

DAVID WINSTON, STEVEN MAIMES



# Adaptogeny od A do Z

Naturalne środki na odprężenie, wytrzymałość i odporność





# Adaptogeny od A do Z



DAVID WINSTON, STEVEN MAIMES



# Adaptogeny od A do Z

---

Naturalne środki na odprężenie, wytrzymałość i odporność

---



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Grodzka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-413-2

Tytuł oryginału: *Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief*

Copyright © 2007 by Herbal Therapeutics Inc. and Steven L. Maimes

Ilustracje na stronach 195 i 276 zaczerpnięte z Illustrated Flora of the Northern States and Canada Vol. 2 autorstwa N. L. Britton i A. Brown, 1913, wykorzystano dzięki uprzejmości USDA, NRCS, 2006. The PLANTS Database (<http://plants.usda.gov>). National Plant Data Center, Baton Rouge, LA 70874-4490

Ilustracje na stronach 202, 206 i 285 zostały przedrukowane za zgodą z *The Yoga of Herbs* autorstwa dr. Davida Frawley'a i dr. Vasanta Lada, Lotus Press, P.O. Box 325, Twin Lakes, WI 53181. © 1986. Wszelkie prawa zastrzeżone.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Adaptogeny

*Cudowna! W pełni zbadana, pełna informacji nietatwo dostępnych, a przy tym praktycznych i łatwych do strawienia. Autorzy zdołali połączyć tradycyjne i najnowsze informacje naukowe tworząc w pełni wyczerpujący i informacyjny tekst. Stanie się klasycznym, definitywnym dziełem o tej najważniejszej grupie roślin leczniczych\*.*

ROSEMARY GLADSTAR, ZAŁOŻYCIELKA UNITED PLANT SAVERS

*Kluczowa lektura dla wszystkich związanych z adaptogenami, zarówno praktyków, jak i konsumentów. Jest to pierwszy kompleksowy przewodnik po adaptogenach oparty na porządnym zielarstwie, porządnej nauce i BEZ szumu! Naprawdę wspaniała książka.*

DAVID HOFFMANN, BSC, FNIMH

---

\* Wszystkie cytaty nieopatrzone oddzielnym przypisem są przetłumaczone przez autora przekładu (przyp. tłum.).

*Adaptogenne zioła mogą być najbardziej przydatne przy poszukiwaniu zdrowia w naszym zestresowanym społeczeństwie. Wreszcie David Winston i Steven Maimes wyjaśniają oraz promują wykorzystanie i korzyści tych istotnych ziół.*

JAMES A. DUKE

*Dzięki „Adaptogenom od A do Z” David Winston i Steven Maimes wreszcie udostępnili tę ważną koncepcję leczenia szerszemu gronu odbiorców. Potrzebujemy adaptogenów – łagodnych środków, które z czasem będą miały potężny wpływ na przywracanie i ochronę naszego zdrowia na wielu poziomach. Ogromna kliniczna i praktyczna wiedza Davida Winstona na temat ziół w olbrzymim stopniu przyczynia się do wartości książki.*

CHRISTOPHER HOBBS



*Dedykuję tę książkę mojemu zmarłemu bratankowi Nathanielowi Hallowi, który wprowadzał humor, wyzwania, rozwój oraz ducha wojownika w moje życie i to wspaniałe życie. Będzie go brakowało wszystkim, którzy go znali.*

DAWID



*Dedykuję tę książkę mojej rodzinie i następnemu pokoleniu.*

STEVEN



# Spis treści

Podziękowania .....	11
Wprowadzenie .....	13

## **Część pierwsza: Ziołowe adaptogeny**

1. Medycyna ziołowa na świecie .....	23
2. Adaptogeny: Przegląd .....	37
3. Historia adaptogenów .....	57
4. Działania adaptogenów .....	77
5. Adaptogeny a reakcja na stres .....	99
6. Korzyści zdrowotne adaptogenów .....	123

## Część druga: Materia medica

Korzystanie z materia medica . . . . .	179
7. Monografie o adaptogenach . . . . .	193
<i>Żeń-szeń amerykański • Amla • Żeń-szeń indyjski • Żeń-szeń azjatycki • Traganek • Kordyceps • Dang shen • Eleuterokok kolczasty • Guduchi • He shou wu • Bazylia azjatycka • Jiaogulan • Lukrecja • Kolcowój pospolity • Żeń-szeń książęcy • Reishi • Szczodrak krokoszowaty • Różeniec górski • Cytryniec chiński • Shatavari • Mumio</i>	
8. Nerwiny: Zioła uzupełniające adaptogeny. . . . .	293
<i>Werbena krzaczasta • Rumianek pospolity • Świeży owies zwyczajny • Głóg jednoszyjkowy • Melisa lekarska • Lipa szerokolistna • Albicja biało-różowa • Serdecznik pospolity • Męczennica cielista • Tarczycza bocznokwiatowa • Dziurawiec zwyczajny</i>	
9. Nootropiki: Zioła uzupełniające adaptogeny. . . . .	317
<i>Bakopa • Bhringaraj • Milorząg japoński • Wąkrotka azjatycka • Lawenda • Rozmaryn lekarski • Piwonia chińska • Krzyżownica cienkolistna</i>	

## Część trzecia: Ziołowe adaptogeny w zastosowaniu

10. Kliniczne zastosowanie adaptogenów . . . . .	335
11. Adaptogenne zioła w połączeniach . . . . .	351
12. Adaptogeny jako jedzenie . . . . .	361
13. Adaptogeny dla zwierząt . . . . .	383
Źródła . . . . .	403
Słowniczek . . . . .	407
Bibliografia . . . . .	423



