

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej



Odmładzające zioła

Twój sposób na witalność
i długowieczność

Odmładzające zioła

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej



Odmładzające zioła

**Twój sposób na witalność
i długowieczność**

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
Ilustracje w książce: www.wikipedia.pl

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-64278-38-9

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dane podane w niniejszej książce zostały dokładnie sprawdzone przez autorkę i wydawnictwo. Autorka i wydawnictwo nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki lub szkody wynikłe z zastosowania lub niewłaściwego zastosowania zaprezentowanych tu informacji. W przypadku poważnych problemów zdrowotnych należy poszukać pomocy u lekarza lub specjalisty w zakresie uzdrawiania.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	9
Ziołowe przeciwutleniacze.....	13
Zioła zapobiegające chorobom serca i naczyń krwionośnych.....	17
Zioła usprawniające koncentrację i pamięć	31
Zioła łagodzące objawy menopauzy i andropauzy	37
Zioła wspomagające leczenie otyłości	39
Zioła opóźniające starzenie się skóry	43
Rośliny podnoszące odporność i sprawność organizmu.....	47
Gatunki odmładzających ziół	52
1. Aloes.....	52
2. Aralia sercowata.....	54
3. Awokado, smaczliwka	56
4. Borówka czernica, czernica, borówka czarna, czarna jagoda	58
5. Cebula zwyczajna, cebula jadalna	60
6. Chmiel zwyczajny	62
7. Chrzan pospolity.....	64
8. Cynamonowiec chiński, kasja, cynamonowiec wonny.....	66
9. Cytryna zwyczajna, cytryna właściwa.....	68
10. Cytrynnik chiński	70
11. Czosnek pospolity.....	72

12. Dziurawiec zwyczajny	74
13. Eleuterokok kolczasty	76
14. Fiołek trójbarwny	78
15. Głóg dwuszyjkowy	80
16. Herbata chińska, herbaciany krzew	82
17. Imbir lekarski	84
18. Jemioła pospolita	88
19. Jeżówka purpurowa, rudbekia purpurowa	90
20. Jojoba, simondsja	92
21. Kakaowiec właściwy	94
22. Karczoch zwyczajny	96
23. Kminek zwyczajny	98
24. Kolcowój chiński	100
25. Koniczyna łąkowa.....	102
26. Koper włoski, fenkuł włoski	104
27. Kozłek lekarski, waleriana lekarska.....	106
28. Kruszyna pospolita, szakłak kruszyna	108
29. Krwawnik pospolity.....	110
30. Len zwyczajny	112
31. Leuzea krokoszowata	114
32. Melisa lekarska, rojownik.....	116
33. Migdał zwyczajny, migdałowiec zwyczajny.....	118
34. Miłorząd japoński, miłorząd dwuklapowy.....	120
35. Mniszek lekarski, mniszek pospolity	122
36. Morszczyń pęcherzykowaty	124
37. Mydlnica lekarska	126
38. Nagietek lekarski	128
39. Niepokalanek pieprzowy	130
40. Nostrzyk wyniosły	132
41. Ogórecznik lekarski.....	134
42. Oliwka europejska, drzewo oliwne.....	136
43. Perz właściwy.....	138

44. Pieprzyca siewna, rzeżucha.....	140
45. Pietruszka zwyczajna.....	142
46. Pluskwica groniasta.....	144
47. Pokrzywa zwyczajna.....	146
48. Poziomka pospolita.....	148
49. Przewiercień sierpowaty.....	150
50. Przymiotno kanadyjskie.....	152
51. Przywrotnik pospolity.....	154
52. Rdest ptasi, wróble jęczyczki, podróżnik.....	156
53. Rokitnik zwyczajny.....	158
54. Rozmaryn lekarski.....	160
55. Róża dzika, szypszyna.....	162
56. Różeniec górski, rozchodnica różowa.....	163
57. Rumianek pospolity, rumianek lekarski.....	164
58. Ruta zwyczajna.....	166
59. Serdecznik pospolity.....	168
60. Sezam indyjski.....	170
61. Skrzyp polny.....	172
62. Soja owłosiona, soja uprawna.....	174
63. Suma.....	176
64. Tarczycza bajkalska.....	177
65. Tasznik pospolity.....	178
66. Wąkrota azjatycka.....	180
67. Wiązówka błotna, tawuła błotna, kropidło błotne.....	182
68. Wierzba purpurowa, wiklina.....	184
69. Wiesiołek dwuletni.....	186
70. Winorośl właściwa, latorośl winna.....	190
71. Witania ospała.....	192
72. Żeń-szeń właściwy.....	194
Bibliografia.....	197

Zioła usprawniające koncentrację i pamięć

Jeżeli zauważymy, że mamy drobne kłopoty z pamięcią lub inne objawy starzenia się, nie powinniśmy ich ignorować, ale też nie należy wpadać w panikę. Większość tych objawów jest całkowicie lub w znacznym stopniu odwracalna, a im wcześniej się tym zajmiemy, tym większe szanse na sukces.

Zaburzenia funkcjonowania mózgu wynikają z kumulujących się uszkodzeń nerwów (komórek mózgu), spowodowanych działaniem wolnych rodników. To wystarczający powód, aby zapewniać sobie odpowiednią dawkę przeciwutleniaczy już od wczesnych lat życia.

