

Materiały pochodzą ze strony dr Henryka Różańskiego <http://rozanski.li>

AROMATICA

Mięta – Mentha w medycynie i kosmetyce

Rodzaj **mięta** – *Mentha* liczy 25 gatunków oraz liczne odmiany. W Polsce można naliczyć kilkanaście dziko rosnących mieszańców, chociaż podstawowych gatunków dzikich jest 6:

1. *Mentha arvensis* L. – mięta polna, tworzy dodatkowo mieszańce
2. *Mentha aquatica* L. – mięta nadwodna, tworzy również odmiany
3. *Mentha spicata* L. – mięta zielona
4. *Mentha sylvestris* L. = *Mentha longifolia* (L.) Hudson – mięta leśna = mięta długolistna
5. *Mentha suaveolens* Ehrhart = *Mentha rotundifolia* (L.) Hudson – mięta okrągłolistna
6. *Mentha pulegium* L. – mięta polej.

Mięta to roślina przyprawowa, lecznicza i kosmetyczna. Należy do grupy roślin, które odegrały ogromną rolę w przemyśle farmaceutycznym, spożywczym, kosmetycznym, bowiem trudno dziś sobie wyobrazić brak aromatu i smaku miętowego, brak mentolu i wielu leków opartych na mięcie.

Napar – *Infusum Menthae crispae*: 1-2 łyżki rozdrobnionego zieleń lub samych liści, świeżych lub suchych zalać 1-2 szklankami wrzącej wody lub mleka. Po 20 minutach przecedzić i pić kilka szklanek dziennie. Fajnie smakuje mięta świeża naparzona w mleku. Można dodać miodu lub soku malinowego. Miętę polecam mieszać z yerba mate. Dobrze smakuje z listkami cytrynowymi (lemonka) i owocami lemonki, doskonała z trawką cytrynową – na wzmocnienie i pobudzenie. Harmonizuje dobrze z z imbirem i kardamonem. Wreszcie jako przyprawa do ryb, mięsa wołowego, drobiowego, baraniny, wieprzowego, do pizzy, spaghetti (poszarpane listki) i wielu zup oraz rosółu. Smakuje w sałatkach i na serach pleśniowych oraz dojrzałych (woskowych, żółtych).

Intraktu nie ma sensu robić z uwagi na niską temperaturę wrzenia olejku. **Nalewka** – *Tinctura Menthae crispae* na suchym lub lepiej świeżym posiekanym zieleń, 1:3, najlepiej przygotowana na alkoholu 70%. Zażywać po 3-5 ml 1-3 razy dziennie.

Olej miętowy jako przyprawa – *Oleum Menthae crispae*: 100 g świeżego zieleń miętę posiekać, skropić spirytusem, zalać 200-300 ml ciepłej oliwy, odstawić na minimum 7 dni. Zażywać 1 raz dziennie na czczo po 1 łyżce jako środek żółciopędny i żółciotwórczy, oczyszczający wątrobę i regulujący wypróżnienia. Ponadto jako przyprawa do sałatek i sosów. Przechowywać w lodówce. Do wcierania w uderzone miejsca oraz przy świądzie skóry (pokrzywka).

Środek silnie żółciopędny i rozkurczowy, wzbudzający strumień żółci dla zapobiegania powstawania złożeń, ponadto jako środek oczyszczający wątrobę i drogi żółciowe przy chorobach pasożytniczych: wodę zdrojową Zuber podgrzać do temperatury 50-60 stopni C, do szklaneczki takiej wody wrzucić siekane zieleń świeżej miętę, odstawić na 5 minut pod przykryciem. Wypić całość bez cedzenia, najlepiej na czczo.

Mięta pieprzowa

Mięta pieprzowa – *Mentha piperita* w formie suszonej jest dostępna w sklepach zielarskich. Różne herbatki ekspresowe zawierające zmielone na pył zieleń miętę są mało wartościowe, bowiem olejek po rozdrobnieniu surowca szynko wietrzeje. Olejek miętę pieprzowej jest dostępny w aptekach i sklepach zielarskich, podobnie jak krople miętowe *Guttae Menthae piperitae*. p>

Nalewka miętowa – *Tinctura Menthae piperitae* wg Farmakopei Polskiej III – płyn zielony i miętowym zapachu i smaku. Powinna zawierać nie mniej niż 5% olejku miętowego. *Folium Menthae* (liść miętę) 50 części, *Spiritus* 95% 927 części, *Aqua* (woda) 75 części, *Oleum Menthae piperitae* 50 części. Liście miętę, średnio rozdrobnione, macerować przepisana

mieszaniną spirytusu 95% i wody przez jeden dzień, ciecz przesączyć i w przesączu rozpuścić olejek miętowy. Ciężar właściwy 0,822-0,837; zawartość alkoholu 78-82% obj.

Farmakopea Polska III: Liść mięty pieprzowej *Folium Menthae piperitae* z *Mentha piperita* Linne (rodzina wargowe – *Labiatae*); surowiec powinien zawierać nie mniej niż 1,5% olejku eterycznego. Popiołu nie więcej niż 11%. Wilgoci nie więcej niż 12%. Przechowywać w ciemnym miejscu.

Olejek mięty pieprzowej *Aetheroleum Menthae piperitae* = *Oleum Menthae Piperitae* uzyskiwany jest z ziela lub samych liści przez destylację w parą wodną. Ciecz bezbarwna lub żółtawa o orzeźwiającym zapachu i smaku mentolu (smak piekąco chłodzący). Olejek powinien zawierać nie mniej niż 50% mentolu (C₁₀H₂₀O) i nie może mieć gorzkiego smaku. Ciężar właściwy 0,888-0,920. **FPIII** obejmuje też **olejek mięty kędzierzawej** – *Oleum Menthae crispae*.

Folium Menthae piperitae (Pfefferminzblatt, Feuille de menthe poivree, Foglia di menta piperita) zgodnie z **Pharmacopoea Helvetica VI** powinno zawierać przynajmniej 1,0 vol./Gew.% olejku eterycznego. Popiołu nie więcej niż 16%. Dawka jednorazowa 2 g do naparów. Wchodzi w skład oficjalnych ziółek gorzko-aromatycznych – Species amar-aromaticae, ziółek napotnych – Species diaphoreticae, ziółek przeciwwzdęciowych – Species carminativae i ziółek uspokajających – Species sedativae.

Rp. Species amaro-aromaticae (Bitter aromatischer Tee, Especies ameres-aromatiques, Specie amaro-aromatiche) dla poprawienia trawienia i przemiany materii, wg Pharm. Helv. VI
Cortex cinnamomi (kora cynamonu) 10 g

Cortex quercus (kora dębu) 10 g

Flavido aurantii amari (naowocnia pomarańczy gorzkiej, skórka pomarańczowa) 10 g

Folium menthae (liść mięty) 10 g

Folium menyanthidis (liść bobrka) 10 g

Herba absinthii (ziele piołunu) 20 g

Herba cardui benedicti (ziele drapacza) 20 g

Rhizoma calami (kłącze tataraku) 10 g

Ziółka wymieszać. 2 g mieszanki zaparzać, pić 2-3 razy dziennie przy niestrawności, biegunkach, wzdęciach, skurczach jelit, atonii jelit, niedoczynności trzustki, żołądka, wątroby i jelit.

Rp. Species carminative (Blähungswidriger Tee, Especies carminatives, Specie carminative) wg Pharm. Helvetica VI, ziółka znoszące wzdęcia.

Flos chamomillae 25 g (kwiat rumianku)

Folium menthae 20 g (liść mięty)

Fructus carvi (contusus) 30 g (owoc kminku rozdrobniony)

Rhizoma calami 15 g (kłącze tataraku)

Rhizoma valerianae 10 g (kłącze kozłka)

Zioła wymieszać. 2 g mieszanki parzyć w filiżance. Pić 3 filiżanki dziennie.

Oleum Menthae – Pfefferminzöl, Essence de menthe, Essenza di menta wg **Ph. Helv. VI** powinien zawierać przynajmniej 45% wolnego mentolu (C₁₀H₂₀O o m.cz. 156,3) i przynajmniej 5% estrów mentolu, w przeliczeniu na octan mentylu C₁₂H₂₂O₂ (o m.cz. 198,3). Gęstość 0,898-0,915. 1 g to ok. 52 krople olejku miętowego.

Farmakopea Polska I = Pharmacopoeia Regni Poloniae z 1817 r. obejmuje ziele mienty (inna pisownia) kędzierzawej – *Herba Menthae crispae* i ziele mienty pieprzowej – *Herba Menthae piperitae*, ponadto olejek eteryczny z *Mentha crispa* i *Mentha piperita*.

Peppermint Leaf – *Folium Menthae piperitae* jest w **British Pharmacopoeia** z 2009 r.

Surowiec powinien zawierać przynajmniej 12 ml olejku eterycznego/kg, rozdrobniony surowiec 9 ml/kg. Popiół ogólny max 15%. Wymagania w stosunku do olejku – Peppermint Oil: mentol 30-55%, menton 14-32%, cyneol 3,5-14%, izomenton 1,5-10%, octan mentylu

2,8-10%, mentofuran 1-9%, limonen 1-5%, izopulegol – max 0,2%, pulgenom – max 4%, karwon – max 1%. Gęstość względna 0,900-0,916.

Mentol (*mentholum*) jest alkoholem terpenowym. Naturalny lewoskrętny (-)-mentol to igielki o temp. topn. 42,5 stopni C, temp. wrzenia 49,55 stopni C. Mentol nie jest rozpuszczalny w wodzie, łatwo rozpuszcza się w tłuszczach, eterach, alkoholach, acetonie. Racemiczny DL-mentol otrzymywany jest syntetycznie z tymolu. Podany doustnie działa początkowo drażniąco, potem znieczulająco na przewód pokarmowy. Działa słabo hamująco na bakterie. Pobudza ośrodek naczynioruchowy i mięsień sercowy, rozszerza oskrzela i tchawicę ułatwiając oddychanie, upłynnia wydzieliny śluzowe, osusza drogi oddechowe przynosząc chwilową ulgę przy zakatarzeniu. Znosi objawy nudności. Wydalany jest z ustroju z moczem, powietrzem wydychanym i żółcią. Wpływa nieznacznie żółciopędnie. Może przerwać kolkę żółciową. W większych dawkach poraża układ nerwowy. Mentol krystaliczny może być podawany doustnie w dawce 500 mg dziennie jako środek przeciwbólowy przy bólach brzucha, katarze, zastojach żółci, bólach miesiączkowych, chorobie lokomocyjnej, wymiotach. Nie wolno podawać mentolu dzieciom i kobietom ciężarnym oraz karmiącym. Zewnętrznie mentol jest stosowany na skórę jako środek przeciwświądowy, znieczulający, słabo antyseptyczny, ściągający, pojednający, w kosmetykach i lekach dermatologicznych. Stężenie efektywne mentolu w preparatach na skórę 0,5-5%, zależnie od potrzeby. Wykazuje synergizm z wieloma lekami, np. tymolem, rezorcyną, kamforą, salicylanami, środkami przeciwhistaminowymi. Roztwory mentolu w olejach i alkoholach przynoszą ulgę przy oparzeniach. Także olejek miętowy polecam wcierać w miejsca uderzone, swędzące i oparzone, szczególnie przydatny w oparzeniach lekkich, np. w kuchni, gdy właściwie nie wiadomo co zrobić, żeby przykre pieczenie skóry przeszło. Jako środek przeciwbólowy do smarowania w oparzona skórę, np. u dzieci – nadaje się także preparat mentowal – w kroplach, zawierający izowalerianian mentolu.

Czasem w niektórych publikacjach można znaleźć taką informację: “mentol w roztworze alkoholowym 0,1% działa bakteriobójczo”. Napisał to nie jeden Profesor. Mnie to nie dziwi: alkohol 70%, jaki jest wymagany do rozpuszczenia mentolu, także i bez mentolu działa bakteriobójczo. Czasem więc ogólnie przyjęte “prawdy” naukowe, ślepo powtarzane, także i czasem przeze mnie, nie są niestety prawdziwe do końca, są to często półprawdy. Ostatnio prowadzę badania nad propolisem. Propolis rozpuszczony w alkoholu 70% i wyższym musi działać bakteriostatycznie i bakteriobójczo. Jednak gdy użyjemy innego rozpuszczalnika, np. rozmaite oleje, to propolis w stężeniu 1, czy 2 % nie dość, że może zapleśnieć, to jeszcze szaleją w nim bakterie niczym w prabulionie. Zresztą jak wiemy z życia codziennego, także czosnek jest porażony grzybem, a i cebula nie działa przeciwgnilnie, skoro sama gnije. Ale na dziś chyba dość mojego pesymizmu, zresztą na skutek niektórych wyników badań jakie ostatnio uzyskałem. Całe życie musimy weryfikować różne informacje. Dodatkowo jeszcze powiem o kwasie borowym uważanym zawsze za środek antyseptyczny; dopiero Szwajcarzy udowodnili, że w roztworze tego kwasu mogą żyć bakterie i pierwsi wywalili go z lekospisów.

Istnieją badania solidne, które dowodzą, że mentol działa 2 razy silniej bakteriobójczo niż fenol.

Mentholum

Olejek miętowy dostępny w sklepach zielarskich działa podobnie jak mentol. Wywiera dodatkowo działanie przeciwzapalne i silniejsze antyseptyczne z uwaga na obecność dodatkowych składników (np. estrów). Olejek miętowy można stosować zewnętrznie w maściach, kremach, mazidłach przeciwbólowych i przeciwświądowych (5-10%). Doustnie stosują dawki 5-6 kropli na miodzie, cukrze 1-3 razy dziennie, zależnie od potrzeby przy przebiegniach (jako środek wspomagający), grypie, osłabieniu, zaburzeniach trawiennych,

bólach miesięczkowych (dobrze współdziała wtedy z maczkiem kalifornijskim, glistnikiem, Scopolanem), zapaleniu zatok, katarze nosa, nudnościach.

Przetwory z ziela i liści mięty pieprzowej pobudzają wydzielanie soków trawiennych, głównie żołądka, ponadto mają właściwości rozkurczowe, żółciopędne i wiatropędne.

Polecane od zawsze w nieżytach jelit i żołądka, przy zaburzeniach wydzielania żółci, skurczach odźwiernika. Napar: Infusum *Fol. (Herbae) menthae piperitae* 5%: 2-3 szklanki dziennie, Infusum 10%: do 2 szklanek dziennie, porcjami. Pulvis *Fol. Menthae piperitae* (zmielone ziele na pył, świeżo przed zażyciem!) 1-2 g 1-3 razy dziennie. Oleum *Menthae aethericum*: 1-3 razy dziennie 5-10 kropli.

Komisja E wydała monografię na temat *Folium Menthae piperitae*, nr 223 z 30 XI 1985 r. i sprostowanie nr 50 z 13 III 1990 r. oraz nr 164 z 1 IX 1990 r. Surowiec powinien zawierać co najmniej 1,2% obj./wag. olejku eterycznego. Wskazany przy dolegliwościach skurczowych w obrębie żołądka, jelit i układu żółciowego. W kamicy żółciowej powinien być stosowany wyłącznie w porozumieniu z lekarzem. Dawkowanie: wewnątrznie 3-6 g surowca, 5-15 ml nalewki. Komisja E uznała właściwości rozkurczające na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, żółciopędne i wiatropędne. Także olejek mięty pieprzowej uzyskał monografię Komisji E nr 50 z 13 III 1986 r., sprostowanie nr 50 z 13 III 1990, nr 164 z 1 IX 1990 i nr 128 z 14 VII 1993 r.. Olejek miętowy zawiera co najmniej 4,5 i najwyżej 10% estrów, obliczonych jako octan mentolu, co najmniej 44% wolnych alkoholi, obliczonych jako mentol, i co najmniej 15, a najwyżej 32% ketonów, obliczonych jako menton. Komisja E w zakresie stosowania wymieniła dolegliwości kurczowe górnego odcinka przewodu pokarmowego i dróg żółciowych, nadwrażliwość jelita grubego, nieżyty górnych dróg oddechowych; stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej. Zewnętrznie: bóle mięśniowe i nerwobóle, nieżyty górnych dróg oddechowych. Maść do nosa przy niezycie górnych dróg oddechowych.

Przeciwwskazania: niedrożność dróg żółciowych, stany zapalne pęcherzyka żółciowego, ciężkie uszkodzenia wątroby. Przeciwwskazany dla małych dzieci – nie nakładać przetworów olejkowych na skórę twarzy i nie wprowadzać do jamy nosowej.

U osób nadwrażliwych mogą występować dolegliwości żołądkowe po spożyciu preparatów mięty.

Wewnątrznie: średnia dawka dobową 6-12 kropli. W nadwrażliwości jelita grubego: średnia dawka jednorazowa 0,2 ml, średnia dawka dobową 0,6 ml dojelitowo (w kapsułce odpornej na sok żołądkowy). Do inhalacji: 3-4 krople na gorącej wodzie.

Zewnętrznie: kilka kropli wetrzeć w odpowiednią partię skóry. W półstałych i olejowych przetworach 5-20%, w przetworach wodno-etanolowych 5-10%, w maściach do nosa 1-5% olejku.

Zatem Komisja E wypowiedziała się pozytywnie o mięcie pieprzowej.

Komisja E wydała też monografię na temat olejku mięty polnej – *Mentha arvensis* Linne, nr 177a z 24 IX 1986, sprostowanie nr 50 z 13 III 1990, nr 164 z 1 I 1990, nr 128 z 14 VII 1993. Olejek mięty polnej uzyskiwany jest na drodze destylacji z parą wodną świeżego, kwitnącego ziela mięty polnej. Olejek zawiera minimum 3 i najwyżej 17% estrów, obliczonych jako octan mentolu, co najmniej 42% wolnych alkoholi, obliczonych jako mentol i co najmniej 25, a najwyżej 40% ketonów, obliczonych jako menton.

Zakres stosowania. Wewnątrznie przy czynnościowych dolegliwościach żołądkowych, jelit i pęcherzyka żółciowego, nieżyty górnych dróg oddechowych. Zewnętrznie bóle mięśniowe i nerwobóle, nieżyty górnych dróg oddechowych. Maści do nosa: nieżyty górnych dróg oddechowych.

Działanie: wiatropędne, żółciopędne, przeciwbakteryjne, sekretolityczne, chłodzące.

Przeciwwskazania: niedrożności dróg żółciowych, stany zapalne pęcherzyka żółciowego, ciężkie uszkodzenia wątroby. Małym dzieciom nie stosować do nosa i na skórę twarzy. U osób nadwrażliwych może powodować dolegliwości żołądkowe.

Wewnętrznie, średnia dawka dobową 3-6 kropli. Do inhalacji 3-4 krople na gorącej wodzie. Zewnętrznie kilka kropli nanieść na odpowiednią partię skóry. W półstałych i olejowych przetworach 5-20%, w przetworach wodno-etanolowych 5-10%, w maściach do nosa 1-5% olejku.

Menthae piperitae Folium jest w **Farmakopei Polskiej VI**. Surowcem są liście i ulistnione szczyty pędów mięty pieprzowej *Mentha piperita* (L.) Hudson z rodziny *Labiatae* = *Lamiaceae*., zebrane w roślin niekwitnących, wysuszone szybko w cieniu, w temp. nie wyższej niż 35 stopni C. Surowiec powinien zawierać minimum 1,2% (v/m) olejku eterycznego. Popiołu nie więcej niż 13% (moim zdaniem mocno zaniżona, wręcz teoretyczna). Strata masy po suszeniu nie większa niż 12%. Zanieczyszczeń mineralnych nie więcej niż 0,5%. Rozkruszu, przechodzącego przez sito o wielkości oczek 3,15 mm nie więcej niż 3%. Liści o niewłaściwym zabarwieniu nie więcej niż 5%. Zanieczyszczeń organicznych nie więcej niż 0,5%. Liści porażonych rdzą, na powierzchni większej niż 1/3 blaszki liściowej, nie więcej niż 2%. Działanie rozkurczające, w zaburzeniach trawiennych. Dawki jednorazowe 1-3 g, dawki dobowe 3-6 g.

