Apteka Natury

Zapomniane lekarstwa naszych prababek, zioła i naturalne metody leczenia od przeziębień po poważne schorzenia

Anthony Rendall

Spis treści

Rozdział 1. Mądrość prababek 5

Jak dawniej leczono w polskich domach.....5

Zielarki, znachorzy i klasztorne ogrody 7

Co z dawnych receptur potwierdza nauka 9

Mity i przesądy, które warto porzucić 12

Zasady bezpiecznego korzystania z ziół.....15

Rozdział 2. Domowa apteczka ziołowa**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dwadzieścia ziół, które warto mieć w domu**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zbiór, suszenie i przechowywanie.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Napary, odwary i maceraty..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nalewki, syropy i octy ziołowe ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Maści, olejki i okłady ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dawkowanie i przeciwwskazania... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 3. Przeziębienie i odporność **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wzmacnianie organizmu przez cały rok**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Syropy z cebuli, sosny i czarnego bzu**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kaszel, katar i ból gardła ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Gorączka: kiedy zbijać, kiedy czekać**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Inhalacje, bańki i kąpiele rozgrzewające**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Miód, czosnek i propolis ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Trawienie i oczyszczanie. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zioła gorzkie na żołądek..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wzdęcia, zgaga i niestrawność..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wątroba i woreczek żółciowy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jelita, kiszonki i domowe probiotyki**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zaparcia i biegunki ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wiosenne kuracje oczyszczające: fakty i mity**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Serce i krążenie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Głóg, serdecznik i inne zioła nasercowe**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ciśnienie pod kontrolą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cholesterol i miażdżyca..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Żylaki i ciężkie nogi ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zimne dłonie i stopy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kuchnia przyjazna sercu..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Nerwy i sen..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Melisa, kozłek, chmiel i lawenda ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Stres i napięcie nerwowe ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bezsenność i wieczorne rytuały..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Obniżony nastrój i zmęczenie..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bóle głowy i migreny ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kąpiele i aromaterapia..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 7. Skóra, stawy, kości..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rany, oparzenia i stłuczenia ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Trądzik, egzema i łuszczyca..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Włosy i paznokcie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bóle stawów i reumatyzm ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Okłady, wcierki i maści rozgrzewające**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mocne kości: skrzyp, pokrzywa i dieta**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8. Zioła w poważnych schorzeniach**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zioła jako wsparcie, nie zamiast leczenia**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cukrzyca i insulinooporność ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Choroby tarczycy..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Choroby nerek i dróg moczowych.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wsparcie w chorobie nowotworowej**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Interakcje ziół z lekami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kiedy koniecznie iść do lekarza ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Mądrość prababek

Jak dawniej leczono w polskich domach

W XIX wieku i na początku XX wieku większość mieszkańców ziem polskich żyła na wsi. Lekarz przyjmował zwykle w mieście powiatowym, oddalonym o kilkanaście, a czasem kilkadziesiąt kilometrów. Droga furmanką po nieutwardzonej drodze zajmowała pół dnia, a jesienią i wiosną, gdy drogi rozmiękały, bywała nieprzejezdna. Wizyta kosztowała tyle, ile kilka dni pracy najemnika, a do tego dochodziła cena leków z apteki, które wydawano na receptę i przygotowywano ręcznie. Dla rodziny chłopskiej, która gotówkę miała tylko po sprzedaży zboża lub zwierząt, było to wydatkiem trudnym do udźwignięcia. Lekarza wzywano więc dopiero wtedy, gdy chory był w ciężkim stanie, a często wcale. Leczenie zaczynało się w domu, od tego, co było pod ręką.

Opieką nad chorymi zajmowały się przede wszystkim kobiety: matka, babka, starsza córka. Wiedzę przekazywano ustnie, przy codziennej pracy. Córka patrzyła, jak matka parzy lipę, robi okład czy smaruje dziecko smalcem, i powtarzała to samo przy własnych dzieciach. W domach, w których umiano czytać, prowadzono zeszyty z recepturami, wpisując do nich sposoby na kaszel, ból brzucha czy odmrożenia obok przepisów kulinarnych. Źródłem porad były też kalendarze, wydawane co roku i kupowane na jarmarkach. Oprócz świąt i dat jarmarków zawierały rady gospodarskie, w tym sposoby leczenia ludzi i zwierząt. W drugiej połowie XIX wieku ukazywały się drukowane poradniki dla gospodyń i lekarze domowi, książki pisane prostym językiem, opisujące objawy chorób i domowe sposoby postępowania.

