyglądu skóry i redukcję cellulitu. Pobudzają krążenie krwi i limfy, zmniejszają nadmiar tłuszczu, wzmacniają przy tym mięśnie. W przypadku pomarańczowej skórki bardzo wskazane są aktywności angażujące nogi, pośladki i brzuch, takie jak: joga, jazda na rowerze, bieganie czy trening typu przysiady, wykroki i ćwiczenia na nogi.

Oczywiście - nie sposób w krótkim artykule przedstawić liczne metody walki z cellulitem – sprawdzają się także okłady błotne, solne, ziołowe czy z zielonej glinki oraz cały profesjonalny arsenał kosmologii. Warto podkreślić jednak, że w nierównej walce z tym defektem ważna jest przed wszystkim systematyczność i konsekwencja oraz kompleksowe oddziaływanie.



Małgorzata Piera

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

wyobraźni hrabiny von Arnim” i audiobooka: „Chata pachnąca miętą...” dla audioteka.com). Ponadto ukończyła studia w Katedrze Roślin Leczniczych na SGGW w Warszawie oraz profesjonalny kurs kosmetyczny ASP „The Beauty and Wellness School” w Krakowie, jest pasjonatką kosmetyki naturalnej, ziół (<https://www.facebook.com/ziolowykantorek>, youtube@Chatkapachnącamiętą), zdrowego odżywiania i kreowania rozmaitych rzeczy typu handmade z motywami roślin - uwielbia także pisać o naturze. Od 2012 r. prowadzi ziołowe warsztaty kosmetyczne dla różnych instytucji na terenie całej Polski. Jej artykuły ukazują się w prasie („Natura i ty”), a jako zielarka kosmetyczna wystąpiła w programie „Nowy dzień” (TVP Kraków).



ZIOŁOWA KUCHNIA

Jak wiosna, to szczypiorek!

Tekst: oprac. red.

Mimo że dzieje wykorzystania innych przedstawicieli rodziny czosnkowatych sięgają aż 5 tys. lat wstecz, szczypiorek nie był tak powszechny w kuchni i w ziołolecznictwie, jak np. czosnek. Większe zainteresowanie w dziedzinie kulinariów zaczął budzić ok. XIX w. i od tej pory jest powszechnie uprawiany oraz chętnie spożywany w wielu krajach na świecie.

Czosnek szczypiorek jest byliną cebulową z rodziny liliowatych (*Liliaceae*), dorastającą do 15-30 cm wysokości. Tworzy zwarte kępy składające się z licznych, cienkich i długich, rurkowatych liści oraz różowych lub fioletowych kwiatów zebranych w baldachy. Roślina kwitnie od maja do czerwca. Surowcem leczniczym i przyprawowym są świeże liście, które można również zamrażać. Pochodzi z terenów północnej Europy i Azji, wy-

stępuje dziko w Europie, Azji i Ameryce Północnej; powszechnie uprawiany w wielu krajach na świecie.

Znany już starożytnym Chińczykom, Grekom i Rzymianom, w okresie średniowiecza był traktowany bardziej jako środek łagodzący dolegliwości żołądkowe niż składnik potraw czy przyprawa.

Szczypiorek zawiera olejek eteryczny ze związkami siarki, potas, sód, fosfor, wapń, ma-

gnez oraz duże ilości witaminy C (w 100 g szczypiorku jest jej 75 mg) i witamin z grupy B. Jest też źródłem cukrów, białka, żelaza i beta-karotenu. Zapachem i smakiem szczypiorek przypomina cebulę, jednak jest delikatniejszy i słodszy.

Szczypiorek pasuje przeważnie do tych samych potraw, do których dodaje się cebulę, z tym że stosowany jest w postaci świeżych posiekanych listków pod koniec lub po przygotowaniu dania. Dobrze komponuje się z zupami: fasolową, grochową i ziemniaczaną, uzupełnia sałatki jarzynowe, ziemniaczane oraz z dodatkiem wędlin. Można nim posypywać dania z jaj (omlety, jajecznice, jajka faszzerowane, sałatki) i ryb, doskonale pasuje także do past, twarożków, dipów, ziołowych sosów i marynat, kanapek, zimnych przekąsek itp. Dodany do bardzo delikatnych potraw, szczególnie gotowanych warzyw, może zdominować ich smak, dlatego lepiej wykorzystać go do zimnych przekąsek, kanapek czy twarogu z dodatkiem ogórka lub rzodkiewki. Wykorzystując dekoracyjne walory rurkowatych listków, można nimi ozdabiać większość dań z drobiu, ryb, sera, warzyw, ziemniaków i jajek.