Olejek eteryczny mięty pieprzowej wg **FP VI** powinien zawierać nie mniej niż 30% i nie więcej niż 55% mentolu wolnego C₁₀H₂₀O o m.c. 156,27. Olejek miętowy ma postać cieczy bezbarwnej lub jasnożółtej, lub z odcieniem zielonkawym o orzeźwiającym zapachu mentolu. Gęstość d₂₀ od 0,890 g/ml do 0,915 g/ml. Liczba kwasowa nie większa niż 1,4. Liczba estrowa nie mniejsza niż 12. Działanie rozkurczające w zaburzeniach trawiennych, zewnętrznie – przeciwświądowe. Dawki doustne w preparatach jednorazowe 20-40 mg, dobowe 60-120 mg. Zewnętrznie w preparatach 1-5%.

Ziele i liść mięty pieprzowej zawiera oprócz olejku eterycznego także inne ważne składniki: flawonoidy (mentozyd, hesperydyna, eriodykcjol, apigenina, luteolina, rutyna), witaminę E, karotenoidy, azulen, betainę, kwas rozmarynowy, kwas kawowy, kwas chlorogenowy, garbniki (do 5%). Flawonoidów jest 9-18%. Spośród flawonoidów najczęściej jest eriocytryny (7-O-rutynozyd eriodykcjolu, 6,6-15%). Mięta zawiera również trójterpeny: kwas ursolowy, kwas oleanolowy; fitosterole.

Farmakopea Europejska 5 wymaga co najmniej 12 ml x kg⁻¹ olejku eterycznego w surowcu. Liść i ziele mięty mają różną zawartość olejku, od 0,5 do 4%.

Mięta polej – *Mentha pulegium* L. zawiera w ziele do 2,6% olejku eterycznego. Olejek mięty polej jest cieczą żółtą lub czerwonawą, czasem wchodząca w odcień niebieski lub zielony. Olejek mięty polej zawiera ok. 80% pulegonu, 4% mentonu, 3% piperytonu i 5% mentolu. Działa żółciopędnie, rozkurczowo i trawiennie.

W kosmetykach olejki i wyciągi miętowe działają antyseptycznie, pojednająco, przeciwzapalnie, ściągająco na pory. Wpływają rozjaśniająco na cerę. Mają właściwości przeciwświądowe, co jest wykorzystywane w kosmetykach do włosów. Ponadto w kosmetykach zalecanych dla cery wrażliwej i alergicznej, swędzącej.

Owoc papryki ostrej, czyli pieprzowca *Capsici Fructus*

Ostra papryka jest łatwo dostępnym surowcem zielarskim. Właściwości lecznicze zależą od jakości surowca, która z kolei jest uzależniona od odmiany papryki rocznej – *Capsicum annuum* Linne, fazy dojrzałości owocu, sposobu suszenia i rozdrabniania oraz zapakowania i przechowywania owocu.

Owoc papryki ostrej, czyli pieprzowca *Capsici Fructus* zawiera fenyloalkiloaminy – kapsaicynę (przeciętnie 0,5-0,18%, w niektórych odmianach zawartość składnika może sięgać do 1,9%), glikoalkaloid sterydowy – solanokapsyna, karotenoidy (ok. 0,5%): kapsulina, kapsantyna, kapsorubina; leukoantocyjany, olejek eteryczny bogaty w limonen i linalol (1,25-1,5%); witaminę C (do 250-258 mg%), witaminę E (do 1000 ng/100 g), cukry (2-8,4%; suche owoce 50%), białko (1,5%), witaminę C (1,6-13,9%), kapsycydyne (saponina sterydowa). Kapsaicynę $C_{18}H_{27}NO_3$ można zaliczyć do grupy alkaloidów pochodnych benzyloaminy. Zmikronizowane owoce, sok oraz wyciągi z owoców pieprzowca silnie podrażniają skórę i błony śluzowe, wywołując efekt miejscowego przekrwienia. 1-2 g owoców spożyte naraz pobudzają ogólne krążenie krwi, przyspieszają wentylację płuc, działają moczopędnie i napotnie. Regularnie zażywane przetwory z owoców pieprzowca pobudzają przemianę materii, zwiększają popęd płciowy, wzmagają procesy detoksykacji (odtruwania), stymulują układ odpornościowy ogólnoustrojowy oraz system GALT układu pokarmowego. Składniki saponinowe i alkaloidowe papryki ostrej hamują rozwój wielu bakterii chorobotwórczych i drożdżaków przewodu pokarmowego (*E. coli*, *Salmonella*, *Shigella*, *Candida*). Ponadto zwiększają wydzielanie soków trawiennych, przyspieszają proces trawienia i wchłaniania składników pokarmowych. Wywierają wpływ żółciopędny i regulujący pasaż treści pokarmowej w jelitach.

Zmikronizowane owoce (*Pulvis Capsici*), wyciągi (*Extractum*, *Tinctura Capsici*), sok (*Succus Capsici*) jak i czysta kapsaicyna (*Capsaicinum*) z owoców pieprzowca są składnikiem wielu maści i mazideł recepturowych i fabrycznych zalecanych do miejscowego stosowania przy bólach stawów, nerwobólach i mięśniobólach. Drażniące właściwości kapsaicyny, oleożywicy *Oleoresina Capsici* i *Pulvis Capsici* zostały wykorzystane do produkcji gazów obronnych. W dużych dawkach papryka ostra hamuje czynności wydzielnicze przewodu pokarmowego. 1-3 łyżeczki ostrej papryki zażyte doustnie i popite gorącą herbatą działają euforyzująco, wzmacniająco, stymulująco i ogólnie rozgrzewająco. Przedawkowana ostra papryka z kolei powoduje nadmierne podrażnienie przewodu pokarmowego, podrażnienie nerek i cewki moczowej, złe samopoczucie, wysypkę na skórze i "uderzenia gorąca". Ostrej papryki nie należy podawać małym dzieciom (poniżej 12 roku), bowiem może spowodować u nich zatrucie oraz gwałtowną alergię pokarmową. Dzieci nie posiadają jeszcze dostatecznie rozwiniętych mechanizmów i szlaków biochemicznych tolerujących i właściwie przetwarzających kapsaicynę. U niemowląt kapsaicyna może wywołać gwałtowną śmierć. W czasie karmienia (laktacja) kobiety nie powinny spożywać ostrej papryki, ponieważ saponiny i fenyloalkiloaminy przenikają do mleka.

Czosnek ogrodowy - *Allium sativum*

Surowcem są: świeże cebulki czosnku - *Bulbus Allii recens* i liście czosnku - *Folium Allii recens*.

Skład chemiczny

Ząbki czosnku zawierają olejek eteryczny - do 0,20%, cukrowce - do 24%, białkowce - do 8%, inulinę - ok. 58%, makro-, mikro- i ultraelementy - wapń, fosfor, jod, miedź, żelazo, tytan, molibden, kobalt, nikiel, mangan, chrom, magnez, siarkę i cynk, znaczne ilości glikozydu aromatycznego - alliny, dwu- i trojsiarczkli allilowe i metylowe (wykazują działanie antybiotyczne; są to tak zwane fitonocydy), wit. C i B, fitosterole, glicynę i cysteinę.

Liście mają podobny skład, ale obfitują w witaminę C - 100-140 mg/100 g, allicynę - 0,1-0,3% i w wit. PP.

Działanie i zastosowanie

Czosnek działa wykrztuśnie, napotnie, odkażająco, uspokajająco, moczopędnie, żółciopędnie, przeciwmiażdżycowo, odkwaszająco, przeciwwrobaczo, przeciwdusznicy, hipoglikemicznie

(przeciwcukrzycowo); zwiększa odporność organizmu na choroby, reguluje wypróżnienia, "czyści krew", hamuje wzrost poziomu cholesterolu we krwi, zapobiega odkładaniu na ściankach tętnic i żył cholesterolu. Sok ze świeżego czosnku zabija wirusy oraz bakterie cholery, tyfusu, zgorzeli gazowej, czerwonki i grypy.

Leczy grypę i inne choroby zakaźne oraz trądzik pospolity i wiele innych chorób skórnych. Świeżą miazgą czosnkową przykładac na czyraki i owrzodzenia.

Wskazania: zaburzenia trawienne z objawami bólu brzucha, wzdęciami i odbijaniem, stany zapalne żołądka i jelit, stany zapalne dróg oddechowych i moczowych, miażdżycy, nadciśnienie, choroby zakaźne (ospa, półpasiec, odra, angina, świnka).

Przeciwwskazania: uczulenie na czosnek, ciąża, laktacja.

Dawkowanie: 2-4 ząbki czosnku 3-4 razy dz.; preparat Alliofil /Herbapol Poznań/ - 4 razy dz. po 2-4 tabl. powl.; dzieci - 3 razy dz. po 2 tabl.

Napar mleczny: 4 ząbki czosnku zmiażdżyć lub 2 łyżki pognieconych świeżych lub suchych liści zalać 200 ml gorącego mleka; odstawić pod przykryciem na 10 minut; osłodzić miodem i wypić; stosować 3-4 razy dz.; dzieciom dawek nie zmniejszać chyba że są małe.

Nalewka czosnkowa - Tinctura Allii sativi: pół szkl. mielonych ząbków czosnkowych zalać 400 ml wódki; macerować 14 dni; przefiltrować. Zażywać 3-4 razy dz. po 1 łyżce w 200 ml gorącego mleka z miodem. Dzieciom podawać 1-2 łyżeczki nalewki.

Nalewką przemywać kilka razy dz. chorobowe zmiany skórne, ale równocześnie zażywać przetwory czosnkowe doustnie.

Intrakt czosnkowy - Intractum Allii sativi: pół szkl. ząbków czosnkowych lub świeżych liści zalać 400 ml gorącej wódki; wytrawiać 10 dni; przefiltrować. Zażywać jak nalewkę.

Alkoholmel Allii sativi: do 100 ml nalewki lub intraktu wlać 100 ml miodu, wymieszać. Zażywać 3-4 razy dz. po 1 łyżce. Dzieciom podawać w gorącym mleku 2 łyżeczki tego środka.

W latach czterdziestych używano w lecznictwie pigułki czosnkowe z węglem aktywowanym czyli leczniczym pod nazwą Allisatin i Allysat. Niestety obecnie nie produkuje się ich i nie można ich kupić w aptece, ale można je domowym sposobem odtworzyć i posiadać w apteczce, a preparat mieć warto, gdyż w wielu przypadkach chorobowych przynosi on znakomite efekty lecznicze. A oto przepis; na każde 5 tabletek węgla leczniczego - Carbo medicinalis (dostępny w aptekach) dajemy 3 sproszkowane tabletki czosnkowe (można je kupić w sklepach zielarskich i w aptekach); proszki wymieszać starannie. Preparat należy przechowywać w szczelnym pojemniku. Tak sporządzony lek wykazuje działanie przeciwnie (w jelitach), przeciwczerwienne, adsorbujące, przeciwmiażdżycowe i odtruające (w przewodzie pokarmowym wiąże nie tylko produkty gnilne, ale również toksyny, gazy i drażniące produkty pokarmowe); wzmacnia czynność wydzielniczą żołądka, ułatwia trawienie, działa żółciopędnie.

Wskazania do stosowania preparatu czosnkowo-węglowego: ostre i przewlekłe nieżyty jelit, infekcyjne biegunki toksyczne, niestrawność fermentacyjna i gnilna, bębniaca - wzdęcie brzucha, zaburzenia jelitowe w okresie po- i przekwitania, biegunka letnia, miażdżycy naczyń, brak łaknienia, pasożyty, nadciśnienie, choroba wrzodowa, dusznica bolesna.

Preparat można podawać dzieciom, jest bezpieczny.

Dawkowanie: dzieci - 1 czubata łyżeczka proszku 3-4 razy dz. lub częściej; dorośli - 2-3 łyżeczki proszku 3-4 razy dz.; lek popić naparem miętowym lub rumiankowym.

Rp. Mikstura żółciopędna ACHT

Nalewka (inrakt) czosnkowa - 10 ml

Nalewka glistnikowa - 10 ml

Nalewka dziurawcowa - 10 ml

Nalewka mniskowa - 10 ml

Płyny wymieszać. Zażywać 3 razy dz. po 1 łyżeczce lub w razie bólów - 1 łyżka 2-3 razy dz. w 100 ml wody; dzieci ważące 25-30 kg - 3-4 ml, 35-40 kg - 5 ml, 45-50 kg - 6 ml, 3 razy dz. Wskazania: kolki jelitowe, żółciowe, żołądkowe, nerkowe, niedostateczne wydzielanie i застоje żółci, choroby wątroby, zaburzenia trawienia, zaburzenia przemiany materii, lęk, wyczerpanie nerwowe, bezsenność, choroby zakaźne, nadciśnienie, miażdżyca.

Rp. Mikstura AVCC nasercowa, przeciwmiażdżycowa i hipotensyjna

Nalewka czosnkowa - 10 ml

Nalewka jemiolowa - 10 ml

Nalewka głogowa - 10 ml

Nalewka rutowa, kokoryczkowa lub kasztanowcowa - 10 ml

Nalewka melisowa - 10 ml

Nalewka konwaliowa - 10 ml

Miód naturalny - 2 łyżki

Płyny wymieszać. Zażywać 3-4 razy dz. po 1 łyżce; dzieci ważące:

25-30 kg - 5 ml, 35-40 kg - 7,5 ml, 45-50 kg - 9-10 ml, 2-3 razy

w ciągu dnia.

Wskazania: choroby zakaźne, rekonwalescencja, kłucie w sercu, osłabienie pracy serca, nerwice, wyczerpanie nerwowe, bezsenność, nadciśnienie, choroby wątroby, miażdżyca, plamice, uczulenie, zaburzenia trawienia.

Kora cynamonowca – Cortex Cinnamomi w medycynie i hodowli zwierząt

W dawnej medycynie stosowano:

1. Korę cynamonowca cejlońskiego – *Cinnamomum ceylanicum (acutum) Nees* =

Cinnamomum verum Presl = *Cinnamomum zeylanicum Blume*, z rodziny *Lauraceae*.

Występuje w Południowej i Południowo-Wschodniej Azji; znana pod nazwami niem.

Ceylonzimt, Aechter Zimmt; łac. *Cinnamomum longum, verum*; ang. Ceylon cinnamon.

2. Korę cynamonowca chińskiego *Cassia cinnamomea* = *Cinnamomum casia Presl*, ok. 2%

olejku eterycznego. Znany pod nazwą niem. Zimmtcassie, Gemeiner Zimmt, Zimmtsorte,

Kaneel; łac. *Cinnamomum chinense (sinense)*, *Laurus cassia*, *Cinnamomum cassia*, Persea;

ang. Chinese cinnamon, cassia, false cinnamon.

3. Korę i drewno cynamonowca kamforowego – *Cinnamomum camphora (L.) Presl*

zawierające kamforę, o odmiennych właściwościach leczniczych od cynamonowca wonnego (chińskiego) i cynamonowca cejlońskiego.

Cynamonowiec chiński i cejloński mają podobne właściwości lecznicze. Cynamonowiec

kamforowy posiada odmienny profil chemiczny i farmakologiczny. Kassia zawiera

dodatkowo kumaryny i mniej eugenolu.

W handlu znajdują się także": Padang cassia, Burma Zimt, Batavia cassia = Batavia cinnamon

z gatunku *Cinnamomum burmanii Blume*, ponadto Saigon Zimt = Saigon cinnamon = Saigon

Cassia z gatunku *Cinnamomum loureirii Nees*.

Cinnamomi Cortex jest w Farmakopei Europejskiej 5; wymagania: olejek eteryczny w korze –

przynajmniej 12 ml x kg-1. Zawartość olejku w korze 0,5-2,5%. Olejek zawiera głównie

aldehyd cynamonowy $C_6H_5CH=CHCHO$ 65-75%, aldehyd o-metoksycynamonowy, alkohol

cynamonowy, ponadto eugenol, pinen, felandren, kariofilen, benzoosan benzylu, aldehyd

benzoesowy, octan cinnamylu, cymen, nieco safrolu. Kora cynamonowca cejlońskiego

zawiera kwas hydroksybenzoesowy, hydroksycynamonowy, diterpeny, proantocyjanidyny

(2%), cukry (L-arabino-D-ksylan, D-glukan, skrobia).

Cortex Cinnamomi (Cortex Cinnamomi ceylanici), Zimt, Canelle, Canella jest w

Pharmacopoea Helvetica VI. Surowiec nierozdrobiony powinien zawierać przynajmniej

1,4% olejku eterycznego. Surowiec sproszkowany powinien zawierać nie mniej niż 1,2%

olejku eterycznego. Popiół nie więcej niż 8%. *Oleum Cinnamomi* powinien zawierać 63-77% aldehydu cynamonowego C₉H₈O o m.cz. 132,2. Oficjalne preparaty w Szwajcarii: *Elixir aromaticum*, *Species amaro-aromaticae*, *Tinctura absinthii composita*, *Tinctura aromatica*, *Tinctura cinnamomi*. Olejek cynamonowy jako surowiec farmakopealny (Zimtöl, Essenze de canelle, Essenza di canella) nie mniej niż 65% aldehydu anyżowego. Ciężar olejku 1,023-1,040. 1 g olejku to 39 kropli. Wchodzi w skład wody cynamonowej *Aqua cinnamomi*, *Emulsio olei iecoris* (emulsji tranowej) i *Tinctura opii crocata*.

Olejek z liści (cejloński) ma wysoką koncentrację eugenolu (87-96%).

Olejek z kory *Casia* zawiera 75-90% aldehydu cynamonowego (cinnamaldehyde), ponadto aldehyd salicylowy, metylsalicylowy i eugenol (ale mniej niż cejloński).

Diterpeny (cinnzelanol i cinnzelanin) mają właściwości insektycydów (owadobójcze). Czysty aldehyd cynamonowy obniża gorączkę i ciepłotę ciała. Olejek cynamonowy hamuje rozwój bakterii, grzybów, roztoczy i wirusów. Działa cytotoksycznie wobec komórek pierwotniaków. Działa bakteriostatycznie na *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*. Niszczy *Candida albicans*.

Kora cynamonowa – *Cortex Cinnamomi* znana jest obecnie jako przyprawa, mniej kojarzy się z środkiem leczniczym. W handlu znajdziemy korę cynamonową w kawałkach, w postaci przeciętych rureczek różnej długości, często zwiniętych do środka brzegami, jak i cynamon mielony, w postaci proszku. W dawnej farmacji stosowano cynamon sproszkowany, wyciągi z cynamonowca, olejek cynamonowy do poprawiania smaku i zapachu leków, ponadto jako lek pobudzający wydzielanie soków trawiennych, głównie kwasu solnego, soku jelitowego, w mniejszym stopniu soku trzustkowego i żółci. Cynamon pobudza też wydzielanie śliny, wzmacnia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych, zwiększa ukrwienie narządów jamy brzusznej i miednicy mniejszej, rozgrzewa. Szczególnie silnie działa nalewka z kory oraz olejek eteryczny. Olejek eteryczny cynamonowy należy do grupy olejków, które w stanie nierozcieńczonym, zastosowane na skórę lub błony śluzowe wywołuje zaczerwienienie, silne podrażnienie, czasem również oparzenie z pęcherzami i martwicą naskórka, dlatego olejek cynamonowy trzeba rozcieńczać przed zastosowaniem do wcierania lub zażyciem doustnym (np. w miodzie, oleju).