Domową apteczkę stanowiły spiżarnia i strych. Pod strzechą lub na belkach strychu suszyły się pęki ziół: rumianku, mięty, lipy, dziurawca, piołunu, krwawnika. W spiżarni stały garnki z miodem, słoje z gęsim smalcem, który służył do nacierania piersi i smarowania odmrożeń, butelka octu do okładów i obmywania gorączkujących, flaszka spirytusu lub okowity do nacierań i nalewek. W skrzyniach przechowywano cebulę i czosnek, używane przy przeziębieniach. W wielu domach trzymano też suszone owoce czarnego bzu, maliny i jagody, a także siemię lniane.

Zapasy gromadzono przez cały rok według kalendarza przyrody. Wiosną zbierano młodą pokrzywę i pędy sosny, pierwsze liście mniszka i korę

wierzby. Na przełomie wiosny i lata przychodził czas na kwiaty czarnego bzu, a w lipcu na kwiat lipy. Latem zbierano rumianek, miętę, dziurawiec i krwawnik, a ich zbiór łączył się z obrzędami świętojańskimi i z poświęceniem ziół w kościele 15 sierpnia, w święto Matki Boskiej Zielnej. Jesienią przychodził czas na owoce: dziką różę, głóg, tarninę, jarzębinę i czarny bez, a także na korzenie. Zimą korzystano z tego, co zgromadzono.

Do najczęściej stosowanych zabiegów domowych należało kilka powtarzających się sposobów.

- Nacieranie polegało na wcieraniu w skórę piersi, pleców lub stóp rozgrzewającego tłuszczu, spirytusu lub maści.
- Okład to płótno nasączone ciepłym lub zimnym płynem, naparem, octem albo papką z roślin, przykładane na bolące miejsce.
- Napotne napary z lipy, czarnego bzu lub malin pito gorące, po czym chory kładł się pod pierzynę, by się wypocić.
- Parówka, czyli wdychanie pary znad garnka z gorącą wodą i ziołami, stosowana przy katarze i kaszlu.
- Moczenie nóg w ciepłej wodzie, często z dodatkiem soli lub popiołu.
- Stawianie baniek, czyli przykładanie do pleców szklanych naczynek, w których wcześniej spalono powietrze.

Jedzenie także traktowano jako lekarstwo. Rosół z kury był potrawą dla chorych i położnic, bo był ciepły, łatwy do strawienia i pożywny. Przy dolegliwościach żołądkowych podawano kleiki z kaszy lub owsa i kisiel z siemienia lnianego. Kiszona kapusta i ogórki, a także sok z kapusty, były zimą jednym z niewielu źródeł witaminy C. Choremu dawano lekkie potrawy w małych porcjach, a rekonwalescentowi, czyli osobie wracającej do zdrowia po chorobie, rosół, jajka, mleko, kasze i miód, by odzyskał siły.

Sposoby leczenia różniły się zależnie od pozycji społecznej. W chłopskiej chacie korzystano z ziół zebranych samodzielnie, z rad sąsiadek i wiejskiej zielarki. We dworze pani domu prowadziła apteczkę dworską: szafkę lub osobną izbę z ziołami, nalewkami, maściami i lekami kupionymi w mieście. Dziedziczka leczyła domowników, służbę, a często także chłopów z okolicznych wsi, korzystając z poradników i zielników. Mieszczanie mieli najłatwiejszy dostęp do aptek i lekarzy, mogli więc kupić gotowe leki i składniki. Wiele mieszczańskich rodzin łączyło porady aptekarza z domowymi sposobami wyniesionymi ze wsi.

Część tych zwyczajów przetrwała w polskich domach do dziś. Przy przeziębieniu wiele osób sięga po herbatę z sokiem malinowym i cytryną

albo po syrop z cebuli. Rosół nadal uchodzi za danie dla chorych. Przy bólu brzucha parzy się rumianek lub miętę, a przy kłopotach ze snem melisę. Wiele rodzin co roku robi nalewki, smaży konfitury z czarnego bzu, przygotowuje syrop z pędów sosny albo nastawia zakwas na żur. W wielu kuchniach w szafce stoi słoik miodu przeznaczony na przeziębienia.

Zielarki, znachorzy i klasztorne ogrody

W niemal każdej większej wsi była kobieta, do której szło się po radę, gdy domowe sposoby zawiodły. Wiejska zielarka znała okoliczne łąki, lasy i miedze, wiedziała, gdzie rośnie dziurawiec, a gdzie kozłek, kiedy zbierać kwiaty, a kiedy korzenie. Przygotowywała mieszanki ziół, napary, maści i okłady, doradzała przy przeziębieniach, bólach brzucha, chorobach skóry i kobiecych dolegliwościach. Swoją wiedzę czerpała przede wszystkim od starszych kobiet z rodziny lub od zielarki, u której terminowała, a także z własnego doświadczenia zdobytego przez lata obserwacji. Niektóre umiały czytać i korzystały z kalendarzy oraz poradników. W społeczności miała pozycję szczególną. Szanowano ją za wiedzę i pomoc, ale bywała też otoczona nieufnością, bo w ludowych wyobrażeniach osoba znająca moc roślin mogła ją wykorzystać także do szkodzenia. Za porady i leki rzadko brała pieniądze. Zwykle otrzymywała zapłatę w naturze: jajka, mąkę, kurę, płótno albo pomoc w pracach polowych.