Szczypiorek ma właściwości bakteriobójcze, jednak nie tak silne, jak jego „kuzyn” czosnek. Ze względu na zawartość związków siarki, dobrze wpływa na układ krążenia i pomaga obniżyć ciśnienie. Przez cały rok może być cennym źródłem m.in. witamin, żelaza i wapnia. Szczypiorek pobudza apetyt, jednak zbyt duże jego ilości w pożywieniu mogą wywołać dolegliwości trawienne.

Minibliny z łososiem

Składniki:

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 $\frac{3}{4}$ szklanki mleka
- 2 jajka
- 2,5 dag drożdży
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 4 łyżki masła
- tłuszcz do smażenia
- 30 dag łososia wędzonego na zimno
- $\frac{1}{2}$ szklanki gęstej kwaśnej śmietany
- 1 pęczek szczypiorku
- kolorowy pieprz



Przygotowanie:

Drożdże utrzeć z cukrem, $\frac{1}{3}$ szklanki lekko podgrzanego mleka oraz 2 łyżkami mąki pszennej, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

W większej misce wymieszać przesianą mąkę gryczaną z pozostałą mąką pszenną, solą, resztą ciepłego mleka, żółtkami oraz roztopionym, ostudzonym masłem. Dodać wyrośnięty zaczyn, ubite na pianę białka i wyrabiać drewnianą łyżką, aż ciasto będzie gładkie. Ciasto przykryć i odstawić w ciepłe miejsce, aż podwoi objętość.

Na wysmarowaną tłuszczem patelnię nakładać małe porcje ciasta i smażyć okrągłe placuszki z obu stron na złoty kolor.

Łososia pokroić na kilkanaście cienkich plasterków. Szczypiorek posiekać. Śmietanę wymieszać z połową porcji szczypiorku, nakładać łyżeczką niewielkie porcje na ułożone na półmiskach bliny, obok umieścić zwinięty w rulon plasterek łososia. Oprószyć bliny grubo zmielonym kolorowym pieprzem i posypać pozostałym szczypiorkiem.

Pesto ze szczypiorku

Składniki:

- 1 pęczek szczypiorku,
- 4 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki orzeszków piniowych,
- sól i kolorowy pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Orzeszki piniowe podprażyć na suchej patelni. Do blendera wrzucić posiekany szczypiorek, obrane ząbki czosnku, orzeszki, wlać oliwę. Zmiksować i doprawić.



PORADNIK ZIELARZA

Naturalne środki na chorobę lokomocyjną, czyli jak przyjemnie przeżyć podróż

Tekst: dr n. med. Karina Schönknecht

Choroba lokomocyjna, zwana też kinezozą, jest stanem, który występuje w wyniku sprzeczności między sygnałami odbieranymi przez nasz wzrok a sygnałami z narządu równowagi (błędnika).

Charakteryzuje się występowaniem nieprzyjemnych objawów podczas jazdy w rzeczywistych środkach transportu, takich jak: samochód, pociąg, statek lub samolot lub w czasie korzystania z wirtualnych symulatorów jazdy, gier czy nawet oglądania filmów 3D, gdzie wirtualna wizualna symulacja ruchu tworzy iluzję ruchu – jest to wtedy tzw. choroba lokomocyjna wywołana wzrokiem.

Dolegliwości w obu przypadkach są takie same. Bóle i zawroty głowy, zmęczenie, nudności i wymioty, senność. Choroba ta dotyka zazwyczaj młodszych dzieci, przy czym po 12 roku życia często samoistnie ustępuje. Bardziej wrażliwe są także kobiety niż mężczyźni.

W celu zapobiegania wystąpieniu objawów, które skutecznie mogą popsuć najlepszą podróż, czy wręcz uniemożliwić cieszenie się wakacjami, stosuje się różne środki – leki syntetyczne oraz leki ziołowe.

Leki syntetyczne działają silnie, ale ich głównym skutkiem niepożądanym jest wywoływanie

senności, co w przypadku chęci zwiedzania czy czynnego uczestniczenia w podróży, sprawia, że nie są one najlepszym wyborem. Leki roślinne cenione są za ich skuteczność i jednocześnie brak silnego działania nasennego. Zioła mogą pomóc na kilka sposobów:

Zioła wpływające na układ pokarmowy

Niektóre zioła działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, co redukuje skurcze prowadzące do wymiotów. Pobudzają też trawienie i regulują pracę żołądka, co z kolei zmniejsza uczucie nudności. Inne pomagają zmniejszyć podrażnienie błony śluzowej żołądka oraz zapobiegają nadmiernej produkcji kwasu żołądkowego, który może nasilać mdłości. Część z nich wykazuje także działanie przeciwhistaminowe, podobne do leków syntetycznych stosowanych w chorobie lokomocyjnej.