# Podziękowania

Chciałbym podziękować mojemu współautorowi, Stevenowi Maimesowi za zaproponowanie tej książki; mojej sekretarce Eileen Zollo, która wciąż rozszyfrowuje moje gryzmoły i czyni je czytelnymi; oraz moim przyjaciółom i kolegom ze środowisk zielarskich, naturopatycznych i weterynaryjnych, którzy przyczynili się do powstania tej książki, wliczając w to następujące osoby: Kathy Abascal, Mary Bove, Chanchala Cabrera, Barbarę Fougere, Thomasa Avery'ego Garrana, Christophera Hedleya, Christophera Hobbsa, Nicka Larkensa, the late Billa Mitchella, Stacey Small, Kevina Spellmana, Jill Stansbury, Alana Tillotson oraz Roya Uptona.

DAWID

Ziele, które otworzyło mi oczy na adaptogeny, to święta bazylia. Muszę powiedzieć, że obecność tego konkretnego zioła wezwała mnie do napisania tej książki.

Jako badacz ziołowych adaptogenów, uznaję wielu zielarzy, którzy pisali o ziołach i adaptogenach, w tym współautora Davida

Winstona, który wniósł tu wkład dzięki swojej ogromnej wiedzy na temat ziół. Istnieją dwaj zielarze, którzy bezpośrednio wpłynęli na moją pracę; są to Kerry Bone i Paul Schulick.

Chciałbym również uhonorować wielką tradycję, mądrości wieków i uzdrawiających rośliny, które Bóg stworzył. A także hasła: Pamiętaj. Bądź prosty. Bądź miły.

STEVEN



# Wprowadzenie

*Wszystkie rośliny zawierają związki adaptogenne/wzmacniające, ponieważ rośliny muszą same radzić sobie z dużym stresem.*

JAMES DUKE, PhD, NAUKOWIEC I ETNOBOTANISTA

Wszyscy mamy do czynienia ze stresem każdego dnia, a nasze ciała starają się dostosować i zachować równowagę oraz zdrowie. Istnieje rodzaj ziół zwanych *adaptogenami*, które pomagają organizmowi radzić sobie ze stresem, wspierają normalne procesy metaboliczne i przywracają równowagę. Zwiększają odporność organizmu na wywołujące stres czynniki fizyczne, biologiczne, emocjonalne i środowiskowe oraz wspierają normalne funkcjonowanie pod kątem fizjologicznym.

Ta książka jest o tych właśnie ziołach. W przeszłości nazywane były ziołami odmładzającymi, tonikami qi, rasayanami lub pokrzepiaczami. Współczesne badania dowiodły, że wiele z tych ziół to

istotne leki, które można stosować w profilaktyce i leczeniu wielu pospolitych dolegliwości.

Ktoś mógłby powiedzieć, że te adaptogeniczne zioła brzmią zbyt pięknie, aby mogły być prawdziwe. Szeroka gama korzyści zdrowotnych, które oferują, obejmuje prawie każdy obszar ciała. Jednak, jeśli przestudiujemy historię, zrozumiemy, że zioła te nie bez powodu były używane przez tysiące lat. Uzdrowiciele z przeszłości znali te zioła i często ich używali. Teraz to od nas zależy odnowienie oraz poszerzenie tej wiedzy i ponowne wykorzystanie tego, czego się nauczyliśmy.

Ta książka skupia się na adaptogenach, doskonałych ziołach leczniczych, o długiej tradycji użytkowania i korzyści. Zawiera również informacje na temat dwóch rodzajów ziół, które działają w sposób komplementarny z adaptogenami – środków uspokajających i nootropików (stymulantów mózgowych).

Oczywiście, można również o wiele więcej powiedzieć o innych rodzajach ziół leczniczych. Zalecamy skorzystanie z wielu świetnych książek, które są dostępne na rynku. Kilka naszych ulubionych to: *Medical Herbalism* Davida Hoffmanna, *Principles and Practice of Phytotherapy* Simona Millsa i Kerry'ego Bone oraz *Herbal Therapy & Supplements: A Scientific and Traditional Approach* Merrily Kuhn i Davida Winstona.

## ODWOŁANIA I ŹRÓDŁA GG

Przy opracowywaniu tej książki zasięgnięto opinii z wielu źródeł (w tym naukowców, badaczy, autorów i pracowników służby zdrowia), a rezultaty zostały zebrane tak, aby można je było przedstawić w czytelnym formacie w celu pełnego zrozumienia. W większości przypadków odwołania nie są zawarte w tekście. Dla większości



czytelników to nie te odniesienia są istotne, lecz płynące z nich wnioski. Źródła zostały wymienione w części bibliografii książki. Kiedy źródła są przywoływane w tekście, podaje się nazwisko autora i datę; w celu uzyskania pełnego cytatu, łącznie ze szczegółami publikacji, można zatem zapoznać się z bibliografią. Ta książka nie jest tekstem naukowym, przeznaczona jest do użytku ogólnego. Próbowaliśmy zdefiniować większość nieznanych terminów, które tu występują. Na końcu znajduje się także słowniczek. Informacje w tej książce zostały uzyskane z badań i źródeł uznanych za renomowane w danym obszarze dyskusji. W większości przypadków badania zostały zweryfikowane przez kilka źródeł.