Obok zielarek działali inni ludowi lecznicy. Znachorzy, zwykle mężczyźni, łączyli leczenie ziołami z praktykami magicznymi i cieszyli się sławą wykraczającą poza jedną wieś. Owczarze, pasterze spędzający całe lata ze stadami, znali się na leczeniu zwierząt, a przy okazji także ludzi, zwłaszcza w sprawach ran i złamań. Kowale, przyzwyczajeni do pracy siłą rąk i znający budowę kopyt i nóg końskich, często nastawiali zwichnięte stawy i złamane kości. Cyrulicy, a w miastach balwierze, golili, wyrywali zęby, puszczali krew i opatrywali rany. Porodami zajmowały się akuszerki, nazywane babkami lub babami pępkowymi, które pomagały rodzącym, zajmowały się noworodkami i doradzały w sprawach kobiecych. Podział zadań nie był ścisły, ale każda wieś wiedziała, do kogo iść ze złamaną ręką, do kogo z chorym dzieckiem, a do kogo z gorączką.

Wiedza o roślinach leczniczych miała też drugie źródło: klasztory. Benedyktyni, którzy przybyli na ziemie polskie w XI wieku, a później cystersi, przenieśli tu zwyczaj prowadzenia ogrodów z roślinami leczniczymi, wzorowany na klasztorach zachodnioeuropejskich. Centralnym

miejscem klasztoru był wirydarz, czyli wewnętrzny ogród otoczony krużgankami, podzielony ścieżkami na kwatery. Obok niego zakładano osobny ogródek ziołowy, z grządkami szałwii, ruty, mięty, lubczyku, kopru, kminku, lilii, róży, malwy i bylicy. Uprawiano też drzewa owocowe i warzywa. Mnisi znali łacińskie dzieła medyczne, przepisywali je i tłumaczyli. Przy klasztorach działały infirmerie dla chorych zakonników i apteki, w których przygotowywano leki dla mieszkańców klasztoru i okolicznej ludności. Szczególną rolę odegrali bonifratrzy, zakon szpitalny sprowadzony do Polski na początku XVII wieku. Prowadzili szpitale, a przy nich apteki, które przez stulecia wydawały leki także ubogim.

W XVI i na początku XVII wieku ukazały się pierwsze drukowane zielniki w języku polskim. W 1534 roku w Krakowie wydano dzieło Stefana Falimirza „O ziołach i o mocy ich". Był to obszerny opis roślin, zwierząt i minerałów używanych w lecznictwie, z drzeworytami, opisem działania i sposobami przyrządzania. Marcin z Urzędowa, ksiądz i lekarz, przez lata opisywał rośliny Polski, a jego „Herbarz polski" wydano w 1595 roku, po śmierci autora. Najobszerniejszym dziełem był „Zielnik" Szymona Syreniusza, profesora Akademii Krakowskiej, wydany w 1613 roku. Liczył ponad 1500 stron i opisywał kilkaset roślin z ich polskimi nazwami, właściwościami i zastosowaniem. Z zielników korzystali lekarze, aptekarze, duchowni i zamożna szlachta, w tym panie prowadzące apteczki dworskie. Do chłopów ich treść docierała pośrednio, przez rady dworu i plebanii.

W średniowiecznych miastach zaczęły powstawać apteki. Pierwsze wzmianki o aptekach w Krakowie pochodzą z XIV wieku. Aptekarz był rzemieślnikiem i kupcem, który sprowadzał przyprawy i surowce z daleka, przygotowywał leki według recept lekarzy i farmakopei, a z czasem musiał zdawać egzaminy. Surowce krajowe kupował od zielarzy i zbieraczy, którzy przynosili do miasta zioła z okolicznych łąk i lasów. Relacje bywały napięte: aptekarze dbali o swój przywilej sprzedaży leków i protestowali przeciw handlowaniu nimi przez osoby bez uprawnień, a jednocześnie potrzebowali zbieraczy jako dostawców.

W XX wieku ziołolecznictwo zyskało w Polsce popularyzatorów, których książki trafiły do milionów domów. Ojciec Czesław Klimuszko, franciszkanin z Elbląga, przyjmował w klasztorze tysiące chorych i układał dla nich mieszanki ziołowe, a jego książka „Wróćmy do ziół leczniczych" doczekała się wielu wydań. Inny franciszkanin, ojciec Grzegorz Sroka, prowadził przez dziesięciolecia ziołolecznictwo przy klasztorze i opracowywał mieszanki ziołowe. Profesor Jan Muszyński, farmakognosta,

czyli badacz surowców leczniczych pochodzenia naturalnego, przed wojną i po niej rozwijał naukowe badania nad ziołami i uczył kolejne pokolenia farmaceutów. Aleksander Ożarowski, farmaceuta i badacz ziół, był autorem i współautorem wielu poradników, w tym popularnego „Ziołolecznictwa". Po wojnie powstał państwowy przemysł zielarski. Zjednoczenie Herbapol skupowało zioła od zbieraczy i plantatorów, przerabiało je i sprzedawało w postaci mieszanek, herbatek, syropów i kropli. Polska stała się jednym z większych producentów ziół w Europie.

Obecnie w Polsce działają zielarze-fitoterapeuci, absolwenci szkół policealnych lub kursów zielarskich, oraz sklepy zielarsko-medyczne, w których pracownik ma kwalifikacje do doradzania w zakresie ziół. Rzetelnego specjalistę można rozpoznać po kilku cechach.

- Pyta o choroby, przyjmowane leki, ciążę i alergie, zanim cokolwiek poleci.
- Podaje dawki, czas stosowania i przeciwwskazania.
- Zachęca do diagnozy u lekarza, gdy objawy są niepokojące, i nie każe odstawiać przepisanych leków.
- Nie obiecuje wyleczenia poważnych chorób.
- Nie sprzedaje drogich preparatów z jednego źródła jako jedynego ratunku.

Co z dawnych receptur potwierdza nauka

Działanie ziół bada się na kilku poziomach. Badania laboratoryjne prowadzi się na komórkach i wyizolowanych tkankach w probówkach i na płytkach hodowlanych. Pokazują one, czy dana substancja w ogóle może na coś wpływać, na przykład hamować wzrost bakterii albo działanie enzymu. Nie mówią jednak, czy po wypiciu naparu substancja dotrze do właściwego miejsca w organizmie w wystarczającej ilości. Badania na zwierzętach pokazują działanie w żywym organizmie, ale wyniki nie zawsze przenoszą się na ludzi, a dawki bywają wielokrotnie większe od stosowanych w praktyce. Największą wagę mają badania kliniczne z udziałem ludzi, zwłaszcza takie, w których uczestników losowo dzieli się na grupę otrzymującą zioło i grupę otrzymującą placebo, a ani uczestnicy, ani badacze nie wiedzą, kto co dostaje. Najsilniejszym dowodem jest przegląd systematyczny, który zbiera i analizuje wszystkie rzetelne badania kliniczne na dany temat.

W Unii Europejskiej oceną ziół zajmuje się Komitet ds. Produktów Leczniczych Roślinnych przy Europejskiej Agencji Leków. Przygotowuje on monografie dla poszczególnych surowców, opisujące wskazania, dawki, przeciwwskazania i działania niepożądane. Monografia przypisuje zastosowanie do jednej z dwóch kategorii. „Ugruntowane zastosowanie medyczne" oznacza, że skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzają badania naukowe, a surowiec jest stosowany w Unii od co najmniej dziesięciu lat. „Tradycyjne stosowanie" oznacza, że produkt był używany przez co najmniej 30 lat, w tym 15 w Unii, jest uznany za bezpieczny przy zalecanym użyciu, a jego działanie jest prawdopodobne na podstawie długiej tradycji, choć nie zostało wystarczająco potwierdzone badaniami. Monografie przygotowują też Europejskie Naukowe Towarzystwo Fitoterapii ESCOP, które opiera je na przeglądzie piśmiennictwa naukowego, oraz Światowa Organizacja Zdrowia. Wszystkie są dostępne w internecie i stanowią najlepsze źródło informacji o konkretnym zielu.

O działaniu ziół decydują zawarte w nich substancje czynne, które zwykle należą do kilku grup.

