



ZDROWIE

jedz zdrowo, żyj dłużej

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astum.pl

Eliza Lamer-Zarawska

ZIOŁOLECZNICTWO
DLA
MŁODZIEŻY



KSIAŻKA NA ZAMÓWIENIE DLA FIRM!

Wydawnictwo Astrum, wydawca ponad 800 tytułów książkowych i multimedialnych, specjalista z dziedziny zdrowia, medycyny niekonwencjonalnej, ziół, metod samoleczenia, zdrowego odżywiania oraz ekologii proponuje nawiązanie współpracy poprzez napisanie specjalnej książki na zamówienie.

Takie przedsięwzięcie nie wymaga dużego nakładu finansowego, za to może przynieść spore korzyści, gdyż nasze pozycje sprzedają się w nakładach od 2.000 do 100.000 egzemplarzy, dystrybuujemy je po wszelkich hurtowniach, sklepach specjalistycznych i księgarniach w całej Polsce. Ponadto nasze produkty są również w znanych sieciach handlowych typu: Empik, Media Markt, Saturn.

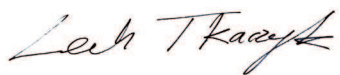
Wydawnictwo Astrum specjalizuje się w przygotowaniu, pisaniu i wydawaniu książek na zamówienie. Pracujemy dla firm, których produkty (misja, cel, podniesienie efektów sprzedaży) dotyczą szeroko pojętego zdrowia, żywienia, diet, medycyny itp. Swoją ofertę kierujemy również do producentów leków, suplementów diety, sprzętów medycznych itp. Koncentrujemy się na budowie pozytywnego wizerunku firmy i efektywności sprzedaży przez profesjonalną informację, nie w ulotce, katalogu, ale czymś bardziej trwałym, w tym wypadku w książce.

**Szukamy firm zainteresowanych współpracą,
które chciałyby zlecić nam napisanie książki na temat swojej firmy
oraz produktów.**

Do tej pory napisaliśmy dla różnych firm i koncernów oraz wydaliśmy i wprowadziliśmy na rynek książki o produktach dla zdrowych włosów, o tłuszczach jadalnych, o odchudzaniu i wiele innych. Specjalizujemy się i przygotowaliśmy też wiele książek dla firm medialnych jako dodatek do gazet.

W sprawie szczegółów zadzwoń lub napisz do nas na maila.
tel. 71 328 61 31 astrum@astrum.wroc.pl

Z poważaniem
Prezes Wydawnictwa Astrum
Lech Tkaczyk



Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
www.wydawnictwo-astrum.pl
e-mail: astrum@astrum.wroc.pl
tel. 71 328-19-92, kom. 530-77-34-20
fax 71 372-18-34



www.wydaj-sie.pl

Eliza Lamer-Zarawska

ZIOŁOLECZNICTWO DLA MŁODZIEŻY

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCŁAW

Redakcja
STANISŁAWA TRELA

Opracowanie redakcyjne
ELIZA ORMAN

Redakcja techniczna
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki
ANNA JANKOWSKA

Wydanie II
na podstawie wydania I

© Copyright by Lech Tkaczyk, Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 1996

Wszelkie prawa zastrzeżone

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana w jakiejkolwiek formie
i w jakikolwiek sposób, włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy
lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl
tel. (071) 328-19-92, fax (071) 372-18-34

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**
lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**
<http://www.wydawnictwo-astrum.pl>

