Zioła

Przez tysiące lat ludzie stosowali rośliny, by leczyć, ratować i przedłużać życie.

Sumerowie już 5 tysięcy lat temu wykorzystywali zioła lecznicze, takie jak mięta czy rumianek.

W dzisiejszych czasach wykorzystuje się na świecie w celach medycznych kilkanaście tysięcy rodzajów roślin. Odkąd medycyna połączyła swoje siły z chemią i związki chemiczne ziół są poddawane dogłębnej analizie, co chwilę słyszymy o powstaniu nowego specyfiku łączącego znane i nieznane właściwości roślin.

Warto wrócić do korzeni i zapoznać się z możliwościami, jakie daje nam Natura.

Aloes

**Substancje lecznicze**

Aloes, przez niektórych określany jako "superfood", zawiera enzymy, cukry, związki fenolowe, ligniny, aminokwasy, kwas salicylowy, witaminy: A, C, E, B,

minerały: miedź, cynk, chrom, żelazo, sód, potas, wapń, magnez.

**Działanie lecznicze**

Najczęściej w celach leczniczych stosuje się sok z aloesu, który otrzymuje się z trzyletnich liści. Sok z aloesu powinien być stosowany wewnętrznie jako napój, lub zewnętrznie - miejscowo na skórę.  
Związki zawarte w aloesie mają własności **przeciwbólowe, bakteriobójcze, hamujące rozwój niektórych nowotworów, immunostymulujące.**  
Miazgę lub wyciągi ze świeżych liści można stosować w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, na poprawę trawienia, w nieżycie żołądka, przy owrzodzeniach odbytnicy i okrężnicy. Aloes reguluje również przemianę materii.   
Niektóre preparaty z aloesu przeciwdziałają zaparciom. Działają silnie przeczyszczająco, ale nie gwałtownie.   
Aloes zalecany jest w dychawicy oskrzelowej, chorobach oczu: przy zapaleniu spojówek i rogówki, do płukania jamy ustnej: w chorobach przyzębia, aftach, stanach zapalnych śluzówek.  
Z liści aloesu otrzymuje się wodne wyciągi, które zawierają stymulatory biogenne, m.in. biostyminę. Biostyminę najczęściej stosuje się w postaci zastrzyków. Wzmacnia ona mechanizmy obronne organizmu, leczy wrzody, przykurcze mięśni, skurcze naczyń, zaburzenia snu i wiele innych schorzeń i dolegliwości.

**Aloes stosowany zewnętrznie:**

* pomaga w procesach regeneracji i gojeniu skóry,
* leczy podrażnienia i stany zapalne,
* jest niezastąpiony w łagodzeniu swędzenia i bólu np. po ugryzieniu owadów,
* wpływa kojąco na uszkodzone śluzówki,
* nawilża skórę,
* działa grzybobójczo i bakteriobójczo.

## SzaÅwia lekarskaSzałwia lekarska

Jest jedną z ważniejszych uprawnych roślin zielarskich o wielokierunkowym zastosowaniu leczniczym, kulinarnym i kosmetycznym.

**Substancje lecznicze**

Główne związki rośliny to garbniki pirokatechionowe (3-7%), kwasy wielofenolowe, olejek eteryczny (tujon, cyneol, kamfora, pinen), sapogeniny trójterpenowe, związek goryczowy pikrosalwina, nieokreślony związek estrogeny, prowitamina A, witamina PP, B, C, sole mineralne.

**Działanie**

W doświadczeniach wykazano, że liście szałwii mają działanie przeciwpotne, przeciwzapalne, żołądkowe, dezynfekujące, oraz przeciwcukrzycowe.

Zmniejsza przepuszczalność ścian naczyń włosowatych i hamuje drobne krwawienia w przewodzie pokarmowym, pobudza wydzielanie soku żołądkowego i działa wiatropędnie, zarówno u dzieci jak i u osób dorosłych.

Jest korzystna w leczeniu chorób wątroby przebiegających z upośledzonym wytwarzaniem żółci lub po toksycznym uszkodzeniu wątroby.

Pod wpływem szałwii zostają przywrócone naturalne ruchy perystaltyczne okrężnicy i czynność skurczowa jelit, poprawia się trawienie i przyswajanie składników pokarmowych.

Ponadto stwierdzono, że wyciągi z szałwii obniżają nieznacznie poziom cukru we krwi i mają praktyczne znaczenie w leczeniu lekkich początkowych przypadków cukrzycy. Jest to jednak działanie słabe i jedynie uzupełnia działanie innych leków przeciwcukrzycowych.

Również w stanach nieżytowych i zapalanych w przewodzie pokarmowym, zwłaszcza, gdy przebiegają z nadmierną fermentacją, niedoborem soków trawiennych, z przekrwieniem błon śluzowych, stanem skurczowym i niezbyt obfitym krwawieniem. Pomocniczo, szałwię stosuje się jako składnik mieszanek ziołowych stosowanych w uszkodzeniach wątroby przez endogenne toksyny i chemioterapeutyki oraz w mieszankach przeciwcukrzycowych.

Zewnętrznie stosuje się w zapaleniu jamy ustnej, gardła, anginie, ropnym zapaleniu dziąseł, jest najbardziej znana właśnie do tego typu zastosowań.