## NAZEWNICTWO ADAPTOGENÓW

Ta książka zwiększy twoje zrozumienie ziołowych adaptogenów, nazywanych również adaptogenami roślinnymi. W większości przypadków będziemy je nazywać *adaptogenami*.

W tekście używamy głównie nazw zwyczajowych adaptogenów, które omawiamy. Więc zamiast mówić korzeń *Panax ginseng*, generalnie mówimy żeń-szeń azjatycki. W tabeli I.1 wymieniliśmy łacińskie nazwy botaniczne i części roślin wszystkich omawianych adaptogenów. Tabela I.2 zawiera inne nazwy używane w stosunku do adaptogenów, natomiast w sekcji Materia medica (część 2) tej książki wymienione są dodatkowe nazwy.

**Tabela I.1. Adaptogeny omawiane w tej książce**

ADAPTOGEN	NAZWA BOTANICZNA	UŻYWANA CZĘŚĆ
Amla*	<i>Emblca officinalis</i>	owoc
Ashwagandha	<i>Withania somnifera</i>	korzeń
Bazylija azjatycka	<i>Ocimum sanctum, O. gratissimum</i>	ziele
Cytryniec chiński	<i>Schisandra chinensis</i>	owoc, nasiona
Dang shen	<i>Codonopsis pilosula, C. tangshen</i>	korzeń
Eleuterokok kolczasty	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	korzeń, trzon, kora
Guduchi	<i>Tinospora cordifolia</i>	korzeń, trzon
He shou wu*	<i>Polygonum multiflorum</i>	korzeń
Jiaogulan	<i>Gynostemma pentaphyllum</i>	ziele
Kolcowój chiński*	<i>Lycium chinensis, L. barbarum</i>	owoc
Kordyceps chiński	<i>Cordyceps sinensis</i>	grzyb, grzybnia
Lukrecja	<i>Glycyrrhiza glabra, G. uralensis</i>	korzeń
Mumio	<i>Asphaltum bitumen</i>	maź
Reishi	<i>Ganoderma lucidum</i>	grzyb, grzybnia
Różeniec górski	<i>Rhodiola rosea</i>	korzeń
Shatavari*	<i>Asparagus racemosus</i>	korzeń
Szczodrak krokoszowaty	<i>Rhaponticum carthamoides</i>	korzeń
Traganek*	<i>Astragalus membranaceus</i>	korzeń
Żeń-szeń amerykański	<i>Panax quinquefolius</i>	korzeń
Żeń-szeń azjatycki	<i>Panax ginseng</i>	korzeń
Żeń-szeń księżycy *	<i>Pseudostellaria heterophylla</i>	korzeń

\*możliwe adaptogeny

„Możliwe adaptogeny” oznaczone gwiazdkami w tabeli I.1 nie mają takiego samego poziomu badań naukowych, które potwierdziłyby ich zastosowanie, jak to ma miejsce w przypadku znanych adaptogenów. Należałoby przeprowadzić więcej badań. Wszystkie te zioła wykazują działanie, które pomaga regulować układ neuroendokryny i odpornościowy, zapewniają obronę przed stresem i zwiększają zdolność osoby do utrzymania optymalnej homeostazy. Dodatkowo wszystkie są respektowanymi tonikami lub rasayanami (ajurwedyjskimi środkami odmładzającymi), z długą historią świadcząca o bezpieczeństwie i skuteczności. Wewnątrz tej książki w naszej dyskusji uwzględniliśmy możliwe adaptogeny oraz sprawdzone adaptogeny.

Mamy również świadomość, że istnieją inne zioła, oprócz wymienionych w tabeli I.1 i omówionych w tej książce, które są uważane za możliwe adaptogeny. Niektóre z tych ziół to aralia mandżurska, rokitnik zwyczajny, *Hoppea dichotoma*, maca (*Lepidium meyenii*), *Morinda officinalis*, *Oplopanax elatus*, suma (*Pfaffia paniculata*) oraz *Trichopus zeylanicus*. Mamy nadzieję, że w przyszłości będą prowadzone dodatkowe badania nad tymi oraz kolejnymi pojawiającymi się ziołami tonizującymi.

Często powołujemy się na ajurwedę lub Tradycyjną Medycynę Chińską, kiedy omawiamy adaptogeny. Jest to spowodowane tym, że osiemnaście na dwadzieścia jeden omawianych przez nas adaptogenów było używane jako lekarstwo w ajurwedzie lub Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Ze względu na to, że te tradycje mają tysiące lat, istnieje bogata historia i olbrzymia wiarygodność co do ich wykorzystania i skuteczności. Tabela I.2 wymienia adaptogeny oraz ich ajurwedowe nazwy i dodatkowe nazwy zwyczajowe.

Wiele popularnych książek i stron internetowych odwołuje się do adaptogenów pod różnymi nazwami zwyczajowymi. Na przykład różne źródła mogą odwoływać się do kolcowoju chińskiego

jako goji czy jagód goji. To może prowadzić do zamieszania i nieporozumień. Najlepszy sposób na pozytywną identyfikację jakiegokolwiek zioła to odnosić się do niego po jego nazwie botanicznej (wymienione w tabeli I.1)

W Starym Testamencie jest wiersz z Księgi Kaznodziei, który brzmi: „To, co było, jest tym, co będzie, a to, co się stało, jest tym, co znowu się stanie: więc nic zgoła nowego nie ma pod słońcem”\*. Adaptogeny roślinne nie są nowe; tyle że te zioła i ich zastosowania są nowością dla wielu z nas. Korzystamy się przez wrodzoną moc i mądrość tych ziół i wdzięczni za to, że możemy podzielić się ich historią.