Olejek cynamonowy, alkoholowe i wodno-alkoholowe wyciągi z kory cynamonowca mają wyraźne i niepodważalne właściwości antibakteryjne oraz przeciwgnilne. Wodny wyciąg z kory cynamonowca leczy niestrawność i biegunkę oraz wzdęcia i zaburzenia w wydzielaniu soków trawiennych. Hamuje rozwój pierwotniaków, bakterii i grzybów drożdżakowych. Zatrzymuje procesy uwalniania amin w jelicie grubym oraz procesy fermentacyjne, co zostało wykorzystane w leczeniu ludzi i zwierząt oraz w regulowaniu trawienia. Cynamon często wchodzi w skład alternatyw antybiotykowych stymulatorów wzrostu dla zwierząt, bowiem zmienia skład ilościowy i jakościowy mikroflory przewodu pokarmowego, ogranicza rozwój drożdżaków i bakterii niekorzystnych dla zdrowia zwierząt, hamuje dekarboksylację aminokwasów pierścieniowych, polepsza wykorzystanie pasz, dzięki czemu zwiększa przyrosty masy ciała. Istnieją zagraniczne preparaty zawierające olejek cynamonowy, wyciągi z cynamonowca lub frakcje olejkowe (np. aldehyd i alkohol cynamonowy) wraz z innymi składnikami (aldehyd anyżowy, olejek anyżowy, wyciągi z papryki ostrej *Capsicum*), przeznaczone dla stymulacji wzrostu zwierząt, zwiększania apetytu, a u krów – do zmniejszania komórek somatycznych w mleku.

W dawnej weterynarii *Cortex Cinnamomi* miał zastosowanie w leczeniu nieżytów pęcherza moczowego, żołądka, jelit, przy niedoczynności macicy, skąpej rui, przy niechęci do kopulacji, nadto jako środek ekscytujący (*Excitans*). Cynamon był oficjalnym *Aphrodisiacum* dla zwierząt. W użyciu były sproszkowana kora, nalewka, pigułki, syrop, napar i macerat. Cynamon podawano zwierzętom w mleku, np. dawka dla psa 0,1-1 g, dla świni 5-10 g, dla bydła 10-20 g, dla kota 0,1-0,25 g. Popularnym lekiem był również proszek aromatyczny –

Pulvis aromaticus, zalecany w zaburzeniach trawiennych; zawierał korę cynamonowca 50 g, owoc kardamonu 30 g, kłącze imbiru 20 g (wymieszać).

W dawnej medycynie ludzkiej preparaty cynamonowca podawano przy gruźlicy płuc i jelit, w posocznicy, w durze brzusznej, kolkach, bólach żołądka, cholery, zimnicy, migrenie, krwawieniach pozamiesiączkowych (dla regulacji), osłabieniu. Dawki 10-20 granów (nie gramy!) kilka razy dziennie. W latach 80 XX wieku udowodniono, że wyciągi z kory cynamonowca chińskiego (*Cassia*) działają przeciwwrzodowo, podobnie jak cymetydyna.

Tinctura Cinnamomi 1:5 na alkoholu 65-70%: 3 razy dziennie 30 kropli. *Pulvis Cinnamomi* (sproszkowana kora cynamonowca cejlońskiego lub cassia= Kasja) 0,3-1 g 2-3 razy dziennie.

Napar – *Infusum Cinnamomi* na wodzie lub mleku, z miodem lub sokiem malinowym: 1-2 łyżeczki kory na szklankę wrzątku. Pić 2-3 razy dziennie po 1 szklance, w razie przeziębienia, grypy, kaszlu, gorączki – co 4-6 godzin po 1/2 szklanki.

W kosmetyce olejek i wyciągi z korzy cynamonowca są używane jako składniki aromatyzujące, pobudzające miejscowe krążenie krwi, antyseptyczne, w postaci zmielonej w peelingach. Ponadto do kąpieli rozgrzewających i wzmacniających.

Cynamonowiec cejloński nie stosować w czasie ciąży, może wywołać poronienie.

Cynamonowiec cassia w dawkach zalecanych jest bezpieczny dla przebiegu ciąży.

Flos Caryophylli – kwiat goździkowca, goździki

Wiele osób posiada w domu goździki przyprawowe (ang. Clove, niem. Gewürznelke, fr. Girofle, ital. Garofano). Dodawane są do pierników, kruchych ciasteczek, kompotów, kapusty, czasem do buraczków, jako przyprawa. Tymczasem jest to nie tylko przyprawa, ale również cenny lek.

Goździki to tak naprawdę pączki kwiatowe goździkowca zbierane przed rozkwitem. Drzewo goździkowe dorasta do 20 m wys. Należy do rodziny *Myrtaceae* (mirtowate). *Flos Caryophylli* to surowiec eugenolowo-garbnikowy.

Goździkowiec (*Syzygium aromaticum* (L.) Merrill et L. Perry = *Caryophyllus aromaticus* Linne = *Eugenia caryophyllata* Thunberg = *Jambosa caryophyllus* (Sprengel) Niedenzu = *Eugenia caryophyllis* (Sprengel) Bullock ex S.G. Harrison) występuje na Filipinach, w Afryce Wschodniej, na Madagaskarze, w Ameryce Południowej i Środkowej. Goździkowce uprawiane są w Tanzanii, Indonezji, Malezji, Sri Lance i na Madagaskarze.

Goździki zawierają sporo olejku eterycznego 16-20%; garbniki 12-22%, związki azotowe 4,7-7%, tłuszcze 5-10%, popiół 5-9%, włókno surowe 6-10%. Z goździków można uzyskać olejek goździkowy – *Oleum Caryophyllorum* = *Caryophylli floris aetheroleum* (niem. Nelkenöl, ang. Oil of Cloves, fr. Essence de girofle, ital. Essenza di garofano), który jest w ciągłej sprzedaży. Olejek goździkowy zawiera 70-90% eugenolu (75-88%) i acetyloeugeolu (4-15%), ponadto beta-kariofilen (5-14%). Olejek goździkowy (Clove Oil) jest w Farmakopei Europejskiej V, w British Pharmacopoeia 2009, podobnie jak sam goździk (Clove) i eugenol. Działanie olejku, nalewki i naparu: po przyjęciu doustnym następuje zahamowanie procesów gnilnych i fermentacyjnych w jelitach, pobudzenie, a następnie zahamowanie wydzielania soku żołądkowego, rozkurcz mięśni gładkich, efekt przeciwbólowy w obrębie przewodu pokarmowego, zniesienie wzdęcia. Składniki goździkowca dają efekt ściągnięcia śluzówki przewodu pokarmowego. Wpływają przeciw pasożytniczo, antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Niwelują nieprzyjemny zapach z ust. Eugenol zniechęca do palenia tytoniu. Po resorpcji z przewodu pokarmowego wpływa odkażająco na układ moczowy i moczopędnie. Pobudza krążenie krwi.

Zewnętrznie: przeciwzapalne, odkażające, znieczulające. Eugenol ma nadal zastosowanie w stomatologii i dermatologii. Nie powoduje zanikania zmian trądzikowych. Maść (*Unguentum Caryophyllorum*) zawierająca 10% olejku goździkowego, na maśle, lub maści tranowej – pobudza gojenie ran i zapobiega ich gniciu. Także olej lniany zawierający 10% olejku

goździkowego nadaje się do gojenia ran i oparzeń, ponadto do smarowania skóry podatnej na grzybice. Olejek goździkowy odpędza pasożytnicze owady, pajęczaki i roztocze.

Olej czarnuszkowy zawierający 10% olejku goździkowego niszczy nużeńca, a przyjęty doustnie (1 łyżka) działa hamująco na rozwój grzybów (np. *Candida*) i bakterii. Olejek czarnuszkowy (zawsze należy kupować ten zawierający obok oleju tłustego także olejek eteryczny, o ostrym smaku; olejek czarnuszkowy pozbawiony zapachu i smaku, oczyszczony z tymochinonów jest mało wartościowy do celów leczniczych) z dodatkiem olejku goździkowego (10%) zażyty doustnie (na czczo) wpływa przeciwpasożytniczo i żółciopędnie. Hamuje rozwój pierwotniaków, szczególnie pełzaków i *Lamblii* (*Giardia*).

Nalewka goździkowa – *Tinctura Caryophyllorum* 1:5 – 3 razy dziennie po 30 kropli, na miodzie lub w mleku z miodem; przy nieżytach oskrzeli, kaszlu, przeziębieniu, zapaleniu zatok – 4 razy dziennie. Nalewka goździkowa znosi objawy choroby lokomocyjnej i wspomaga odstawienie tytoniu (2-3 krople nalewki kilka razy dziennie). Kroplami zażywać też przy zapaleniu dziąseł, nieprzyjemnym zapachu z ust i wzdęciach. Czysty olejek goździkowy – *Oleum Caryophyllorum* doustnie 1-4 razy dziennie po 5 kropli, przy kuracji odwykowej (tytoń) 1-2 kropli kilka razy dziennie, podobnie przy niemiłym odorze z ust.

Napar z goździków – *Infusum* (1-2 łyżeczki rozdrobnionych goździków na 1 szklanę wrzątku, parzyć pod przykryciem) pić 1-3 razy dziennie po 100 ml; w mniejszych dawkach i częściej przy kaszlu, zapaleniu gardła, silnych zaburzeniach trawiennych. Goździki można parzyć w mleku i podawać dzieciom przy chorobach zakaźnych, szczególnie z objawami ze strony układu pokarmowego i oddechowego.

Olejek rozcieńczony olejem jadalnym (np. słonecznikowym) 1:1 można wcierać w miejsca zmienione reumatycznie, po urazach, po zmarznięciu (stopy, plecy, kolana itd.), dla zmniejszenia bólu, poprawienia krążenia i przyspieszenia ustępowania obrzęku. Afty, bolesne nadżerki pleśniawki na skórze i w jamie ustnej można pędzlować nalewką goździkową lub olejkiem goździkowym rozcieńczonym gliceryną 1:1.

Olejek goździkowy ma właściwości dezodorujące. 1-2% roztwory olejku w spirytusie służą do przemywania pach i stóp przy nadmiernym poceniu się. Eugenol i olejek goździkowy znieczulają błony śluzowe i skórę, mają przy tym dodatkowy wpływ przeciwświądowy.

Rp. Dezodorant naturalny

Ałun (siarczan glinowo-potasowy) 5 g

Olejek goździkowy 1 g

Olejek szałwiowy 1 g

Spirytus 70% do 100 g

Ałun sproszkować, skropić wrzątkiem. Spirytus wymieszać energicznie z olejkiem. Dodać ałun, mieszać do rozpuszczenia. Stosować jak dezodorant.

Flos Caryophyllorum jest w Farmakopei Polskiej II, III, IV. Kwiat goździkowca znajdziemy w *Pharmacopoea Helvetica VI*. *Oleum Caryophylli* i *Caryophyllus* jest w Pharm. Helv. III z 1893 r., IV (1907), V (1941 r.) i nowszych. *Oleum Caryophyllorum* i *Caryophylli* zamieszczono w *Pharmacopoea Borussica III* z 1813 r, w Pharm. Borus. VII z 1862 r.

Zgodnie z Pharm. Helv. IV z 1907 goździki powinny zawierać nie mniej niż 16% olejku eterycznego i nie więcej niż 7% popiołu. Wg Pharm. Helv. VI normy te zmieniono: goździki całe – nie mniej niż 14% olejku, goździki rozdrobnione – nie mniej niż 12,5% olejku; popiół – najwyżej 8%.

Wg Farmakopei Polskiej III są następujące wymogi co do goździka: olejek eteryczny – nie mniej niż 15%; popiół – nie więcej niż 7%; wilgoci nie więcej niż 10%.

Olejek goździkowy i eugenol zmniejszają ilość komórek somatycznych w mleku, i łagodzą stany zapalne gruczołów mleknych, co jest wykorzystywane w weterynarii, np. u krów mleknych (dodatki do pasz). Olejek goździkowy, ekstrakty z goździków i eugenol są składnikami preparatów zewnętrznych przeznaczonych do leczenia stanów zapalnych

wymion. Ponadto podawane są wewnętrznie zwierzętom w celu ograniczenia procesów gnilnych w jelitach i poprawy wykorzystania pasz. Dlatego też surowce eugenolowe stanowią często składnik naturalnych stymulatorów wzrostu dla zwierząt hodowlanych. Zewnętrznie olejek goździkowy jest używany w leczeniu urazów i stanów zapalnych oraz zakaźniowych skóry, w postaci żelu, maści i roztworów olejowych. W dawnej weterynarii olejek goździkowy i eugenol miały zastosowanie jako środki przeciw pasożytnicze i w leczeniu infekcji dróg rodnych oraz jamy gębowej.

Imbir lekarski - *Zingiber officinale* w medycynie

Imbir lekarski – *Zingiber officinale* Roscoe (*Zingiberaceae*) dostarcza cenny surowiec leczniczy – kłącze imbiru – *Rhizoma Zingiberis*. Kłącze imbiru zawiera olejek eteryczny (1,5-3,3%) bogaty w alkohol – zingiberol $C_{15}H_{25}OH$, węglowodór zingiberen $C_{15}H_{24}$, citreol, bisabolen, borneol, citral, cineol i kamfen. W kłączu są również fenyloalkany – gingerol. w ilości do 1,5% i szogaole (shoagol). Gingerol nadaje ostry smak surowcowi. Szogaole i gingerole wywierają działanie przeciwwymiotne, co zostało wykorzystane w lecznictwie. Ponadto hamują one syntezę leukotrienów, cyklooksygenazę I i II (COX-I, COX-II) silniej niż indometacyna. Należą również do inhibitorów lipooksygenazy (5-LO).

Wyciągi z imbiru stosowane doustnie przez dłuższy czas (ponad 3 miesiące) zmniejszają dolegliwości bólowe, obrzęk i wysięk w przebiegu chorób reumatycznych. Zmniejszają także dolegliwości ze strony układu pokarmowego typu wzdęcia, zaburzenia trawienne, zaparcia, nudności. Zwiększają ruchomość stawów, poprawiają samopoczucie. Pobudzają krążenie krwi. Łagodzą objawy alergiczne.

Od dawna znane są również właściwości przeciwbakteryjne, przeciw pasożytnicze i przeciwwirusowe wodnych i wodno-alkoholowych wyciągów z kłączy imbiru. Fitoncydy imbiru hamują rozwój rhinowirusów, *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris*, *Vibrio cholerae*, *Salmonella typhimurium*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus viridans*, wielu pierwotniaków i bezkręgowców pasożytniczych (wiciowce, pełzaki, płazińce, nicienie). Imbir można zażywać w wielu formach:

Nalewka imbirowa – *Tinctura Zingiberis*: 1 część zmielonych kłączy na 5 części alkoholu 40-60%; macerować 7 dni, przefiltrować. Zażywać 3 razy dz. po 5 ml przed jedzeniem. Ponadto stosować do nacierania przy bólach nerwów, mięśni, stawów, przeziębieniach.

Proszek imbirowy – *Pulvis Zingiberis* – pół łyżeczki proszku na miodzie 3-4 razy dziennie. Komisja E zaleca dawki 2-4 g dziennie. Składnik tabletek i kapsułek przeciwwymiotnych i przeciwreumatycznych, np. Zingibir – tabl. Zingerek – kaps., Herbi-Kin, Avioplant – kaps., Lokomotiv – kaps.

Ekstrakt imbirowy gęsty - *Extractum Zingiberis fluidum*: 600-1200 mg 3 razy dziennie.

Ekstrakt imbirowy suchy - *Extractum Zingiberis siccum*: 500-600 mg 2 razy dziennie w chorobach reumatycznych, 250-300 mg, co 3-4 godziny jako środek przeciwwymiotny. Składnik tabletek i kapsułek przeciwreumatycznych.

Odwar z korzenia – *Decoctum Zingiberis* – 1 łyżka proszku imbirowego na szklankę wody; gotować 5 minut; odstawić na 30 minut; przecedzić; uzupełnić brakującą ilość wody (wodą uzupełniającą przepłukać masę roślinną odcedzoną. Pić 4 razy dz. po 50 ml. Do nosa dawkować 3-6 razy dziennie za pomocą spryskiwacza lub kroplomierza (3-4 krople) w nieżycie i stanach zapalnych. Podobnie sporządza i dawkuje się napar imbirowy. Z uwagi jednak na krótszy czas obróbki termicznej i tym samym mniejszy stopień sterylizacji nie zalecam stosowanie naparu do jamy nosowej.

Spirytus imbirowy – *Spiritus Zingiberis*: 1 część sproszkowanego imbiru zalać 5 cz. spirytusu salicylowego lub spirytusu czystego 70%. Wytrawiać 7 dni w szczelnym słoju. Przekładować. Stosować do wcierania w obolałe i opuchnięte nogi, w bolące stawy, ponadto wcierać przy

mięśniobólach i nerwobólach. Opryszczeni, owrzodzenia, pleśniawki pędzlować 4 razy dziennie.

W nowoczesnych formach leków i suplementów (np. Zinaxin rebuild – kaps.) wyciąg suchy z imbiru, jak i proszek imbirowy często jest łączony z glukozoaminą oraz chondroityną. Ekstrakt z imbiru stanowi składnik żeli, maści i kremów do użytku zewnętrznego, zalecanych w leczeniu stanów zapalnych nerwów i mięśni oraz chorób reumatycznych. Współczesne preparaty do użytku zewnętrznego, obok ekstraktu imbirowego, zawierają dodatkowo w składzie środki wspomagające, np. olejki eteryczne, glukozoaminę, chondroitynę, mentol, kamforę, salicylan metylu, eugenol, octan etylu, np. Zinaxin – żel.

Kardamon - *Elettaria cardamomum*

Kardamon pochodzi z Indii (Wybrzeże Malabarskie, stąd kardamon malabarski). Jest rośliną leczniczą i przyprawową stosowaną w starożytności w Indii, Grecji i Rzymie. Jest to roślina wieloletnia, dorastająca do 4 m wys., wykształcająca rozległe i silne, zgrubiałe kłącza, należąca do rodziny *Zingiberaceae*, czyli imbirowatych. Liście są lancetowate, do 70 cm długości i 8 cm szer., u nasady pochwiaste, zbiegające się w nibyłodygę. Kwiaty grzebieciste, zebrane w grona, po 3-6 lub 8-12, zielonkawobiałe, z wargą fioletową lub niebieską, często czerwono-żyłkowane. Kielich trójząbkowy, pręcików 3. Owoc ma postać trójkomorowej torebki. Nasiona ułożone w komorach rzędowo, po 4-8, 2-4 mm, z aromatyczną osnówką, czerwono-brunatne, o silnym aromacie i smaku przy rozgnieceniu (korzenno-pałce). Owoce są zbierane przed dojrzewaniem. W handlu dostępne są wysuszone torebki kardamonu w całości lub zmielone.

Kardamon należy do przypraw korzennych, dlatego jest dodawany do wyrobów cukierniczych (czekolady, pierniki, herbatniki), marynat, drobiu, salami, , jako przyprawa do herbaty i kawy, likierów. W użyciu jest także **olejek kardamonowy** *Oleum Cardamomi*.

Owoc kardamonu – *Fructus Cardamomi* może zawierać nawet 8% olejku eterycznego, przeciętnie 3-4%. Wszystko zależy od odmiany z jakiej pochodzą owoce (*varium minuscula* jest zasobniejsza w olejek), sposobu suszenia i wybielania surowca (suszarnie, słońce), sposobu pakowania. Zmielone owoce kardamonu szybko tracą właściwości lecznicze, dlatego należy je rozdrabniać tuż przed użyciem.

W XIX wieku oficjalna dawka lecznicza zmielonych nasion kardamonu wynosiła 300-600 mg 2-3 razy dziennie jako środek poprawiający trawienie.

Olejek eteryczny kardamonowy zasobny jest w cineol, limonen, terpineol, sabinen i borneol.

Owoc zawiera do 10% tłuszczu, 20-40% skrobi oraz sole mineralne (wapń) i gingerol.

Nalewka, wyciąg wodny, olejek kardamonowy niewątpliwie pobudzają wydzielanie soków trawiennych, rozkurczają mięśnie gładkie, wzmagają wydzielanie mleka, wpływają żółciopędnie, wiatropędnie, moczopędnie, napotnie i antyseptycznie. Olejek wcierany w skórę rozgrzewa i znieczula, hamuje świąd. Może być zastosowany do masażu

przeciwreumatycznego oraz przy przeziębieniach i grypie. Wyciągi z kardamonu poprawiają krążenie krwi, wzmagają akcję serca, usprawniają krążenie mózgowe i mają właściwości przeciwbólowe. Kardamon stosowany jest w leczeniu astmy, bólu głowy, zaburzeń trawienia, nieżytu układu oddechowego i kaszlu. Napar kardamonowy na mleku i z miodem polecam w leczeniu przeziębienia i grypy. Napar kardamonowy na mleku z miodem doskonale wzmacnia fizycznie i psychicznie, dlatego warto go wypróbować przy wyczerpaniu i osłabieniu w przebiegu chorób zakaźnych oraz po większym wysiłku. W przeziębieniu warto wcierać w stopy, klatkę piersiową i plecy olejek kardamonowy. Rozszerzając tchawicę i oskrzela ułatwia oddychanie. Kardamon pomocny jest również przy katarze, bowiem ułatwia usuwanie zalegającego śluzu w jamie nosowej.