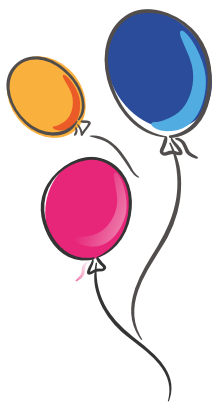
Zioła wpływające na układ nerwowy

W tej grupie znajdziemy zioła o działaniu uspokajającym i relaksującym, pomagające wyciszyć się i zredukować lęk i napięcie spowodowane podróżą (tzw. Reisefieber), które może prowadzić do wystąpienia nudności i wymiotów. Zioła te mogą zmniejszać także nadwrażliwość błędnika, który odpowiada za utrzymanie równowagi i jest wrażliwy na zmiany pozycji ciała. Dodatkowo niektóre rośliny wpływają na neuroprzekazniki biorące udział w powstawaniu sygnałów prowadzących do odruchu wymiotnego (serotonina, dopamina).

Najpopularniejsze zioła przeciwwymiotne w chorobie lokomocyjnej

Najbardziej znanym i najlepiej przebadanym surowcem roślinnym jest sproszkowane **kłącze imbiru** (*Zingiber officinale Roscoe*), zawierające jako związki czynne gingerole i shogaole. To one zostały uznane za substancje wpływające hamująco na występowanie nudności i wymiotów, co udowodniono w wielu badaniach. Imbir wykazuje także działanie stymulujące układ pokarmowy, pobudza wydzielanie enzymów trawiennych, poprawiając motorykę. Mechanizm działania imbiru opiera się na jego właściwościach przeciwzapalnych i rozkurczowych, które pomagają zreduko-





Bąbel

TRAVEL

Naturalny sposób na dobre samopoczucie w czasie podróży

NOWOŚĆ



Bąbel Travel to suplement diety w płynie dla dzieci od 3 roku życia o przyjemnym smaku. Nie powoduje senności.

Zawiera wyciągi:

z kwiatów rumianku pospolitego, z kłączy imbiru lekarskiego, z liści mięty pieprzowej oraz witaminy B1 i B6.

Dlaczego właśnie te składniki?

Imbir: pomaga zapobiegać występowaniu mdłości i wymiotów podczas podróży różnymi środkami transportu. Wspiera prawidłową pracę przewodu pokarmowego i przyczynia się do zachowania lepszego samopoczucia podczas podróży,

Rumianek: wspiera relaksację i samopoczucie psychiczne,

Mięta: wspiera procesy trawienne,
Witaminy B1 i B6: pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

wać napięcie mięśniowe w przewodzie pokarmowym, a także na stymulacji wydzielania soków trawiennych. Inny mechanizm opiera się na działaniu przeciwserotoninowym, czyli podobnym do tego jakie wykazują leki syntetyczne o działaniu przeciwwymiotnym.

Sugeruje się także, że **mentol** pochodzący z różnych gatunków mięty, może wykazywać działanie łagodzące objawy choroby lokomocyjnej poprzez wpływ na blokadę wydzielania dopaminy (neuroprzebieżnik zaangażowany m.in. w występowanie objawów choroby lokomocyjnej) oraz działanie chłodzące i antyhistaminowe. Dodatkowo olejek eteryczny z mięty pieprzowej (zawierający m.in. mentol) wykazuje działanie przeciwbólowe i spazmolityczne (przeciwskurczowe) oraz poprawia motorykę jelit, co również może pomóc w łagodzeniu objawów mdłości i nudności. Można stosować go w formie herbaty miętowej, olejku eterycznego lub gum do żucia z miętą.

Podobne do mięty właściwości przeciwskurczowe i przeciwzapalne posiadają **owoce kopru włoskiego** (*Foeniculum vulgare*), **kwiaty rumianku** (*Matricaria chamomilla*), **owoce anyżu** (*Pimpinella anisum*) - one także wpływają na redukcję nudności i uczucie pełności, co sprawia, że mogą być zastosowane wspomagająco w łagodzeniu objawów choroby lokomocyjnej.

W przypadku, gdy kinetoza wywołana jest stresem lub lękiem, albo gdy niepokój jest jednym z elementów przyczyniających się lub nasilających objawy choroby lokomocyjnej, warto sięgnąć po **lawendę** (*Lavandula angustifolia*) lub **melisę** (*Melissa officinalis*). Oba zioła wykazują działanie uspokajające i stosowane są w celu złagodzenia objawów stresu, lęku i nudności, które często towarzyszą chorobie lokomocyjnej. Podobnie będzie działać **ziele mierznicy czarnej** otrzymanywane z *Ballota nigra L.*

Prowadzono także badania z użyciem **hesperydyny**, flawonoidu powszechnego szczególnie w owocach cytrusowych. Wykazano, że hamujące działanie hesperydyny na chorobę lokomocyjną jest powiązane z jej właściwościami przeciwhistaminowymi, czyli jest to podobny mechanizm działania do tego, jaki posiadają syntetyczne leki.