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-363-0

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Specyfika stosowania ziół w okresie młodzieńczym	8
Jak stosować zioła	8
Główne lecznicze składniki roślin	14
Zioła w odżywianiu i niektórych dietach	30
Cukrowce (węglowodany)	36
Witaminy	40
Składniki mineralne	49
Leczenie ziołami w okresie młodzieńczym	55
Trudny okres dojrzewania	56
Nerwice, lęki – zioła uspokajające	58
Środki roślinne o działaniu uspokajającym	62
Emocjonalne zaburzenia odżywiania. Anoreksja i bulimia	66
Uzależnienia, narkotyki, używki	71
Zaburzenia przemiany materii	74
Zaburzenia miesiączkowania	79
Młodzieńcze kłopoty z wagą	81
Zioła w leczeniu niektórych schorzeń	86
Zioła w schorzeniach układu pokarmowego	86
Zioła regulujące trawienie	89
Zioła w schorzeniach wątroby	94
Biegunka	100
Zaparcia	103
Choroby dróg moczowych	106
Choroby układu oddechowego	110
Choroby infekcyjne z podwyższoną temperaturą	116
Rośliny w niektórych chorobach i urazach skóry	120
Infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze skóry	123
Zioła w różnych dolegliwościach	131
Zioła w leczeniu chorób alergicznych	131
Profilaktyka ziołowa – rośliny podnoszące odporność	133

Profilaktyka schorzeń krążeniowych	136
Profilaktyka cukrzycy i leczenie ziołowe jej wczesnych stadiów	138
Anemia	140
Profilaktyka chorób kości i zębów	141
Pielęgnacja urody	145
Trądzik młodzieńczy	145
Codzienna pielęgnacja twarzy i ciała	155
Zakończenie	174
Bibliografia	176

WSTĘP

Stosowanie roślin w leczeniu jest tak stare jak ludzkość. Od zarania dziejów człowiek szukał środków, które pomogłyby mu zwalczyć chorobę i jej objawy, przede wszystkim ból, utratę sił życiowych koniecznych do zdobywania pożywienia i do obrony; środkami takimi są zioła. Człowiek miał nadzieję, że przedłużą one okres jego sprawności fizycznej, czyli młodości, i oczywiście wydłużą życie. Substancje dla osiągnięcia tych celów człowiek znajdował w otaczającej go przyrodzie, a przede wszystkim w roślinach. Dzisiaj nie jest możliwe jednoznaczne określenie, czy pomagała mu w wyborze odpowiednich środków „zwierzęca” intuicja czy wnikliwa obserwacja przyrody. Zapewne udział obu w procesie wyodrębnienia z całego bogactwa miejscowego środowiska naturalnego roślin (także surowców pochodzenia zwierzęcego oraz mineralnego) o działaniu leczniczym był jednakowy.

Wiedzę o środkach leczniczych człowiek odnotował w najstarszych przekazach piśmiennictwa, zawarł ją też w mitach, wierzeniach i legendach. Dzisiaj do tego bogactwa wracamy, gdyż przekonaliśmy się, że człowiek jest rzeczywiście częścią natury i leczenie zwane naturalnym jest mu najbliższe.

Korzystajmy więc szeroko z roślin leczniczych, które choć pochodzą z czasów najdawniejszych, znajdują potwierdzenie swojej mocy w najnowszych badaniach naukowych. Zioła są właściwe w leczeniu schorzeń każdego okresu życia człowieka, także okresu młodzieńczego. Muszą być jednak odpowiednio dobrane i zastosowane, a wiedzie do tego droga przez ich poznanie. Temu służyć ma ta książka.

SPECYFIKA STOSOWANIA ZIOŁ W OKRESIE MŁODZIEŃCZYM

Rośliny lecznicze wykorzystywane tak szeroko zarówno w terapii ludzi starszych, jak i małych szkrabów, w odniesieniu do młodzieży jakby tracą na znaczeniu. Jest to zjawisko pozorne, związane m.in. z faktem lekceważenia przez młodych ludzi dolegliwości zdrowotnych, o ile nie są to ciężkie choroby zagrażające życiu lub mające poważne czy bolesne objawy. Taka postawa poparta jest najczęściej naiwną wiarą, że „z chorób się wyrasta”.

Tymczasem właśnie w likwidacji wielu niedomagań młodego organizmu oraz w profilaktyce poważnych zachorowań upatruje się głównego znaczenia roślin leczniczych w okresie wczesnej młodości. Prewencja i skuteczna terapia schorzeń, których zadatki lub pełne objawy obserwuje się już u nastolatków, z pewnością przyczyni się nie tylko do bieżącego poprawienia ich stanu zdrowia, ale również pozwoli osiągnąć lepszą kondycję zdrowotną w wieku dojrzałym czy nawet w starości.

