

Ziołolecznictwo sprawdza się jako kuracja wspierająca

14 września 2017

Ziołolecznictwo najlepiej sprawdza się jako kuracja wspierająca terapię lekami syntetycznymi – tłumaczy prof. Ewa Osińska z SGGW. Choć np. przeziębienie możemy leczyć naparami ziołowymi, to w poważniejszych schorzeniach niezbędne są leki chemiczne. Zioła mogą wspierać tę kurację, wzmacniając działanie leków lub łagodząc skutki uboczne.



„Lek roślinny też jest lekiem – zaznacza prof. Osińska z Katedry Roślin Warzywnych i Leczniczych Wydziału Nauk Ogrodnictwa, Biologii i Architektury Krajobrazu SGGW w zamieszczonym na stronie uczelni komunikacie. – Przed rozpoczęciem stosowania ziół potrzebne jest rozpoznanie. Czasami zioła wpływające pozytywnie na jeden organ, mogą zaszkodzić innemu – tak może działać się, gdy pacjent cierpi na wiele schorzeń lub dolegliwości.”

W fitoterapii – jak bywa nazywane ziołolecznictwo – kluczowa jest natomiast systematyczność. „Jeśli wypijemy szklankę melisy, to owszem, możemy poczuć się uspokojeni. Ale długofalowy efekt, który przyniesie istotną zmianę w stanie

zdrowia, otrzymamy dopiero po 2-3 tygodniach regularnego stosowania” – tłumaczy specjalistka.

Za korzystnym działaniem ziół stoją dwa rodzaje zawartych w nich związków: podstawowe, czyli węglowodany, tłuszcze oraz białka, które spożywamy na co dzień – oraz metabolity wtórne. „Pod tą ostatnią nazwą kryją się związki organiczne zawarte w ziołach, które nie są niezbędne do wzrostu i rozwoju rośliny, ale pełnią znaczącą rolę w jej funkcjonowaniu, m.in. chronią przed patogenami, roślinożercami i promieniowaniem UV” – tłumaczy prof. Osińska. To właśnie te związki wykorzystywane są w ziołolecznictwie oraz jako składniki leków roślinnych w medycynie.

Część metabolitów wtórnych wpływa korzystnie na cały organizm, a część na konkretny narząd czy układ. Dawniej informacje o tym, jakie rośliny stosować w przypadku konkretnych dolegliwości czerpano z praktyki – dzisiaj natomiast pomoc w tym może również nauka. Badacze przeprowadzają analizy, podczas których sprawdzają, jakie związki są obecne w poszczególnych ziołach. Na tej podstawie pozyskuje się surowiec do produkcji leków roślinnych czy kuracji ziołowych.

Części roślin, w których zawartość związków biologicznie czynnych jest największa, to tzw. surowce zielarskie. Mianem tym możemy określać całą roślinę (np. pokrzywę) albo poszczególne organy: kwiatostan (nagietek), korzeń (kozłek lekarski), kłącze z korzeniami (lubczyk), ziele (bazylia), owoce (głóg) czy korę (dąb). Czasem wykorzystuje się ekstrakt – czyli cały kompleks substancji zawartych w roślinach, co pozwala różnym grupom związków współdziałać ze sobą – a czasem tylko jedną wyizolowaną grupę lub pojedynczy związek.

Warunki, w jakich rosną zioła, mają duży wpływ na zawartość w nich związków czynnych. Badania nad rozwojem roślin w warunkach *in situ* (naturalnych) i *ex situ* (kontrolowanych przez człowieka) wykazały, że nawet jeśli rośliny uprawiane były w tym samym środowisku, to zawierały różną ilość związków

– była ona zależna m.in. od uwarunkowań. Wśród roślin leczniczych na terenie Polski występują tzw. rasy chemiczne – surowce pozyskiwane z tego samego gatunku mogą mieć różną ilość związków w zależności od regionu pochodzenia. Na przykład olejki eteryczne występujące w krwawniku pospolitym w jednych rejonach Polski zawiera niewiele azulenu, a w innych znacznie więcej.

Dlatego – jak podkreśla w komunikacie prasowym SGGW – należy zwracać uwagę na to, skąd pochodzi surowiec, z którego robimy domowe napary, płukanki i który dodajemy do potraw. Zioła zbierane w parkach miejskich i przy drogach są prawdopodobnie zanieczyszczone. W pełni bezpieczne nie są również te z lasu – trzeba wiedzieć, czy nie prowadzono w nim oprysków chemicznych. Raczej bezpieczne są natomiast tereny, na których nie ma dużego przemysłu, np. północno-wschodnia Polska.

Prof. Osińska zapewnia jednak, że zioła sprzedawane w doniczkach w supermarketach muszą być sprawdzane i bezpieczne. „Są zdrowe, ale ich trwałość jest krótka – zaznacza. – Uprawia się je przeważnie hydroponicznie, czyli na pożywkach wodnych, a nie w glebie. Dzięki temu szybko wzrastają, a uprawa nie jest trudna, ma jednak wady: bogate w nawozy pożywki przyspieszają wzrost, ale sprawiają też, że rośliny szybko kończą wegetację.”

„Zdecydowanie bardziej efektywne jest samodzielne wysianie do doniczki nasion np. bazylii. Lepiej nie trzymać jej na balkonie, ale na parapecie okiennym z całą pewnością będzie bezpieczna” – dodaje badaczka.

Zdrowe są również suszone zioła, ale pod warunkiem, że suszenie przeprowadzono w odpowiednich warunkach. „Suszenie polega na odprowadzaniu wody, przerwaniu procesu enzymatycznego rozkładu związków, unieczynnieniu enzymów rozkładu. Otrzymany surowiec jest pełnowartościowy, chociaż podczas procesu suszenia następują niewielkie straty w witaminach” – wyjaśnia prof. Osińska.

Żadnych dodatków nie ma z kolei ziołowa herbatka w torebkach. Taki napar to nic innego jak rozdrobniony surowiec – chociaż każde rozdrobnienie powoduje stratę części związków czynnych. Produkt ten spełnia wymagane normy – jedyną różnicą jest to, że przenikanie wody przez torebkę osłabia smak naparu.

Zwiększone zapotrzebowanie na zioła, związane z modą na zdrowe odżywianie, oznacza jednak, że do uprawy wprowadza się rośliny dotąd pozyskiwane tylko ze stanu naturalnego, m.in. pokrzywę zwyczajną oraz dziurawiec zwyczajny. Przemysł fitochemiczny potrzebuje jednak surowca dobrej jakości – którą zagwarantować mogą jednakowe warunki uprawy.

Tu wkraczają specjaliści od ogrodnictwa, podejmując współpracę z gospodarką. Naukowcy z Katedry Roślin Warzywnych i Leczniczych SGGW zajmują się wprowadzaniem do uprawy dziko rosnących gatunków: opracowują założenia agrotechniczne, które umożliwiają ten proces dla poszczególnych gatunków. Zgodnie ze wskazówkami pracowników SGGW plantację założono m.in. w Wiźnie, gdzie uprawiana jest pokrzywa, zaś właściciel przedsiębiorstwa Dar Natury w ramach doktoratu opracował na warszawskiej uczelni technologię uprawy turówki leśnej.

Zdjęcie: [HypnoArt](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl