

## Medycyna ludowa a fitomedycyna współczesna.

**Opracowanie tematu:** Paula Zabrocka, , Antonina Antoniuk

Historia stosowania ziół jako środków leczniczych jest tak stara, jak ludzkość. Człowiek pierwotny, szukając roślin jadalnych natrafiał na rośliny, które wprawdzie nie nadawały się na pokarm, ale uśmierzały bóle, powodowały szybkie gojenie się ran, działały przeczyszczająco - w ten sposób odkrywał rośliny lecznicze.

Jak to było kiedyś z tymi roślinami:

- Ziołolecznictwem zajmowały się głównie kobiety, a ich wiedza była przekazywana ustnie z pokolenia na pokolenie (w średniowieczu od tak zwanych "babeek" uczyli się nawet lekarze")
- Z wieloma roślinami zapoznawali się ludzie poprzez obserwacje jak chore zwierzęta po zjedzeniu pewnych ziół wracają szybko do zdrowia i na ich przykładzie też zaczęli je stosować
- "cudotwórcy" trudniący się zbieraniem ziół udzielali swych porad w jaskiniach, w których atrybuty ich magicznej wiedzy – sowa, szkielet ludzki lub czaszka i czarny kot - wzbudzały sugestywnie wiarę w tajemnicze siły leków. Porady i zioła były udzielane przy akompaniamencie zaklęć i magicznych gestów.
- Z roślinami wiązało się wiele zabobonów, wierzono, że rośliny przypominające swym kształtem jakiś narząd ciała ludzkiego działają na ten narząd leczniczo. Np. Fasole stosowano w chorobach nerek, żółty szafran miał leczyć żółtaczkę, makówki były na bóle głowy a rośliny kolczaste na kolkę.

Ciekawostka o korzeniu mandragory – z racji, że przypomina on swoim kształtem ludzka postać był stosowany przeciw niemal wszystkim chorobom. Jego wykopanie jednak nie było takie proste i wymagało wręcz specjalnego rytuału i posiadało konkretne zasady:

- Nie wolno było przy kopaniu dotknąć korzenia rękami
- Powinien on być wyrwany przez psa lub ścięty nożem trzy razy ostrzonym
- Dla odpędzenia złych duchów dęto w rogi w czasie kopania
- Wierzono, że mandragora może krzyknąć podczas wrywania jej z ziemi (zupełnie jak w Harrym Potterze)

Korzeń był również przebijany przez zieleńców w skrawki materiałów i sprzedawany na wagę złota.

Mandragora, ze względu na zawartość atropiny i innych trujących alkaloidów, jest toksyczna w przypadku spożywania jej w większych ilościach, jednak, co ciekawe, jednocześnie wykazuje właściwości uzdrawiające! Obecnie lecznicze działanie tej rośliny niemal całkowicie odeszło w zapomnienie.

Kiedyś uważany za lek na wszystko teraz wiemy o tym, że tak naprawdę jest trujący.

### Fakty historyczne:

Pierwsze wiadomości o lecznictwie starożytnym odnajdujemy w dokumentach historycznych Babilonii i Asyrii z okresu 2000 lat przed naszą erą, a kolebką wiedzy lekarskiej był Egipt.

W historii ziołolecznictwa istotny był wiek XVI i epoka odrodzenia. W Europie założono szereg ogrodów botanicznych, w których hodowano rośliny zielarskie. **W Polsce do prawdziwego rozwoju zielarstwa jako osobnej gałęzi wiedzy medycznej dochodziło dopiero w średniowieczu, gdy przebywają do Polski zakony Benedyktynów, Cystersów i Augustianów.**

Jak powiedział Oswald Schmiedeberg – ojciec współczesnej farmakologii:

“...Kiedy myśl ludzka dostatecznie dojrzała, aby stać się narzędziem logiki i odważyła się przenikać tajemnice przyrody oraz poznawać istotę rzeczy, powstała filozofia. Wówczas medycyna przeszła z rąk znachorów-kapłanów w ręce filozofów-uczonych...”

Koniec XIX i początek XX w. to okres krytyczny w historii zielarstwa. Rozwijający się przemysł chemiczny zaczął wytwarzać gotowe leki, które działały podobnie jak rośliny lecznicze. W rezultacie tego leki roślinne zostały częściowo wyparte z lecznictwa przez gotowe specyfiki.

Nie wszystko było jednak stracone. Wciąż rośliny są w użyciu jednak nie w takim stopniu jak kiedyś. Na nasze szczęście fitoterapia przeżywa swój renesans.

Fitoterapia jest metodą bardziej holistyczną niż medycyna tradycyjna, ujmującą proces leczenia jako proces „naprawy” całego organizmu, którego część została uszkodzona i który daje w związku z tym dolegliwości ze strony poszczególnych narządów.

Zasady zbierania ziół:

- 1) zbierać rośliny tylko dobrze znane, o których wiemy na pewno, że nie są po ochroną
- 2) zbierać tylko tyle ziół, ile można ususzyć na raz
- 3) zbierać tylko te części, które mają zastosowanie, nie niszczyć całej rośliny
- 4) zbierać tylko część roślin w miejscu, gdzie one się znajdują; pozostałe rozmnożą się, dadzą nowy plon
- 5) zbierać zioła w miejscach, w których one występują masowo
- 6) pozostawiać na miejscu zbioru najlepsze okazy roślin, aby ich dodatnie cechy mogły być dziedziczone przez następne pokolenia;
- 7) pączki i korę zbierać nie z roślin rosnących, lecz ze ściętych gałęzi

### **Fitoterapia jako alternatywa chemioterapii**

Niewielkie dawki wyciągów roślinnych mają niejednokrotnie silniejsze lub skuteczniejsze działanie niż leki syntezy chemicznej. Ponadto w przypadku leków roślinnych znacznie rzadziej występują szkodliwe działania uboczne. Leki te w znakomity sposób zmniejszają szkodliwe, a wzmagają pożądane działanie syntetycznych leków chemicznych. Mogą pobudzić odporność własną organizmów.

*\*Należy jednak pamiętać, że w przypadkach chorób ciężkich zioła powinny być stosowane zawsze z głową i pod okiem lekarza.*

W ostatnich latach wzrosło na świecie zainteresowanie lekami roślinnymi (ok. 80% ludności świata stosuje leki pochodzenia naturalnego, przede wszystkim wyciągi z roślin lub ich aktywne składniki).

Surowce zielarskie przeżywają na świecie swój renesans również w medycynie akademickiej – wystarczy skorzystać z przeglądarki internetowej, by znaleźć potwierdzenie tego w tysiącach prac naukowych. Pora i u nas na akademickie nauczanie i uprawianie fitoterapii.

Żeby jednak ta była skuteczna należy wiedzieć, w jaki sposób dane zioła zbierać, konserwować i stosować.

### **Ogólne zasady zbioru i konserwacji**

- Skład i właściwości lecznicze roślin zależą od wielu czynników, a przede wszystkim od **warunków w jakich ta roślina żyje, od rodzaju gleby, nawożenia, właściwej pory zbioru, sposobów konserwacji i przechowywania.**
- W związku z postępującymi zanieczyszczeniami atmosfery pyłami i truciznami przemysłowymi, trzeba stanowczo przestrzegać, aby wszystkie surowce lecznicze po zbiorze **umyć pod bieżącą wodą.**
- Surowce zbierane w sąsiedztwie dróg samochodowych, fabryk chemicznych itp. **nie nadają się do spożycia.**
- Zbieramy rośliny tylko dobrze znane, o których **wiemy na pewno, że nie są po ochroną**
- Zbieramy tylko **tyle ziół, ile można ususzyć na raz**

### **Ważną sprawą jest pora zbioru roślin:**

1. **liście** (zbieramy dobrze wyrosnięte, zdrowe, tuż przed kwitnięciem, bo wtedy zawierają najwięcej substancji czynnych leczniczych),
2. **ziele** (zbieramy w okresie pełnego kwitnienia, łodyg zdrewniałych nie zbieramy),
3. **kwiaty** (zbieramy na początku kwitnienia, najczęściej same korony kwiatowe; należy pamiętać o tym, że zgniecione kwiaty ciemnieją i tracą swoje właściwości),
4. **owoce** (zbieramy na początku dojrzewania),
5. **nasiona** (zbieramy z dojrzałych owoców),
6. **kora** (zdejmuje się wczesną wiosną lub późną jesienią, 2-3 letnich pędów drzew wycinanych o tej porze roku; nie należy zdejmować kory z drzew rosnących),
7. **korzenie, kłącza** (wykopuje się późną jesienią lub wczesną wiosną).

### **Postacie leków ziołowych**

- **Napary** – jedna z najczęściej stosowana forma wyciągów z ziół. Rozdrobnione zioła zalewamy wrzątkiem i odstawiamy w naczyniu pod przykryciem na kilka, kilkanaście minut. Nie można ich gotować. Są nietrwałą formą leków, więc powinny być spożyte w dniu przyrządzenia.
- **Odwary** – odpowiednią ilość surowca po uprzednim rozdrobnieniu zalewamy wodą i podgrzewamy aż do wrzenia, a następnie gotujemy przez kilka minut. Odwary tak jak napary powinny być spożyte w dniu przyrządzenia.

- **Maceraty** – wodne wyciągi na zimno. Rozdrobniony surowiec należy zalać zimną wodą i odstawić na kilka godzin w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej. Przecedzić i wypić w ciągu tego samego dnia.

- **Nalewki** – alkoholowe wyciągi z wysuszonych surowców. Zioła należy zalać rozcieńczonym spirytusem. Po kilku dniach wyciąg taki nadaje się do spożycia, zwykle w ilości kilkunastu kropli na kieliszek wody, 2-3 razy dziennie.

- **Syropy** – wyciągi z suszonych lub świeżych ziół gotowanych w roztworze cukru aż do zgęstnienia.

## **Rośliny lecznicze**

Wybrane rośliny: ich występowanie, surowce lecznicze, substancje lecznicze, zbiór i konserwacja, działanie, stosowanie

Np.:

- Babka lancetowata

**Występowanie:** suche łąki, pastwiska, trawniki w całym kraju

**Surowce lecznicze:** liście, czasem także nasiona

**Substancje lecznicze:** m.in. śluzu, sole mineralne, witamina C, garbniki

**Zbiór i konserwacja:** zbiór w czasie kwitnienia (lipiec, sierpień), suszyć, rozkładając cienką warstwą (ważne), suszenie powinno odbywać się w miejscach przewiewnych, ocienionych, w temp. nie wyższej niż 50 stopni

**Działanie:** żołądkowe, wykrztuśne, przeciwzapalne, osłaniające, przeciwbakteryjne, przeciwbiegunkowe

**Parę zdań na zakończenie:** W naszych czasach ziołolecznictwo zaczęło przybierać wręcz formę mody. Pojawiły się teorie o całkowitej nieszkodliwości ziół, o uniwersalnym ich działaniu. Niestety obecnie fitoterapie zdarza się stosować ludziom przy chorobach nieuleczalnych, gdyż nie zostaje nic innego jak zabobony i teorie. Na przykład w przypadku nowotworów. Jednak nawet mając bardzo dobre chęci można sobie niesamowicie zaszkodzić stosując rośliny nieprzebadane pod kątem działania na nowotwory.

Źle stosowane zioła mogą jednak zaszkodzić, a tylko prawidłowo użyte mogą przynieść wiele korzyści. Systemy kształcenia nie dostarczają zbyt wielu informacji o właściwościach leczniczych roślin, dlatego jedynym źródłem wiedzy o ziołach mogą być książki. Należy więc sobie życzyć, żeby obecnej modzie na zioła towarzyszyła moda na wiedzę o nich.

Rośliny:

Babka lancetowata, brzoza brodawkowata, dziurawiec zwyczajny, krwawnik pospolity, lipa drobnolistna, mięta, mniszek lekarski, nagietek lekarski, pokrzywa zwyczajna, rumianek pospolity, wrotycz pospolity