



ZDROWIE

jedz zdrowo, żyj dłużej

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astrium.pl

Eliza Lamer-Zarawska

ZIOŁOLECZNICTWO
DLA
SENIORA



KSIĄŻKA 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.

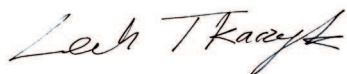
Wydawnictwo Astrum specjalizuje się w przygotowaniu, pisaniu i wydawaniu książek na zamówienie. Pracujemy dla firm, których produkty (misja, cel, podniesienie efektów sprzedaży) dotyczą szeroko pojętego zdrowia, żywienia, diet, medycyny itp. Swoją ofertę kierujemy również do producentów leków, suplementów 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



Eliza Lamer-Zarawska

ZIOŁOLECZNICTWO DLA SENIORA

WYDAWNICTWO
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCŁAW

Redakcja
STANISŁAWA TRELA

Opracowanie redakcyjne
ELIZA ORMAN

Redakcja techniczna
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki
ANDRZEJ SZOT

Wydanie III
© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o., Wrocław 2010

na podstawie wydania I
© Copyright by Lech Tkaczyk, Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 1997

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. (71) 328-19-92, fax (71) 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 978-83-7277-345-6

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Starzenie się organizmu	8
Profilaktyka starości	12
Zioła „wiecznej młodości”, czyli rośliny rewitalizujące	18
Zioła podnoszące odporność	33
Rośliny adaptogenne, czyli jak walczyć ze stresem	37
Miażdżyca – jak jej zapobiegać i jak z nią walczyć	50
Wolne rodniki i ich wymiatanie z organizmu	58
Menopauza i andropauza	67
Nerwica – problem ludzi nie tylko starszych	71
Zioła przywracające sprawność ruchową	74
Czy można lepiej widzieć i słyszeć?	78
Afrodyzjaki – zioła bogini miłości	80
Jak odżywiać się w starszym wieku	86
Zasady odżywiania	86
Krótka charakterystyka pożywienia roślinnego	107
Niektóre warzywa i owoce szczególnie cenne w żywieniu ludzi starszych	116
Niektóre diety roślinne	135
Domowe przetwory ziołowe	142
Polne rośliny w kuchni	142
Herbaty ziołowe	147
Sałatki ziołowe	155
Profilaktyka i leczenie typowych schorzeń wieku starczego	159
Choroby układu krążenia	161
Profilaktyka i terapia nadciśnienia tętniczego	163
Terapia mózgowych i obwodowych zaburzeń krążenia	168

Czy można się ustrzec od choroby nowotworowej?	171
Choroby układu oddechowego – leczenie i profilaktyka	174
Zapobieganie infekcyjnym schorzeniom dróg oddechowych	175
Fitoterapia niektórych schorzeń układu oddechowego	178
Surowce rozszerzające oskrzela i przeciwaśmatyczne	192
Choroby układu pokarmowego	195
Procesy trawienia pokarmów	196
Leczenie ziołowe i zapobieganie chorobom wynikającym ze złego trawienia	197
Leczenie ziołowe najczęstszych schorzeń przewodu pokarmowego	200
Leczenie i profilaktyka chorób wątroby i woreczka żółciowego	217
Leczenie i profilaktyka chorób nerek i układu moczowo-płciowego	219
Stany zapalne dróg moczowych	221
Ostre stany zapalne dróg moczowych	223
Przewlekłe stany zapalne dróg moczowych	224
Kamica moczowa	225
Najczęstsze choroby męskich narządów płciowych	242
Przerost i zapalenie gruczołu krokowego	242
Zapobieganie i leczenie chorób układu ruchu	247
Artroza, reumatyzm	247
Artretyzm (dna moczanowa, podagra)	257
Zmiany w układzie kostnym	260
Osteoporoza – największy wróg kości	260
Skóra – jej funkcje, choroby, starzenie się	262
Pielęgnacja starzejącej się skóry	264
Różnorodne terapie naturalne	265
Apiterapia	265
Aromaterapia	266
Homeopatia	266
Bibliografia	269