- Olejki eteryczne to lotne, pachnące substancje, które działają rozkurczowo, wiatropędnie, przeciwdrobnoustrojowo lub wykrztuśnie, zależnie od składu.
- Flawonoidy to barwniki roślinne o działaniu przeciwutleniającym, uszczelniającym naczynia krwionośne i przeciwzapalnym.
- Garbniki ściągają białka na powierzchni błon śluzowych i skóry, działając przeciwbiegunkowo i przeciwzapalnie.
- Śluzy pęcznieją w wodzie i tworzą warstwę osłaniającą podrażnione błony śluzowe gardła i przewodu pokarmowego.
- Gorycze to substancje o gorzkim smaku, które odruchowo pobudzają wydzielanie soków trawiennych.
- Glikozydy to rozległa grupa związków, do której należą zarówno łagodne substancje przeczyszczające, jak i silnie działające na serce glikozydy nasercowe.
- Alkaloidy to związki zawierające azot, często o silnym działaniu na układ nerwowy, z których wiele jest trujących w niewielkich dawkach.

Wiele leków stosowanych dziś w medycynie wywodzi się z roślin. Kora wierzby i kwiaty wiązówki błotnej zawierają salicylany. W XIX wieku chemicy wyodrębnili z nich kwas salicylowy, a w 1897 roku w firmie Bayer otrzymano kwas acetylosalicylowy, sprzedawany jako aspiryna. Nazwa

pochodzi od dawnej łacińskiej nazwy wiązówki, Spiraea. Z liści naparstnicy wełnistej otrzymuje się digoksynę, lek stosowany w niewydolności serca i niektórych zaburzeniach rytmu. Z soku mlecznego niedojrzałych makówek maku lekarskiego, czyli opium, wyodrębniono na początku XIX wieku morfinę, do dziś podstawowy lek w leczeniu silnego bólu. Rutwica lekarska, roślina stosowana dawniej w Europie przy częstym oddawaniu moczu i wzmożonym pragnieniu, czyli objawach, które dziś łączy się z cukrzycą, zawiera galeginę obniżającą poziom cukru we krwi. Badania nad nią doprowadziły do opracowania metforminy, obecnie najczęściej stosowanego leku w cukrzycy typu 2. We wszystkich tych przypadkach lek jest czystą substancją w dokładnej dawce, a sama roślina bywa niebezpieczna.

Część domowych środków ma dobre potwierdzenie w badaniach. Miód łagodzi kaszel u dzieci powyżej pierwszego roku życia i skraca czas jego trwania, co opisuje rozdział 3. Wyciąg z korzenia kozłka ułatwia zasypianie przy łagodnych zaburzeniach snu i ma w monografii europejskiej status ugruntowanego zastosowania, co opisuje rozdział 6. Olejek miętowy w kapsułkach dojelitowych zmniejsza ból brzucha i wzdęcia w zespole jelita drażliwego, co opisuje rozdział 4. Standaryzowany wyciąg z dziurawca działa w łagodnie i umiarkowanie obniżonym nastroju porównywalnie z niektórymi lekami przeciwdepresyjnymi, ale wchodzi w groźne interakcje, co opisuje rozdział 6.

Wiele środków jest popularnych, choć dowody ich działania są słabe lub niejednoznaczne. Należą do nich jeżówka w zapobieganiu przeziębieniom, czosnek w obniżaniu cholesterolu, żurawina w leczeniu zakażeń dróg moczowych czy wiele ziół „na odporność”. Trzeba odróżnić dwie sytuacje. Brak dowodów na działanie oznacza, że nie przeprowadzono wystarczających badań i nie wiadomo, czy zioło działa. Dowód na brak działania oznacza, że rzetelne badania przeprowadzono i nie wykazały one efektu większego od placebo. W pierwszym przypadku zioło może działać, w drugim jest to mało prawdopodobne.

Badania tego samego zioła często dają rozbieżne wyniki. Przyczyn jest kilka. Różne części rośliny zawierają różne substancje: korzeń pokrzywy działa inaczej niż jej liść. Dawki w badaniach bywają różne, a za mała dawka może nie dać efektu. Wyciąg wodny, alkoholowy i olejowy zawierają odmienne zestawy związków. Preparaty standaryzowane mają ustaloną zawartość głównych substancji czynnych, a niestandaryzowane mogą różnić się od siebie kilkakrotnie. Jakość surowca zależy od odmiany, miejsca uprawy, terminu zbioru, suszenia i przechowywania.

Informacje o ziołach można sprawdzać samodzielnie. Wiarygodnymi źródłami są monografie Europejskiej Agencji Leków, publikowane także w języku polskim jako streszczenia dla pacjentów, strony Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, poradniki pisane przez farmaceutów i lekarzy z podaniem źródeł oraz bazy badań naukowych. Na opakowaniu łatwo odróżnić lek roślinny od suplementu diety. Lek ma numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu, ulotkę ze wskazaniami, dawkowaniem i przeciwwskazaniami, a jego skład i jakość kontroluje urząd. Suplement diety ma na opakowaniu napis „suplement diety", jest zgłaszany do Głównego Inspektoratu Sanitarnego bez obowiązku badań skuteczności i nie może mieć wskazań leczniczych, tylko ogólne określenia, takie jak „wspiera" czy „pomaga utrzymać". Czytając deklaracje producenta, warto sprawdzić, ile miligramów wyciągu zawiera jedna porcja, z jakiej części rośliny pochodzi, czy jest standaryzowany i na jaką substancję.

