

Ziołolecznictwo, czyli zapomniana wiedza przodków

29 grudnia 2015

Od najmłodszych lat jesteśmy oswajani z widokiem białego fartucha, lekarza uważamy niemal za cudotwórcę, który potrafi nas wyleczyć ze wszystkich dolegliwości i chorób. Wiedza naszych przodków o ziołolecznictwie, jak i o medycynie naturalnej jest niestety niedoceniana i zapomniana. Dlaczego odrzuca się tę wiedzę, która w swych korzeniach poza tradycją, zawiera wiedzę starożytnych?

Odrzucenie przez nowoczesną medycynę tak zwanej „medycyny ludowej” nastąpiło już dawno i nie świadczy o jej wiarygodności i rzetelności. Dodatkowo dzisiejsza „nowoczesność” medycyny polega na aplikowaniu coraz to wymyślniejszych tabletek-panaceów na „wszystko”, ale rzadko kiedy mówi się o drugiej stronie, szkodliwej, tych specyfików, która ma niejednokrotnie bardzo niekorzystny, a niekiedy wręcz destrukcyjny wpływ na organizm ludzki.

Media bardzo często wprowadzają ludzi w błąd. Kto ogląda telewizję lub słucha radia, jest wprost bombardowany reklamami cudownych leków, prezentowanych przez fałszywych lekarzy! Nie jest ważne, czy produkt jest zdrowy, ważne jest żeby szybko sprzedać. Żadne państwo nie jest zainteresowane edukowaniem swych obywateli na temat zdrowego żywienia, z bardzo prozaicznego powodu. Po pierwsze – uderza to w przemysł rolno-spożywczy, a przy okazji w przemysł chemiczny. A po drugie – co by się stało, gdyby zacząć uczyć od przedszkola zasad zdrowego żywienia? Po dwudziestu latach okazałoby się, że lekarze nie są wcale potrzebni i należałoby służbę zdrowia zredukować do pogotowia ratunkowego.

Według farmakologów zioła swoje dobroczynne działanie zawdzięczają dającym się chemicznie scharakteryzować grupom

substancji, będącymi w gruncie rzeczy niczym innym jak produktami przemiany materii poszczególnych roślin. Każda roślina składa się z przeróżnych związków chemicznych, najczęściej o skomplikowanej budowie, bo w procesach przemiany materii w organizmie każdego żywego zioła powstają np. węglowodany, białka, tłuszcze, a z nich nowe substancje niezbędne do życia. Owa różnorodność związków organicznych powstających w roślinach jest przeogromna. Wystarczy tu wspomnieć, że od 1804 roku, w laboratoriach całego świata wyizolowano ponad 100000 różnych związków.

Coraz częściej mówi się o tym, że swoją niezwykłą leczniczą moc zioła zawdzięczają też cudownym właściwościom przekazywania organizmowi tzw. bioinformacji. Wydaje się, że poznawanie na przestrzeni wieków leczniczych właściwości roślin było niczym innym, jak praktycznym rozszyfrowywaniem zawartych w nich bioinformacji, co pozwalało na tworzenie wielu skutecznych terapeutycznie receptur. Każda roślina lecznicza bądź mieszanka ziołowa jest zatem lekiem ekologicznym, regulującym mechanizmy samokontroli organizmu człowieka.

Obecnie możemy przyjąć, że na Ziemi rośnie około 450 000 roślin, ale tylko około 15% z nich zostało szczegółowo przebadanych chemicznie i farmakologicznie. Z tej liczby około 20 000 uznajemy dziś za lecznicze – w Polsce zaś około 230 roślin. Co zawierają w sobie zioła? Mają w sobie nie tylko witaminy, mikroelementy oraz makroelementy – oto 13 głównych substancji i związków:

1. ALKALOIDY

Stanowią bardzo liczną grupę substancji organicznych zawierających w swojej cząsteczce jeden lub więcej atomów azotu, co nadaje im charakter zasadowy. W roślinie znajduje się najczęściej kompleks tych substancji. Zaliczamy je do najskuteczniejszych i najważniejszych roślinnych substancji czynnych. Pierwszy alkaloid – morfinę – wyodrębnił z opium w

1804 r. Fryderyk Wilhelm Serturner.

Alkaloidy mogą wywierać na nasz organizm bardzo różne działanie, czasami bardzo silne, a nawet gwałtowne i trujące. Wykazują przede wszystkim silny wpływ na tkankę nerwową –jedne działają pobudzająco, inne hamująco, a jeszcze inne nawet porażająco. Przykłady:

- pieprz (piperyna) – pobudza zakończenia nerwowe w przewodzie pokarmowym, wzmagając przede wszystkim wydzielanie soku żołądkowego,
- papryka (kapsaicyna) – przyspiesza syntezę enzymów trawiennych, wzmacnia krążenie krwi,
- mak (kodeina) – stosowana jako środek przeciwko kaszlowi,
- kawa (kofeina) – przyspiesza pracę serca, znosi uczucie zmęczenia i senności,
- herbata (teina) – znosi uczucie zmęczenia, reguluje ruchy robaczkowe jelit, łagodzi bóle,
- glistnik jaskółcze ziele (papaweryna) – działa przeciwbólowo i rozkurczowo,
- ruta (fagaryna) – znosi skurcze mięśni gładkich.

2. GLIKOZYDY

Glikozydy to substancje organiczne stanowiące połączenia cukrów prostych (najczęściej glukozy) z różnymi związkami niecukrowymi (np. flawonami, antocyjanami, kumarynami). Gromadzą się najczęściej w tkankach korzeni , w korze, nasionach i owocach. Z medycznego punktu widzenia największe znaczenie mają glikozydy nasercowe (zwane niekiedy też kardenolidowymi, digitaloidowymi), które przyczyniają się do wzmocnienia mięśnia sercowego, a zawiera je na przykład naparstnica (przede wszystkim wełnista i purpurowa), miłek wiosenny i konwalia majowa. Z innych glikozydów warto wymienić

jeszcze antraglikozydy (znajdują się m.in. w aloesie, rabarbarze i kruszynie) stosowane w schorzeniach przewodu pokarmowego; antocyjanowe (znajdujemy je w owocach np. czarnej porzeczki i borówki czernicy) – te wzmacniają włoskowate naczynia krwionośne, biorą udział w wielu reakcjach utleniania i redukcji, poprawiają wzrok; gorczyczne (zawiera je np. gorczyca czarna i nasturcja) – dezynfekują i powodują lepsze ukrwienie skóry.

3. GARBNIKI

Garbnikami nazywamy związki organiczne o charakterze wielofenoli, występujące w roślinach. Wszystkie garbniki, bez względu na strukturę chemiczną, mają cierpki smak, właściwości ściągające oraz zdolność tworzenia z białkiem skóry (tzw. kolagenem) nieodwracalnych połączeń nierozpuszczalnych. Dlatego przyjęte doustnie działają ściągająco na błony śluzowe, hamują ich przepuszczalność, zapobiegając np. mikrokrwawieniom z włoskowatych naczyń krwionośnych (przewód pokarmowy), unieczynnijając też bakterie i wytwarzane przez nie toksyny. Ponieważ dają trudno rozpuszczalne osady z metalami ciężkimi i alkaloidami, mogą być używane jako odtrutka przeciwko tym substancjom. Zewnętrznie używamy ich również do okładów na skórę uszkodzoną, np. na czyraki, rany, oparzenia. Garbniki występują w wielu roślinach, ale najwięcej jest ich w korze dębu, owocach borówki czernicy i borówki brusznicy, rdeście wężownika, orzechu włoskim, tymianku, majeranku, korze wierzby i herbacie.

4. OLEJKI ETERYCZNE

Olejki są płynnymi mieszaninami liczącymi nawet do kilkunastu związków. Są to ciecze lotne nie rozpuszczające się w wodzie, o intensywnym zapachu, najczęściej bezbarwne. Olejki eteryczne występują w wielu roślinach, u których spotykane są jako wydzieliny w specjalnych komórkach i zbiorniczkach. Ich zastosowanie lecznicze jest dość różnorodne. Wiele olejków roślinnych poprawia smak potraw, napojów; wielkie ich ilości

zużywa przemysł perfumeryjny, mydlarski i chemii gospodarczej. Oto przykłady działania terapeutycznego najpopularniejszych olejków:

- żółciopędnie działają np. olejki miętowy i tymiankowy,
- moczopędnie – pietruszkowy i jałowcowy,
- wykrztuśnie – sosnowy, eukaliptusowy, szałwiowy, miętowy,
- uspokajająco – walerianowy, tatarakowy, z melisy,
- przeciwbakteryjnie – miętowy, sosnowy, anyżowy, majerankowy.

5. FITONCYDY

Są to substancje pochodzenia roślinnego zawarte m.in. w olejkach eterycznych, obdarzone zdolnością niszczenia niektórych szczepów bakterii, grzybów i pierwotniaków. Bogate w fitoncydy są takie rośliny jak czosnek, cebula, chrzan, pietruszka, seler, kolendra, koper ogrodowy, gorczyca biała, mięta i jałowiec.

6. FLAWONOIDY

Tworzą bardzo liczną grupę związków nadających roślinom różnorodne zabarwienie – flawony to barwniki żółte, antocyjany zaś mają barwy od pomarańczowoczerwonej do fioletowej. Mimo dość jednorodnej budowy wykazują różnorodne działanie na organizm człowieka. Flawony np. uczestniczą czynnie w reakcjach utleniania i redukcji, działają moczopędnie, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, wspomagają magazynowanie witaminy C, a szczególnie dużo gromadzi się ich w naszych owocach oraz w pokrzywie, gryce, rucie czy kwiatach bzu czarnego. Antocyjany ułatwiają trawienie, pełnią rolę enzymów oddechowych, dezynfekują drogi moczowe, a duże ich ilości gromadzą np. owoce czarnej porzeczki, wiśni, bzu, borówki czernicy, a także buraki ćwikłowe.

7. GORYCZE

Są to bezazotowe substancje, charakteryzujące się gorzkim smakiem. Poprzez pobudzanie wydzielania soku żołądkowego wzmagają czynności trawienne, wykazują też słabe działanie antyseptyczne i przeciwwrobacze. Związki goryczy stwierdzono m.in. w liściach bobrka trójlistnego, zielu krwawnika, dziurawca, mniszka, piołunu, tysiącznika, melisy lekarskiej, tymianku, estragonu i szałwii. W medycynie stosujemy je najczęściej w formie różnorodnych nalewek alkoholowych. Niektórzy zielarze twierdzą, że wyciągi alkoholowe goryczy działają lekko uspokajająco i ogólnie wzmacniająco i dlatego chętnie aplikują je rekonwalescentom. Trzeba też wspomnieć, że tzw. zioła gorzkie używane są do produkcji wermutów i gorzkich likierów żołądkowych.

8. ANTRAZWIĄZKI

Są pochodnymi antracenu, tworzą często połączenia z cukrami prostymi. Występują m.in. w korze kruszyny, w liściach i owocach senesu, w strączyńcu, korzeniach rabarbaru i aloesie. Wyciągi tych roślin, dzięki zawartym w nich antrazwiązkom, drażniąc jelito grube działają przeczyszczająco. Nie należy ich jednak zbyt długo stosować, trzeba natomiast zaniechać w ostrych chorobach zapalnych przewodu pokarmowego, niewydolności nerek i w okresie ciąży, gdyż mogą niekiedy prowadzić do poronień.

9. AZULENY

Azuleny to węglowodory o działaniu przeciwcuczulenowym, przeciwzapalnym, hamującym rozwój wielu rodzajów bakterii (nierzadko również gronkowców). W lecznictwie najbardziej rozpowszechniony jest chamazulen, który występuje m.in. w rumianku, piołunie i krwawniku.

10. FENOLE

Te słabe kwasy, przypominające swoją budową alkohole, są silnymi środkami przeciwbakteryjnymi. Łatwo też przenikają przez błonę komórkową, powodując denaturację białka. Występują

m.in. w korze dębu, arnicy i czarnym bzie.

11. KUMARYNY

Tworzą grupę związków zbliżonych strukturalnie do flawonoidów. Znajdują się m.in. w rumianku, kasztanowcu i połoniczniku. Działają rozkurczowo, lekko moczopędnie i uspokajająco.

12. KWASY ORGANICZNE

Są związkami węgla zawierającymi grupę karboksylową, gromadzącymi się w łodygach, liściach, korzeniach, owocach i nasionach roślin. W organizmie człowieka działają korzystnie na trawienie i całą przemianę materii, przeciwdziałają też nadmiernej fermentacji w jelitach. Najczęściej spotykane kwasy to octowy, mrówkowy, jabłkowy i walerianowy.

13. SAPONINY

Te związki posiadają zdolność obniżania napięcia powierzchniowego cieczy. Saponiny, drażniąc łagodnie błonę śluzową jamy ustnej i gardła, stosowane są jako neutralne leki wykrztuśne. Występują m.in. w mydlnicy, pierwiosnku, nagietku, kozieradce i konwalii.

PODSUMOWANIE

Czy medycynę należy obarczać całą winą za odejście od ziołolecznictwa? Z pewnością nie. To człowiek zrobił się wygodny i własne zdrowie oddał w ręce innych. Z własnego wygodnictwa odrzucił wiedzę przodków i choć porusza się po aptece z ogromną ilością leków, nie potrafi ich rozpoznać i użyć. W profilaktyce, w codziennym żywieniu „pigułki” nie zawsze wytrzymują próbę czasu, gdyż najbardziej życiodajne, najlepiej przez nas przyswajane są witaminy pochodzące z naturalnego źródła. Syntetyczne spełniają swoje funkcje w leczeniu niektórych ostrych stanów chorobowych, natomiast na co dzień powinniśmy pobierać witaminy poprzez prawidłowo dobrane pożywienie.

Dlaczego odrzuca się wiedzę tzw. ludową, która w swych korzeniach poza tradycją, zawiera wiedzę starożytnych? Czy dlatego, że były to zabobony? A co w zamian daje nam medycyna tradycyjna? Chemiczne leki „szybkiego reagowania”, które likwidując jeden objaw, wpędzają nas w następną chorobę. Specjalista od serca potrafi „rozwalić” nam wątrobę, bo wątroba to nie jego specjalność. Dziś, gdy człowiek zachoruje, rozpoczyna wędrówkę od cierpienia do cierpienia i nie wie, kiedy ją zakończy i czy zakończy szczęśliwie.

Autorstwo: Preston

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl

BIBLIOGRAFIA

1. <http://www.arkadia-polania.pl/zapomniana-medycyna.php>
2. Andrzej Skarżyński, „Zioła czynią cuda”.
3. https://tadeuszczerwik.files.wordpress.com/2011/04/ziolaczynia_cuda.pdf