

Słowo wstępne

Zioła towarzyszyły człowiekowi już od zarania dziejów, a historia ich stosowania jest ściśle związana z historią żywienia człowieka. Przez wiele tysięcy lat człowiek pierwotny prowadził koczowniczy tryb życia, migrując z miejsca na miejsce w poszukiwaniu dogodniejszych warunków bytowania. Nie posiadał wiedzy jak konserwować żywność, ani też nie mógł jej transportować, to leż zmuszony był żywić się i to o każdej porze roku, tymi roślinami, które znajdowały się na trasie jego wędrówki. Były to różne gatunki roślin niektóre człowiek spożywał w całości, a z niektórych tylko pewne części. Zgodnie z naszymi dzisiejszymi przyzwyczajeniami i upodobaniami, pożywienia tego nie uznalibyśmy za smaczne, było ono jednak dość urozmaicone i dostarczało organizmowi nie tylko podstawowych składników odżywczych, takich jak białka, węglowodany i tłuszcze, ale również bogatego zestawu substancji czynnych, jak flawonoidy, saponiny, garbniki, gorycze, witaminy, mikroelementy itp. Dość wcześnie przekonał się człowiek, że nie wszystkie rośliny nadają się do spożycia i że są wśród nich takie, które działają trująco, halucynogennie, alergicznie. Ludzkość dochodziła powoli do poznania działania tych roślin, przez długie tysiąclecia, obserwując zwierzęta, które dzięki bardziej rozwiniętemu i wyczulonemu instynktowi unikały roślin trujących, a niekiedy umiały wyszukać odpowiednie rośliny lecznicze. Jeszcze dzisiaj możemy zauważyć jak na bardzo nawet ubogich pastwiskach górskich bydło i owce omijają niektóre rośliny np. tojad, zimowit, pokrzyk wilcza jagoda i inne.

W miarę gromadzenia z pokolenia na pokolenie doświadczeń powstała wiedza o niezwykłych właściwościach roślin. Wiedza ta, przekazywana ustnie jedynie w bardzo wąskim gronie rodziny czy klanu, tworzyła krąg wtajemniczenia - stawała się atrybutem władzy, przedmiotem obrzędów, kultów religijnych, magii. Z czasem zaczęto spisywać wiadomości o ziołach i ich działaniu. Najstarsze zapiski pochodzą z Chin i Indii sprzed 3500 lat.

Z kręgu kultury śródziemnomorskiej wywodzą się gliniane tabliczki, na których 2500 lat p.n.e. w Mezopotamii (obecny Irak), spisano wiele roślin leczniczych. Nauka o ziołach wspaniale rozwinęła się w starożytnej Grecji. Ziołami i lecnictwem zajmowali się; nie tylko kapłani, lecz również filozofowie i uczeni, którzy pozostawili w spuściźnie wiele cennych dzieł. Za ojca medycyny i farmacji uważa się greckiego uczonego Hipokratesa, pochodzącego z wyspy Kos z V w. p.n.e. w swoim dziele *Corpus Hippocraticum* opisał około 300 leków pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i mineralnego. Drugie wielkie dzieło *De materia medica* napisane przez Dioskorydesa w I w. p.n.e. zawiera opis około 1200 gatunków roślin leczniczych. Oba dzieła przetłumaczone w późniejszym czasie na łacinę, stanowiły przez kolejne piętnaście wieków podstawową wiedzę o ziołach i ich stosowaniu w medycynie europejskiej. Także Rzymianie wnieśli swój wkład w poszerzenie wiedzy o ziołach. Jednym z takich wybitnych lekarzy był Galen, żyjący na przełomie I i II w. n.e., który zasłużył się wprowadzeniem nowych metod sporządzania leków, toteż od jego imienia pochodzi nazwa - leki galenowe.

W średniowieczu leczeniem zajmowały się głównie osoby duchowne, a w szczególności zakonnicy, których zainteresowaniem była również uprawa i zbiór ziół gatunków śródziemnomorskich zaaklimatyzowanych w północnych obszarach Europy. Również w okresie średniowiecza leczeniem zajmowali się także aptekarze, którzy w swoich ogródkach uprawiali wiele roślin leczniczych. przyrządzali z nich leki oraz udzielali porad lekarskich.

W okresie Odrodzenia nastąpił wielki przełom charakteryzujący się m.in. rozwojem nauk przyrodniczych, które wpłynęły decydująco na rozwój zielarstwa. Wielkie wyprawy odkrywcze na inne kontynenty dostarczyły wiele nowych roślin i sposobów leczenia. Z kolei dzięki wynalazkowi druku zaczęto rozpowszechniać tzw. zielniki (herbarze), opisujące rośliny lecznicze, ich właściwości i zastosowanie. Już od czasów średniowiecza alchemicy i filozofowie byli zainteresowani substancjami czynnymi roślin, od których zależy ich działanie na organizm człowieka. Ale dopiero rozwój nauk przyrodniczych, a szczególnie chemii i fizyki stworzył metody, dzięki którym udało się wyizolować z roślin substancje czynne, poznać ich budowę, zbadać ich skutki fizjologiczne oddziaływania na człowieka i zwierzęta, a z biegiem czasu dokonywać również syntezy tych substancji poza rośliną.

Od starożytności aż do XIX wieku leki były prawie wyłącznie wytwarzane z surowców naturalnych. Na początku XIX wieku rozwój chemii i odkrycie złożonych procesów syntezy organicznej doprowadziły do masowej produkcji leków syntetycznych i bujnego rozwoju przemysłu farmaceutycznego. Dzięki temu nowoczesna medycyna może zwalczać wiele chorób dawniej nieuleczalnych i często śmiertelnych. W okresie tym dokonano syntezy wielu związków m. in. barwników roślinnych. Z czasem rozwinęła się nowa gałąź przemysłu chemicznego, zajmująca się syntezą leków, które nie odtwarzają substancji występujących w świecie roślinnym bądź zwierzęcym, lecz stanowią zupełnie inne związki. Liczba leków rosta i nadal lawinowo rośnie w szybkim tempie. Należy nadmienić o wielkich możliwościach reklamowych przemysłu farmaceutycznego, aby zrozumieć, dlaczego w tak krótkim czasie leki syntetyczne opanowały rynek, z którego prawie wyeliminowały dotychczasowe leki naturalne - w lecznictwie w Polsce pozostała ich niewielka ilość w porównaniu z syntetykami. Leki oparte na surowcach roślinnych mają jednak ogromną przewagę nad preparatami chemicznymi, ponieważ zawarte w nich substancje czynne znajdują się zawsze w biologicznej równowadze dzięki pewnym substancjom dodatkowym i ich wzajemnemu oddziaływaniu. Dlatego na ogół nie kumulują się one w organizmie, a ich szkodliwe działanie jest ograniczone do minimum.

Z czasem zaczęto obserwować ujemne cechy leków syntetycznych, a mianowicie działania uboczne, niepożądane reakcje, mała przyswajalność przez organizm itp. Jest rzeczą oczywistą, że medycyna współczesna nie może zrezygnować z leków syntetycznych z wielu powodów, to jednocześnie daje się zauważyć we wszystkich krajach rozwiniętych masowy powrót do środków naturalnych. Zainteresowanie tymi środkami obejmuje nie tylko leki, lecz również sposób odżywiania się, a więc większą konsumpcję roślin, szczególnie warzyw i owoców oraz różnych roślin przyprawowych. Dzisiaj już wiemy, że niektóre z przypraw zawierają substancje o działaniu leczniczym, toteż granica między poszczególnymi grupami tych roślin jest często płynna i umowna - co jest lekiem, a co suplementem diety.

Jedną z wielu roślin leczniczych pochodzących z basenu Morza Śródziemnego jest czystek *Cistus Incanus* stosowany już od ponad 2500 lat. Roślina ta mimo swoich udokumentowanych właściwości leczniczych przez długi czas nie była szeroko stosowana w wielu jednostkach chorobowych, jest praktycznie mało znana wśród fitoterapeutów, ale prawie zupełnie obca lekarzom medycyny akademickiej. Czystek wykazuje wielokierunkowe działanie lecznicze, rzadko spotykane tylko u jednej rośliny, toteż właśnie dzięki temu zasługuje na szczególną uwagę i jest godny polecenia do stosowania przez każdego z nas nie tylko w czasie choroby.

Autorom niniejszego opracowania i publikacji o czystku należą się wyrazy głębokiego szacunku i uznania oraz podziękowania za ogromny wkład pracy i zaangażowanie, jakie włożyli, aby niniejsza pozycja ukazała się na naszym rynku księgarskim uzupełniając lukę w branży zielarskiej.

Prof. dr n. med. Wiktor Stelmach

Członek Zarządu Polskiego

Towarzystwa Lekarskiego Sekcji

Fitoterapii