Mity i przesądy, które warto porzucić

Najbardziej rozpowszechniony mit głosi, że to, co naturalne, jest bezpieczne. Wiele roślin rosnących w Polsce to silne trucizny. Naparstnica purpurowa i konwalia majowa zawierają glikozydy nasercowe, które w niewielkiej ilości zaburzają rytm serca i mogą prowadzić do jego zatrzymania. Tojad, rosnący w górach i uprawiany w ogrodach, zawiera akonitynę, jedną z najsilniejszych trucizn roślinnych, która wchłania się nawet przez skórę. Cis, popularny krzew ozdobny, ma trujące niemal wszystkie części z wyjątkiem czerwonej osnówki nasion, a kilka garści igieł może zabić dorosłego człowieka. Żywokost i podbiał, od wieków stosowane przy kaszlu i złamaniach, zawierają alkaloidy pirolizydynowe, które przy stosowaniu wewnętrznym uszkadzają wątrobę, prowadzą do zamykania się drobnych żył wątrobowych i działają rakotwórczo. Z tego powodu nie stosuje się ich doustnie, a do użytku zewnętrznego wybiera się preparaty o kontrolowanej zawartości tych alkaloidów.

Z tym mitem łączy się przekonanie, że zioła nie mają działań niepożądanych i można je pić bez ograniczeń. Lukrecja pita codziennie przez kilka tygodni podnosi ciśnienie krwi, zatrzymuje wodę w organizmie i obniża poziom potasu, co może prowadzić do zaburzeń rytmu serca. Herbatki z senesem lub kruszyną, pite miesiącami na zaparcia lub odchudzanie, rozleniwiają jelita, wypłukują potas i mogą uszkadzać błonę śluzową jelita grubego. Szałwia zawiera tujon, który w dużych ilościach,

przy długotrwałym piciu mocnych naparów lub olejku, działa toksycznie na układ nerwowy i może wywołać drgawki.

Dawna medycyna ludowa obejmowała też praktyki magiczne. Zamawianie choroby polegało na wypowiadaniu nad chorym formuł, które miały wypędzić chorobę z ciała. Przelewanie wosku, czyli wlewanie roztopionego wosku do wody nad głową chorego, miało pokazać kształt, który wskaże przyczynę lęku czy choroby, najczęściej przestrachu. Odczynianie uroków miało usuwać skutki złego spojrzenia, któremu przypisywano choroby dzieci i zwierząt. Czerwona wstążeczka przywiązywana do wózka lub łóżeczka niemowlęcia miała chronić je przed urokiem. Te praktyki należą do kultury ludowej i bywają ciekawym tematem, ale nie wpływają na przebieg choroby. Ich niebezpieczeństwo polega na tym, że opóźniają właściwe leczenie, jeśli ktoś na nich poprzestaje.

Niektóre dawne zabiegi bezpośrednio szkodziły. Upuszczanie krwi, stosowane przez stulecia na niemal wszystkie choroby, osłabiało chorych i u osób z infekcjami, krwotokami czy niedokrwistością przyspieszało śmierć. Forsowne przeczyszczanie i wywoływanie wymiotów prowadziło do odwodnienia, szczególnie groźnego u dzieci. Picie nafty, stosowane jeszcze w XX wieku na robaki, gardło czy przeziębienie, powodowało zatrucia i zachłystowe zapalenie płuc. Okładanie ran pajęczyną, ziemią lub nawozem wprowadzało do nich bakterie, w tym laseczki tężca. Smarowanie oparzeń masłem, smalcem lub olejem zatrzymywało ciepło w tkankach, pogłębiając oparzenie, i zwiększało ryzyko zakażenia.

Internet przyniósł nowe mity.

- Pestki moreli zawierają amigdalinę, sprzedawaną jako „witamina B17” na nowotwory. Nie jest witaminą, a w organizmie uwalnia cyjanek. Badania nie wykazały działania przeciwnowotworowego, a opisano wiele zatruć, w tym śmiertelnych.
- „Lewoskrętna witamina C” to określenie marketingowe. Kwas askorbinowy, czyli witamina C, występuje w organizmie i w żywności w jednej postaci, a „lewoskrętność” nie daje żadnych dodatkowych korzyści.
- Soda oczyszczona nie leczy nowotworów. Teoria o tym, że nowotwór jest grzybem, którego zabije zasadowe środowisko, nie ma podstaw, a picie dużych ilości sody może wywołać zasadowicę i zaburzenia rytmu serca.

