

Jakie są zioła lecznicze?

29 czerwca 2018

Od pokoleń ludzie stosowali rośliny oraz zioła występujące w przyrodzie. Ich szerokie właściwości przynosiły zdrowie i korzystne rezultaty w leczeniu różnorodnych schorzeń oraz stanów chorobowych. Fitoterapia to kuracje roślinne, które w sposób naturalny przywracają zdrowie, nie powodując skutków ubocznych. Jest to metoda medycyny klasycznej, wykorzystująca do leczenia bogactwo surowców naturalnych występujących w przyrodzie, głównie w świecie roślin. Rośliny o właściwościach leczniczych w postaci całej lub ich części występują w formie kory, nasion, owoców, liści, kwiatów oraz korzeni. Zioła na zdrowie zawierają związki lecznicze, które wykazują dobroczynny wpływ na ludzki organizm. Warto, więc przyjrzeć się uważnie ziołowym walorom i korzyścią jakie daje nam natura.

Polskie zioła lecznicze od A do Z

Zioła lecznicze są składnikiem wielu dostępnych leków na rynku oraz w aptekach. Skład roślinny jest wykorzystywany w leczeniu dolegliwości występujących ze strony układu pokarmowego, moczowego, krążenia. Zioła lecznicze wspomagają pracę i odbudowę wątroby. Łagodzą i leczą zmiany chorobowe skóry. Swoje właściwości lecznicze zioła zawdzięczają substancjom czynnym, które w nich występują. Zioła na zdrowie to leki zawierające kwasy organiczne, garbniki, flawonoidy, olejki eteryczne, pektyny, antocyjany, witaminy. Gatunków ziół leczniczych jest bardzo wiele, jednak do najpopularniejszych ziół polskich możemy zaliczyć:

Arnika górska

W ziołolecznictwie wykorzystuje się głównie jej kwiaty. To co można przyrządzić z zioła leczniczego to przede wszystkim

wyciągi alkoholowe do okładów i nacierań. Zioło lecznicze wchodzi w skład wielu gotowych i dostępnych na rynku maści. Ma działanie przeciwobrzękowe, przeciwzakrzepowe oraz przeciwzapalne. Wzmacnia naczynia krwionośne. Arnika górską to zioło lecznicze łagodzi skutki urazów i stłuczeń. Przyspiesza wchłanianie obrzęków i krwiaków oraz zmniejsza ból. Arnikę można stosować przy oparzeniach oraz podrażnieniach I i II stopnia, a także do leczenia czyraków i owrzodzeń. Zioło lecznicze może być stosowane doustnie wyłącznie pod kontrolą lekarza. Przedawkowanie może wywołać silne zatrucia. Nie należy rośliny przykładać na uszkodzoną skórę na przykład na otwarte rany i oparzenia III stopnia, a także w okolicach oczu i ust. Niekiedy zioło lecznicze podrażnia skórę i wywołuje alergię. Nie nadaje się dla dzieci poniżej 3 lat.

Babka lancetowata

To roślina lecznicza, która przynosi ulgę w przypadku problemów wynikających z przeziębienia i ze strony układu oddechowego. Liście i nasiona zioła leczniczego mają szerokie działanie wykrztuśne, osłaniające. Ułatwia wydalanie i rozrzedzenie wydzielin flegmowych. Od pokoleń zioło lecznicze były stosowane na stany zapalne jamy ustnej. Sok z liści babki lancetowatej ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, dzięki czemu przyspiesza gojenie się ran. Dostępne są gotowe preparaty występujące w postaci kapsułek i syropów. Z zioła można też sporządzać domowe napary i wyciągi. Leczy zapalenie oskrzeli, gardła, krtani, którym towarzyszy nieżyt górnych dróg oddechowych. Uspakaja suchy kaszel. Stosowanie zewnętrzne zioła leczniczego łagodzi swędzenie spojówek lub ukąszeń spowodowanych przez owady. Przyspiesza gojenie pęknięć skóry, ranek i skaleczeń.

Bez czarny

Napary ziołowe i odwary, a także soki i powidła sporządzone z

jego kwiatów i owoców mają działanie napotne przeciwgorączkowe, moczopędne. Wyciągi z kwiatów wzmacniają naczynia krwionośne również oczyszczają organizm. Owoce ułatwiają usuwanie toksyn z organizmu. Działają łagodnie przeczyszczająco. Stosuje się je do złagodzenia migreny, bólów zębów oraz nerwu trójdzielnego, a także rwy kulszowej.

Cykorja podróżnik

Ma działanie moczopędne. Poprawia przemianę materii. Ułatwia trawienie. Cykorie poleca się do leczenia chorób wątroby i nerek. Swym działaniem przyspiesza oczyszczanie tych narządów. Pobudza wątrobę do produkcji żółci, zaś żołądek do wytwarzania kwasów żołądkowych, dzięki czemu ułatwia przyswajanie pokarmów przez organizm. Pomaga przy takich zaburzeniach trawienia jak wzdęcia odbijanie się, a ponadto w nieżytach żołądka i jelit. Pomocniczo cykorja stosowana jest jako środek moczopędny.

Chmiel zwyczajny

Ma działanie uspokajające, nasenne, wzmacniające i regenerujące system nerwowy, a także bakteriobójcze i moczopędne. Owocostany w postaci szyszek to świetny produkt do sporządzenia naparów, odwarów, nalewek i wyciągów płynnych. Zioło lecznicze pomaga przy problemach z zasypianiem i nadmiernej pobudliwości. Używany jest do leczenia zaburzeń nerwowych u dzieci i dorosłych. Pobudza i ułatwia trawienie. Zmniejsza odczuwanie bóli miesiączkowych. Łagodzi również stany i problemy związane z okresem menopauzy.

Dąb szypułkowy

Swoje właściwości przeciwzapalne ściągające przeciwkrwotoczne posiada w korze. Kora dębu u chorych z biegunką przywraca prawidłową czynność jelit. Zawarte w korze zioła leczniczego, garbniki niszczą drobnoustroje jamy ustnej i przewodu

pokarmowego. Pomaga w nieżytach żołądka i jelit. Zewnętrznie stosuje się do leczenia czyraków, wrzodziejących ran, zapalenia skóry oraz płukania gardła i ust w lekkich stanach zapalnych. Okłady leczą pęknięcia skóry. Hamuj też niewielkie krwawienia. Kąpiele z kory przynoszą ulgę i łagodzą stany zapalne w niektórych chorobach ginekologicznych takich jak stany zapalne pochwy i upławy. Zioło lecznicze pomaga w hemoroidach oraz zmniejsza pocenie się stóp.

Dziurawiec

Ma działanie uspakajające i przeciwdepresyjne. Zioła lecznicze w postaci dziurawca pomagają w leczeniu schorzeń wątroby, którym towarzyszy zmniejszone wydzielanie żółci i w stanach skurczowych dróg żółciowych, a także w chorobach nieżytowych przewodu pokarmowego. Jest polecany przy nadmiernej przepuszczalności i kruchości naczyń krwionośnych. Wyciągi alkoholowe z dziurawca są stosowane w łagodnych stanach depresyjnych i w zaburzeniach snu. Napary, nalewki, wyciągi łagodzą problemy związane z nadmierną pobudliwością w okresie przekwitania oraz objawów związanych z zespołem napięcia przedmiesiączkowego. Zewnętrznie naparów z dziurawca używa się do okładów na oparzenia, odmrożenia i trudno gojących się ran oraz ich przemywania.

Fiołek trójbarwny

To ziele z którego sporządza się napary, nalewki, syropy, odwary. Ma działanie odtruwające, przeciwzapalne, lekko moczopędne, uszczelniające naczynia krwionośne, słabo wykrztuśne. Napary z fiołka trójbarwnego ułatwiają usuwanie z moczem produktów szkodliwych dla zdrowia. Mogą więc pomagać w skazie moczanowej, dnie i gośćcu, a także przy problemach z trądzikiem i chorobami skóry. Lek ziołowy jest stosowany w chorobach nerek czy skóry, a także przy stanach zapalnych oraz jako środek wspomagający metabolizm.

Jasnota biała

Pomaga w chorobach układu pokarmowego, w razie wystąpienia takich dolegliwości jak biegunki, wzdęcia gazy. Lecznicy wpływ ziół jasnoty białej korzystnie wpływa na układ moczowy. Zioła lecznicze w postaci jasnoty mają wpływ na krwawienia miesięczkowe. Mogą zmniejszyć ich obfitość. Wykorzystuje się je do leczenia upławów, stanów zapalnych pochwy i szyjki macicy. Ułatwia oczyszczanie oskrzeli, jest więc polecana szczególnie palaczom, cierpiącym na przewlekły bronchit.

Kozłek lekarski

Jest zalecany w łagodnych stanach zaburzenia snu. Zioła lecznicze w postaci kozłka lekarskiego, poprawiają jakość snu i skracają czas zasypiania. Stosuje się je też w zaburzeniach neurovegetatywnych, w zespole napięcia przedmiesiączkowego, również pomocniczo w niewydolności serca oraz w zaburzeniach rytmu serca.

Kruszyna pospolita

Sporządzone z niej preparaty pomagają w leczeniu zaparć. Pobudzają jelita do pracy i zwiększają przenikanie wody do jelita grubego. Zioła lecznicze w postaci kruszyny mają głównie działanie przeczyszczające które uaktywnia się po 8 do 10 godzin od przyjęcia leku.

Lipa

To zioło lecznicze, którego kwiaty podaje się przede wszystkim jako łagodny środek napotny w przeziębieniu i chorobach dróg oddechowych, którym towarzyszy gorączka. Może pomagać w stanach zmęczenia znużenia, osłabienia koncentracji jak i przy różnego rodzaju bólach. Zioło lecznicze doskonale łagodzi podrażnienia skóry, ukąszenia owadów. Płukanki z kwiatu lipy

wzmacniają włosy oraz zapobiegają ich wypadaniu.

Łopian większy

Pobudza wydzielanie żółci, kwasu solnego oraz enzymów trzustkowych. Przyspiesza usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. Może więc służyć do leczenia nieżytów żołądka i jelit oraz choroby dróg moczowych i żółciowych, a nawet gościec. Pomaga w problemach skórnych takich jak trądzik, wyprysk, czy czyraki, a także przy wypadaniu włosów spowodowanym łojotokiem.

Mniszek lekarski

Jego kwiaty wzmacniają, poprawiają trawienie. Korzeń ma działanie wzmacniające oraz żółciopędne, oczyszcza organizm. Liście są bogatym źródłem witamin. Mniszek ma szerokie zastosowanie, np. w leczeniu chorób dróg moczowych oraz żółciowych, niestrawności, zaparciach, trądziku, nieprawidłowej przemianie materii.

Nagietek lekarski

Bywa używany w niedokwaśności żołądka i w nieżytach jelit, w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Zewnętrznie może być stosowane do leczenia trudno gojących się ran, oparzeń i owrzodzeń. Wspomaga terapię stanów zapalnych skóry i jamy ustnej oraz zapalenia spojówek. Zioła lecznicze w postaci nagietka lekarskiego przyspieszają proces gojenia się ran i pęknięć skóry. Nasączony naparem ziołowym tampon można przykładac w miejscach tworzenia się żyłaków.

Pokrzywa zwyczajna

To zioło lecznicze, której sok zawiera zestaw witamin. Wywary przygotowane z zioła leczniczego jakim jest pokrzywa

poprawiają koloryt oraz zdrowie cery i włosów. Herbaty z pokrzywy pite regularnie przyspieszają przemianę materii, a tym samym oczyszczają organizm z szkodliwych związków. Liście pokrzywy korzystnie wpływają na jakość naszej krwi. Poprawiają jej krzepliwość, a także obniżają poziom cukru we krwi. Pokrzywa ma także działanie moczopędne.

Rumianek pospolity

Pomaga w leczeniu zaburzeń trawienia, nieżytów żołądka i jelit oraz zaburzeń układu pokarmowego związanych z przyjmowaniem silnych leków np. antybiotyków. Zapobiega nadmiernej fermentacji w jelitach. Zioła lecznicze w postaci rumianku mogą być środkami pobudzającymi apetyt, łagodzącymi kolki i bóle związane z ząbkowaniem u niemowląt. Zewnętrznie rumianek jest lekiem wykorzystywanym do leczenia ran i owrzodzeń, również do płukania w stanach zapalnych skóry i jamy ustnej.

Szałwia lekarska

Zapobiega nadmiernej potliwości. Łagodzi uderzenia gorąca i związaną z tym potliwość występującą w okresie menopauzy. Wspomaga układ trawienny. Zatrzymując krwawienia z przewodu pokarmowego. Zmniejsza przepuszczalność naczyń włosowatych. Znosi skurcze jelit. Zioła lecznicze w postaci szalwii ułatwiają przyswajanie leków. Zioło ma szerokie działanie przeciwzapalne dlatego goi afty, zapalenia dziąseł.

Świetlik lekarski

Lekm ziołowy używany do leczenia oczu. Łagodzi zapalenie spojówek powiek, rogówki. Okłady z tej rośliny pomagają osobom nadwrażliwym na światło słoneczne. Odwar ze świetlika używany w formie okładów usuwa nadmierne łzawienie oraz zmęczenie oczu.

Wierzba biała

Łagodzi bóle głowy i wszelkie bóle reumatyczne. Skutecznie obniża gorączkę. Można ją stosować, gdy dopadnie nas grypa. Uszczelnia naczynia włosowate, jednocześnie zapobiega nadmiernej krzepliwości krwi. Z tego względu ma zastosowanie w leczeniu miażdżyc, którym towarzyszy wzmożona krzepliwość krwi.

Rośliny lecznicze i ich zastosowanie

Rośliny lecznicze możemy spotkać na dzikich plenerach, a także w ogrodach. Zioła lecznicze mogą niemal natychmiast przynieść ulgę na przykład przy gorączce lub drobnych dolegliwościach takich jak katar. Natomiast jeśli zmagamy się z chorobą przewlekłą, to pozytywnych skutków leczenia ziołami leczniczymi możemy spodziewać się najczęściej po kilku tygodniach.

Zioła lecznicze działają łagodniej i wolniej niż leki chemiczne. Na początku ziołowej kuracji możemy nawet nie dostrzegać korzystnych efektów ziół. Czas terapii ziołami leczniczymi zależy od rodzaju schorzenia i zastosowanego środka. Większość terapii ziołowych trwa 4-6 tygodni.

Po dwóch tygodniach od zakończenia terapii można ją powtórzyć. Jednak od tej reguły jest kilka wyjątków. Preparaty stosowane w przypadku biegunek takie jak ziele przywrotnika, kłącza pięciornika lub owocu czernicy stosuje się zwykle przez trzy do czterech dni. Ziół leczniczych zawierających korzeń ratanii nie wolno zażywać bez porady lekarza dłużej niż przez dwa tygodnie. Leków ziołowych z kory dębowej nie należy używać dłużej niż przez 2-3 tygodni. Wyciągi ziołowe zawierające związki pobudzające układ odpornościowy, takie zioła jak ziele jeżówki można zażywać do dwóch miesięcy. Natomiast wyciągi

wzmacniające organizm takie jak żeń-szeń możemy stosować do trzech miesięcy.

Zioła na zdrowie, najczęściej pije się 3 razy dziennie po pół szklanki lub maksymalnie jedną szklankę między posiłkami. Niektóre zioła lecznicze takie jak anyż centuria pospolita przyjmuje się przed jedzeniem, a nawet w trakcie posiłku tak jak dziurawiec i fiołek wonny. Czasami zaleca się wypicie gorącego naparu na godzinę przed pójściem spać w szczególności melisę lub bezpośrednio przed snem tak jak w przypadku zioła cykorii i chmielu.

Zioła polne i łąkowe – zbiór, przechowywanie, parzenie

Korzenie, kłącza, bulwy i cebule ziół leczniczych należy wykopać jesienią lub bardzo wczesną wiosną. Ziele oraz liście najlepiej zbierać, gdy roślina jest w fazie pełnego wzrostu. Korzystną porą jest pora poranna, kiedy na liściach nie ma jeszcze rosy. Liści oraz ziela nie należy zbierać po deszczu, gdyż posiadają wiele nagromadzonej wilgoci. Kwiaty należy zrywać w okresie ich pełnego rozwinięcia. Nasiona zbieraj zanim w pełni dojrzeją.

Zioła suche należy schować do zamkniętych, ciemnych pojemników. Nie wchłoną one wilgoci z powietrza oraz nie utracą swoich cennych właściwości. Zioła lecznicze należy układać luźno. Uważaj by ziół zbyt nie pokruszyć. Ze zbyt rozdrobnionych ziół leczniczych szybciej ulatują olejki eteryczne, a także w szybkim tempie rozkładają się obecne w ziołach związki chemiczne. Nasiona można przechowywać w papierowych torebkach. Nie używaj foliowych woreczków. Zioła trzymaj w suchym i chłodnym miejscu, nie dłużej niż przez okres 12 miesięcy. Do przygotowania naparów nie używaj garnków oraz naczyń miedzianych, aluminiowych i niklowanych. Wygodnie zaparza się zioła lecznicze w termosie. Są one wówczas przez cały dzień ciepłe, jednak należy je wypić w ciągu 24 godzin od

przygotowania, a latem w ciągu 12 godzin. Do sporządzania wywarów i odwarów najlepiej używać naczyń szklanych, porcelanowych lub emaliowanych.

Napar ziołowy sporządza się przez zalanie liści, kwiatów drobnych nasion wrzątkiem. Tak przygotowany napar należy zawsze trzymać pod przykryciem przez około 20 minut. Z kory, korzeni, grubych nasion sporządzamy odwar poprzez zalanie ziół zimną wodą, a następnie podgrzanie ich do momentu wrzenia, po czym obgotowania ziół przez czas 3-5 minut. Zioła można także zmielić. Otrzymany ziołowy proszek przyjmuje się w proporcji 1 łyżeczki, popijając wodą.

Źródło: Ziola-Na.net