WPROWADZENIE

Nie możemy niestety zatrzymać czasu, który dla każdego jest nieubłagany i prowadzi nieuchronnie do starości. Starość jest jednak różna. Można być „starym” z fizycznymi i psychicznymi objawami starości, nawet w niezbyt podeszłym wieku, a można też w tych samych latach czuć się silnym, zdrowym, sprawnym, przy zachowaniu dobrego wyglądu. Nie tylko wiek wpływa ujemnie na organizm. Ludzie młodzi coraz częściej skarżą się na stałe osłabienie, zmęczenie, apatię lub rozdrażnienie, zmniejszoną wytrzymałość fizyczną i obniżającą się sprawność umysłową, a więc te cechy, które przypisujemy starzeniu się organizmu. Ma to niewątpliwie związek ze stanem zdrowia, niedoborami pewnych składników odżywczych niezbędnych człowiekowi czy warunkami bytu fizycznego i psychicznego.

Warunki te w obecnej dobie uległy znacznemu pogorszeniu, i to zarówno w sensie ogólniejszym, jak i ściśle biologicznym. Człowiek jest częścią przyrody i dlatego podlega jej prawom. Oderwany od warunków naturalnych, z którymi związana była od wieków jego egzystencja, przeniesiony do sztucznych, ogromnych skupisk, jakimi są aglomeracje miejskie, na ogół choruje częściej i starzeje się szybciej. Do tego środowisko naturalne, w którym człowiek dotychczas bytował i z którym jest ewolucyjnie związany, ulega narastającemu skażeniu, oddziałuje ujemnie na organizm ludzki, staje się zarzewiem wielu jego chorób. Naprawdę bardzo trudno jest w tych warunkach zestarzeć się „ładnie”, naturalnie, zdrowo, w swoim czasie, bez lawinowo narastającego niedołęstwa psychicznego i fizycznego.

Jest to rzeczywiście trudne, ale możliwe i udaje się wielu ludziom. Prawdziwe jest przekonanie, że na zdrową starość pracuje się całe życie. Warto więc walczyć, aby przedłużyć nasze trwanie i nadać mu sens nawet w głębokiej starości, bowiem jak mówi Jan Sztaudynger w znanej fraszce:

Chociaż mi życie dało w kość, wciąż krzyczę – jeszcze, nigdy – dość.

STARZENIE SIĘ ORGANIZMU

Nasz organizm jest zbudowany z wielu komórek, które tworzą bardzo zróżnicowane tkanki wchodzące ze sobą w przeróżne związki przyczynowo-skutkowe, a wszystko odbywa się pod kierownictwem i kontrolą genów. Wpływają one na całość procesów zachodzących w organizmie poprzez system specyficznych białkowych enzymów produkowanych według genetycznego „przepisu” (kodu genetycznego).

Podstawowym zjawiskiem życia zachodzącym w każdym żywym organizmie, a więc i w nas, jest przemiana materii. Zaczyna się ona pobieraniem składników materii oraz zawartej w nich energii z pożywienia, po czym następuje przetwarzanie jej przy stałym udziale tlenu (oddychanie) w różne formy potrzebne do budowy i odbudowy tkanek oraz do ich funkcjonowania. Aby żyć, musimy więc jeść i oddychać. Komórki tkanek pracują, żyją przez czas dłuższy lub krótszy, obumierają, niektóre odradzają się. Produkty przemiany materii, czyli metabolity rozprawdane są po całym organizmie za pomocą układu krwionośnego. W trakcie przemiany materii powstają również związki odpadowe, trujące i szkodliwe, które organizm stara się zneutralizować chemicznie i wydalić, ale jeśli jest to niemożliwe – magazynuje je w różnych zakątkach ciała.

Całość czynności fizjologicznych organizmu synchronizuje ośrodkowy układ nerwowy – mózg.