- Terpentyna do picia, polecana na pasożyty i „oczyszczanie”, jest substancją toksyczną, uszkadzającą nerki, płuca i układ nerwowy.

Często powtarza się też, że dawniej ludzie byli zdrowsi. Dane mówią co innego. Na ziemiach polskich około 1900 roku przeciętne dalsze trwanie życia noworodka wynosiło około 35–40 lat. Wynikało to w dużej mierze z umieralności niemowląt: przed ukończeniem pierwszego roku życia umierało od 150 do ponad 200 dzieci na tysiąc urodzeń. Obecnie przeciętne dalsze trwanie życia w Polsce przekracza 78 lat, a umieralność niemowląt wynosi około 4 na tysiąc. Sto lat temu najczęstszymi przyczynami śmierci były choroby zakaźne: gruźlica, czerwonka, dur brzuszny, błonica, odra, krztusiec i szkarlatyna. Większość z nich udało się ograniczyć dzięki szczepieniom, antybiotykom, czystej wodzie i kanalizacji. Choroby serca i nowotwory zajmują dziś pierwsze miejsca w statystykach także dlatego, że ludzie dożywają wieku, w którym pojawiają się one najczęściej.

Krąży także przekonanie, że lekarze i firmy farmaceutyczne ukrywają skuteczne zioła, bo nie mogą na nich zarobić. W rzeczywistości przemysł farmaceutyczny korzysta z roślin na dużą skalę. Firmy produkują leki roślinne, które przechodzą rejestrację, prowadzą badania nad wyciągami i wyodrębniają z roślin nowe substancje. Z cisu krótkolistnego uzyskano paklitaksel, lek przeciwnowotworowy, a z bylicy rocznej artemizyninę, podstawowy lek przeciw malarii, za której odkrycie Tu Youyou otrzymała w 2015 roku Nagrodę Nobla. Gdy zioło ma udokumentowane działanie, staje się przedmiotem badań i produkcji, a nie ukrywania.

Niewiarygodną poradę można rozpoznać po kilku sygnałach.

- Jeden środek ma pomagać na wiele niezwiązanych chorób, od nowotworów po bezsenność.
- Autor obiecuje pełne wyleczenie chorób przewlekłych lub nieuleczalnych.
- Porada zachęca do odstawienia leków przepisanych przez lekarza.
- Brakuje dawek, czasu stosowania i przeciwwskazań.
- Brakuje źródeł albo źródłem są wyłącznie relacje zadowolonych osób.
- Autor sprzedaje polecany produkt i przedstawia go jako niedostępny gdzie indziej.

Zasady bezpiecznego korzystania z ziół

Zioła mają swoje miejsce w domowym leczeniu, ale to miejsce ma granice. Nadają się do dolegliwości łagodnych, krótkotrwałych i znanych z wcześniejszych doświadczeń: przeziębienia, niestrawności po obfitym posiłku, przejściowych kłopotów z zasypianiem, drobnych otarć. Nie nadają się do samodzielnego leczenia objawów nowych, nasilonych lub niewyjaśnionych. Prosta reguła brzmi: jeśli po trzech–pięciu dniach domowego leczenia nie ma poprawy albo stan się pogarsza, domowe próby się kończą i potrzebna jest wizyta u lekarza.

Niektóre osoby wymagają szczególnej ostrożności. U kobiet w ciąży i karmiących piersią większość ziół nie została przebadana pod kątem bezpieczeństwa dla dziecka, a niektóre, na przykład szałwia, piołun, ruta czy rośliny przeczyszczające, mogą zaszkodzić. W tym okresie każde zioło, także herbatki, warto skonsultować z lekarzem lub położną. Niemowlęta i małe dzieci są bardziej wrażliwe na działanie substancji czynnych, a wiele ziół ma dolną granicę wieku podaną w ulotce. Dzieciom poniżej 12 miesięcy nie podaje się miodu, nawet w niewielkiej ilości, bo może zawierać przetrwalniki bakterii wywołujących botulizm niemowlęcy, groźne zatrucie, przed którym przewód pokarmowy niemowlęcia nie jest jeszcze chroniony. Seniorzy często przyjmują kilka leków jednocześnie, mają wolniejszą przemianę materii i gorzej działające nerki, przez co substancje z ziół dłużej pozostają w organizmie. Osoby z chorobami wątroby i nerek mają ograniczoną zdolność do usuwania substancji obcych, więc nawet łagodne zioła mogą u nich działać silniej.