Ciekawe są również doniesienia na temat wpływu **witaminy C** na złagodzenie objawów kinetozy. Na przykład udokumentowano, że przyjmowanie 500 mg witaminy C 20 minut przed

podróżą powodowało dwukrotnie niższe ryzyko pojawienia się objawów choroby lokomocyjnej. Inne badania sugerują, że dieta bogata w witaminę C, spożywana na 24 godziny przed podróżą, może zmniejszać nasilenie objawów choroby lokomocyjnej.

Jak stosować zioła w chorobie lokomocyjnej?

W celu zapobiegania chorobie lokomocyjnej warto zastosować 1-2 g sproszkowanego kłącza imbiru pół godziny do godziny przed podróżą u osób dorosłych i 250-500 mg u dzieci.

Na czas podróży natomiast warto sporządzić w termosie napar przygotowany z wybranych, wg potrzeby, ziół, jak: liści mięty, liści melisy, ziela mierznicy, kwiatów rumianku, lawendy, owoców kopru lub anyżu. Tak przygotowany napar można popijać w trakcie podróży.

Obecnie można też zakupić specjalne urządzenia do aromaterapii do samochodu – w tym wypadku warto zastosować mieszankę olejku lawendowego i miętowego. Olejek miętowy posiada właściwości energetyzujące i pobudzające, więc mieszanka będzie jednocześnie likwidowała lęk, dzięki związkom czynnym obecnym w olejku lawendowym i wpływała korzystnie na koncentrację (olejek miętowy), co ma znaczenie dla kierowcy.

Bibliografia u autorki



Dr n. med. Karina Schönknecht

farmaceutka, doktoryzowała się z fitoterapii. Od ponad 25 lat związana z branżą zielarską, autorka receptur zielarskich i artykułów naukowych. Wykładowca akademicki oraz prelegent na kursach zielarskich.

Propaguje wiedzę o nowoczesnej fitoterapii na Dr Karina Schönknecht o zdrowiu i ziołach



SZCZYPTA HISTORII

Tynktura z biedronki, czyli słów kilka o entomofarmacji

Tekst: Olga Tylińska

Entomofarmacja? Entomomedycyna? Czyli co? Leczenie owadami? Żywność z owadów wywołuje skrajne odczucia, pozostając przynajmniej w naszym kręgu kulturowym wciąż pewnego rodzaju ciekawostką. Nie jest jednak tajemnicą, że nasi przodkowie (mniej lub bardziej powszechnie) jadaliby owady, a nawet... stosowali je jako lekarstwo.

Wykorzystanie owadów w dawnej tradycyjnej medycynie współcześnie wywołuje dość mieszane uczucia. Mniej kontrowersyjne wydają się inne surowce zwierzęce. Powszechnie sięgano po tłuszcze: sadło borsucze, gęsie, niedźwiedzie. Za terapię naturalną można uznać przystawianie pijawek. Popularne było piżmo, czyli wydzielina gruczołów piżmowca, dziś coraz częściej zastępowane syntetycznymi substytutami. Ale owady?

Prawodawstwo unijne wprowadziło już kilka produktów opartych na owadach jako tzw. nową żywność. To wciąż temat niekończących się rozmów, dotyczących dobrostanu zwierząt, ewentualnych alergii, konieczności oznaczania. Wielu szokuje mąka ze świerszczy, tym bardziej, że jądanie owadów w Europie było raczej rzadkie i dotyczyło tak epizodycznych i zapomnianych przypadków, jak majowa zupa z chrabąszczy. O ile jedzenie „jakichś robaków” nas odstręcza, o tyle owady lub wytwarzane przez nie produkty częściej trafiały do arsenału tradycyjnej medycyny ludowej, a nawet do aptekarskich słoików.

Znane i mniej znane

Kiedy nasi przodkowie nie mieli zbyt wielu surowców leczniczych, owady dostarczały substancji o unikalnych właściwościach prozdrowotnych, które wspierały leczenie infekcji, łagodziły stany zapalne, a także sprzyjały gojeniu ran. Niektóre

gatunki były szczególnie cenione za ich potencjał terapeutyczny. Do znanych przykładów należy koszenila (stosowana jako środek barwiący i leczniczy), mucha hiszpańska (zawierająca kantarydynę, substancję o silnym działaniu drażniącym i terapeutycznym), produkty pszczele, mrówki i larwy much. Do odzwierzęcych produktów leczniczych należy również pajęczyna, chociaż warto w tym miejscu przypomnieć, że nie możemy pajęczych wytworów wliczyć do stricte owadzych surowców farmaceutycznych.

Koszenila

Kwas karminowy, koszenila, karmina doczekała się nawet swojego E jako składnik żywności (E120), gdyż stosowana jest współcześnie jako czerwony barwnik spożywczy. Pozyskuje się ją przede wszystkim z wysuszonych, zmielonych owadów, zwanych czerwcami kaktusowymi (*Dactylopius coccus*), żyjących w Meksyku. Mniej osób wie, że to Polska była kiedyś liderem w produkcji koszenili, którą aż po XVI wiek pozyskiwano z innego owada – czerwca polskiego (*Porphyrophora polonica*). O znaczeniu czerwca polskiego najdobitniej świadczy to, że od nazwy tego owada pochodzi w języku polskim zarówno sama nazwa koloru (czerwony) jak i miesiąca (w czerwcu zaczynały się zbiory tych owadów).





Polska Izba
Zielarsko-Medyczna

XII SYMPOZJUM I TARGI ZIELARSKIE IV GALA ZŁOTY MOŹDZIERZ

“PIĘĆ SEKRETÓW ZDROWIA OD POCZĘCIA DO DŁUGOWIECZNOŚCI”



Kiedy

04-06 kwietnia 2025



Gdzie

Hotel METROPOLO by Golden Tulip**
Kraków, Orzechowa 11**



Prelegenci XII Sympozjum

Dlaczego warto wziąć udział?



**prof. dr hab. Andrzej
Frydrychowski**



dr Michał Lange



inż. Klaudia Cwajna



**mgr Leszek
Zabrocki**



**dr Adam
Przygoda**



**prof. dr hab.
Bożena Muszyńska**



**dr Anna Bochenek
Mularczyk**



**dr Michał
Mularczyk**



**Naturoterapeuta
Andrzej Kawka**



**lek. med. Andrzej
Węcowski**



**Naturoterapeuta
Artur Głowacki**



dr Igor Olejnik



**mgr Marzena
Łasińska**



**prof. dr.n.med.
Wojciech
Piekoszewski**



**Naturoterapeuta
Michał Toczyłowski**



**prof.nadzw.
Krzysztof Krupka**



**dr n.farm.
Roman Duda**



dr Krzysztof Biecha



**Naturoterapeuta
Anna Ściuk**



**Pszczelarz Tomasz
Jakubiec**



dr Leszek Szywał



**mgr Halina
Jurkowska**

Zarezerwuj miejsce i zadbaj o zdrowie w naturalny sposób
Niech to będzie inspirujący czas pełen wiedzy,
zdrowia i nowych możliwości!

“Pięć Sekretów Zdrowia od poczęcia do długowieczności”

Chcesz dowiedzieć się więcej o naturalnych metodach
wspierania swojego zdrowia?

Dołącz do nas na wyjątkowym sympozjum, które połączy
medycynę konwencjonalną z potęgą ziołolecznictwa i
naturoterapii.

**Poznaj Pięć Sekretów Zdrowia od poczęcia do
długowieczności, które mogą poprawić Twoje życie.**

Dowiesz się m.in.:

- Jak rozpoznać obciążenie metalami ciężkimi i jak się ich pozbyć z organizmu
- Jak wybrać miód, który naprawdę działa
- Jakie naturalne substancje sprzyjają zajściu w ciążę
- Sport, czy może odwrócić oznaki starzenia
- Czy witaminy z grupy B, są nam niezbędne do życia
- Poznasz właściwości Lecznice i kosmetyczne Buskiej wody siarczkowej
- Grzyby lecznicze –jako sposób wspomagania procesów leczenia chorób cywilizacyjnych
- Jak zatrzymać czas, czyli konopie w walce z procesami starzenia się
- Czy naprawdę pasożytów nie da się uniknąć zdobydź wiedzę, która może zmienić Twoje spojrzenie na przyczyny wielu dolegliwości.

**Serdecznie Zapraszam
Prezes PIZM
Anna Bałazy**



Zeskanuj kod QR





Czerwiec stanowił czas zbiorów owada do celów przemysłowych. Od nazwy czerwca polskiego wywodzi się nazwa koloru czerwonego oraz nazwa miesiąca czerwca.

Dopiero tańsza karmina z Ameryki wyparła polską koszenilę z rynku. Potem, po wynalezieniu sztucznych barwników zainteresowanie koszenilą znacznie zmalało. Co ciekawe, dopiero współczesny popyt na naturalne składniki w żywności spowodował we współczesnych czasach renesans zainteresowania tą substancją. Dziś wiadomo, że koszenila jest potencjalnym alergenem, i u osób wrażliwszych może wywołać dolegliwości.

Kantarydyna

O niej z pewnością słyszeliście. Kantarydyna jest jedną z najbardziej popularnych substancji pochodzenia owadziego w tradycyjnej medycynie europejskiej, chociaż współcześnie łączy się ją przede wszystkim z miksturą nazywaną „hiszpańską muchą”, która miała pełnić rolę napoju miłosnego. Jednak składnikiem afrodyzjaku (obok częstych innych dodatków, takich jak krew kreta, czy fragmenty nietoperzy w zależno-

ści od receptury) nie były żadne muchówki, ale... mielone chrząszcze. Najczęściej wykorzystywano chrząszcze z gatunku pryszczel lekarski (*Lytta vesicatoria*).

Rzeczywiście, zawarta w owadzie kantarydyna wywołuje podrażnienie narządów wewnętrznych człowieka (w tym, niejako przy okazji, narządów płciowych), co powoduje ich przekrwienie. Po co pryszczelowi i spokrewnionym z nim gatunkom kantarydyna? Zwykle miała odstraszać wrogów pryszczela, gdyż była wydzielana w chwilach zagrożenia. Dla człowieka jest trucizną po połknięciu, chociaż trzeba by jej spożyć w tym celu dość dużo – dawka śmiertelna wynosi do 30 mg w przeliczeniu na czystą kantarydynę. Mniejsze dawki mogą być też szkodliwe. Substancja ta nieraz prowadziła do groźnych powikłań, takich jak zapalenia dróg moczowych i przewodu pokarmowego oraz bolesne erekcje.

Pryszczel lekarski występuje także w Polsce, gdzie był bardziej znany jako majka lekarska, i to pod tą nazwą częściej go znajdziemy w dawnej literaturze. Suszone majki były surowcem do produkcji leków, chociaż zazwyczaj używano ich zewnętrznie ze względu na drażniące właściwości.

Znajdowały się w recepturach maści przeciwreumatycznych, w preparatach na porost włosów, a nawet usuwano nią tatuaże lub wykorzystywano jako środek moczopędny.

Zachował się opis lekarstwa z 1798 roku, zawierający majkę lekarską. Był to „olejek z majowych robaków”, czyli oliwa, w której moczone owady. Stosowano go do leczenia ran po ugryzieniu wściekłego psa, aby rana pozostała otwarta i dobrze oczyszczona. W Poznaniu w sprzedaży była specjalna pomada przeciwko wypadaniu włosów, która była mieszaniną pomady różanej z „proszkiem kandarydowym”.

Nie tylko kwas mrówkowy

Mrówki wykorzystywane były w wielu rejonach świata, chociaż nie zawsze w taki sam sposób. Najczęściej mrówki traciły życie z powodu kwasu mrówkowego, który zawierają.

Pierwszy opis tej substancji zawdzięczamy Johnowi Rayowi. Był to żyjący w latach 1627-1705 przyrodnik i anglikański duchowny. On to, w 1670 roku zdradził informacje o kwaśnym soku (Acid Juyce), otrzymywanym z destylacji mrówek, wydawcy czasopisma Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Wiadomości o tej substancji miał od Samuela Fishera i dr. Hulse'a z Sheffield w Anglii, których chemiczne analizy

kwasu mrówkowego za uznawane za prekursorские badania wydzielin owadów. Prawdopodobnie w tradycyjnej medycynie ludowej wykorzystywano mrówki znacznie wcześniej.

W ajurwedzie ceniono mrówki, uważając że mają działanie antybakteryjne, przeciwzapalne oraz lekko znieczulające. Preparaty z mrówek stosowano w leczeniu stanów zapalnych skóry, reumatyzmu oraz przewlekłych bólów stawów. W Azji i Afryce maści z preparatów mrówek były używane do stosowania miejscowego na stawy.

Współcześnie uzyskuje się kwas mrówkowy syntetycznie, najczęściej z metanolu i CO.

Jednak mrówki mogły przydać się w jeszcze innym celu. W Ameryce Środkowej, Majowie wykorzystywali mrówki jako „żywe szwy” do zszywania ran. Metoda ta polegała na drażnieniu mrówki i przykładaniu jej żuwaczek do brzegów rany, po czym odrywano resztę ciała, pozostawiając głowę jako rodzaj zszywki.

Zgodnie z wiarą, że podobne leczy podobne, wykorzystywano owłosione gatunki mrówek do... leczenia łysienia.

Leczenie larwami

Od wieków do oczyszczania ran stosowano larwy muchy plujki. Okazuje się, że nie chodzi tu o samo żerowanie larw. Dodatkowo cały proces



leczenia wspierają enzymy proteolityczne, rozkładające martwą tkankę, nie wpływając jednocześnie na zdrowe komórki. Chociaż dziś dla wielu taka terapia może działać odpychająco, to ten sposób leczenia był szeroko stosowany w przypadku zakażonych ran i owrzodzeń, a i dziś medycyna współczesna sięga czasem do terapii larwami (tzw. terapia maggot) w trudnych przypadkach przewlekłych ran, np. w stopie cukrzycowej, gdzie larwy usuwają martwe tkanki i wspomagają regenerację.

Co ciekawe – podobne leczenie owrzodzeń i przewlekłych ran stosowano w tradycyjnej medycynie afrykańskiej. Tu jednak wykorzystywano w terapii larwy chrząszczy rohatyńcowatych (*Oryctes rhinoceros*). Uważa się, że te larwy zawierają dużo lipidów i kwasów tłuszczowych, co dodatkowo wpiera regenerację skóry, i zapobiegając infekcjom bakteryjnym.

Muchy wykorzystywano również w kosmetyce. W „Gospodyni Litewskiej” autorstwa Anny Ciundziewickiej i Wincenty Zawadzkiej z roku 1873 znajdujemy przepis na pomadę muchową, „pobudzającą wypadłe włosy do odrastania”:

„Muchy nasze zwyczajne, nałowione, ale nie trute, rozcierają się i smażą mieszając ciągle z tłustością wytopioną ze szpiku wołowego na wolnym bardzo ogniu, a lepij jeszcze na żarze. Potem się ta tłustość cedzi i wyciska przez rzadkie bardzo płótno do słoików, które obwiązane pęcherzem, przechowuje się w miejscu chłodnym.”

Nalewka z biedronki

Nie tylko pomada muchowa wydaje się dziś dość ekscentrycznym przepisem. Co powiecie na terapię biedronkową?

Okazuje się, że skądinąd sympatyczną biedronkę siedmiokropkę (*Coccinella septempunctata*) znajdziemy nie tylko w medycynie ludowej, ale i w pewnych bardziej oficjalnych recepturach leków. Z XIX wieku pochodzi przepis nalewki z biedronek na ból zęba. Biedronki traktowano poważnie jako surowiec leczniczy, opisywano je w ówczesnych książkach farmaceutycznych i zaliczano do środków zawierających tak zwany „pierwiastek ostry”. Owa substancja miała mieć „odurzający zapach, podobnym do woni opium”,

której przypisywano silne działanie przeciwbólowe, zalecane szczególnie na ból zębów, ale także w neuralgicznych bólach twarzy i głowy. Aby przygotować nalewkę, należało zebrać 60–80 biedronek, rozgnieść je i zalać alkoholem. Następnie miksturę odstawiano w słoneczne miejsce na tydzień. Po tym czasie nalewkę można było stosować wewnętrznie lub zewnętrznie.

Późniejsze badania chemiczne potwierdziły, że w ciele biedronki znajduje się szereg substancji o działaniu drażniącym na uszkodzoną skórę, a trującym dla innych owadów. To właśnie te alkoidy (adalina, kokcinellina lub propyleina), które mogły miały chronić biedronki przed drapieżnikami, a w małej dawce działać przeciwbólowo u człowieka.

Współcześnie nadal bada się zastosowanie owadów w medycynie. Terapia maggot (czyli leczenie larwami) jest nadzieją dla chorych z trudnymi i przewlekłymi ranami. Kantarydynę rozważa się jako potencjalną terapię w leczeniu brodawek i kurzajek. Chityna i chitozan, pozyskiwane z pancerzyków owadów, wykazują działanie hemostatyczne i antybakteryjne. Stosuje się je w produktach opatrunkowych i kosmetykach przeznaczonych do skóry wrażliwej.

Intrygującą opcją w medycynie mogą okazać się cecropiny pochodzące z owadów, np. z ciem. Cecropiny to peptydy o silnym działaniu antybakteryjnym. Odkryto je u ćmy *Hyalophora cecropia*. Wykazują skuteczność wobec wielu bakterii Gram-dodatnich i Gram-ujemnych oraz niektórych grzybów. Naukowcy z Uniwersytetu w Lund w Szwecji badają potencjał cecropin jako alternatywy dla antybiotyków, szczególnie w kontekście zakażeń lekoopornych.