W komórkach z biegiem czasu, w miarę postępującego starzenia się organizmu, następuje zagęszczenie cytoplazmy (białkowej treści komórki, w której zawieszone są różnorodne aparaty komórki, zwane organellami) i jej odwodnienie. Zmiany te upośledzają pracę komórek, a co za tym idzie – tkanek, narządów i wreszcie całego organizmu. Zarówno w komórkach, jak i między nimi gromadzą się złogi substancji, których za młodu tam nie było. Może to być kwas moczowy, barwniki, wapń, cholesterol i inne. Związki te, osadzając się np. w naczyniach krwionośnych, powodują zmiany miażdżycowe.

we, czyli sklerotyczne zmiany naczyń, upośledzają w znacznym stopniu cały układ krążenia krwi, odkładając się w chrząstkach i stawach – usztywniają je, upośledzają ruchomość, gromadząc się w tkance podskórnej – postarzają wygląd skóry i powodują jej liczne choroby (egzemy, wysypki, liszaje, przebarwienia lub odbarwienia skóry itp.), zmagazynowane w oku – wpływają na wady wzroku, przyspieszają dalekowzroczność, krótkowzroczność lub zaćmę.

Efektów takiego całościowego zatrucia organizmu jest więc wiele, a raz zapoczątkowany proces degeneracji tkanek postępuje nieustannie.

W komórkach mózgu miażdżycowo zmienione naczynia (arterioskleroza naczyń mózgowych) nie doprowadzają dostatecznej ilości tlenu i substancji odżywczych, przez co upośledzają wybitnie procesy myślenia, postrzegania i pamięci. Na skórze pojawiają się brązowe plamy, znamiona i brodawki. W narządach wewnętrznych zanika stopniowo czynna tkanka mięsniowa, a w jej miejsce wchodzi bliznowata tkanka łączna. Na skutek tego narządy kurczą się, zmniejszają, jakby marszczą, co przypomina marskość. Te zmiany z wiekiem prowadzą do rozedmy płuc, kruszenia się kości, zwyrodnienia mięśnia sercowego i stawów, zanikania tkanki podskórnej i włókien sprężystych w skórze i pojawienia się zmarszczek. Obserwuje się także znaczne obniżenie wydolności fizycznej organizmu.

Dochodzi do osłabienia funkcji żołądka, jelit, do niestrawności, biegunk lub zaparć. Spada odporność organizmu tak znacznie, że nawet lekka infekcja (zwana przeziębieniem) może stanowić zagrożenie życia.

Umiejętność samooczyszczania się ustroju z trujących produktów przemiany materii z upływem lat maleje, a w tkankach pogłębiają się wyżej opisane niekorzystne zmiany. W efekcie może dojść, i zazwyczaj dochodzi, do znaczących zmian w poszczególnych układach organizmu.

Najczęściej spotykane starcze zmiany dotyczą poszczególnych układów organizmu:

- **narząd ruchu:** w mięśniach szkieletowych zanikają włókna mięśniowe i maleje w nich poziom potasu, co objawiać się może skłonnością do bolesnych skurczów mięśni, występujących zwłaszcza w czasie spoczynku czy snu (maleje też sprawność mięśnia sercowego). Według niektórych badaczy zjawisk starzenia się (gerontologów), spadek ogólnej ilości potasu w ustroju jest tak istotny, że ustalenie jego ilości może się stać miernikiem tzw. wieku biologicznego, który może różnić się od wieku kalen-

darzowego o kilka lub kilkanaście lat. Następuje też zmniejszenie ilości innych biopierwiastków w organizmie, zwłaszcza magnezu i wapnia, co również odbija się negatywnie na narządzie ruchu;