Rośliny mogą uczulać. Szczególnie często dotyczy to rodziny astrowatych, do której należą między innymi rumianek, arnika, krwawnik, nagietek, wrotycz i bylica. Osoby uczulone na pyłek bylicy lub ambrozji częściej reagują także na te zioła. Przed pierwszym użyciem zioła na skórę warto wykonać próbę: niewielką ilość preparatu nakłada się na skórę wewnętrznej strony przedramienia lub w zgięciu łokcia i obserwuje to miejsce przez 24–48 godzin. Zaczerwienienie, świąd, pęcherzyki lub obrzęk oznaczają uczulenie. Przy pierwszym użyciu doustnym bezpiecznie jest zacząć od połowy zwykłej dawki i odczekać dobę.

Nowe zioła wprowadza się pojedynczo. Gdy ktoś zaczyna jednocześnie pić trzy nowe napary, w razie wysypki, bólu brzucha czy poprawy nie wiadomo, które z nich za to odpowiada. Pomocne są proste notatki w zeszycie lub w telefonie, zawierające cztery informacje: co, ile, kiedy i z

jakim skutkiem. Na przykład: „melisa, łyżka na szklankę, wieczorem od 3 marca, łatwiej zasypiam od piątego dnia". Takie notatki przydają się też podczas wizyty u lekarza.

Kuracje ziołowe mają określony czas trwania. Przy dolegliwościach doraźnych, takich jak kaszel czy niestrawność, wynosi on zwykle od kilku dni do dwóch tygodni. Przy kuracjach dłuższych, na przykład ziołami uspokajającymi czy nasercowymi, stosuje się je zwykle cztery–sześć tygodni, a potem robi przerwę trwającą co najmniej tyle samo. Picie tego samego zioła codziennie przez wiele miesięcy zwiększa ryzyko działań niepożądanych, gromadzenia się substancji w organizmie i interakcji z lekami. Długotrwałe stosowanie maskuje też objawy, które mogą wymagać diagnozy.

Zioła najlepiej kupować w aptece lub w sklepie zielarsko-medycznym. Na opakowaniu powinny być: nazwa surowca po polsku i po łacinie, nazwa i adres producenta, numer serii, data ważności, sposób przygotowania i dawkowania oraz informacja, czy produkt jest lekiem roślinnym, czy środkiem spożywczym. Po upływie daty ważności zioła tracą olejki eteryczne i inne substancje czynne. Zakup na targu, od przypadkowych sprzedawców w internecie czy z zagranicznych stron niesie ryzyko pomylenia gatunków, zanieczyszczenia metalami ciężkimi, pestycydami lub pleśnią, a w przypadku preparatów z zagranicy także dodatku niedeklarowanych substancji leczniczych.

Lekarz i farmaceuta powinni wiedzieć o wszystkich stosowanych ziołach i suplementach, także o herbatkach pitych codziennie. Wiele osób o nich nie wspomina, bo nie uważa ich za leki. Ta informacja jest szczególnie ważna przed planowaną operacją, zabiegiem stomatologicznym czy znieczuleniem, bo niektóre zioła wpływają na krzepnięcie krwi i działanie środków znieczulających. Nie zmienia się też samodzielnie dawek leków przepisanych przez lekarza, nawet gdy wydaje się, że zioło zaczęło działać.

Przy podejrzeniu działania niepożądanego stosowanie zioła przerywa się od razu. Opakowanie i resztę preparatu warto zachować, bo pozwalają ustalić skład i serię. Przy łagodnych objawach, takich jak wysypka czy ból brzucha, kontaktuje się z lekarzem. Przy objawach ciężkich, takich jak duszność, obrzęk twarzy, zaburzenia świadomości czy podejrzenie zatrucia, wzywa się pomoc pod numerem 112. W razie zatrucia porady udzielają też ośrodki toksykologiczne działające w większych miastach. Działanie niepożądane leku roślinnego można zgłosić samodzielnie do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych,

przez formularz na stronie urzędu. Zgłoszenia pomagają wykrywać zagrożenia związane z danym preparatem.

Osobnej ostrożności wymagają olejki eteryczne i preparaty do użytku zewnętrznego. Olejki eteryczne to skoncentrowane substancje, z których wiele jest toksycznych po połknięciu, szczególnie dla dzieci. Nie przyjmuje się ich doustnie, chyba że jest to preparat apteczny przeznaczony do takiego użycia, na przykład kapsułki z olejkiem miętowym. Przed nałożeniem na skórę olejek rozcieńcza się w oleju roślinnym, bo w czystej postaci może podrażnić skórę lub wywołać uczulenie. Olejki, nalewki i maści przechowuje się w zamkniętej szafce, poza zasięgiem dzieci, w oryginalnych, opisanych opakowaniach.