**Tabela I.2. Nazwy adaptogenów z całego świata**

NAZWA ZWYCZAJOWA	NAZWA CHIŃSKA	NAZWA Z AJURWEDY	INNE NAZWY*
Amla	Yu gan zi	Amla, amalaki	Agrest indyjski
Bazylia azjatycka	Luo le	Tulsi	Święta bazylia, bazylia tulsi lub tulasi
Cytryniec chiński	Wu wei zi		Jagoda o pięciu smakach
Dang shen	Dang shen		Żeń-szeń europejski, dzwonkowiec wschodni, dzwonkowiec kosmaty
Eleuterokok kolczasty	Ci wu jia		Eleuthero, eleuterokok kolczasty
Guduchi	Kuan jin teng	Guduchi	Tinospora indyjska
He shou wu	He shou wu		Fo-ti
Jiaogulan	Jiao gu lan		Ziele życia, ziele długowieczności, chińska herbata, pięciolistny żeń-szeń, żeń-szeń ubogich

\* Koh 1,9 Biblia Tysiąclecia Online, Poznań 2003 <http://biblia.deon.pl/index.php> (dostępne: 2019) – przyp. tłum.

Kolcowój pospolity	Gou qi zi	Jagody goji, kolcowój chiński
Kordyceps chiński	Dong chong xia cao	Maczuźnik chiński, himalajska viagra
Lukrecja	Gan cao	Yashtimadhu
Mumio	Shilajit	Mumie
Reishi	Ling zhi	Ganoderma
Różeniec górski	Hong jing tian	Korzeń różany, złoty korzeń, zachodni korzeń, laska aarona, arktyczny korzeń, korona królewska, korzeń z syberii
Shatavari	Shatavari	Tian men dong†
Szczodrak krokoszowaty		Leuzea krokoszowata
Traganek	Huang qi	Astragalus, traganek błoniasty
Żeń-szeń amerykański	Xi yang shen	
Żeń-szeń azjatycki	Ren shen	Żeń-szeń koreański, żeń-szeń chiński
Żeń-szeń indyjski		Ashwagandha Żeń-szeń indyjski, witania ospała, zimowa wiśnia
Żeń-szeń książęcy	Tai zi shen	

\*Aby poznać dodatkowe nazwy, patrz poszczególne monografie w rozdziale 7.

† *Asparagus cochinchinensis* z Chin jest spokrewnionym gatunkiem o wielu podobieństwach i podobnych zastosowaniach.



Część pierwsza



# Ziołowe adaptogeny







# 1

## Medycyna ziołowa na świecie

*I ziemia wydała trawę i ziele, które wydało nasienie...  
a Bóg zobaczył, że to było dobre.*

KSIĘGA RODZAJU 1:12

Zacznijmy od przeglądu niektórych podstawowych pojęć używanych do omawiania medycyny ziołowej.

*Roślina botaniczna* to substancja wytworzona z części rośliny, w tym kory, korzeni lub liści. *Zioło* to roślina pozbawiona stałego pnia (w odróżnieniu od drzewa lub krzewu). *Medycyna ziołowa* (lub *medycyna botaniczna*) to każdy system lekarski, który opiera się na ziołach lub innych materiałach roślinnych jako źródle środków zaradczych. *Medycyna tradycyjna* to termin używany do oznaczania starożytnych form medycyny (zwykle opartych na wykorzystaniu roślin leczniczych), które są nadal praktykowane w wielu społecznościach i krajach. *Fitoterapia* jest terminem używanym przede

wszystkim w Europie przy leczeniu i zapobieganiu chorobom stosując leki ziołowe. Przedrostek *fito-* odnosi się do roślin.

Rośliny lecznicze można znaleźć w każdym regionie świata. Dr James Duke, niedawno emerytowany botanik z Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych, opracował bazę danych zawierającą osiemdziesiąt tysięcy roślin z ponad dwudziestoma tysiącami gatunków na całym świecie, które można udokumentować jako wykorzystywane do celów leczniczych. W Ameryce Północnej, z wyłączeniem Meksyku, istnieje około dwa tysiące dwieście gatunków roślin, które zostały wykorzystane do celów leczniczych w tradycyjnym kontekście.

Medycyna ziołowa jest jedną z najstarszych form opieki zdrowotnej znanych ludzkości. Wykorzystanie roślin do celów leczniczych było powszechne we wszystkich kulturach w historii i nadal odgrywa ważną rolę w dzisiejszej medycynie. Światowa Organizacja Zdrowia informuje, że około 75 procent światowej populacji zależy od leków roślinnych w zakresie podstawowych potrzeb związanych z opieką zdrowotną. W rzeczywistości ludzie w wielu krajach używają roślin leczniczych jako istotnej części programu ich opieki zdrowotnej.

Zioła są używane jako leki przez tysiąclecia. Przed wprowadzeniem nowoczesnych leków farmaceutycznych, ziołowe środki zaradcze były jednymi z niewielu niezawodnych metod leczenia.

Około 25 procent współczesnych leków jest nadal wytwarzanych z roślin wcześniej stosowanych w medycynie tradycyjnej. Oznacza to, że zawierają co najmniej jeden składnik pochodzący z rośliny kwitnącej.

Medycyna botaniczna była szeroko stosowana w Stanach Zjednoczonych do około 1920 roku, kiedy zioła były coraz częściej zastępowane przez leki farmaceutyczne. Jednak od końca lat sześćdziesiątych nastąpił wzrost zainteresowania roślinami leczniczymi.