- **układ kostno-szkieletowy:** następują zaburzenia w przyswajaniu fosforanu wapnia i dlatego dochodzi do rozrzedzenia kości (osteoporozy) i podatności na złamania;
- **układ oddechowy:** zmniejsza się pojemność płuc, wzrasta natomiast ilość powietrza zalegającego. Elastyczność tkanki płucnej zmniejsza się, płuca słabiej rozszerzają się i kurczą w czasie wydechu, przez co gorzej natleniają krew. Następuje zanik pęcherzyków płucnych, zaznacza się fizjologiczna (właściwa dla zaawansowanego wieku) rozedma;
- **układ krążenia:** zmiany w tym układzie są największe (miażdżyca). Mięsień sercowy jest gorzej zaopatrywany w tlen, pojemność serca obniża się, w następstwie tego zmniejsza się wydolność całego ustroju;
- **układ nerwowy:** następuje znaczny zanik komórek nerwowych (neuronów) w mózgu, co jest między innymi konsekwencją gorszego odżywienia i natlenienia mózgu. Człowiek rodzi się z określoną ilością neuronów, które w przeciwieństwie do komórek innych tkanek nie mają zdolności rozmnażania się i regeneracji. Na miejsce zanikających neuronów powstaje tkanka bliznowata złożona z tzw. komórek glejowych, które nie spełniają zadań, jakie miały do wypełnienia neurony. Powstawanie tej zbliznowiałej tkanki w mózgu wzmaga się z wiekiem. Ale nie jesteśmy w tym wypadku bezsilni, bowiem w trakcie życia funkcje wszystkich neuronów doskonalą się, toteż gdy nawet część neuronów ginie, to te, które nadal trwają, przejmują funkcje obumarłych i organizm może nadal poprawnie funkcjonować. Jednak gdy ta proporcja zostaje przesunięta w kierunku niemożności naprawienia szkód, jakie pociągnęły za sobą zanikające neurony, wtedy i mózg, i reszta organizmu zaczynają mniej efektywnie pracować, a procesy starzenia się zostają przyspieszone i zintensyfikowane.

Neurony są ze sobą bardzo ściśle powiązane siecią wypustek, którymi się wzajemnie oplatają. Przejmując funkcje komórek, które giną, pracujące neurony zwiększają swoją objętość nieraz dziesięciokrotnie, ale muszą być do tego zadania odpowiednio wytrenowane. Trening mózgu osiąga się oczywiście przez ciągle pobudzanie procesów myślenia. Dlatego też ludzie „pracujący mózgiem”, nie oszczędzający tego organu, starzeją się wolniej i na pewno

bardziej fizjologicznie, bowiem szybka i zła starość mózgu wcale nie została w naszych organizmach zaprogramowana.

Ten katastroficzny obraz starzenia się może przerażać, ale trzeba sobie również zdawać sprawę, że wiele zależy od nas samych, nawet długość naszego życia.

Długowieczność jest cechą niewątpliwie dziedziczną, lecz w znacznym stopniu zależy od tego, jak żyjemy. I w tym ujęciu sens porzekadła, iż *człowiek jest kowalem swojego losu*, jest rzeczywiście prawdziwy.

PROFILAKTYKA STAROŚCI

Czy w ogóle jest możliwa profilaktyka starzenia się, jeśli jest to proces jak najbardziej fizjologiczny, a do tego wcześniej zaprogramowany w naszych genach? Oczywiście, że jest to możliwe, a nawet istotne dla długości naszego życia, no i przede wszystkim jego jakości. Profilaktyka starzenia się jest konieczna, nawet jeśli zdajemy sobie sprawę z tego, że długości życia nie przeciągnie się ponad pewną miarę. Wiemy również, że zawsze może się „przytrafić” jakiś niebezpieczny zbieg okoliczności, doprowadzający do choroby skracającej – mniej lub bardziej drastycznie – okres życia, że już o innych przypadkach, a raczej wypadkach nie wspomnę.

Profilaktyka starości to walka z nią już od najmłodszych lat, aby spowolnić rozwój zmian degeneracyjnych w organizmie, będących symptomami starzenia się (ten problem został omówiony w poprzednim rozdziale).

Chcąc zapobiec przedwczesnemu starzeniu się, należy zwalczać drobne niedyspozycje zdrowotne, takie „małe usterki” w funkcjonowaniu własnego organizmu, aby nie dopuścić do nagłego wybuchu choroby, która w drastyczny sposób może zniszczyć nasze życie. Dlatego tak ogromne znaczenie ma profilaktyka głównych schorzeń wieku starczego, a zwłaszcza miażdżycy, gdyż w tym schorzeniu zmienione sklerotycznie naczynia krwionośne nie mogą prawidłowo odżywiać wszystkich narządów organizmu, prowadząc do ich stopniowej lub nagłej eliminacji.

W przedłużaniu okresu fizjologicznej sprawności organizmu wszystkie profilaktyczne działania mają równorzędne znaczenie. Ważne jest właściwe odżywianie się, regularny odpoczynek i sen, ustabilizowany tryb życia, możliwie bez stresów, ruch i ćwiczenia fizyczne, najlepiej na świeżym powietrzu, ograniczone stosowanie używek i nieuleganie nałogom – nikotynizmowi, alkoholizmowi, narkomanii czy lekomani.

Nie mniej istotne są następujące cechy: prawidłowy rozwój życia psychicznego i umysłowego oraz zainteresowań, kształcenie właściwego spojrze-

nia na świat i na swój własny organizm, otwarcie się na problemy innych ludzi, optymizm życiowy, czyli te wszystkie cechy, które świadczą o „młodości ducha”. Stare to prawdy, ale nie zaszkodzi wciąż je przypominać, gdy stawką jest jakość naszego życia.

Bardzo ważne miejsce zajmują w tych działaniach zioła, które dostarczają organizmowi nie tylko substancji o działaniu leczniczym, niezbędnych witamin, soli mineralnych, kwasów tłuszczowych i biokatalizatorów reakcji metabolicznych, ale także ciał odpornościowych oraz związków działających adaptogennie (w tym przeciwstresowo), niwelujących lęki towarzyszące tak często starości i wzmacniające siły obronne organizmu.

Warto też po zioła wybrać się na wycieczkę do lasu czy na łąki, nauczyć się rozpoznawać te użyteczne rośliny, poznać ich tajemnice, w tym również te związane ze zbiorem, przechowywaniem i domowym przetwarzaniem zebranych surowców. Nawet jeśli z różnych względów nie możemy naszych zbiorów wykorzystać, np. gdy nie jesteśmy całkowicie pewni, czy mamy do czynienia z rośliną leczniczą lub czy rodzaj stanowiska, na którym rośnie, sprzyja bądź nie użyciu jej do leczenia, to sam fakt zdobywania wiedzy w najlepszym laboratorium świata, jakim jest otaczająca nas przyroda, pozwoli nam zyskać dużą porcję zdrowia i sprawności. Wiek starszy, a nawet lata podeszłe są dobrym okresem do częstszego obcowania z przyrodą. Przyniesie nam to z pewnością nieocenione wprost korzyści zdrowotne: sprawność fizyczną zachowaną do późnego wieku, sprawność psychiczną mózgu podsycaną przez ciekawość świata (ta ciekawość to najlepsza pożywka dla myśli), odkrycie swojego miejsca we Wszechświecie, które to poznanie pozwoli nam kiedyś odejść z tego świata z godnością przynależną Człowiekowi.

Również w całościowej ochronie zdrowia, podniesieniu sprawności organizmu, w profilaktyce miażdżycy i choroby nowotworowej, także w niwelowaniu ujemnych skutków pochodzących od trucizn krążących w zdevastowanym środowisku naturalnym, zioła mogą oddać ogromne usługi, stanowiąc bogate źródło niezbędnych dla naszego organizmu związków, pozwalające na prewencję licznych schorzeń i nieprawidłowości fizjologicznych związanych z procesami starzenia się organizmu.

Fitoterapia, traktowana od początków bieżącego stulecia drugorzędnie w zestawieniu z chemioterapią, nabiera obecnie – w świetle rozwijających się badań naukowych – coraz większego znaczenia i uznania. Okazało się zaletą to, co kiedyś było uznane za wadę leku ziołowego, to znaczy jego wielokierunkowe działanie biologiczne, umożliwiające całościową regulację rozstro-