Profilaktyka ziołowa wszystkich poważnych schorzeń, z miażdżycą na czele, powinna się zacząć jak najwcześniej, przede wszystkim w okresie dojrzewania, w którym jeszcze jest czas na dokonanie możliwych i koniecznych korekt w funkcjonowaniu własnego organizmu. Rola roślin odżywczych (warzyw i owoców) oraz leczniczych jest w tym działaniu pierwszoplanowa i niezastąpiona. Z tego też względu większość porad zamieszczonych w tej książce będzie dotyczyła „napraw” drobnych lub poważniejszych nieprawidłowości metabolizmu i ogólnego rozwoju młodego organizmu.

JAK STOSOWAĆ ZIOŁA

Wygodną formą podania ziół są gotowe preparaty różnego typu, np. drażetki, tabletki, kapsułki, granulaty, mieszanki ziołowe, zioła-fix (w torebkach do jednorazowego zaparzania), maści i kremy (do zewnętrznego stosowania), róż-

norodne płyny: nalewki, ekstrakty (wyciągi z suchych surowców), intrakty (wyciągi ze świeżych surowców), soki, syropy, płyny do inhalacji. Są one nie tylko wygodne w użyciu, ale i łatwe w dawkowaniu, gdyż mają określoną, stałą zawartość tzw. ciał czynnych, tj. składników wykazujących aktywność leczniczą (potwierdzoną badaniami farmakologicznymi na zwierzętach doświadczalnych).

Gotowe preparaty farmaceutyczne z ziół, określane ogólnie jako leki naturalne, są jednak dość drogie, zwłaszcza jeśli pochodzą ze znanych firm, których wyroby zdobyły już uznanie pacjentów i lekarzy. Nie zawsze też nadają się dla wszystkich osób (pomijając oczywistą sprawę właściwego doboru leku naturalnego, bardzo często dostępnego tylko na recepty), gdyż np. jeśli są przygotowane na mocnym alkoholu, nie są odpowiednie ani dla dzieci, ani dla młodzieży (chyba że chodzi o jednorazowe podanie), także dla kobiet w ciąży czy matek karmiących.

Często w warunkach domowych możemy sami przygotować z roślin łagodnie działających, tj. niezawierających silnie aktywnych lub trujących składników, wiele wartościowych przetworów zielarskich, które nie ustępują wcale jakością produktom firmowym.

Zwyczaj domowego picia „ziołek”, najczęściej w postaci herbatek (naparów) czy innych przetworów, jest polecany nie tylko dla osób starszych (jak często się uważa), ale również w wieku młodzieńczym. Zioła pomagają pozbyć się wielu codziennych i męczących dolegliwości, np. zaparć. Leczą niektóre schorzenia, a w innych skutecznie wspomagają terapię prowadzoną różnymi lekami, w tym chemicznymi (syntetycznymi). Niezastąpiona jest ich rola w profilaktyce, w podnoszeniu odporności organizmu oraz w działaniach, które ogólnie określamy zdrowym trybem życia.

W przygotowaniu leków naturalnych oraz domowych przetworów ziołowych wykorzystuje się następujące części roślin, określane jako surowce lecznicze: korzeń (*Radix*), kłącze (*Rhizoma*), kora (*Cortex*), owoc (*Fructus*), nasienie (*Semen*), liść (*Folium*) oraz całe ziele, czyli kwitnącą szczytową część pędu, ściętą wraz z liśćmi i kwiatkami (*Herba*). Właśnie od ziela (najczęściej używanego surowca) pochodzą nazwy zioło (tak ogólnie nazywa się każdy surowiec roślinny o właściwościach leczących), ziołolecznictwo – określające metodę leczenia za pomocą ziół czy zielarstwo – obejmujące całokształt zagadnień związanych ze znajomością roślin leczniczych.

Odpowiednio dobrany i rozdrobniony surowiec (pojedynczy lub w mieszance), najlepiej zakupiony w sklepie zielarskim lub aptece (przy samodziel-

nym zbieraniu roślin ze stanowisk naturalnych obowiązuje bardzo dobra znajomość gatunków roślin leczniczych), poddajemy ekstrakcji w różny sposób, w zależności od rodzaju surowca oraz zawartych w nim związków chemicznych.

Wyciągi wodne przygotowane na ciepło to napary i odwary. Przygotowanie tych przetworów różni się przede wszystkim długością ogrzewania płynu.

Napary ogrzewa się tylko do momentu wrzenia, a w przypadku surowców olejkowych (aromatycznych) zalewa jedynie wrzącą wodą i utrzymuje przez określony czas w cieple: na parze (tak jak esencję herbacianą) lub w termosie.

Napary są przetworami o krótkim okresie trwałości (najwyżej 24-godzinny) i przygotowuje się je *ex tempore* – wtedy gdy są potrzebne. Używa się do ich wytwarzania surowców o miękkiej, delikatnej konsystencji (np. kwiatów, liści, ziela), najczęściej aromatycznych, zawierających aktywne związki łatwo rozpuszczające się w gorącej wodzie.

Do sporządzenia naparów zwykle bierze się łyżkę ziół na szklanek wody (niekiedy łyżeczkę). Naparza się w sposób zalecany dla danego surowca, np. surowce aromatyczne zalewa się wrzącą wodą, nie gotuje, a tylko utrzymuje w ciepłym miejscu pod przykryciem kilkanaście minut (np. w termosie), po czym odcedza i ewentualnie uzupełnia wodą do przepisanej ilości (surowce inne, bez zapachu, mogą być krótko, najwyżej 3 minuty, gotowane pod przykryciem). Wygodny w użyciu okazuje się specjalny dzbanuszek z termoodpornego szkła (z wieczkiem) do sporządzania naparów ziółowych oraz termos do przechowywania płynów w cieple. Dobrze jest też orientować się w przybliżonym ciężarze surowca mieszczącego się na łyżce lub łyżeczce: łyżeczka (do herbaty) rozdrobnionych kwiatów waży około 1 g, liści – 1-1,5 g, ziół – 1,5-3 g, korzeni, kłączy i nasion – około 3-4 g, łyżka stołowa rozdrobnionych kwiatów lub liści waży 3-4,5 g, ziół – 4,5-8 g, korzeni, kłączy, nasion i owoców – 9-12 g. Łyżeczka do herbaty wyciągu wodnego waży ok. 5 g, łyżka stołowa wyciągu wodnego – ok. 15 g, kieliszek wyciągu wodnego – od 15 do 20 g, szklanka wody – od 200 do 250 g.

Odwary otrzymuje się przez dłuższe wygotowywanie surowców twardszych (korzeni, kłączy, kor, twardych i suchych owoców) zawierających składniki niewrażliwe na wysoką temperaturę i dłuższe ogrzewanie.

Przygotowanie odwaru: przepisana ilość surowca zalewa się zimną wodą w odpowiedniej ilości (najczęściej jak w naparze – łyżka surowca na szklanek wody) i pozostawia do napęczenia na około 15 minut. Następnie odwar łagodnie gotuje się 5-15 minut (niekiedy pół godziny), nie dopuszczając do zbyt

silnego wrzenia i często mieszając. Gorący odwar odstawia się na 10-15 minut (dobrze jest go przelać do termosu), po czym odcedza.

Jeśli do naparu lub odwaru dodaje się syropu lub płynnego miodu, należy go wlewać do ostudzonych przesączy (zwłaszcza miód nie toleruje ogrzewania powyżej 50°C i traci część swoich właściwości leczniczych).

Niektóre surowce (śluzowe lub antrachinonowe) zawierają związki, które dobrze się rozpuszczają w zimnej (lub letniej) wodzie. Tych surowców nie potrzeba gotować, aby otrzymać wyciąg wodny. Należy za to określoną ilość surowca, rozdrobnionego lub nie (np. nasion lnu czy nasion babki płesznika nie rozdrabnia się), zalać letnią wodą i odstawić na kilka godzin, po czym odcedzić. Otrzymuje się w ten sposób kleiki śluzowe lub inne wyciągi robione „na zimno”, zwane maceratami.

Oprócz wyciągów wodnych niekiedy przygotowuje się w domu nalewki lub intrakty, czyli nalewki otrzymane ze świeżych ziół, robione na alkoholu. Są one trwałą formą leku ziołowego, a przyjmuje się je w kroplach: w kieliszku wody lub na cukrze.

Nalewki uzyskuje się przez wytrawianie alkoholem 65% (najlepiej mieszaliną równych części spirytusu i wódki 40%) lub winem (czerwonym, gronowym) wysuszonych i rozdrobnionych surowców, odważonych w ilości 1 część suchego surowca na 10 części alkoholu (lub na 5 części alkoholu, gdy chcemy otrzymać nalewkę bardziej esencjonalną, którą później możemy rozcieńczać). Surowiec zmieszany z alkoholem przechowuje się najczęściej 2 tygodnie. Po upływie tego czasu odcedza się podstawowy wyciąg, a następnie uzupełnia jego ilość wyciągiem odcisniętym z surowca lub czystym alkoholem. Nalewki przechowuje się w ciemnych butelkach w chłodnym pomieszczeniu (ale nie w lodówce).

Można też nalewki przyrządzać ze świeżych surowców, przede wszystkim z owoców lub ziół (intrakty) i wtedy używać różnej ilości alkoholu (zawsze takiej, aby surowiec był przykryty alkoholem). Dawkowanie takiej nalewki jest uzależnione od jej stężenia (reguluje się ilością przyjętych kropeł).

Słodkie nalewki przygotowane z różnorodnych suchych i aromatycznych ziół przyprawowych (najczęściej z egzotycznych „korzeni”) nazywają się likierami. Mają one szerokie zastosowanie jako wyśmienite trunki i zarazem leki, np. poprawiające trawienie, działające przeciobólowo, przeciwskurczowo i inne. Niektóre z likierów ziołowych osiągnęły światową sławę nie tylko ze względu na smak i wspaniały aromat, ale także ze względu na właściwości lecznicze, np. likier benedyktyński (D.O.M. Benedictine) produkowany

wany „Bogu Najlepszem, Najwyższemu” (*Deo Optimo Maximo*) od 1510 roku lub likier kartuzów Chartreuse wytwarzany od XI wieku. Nie powinno nas dziwić, że „wynałazcami” najlepszych likierów byli zakonnicy, w dawnych czasach bowiem głównie oni, obok niezbyt licznych lekarzy i aptekarzy, zajmowali się leczeniem chorych, a słodkie nalewki na ziołach były wtedy najpopularniejszą formą leku.

Obecnie likiery jako przetwory domowe produkuje się rzadko. Natomiast formę „słodkiego leku” popularnego m.in. w pediatrii przejęły syropy.

Syrop jest to stężony roztwór cukru w wodnych wyciągach z roślin lub w sokach owocowych. Na ogół stosunek płynu do cukru wynosi 1:1,8. Syropy sporządza się w różny sposób i z rozmaitych surowców. Niekiedy, ze względu na nietrwałe składniki aktywne rośliny, syrop powinien być przygotowany na zimno, np. z cebuli. Najczęściej jednak sporządza się syropy na gorąco. W tym celu przepisana ilość cukru wysypuje się do naczynia, dodając odpowiednią ilość płynu (wyciąg wodny z rośliny, sok ziołowy lub owocowy) i ogrzewa do momentu rozpuszczenia się cukru. Po jednorazowym zagotowaniu należy przerwać ogrzewanie, a otrzymany roztwór dokładnie zszumować. Potem można jeszcze raz syrop doprowadzić do wrzenia, krótko pogotować i gorący przelać do butelek.

Syropy, które zawierają składniki lotne, przyrządza się w temperaturze nie wyższej niż 50-80°C, stale mieszając, aby przyspieszyć rozpuszczenie cukru.

Gorące syropy rozlewa się natychmiast do niedużych (250-500 ml) butelek (najlepiej z ciemnego szkła), szczelnie je zamykając. Syrop po ostygnięciu przechowuje się w chłodnym i suchym pomieszczeniu, chroniąc od światła. Niekiedy w celu podniesienia trwałości syropu dodaje się nieco spirytusu.