## MIĘDZYKARODOWE WYKORZYSTANIE LEKÓW ZIOŁOWYCH

Największe grupy osób, które korzystają z roślin leczniczych, znajdują się w Chinach i Indiach. Ponad trzysta ziół, które są powszechnie używane w tych krajach, ma na ten moment historię użytkowania sięgającą co najmniej dwóch tysięcy lat. W tym czasie ogromnie wzrosło doświadczenie związane z doskonaleniem ich zastosowań klinicznych. Według chińskich badań klinicznych, zioła te oraz inne, które zostały dodane do listy użytecznych na przestrzeni wieków, mogą znacznie zwiększyć skuteczność nowoczesnych leków, zmniejszyć ich skutki uboczne, a czasami całkowicie je zastąpić.

Około pięćset gatunków roślin jest uznanych jako oficjalne leki w Chinach. Ponadto istnieje dodatkowo pięć tysięcy gatunków używanych przez grupy etniczne w różnych częściach Chin jako tradycyjne lekarstwa, ludowe remedia lub lokalne leki. Tradycyjne preparaty ziołowe stanowią od 40 do 60 procent konsumowanych leków, a Tradycyjna Medycyna Chińska jest drugim najczęściej stosowanym systemem medycznym na świecie po leczeniu zachodnim (zwanym także alopaticznym lub konwencjonalnym)\*. Coraz więcej ludzi Zachodu zwraca się ku chińskim ziołom i lekarstwom ze względu na ogromne doświadczenie i skuteczność tego rodzaju medycyny naturalnej.

W Indiach 60 procent zarejestrowanych lekarzy zajmuje się niealopaticznymi systemami medycyny. Ten kraj ma blisko czterysta tysięcy zarejestrowanych praktyków ajurwedyjskich, a medycyna ajurwedyjska to trzeci co do wielkości system medyczny na świecie.

---

\* Więcej na ten temat przeczytać można w książce *Najszybsze terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej* autorstwa Alicji Kowalskiej Dorscheid. Publikacja do nabycia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

Prawie 70 procent nowoczesnych leków stosowanych w Indiach pochodzi z naturalnych produktów.

W Japonii 80 procent lekarzy przepisało tradycyjny chiński lek w ubiegłym roku, głównie w recepturach znanych jako kampo. Około 200 receptur kampo oficjalnie zostało uznanych przez japoński rząd. Według Światowej Organizacji Zdrowia Japonia ma najwyższą na świecie konsumpcję leków ziołowych na osobę.

W ponad 70 krajach obowiązują krajowe przepisy dotyczące leków ziołowych. W skali międzynarodowej produkty lecznicze lub zioła są zdefiniowane w różny sposób w różnych krajach, różne podejścia zostały też przyjęte w odniesieniu do licencjonowania, wydawania i wytwarzania tych produktów.

### **Medycyna ziołowa w Europie**

W Europie, szczególnie w Niemczech, leki ziołowe (znane jako fitomedycyny) są przepisywane tak jak inne leki i cieszą się szerokim poparciem naukowym i medycznym. Wszyscy niemieccy studenci medycyny muszą uczyć się fitomedycyny, a około 80 procent niemieckich lekarzy regularnie stosuje leki roślinne w swojej praktyce. W Anglii zielarze są uznawani za osoby świadczące opiekę zdrowotną. Dotyczy to również Australii.

Ponieważ głównymi rynkami fitomedycyny są Niemcy, Francja i Włochy, większość prac badawczych na ich temat publikowanych jest w europejskich czasopismach w językach innych niż angielski. Jednak w ostatnich latach publikuje się więcej badań w języku angielskim.

Większość ekstraktów roślinnych sprzedawanych jako suplementy diety w Stanach Zjednoczonych jest sprzedawana jako lek w Europie i poddawana tam bardziej rygorystycznej ocenie regulacyjnej. Europejski rynek fitomedycyny szacowany jest na ponad 8 miliardów dolarów rocznej sprzedaży, z czego 70 procent po-

chodzi z Niemiec, kraju o bogatej tradycji ziołolecznictwa. Jedno z badań ujawniło, że 76% niemieckich kobiet pije herbatki ziołowe ze względu na korzyści zdrowotne.

### **Medycyna ziołowa w Stanach Zjednoczonych**

Przez cały XIX wiek w Stanach Zjednoczonych istniało kilka grup lekarzy praktykujących ziołolecznictwo. Należą do nich thomsonianie, a także lekarze botaniczni, ich potomkowie fizjomedycaliści i najbardziej rozpoznawalna grupa znana jako lekarze eklektyczni.

Medycyna eklektyczna była szeroko praktykowana od roku 1830 do około 1930 roku. Ten sekciarski system medyczny został założony przez lekarza, Woostera Beacha, który odrzucił powszechną praktykę medyczną związaną z upuszczaniem krwi, pijawkami, oczyszczaniem i używaniem toksycznych leków, takich jak arsenik i rtęć. Jako alternatywę, Beach i jego zwolennicy wybrali warzywną *materia medica*. Lekarze eklektyczni w 1890 roku stanowili 10 procent ogólnej liczby lekarzy w Stanach Zjednoczonych. Kliniczne doświadczenie w leczeniu milionów pacjentów przez ponad sto lat zostało starannie opisane w ich obszernej literaturze. Dziś jest to niezwykle cenny materiał wiedzy empirycznej, opisujący udane kliniczne zastosowanie leków ziołowych w czasie, w którym nie stosowano antybiotyków, przed postępem współczesnej technologii medycznej.

Medycyna naturopatyczna (która obejmuje stosowanie środków botanicznych) ma pewne historyczne korzenie związane z medycyną eklektyki i dziś integruje tradycyjne naturalne środki terapeutyczne z nowoczesnymi naukowymi diagnozami medycznymi.

Od lat dwudziestych do lat sześćdziesiątych XX wieku Stany Zjednoczone weszły w okres, który można by nazwać „ziołowymi ciemnymi wiekami”. W tym czasie medyczne użycie ziół w Stanach Zjednoczonych praktycznie przestało istnieć. Kilka społeczności

etnicznych nadal używało ziół jako lekarstw, ale jedynymi ziołami, z których korzystali przeciętni Amerykanie, były przyprawy w kuchni. Dzięki ich niemal całkowitej nieobecności, obserwujemy teraz niezwykle odrodzenie zainteresowania naturalnymi lekami.

W 1994 r. w Stanach Zjednoczonych została uchwalona *Ustawa o suplementach diety i zdrowia* (DSHEA). Przepisy te umieszczają produkty ziołowe w wyraźnie określonej kategorii regulacyjnej suplementów diety, wraz z szeregiem innych produktów, w tym witaminami, minerałami i aminokwasami. Po zatwierdzeniu DSHEA amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) oszacowała, że na rynku istnieje około czterech tysięcy suplementów diety. Po przyjęciu tej ustawy liczba ta wzrosła dramatycznie do ponad trzydziestu tysięcy, a każdego roku dodaje się ponad tysiąc.

Trudno oszacować rynek produktów ziołowych, ale najlepsze szacunki wskazują, że roczna sprzedaż w 2005 roku w Stanach Zjednoczonych wyniosła około 5 miliardów dolarów. Światowy rynek leków roślinnych wynosi ponad 60 miliardów dolarów rocznie (Światowa Organizacja Zdrowia, 2003) i stale rośnie.

W ciągu ostatnich piętnastu lat rynek ziół wzrósł dziesięciokrotnie w Stanach Zjednoczonych. Istnieje większe zainteresowanie medycyną komplementarną i alternatywną, a w konsekwencji – medycyną. Szkoły wyższe i specjaliści uczą medycyny ziołowej coraz większą liczbę osób. American Herbalists Guild reprezentuje cele i głosy wielu klinicznych zielarzy, American Herbal Products Association reprezentuje głos branży produktów ziołowych, a Narodowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Alternatywnej, które jest częścią Narodowego Instytutu Zdrowia, robi badania i udostępnia ogółowi społeczeństwa informacje o medycynie komplementarnej oraz alternatywnej (w tym o ziołach leczniczych).

Przyszłość wygląda stosunkowo jasno dla medycyny ziołowej w Stanach Zjednoczonych. Jednak FDA nadal klasyfikuje zioła

jako suplementy diety i zabrania producentom twierdzenia, że ich produkty skutecznie leczą lub zapobiegają określonym chorobom. Niektóre firmy farmaceutyczne i lekarze chcieliby, aby zioła zostały przeklasyfikowane jako leki, a nie jako żywność.

## BADANIA

Ogromna większość używanych dzisiaj roślin leczniczych była znana na początku dziewiętnastego wieku. Pod kątem celów badawczych około dwa tysiące gatunków udokumentowano jako rośliny lecznicze, ale kolejne osiemnaście tysięcy gatunków otrzymało niewiele zainteresowania, nie przeprowadzono na nich żadnych chemicznych czy biologicznych badań przesiewowych. W ciągu ostatnich dwudziestu lat większość badań klinicznych nad produktami ziołowymi była prowadzona w Niemczech, Francji, Europie Wschodniej, Tajlandii, Japonii, Chinach i Indiach. Większość badań jest trudna do uzyskania w Stanach Zjednoczonych lub nigdy nie została przetłumaczona na język angielski. Tradycyjne systemy medyczne w Indiach i Chinach mają obszerną dokumentację na temat stosowania środków botanicznych, ale zastosowanie klasycznych zachodnich metod badań klinicznych w ich badaniu było ograniczone.

W latach 40. i 50. XX wieku firmy farmaceutyczne wydały miliony dolarów na losowe przesiewowe badania leków opartych na roślinach w poszukiwaniu materiałów na nowe leki. Było kilka sukcesów, ale większość programów to porażka. Rzadko pojawiały się nowe leki z losowych badań przesiewowych. W ciągu ostatnich dziesięciu lat firmy farmaceutyczne zaczęły ponownie szukać w królestwie roślin nowych leków bazujących na roślinach. Zdały sobie sprawę, że od tysięcy lat rdzenni mieszkańcy polegają na tych ziołach przy leczeniu chorób, a odkrywanie tradycyjnych leków ma

większy sens niż losowe przesiewanie roślin. Niestety, gdy firmy farmaceutyczne znajdują coś użytecznego, próbują wyizolować jedną konkretną substancję chemiczną i odrzucają resztę rośliny. Jest to przeciwieństwo tradycyjnej medycyny ziołowej, która sprzyja użyciu całego zioła.

Współcześni zielarze w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Australii zaczęli uważnie zestawiać swoje doświadczenia kliniczne i prowadzić badania kliniczne ziołowych metod leczenia na małą skalę.

## TRADYCYJONALNA MEDYCYNA ZIOŁOWA

Tradycyjne systemy medycyny, takie jak ajurweda z Indii, Tradycyjna Medycyna Chińska, medycyna tybetańska, medycyna grecko-arabska (UnaniTibb), medycyna eklektyczna i kampo z Japonii mają długą i imponującą historię skuteczności. Mniej znane tradycje, w tym fizjomedycyna i medycyna rdzennych Amerykanów, Afryki i Siddha (Sri Lanki), również dostarczają bogactwa wiedzy i doświadczeń, z których możemy korzystać. Współczesne badania potwierdziły i nadal potwierdzają dużą przydatność i bezpieczeństwo tego, co było i jest wykorzystane w ramach podstawowej opieki medycznej przez znaczną część światowej populacji.

Ważne jest, aby zrozumieć, że tradycyjna medycyna ziołowa różni się w teorii i praktyce od medycyny zachodniej. W tradycyjnych ziołowych systemach medycznych leki (głównie ziołowe) często były postrzegane jako korygujące wewnętrzne dysharmonie, nie celowały tylko w symptomy, jak w zachodniej medycynie. Wewnętrzne dysharmonie były rozumiane jako subiektywne i często opisywane w pojęciach takich jak yin i yang, 3 dosze czy 4 humory – terminy, które były szeroko rozumiane wśród ogólnej popula-



cji. Zielarz zajmował się wewnętrznymi dysharmoniami i stosował ziołowe środki lecznicze w celu leczenia tych zaburzeń równowagi, nie tylko ich objawów. Dysharmonia w równym stopniu angażuje ciało i umysł, więc jedna wewnętrzna dysharmonia może wpłynąć na wszystkie kategorie doświadczeń. Nie było założenia podziału na umysł i ciało, jak to często bywa w zachodniej medycynie.

## POSTRZEGANIE ZIOŁ DZIŚ

Niektóre zioła, takie jak czarny cohosh, echinacea, czosnek, kawa, ostropest plamisty, palma sabałowa i ziele dziurawca, stały się popularne w ciągu ostatnich dwudziestu lat, ale *lek* ziołowy – nie. Medycyna ziołowa jest nadal słabo rozumiana przez opinię publiczną, lekarzy i media. Po krótkim miesiącu miodowym, podczas którego zioła zostały przedstawione jako „cudowne leki”, widzimy teraz artykuł po artykule na temat niebezpieczeństw związanych z ziołami. Jak w większości sytuacji, prawda zostaje zakryta pod szumem medialnym, złą lub źle rozumianą nauką, przesadnymi twierdzeniami i naszym naturalnym oporem przed nowymi pomysłami.

Traktowanie leków ziołowych jako panaceum lub trucizny zamyka nas na rzeczywistość, w której w większości przypadków nimi nie są. Brak doświadczenia, wykształcenia i porządnych informacji na temat ziół sprawia, że konsumenci stają się łatwymi ofiarami marketingu i mitów ziołowych. Ten sam brak doświadczenia, wykształcenia i informacji sprawia, że wielu lekarzy i innych ortodoksyjnych pracowników służby zdrowia jest podejrzliwych i nie czuje się z tym komfortowo, zwłaszcza jeśli chodzi o przesadne twierdzenia o cudownych sposobach na niesprawdzone leki, które przyjmują ich pacjenci.

Istnieje bardzo realna różnica między alopacyjnym stosowaniem ziół a praktykowaniem właściwej medycyny ziołowej. Różne systemy medycyny ziołowej mają swoje własne poglądy i wyróżniające się praktyki, ale większość ma trzy wspólne cechy.

Po pierwsze, mają zasadniczą filozofię, która tworzy podstawę i strukturę dla praktykowania medycyny. Często leżące u podstaw przekonanie koncentruje się na tym, co medycyna naturopatyczna nazywa *vis medicatrix naturae*, czyli na uzdrawiającej mocy natury. Ta idea była główną zasadą medycyny, której nauczali Hipokrates, Moses Maimonides, niemiecki lekarz Christoph Hufeland i wczesnoamerykański lekarz Jacob Bigalow. W wielu systemach medycyny nie tylko ciało postrzegane jest jako samouzdrawiające, ale istnieje także istotna zależność i związek między fizycznymi, emocjonalnymi i duchowymi aspektami każdego pacjenta. W medycynie chińskiej, tybetańskiej i cherokee (znanej jako nvwoti) należałoby również zwrócić uwagę na to, co można postrzegać jako zewnętrzne relacje i wpływ rodziny, społeczności i środowiska na każdego pacjenta.

Drugi i trzeci aspekt tradycyjnych systemów medycyny są ze sobą powiązane – system energetyczny i diagnostyka różnicowa. Energetyka jest skutecznym sposobem rozumienia ziół nie przez składniki, które mogą być bardzo problematyczne, ale przez ich aktywność i skutki w ciele ludzkim. Pojęcie *energetyka* opisuje czynności i cechy danego zioła. Czy zwiększa (stymuluje) lub zmniejsza (uspokaja) funkcje organizmu, zwiększa korzyści płynące z dobrego odżywiania, tonizuje narząd, czy nawilża suchą tkankę? Ta tradycyjna forma farmakologii jest stosowana wraz z różnymi rodzajami diagnostyki różnicowej, więc ma tu miejsce zrozumienie podstawowej nierównowagi lub choroby, a leczenie jest adekwatne do pacjenta. *Właściwa medycyna ziołowa leczy ludzi, nie choroby.*

## OFICJALNE NORMY DLA FARMACEUTYKÓW

Aby prawidłowo zidentyfikować zioła i prawidłowe dawkowanie, przez wiele lat pisano i aktualizowano różne farmakopee. Farmakopea to oficjalny zbiór informacji technicznych na temat określonych leków (zarówno botanicznych, jak i farmaceutycznych).

### Farmakopea Stanów Zjednoczonych

The *United States Pharmacopeia* (USP) to publikacja, która służy jako oficjalny organ do ustanawiania publicznych standardów i przepisów dla wszystkich leków wydawanych na receptę i dostępnych bez recepty oraz innych produktów zdrowotnych wytwarzanych i sprzedawanych w Stanach Zjednoczonych. Monografie dotyczące niektórych suplementów diety i składników pojawiają się w oddzielnej sekcji USP.

FDA uznaje USP i National Formulary (NF) za oficjalne standardy, a teraz są one publikowane jako jeden tom (USP-NF). USP-NF ma także oficjalne uznanie rządu w ponad czterdziestu krajach poza Stanami Zjednoczonymi.

USP opublikowano po raz pierwszy w 1820 r. i opisano materiały botaniczne, mineralne i pochodzenia zwierzęcego stosowane w preparatach leków. Z biegiem czasu dodano nowe materiały, a inne zostały usunięte. Niestety, wiele przedmiotów, które usunięto, to rośliny botaniczne. W latach 1870-1900 liczba wymienionych roślin botanicznych spadła z ponad 600 do 169, a następnie zmalała do 68 w 1970 r. oraz 25 w 1990 r. Mówi się, że może być przeprowadzana rewizja, aby dodać więcej roślin. W 2005 r. USP zawierał 95 monografii o suplementach diety, zarówno botanicznych, jak i niebotanicznych.

## **Dlaczego tak wiele roślin usunięto z USP?**

Medycyna botaniczna zaczęła być zastępowana przez leki farmaceutyczne począwszy od około 1880 roku. Częściowo było to spowodowane rozwojem nowoczesnego przemysłu farmaceutycznego i odkryciem przez niemieckich badaczy potężnych syntetycznych związków barwiących smoły węglowe. W nowym stuleciu zioła były postrzegane jako staromodne i uznawane za relikty przeszłości. Przyszłość opieki zdrowotnej była teraz ściśle związana z laboratorium i nauką. Ponadto monografie USP, szczególnie monografie botaniczne, muszą spełniać dwa kryteria. Muszą być wspierane przez naukę, a leki muszą mieć udowodnioną skuteczność. Niestety większość leków ziołowych nie spełnia rygorystycznych wymagań USP, ponieważ często recenzowane wyniki naukowe nie są dostępne.

USP przyznaje, że niektóre leki ziołowe były używane przez setki, a nawet tysiące lat, a jednak mówi:

Dowody naukowe dotyczące bezpieczeństwa i skuteczności tych produktów mogą być rzadkie lub nieistniejące. Większość informacji o roślinach botanicznych w Stanach Zjednoczonych to kroniki historycznych zastosowań, z anegdotycznym pismem i raporty przypadków. W literaturze medycznej USA jest obecnie niewiele randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych na temat środków botanicznych. Te, które istnieją, często mają ograniczoną użyteczność z powodu nieodpowiedniej wielkości próby lub niewystarczającego czasu leczenia. Poziom dowodów musi być wzięty pod uwagę, gdy oceniane są twierdzenia o właściwościach środków roślinnych stosowanych jako suplementy diety.

Redaktorzy USP nie akceptują żadnych badań, które nie są kontrolowane z placebo i podwójnie ślepe jako podstawę określania

skuteczności i bezpieczeństwa stosowania ziół leczniczych. Badania z użyciem placebo podają w badaniu lekarstwo części ochotników, a inny środek, o którym wiedzą, że nie ma żadnego efektu podają drugiej części badanych. W badaniach, które są podwójnie ślepe, ani naukowcy, ani ochotnicy nie wiedzą, który środek się dostają. W pojedynczych ślepych próbach naukowcy wiedzą, ale ochotnicy nie. Zobacz naszą dyskusję na temat badań naukowych w rozdziale 4.



**David Winston** jest zielarzem i etnobotanikiem z ponad 40-letnim doświadczeniem w ziołolecznictwie opartym na korzeniach medycyny indiańskiej, chińskiej i zachodniej.



**Steven Maimes** jest właścicielem firmy wytwarzającej produkty ziołowe, badaczem, niezależnym pisarzem i dyrektorem SALAM Research w Rochester.

## **Poznaj adaptogeny – naturalne środki zwiększające odporność organizmu na wywołujące stres czynniki fizyczne, biologiczne, emocjonalne i środowiskowe.**

Dzięki adaptogenom:

- uwolnisz się od stresu, lęku i depresji,
- wzmocnisz układ odpornościowy,
- zmniejszysz poziom cukru we krwi i wyeliminujesz cukrzycę,
- zwiększysz wydolność fizyczną,
- poprawisz funkcjonowanie mózgu, układu krążenia i oddechowego,
- zapobiegiesz powstawaniu komórek nowotworowych,
- wyregulujesz hormony,
- sprawisz, że Twoja skóra, włosy i paznokcie będą w idealnej kondycji.

W tym kompendium znajdziesz opisy leczniczych ziół, takich jak żeń-szeń, lukrecja, amla, bazylija azjatycka, różeniec górski i wielu innych. Autorzy, opierając się na badaniach naukowych oraz wieloletniej praktyce, udzielają fachowych porad na temat ich dawkowania, bezpieczeństwa oraz sposobów zastosowania. Poznasz również wyjątkowo proste przepisy na posiłki z wykorzystaniem adaptogenów.

## **Pokonaj stres naturalnie!**

Patroni: