

Kiedy zaparzę zioła czuję się jak czarownica, warząca magiczne wywary. Fakt iż korzystam z torebek, nie umniejsza mojego zapału. Mój nos pobudzają zapachy... Jestem domową zielarką, która uwielbia pić rumianek, szalwię, melisę. Dlatego w tym roku planuję założyć zielny ogródek na mojej posesji. Oczywiście będę to robić z jakąś fachową literaturą w dłoni. Na razie w moim domu na parapecie dumnie prezentuje się szczypior.



LECZNICZA MOC ZIOŁOWYCH TOREBEK

Pierwsze wiadomości o ziołolecznictwie znajdują się w dokumentach historycznych Sumeru, Babilonii i Asyrii z okresu ok. 2000 lat p.n.e. Wśród roślin leczniczych wymieniano wówczas: rumianek, szafran, piołun, lukrecję, babkę, nagietek, fenkuł włoski i inne. Jednak za kolebkę wiedzy lekarskiej uważany jest starożytny Egipt, gdzie lecnictwem zajmowali się kapłani. Przy świątyniach uprawiano rośliny, a leki były sporządzane w specjalnych komnatach, według ściśle ustalonych przepisów. O lecnictwie egipskim najwięcej wiadomości przekazuje papyrus Ebersa (pochodzący z 1500 r. p.n.e.), zawierający około 900 recept różnorodnych leków. Egipcjanie np. leczyli makiem, z którego można uzyskać bardzo mocne środki znieczulające (morfina).

Ogólną wiedzę medyczną zapoczątkowali (w V i IV w. p.n.e.) starożytni Grecy. Lecznictwo związane było z kultem religijnym i początkowo skupiało się w świątyniach. Stopniowo eliminowano z niego pierwiastki magiczne, nadając mu coraz bardziej świecki charakter. Z upływem czasu rozwinęły się także specjalizacje ludzi zajmujących się sporządzaniem leków. Pojawili się „farmakopole” - odpowiedzialni za przyrządzanie leków i „rizotomie” - zajmujący się szukaniem, zbieraniem i przygotowywaniem ziół. Zioła były sprzedawane lekarzom i pacjentom w składach zwanych po grecku „apothekę” - od tego słowa wywodzi się dzisiejsze słowo apteka.

W medycynie chińskiej i indyjskiej zioła do dzisiaj odgrywają dużą rolę. Między innymi chińscy lekarze już 2000 lat p.n.e. wykorzystywali roślinę Ephedra sinica w leczeniu chorób płuc. Efedryna, substancja czynna zawarta w tej roślinie jest używana do dzisiaj jako składnik leków przeciwko astmie i zapaleniu oskrzeli.

W czasach średniowiecza uprawę roślin leczniczych wprowadził Karol Wielki (768–814). Rozwój ziołolecznictwa kontynuowany był w chrześcijańskich klasztorach w ramach tradycji zakonnej. Zioła były hodowane w ogródkach przyklasztornych, przy dworach szlacheckich i szpitalach przykościelnych. Rozwinęła się wtedy sztuka prowadzenia bar-



dzo obszernych i bogato ilustrowanych zielników. W Europie X/XI wieku mistrzami ziołolecznictwa byli benedyktyni z Salerno. W XIII-XIV w. powstały w Europie pierwsze apteki, zwane „składami pieprzu” lub „sklepami korzennymi”, handlujące ziołami leczniczymi, przyprawami i pachnidłami.

Przełomowej zmiany w dziejach ziołolecznictwa dokonał Paracelsus, który uważał, że Bóg dał ludziom lek (arcanum) na każdą chorobę i aby ułatwić im szukanie, dodał odpowiednie znaki zewnętrzne (sygnatury). W związku z tym Paracelsus ordynował rośliny o liściach nerkowatych na choroby nerek, surowce żółte na żółtaczkę, a makówki na bóle głowy. Paracelsus opracowywał też metody przetwarzania surowców roślinnych tak, aby wydobyć z nich to, co dziś nazwalibyśmy substancją aktywną. Z tego względu uważa się go za ojca fitochemii i farmakognozji.

W ostatnim dziesięcioleciu XX i na początku XXI w. nastąpił zwrot ku naturalnym preparatom leczniczym. Do najchętniej aktualnie kupowanych preparatów ziołowych należą różnego rodzaju gotowe mieszanki do przygotowania naparów. Kwestią otwartą pozostaje pytanie o ich skuteczność.

Typowa herbatka ziołowa składa się z kilku surowców i jest prototypem leku złożonego. W herbatkach tego typu często pojawiają się również składniki poprawiające ich smak i barwę.

Niektóre ze składników mają działanie wielokierunkowe, jak również skojarzone w jednej mieszance działają synergistycznie, tzn. mogą wzmacniać działanie głównego składnika.

Wiele leków obecnie dostępnych dla lekarzy ma długą historię zastosowania jako środki ziołowe. Współcześnie, farmakolodzy, mikrobiolodzy, botanicy i chemicy poszukują wciąż nowych leków ziołowych i substancji czynnych pochodzenia roślinnego.

Obecnie fitoterapia znalazła się na granicy między medycyną klasyczną i alternatywną. Wiele oficjalnych leków w postaci tabletek, roztworów lub maści zawiera otrzymane z roślin substancje czynne, których efekty zostały potwierdzone w poważnych badaniach naukowych. Fitoterapia jest organiczną częścią składową nowoczesnej nauki. Niekiedy życie człowieka zależy od leku pochodzącego z roślin. Czasem też fitoterapia jest leczeniem wspomagającym, które może być skuteczne, ale nie bezwarunkowo konieczne.

Ziołolecznictwo jest również praktykowane przez osoby zajmujące się medycyną alternatywną. Tak rozumiana fitoterapia czerpie swoją wiedzę z wielu tradycji: ziołolecznictwa starożytnych Greków, Rzymian; z Indii, medycyny chińskiej i tybetańskiej, z ziołolecznictwa szamańskiego. Zwolennicy medycyny alternatywnej twierdzą, że medycyna konwencjonalna jest bardziej efektywna w sytuacjach zagrożenia, gdy czas odgrywa bardzo ważną rolę. Natomiast odpowiednie i konsekwentne leczenie ziołami może pomóc pacjentowi zatrzymać rozwój przewlekłej choroby, wesprzeć system immunologiczny. Ich zdaniem, celem terapii ziołami jest przede wszystkim profilaktyka.

Fitoterapia związana z medycyną alternatywną jest przedmiotem kontrowersji z powodu nieuznawania jej przez środowisko naukowe. Spowodowane jest to między innymi niską jakością i małą wiarygodnością literatury na ten temat. Fitoterapia może być efektywnym działem leczniczym medycyny akademickiej, ale również niebezpiecznym narzędziem praktyk ludowych uzdrowicieli. Wynik zależy od metody przygotowania leku, mechanizmu oddziaływania i filozofii w tle. Znani ziołarze w Polsce to m.in.: Czesław Klimuszko, Grzegorz Sroka.

oprac. Aniela Szymańska

Herbatka rumiankowa pomaga diabetykom



Codziennie wypijanie herbatki rumiankowej może zapobiegać poważnym powikłaniom cukrzycy typu 2, takim jak utrata wzroku czy uszkodzenia nerwów i nerek – wynika z najnowszych badań brytyjsko - japońskich.

Jednak przedstawiciele brytyjskiej fundacji Diabetes UK, działającej na rzecz chorych na cukrzycę oraz wspierającej badania nad tym schorzeniem, uważają,

że chorzy na cukrzycę nie powinni na razie zwiększać spożycia naparu z rumianku. „Potrzebne są dalsze badania, które potwierdzą rolę herbatki rumiankowej w walce z powikłaniami cukrzycy” – podkreślają.

Autorzy pracy na łamach pisma „Journal of Agricultural and Food Chemistry” są natomiast zdania, że wyniki ich badań mogą doprowadzić do powstania nowych leków na cukrzycę typu II.

Naukowcy z Uniwersytetu w Toyama współpracujący z badaczami brytyjskimi przez 21 dni podawali napar z rumianku szczurom chorym na cukrzycę. Wyniki porównymano z kontrolną grupą zwierząt, będąca na zwykłej diecie.

Okazało się, że u gryzoni pijących rumianek poziom glukozy we krwi był znacznie niższy niż u szczurów kontrolnych. Co więcej, rumianek hamował aktywność enzymu – reduktazy aldozy, który ma wpływ na rozwój powikłań cukrzycy, takich jak uszkodzenie siatkówki oraz nerek.

W obecności nadmiaru glukozy, reduktaza aldozy przekształca ją w alkohol o nazwie sorbitol. Ten gromadzi się w komórkach, np. w siatkówce oka czy nerek, powodując ich obrzęk, zmianę jej budowy i funkcji. Ostatecznie prowadzi to do uszkodzenia narządu i powikłań, takich jak zaburzenia widzenia, a nawet ślepota czy niewydolność nerek.

Dr Victoria King z Diabetes UK uważa, że na razie za wcześnie jest, by cukrzycy zaczęli pić większe ilości naparu z rumianku. Według niej, cukrzycę typu 2 można dobrze kontrolować przy pomocy diety, aktywności fizycznej oraz przepisanych przez specjalistę leków. Jest to bardzo dobry sposób zapobiegania jej powikłaniom.

Źródło: pap.pl