Przykładowa receptura w XIX wieku:

Rp.

Cortex Cinnamomi (kora cynamonowca, cynamon)

Fructus cardamomi (owoc kardamonu)

Rhizoma zingiberis ana (po) 10,0 (kłącze imbiru)

M.f. pulv. (zmielić na proszek).

S. Trzy razy dziennie na końcu noża przy katarze kiszek i nudnościach. Podaną mieszankę można zaparzać (surowce wymieszać w równych częściach) i stosować przy zaburzeniach trawienia i nudnościach oraz wymiotach. Działa przeciwwymiotnie i odkażająco na układ pokarmowy.

Nalewka kardamonowa 1:3 lub 1:5 – 3 razy dziennie po 5 ml doustnie; zewnątrznie do przemywania opryszczki, pleśniawek i wcierania we włosy przy łupieżu i łysieniu. Nalewką 1:3 (na alkoholu 40-60%) można wymieszać z miodem w proporcji 1:1 i stosować jako syrop wzmacniający serce, poprawiający samopoczucie i jako syrop przy kaszlu i przeziębieniu.

Napar kardamonowy: 1 łyżeczkę kardamonu rozdrobnionego (pognieconego) zalać 1 szklankę wrzącej wody lub mleka, odstawić na 30 minut, osłodzić miodem. Pić 2-3 razy dziennie po 1 szklance. Można podawać dzieciom.

Olejek kardamonowy: 4-5 kropli 3 razy dziennie w mleku z miodem lub na miodzie.

Alpinia lekarska – galanga – *Alpinia officinarum* Hance

Alpinia lekarska – *Alpinia officinarum* Hance należy do rodziny imbirowatych *Zingiberaceae* i pochodzi z Azji (wschodnia i południowa część). Jest to roślina wieloletnia, wytwarzająca kłącza. Galgant (Gałgant), czyli galanga jest w Farmakopei Szwajcarskiej 10 (Pharmacopoea Helvetica X) oraz w Deutscher Arzneimittel Codex z 2004 r. Surowcem jest **kłącze – *Rhizoma Galangae***. Do celów lekarskich jest uprawiana w Sri Lance, w Wietnamie, w Indiach i w Tajlandii. Sproszkowane kłącze to cenna przyprawa, którą można kupić w niektórych sklepach krajowych i zagranicznych oraz przez internet (sklepy z przyprawami). Kłącze zawiera olejek eteryczny (0,3-1,5%, Pharm.Helv. wymaga przynajmniej 5 ml x kg-1, czyli 0,5%), w którym dominują mono i seskwiterpeny. Olejek galangi zawiera beta-kariofilen, 1,8-cyneol, octan chawikolu, chawikol. W kłączu są obecne lipofilne, nierozpuszczalne w wodzie diarylheptanoidy (galangole), które hamują cyklooksygenazę prostaglandynową, działając przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Glikozydy monoterpeneowe oparte są na cyneolu, chawikolu i demetyloeugenolu. Flawonoidy reprezentowane są przez galanginę, eter metylowy galanginy, eter dimetylowy galanginy, eter metylowy kwercetyny, eter metylowy kemferolu i kemferid. Zawartość skrobi w kłączu wynosi 20-30%. Kłącze posiada także tłuszcze, cukry i czerwone garbniki.

Świeże tarte kłącze, suche mielone kłącze, wyciągi alkoholowe z kłączy galangi wywierają udokumentowany naukowo i klinicznie wpływ przeciwzapalny, rozkurczowy, antybakteryjny, przeciwreumatyczny i przeciwwymiotny. Polepszają trawienie i ogólną przemianę materii. Leczą dyspepsję (niestrawność), znoszą objawy choroby lokomocyjnej. Świeże galanga i wyciąg alkoholowy ze świeżej lub suchej, ale świeżo rozdrobnionej galangi działają przeciwrobaczo. Wyciągi alkoholowe działają pobudzająco i wzmacniająco psychicznie i poprawiają wydajność pracy psychicznej oraz usprawniają procesy intelektualne. Pobudzają krążenie krwi w mięśniach i skórze oraz na obwodzie.

Wskazania: choroby reumatyczne, stany zapalne nerwów i mięśni, czkawka, nudności, wymioty, niestrawność, spowolniona przemiana materii, ból brzucha, infekcje bakteryjne i grzybicze, nieprzyjemny zapach z ust, nadmierny rozkład aminokwasów w jelicie grubym, kandydoza, osłabienie.

Interakcje: nie podawać łącznie z antagonistami receptorów H2, np. cymetydyną, bowiem galanga znosi ich działanie.

Nalewka galangowa – *Tinctura Galangae*: 100 g świeżego lub suchego i rozdrobnionego surowca zalać alkoholem 40-60% (500 ml), macerować 10 dni, przefiltrować. Zażywać 1-3 razy dziennie po 5 ml. Przy stawobólach, bólach mięśni i nerwobólach, kontuzjach, urazach stosować do wcierania, bowiem zmniejsza stan zapalny, przyspiesza resorpcję wysięków i krwiaków, poprawia krążenie krwi i limfy i działa przeciwbólowo.

Sproszkowane (*Pulvis Galangae*) lub **świeże tarte kłącze**: zmieszać z miodem, dawka kłącza 2 g 2-3 razy dziennie, można zakapsułkować.

Galanga to także przyprawa do zup, mięs i serów. Świeża doskonała do sałatek. Dobrze harmonizuje z owocami morza, rybami, kurczakiem, ryżem. Popularna w kuchni azjatyckiej. Z kłączy galangi można sporządzić ocet leczniczy i przyprawowy (1:3) oraz olej galangowy (1:3); kłącze suche lub świeże mielone zalać octem lub olejem, najlepiej ciepłym, pozostawić na 7 dni, po czym przefiltrować. Ocet i wyciąg olejowy można podawać do potraw. Ocet galangowy (na occie spożywczym) nadaje się do wcierania w obolałe i kontuzjowane opuchnięte miejsca. Świetny też do okładów (obrzęki, stłuczenia, krwiaki) po rozcieńczeniu wodą (10 ml octu z galangi na 10 ml wody lub naparu arnikowego albo rumiankowego); okłady trzymać 1-2 godziny, stosować 3 razy dziennie. 1 łyżeczka octu z galangi na pół szklanki wody – do płukania jamy ustnej i gardła przy stanach zapalnych i zakażeniach grzybami oraz bakteriami.

Podobne właściwości ma alpinia wielka – *Alpinia galanga*.

AMARA AROMATICA

Piołun – *Herba Absinthii* jako surowiec farmakopealny

O piołunie już pisałem, bowiem jest to niewątpliwie zioło o dużym znaczeniu w medycynie. Niezastąpiony w produkcji wielu ciekawych nalewek i likierów. Składnik leków złożonych wykorzystywanych w terapii schorzeń wątroby i układu żółciowego, trzustki, żołądka i jelit; preparatów pobudzających przemianę materii oraz poprawiających samopoczucie.

Ziele piołunu – *Herba Absinthii* jest w Farmakopei Polskiej VI z 2002 r., w Farmakopei Szwajcarskiej VI, w Farmakopei Europejskiej 5, a także starej Farmakopei Germańskiej z 1890 r. Praktycznie w każdym kraju piołun był zamieszczony w farmakopei i był lekiem oficjalnym.

Farmakopea Polska VI wymaga, aby ziele miało wskaźnik goryczy nie niższy niż 10 000.

Strata masy po suszeniu nie większa niż 12%, popiołu nie więcej niż 11%. Dawka jednorazowa 1,0 w 100 ml (w odwarach), dobową 3,0 odpowiednio w przetworach.

Farmakopea Polska III wymaga, aby ziele zawierało przynajmniej 0,5% olejku eterycznego, popiołu nie więcej niż 14%, a wilgotność surowca nie może być większa niż 11%.

Pharmacopoea Helvetica VI wymaga od *Wermutkraut - Herba Absinthii* wskaźnik goryczy przynajmniej 250, wyznaczany zgodnie z tą farmakopeą, olejek eteryczny – przynajmniej 0,25 % w całym surowcu, przynajmniej 0,2% w surowcu sproszkowanym. W przypadku surowca zielarskiego dla zwierząt: olejek eteryczny: 0,20% w surowcu całym, 0,15% olejku w surowcu sproszkowanym, wskaźnik goryczy – nie mniejszy niż 250. Dawka jednorazowa 1,5 g w naparze. W Szwajcarii *Herba Absinthii* wchodzi w skład farmakopealnych ziółek gorzko-aromatycznych - *Species amaro-aromaticae*, nalewki piołunowej – *Tinctura Absinthii* i nalewki piołunowej złożonej – *Tinctura Absinthii composita*.

Wermuttinktur – Tinctura Absinthii wg Ph. Helv. VI powinna być sporządzana na alkoholu 63% metodą perkolacji przez 8 dni. Taką nalewkę podawano w dawkach jednorazowych po 10-20 kropli.

BitterTinctur – Tictura Absinthii composita wg Ph. Helv. VI ma następujący skład:

Flos caryophylli 10 g
Cortex cinnamomi 10 g
Rhizoma galangae 20 g
Rhizoma calami 20 g
Flavedo aurantii amari 20 g
Herba centaurii 40 g
Herba absinthii 80 g
Aethanolum 63% q.s. (900 g)
Perkolacja przez 8 dni.

Dawka jednorazowa takiej nalewki 20-30 kropli.

Species amaro-aromaticae (Bitter-aromatischer Tee) wg Ph. Helv. VI:

Cortex Cinnamomi 10 g
Cortex quercus 10 g
Flavedo aurantii amari 10 g
Folium menthae 10 g
Folium menyanthidis 10 g
Herba absinthii 20 g
Herba cardui benedicti 20 g
Rhizoma calami 10 g

Dawka jednorazowa 2 g ziółek do naparu. Wypić dla poprawienia trawienia i przemiany materii.

Wermutkraut – *Absinthii herba* wg Farmakopei Europejskiej V powinien zawierać przynajmniej 2 ml olejku x kg-1; wartość goryczy przynajmniej 10 000.

Ziele piołunu jest pozyskiwane z gatunku bylica piołun - *Artemisia absinthium* L. (rodzina *Asteraceae* = *Compositae*). Zawiera laktony seskwiterpenowe (0,15-0,4%): absyntyna (absinthin) i artabsyna (artabsin); olejek eteryczny 0,2-1,5%, w którym dominują mono- i seskwiterpeny (beta-tujon, octan trans- sabinyli, cis-epoksyocymen, octan chryzantenyli (cis-chrysanthenylacetat); glikozydy flawonoidowe i lipofilne flawony, np. 3,3',4,5,6,7-heksametoksyflawon (= artemisytyna = artemisitin); kwasy fenolowe, kumaryny, lignany. Tujol, którego jest w olejku około 70% określany jest również nazwami synonimowymi: absyntol, tanacetol i salviol

Przeciętnie w surowcu jest 0,24% absyntyny i 0,10% artabsyny.

Z pewnością wyciągi z piołunu pobudzają czynności wydzielnicze żołądka, trzustki, jelit i wątroby. Zwiększają wydzielanie żółci. Zapobiegają dyspepsji, atonii jelit i żołądka oraz dyskinezom dróg żółciowych. Działają również rozkurczowo w stanach kolek i nadmiernej perystaltyki. Piołun ma właściwości przeciwpasożytnicze, podobnie jak inne bylice i wrotycz. Może posłużyć do zwalczania obleńców, płazińców i pierwotniaków pasożytniczych. Olejek i nalewka piołunowa niszczy pasożyty zewnętrzne, np. roztocze. Ma też właściwości grzybobójcze i fungistatyczne.

Piołun (ang. Wormwood, Absinthe, Wermut, Absinthium) w formie wyciągów alkoholowych i olejowych zażyty doustnie w dużych dawkach działa halucynogennie, przeciwdepresyjnie i pobudzająco. Istnieją doniesienia o cytotoksycznym i przeciwrakowym działaniu piołunu. Najlepsze absyntówki (nalewki piołunowe) są produkowane w Szwajcarii, zresztą tam zostały po raz pierwszy opracowane ich receptury.

Olejek piołunowy, dostępny w niektórych drogeriach za granicą jest błękitny lub niebieski, podobnie jak olejek eteryczny krwawnikowy, czy rumiankowy. Barwa pochodzi od laktonów,

które przechodzą podczas destylacji w chamazuleny. W samym olejku eterycznym piołunu znajduje się także bisabolen. Związki te działają silnie przeciwzapalnie i antyseptycznie po zastosowaniu doustnym i zewnętrznym. Olejek i nalewka z piołunu zabijają między innymi *Staphylococcus aureus*, w tym szczepy odporne na penicylinę, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa*. Nalewka wcierana w skórę i zażywana obniża gorączkę.

Wskazania: niestrawność, zaburzenia wydzielania żółci, kamica żółciowa, anorexia, skąpe i bolesne miesiączkowanie, choroby pasożytnicze i grzybicze skóry oraz wewnątrzustrojowe (preparaty doustne i zewnętrzne), choroby zakaźne, spowolniona przemiana materii, troficzne choroby skóry. Przy zaparciach i atonii jelit.

Przeciwwskazania: ciąża, laktacja, uczulenie na zioło.

Objawy absyntyizmu (nadmiernego używania nalewki absyntowej): pobudzenie psychiczne, halucynacje, objawy odurzenia, dreszcze, drgawki, a nawet padaczka, nudności, wymioty, podrażnienie nerek i przewodu pokarmowego. Wywołuje uzależnienie.

Dawki lecznicze:

Nalewka piołunowa (piołunówka) – *Tinctura Absinthii*: 1 część suchego rozdrobnionego zioła zalać 3-5 częściami alkoholu 40-65%, odstawić na przynajmniej 1-2 tygodnie, precedzić. Zażywać 2-3 razy dziennie po 5 ml lub 1 raz dziennie po 15 ml, rano. Stosować do wcierania przy bolących stawach, kontuzjach sportowych, nerwobólach, bólach mięśni.

Intrakt piołunowy – *Intractum Absinthii*, alkoholatura stabilizowana na gorąco, macerat na gorąco: do butelki włożyć kilka świeżych potłuczonych tłuczkiem pędów piołunu i od razu zalać gorącym alkoholem 40-60%, odstawić na 1-4 tygodnie, przefiltrować. Zażywać 1-3 razy dziennie po 5-10 ml. Proporcje: 1 część zioła na 3-5 części alkoholu. Stosować do nacierania i zwalczania pasożytów skórnych. Ponadto do wcierania we włosy przy wypadaniu, łupieżu i zapaleniu skóry owłosionej (2 razy w tygodniu). Intrakt polecam do sporządzania nalewek smakowych, jest ciekawszy niż nalewka z suchego zioła.

Napar piołunowy – *Infusum Absinthii*: 1 łyżkę świeżego lub suchego rozdrobnionego zioła zalać 1 szklanką wrzącej wody, przykryć, odstawić na 30 minut, precedzić. Wypić w ciągu dnia małymi porcjami.

Olejek piołunowy stosować do leczenia chorób pasożytniczych skóry, stanów zapalnych skóry oraz trądziku (zmiany ropne). Olejek można dodawać do neutralnych kremów, maści i śmietanki kosmetycznej (ok. 5%) i stosować jako środek antyseptyczny i przeciwzapalny. Olejek piołunowy stosować na grzybice w stanie nierozcieńczonym. Niszczy Demodex. Olejek piołunowy można zażywać jako środek antyhistaminowy, rozkurczowy, przeciwkolkowy, antyparazytyczny, poprawiający samopoczucie i trawienny w dawce 5 kropli 1-3 razy dziennie. Rozmieszany ze spirytusem i wcierany w skórę działa przeciwobrzękowo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie, przyspiesza resorpcję krwiaków i wysięków zapalnych.

Prof. W. Roeske zaleca 3-5% napar z zioła, zażywać 5 razy dziennie po 1 łyżce.

Herba Millefolii – ziele krwawnika jako amaro-aromatica

Krwawnik pospolity – *Achillea millefolium* L. (*Compositae = Asteraceae*), niem. Schafgarbe (Wiesen-Schafgarbe), ang. Yarrow (Milfoil) to obecnie gatunek zbiorowy, w obrębie którego wyróżnia się: typowy *Achillea millefolium* L., *Achillea stricta* Greml., *Achillea setacea* Waldst. et Kit., *Achillea rosealba* Ehrend., *Achillea collina* Rchb. i *Achillea distans* Willd.

Ziele krwawnika – *Herba Millefolii* należy zbierać w początkach i w czasie kwitnienia i suszyć w ciemnym miejscu. Niekiedy używa się tylko samych kwiatów – *Flos Millefolii*.

Ziele krwawnika jest w Farmakopei Polskiej III, IV, V i VI.

W **Farmakopei Pruskiej VI** – *Pharmacopoea Borussia editio sexta* z 1846 r. jest kwiat krwawnika – *Flores Millefolii*. Surowca tego nie ma natomiast w *Pharmacopoea Germanica III* z 1890 r.

Pharmacopoeia Regni Poloniae z 1817 r., czyli Farmakopea Polska I obejmuje “kwiat krwawnikowy” – *Flores Millefolii*.

Pharmacopoea Helvetica VI opisuje *Flos Millefolii*, który wg wytycznych powinien zawierać przynajmniej 0,20% olejku eterycznego azulenowego i nie więcej niż 8% popiołu. Dawka jednorazowa wynosi 3 g, w naparach.

FP III wymagała od surowca (ziela krwawnika), aby zawierał przynajmniej 0,25% olejku eterycznego, popiołu nie więcej niż 8%, a wilgoci nie więcej niż 11%.

Farmakopea Europejska PhEur. 5 wymaga, aby ziele zawierało olejek eteryczny – przynajmniej 2 ml x kg-1.

Farmakopea Polska VI z 2002 r.: ziele nie mniej niż 0,2% olejku eterycznego, strata masy po suszeniu nie większa niż 12%, popiołu nie więcej niż 17%. Dawka jednorazowa surowca 5-8 g w naparach i dobową, doustnie w naparach również 5-8 g.

W Polsce, w zaborze rosyjskim w XIX wieku kwiat krwawnika był używany w medycynie oficjalnej w dawce jednorazowej 5 g, dawce dobowej 15 g, w naparach, jako środek podniecający i poprawiający trawienie. Ponadto zewnętrznie do przemywania i kąpeli.

Przykład starych receptur:

Rp.

Infus. millefolii 8:180,0 (napar z krwawnika 8 g/180 ml wody)

Sir. cinnamomi 15,0 (syrop cynamonowy)

M.D.S. Co godzina łyżkę, przy rzeżączce.

Rp.

Fol. Trifolii fibrini (liść bobrka)

Herb. Millefolii (ziele krwawnika)

Herb. Cent. minor. (ziele tysiącznika, centurii)

Fol. Menth. pip. (liść mięty pieprzowej)

Fruct. Foenicul. ana 20,0 (owoc kopru)

F. species (ziółka, mieszankę sporządzić)

D.S. Zagotować 2 łyżki stołowe w filiżance wody. Pić przy kardialgii.

I teraz wyjaśnię zastosowanie powyższej mieszanki ziołowej, doskonałej zresztą. Termin kardialgja = kardialgia nie odnosi się do dolegliwości bólowych serca! Kardialgja w dawnej medycynie to ból żołądka. Mieszanka poprawia trawienie i znosi dyspepsję. Usuwa zaburzenia trawienne i dolegliwości bólowe brzucha.

Już w XIX wieku wiedziano, że krwawnika działa podobnie jak rumianek i surowce te mogą się zastępować nawzajem. Zauważono jednak, że krwawnik oddziałuje silniej stymulująco na procesy trawienne, pobudza wydzielanie soków, poprawia strawianie; natomiast rumianek silniej oddziałuje uspokajająco na układ nerwowy. Oba surowce działają rozkurczowo na mięśnie gładkie.

Młode listki krwawnika zjadano na wiosnę, przy kuracjach wzmacniających, odtruwających, przy cierpieniach wątroby, trzustki, śledziony, żołądka i jelit. Wierzono, że krwawnik wspomaga leczeni gruźlicy oraz usuwa objawy blednicy u kobiet (niedokrwistość, bladeść powłok skórnych, zimne i mokre dłonie oraz stopy, omdlenia). Sok z ziela podawano z miodem i mlekiem jako środek wybitnie odżywczy i wzmacniający. Drobnosiekane listki wiosenne krwawnika spożywano na kromce z masłem. Sporządzano z nich również herbatki czyszczące krew i posilające. Krwawnik siekany podawano zwierzętom gospodarskim w celu usunięcia pasożytów przewodu pokarmowego.

W XX wieku, w większości krajów zaczęto polecać oficjalnie krwawnik jako środek aromatyczno-gorzki, pobudzający wydzielanie soku żołądkowego, jelitowego, trzustkowego i

żółci. Potwierdzono naukowo działanie bakteriobójcze, przeciwpasożytnicze i przeciwzapalne wyciągów krwawnikowych oraz samego olejku krwawnikowego. Za granicą można kupić błękitny lub niebiesko-zielony olejek krwawnikowy, np. w Bułgarii, Szwajcarii, Belgii i Francji. Olejek ten działa rozkurczowo, uspokajająco, silnie przeciwdrobnoustrojowo, rozkurczowo (przeciwkolkowo), antyhistaminowo i przeciwzapalnie. Olejkiem można smarować wypryski, ropnie, liszaje, trudno gojące się rany i owrzodzenia. Oliwa, olej lniany, maści zawierające 5% olejku pomocne są w leczeniu trądziku i atopowego zapalenia skóry, pokrzywki i stłuczeń (kontuzje z wybroczynami, wysiękiem, bólem i obrzękiem).

Wyciągi z krwawnika są pomocne w leczeniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego, nieżyty żołądka i jelit, *hyperaciditas* (zgagi, nadmiernej kwasowości żołądka), alergii, choroby wrzodowej i infekcji układu pokarmowego. Krwawnik wpływa też korzystnie na układ oddechowy, działając odkażająco, rozkurczowo i przeciwkaszlowo (polecam przy nieżytach górnych dróg oddechowych).

Niektóre osoby są uczulone na olejek krwawnikowy i wówczas nie mogą stosować przetworów krwawnikowych.

Wyciągi alkoholowe można sporządzać z suchego lub świeżego surowca. Do ekstrakcji polecam używać wódkę czystą 40-60%. Proporcje 1:3 lub 1:5. Dawka 5-10 ml w 100 ml wody. po rozcieńczeniu do przemywania skóry przy stanach zapalnych i łojotoku oraz jako środek antyseptyczny. Podobne zastosowanie ma napar z ziela krwawnika świeżego lub suchego, albo z samych kwiatów. Inkrakt (*Intractum Millefolii*) na gorąco (surowiec świeży zalać gorącym alkoholem) wydaje się być silniejszy i bardziej zasobny w składniki aktywne. Napar (*Infusum Millefolii*) z 1 łyżki na szklanek wrzątku można pić kilka razy dziennie po 100 ml. naparem płukać włosy przy wypadaniu, stanie zapalnym skóry, przetłuszczaniu się i braku połysku. Sok z krwawnika – *Succus Millefolii* zażywać przez 3-5 dni po 1 łyżce 4 razy dziennie jako środek wzmacniający i odtruwający, żółciopędny. Macerata ze świeżego ziela – *Maceratio Millefolii* (pół szklanki zmielonego surowca na 1 szklanek wody letniej przegotowanej, odstawić na 8 godzin) pic przez 3-5 dni po 100 ml 2 razy dziennie jako środek czyszczący krew i wzmacniający.

Ciekawy jest również ziołomiód: 1 łyżeczkę zmielonych świeżych listków zalać 1 łyżeczką wódki lub rumu i 1 łyżką miodu spadziowego, wymieszać. Zażywać 1 raz dziennie po 1 łyżce dla poprawienia trawienia i wzmocnienia i jako środek immunostymulujący. 3 razy dziennie po 1 łyżce przy kaszlu, przeziębieniu i grypie.

Krwawnik może obniżać podwyższone ciśnienie krwi. Pobudza wydzielani żółci i przyspiesza krzepnięcie krwi w razie krwawień. Zmniejsza dolegliwości bólowe przy menstruacji. Obniża gorączkę. Hamuje rozwój grzybów.

Krwawnik ma ciekawy i skomplikowany skład chemiczny. Wywiera szerokie działanie farmakologiczne. Ziele zawiera do 1,4% olejku eterycznego złożonego z monoterpenów (beta-pinen, sabinen, 1,8-cineol, kamfer) i seskwiterpenów (beta-kariofilen, germakren D). Olejek zawiera także octan bornylu, thujon, terpineol i borneol. Chamazulen powstaje w olejku podczas destylacji z bezbarwnej achillicyny. Istnieją chemotypy krwawnika nie zawierające azulenu. Wówczas ich olejek obfituje w alfa-pinen, cyneol, sabinen i kamforę. Olejek krwawnikowy otrzymany z surowca może zawierać do 50% azulenu.

Ziele zasobne jest w laktony seskwiterpenowe: proazulenony (PhEur. wymaga przynajmniej 0,02% w przeliczeniu na chamazulen). Laktony są **gwajanolidowe** (achillicin = achillicyna, achillin = achilina, 8-alfa-angeloxyachillicin = 8-alfa-andželoksy-achillicyna, leucodin = leukodyna, 8-alfa-angeloxyleucodin = 8-alfa-andželoksy-leukodyna, alfa-peroxyachifolid, 3-oxa-achillicin = 3-oksa-achillicyna); **germakranolidowe** (millefin = milefina, achillifolin = achillifolina, balchanolid, dihydroparthenolid = dwuhydroparthenolid) i eudesmanolidowe (dihydroreynosin = dwuhydrorejnozyna, tauremizyna = tauremisiin) oraz pochodne longipinenu.

W surowcu są obecne poliacetyleny (ponticaepoxid, estry cis- i trans-matricaria), glikozydy flawonoidowe (glikozydy apigeniny, luteoliny, orientyny, izoorientyny), aglikony flawonoidowe (casticin = kastycyna, centaureidin – centaureidyna, artemetin = artemetyna), kwasy fenolowe (kwas salicylowy), trójterpeny, fitosterole (beta-sitosterol wolny i w formie octanu), aminy (betaina (0,4%), cholina), alkaloidy i amidy (betonicyna, stachydryna, trygonelina), garbniki (4-6%), kumaryny, alkany (heptadekan, trikozan, pentakoza), kwasy tłuszczowe (linolowy, palmitynowy, oleinowy), alkohole cukrowe (inozytol, dulcytol, mannitol), cukry (galaktoza, sukroza, arabinoza), aminokwasy (alanina, leucyna, lizyna, histydyna, kwas glutaminowy), kwas bursztynowy, kwas walerianowy, octowy i mrówkowy. Terminem achilleina określano goryczkę (jest to alkamid). Kwasem achilleowym określano dawniej kwas akonitowy.

Korzeń arcydzięgla – Radix Archangelicae

Korzeń arcydzięgla, ang. Angelica root – *Radix Archangelicae* pochodzi z gatunku **arcydzięgiel litwor (dzięgiel lekarski)** *Angelica archangelica* Linne (= *Archangelica officinalis* Hoffmann, niem. Echte Engelwurz, Erzengelewurz), z rodziny baldaszkowatych – *Umbelliferae* = *Apiaceae*. Występuje w Europie i Azji, jest również uprawiany. Surowcem leczniczym jest także **ziele**, sam **kwiat**, **owoc** – *Herba, Flos et Fructus Archangelicae*. W użyciu jest **olejek eteryczny arcydzięglowy** – *Oleum (aetheroleum) Archangelicae*. Z surowców sporządzana jest **nalewka i spirytus arcydzięglowy** – *Tinctura et Spiritus Archangelicae*. Ogonki liściowe i fragmenty baldachów są smażone w cukrze (kandyzowane) i spożywane, dodawane do wyrobów cukierniczych.

Korzeń arcydzięgla jest dostępny w sklepach zielarskich. Olejek arcydzięglowy naturalny jest w drogeriach i aptekach za granicą. W Polsce są dostępne kompozycje i olejki zapachowe arcydzięglowe, nie mające nic wspólnego z prawdziwym olejkiem eterycznym.

W korzeniu jest ok. 1% olejku eterycznego, złożonego głównie z d-alfa-felandrenu, alfa-pinenu, limonenu, beta-kariofilenu, linalolu, borneolu. W korzeniu zawarte są makrocykliczne laktony (tridekanolidy, pentadekanolidy, heptadekanolidy), kumaryny (ostol, angelicyna, ostenol, umbeliferon, archangelicyna, bergapten, ostrutol, imperatoryna, ksantotoksol, ksantotoksyna, umbeliperenina, oreosolon, felopteryna, marmezyna, byakangelicol, oksypeucedanina), kwas akonitowy, walerianowy, jabłkowy, angelikowy (kwas dzięglowy = angelic acid), cytrynowy, kawowy, szczawiovowy, malonowy, fumarowy, bursztynowy, chlorogenowy, chinowy, laurowy, mirystynowy, linolenowy, linolowy, behenowy, petroselinowy i in. W korzeniu są żywice, skrobia, cukry (umbeliferoza, sukroza, fruktoza), flawony, beta-sitosterol.

Owoce również zawierają ok. 1% olejku eterycznego, ponadto 8-hydroksy-5-metoksypsoralen (fotouczulający, stosowany w leczeniu bielactwa i łuszczycy), izopimpinelinę, imperatorynę, bergapten, 4-metoksy-7-hydroksypsoralen, ksantotoksynę i ksantotoksol.

Olejek arcydzięglowy nadaje surowcom działanie wykrztuśne i odkażające.

W Azji podobne zastosowanie jak arcydzięgiel litwor ma gatunek – *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels.

Arcydzięgiel należy do środków silnie i pewnie działających. Wpływa na ośrodkowy układ nerwowy przeciwlękowo, antydepresyjnie, uspokajający, ale równocześnie usuwa objawy wyczerpania nerwowego. Niewątpliwie ma silne właściwości antybakteryjne, pierwotniakobójcze, przeciwroztoczowe i fungistatyczne. Pobudza krążenie krwi na obwodzie. Wzmaga wydzielanie soków trawiennych i żółci. Znosi ból brzucha, skurcze jelit i żołądka. Ułatwia oddychanie, zwiększa częstość wentylacji płuc. Poprawia krążenie krwi w obrębie układu pokarmowego, przez co przyspiesza wchłanianie składników pokarmowych. Działa również moczopędnie i wykrztuśnie. Zwiększa wrażliwość skóry i błon śluzowych na promienie słoneczne, co może być umiejętnie wykorzystane w leczeniu wielu chorób

skórnych, np. łuszczycy, bielactwa, trądziku młodzieńczego. Przy nadwrażliwości na promienie słoneczne – osoby zażywające przetwory arcydzięglowe muszą chronić ciało przed bezpośrednim wpływem słońca.

Napar – Infusum: 5 g/200 ml wrzątku (także mleka z miodem): wypić w ciągu dnia małymi porcjami, szczególnie przy przeziębieniu, kaszlu, zapaleniu zatok, grypie, zapaleniu oskrzeli. Jako środek antydepresyjny i przeciwłękowy, przeciwnerwowy – 100 ml 3-4 razy dziennie.

Odwar – Decoctum – gotować korzeń 5 minut, pić 4 razy dziennie po 100 ml przy niezbytach przewodu pokarmowego i układu oddechowego. Odwar działa słabiej na układ nerwowy niż napar.

Naparem lub odwarem przemywać cerę tłustą, trądzikową, zakażona bakteriami i drożdżakami, cierpiącą na demodex lub inne roztocza. Poprawia koloryt skóry, pobudza krążenie krwi i płynu troficznego w skórze. Poprawia jędrność skóry. Zmniejsza łojotok. Ma silny wpływ antyseptyczny. Silniej, ale bardziej drastycznie na skórę działa **nalewka arcydzięglowa** – *Tinctura Archangelicae* (na alkoholu 40-60%, 100 g korzeni na 500 g alkoholu) lub spirytus arcydzięglowy – *Spirytus Archangelicae* (1:5 na spirytusie, lub olejek arcydzięglowy rozpuszczony w spirytusie).

Spirytus i olejek arcydzięglowy rozgrzewają i poprawiają ukrwienie skóry, wspomagają ustępowanie wysięków okołostawowych i po urazach. Mają właściwości przeciwreumatyczne i przeciwartretyczne przez usprawnianie odżywiania tkanki chrzęstnej i usuwanie z niej szkodliwych produktów przemiany materii. Wywierają wpływ przeciwbólowy i odkażający. Doskonale do wcierania w stopy i plecy przy przeziębieniu i grypie, bólach mięśni i nerwobólach, przy zakwasach. **Spirytus i olejek arcydzięglowy** przyspieszają ustępowanie zakwasów po dużym wysiłku fizycznym.

Nalewka arcydzięglowa – *Tinctura Archangelicae* zażyta doustnie działa wzmacniająco i przeciwdepresyjnie, znosi kolki i nerwice wegetatywne, usuwa objawy zadyszki. Zażywać po 5-10 ml 1-3 razy dziennie. Można również podać do mleka z miodem gorącego w ilości 10 ml, przy przeziębieniu, gonitwie myśli, lęku i zdenerwowaniu oraz depresji.

Olejek i spirytus arcydzięglowe zabijają roztocze, owady, bakterie i grzyby. Mogą służyć do wcierania, do sporządzania maści 15% profilaktycznej arcydzięglowej (wcierać po kąpieli w basenach, łaźniach publicznych, spaniu w hotelowej pościeli), do smarowania samych zmian skórnych.

Świeży arcydzięgiel, podobnie jak inne baldaszkowate może wywoływać uczulenie u niektórych osób, objawiające się rumieniem, swiędem, pieczeniem, pokrzywką, a nawet zmianami pęcherzowymi, jak po oparzeniu.

Doskonałym środkiem cucącym, przeciwnerwicznym i usuwającym objawy duszności, a nawet atak migreny – jest nalewka eterowo-spirytusowa z korzeni arcydzięgla. Eter etylowy wymieszać ze spirytusem (1 część eteru na 3 części spirytusu wysokoprocentowego) – uzyskując krople Hoffmana – *Liquor anodynus Hoffmani*. Taką miksturą zalać korzeń lub owoc rozdrobniony arcydzięgla w proporcji 1:3, macerować tydzień, przefiltrować. Zażywać na cukrze po 20-30 kropli. Uwaga silny! Obecnie tego typu leki są potępiane.

Sproszkowany korzeń arcydzięgla – *Pulvis Archangelicae (Angelicae)* można zażywać na miodzie lub po zakapsułkowaniu w dawce 0,5-0,8 g 2-3 razy dziennie jako środek trawienny i żołądkowy.

W dawnej medycynie korzeń arcydzięgla używano jako:

- środek przeciwzakaźny
- środek moczopędny
- środek czyszczący krew
- środek tonizujący

Już w XIX wieku wiedziano, że arcydzięgiel zawiera inulinę i kwas walerianowy. Stosowano

przy osłabieniu żołądka i jelit, przeciwko kolkom i wzdęciom, przy zaflegmieniu przewodu pokarmowego, przeciwko padaczce, odrze, ospie i szkarlatynie.

Radix Angelicae jest w *Pharmacopoea Borussica (Farm. Pruska) editio sexta* z 1846 r.

Radix Angelicae i *Spiritus Angelicae compositus* są ujęte w *Pharmacopoea Germanica III*, z 1890 r. *Pharmacopoea Germanica* z 1882 r. również wymienia *Radix Angelicae* jako surowiec oficjalny.

Radix Archangelicae jest w Farmakopei Polskiej VI: nie mniej niż 0,3% olejku eterycznego; strata masy po suszeniu nie większa niż 12%, popiołu nie więcej niż 8%. Korzeń arcydzięgla jest w Farmakopei P

olskiej I (*Pharmacopoeia Regni Poloniae*) z 1817 r.

Zgodnie z Farmakopeą Polską III, korzeń arcydzięgla powinien zawierać nie mniej niż 0,5% olejku eterycznego, popiołu nie więcej niż 9%, wilgoci nie więcej niż 12%.

Spiritus Angelicae compositus wg FP III ma następujący skład:

Rp.

Olejek arcydzięglowy – *Oleum Angelicae* 0,3 cz.

Olejek walerianowy (kozlkowy) – *Oleum Valerianae* 0,1 cz.

Olejek jałowcowy – *Oleum Juniperi* 0,1 cz.

Kamfora – *camphora* 2 cz.

Spiritus 95% 75 cz.

Woda destylowana – *Aqua* 25 cz.

Olejki i kamforę rozpuścić w spirytusie, potem dopiero dodać wodę, silnie skłócić, po kilku dniach przesączyć. Ciężar właściwy 0,870-0,874. Chronić od światła. Przechowywać w szczelnych naczyniach.

Taki spirytus służył do wcierania przy nerwo- i mięśniobólach oraz reumatyzmie i artretyzmie. Ma działanie rozgrzewające i przeciwbólowe.

Tatarak zwyczajny - *Acorus calamus* (Araceae).

Opis.

Roślina wieloletnia dorastająca do 150 cm wys.; kłęczę grube, pełzające, o silnym specyficznym zapachu; łodyga 3-kanciasta, u nasady czerwona; liście wąskie, silnie wydłużone, zastrzone, płaskie; kwiatostan kolbowaty; kolba walcowata, pokryta zielonymi, drobnymi kwiatami. Kwitnie od czerwca do sierpnia. Tatarak rośnie nad brzegami wód (jeziora, stawy, bajora leśne, bagna, mokradła). Tatarak nie wydaje owoców w naszym klimacie. Rozmnaża się wegetatywnie. Owoce - sucha jagoda.

Surowcem jest kłęczę tataraku - *Rhizoma Calami* (FP I,II, III, IV i V) sive *Rhizoma Acori calami*, rzadziej liście czy kwiat - *Folium, Flos Acori calami*.

Kłęczę wykopuje się od marca do sierpnia lub lepiej od 15 czerwca do 15 sierpnia, bo wtedy właśnie panuje wysokie stężenie substancji czynnych w roślinie. Liście i kwiaty pozyskuje się od 15 czerwca do 30 lipca. Surowce suszy się w temp. do 40° C, przy czym kłęczę zalecam pokroić i wysuszyć w otwartym piekarniku ogrzonym do temp. 60° C. W aptekach i w sklepach zielarskich można kupić kłęczę i nalewkę tatarakową - *Tinctura Calami*.

Skład chemiczny.

Cała roślina zawiera olejek eteryczny (kłęczę - do 6-6,5%, ziele o połowę mniej), którego głównymi składnikami są: azaron - 80%, kalamen - 4%, eugenol - 0,3%, kamfen - 0,2%, selinen, gwajen, pinen i mircen. Ponadto surowiec zawiera akorynę, saponiny, śluzy, gorycze, cholinę, kwasy, garbniki.

Działanie.

Wyciągi z tataraku wywierają działanie żółciopędne, rozkurczowe, przeciwzapalne, silnie odkażające, rozgrzewające, wykrztuśne, przeciwbólowe, uspokajające, napotne, słabo przeciwgorączkowe, wiatropędne, tonizujące, moczopędne, osłaniające; ponadto pobudzają

wydzielanie śliny, soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego; zwiększają apetyt, regulują wypróżnienia i trawienie.

Wskazania:

nieżyt żołądka i jelit, niestrawność, sprue, biegunka, zaburzenia trawienia, ból brzucha, zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych oraz wątroby i trzustki, niedokwaśność treści żołądkowej, choroba wrzodowa, zaparcia, stany zapalne i zakażeni owe nerek oraz dróg moczowych, obfity i tłusty posiłek, nieżyt układu oddechowego, przeziębienie, wszelkie choroby zakaźne i skórne, osłabienie, wyczerpanie nerwowe, stres, bezsenność, choroby włosów, gorączka, kamica żółciowa i moczowa, wychudzenie, choroby alergiczne.

Napar: 2 łyżki kłaczy, liści lub kwiatów zalać 2 szkl. wrzącej wody; odstawić na 30 minut; precedzić. Pić 2-4 razy dz. po 150 ml; niemowlęta ważące 3-4 kg - 6 ml, 5-6 kg - 10 ml, 7-8 kg - 15 ml, 3-4 razy dz.; dzieci ważące 9-10 kg - 20 ml, 15-20 kg - 35 ml, 25-30 kg - 50-60 ml, 35-40 kg - 75-85 ml, 45-50 kg - 95-100 ml, 3-4 razy dz. Mocny napar lub odwar stosować do płukanek, okładów, przemywań i nasiadówek przy chorobach kobiecych (równocześnie pić napar!).

Odwar: 2 łyżki kłaczy zalać 2 szkl. wody; gotować 4-6 minut; odstawić na 20 minut; precedzić. Pić jak napar.

Nalewka tatarakowa - Tinctura Calami (tatarakówka): 1 szkl. kłaczy lub liści zalać 500 ml wódki lub wina; wytrawiać 14 dni; przefiltrować. Zażywać 3-4 razy dz. po 1 łyżeczce lub stosować zewnętrznie do przemywań i okładów. Do płukania: 1 łyżka nalewki na 150 ml wody przegotowanej.

Napar tatarakowy znakomicie leczy stany zapalne spojówek, powiek i gałki ocznej. Likwiduje też choroby alergiczne oczu. W tym celu polecam 10 minutowe okłady na oczy zmieniane co 5 minut, a stosowane co 6-8 godzin. Jednocześnie zażywać doustnie przetwory tatarakowe. Częste przemywanie skóry nalewką likwiduje wągry, pryszcze powstałe w trakcie miesiączki i ciąży, ropnie, owrzodzenia, liszaje, trądzik i wypryski. Niszczy też opryszczki.

Olej tatarakowy - Oleum Calami: pół szkl. kłaczy zalać 150 ml oleju lub oliwy o temp. 60 C; wytrawiać 14 dni; przefiltrować. Zażywać 3 razy dz. po 2 łyżeczki przy chorobach pęcherzyka i wątroby oraz zaparciach i osłabieniu. Stosować też do wcierań leczniczych (rozgrzewających, inhalacyjnych, przeciwbólowych) przy wszelkich chorobach zakaźnych, nieżytach układu oddechowego, przeziębieniu, zmęczeniu, mięśni-, stawo- i nerwobólach. Olej wciera się w szyję, plecy, klatkę piersiową, brzuch i w stopy. Olej tatarakowy używać także do maseczek olejowych przy cerze bladej, zanieczyszczonej wągrami i z licznymi ogniskami zapalnymi (pryszczami, zaczerwienieniami itd.) oraz w celach odmładzających. Włosy z łupieżem suchym i tłustym, łamliwe, zniszczone zabiegami fryzjerskimi, wypadające - nacierać obficie olejem tatarakowym, przykryć na 4-6 godz. po czym zmyć je w szamponie jajecznym lub ziołowym, a następnie wypłukać w naparze lepiężnikowym lub tatarakowym. Stosować aż do skutku.

Napar, odwar lub olej tatarakowy stosować do lewatyw (100-200 ml płynu o temp, 38° C) doodbytniczych przy hemoroidach, stanach zapalnych, zakaźniowych, podrażnieniowych oraz bolesnym parciu na kał i niestrawności. Równocześnie pić wyciąg wodny z tataraku. Macerat: 3 łyżki kłaczy zalać 1 szkl. wody przegotowanej o temp. pokojowej; macerować pod przykryciem przez 6-8 godzin; precedzić. Pić jak napar. Można podawać niemowlętom.

Proszek tatarakowy - Pulvis Calami: suche kłacze zmielić na pył. Zażywać 3-4 razy dz. po pół łyżeczki proszku, dobrze popić. Proszek ten można zmieszać z miodem (1 łyżeczka proszku na 1 łyżkę miodu i pół łyżeczki wina) i zażywać 3 razy dz. po 1 łyżce.

Majeranek – Majorana w praktycznej fitoterapii

Majeranek w nowszych pracach fitoterapeutycznych i farmakognostycznych jest coraz częściej pomijany. Niegdyś ważny nie tylko jako przyprawa, ale i lek w medycynie oficjalnej. Jest zamieszczony w Farmakopei Szwajcarskiej 4 – *Pharmacopoea Helvetica editio quarta*, z 1907 r. pod nazwą Majoran, Meiran, Marjolaine, Maggiorana. Surowcem jest **ziele majeranku** – *Herba Majoranae*, z gatunku *Majorana hortensis Moench*, z rodziny *Labiatae* = *Lamiaceae*. W starych systemach majeranek należał do rodzaju lebiodka – *Origanum*, dlatego posiadał nazwę *Origanum majorana Linne* (ang. Marjoram, Sweet Marjoram). W Polsce używane były nazwy majeran ogrodowy, lebiodka majerankowa, marjanek i majeranek.

Ziele majeranku – *Herba Majoranae* jest w Farmakopei Polskiej VI z 2002 r. Ziele powinno być zbierane w czasie kwitnienia i suszone w cieniu. Surowiec powinien zawierać przynajmniej 0,5% (v/m) olejku eterycznego. Strata masy po suszeniu nie większa niż 13%. Popiołu nie więcej niż 14%. Popiołu nierozpuszczalnego w kwasie solnym nie więcej niż 3,5%. Niestety Farmakopea Polska informuje tylko o zastosowaniu zewnętrznym majeranku w preparatach. W FP VI ostała się jeszcze maść majerankowa – *Unguentum Majoranae*:
Rp.

Majoranae Herba 2 części

Ethanolum (760 g/l) 1 część

Vaselinum album 10 części

Ziele majeranku średnio rozdrobnione, przesiane przez sito o wielkości oczek 3,15 mm, zwilżyć etanolem, po 1 h dodać stopionej wazeliny i ogrzewać na łaźni wodnej do ulotnienia się zapachu ebanolu. Całość wycisnąć w prasie przez tkaninę. Przechowywać w zamkniętych opakowaniach. Przeciwbakteryjne o słabym działaniu; zastosowanie zewnętrzne.

Maść majerankowa (Marjoram ointment) była popularna w latach 80 i 90 XX wieku.

We wcześniej była przygotowywana na wosku żółtym (1,0) i smalcu wieprzowym (20,0). Maść taką stosowano do nosa. Do obu otworów nosowych wprowadzano maść majerankową 2-4 razy dziennie, także u dzieci, przy katarze. Działa ona antybakteryjnie, ściągająco i przeciwzapalnie.

Ziele majeranku zawiera do 3% olejku eterycznego, przeciętnie około 1%. W olejku dominują alfa-terpinen, gamma-terpinen, p-cymen, 4-terpineol, sabinen, linalool, borneol, trochę karwakrolu, cis-sabinen hydrate, trans-sabinene hydrate, octan linalylu, ocymen, kadenin, octan geranylu, cytral, estragol, eugenol, 3-karen. cis-sabinen hydrate nadaje specyficzny aromat majerankowi. Obok olejku surowiec zawiera glikozydy flawonoidowe (glukozyd luteoliny, apigeniny i diosmetyny), glikozydy fenolowe (arbutyna, metyloarbutyna), garbniki, kwas taninowy, kawowy, labiatowy (labiatic acid), chlorogenowy, kumarowy; fitosterole (beta-sitosterol), trójterpenoidy (kwas ursolowy i oleanolowy), parafiny = paraffins (n-trikontan), saponiny, białka (13%), witaminy i sole mineralne.

Składnik olejku – thujanol-4 (C₁₀H₁₈O) występuje w dwóch formach: (+)-cis-sabinen hydrat i (+)-trans-sabinen hydrat. Sabinen C₁₀H₁₆ jest w formie (+), natomiast terpinen-4-ol w dwóch postaciach: (-)-terpinen-4-ol i (+)-terpinen-4-ol.

Działanie. Udowodniono naukowo właściwości antywirusowe, antybakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwskurczowe, napotne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, wzmagające trawienie, moczopędne, żółciopędne. Ekstrakt z majeranku niszczy wirusy opryszczki Herpes simplex. Okłady ze świeżego majeranku mają szczególnie silne właściwości przeciwzapalne na skórę, błony śluzowe, w tym oczy. Przed II wojną światową napar z majeranku był w medycynie germańskiej oficjalnie zalecany do przemywania skóry, okładów na skórę i oczy oraz do płukania jamy ustnej i gardła przy stanach zapalnych. Osobiście bardzo dobre rezultaty osiągałem stosując okłady na oczy z naparu świeżego i suchego majeranku przy zapaleniu spojówek w przebiegu alergii. Przed laty bardzo byłem

zadowolony z majeranku w leczeniu nieżytu żołądka, jelita cienkiego i grubego. Świetnie leczy zaburzenia trawienne, niestrawność, wzdęcia i biegunkę. W tym celu pić mocny napar co 2 godziny po 100-150 ml. Naparem przemywać twarz łojotokową i bladą, z krostkami i grudkami oraz plamami z przebarwienia. Dłużej stosowany napar majerankowy doustnie i na skórę usuwa hiperpigmentacje.

Majeranek sprawdza się w terapii stanów zapalnych gardła, krtani i oskrzeli. Mocny napar ze świeżego lub suchego majeranku, na wodzie lub mleku, z dodatkiem miodu i propolisu polecam w leczeniu grypy, anginy, ospy, przeziębienia, świnki i zapalenia oskrzeli. Olejek majerankowy można zażywać na soku malinowym, miodzie lub w mleku po 4-6 kropli kilka razy dziennie przy nieżytach układu oddechowego.

Z uwagi na obecność glikozydów fenolowych uwalniających hydrochinon oraz olejku eterycznego, majeranek jest pomocny w leczeniu stanów zapalnych i zakażeń układu moczowego. Można go wówczas łączyć z ortosyfonem, rdestem ptasim, połonicznikiem, liściem mącznicy, zielem skrzypu, zielem nawłoci, kłączem perzu, czy sandałowcem białym. W XIX wieku majeranek uważano z środek wzmacniający, ułatwiający wydzielanie flegmy, napotny i moczopędny. Wewnętrznie polecano w zaziębieniach narządów oddechowych, nieżytach, słabości macicy, słabej strawności. Herbatka z majeranku używana był do rozpędzania puchlin wodnej, oczyszczania dróg moczowych z piasku i drobnych kamieni, znoszenia skurczów żołądka i kiszek. We wspomnianej Farmakopei Szwajcarskiej majeran jest zalecany w leczeniu kamicy moczowej i bólu głowy. Przy bólach głowy wciągano mocne napary, sok lub olejek do nosa.

Majeranek to doskonała przyprawa do mięsa, kiełbas, serów, zup (np. żurek, zupy z roślin strączkowych), a świeży do sałatek. Także oliwka z oliwek, w której macerowano świeże ziele majeranku to świetny lek żółciopędny, odtruwający wątrobę i doskonała przyprawa. Wyciąg olejowy z ziela majeranku, ocet majerankowy (1 część ziela majeranku siekanego na 3 części oliwy lub octu, wytrawiać przynajmniej 7 dni) polecam do wcierania przy opuchniętych kończynach, po kontuzjach, przy reumatyzmie. Także olejek majerankowy w mazidlach (1:3 na oliwie lub spirytusie) to silny środek rozgrzewający, antyseptyczny, przeciwbólowy i przeciwreumatyczny, przyspieszający ustępowanie obrzęków, wysięków i sińców.

Napar majerankowy – *Infusum Herbae Majoranae* 2,5-5% można pić w ilości 3-4 szklanek dziennie bez obawy przedawkowania. Na świeżym ziele polecam przygotować inkrakt – *Intractum Majoranae*: 100 g posiekanego ziela majeranku zalać 300 ml ciepłego (ok. 30 stopni C) alkoholu 40-60%, pozostawić na 7-10 dni, przefiltrować. W razie zaburzeń trawiennych, dolegliwości ze strony wątroby i trzustki, nudności – zażyć 5-10 ml inkraktu.

Fructus Aurantii immaturus et Exocarpium Aurantii – niedojrzałe owoce pomarańczy i owocnia pomarańczy jako amaro-aromatica

Surowce gorzko aromatyczne – *amaro-aromatica* mają za zadanie pobudzać wydzielanie śliny, soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego, wzmacniać apetyt, stymulować trawienie. Wiele z nich działa wiatropędnie. Olejki eteryczne i gorzkie substancje zawarte w ziołach *amaro-aromatica* wywierają synergistyczny wpływ na czynności sekrecyjno-absorpcyjne układu pokarmowego. Należą tutaj *Herba Absinthii* – ziele piołunu, *Herba millefolii* – ziele krwawnika, *Radix Archangelicae* – korzeń arcydzięgla, *Rhizoma Calami* – kłącze tataraku, *Folium Menthae* – liść mięty, *Flos Naphae (Aurantii)* – kwiat pomarańczy, *Radix Colombo*, *Cortex Cascariillae*, *Fructus Aurantii immaturus* i in.

Niedojrzałe owoce pomarańczy – *Fructus Aurantii immaturus* i **owocnia pomarańczy** – *Exocarpium Aurantii* zawierają olejek eteryczny, ok. 1% (bogaty w d-limonen), goryczki

(auranti-amaryna), flawonoidy (hesperydyna, naryngina), karoteny, kwasy organiczne (cytrynowy, jabłkowy).

W użyciu jest **nalewka pomarańczowa** – *Tinctura Aurantii*: 3 razy dziennie po 30-50 kropeł. Stosowany jest także **syrop pomarańczowy** – *Sirupus Aurantii* jako *corrigenens*, czyli środek poprawiający smak i zapach leków.

Tinctura Aurantii – nalewka pomarańczowa wg FP III. Nalewkę pomarańczową przyrządza się przez 7-dniową macerację rozcieńczonym spirytusem. Proporcje i składniki: owocnia pomarańczy *Exocarpium Aurantii* 200 cz., spiritus 95% 676 cz., woda 324 części. Ciężar właściwy 0,908-0,923; sucha pozostałość 5,4-7,2%; popiół 0,07-0,18; zawartość alkoholu 62-67%.

Sirupus Aurantii exocarpi wg FP III. Grubo rozdrobnioną owocnię pomarańczy gorzkiej (50 części) macerować przez 24 h mieszaniną 250 części wody i 50 części spirytusu 95%, często mieszając, po czym zlać płyn, pozostałość wycisnąć. Wyciśniętą owocnię przepłukać jeszcze wodą. Wodą tą uzupełnić otrzymane poprzednio ciecze do masy 310 części. Przesączyć, dodać 640 części cukru. Cukier rozpuścić ogrzewając do zagotowania. Po ostudzeniu dodać nalewkę pomarańczową (50 części) i uzupełnić wodą przegotowaną do 1000 części. Stosować dla poprawienia smaku do kropli i syropów na nieżyty układu oddechowego, dla poprawienia apetytu i trawienia, dla wzmocnienia.

W **Farmakopei Polskiej VI** jest surowiec o nazwie *Aurantii Amari Pericarpium*, czyli **owocnia pomarańczy gorzkiej**, który pochodzi z dojrzałych owoców *Citrus aurantium Linne subspecies amara Linne* z rodziny *Rutaceae*. Owocnia jest suszona w temperaturze do 35 stopni C, nie wyższej. Surowiec powinien zawierać nie mniej niż 1,5% olejku eterycznego (v/m); wskaźnik goryczy nie niższy niż 1000. Strata masy po suszeniu nie większa niż 10%. Popiół – nie więcej niż 6%. Fragmentów owocni o niewłaściwym zabarwieniu – nie więcej niż 1%. Zanieczyszczeń organicznych nie więcej niż 0,3%. Zanieczyszczeń mineralnych nie więcej niż 0,3%. Jest to surowiec pobudzający łaknienie i poprawiający smak leków. Dawki dobowe zwykle stosowane 4-6 g. Do naparów. W składzie owocni stwierdzić można flawonoidy: hesperydynę i narynginę.

Olejek pomarańczowy gorzki (Bitter Orange Oil) zawiera głównie monoterpny (d-limonen, mircen, kamfen, pinen, ocymen, p-cymen), alkohole: linalol, terpineol, nerol, farnesol, nerolidol, oktanol; aldehydy (dekanal, nonalal, dodekanal, citronelala, neral), ketony (karwon, alfa-ionon, jasmon), wolne kwasy (octowy, pelargonowy, cynamonowy), estry (octan linalylu, pelargonian decylu = decyl pelargonate, octyl acetate = octan oktylu, geranyl acetate = octan geranylu); kumaryny (auraptenol, ostol).

Olejek pomarańczowy gorzki otrzymywany jest z *Citrus aurantium L. ssp. amara (L.) Engler* = *Citrus bigaradia Risso*. W handlu jest także **olejek pomarańczowy słodki (Sweet Orange Oil)** uzyskiwany z *Citrus aurantium L. var. dulcis Persoon* = *Citrus aurantium L. ssp. dulcis L.* = *Citrus sinensis L.* = *Citrus aurantium Risso ssp. sinensis Engler*.

Flos Naphae = Flos Aurantii – kwiat pomarańczy

Kwiat pomarańczy jest pozyskiwany z gorzkiej pomarańczy *Citrus aurantium L. subspecies amara*, z rodziny rutowatych – *Rutaceae*. Kwiat pomarańczy suszony można kupić w drogeriach w Szwajcarii, na wagę, jak również w sklepach specjalistycznych internetowych. Kwiat pomarańczy świeży zawiera do 1,5% olejku. Olejek kwiatu gorzkiej pomarańczy – Bitter Orange Flower Oil (*Oil of Neroli*, *Oleum Naphae*, *Oleum Neroli*) zawiera antranilan metylu (methyl anthranilate), który w roztworach spirytusowych olejku nadaje fioletowo-błękitną fluorescencję. Fluorescencję najlepiej widać, gdy do próbki ze spirytusem 95% nakroplimy delikatnie warstwę olejku. W miejscu styku obu cieczy powstanie fioletowa granica. Olejek z kwiatu pomarańczy brudnieje pod wpływem światła i powietrza.

Olejek kwiatu pomarańczy zawiera trans-nerolidol (1-9%), octan geranylu (geranyl acetate) 1,5-4%, alfa-terpineol (2-7%), octan linalyłu (linalyl acetate) 3-16%, linalol 18-42%, limonen 9-18%, beta-pinen 7-17%, antranilan metylu (0,9 1,1%).

Olejek kwiatu pomarańczy służy do poprawiania smaku i zapachu leków, do produkcji perfum i wód kolońskich, ponadto jako składnik wódek i likierów, wreszcie w przemyśle spożywczym jako aromat i dodatek smakowy.

Napar z kwiatu (1 łyżka na szklankę wrzątku) *Infusum Aurantii* pić po 1/2 szklanki 4 razy dziennie jako środek uspokajający, pobudzający przemianę materii i regulujący zaburzone procesy trawienne. Sprawdza się przy bólach brzucha i wzdęciach. Podobnie działa nalewka – *Tinctura Aurantii* 1:5 na alkoholu 40-70%, w dawce 5 ml 3 razy dziennie. Nalewka i napar z kwiatów pomarańczy mają właściwości rozkurczowe. Zastosowane na skórę w formie okładów lub do przemywania działają przeciwzapalnie, antyseptycznie i wybielająco. Nadają się do pielęgnacji cery bladej, tłustej i z wypryskami oraz trądzikiem.

Olejek z kwiatów pomarańczy można zażywać doustnie, na soku, miodzie lub cukrze po 5 kropli 3-4 razy dziennie, dla pobudzenia trawienia, jako środek wiatropędny i uspokajający. Do wcierania do poprawienia krążenia w kończynach, poprawy ukrwienia skóry. Olejek z kwiatów pomarańczy dodany do gorącego mleka z miodem lub sokiem malinowym poprawia samopoczucie w przeziębieniu i grypie, ułatwia oddychanie, pobudza krążenie.

Olejek Neroli można kupić w Polsce i za granicą. Często jest fałszowany innymi olejkami cytrusowo-kwiatowymi.

Oleum Aurantii floris (Pomeranzenblütenöl, Essence de fleur d'oranger, Essenza di fiore di arancio) jest w Pharmacopoea Helvetica VI. Ciężar właściwy olejku prawdziwego 0,870-0,881. Na chromatogramie widoczny jest prążek antranilanu metylu – zielono-błękitny (Rf 0,51) przy UV dł. 365.

Także *Flos Aurantii* (Orangenblüte, Fleur d'oranger, Fiore di arancio) jest w Farmakopei Szwajcarskiej VI. Kwiat otwarty nie może zawierać mniej niż 0,15% olejku eterycznego, natomiast kwiat zamknięty powinien zawierać przynajmniej 0,2% olejku eterycznego (zależnie od fazy rozwoju kwiatu, różny jest surowiec). Dawki jednorazowe wynoszą 2 g, np. 2 g kwiatów zaparzyć w filiżance wrzątku. Pić 3 razy dziennie po filiżance naparu.

Kwiat pomarańczy wchodzi w skład szwajcarskich farmakopealnych ziółek uspokajających – Species sedativae PhHelv. VI.

Rp. Species Sedativae = Beruhigender Tee, Especies sedatives, Specie sedative Ph. Helv. VI
Flos aurantii 20 g (kwiat pomarańczy)

Folium melissae 10 g (liść melisy)

Folium menthae 10 g (liść mięty)

Fructus anisi (rozdrobione) 15 g (owoc anyżu mielony)

Herba passiflorae 20 g (również dostępne w drogeriach szwajcarskich) (ziele męczennicy)

Rhizoma valerianae 25 g (kłącze kozłka)

Zmieszać. Świetna i smaczna mieszanka uspokajająca i znosząca dolegliwości zaburzeń trawiennych. Można podawać dzieciom od 3 r. ż. 2 g mieszanki na filiżankę lub szklankę wrzątku. Pić 1-3 szklanki naparu.

Kwiat pomarańczy nadaje się doskonale do dodawania smaku i zapachu mieszankom herbat, np. dobrze komponuje się z Yerba Mate, z herbatą miętową, melisową, bergamotową, malinową, poziomkową, czy czarną.

Kwiat rumianku – Flos Matricariae = Chamomillae

Kwiat rumianku – *Flos Matricariae* = *Chamomillae* (ang. Chamomile; niem. Kamille; franc. Camomille allemande, Matricaire; ital. Camomilla) zbierane z rumianku pospolitego – *Matricaria chamomilla* L., z rodziny złożonych *Compositae* = *Asteraceae*. Zgodnie z

Pharmacopoea Helvetica VI kwiat rumianku powinien zawierać nie mniej niż 0,5% olejku eterycznego. Popiołu nie więcej niż 15%. Dawki jednorazowe do naparów: 2 g. Wg Farmakopei Polskiej VI kwiat rumianku (koszyczek – *Anthodium*) powinien zawierać nie mniej niż 0,4% olejku eterycznego. Strata masy po suszeniu nie większa niż 12%. Popiołu nie więcej niż 12%. Koszyczków bez kwiatów nie więcej niż 10%; koszyczków o niewłaściwym zabarwieniu nie więcej niż 5%. Zanieczyszczeń mineralnych nie więcej niż 0,5%. Działanie oficjalne wg FP VI: przeciwskurczowe, łagodnie przeciwzapalne, zewnętrznie – ułatwiające gojenie. Dawki doustne zwykle stosowane w naparach: jednorazowe 3 g, dobowe 9 g. Zewnętrznie napary 3-10%.

Składnikami czynnymi rumianku pospolitego są: olejek eteryczny (0,24-1,9%), flawonoidy (m.in. apigenina, rutyna, apiina, apigetryna = apigeniny-7-D-glukozyd, luteolina, apigeniny—7-acetyloglukozyd, apiina = apigenino-7-apiozyloglukozyd, rutyna, kwercymerytryna = kwercetyny-7-D-glukozyd), kumaryny (7-hydroksykumaryna = umbeliferon, herniaryna); proazulenyl (matrycyna, matricarin), cholina, kwasy fenolowe (np. kwas salicylowy). Olejek zawiera bisabolol (do 50%) i chamazulen (do 15%), farnezen – farnesene. Prawdziwy i pełnowartościowy olejek rumiankowy jest zielonkawo-niebieski lub niebieski. W handlu są dostępne tanie olejki rumiankowe pozbawione azulenów (bezbarwne lub żółtawe, czasem zielonkawe). Bisabolol z olejku rumiankowego jest cennym składnikiem wielu kosmetyków; nadaje im właściwości przeciwzapalne i przeciwświądowe oraz odkażające. W użyciu jest także bisabolol syntetyczny, znacznie tańszy od tego naturalnego.

Niektóre osoby wykazują uczulenie na olejki rumiankowe i tym samym są uczulone na preparaty z rumianku (zaczerwienienie, pokrzywka, świąd, pieczenie, krostki).

W nomenklaturze angielskiej: **German chamomile** pochodzi z gatunku *Matricaria chamomilla* L. – **rumianek pospolity**, natomiast **Roman chamomile** pochodzi z gatunku *Anthemis nobile* L. – **rumian szlachetny = rumianek rzymski**. Rumian szlachetny, czyli rzymski daje olejek eteryczny barwy purpurowej, żółtawej, rzadziej niebieskiej – *Oleum Chamomillae romanae* = *Oleum Anthemidis*. Koszyczek rumianu szlachetnego zawiera do 2,4% olejku lotnego, bogatego w glicolowe kwasy tłuszczowe i jego estry (butylowe, izomaylowe), estry kwasu izomasłowego, metakrylowego i angelikowego (andżelikowego) = angelic acid, pinen, farnezol = farnesol, chamazulen, nerolidol, l-trans-pinokarweol, l-trans-pinokarwon, 1,8-cineol (cyneol). Olejek rumianku rzymskiego zawiera mniej azulenów niż olejek rumianku pospolitego. Odmiany o pełnych kwiatach i olejek z zielonych części rośliny zawierają znikome ilości azulenów (wtedy brak barwy niebieskiej olejku). Surowiec posiada też gorzkie laktony seskwiterpenowe (hamujące podziały komórek) – garmakranolidy, flawonoidy, kumaryny, kwas kawowy, trójterpeny, poliacetyleny, cholinę, fitosterole (sitosterol). Napar z rumianku (płukanki) rzymskiego nadaje żółty kolor włosom jasnym i zapobiega ich wysychaniu. Przemycanie skóry naparem z rumianku rzymskiego działa antyseptyczne i łagodząco na podrażnienia. Nadaje się również do okładów na oczy zmęczone i zapalnie zmienione.

Surowce z obu gatunków mają podobne właściwości lecznicze, przy czym rumianek pospolity działa silniej przeciwzapalnie i przeciwhistaminowo niż rumianek rzymski. Przetwory z rumianku rzymskiego pobudzają mocniej wydzielanie soku żołądkowego, jelitowego i żółci niż preparaty z rumianku pospolitego. Rumianek pospolity wydaje się działać silniej rozkurczowo i uspokajająco niż rumianek rzymski. Oba wpływają też moczopędnie i lekko napotnie. Laktony seskwiterpenowe rumianku rzymskiego hamują rozrost komórek rakowych (antitumor) *in vitro*.

Olejki rumiankowe, ekstrakty z rumianku są składnikami wielu nalewek i likierów ziołowych. Ekstrakty rumiankowe są składnikami sporej ilości kosmetyków do pielęgnacji skóry trądzikowej, uczuleniowej, podrażnionej i cery zmęczonej.

Generalnie rumianek jest bardzo popularnym środkiem ziołowym o działaniu uspokajającym, przeciwzapalnym, przeciwalergicznym (przeciwhistaminowym, antyanafilaktycznym) i rozkurczowym. Stosowany doustnie i zewnętrznie, do płukanek, okładów, irygacji, lewatyw. W aptekach i sklepach zielarskich są dostępne płynne wyciągi z rumianku (Azulan, Azucalen – dodatkowo nagietek), maście i kremy rumiankowe. W drogeriach szwajcarskich dostępne są: nalewka i wyciąg gęsty z rumianku, ponadto maść rumiankowa, żel rumiankowy oraz rozmaite krople złożone z wyciągiem rumiankowym. Napar z rumianku leczy zaburzenia trawienne, stany zapalne przewodu pokarmowego, łagodzi objawy nerwicy żołądka i jelit. Zapobiega chorobie lokomocyjnej. Podany dzieciom ułatwia zasypianie. Dla dzieci można sporządzać także napar rumiankowy na mleku z dodatkiem miodu.

Prawdziwy (błękitny) olejek eteryczny rumiankowy widziałem w Szwajcarii, Bułgarii, Francji, Hiszpanii, Włoszech, Belgii, Holandii, ale ma niezmiernie wysoką cenę. Pod wpływem światła i tlenu brunatnieje lub zielenieje. Azuleny nabierają barwę szafirową lub niebieską pod wpływem wysokiej temperatury, podczas destylacji i powstają z bezbarwnych proazulenów. Zastosowany na skórę (po rozcieńczeniu podłożem maściowym lub olejem roślinnym) działa antyseptycznie (hamuje rozwój *Candida albicans* i *Staphylococcus aureus*), przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie. Doskonale łagodzi objawy wyprysków, trądziku i łuszczycy. Wymieszany ze spirytusem i wcierany we włosy hamuje odczyny autoimmunologiczne w obrębie cebulek, powstrzymując wypadanie włosów. Olejek rumiankowy podany doustnie działa uspokajająco i przeciwłękowo (3-4 krople 1-3 razy dziennie). Zastosowany na skórę chroni przed promieniami UV.

Mocną nalewkę z kwiatu lub całego zieleń rumianku – *Tinctura Chamomillae* 1:1 można zażywać doustnie w dawce 2 ml 2-3 razy dziennie. Do użytku zewnętrznego nalewkę i wyciąg gęsty należy rozcieńczyć wodą mineralną lub przegotowaną. Polecam także wyciągi alkoholowe ze świeżych surowców, uprzednio rozdrobnionych.

Napar – *Infusum Chamomillae* sporządzony z 1 łyżki surowca na 1 szklankę wrzącej wody przyjmować doustnie w ciągu dnia w trzech porcjach. Dobrze są także lekkie napary ze świeżych lub suchych kwiatów rumianku pite szklankami w ciągu dnia. Przy niezycie przewodu pokarmowego zalecany jest napar (a nie nalewka), w małych dawkach, ale często, np. 50-100 ml co 2 godziny.

Fructus Caricae – owoc melonowca jako źródło enzymu proteolitycznego

Proteazy, czyli enzymy proteolityczne (trawiące białka) występują u roślin i zwierząt. Odkąd poznano enzymy, ich budowę i funkcje, medycyna zawsze poszukiwała nowych źródeł tych substancji. Podawano je w przypadku niedoboru enzymów endogennych, czyli naturalnie występujących w organizmie człowieka. Doustne podawanie enzymów zapobiega niestrawności i poprawia stan chorego. Trawienie i przyswajanie składników odżywczych warunkuje życie każdego organizmu. Przemysł farmaceutyczny do dziś produkuje rozmaite organopreparaty (wyciągi z trzustki, preparaty żółci, wyciągi wątrobowe, żołądkowe), jak i poszczególne enzymy w czystej postaci.

Obecnie enzymy są również podawane w produkcji zwierzęcej. Zwierzęta hodowlane trzymane w sztucznych warunkach, całe życie w zamknięciu, intensywnie karmione paszami mocno skoncentrowanymi i bardzo monotonnymi – zawsze cierpią na niedobór enzymów. Niedostateczne wydzielanie enzymów u zwierząt, a równocześnie intensywne obciążanie przewodu pokarmowego sztucznie skomponowanymi paszami – prowadzi do braku apetytu, słabego wykorzystania paszy przy równoczesnym jej wysokim pobraniu (straty do rolnika), zaburzeń czynnościowych układu pokarmowego (zespół zaburzonego wchłaniania,

niestrawność, biegunki), a w rezultacie do spadku przyrostu masy ciała, zwiększonych upadków, chorób. Dlatego do pasz dodawane są rozmaite enzymy wspomagające trawienie pasz. Enzymy paszowe są uzyskiwane z grzybów i bakterii.

Rośliny i grzyby również stanowią źródło enzymów, np. amylolitycznych, proteolitycznych. Są stosowane w przemyśle fermentacyjnym (np. piwowarskim), mleczarskim, cukierniczym i farmaceutycznym. Spośród enzymów trawiących białka, najbardziej znane są papaina (z papai) i bromelina (z ananasów) wykorzystywane w produkcji serów i do wyrobu leków oraz kosmetyków. Dużą rolę odegrały także amidazy, np. asparaginaza, arginaza i ureaza. Ureaza działa katalizująco na przekształcenie mocznika do węglanu amonowego.

Drzewo melonowe (papaja, melonowiec właściwy, jątznica) – *Carica papaya L.* (rodzina papajowate – *Caricaceae*) wytwarza mleczny sok bogaty w enzymy. Sok mleczny pozyskuje się z liści i niedojrzałych owoców. Papaje występują w Ameryce Południowej. W handlu dostępne są ekstrakty standaryzowane na zawartość papainy. Dostępna jest także czysta papaina naniesiona na dekstrynę lub inny nośnik. W soku drzewa melonowego obok enzymu papainy znajduje się również chymopapaina (powoduje ścinanie białka). Papaina trawi białka pokarmowe oraz białka pasożytów przewodu pokarmowego, np. glisty (*Ascaris lumbricoides*). Jak wiadomo tkanki ochronne pasożytów są odporne na działanie naszych enzymów proteolitycznych, jednakże ulegają rozpadowi pod wpływem papainy, co zostało wykorzystane w lecznictwie. Papaina była też stosowana do oczyszczania (odbiałczania) tranu i preparatów witaminy B12. Papaina trawi żelatynę, keratynę, owalbuminę i in. Najlepiej działa w środowisku zasadowym, czyli w jelicie cienkim. Witamina C i kwas pruski (cyjanowodor) wzmagają aktywność papainy.

Preparaty papainowe oraz sok mleczny melonowca (zagęszczony, wysuszony) podaje się doustnie przy chorobach pasożytniczych przewodu pokarmowego (glisty, włosogłówka, owsiki), dyspepsji (niestrawności), niedoczynności żołądka, osłabieniu, chorobach skórnych. Zewnętrznie w leczeniu łuszczycy, owrzodzeń, keloidów, odleżyn, gnijących ran; ponadto do usuwania zrogowaciałego naskórka, do peelingu enzymatycznego, usuwania zaskórników, leczenia trądzików, cellulitis, wygładzania zmarszczek. Dodatek papainy do preparatów kosmetycznych i dermatologicznych ułatwia niektórym substancjom leczniczym i odżywczym wnikanie w głąb skóry (przez rozmiękczenie keratyny naskórkowej). W medycynie sportowej preparaty papainowe pomagają w trawieniu i przyswajaniu odżywek białkowych.

Drosera – rosiczka

Surowcem jest **ziele rosiczki** (Sonnentau, Rundblättriger Sonnentau) – *Herba Droserae* (Bauernlöffelkraut, Rossolikraut). Rosiczka to roślina owadożerna (gatunek *Drosera rotundifolia L.* – **rosiczka okrągłolistna, ang. Sundew**), z rodziny *Droseraceae*. Występuje również w Polsce, ale rzadko, na glebach bagiennych i torfowiskach. Jest chroniona. Możliwa do uprawy. Surowiec jest w Farmakopei Francuskiej VI (Ph. Gallica VI).

Najogólniej ziele rosiczki zawiera związki naftochinonowe (plumbagina, ramentaceon, ramenton, glukozyd hydroplumbaginy oraz 7-metylohydrojuglonu) i flawonoidy, ponadto enzymy proteolityczne. Plumbagina działa słabo przeciwkrwotocznie i silnie bakteriobójczo, w stosunku do gronkowców i paciorkowców, prątków i dwoinek, wywołujących choroby układu oddechowego. 2-hydroksyplumbagon, czyli droseron w czystej formie ma żółtą barwę. Wodne wyciągi z ziela rosiczki mają właściwości przeciwbakteryjne, przeciwkaszlowe, rozkurczowe (spasmolyticum) i uspokajające.

Ziele rosiczki można polecić w leczeniu grypy, krztuśca, anginy, gruźlicy, szkarlatyny, zapalenia migdałków, zapalenia krtani, oskrzeli, gardła i płuc, w terapii astmy i zapalenia zatok. Działa przeciwmiażdżycowo i przeciwdusznicowo. W pracach z XIX wieku opisana jako lek przeciwpadaczkowy.

Surowiec stosowałem krótko w latach 90, gdy wykonywałem prace magisterską w Zakładzie Botaniki Ogólnej UAM. Rosiczkę hodowano tam in vitro na pożywkach agarowych, więc miałem do niej dostęp. Obecnie nie stosuję. Stosowałem nalewkę na 35% alkoholu *Tinctura Droserae* 1:3 – 3-4 razy dziennie po 3-5 ml. Oficjalne dawki 3 razy dziennie po 10-20 kropel (nalewka 1:5). Wszyscy jednak wiedzą, że moje dawki są zawsze większe od oficjalnych i jestem zwolennikiem stosowania bardziej skoncentrowanych przetworów. Napar z ziele – *Infusum Droserae* 5% można przyjmować kilka razy dziennie po 1-2 łyżki.

Polecam mieszać przetwory rosiczkowe z miodem, albo syropem cukrowym, sokiem malinowym, aroniowym, np. 1 część nalewki rosiczkowej – *Tinctura Droserae* 1:3 na 1 część miodu – 4-5 razy dziennie po 1 łyżeczkę lub łyżce, przy grypie i kaszlu.

Rosiczka ma właściwości cytotoksyczne i przeciwnowotworowe. Można podjąć próby leczenia raka skóry (zewnętrznie, najlepiej maceraty i sok ze świeżego ziele). Przedawkowana działa drażniąco na błony śluzowe i wywołuje biegunkę.

Macerat (świeże ziele wytrawiać wodą letnią) i sok z ziele wspomaga trawienie białek, dlatego dawniej były stosowane w leczeniu dyspepsji i przy niedoborze enzymów żołądkowych oraz trzustkowych.

Herba Galii veri – ziele przytulii pospolitej

Galium verum L. – przytulia pospolita (przytulia żółta, w Szwajcarii znana pod nazwami *Echtes Labkraut*, *Gewöhnliches Labkraut*; *Gaillet jaune*, *Caglio zolfino*, *Erba zolfina*, *Rieua melna*) kwitnie na żółto i jest rośliną pospolitą, łatwa do zbioru. Należy do rodziny marzanowatych – Rubiaceae. Rośnie na łąkach, polanach, pastwiskach, zboczach, przy zaroślach. Kwiaty pachną miodem. Ziele powinno być zbierane od lipca do września, może zawierać owoce (rozłupki). Suszyć w przewiewnym miejscu, nie podgrzewać. Surowiec wrażliwy na światło, bowiem zawiera irydoidy. W starych systemach należała do rodziny *Stellatae* – gwiazdkowatych.

W ziele – *Herba Galii lutei (veri)* zawarte są sole mineralne (potas, krzem). Zawiera żółty barwnik, garbniki, kwasy fenolowe (kwas chlorogenowy, kwas galusowy), flawonoidy (rutyna) i irydoidy (w tym w formie glikozydów; monotropeina, asperulozyd), kumaryny, olejek eteryczny, enzymy ścinające białka mleka (dawniej przy produkcji serów używano sok z przytulii żółtej).

Działanie surowca jest pewne. Wywiera wpływ moczopędny i przeciwobrzękowy. Posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwwysiękowe. Wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych. Przytulia żółta w medycynie ludowej stosowana w leczeniu obrzęków i stanów zapalnych układu moczowego, nadto zaburzeń nerwowych, chorób skórnych, nieżytów żołądka i jelit. Z ziele sporządzano alkoholowy wyciąg i napar. Ponadto wyciąg na winie również wydaje się wartościowy. Przytulię używam do mieszanek moczopędnych i czyszczących krew. W XIX wieku w wielu publikacjach herbata z ziele przytulii zalecana była przeciwko puchlinie wodnej. Pomocna był również przy padaczce. Także sok z rośliny dodany do gorącej wody i pity działa moczopędnie. Sok i mocny napar wciągano do nosa przy krwawieniach z nosa. Naparem przemywano rany.

Nalewka i napar z przytulii żółtej wykazuje działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie.

Napar jest bezpieczny. Można pić (1 łyżka surowca rozdrobnionego na szklanek) nawet kilka szklanek naparu dziennie. Nalewka na świeżym lub suchym ziele 1:3 lub 1:5, przy użyciu alkoholu 30-40% lub wina wytrawnego – mały kieliszek dziennie jako środek odtruwający i moczopędny.

Odwar z rośliny (gotować ziele przynajmniej 10 minut) dobry do przemywania ran i wyprysków, cery tłustej i ze zmianami ropnymi, ponadto zasobny w krzemionkę i związki fenolowe – doustnie przy zapaleniu gardła, biegunce.

Macerat ze świeżej rośliny na wodzie zdrojowej chłodnej (aby nie zniszczyć białek), sporządzać przez zalanie przemielonego świeżego ziela i pozostawienie na 6 godzin. Pić po 100 ml przy dyspepsji i niedoczynności enzymatycznej trzustki oraz żołądka. Ponadto przy słabym trawieniu białek i stosowaniu odżywek białkowych dla sportowców. Przytulia pomoże w trawieniu i przyswajaniu białka oraz zwiększy tolerancję przewodu pokarmowego na koncentraty białkowe w odżywkach.

Ficus carica - figa

Drzewo figowe – figa karyjska – *Ficus carica* L. z rodziny morwowatych – Moraceae dostarcza cenne owoce dostępne w sklepach spożywczych – figi. Drzewo figowe występuje naturalnie w Azji Środkowej i Południowo-Zachodniej. Uprawiane jest w Iranie, Palestynie, Afganistanie, na Wyspach kanaryjskich, w Maroku, na Kaukazie, w rejonie Morza Śródziemnego.

Figi suszone zawierają nawet do 70% mieszanki glukozy z fruktozą, karoten, witaminę C, prowitaminę D, witaminy z grupy B i cenne enzymy: lipazy, proteazy i diastazę. W medycynie wyciągi z owoców figowca były polecane w dyspepsji, przy niestrawności białek, np. w zespole niedoborów enzymów żołądkowych, przy bezsoczności żołądka. Enzymy figowe trawią białka pokarmowe. Uszkadzają również pasożyty przewodu pokarmowego, stąd podawano je także w parazytozach, głównie przy zakażeniu *Ascaris* (glistami) i *Trichuris* (włosogłówka). Niedojrzałe owoce figowca zawierają sporo naturalnego lateksu (kautczuk naturalny). Surowe owoce zawierają do 15% cukrów, do 4,2% pektyn, sporo białka, karotenów, do 7,4% błonnika, do 1% kwasów organicznych, sporo soli mineralnych (potas, wapń, żelazo, magnez, fosfor). Podawane na czczo powodują wypróżnienia i działają przeciw pasożytniczo. Nadają się szczególnie do leczenia chorób pasożytniczych u dzieci. W handlu zagranicznym są dostępne nawet specjalne smaczne kostki-cukierki, zawierające figi oraz dodatkowe składniki o działaniu rozwalniającym, np. Cascara, senes, tamaryndowiec, śliwka. Wystarczy zjeść dwie-trzy takie kostki aby zapewnić sobie bezbolesne i codzienne wypróżnienie. W warunkach domowych również można sporządzić marmoladki ze śliwek, owoców figowca, owoców trzmieliny, kruszyny lub szakłaku, zmieszać w równych proporcjach, dla wzmocnienia dodać mocny osłodzony miodem napar z liści lub strączków senesu, wymieszać i zażywać po 1-2 łyżki dla wyregulowania defekacji i pobudzenia przemiany materii.

Inne gatunki: *Ficus inspida* Willd. i *Ficus laurifolia* Hort. ex. Lam. dostarczają ficynę surową (crude ficin). Są uprawiane w Ameryce Południowej i Środkowej. Ficyna jest konserwowana dodatkiem kwasu benzoowego (1%). Zawiera enzymy i kautczuk. Ficyna zachowuje swoje właściwości enzymatyczne pod warunkiem, że nie będzie podgrzewana. Działa w pH przy 3,5-8, czyli w szerszym zakresie odczynu środowiska niż podpuszczka wytwarzana w żołądku. Ficyna jest wykorzystywana do produkcji leków enzymatycznych, podawanych przy niedoborach enzymów żołądkowych. Ponadto w przemyśle spożywczym do ścinania białka mleka w produkcji serów. Zastępuje bromelainę i papainę. Skuteczna jest również do zwalczania pasożytów przewodu pokarmowego. Ponadto nadaje się do wytwarzania preparatów dermatologicznych o działaniu peelingującym, gojącym i leczącym bliznowce. Ponadto do usuwania zrogowaciałego naskórka i wągrów, wygładzania skóry, leczenia trądziku, wyprysków i owrzodzeń. W przypadku owrzodzeń żyłakowatych i odleżyn polecam spróbować okłady z ficyny, papiny lub bromeliny. Osobiście również z dobrym skutkiem stosowałem preparaty enzymatyczne oparte na papainie, bromelinie i ficynie w leczeniu zaskórników, cellulitis i bliznowców. Łagodzi, a czasem cofa także zmiany skórne łuszczykowe. Wygładza zmarszczki, rozjaśnia cerę. Wspomaga leczenie nużycy i innych chorób pasożytniczych skóry. Ficyna podawana doustnie działa przeciwzapalnie i poprawia

samopoczucie. Poprawia trawienie i przyswajanie białek. Zalecana dla sportowców stosujących wysokoskoncentrowane odżywki białkowe.

Momordica – przepękla (balsamka)

Momordica charantia L. , czyli **przepękla (balsamka ogórkowata, Bittermelone)** należy do rodziny dyniowatych – *Cucurbitaceae*. Pochodzi z części tropikalnej Azji i Afryki. Jest uprawiana w wielu krajach. Możliwa uprawa w Polsce i czasem widywałem ją przy domach oraz w szklarniach. Jest rośliną płożącą, jednoroczną, jednopienną. Kwiaty są lejkowate, żółte. Owocem jest wydłużona jagoda, długości do 20 cm., kolczasta, brodawkowata, pomarańczowa, pękająca (w handlu są zielone lub żółte, zbierane przed dojrzewaniem). Wydziela przyjemny zapach.

Przepękla znana jest pod nazwą karela. Posiada właściwości hipoglikemiczne.

Wyciągi z owocu *Momordica charantia* bogate są w trójterpeny, fitosterole (stigmasterol, taraksasterol, spinasterol, lanosterol), saponiny (diosgenina, goyasaponiny) i alkaloidy. Białka i alkaloidy tej rośliny hamują rozwój nowotworów (chłoniaków). Są inhibitorami cykazy guanylowej, która sprzyja rozwojowi łuszczycy, leukemii i niektórych nowotworów.

Momorcharyny hamują rozwój wirusów HIV, wirusów opryszczki, grypy i Epstein-Barr.

Zwiększają odporność na infekcje wirusowe, przyspieszając i nasilając syntezę interferonu oraz zwiększając liczbę i aktywność limfocytów NK (natural killer cell).

Charantyna, alkaloidy i proteiny *Momordica* regulują poziom cukru w ustroju, zwiększają też tolerancję na hiperglikemię. Przyspieszają eliminację glukozy do wnętrza komórek, działając podobnie do insuliny. Zwiększają przy tym uwalnianie i aktywność insuliny.

Wyciąg z *Momordica charantia* wykazuje aktywność przeciwbakteryjną, w stosunku do *E. coli*, *Staphylococcus*, *Pseudomonas*, *Salmonella*, *Streptobacillus*, *Streptococcus* i *Helicobacter pylori*. Hamuje rozwój pierwotniaków, np. pełzaków *Entamoeba histolytica*.

Ułatwia utlenianie cukrów, ale równocześnie wpływa na nasilającą na odkładanie zapasów glikogenu w wątrobie i mięśniach (→ wzrost masy komórek mięśniowych). Aktywuje różnicowanie komórek mięśniowych i tkanki łącznej. Dzięki temu korzystnie wpływa na organizm ludzi aktywnych ruchowo. Może zwiększać wydolność fizyczną.

Zalecana w leczeniu cukrzycy, osłabienia, atonii jelit, niedostatecznego wydzielania soków trawiennych, nowotworów, przewlekłych chorób skóry (łuszczycy, trądziku). Za granicą istnieją gotowe preparaty zawierające suchy ekstrakt z owoców balsamki, np. Balsam Apple – tabletten, ok. 7-8 euro/100 tabl. W Szwajcarii można kupić nawet herbatki zawierające w składzie Bittermelone. Możliwe jest również przygotowanie intraktu ze świeżych owoców na alkoholu 20-30% w proporcji 1:5 (zażywać 2 razy dziennie po 5 ml, przynajmniej 3 miesiące), pulpy z owoców zakonserwowanej gliceryną i wódką 30%), pulpy pasteryzowanej oraz przygotowywanie wodnych wyciągów (wywar) ze świeżych owoców.

Owoce balsamki (Karela, Bittermelone, gorzki melon, kuguazi, Bittergurke, Ampalaya) są dostępne na targowiskach w Indiach, ponadto czasem w sklepach spożywczych w Europie (Francja, Szwajcaria, Włochy).

Owoce są zasobne w wapń, żelazo, miedź, fosfor i potas. Charantin (charantyna) i momordin (momordyna) są glikozydami. Momordicin (momordycyna) jest alkaloidem.

Echinocystis lobata (Michaux) Torrey & A. Gray – kolczurka klapowana w medycynie

Kolczurka klapowana – *Echinocystis lobata* Michaux (Torrey & A. Gray) (Igelgurke, Wild cucumber) należy do rodziny dyniowatych – *Cucurbitaceae*. Pochodzi z Ameryki Północnej.

Do Polski zawleczona. Pospolita w dolinach rzek Podkarpacia. Roślina pnąca, miododajna, wydająca jajowate owoce pokryte kolcami. Może być uprawiana jako roślina ozdobna.

Szybko rośnie, wytwarza wąsy czepne. Niestety jest jednoroczna, łatwo jednak wysiewa się i kielkuje wiosną. Kielkujące nasiona i faza liścieniowa przypomina cukinie i ogórki.

Surowcem jest **korzeń, ziele kwitnące i owoc** – *Radix, Herba et Fructus cum seminis Echinocystidis lobatae*. Zawiera fitosterole, oraz triterpen – kukurbitacynę E (cucurbitacin). Korzenie najlepiej wykopywać jesienią, podczas zbioru owoców, zanim uwolnią nasiona. Ziele polecam zbierać w czasie kwitnienia. Owoce przed parzeniem trzeba rozdrobnić wraz z nasionami.

Kukurbitacyna ma sporo właściwości leczniczych, udowodnionych naukowo. Posiada gorzki smak. Wzmaga wydzielanie soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego, wpływa żółciopędnie. Pobudza trawienie. Wykazuje aktywność przeciw pasożytniczą. Działa cytotoksycznie i kancerostatycznie (przeciwnowotworowo). Stwierdzono działanie przeciwgrzybicze, przeciwko płazińcom pasożytniczym, antybakteryjne i hepatoprotekcyjne. Kukurbitacyna B hamuje proliferację ludzkich linii komórek rakowych, m.in. jelita grubego (HCT-116), piersi (MCF-7), płuc (NCI-H460), ZNS (SF-268). Kukurbitacyny B, D, E, I wywierają wpływ przeciwzapalny (inhibicja cyklooksygenazy 2), podobnie jak naproksen i ibuprofen. Działanie antytumorowe kukurbitacyny jest związane z hamowaniem sygnału transdukcji i aktywacji w procesie transkrypcji.

Kolczurka – *Echinocystis*, wrzesień 2009, Swarzędz

Wyciągi z kolczurki przedawkowane wywołują wymioty i biegunkę. Nalewka ze świeżego rozdrobnionego ziele oraz inkrakt z korzeni lub ziele korzystnie działają w chorobach reumatycznych, dyspepsji, niedomogach wątroby, przy uogólnionych stanach zapalnych. Nalewkę i inkrakt sporządzałem w proporcji 1 część surowca na 3 części alkoholu 40%. Dawka *Tinctura Echinocystidis* 1:3 – 3 ml 3 razy dziennie przez 1 miesiąc. Odwar z korzeni (1 łyżeczka rozdrobnionych korzeni na filiżankę wrzątku) 2-3 razy dziennie po filiżance, jako środek poprawiający trawienie, przyspieszający przemianę materii, przeciwcukrzycowy, regulujący pracę wątroby i trzustki. Z powodzeniem można stosować kolczurkę w leczeniu stanów zapalnych prostaty (szczególnie ziele i owoce z nasionami), przy hiperandrogenizmie, chorobach reumatycznych, cukrzycy, miażdżycy. Obniżają poziom glukozy i cukru we krwi. Z owoców i ziele sporządzać napar z 1 łyżeczki na filiżankę wrzątku (2-3 filiżanki naparu dziennie). Napar (Infusum) stosować przez 1 miesiąc. Kurację powtarzać co kwartał.

Rp. Mieszanka pomocna w leczeniu przerostu gruczołu krokowego i stanów zapalnych układu moczowo-płciowego

Ziele lub owoc kolczurki 25 g

Ziele niecierpka 25 g

Ziele nawłoci 10 g

Liść mącznicy 10 g

Liść borówki brusznicy lub czernicy 10 g

Znamię kukurydzy 10 g

Ziele połonicznika lub rdestu ptasiego 10 g

Zioła wymieszać. 1 łyżka na szklankę wrzątku. Stosować 2 razy dziennie po 1 szklance naparu. Przy zapaleniu układu moczowego 3-4 razy dziennie po 200 ml.

Rp. Mieszanka pomocna w leczeniu cukrzycy

Korzeń lub ziele kolczurki 3 części

Liść borówki czernicy lub brusznicy 2 cz.

Ziele mniszka 2 cz.

Ziele rutwicy 3 cz.

Zmieszać. 1 łyżka mieszanki na 1 szklankę wrzącej wody. Pić 2 szklanki naparu dziennie.

Wrotycz pospolity - *Tanacetum vulgare* (Compositae). (!)

Liście i kwiaty zawierają olejek eteryczny w ilości ok. 1-2%, a w nim tujon (ok. 60-70%) i izotujon, borneol, kamforę, pinen, tujol, tanaceton i salwiol; ponadto goryczkę - tenacetynę -

0,19%, garbniki, flawonoidy (kwercetynę, luteolinę), kumaryny, kw. galusowy, kw. askorbowy i sole mineralne.

Wyciągi z wrotyczu działają przeciwwrobaczo (czerwiogubny środek), przeciwwgrzybiczo, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, pierwotniakobójczo, wykrztuśnie, tonizującą i wzmacniająco, silnie żółciopędnie, napotnie (bardzo silnie), przeciwgorączkowo, moczopędnie, nasennie (silnie), uspokajająco, (bardzo efektywnie), przeciwbólowe, przeciwbrzękowo, przeciwzapalnie, nasercowo (zwiększają siłę skurczu mięśnia sercowego i zwalniają rytm serca), rozkurczowo, odtruwające; wzmagają produkcję śliny, soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego; pobudzają apetyt i regulują trawienie; wpływają na gospodarkę hormonalną; regulują miesiączkowanie i metabolizm oraz wypróżnienia. Znakomite wyniki lecznicze uzyskałem przy pomocy naparu z wrotyczu w przypadku grypy i przeziębienia. Jeżeli wrotycz zastosuje się szybko to wyleczenie nastąpi po 3-4 dniach kuracji.

Wprost rewelacyjne efekty uzyskałem przy pomocy następującej mieszanki ziołowej:

Rp. Kwiat lub liść wrotyczu - 2 łyżki

Nasienie wiesiołka - 1 łyżka

Ziele majeranku - 1 łyżka

Liść mięty - 1 łyżka

Ziele tymianku - 1 łyżka

Liść pokrzywy - 1 łyżka

Liść konwalii - 1 łyżka

Ziele nawłoci - 1 łyżka

Liść babki - 1 łyżka

Ziele mniszka - 1 łyżka

Wymieszać. 2 łyżki mieszanki zalać 1 szkl. wrzącej wody; odstawić na 30 minut; przecedzić.

Pić 4 razy dz. po 200 ml; dzieci – 100 ml.

Powyższa mieszanka obniża skutecznie gorączkę, leczy grypę, przeziębienia, likwiduje bezsenność, wewnętrzny niepokój, zaburzenia sercowe, wyczerpanie nerwowe; łagodzi kaszel; wzmacnia siły obronne organizmu, reguluje metabolizm i wypróżnienia, odtruwa organizm.

Wskazania: robaki obłe, wszawica, lamblioza, wzdęcia, skąpomocz, zaburzenia w wydzielaniu żółci, kamica żółciowa i moczowa, osłabienie, stany zapalne dróg moczowych i nerek, choroby wątroby, bolesne, nieregularne i skąpe krwawienia miesiączkowe, klucie w sercu, przeziębienie, choroby zakaźne, niezbyt układu oddechowego, choroby skórne, bóle brzucha, stres, lęk, bezsenność, koszmary nocne (+ Dolomit – 2 tabl. 2 razy dz.), gorączka.

Napar: 2 łyżki kwiatów lub ziela zalać 1-2 szkl. wrzącej wody; odstawić na 20 minut; przecedzić. Pić 2-3-4 razy dz. po 100 ml; dzieci ważące 20-25 kg - 28-35 ml, 30-35 kg - 42-50 ml, 40-45 kg - 57-64 ml, 3-4 razy dz. W ostrych stanach (wysoka gorączka, pasożyty układu pokarmowego) wypić 150 ml naparu 3 razy dz. lub 1 raz dz. - 200 ml na czczo.

Stosować do płukania włosów, przemywania skóry, płukanek i okładów.

Nalewka wrotyczowa - Tinctura Tanacetii: 1 szkl. ziela lub kwiatów zalać 500 ml wódki; wytrawiać 14 dni; przefiltrować. Zażywać 3 razy dz. po 2 łyżeczki lub stosować zewnętrznie do przemywań i pędzlowań: opryszczek, pryszczycy, ropni, liszajów, liszajców, wyprysków, oparzeń, owrzodzeń i in. We włosy wcierać nalewkę 2 razy dz. po czym nakryć je folią na 3 godz., umyć szamponem i wypłukać w mocnym naparze wrotyczowym.

Intrakt wrotyczowy - Intractum Tanacetii: pół szkl. świeżych liści lub kwiatów zalać 300 ml alkoholu 40-70% o temp. wrzenia; wytrawiać 10 dni; przefiltrować. Zażywać 3 razy dz. po 5-10 ml w 50 ml wody.

Olej wrotyczowy - Oleum Tanacetii: pół szkl. świeżego ziela lub samych kwiatów (w ostateczności mogą być i suche) zalać 150 ml oleju lub oliwy i temp. 60 stopni C; wytrawiać

14 dni; przefiltrować. Stosować do wcierań leczniczych (nacierać całe ciało, oprócz głowy) przy chorobach zakaźnych, przeziębieniu, zmarznięciu, zapaleniu mięśni, nerwów i ścięgien oraz przy stawobólach i nieżytach układu oddechowego. Gazę zmoczoną w oleju wrotczowym przykładać na ropnie, owrzodzenia, suche wypryski i rany ropiejące.