Stosuje się ją także przy zapaleniu skóry, czyrakach, ropniach, oparzeniach I stopnia, oraz trudno gojących się ranach w postaci okładów.

Jest skuteczna w leczeniu grzybic.

Działa tonizująco.

Pokrzywa

Pokrzywa ceniona jest za jej właściwości lecznicze i kosmetyczne. Używana jest również do wyrobu włókna, jako pasza dla zwierząt, także pożyteczna jest w naturalnym środowisku pomagając w rozwoju innym roślinom.

**Substancje lecznicze**

Pokrzywa zawiera cenne karotenoidy, flawonoidy, chlorofil, garbniki, węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy C, A, K, B2, sole mineralne, takie jak wapń, żelazo, potas.

**Właściwości lecznicze**

Rolnicy często uważają pokrzywy za uporczywy chwast, lecz roślina ta jest bardzo ceniona za jej właściwości lecznicze i często jest stosowana w ziołolecznictwie.

Na przykład Niemcy i Rosjanie wiosną przyrządzali pokrzywę jak szpinak, aby wzmocnić organizm po uciążliwej zimie.

Sok wyciśnięty z pokrzywy oczyszcza krew, m.in. z cholesterolu. Nalewki likwidują łupież i chronią cebulki włosowe przed wypadaniem. Zjadając codziennie czubatą łyżkę suszonej lub świeżej pokrzywy można uzupełnić niedobór żelaza. Należy stosować taką kurację co najmniej przez 2 miesiące. Nawet, gdy mamy chore jelita, żelazo z pokrzywy łatwo się przyswaja. Najcenniejsza jest świeża pokrzywa. Można ją dodawać do różnych sałatek, a suszoną do zup i sosów.

Pokrzywa, a przede wszystkim korzeń ma właściwości moczopędne. Pomaga wydalić zbędny chlor i mocznik oraz oczyścić organizm ze złogów kwasu moczowego.

Świeże soki i odwary z liści pokrzywy pobudzają procesy metaboliczne, zwiększają zdolność wydzielania soków żołądkowych. Substancje zawarte w pokrzywie wspomagają pracę wątroby, dzięki czemu odtruwają organizm. Z przewodów żółciowych odprowadzają złogi żółciowe. Mają również działanie przeciwbiegunkowe, leczą anemię i zmniejszają nadmierną potliwość. Odwary i soki stosuje się także w chorobach reumatycznych i dla uzupełnienia niedoborów witamin i mikroelementów.   
Zawarte w korzeniu fitosterole hamują przerost prostaty.

 Rumianek

Rumianek jest doskonały na wiele dolegliwości, z którymi spokojnie możemy sobie poradzić bez pomocy lekarza i drogich lekarstw.

Koszyczek rumianku wspomaga trawienie, likwiduje wzdęcia, dezynfekuje rany, koi zmęczone oczy.

**Substancje lecznicze**

Rumianek zawiera do 1,5% olejku eterycznego (a w nim chamazulen działający przeciwalergicznie). W koszyczkach znajdują się flawonoidy, kumaryny, terpeny, kwasy organiczne, gorycze, żywice, spiroeter, cholina, bardzo cenna dla zdrowia witamina C i sole mineralne (potas, mangan).

Koszyczek rumianku jest składnikiem wielu preparatów i mieszanek leczniczych, np. Azulan, w którego skład wchodzi chamazulen.

**Działanie**

Najpopularniejszą postacią leku jest napar. Występuje jako składnik wielu mieszanek ziołowych. Działa napotnie, przeciwzapalnie w stanach zapalnych dróg moczowych. Stosuje się go do leczenia biegunki i zaburzeń trawiennych, ponieważ wzmaga wydzielanie żółci, pobudza wytwarzanie soków trawiennych, działa rozkurczowo, przeciwbakteryjnie i likwiduje wzdęcia. Napar stosuje się także zewnętrznie do przemywania zainfekowanych ran, krost i owrzodzeń oraz oparzeń. Doskonały specyfik stosowany na okłady w zapaleniu spojówek. Ze względu na właściwości lecznicze i aromatyczne koszyczek rumianku jest składnikiem wielu kosmetyków; płynów do kąpieli, kremów, maseczek, past do zębów, balsamów. Szczególne zastosowanie ma w kosmetykach dla dzieci i niemowląt. Delikatnie działa na wrażliwą skórę, nie powodując podrażnień i uczuleń. Rumianek stosowany jest także do wytwarzania likierów.

Przetwory z kwiatów rumianku stosowane w zalecanych dawkach nie wywierają szkodliwego działania nawet u niemowląt, są wręcz zalecane przez lekarzy na kolki jelitowe, przeziębienia i do przemywania delikatnej skóry.

Napar rumiankowy: 1 łyżeczkę ususzonych koszyczków kwiatowych zalewamy 1 szklanką wrzącej wody i parzymy pod przykryciem około 15 minut, następnie przecedzamy i pijemy 2 – 3 razy dziennie po 2/3 szklanki. Ten sam napar można stosować zewnętrznie do płukania jamy ustnej, irygacji, okładów, tamponów i w postaci aerozolu.