Współczesne badania coraz częściej potwierdzają antybiotyczne, przeciwwzapalne i regeneracyjne właściwości surowców owadzych. To otwiera drogę do szerszego zastosowania owadów w medycynie i kosmetyce, lub – co może być jeszcze bardziej interesujące – stare receptury staną się inspiracją do nowych odkryć. Wiele z tych substancji można zapewne zastąpić substytutami, co pozwoli lepiej chronić zwierzęta i ekosystemy.

A biedronkę siedmiokropkę zostawmy w spokoju. Skorzystajmy z porady dentysty.



**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 zapańc
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

 fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84



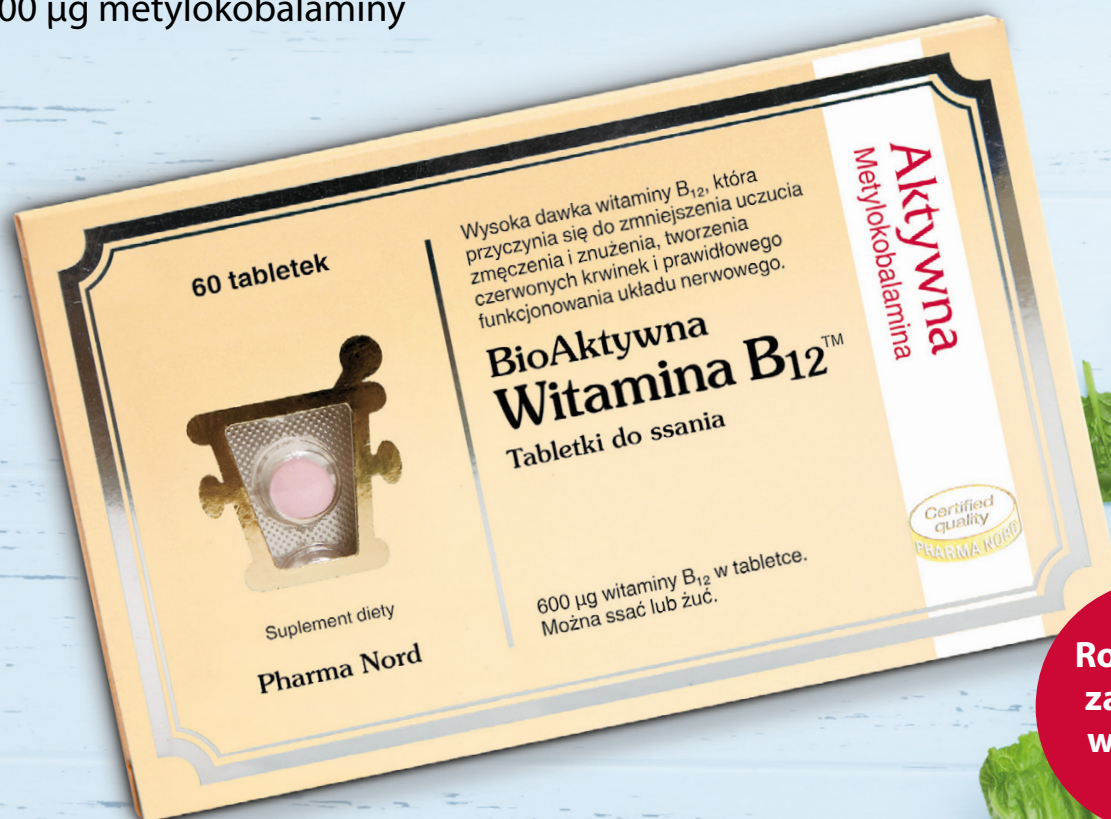
www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

suplement diety

Witamina B12 w aktywnej formie – niezbędna dla wegan i wegetarian

Wspiera metabolizm energetyczny

– 600 µg metylokobalaminy



Rośliny nie zawierają witaminy B12

Witamina B12 jest niezbędnym składnikiem odżywczym, którego organizm nie jest w stanie samodzielnie syntetyzować, dlatego musi być dostarczana wraz z dietą. Występuje prawie wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, co sprawia, że weganie i wegetarianie są bardziej narażeni na niedobór tego składnika.

Osoby starsze również są podatne na niedobór witaminy B12, ponieważ zdolność organizmu do wchłaniania tego składnika zmniejsza się wraz z wiekiem.

Witamina B12 wspiera funkcjonowanie układu nerwowego, układu odpornościowego, funkcje psychologiczne oraz bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek. Witamina B12 pomaga także zmniejszać uczucie zmęczenia i znużenia.



Wszystko o zdrowiu i suplementach diety-oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

BioAktywna Witamina B12 to suplement diety. Suplementy diety nie powinny być stosowane jako substytut zróżnicowanej i zbilansowanej diety ani zdrowego stylu życia.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.pl