Podobną do syropu formą leku, często wykorzystywaną w pediatrii, jest miód leczniczy.

Miód leczniczy przygotowuje się przez zmieszanie soków owocowych lub ziołowych, np. soku ze świeżych liści pokrzywy, babki lancetowatej, mniszka lekarskiego, ziela krwawnika lub dziurawca z płynnym miodem w proporcji 1:1 (można całość nieco podgrzać, temperatura jednak nie może być wyższa niż 50°C). Ciepły płyn najlepiej jest przelać do słoiczków, z których łatwiej jest wybierać miód łyżeczką, wtedy gdy zgęstnieje. Do wyrobu miodów leczniczych zamiast soków można użyć wodnych wyciągów ziołowych, np. mace ratu z korzeni prawoślazu, naparu z liści babki lancetowatej, naparów z kwiatów fiołka, dziewanny, pierwiosnka lekarskiego, kwiatów pachnącej róży, bzu czarnego lub kwiatostanów mniszka lekarskiego (same żółte „kule” mniszka,

bez szypulek) i mieszać je z płynnym miodem. Tak przygotowane miody ziołowe można dość długo przechowywać, zachowując działanie składników surowca. Są najczęściej używane jako środki przeciwkaszłowe.

Soki roślinne otrzymujemy przez wyciśnięcie zmiądzdzonych lub utartych świeżych surowców, najczęściej liści, ziół i owoców. Wyciska się je, korzystając z różnych urządzeń domowych, np. maszynki do mięsa, czy miksując z niewielką ilością wody (gdy surowiec jest „suchy”), następnie odciskając sok na sitku lub w woreczku z płótna lub gazy.

Soki można również konserwować przez dodanie niewielkich ilości alkoholu (około 20%), jednak w warunkach domowych najlepiej dodawać cukru i pasteryzować (gdy składniki soku są nietrwałe i mogłyby się rozłożyć w podwyższonej temperaturze, rezygnujemy z pasteryzacji, a sok utrwalamy np. miodem).

Zdarza się, że w warunkach domowych chcemy wykorzystać surowce zielarskie zewnętrznie, np. w formie okładów.

Okłady mogą być środkiem rozgrzewającym, zmiękczającym, kojącym, zmniejszającym obrzęki, łagodzącym swędzenie. Przygotowujemy je ze świeżo sproszkowanych surowców, np. z nasion lnu, kozieradki, gorczycy białej lub czarnej, korzeni żywokostu, prawoślazu, chrzanu. Rozdrobnione surowce należy mieszać z ciepłą wodą (najlepiej z naparem rumiankowym) w celu uzyskania konsystencji papki o temperaturze nie wyższej niż 40-45 °C. Gdy surowiec wykazuje działanie silnie drażniące skórę (nasiona gorczycy, świeży korzeń chrzanu), należy je mieszać na przykład z rozdrobnionymi nasionami lnu, korzeniami prawoślazu lub z otrębami (najlepiej owsianymi). Ciepłą papkę surowców (zawiniętą w gazę) przykładą się na chore miejsce, okrywa celfanem lub ceratką, a następnie bandażuje.

Okłady stosuje się najczęściej dla rozgrzania (spowodowania przekrwienia) miejsc powodujących ból (przy bólach reumatycznych, neuralgicznych, mięśniowych itp.). Najlepsza jest do tego celu gorczyca, papryka lub pieprz Cayenne.

Do okładów zmiękczających (np. przy czyrakach, bolesnych zgrubieniach skóry, odciskach) używa się ziela nostrzyka (*Herba Meliloti*), nasion lnu, korzeni prawoślazu lub upieczonej cebuli (wykazuje szczególnie korzystne działanie przy zainfekowanych skaleczeniach, zranieniach, wrzodzikach, ropniach – przeciwdziała powstawaniu „brzydkich” blizn).

Okłady kojące, zmniejszające obrzęki, np. po urazach sportowych lub innych stłuczeniach, sporządza się z kwiatów arniki (*Flos Arnicae*), nagietka