Szczególnie narażona na działanie wolnych rodników jest tkanka mózgowa, gdyż znajduje się w niej stosunkowo dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, które bardzo łatwo ulegają utlenianiu.

Nasz mózg zużywa jedną piątą tlenu, który dostaje się do organizmu. Komórki mózgu zawierają znaczne ilości żelaza, którego obecność sprzyja powstawaniu wolnych rodników, gdy jednocześnie w neurogenach znajduje się niewiele przeciwutleniaczy. Nic dziwnego, że utrata pamięci i zmiany degeneracyjne mózgu wiążą się bezpośrednio z niszczącym wpływem wolnych rodników.

Badania prowadzone przez amerykańskich uczonych na Uniwersytecie w Kentucky (USA) wykazały, że w organizmie osoby cierpiącej na chorobę Alzheimera wolne rodniki wiążą się z cząsteczkami białek i tłuszczów. Naukowcom udało się nawet

powstrzymać ten proces w warunkach laboratoryjnych dzięki podawaniu przeciwutleniaczy, głównie witaminy E. Uważają oni, że odpowiednio wczesne i konsekwentne podawanie przeciwutleniaczy może zapobiec występowaniu choroby lub znacznie spowolnić jej przebieg.

Specjaliści uważają, że witamina E (tokoferol) chroni przed utlenieniem cząsteczki tłuszczów wchodzących w skład błony komórkowej mózgu i dzięki temu zapobiega procesom degeneracyjnym. Witamina ta ma również zdolność regeneracji receptorów w błonie komórkowej, co usprawnia przepływ sygnałów w mózgu i w ten sposób umysł staje się znacznie „młodszy”.

Ze względu na łatwą rozpuszczalność witaminy E w tłuszczach właśnie w produktach tłustych można spotkać jej najwięcej. Występuje w olejach roślinnych, zwłaszcza w sojowym, słonecznikowym i kukurydzianym, a także w orzechach oraz w ziarnie pszenicy i innych zbóż.

W praktyce jednak zapewnienie odpowiedniej ilości witaminy E jest niemożliwe. Aby dostarczyć ilość znajdującą się w przeciętnej kapsułce, należałoby zjeść ponad dwa i pół kilograma kielków pszenicy lub orzeszków ziemnych albo wypić półtora litra oleju.

Zaledwie $\frac{1}{6}$ optymalnej ilości witaminy E możemy dostarczyć w codziennej diecie. Warto więc uzupełniać jej braki, przyjmując gotowe preparaty. Bardzo zasobnymi, naturalnymi źródłami witaminy E są kielki pszenicy, soja, orzechy, kapusta brukselka, jaja oraz pełnoziarniste produkty zbożowe.

Uczeni brytyjscy przebadali niedawno dużą grupę osób w podeszłym wieku pod kątem wystąpienia choroby Parkinsona. Stwierdzili, że w wykrywaniu tego schorzenia cennym wskaźnikiem był poziom witaminy C w organizmie. Spośród osób z właściwym poziomem tej witaminy na chorobę Parkinsona cierpiało tylko 4% badanych. Uważa się, że witamina C działa ochronnie na komórki mózgu, przede wszystkim dzięki swemu działaniu przeciwutleniającemu.

Bardzo częstą przyczyną zaburzeń funkcjonowania mózgu, związanych z wiekiem, jest niedobór witaminy B₁₂ (kobalaminy). Jest on głównie spowodowany zanikowym zapaleniem błony śluzowej żołądka, które obserwuje się u około 20% osób w wieku powyżej 60 lat i u około 40% – powyżej 80 lat. Jest to schorzenie, które może spowodować nasilenie procesu starzenia. Żołądek wytwarza wtedy znacznie mniej substancji umożliwiających wchłanianie witaminy B₁₂ w przewodzie pokarmowym. Jej przewlekły niedobór powoduje uszkodzenie osłonek włókien nerwowych, czego wynikiem są różnego rodzaju dolegliwości neurologiczne. Pierwszym objawem tych uszkodzeń mogą być zaburzenia równowagi, ale spotyka się także zaburzenia czucia skórniego, osłabienie mięśni, zaburzenia widzenia, niecierpliwość i inne wahania nastroju, a niekiedy nawet całkowitą demencję i psychozy.

Wyniki wielu badań wskazują, że zmiany te poddają się leczeniu witaminą B₁₂.

Stwierdzono również, że istnieje niewątpliwy związek między występowaniem zaburzeń funkcjonowania mózgu, depresji i demencji a niedoborem kwasu foliowego oraz witaminy B₆ (pirydoksyny). Towarzyszy temu wzrost poziomu homocysteiny, którą uważa się za czynnik toksyczny dla mózgu. Stan ten może być jedną z przyczyn zmniejszenia sprawności intelektualnej wraz z upływem lat. Niezwykle ważną substancją dla funkcjonowania mózgu jest lecytyna, w której skład wchodzi cholina. Wyniki wielu szczegółowych badań wskazują, że cholina wpływa bardzo pozytywnie na procesy uczenia się, wyraźnie poprawiając pamięć. Cholina, należąca do witamin z grupy B, jako jedna z nielicznych substancji przenika barierę krew – mózg i wchodzi bezpośrednio do komórek mózgu; ma też duży udział w reakcjach chemicznych procesów zapamiętywania. Najbardziej zasobnymi w cholinę warzywami są kalafior i kapusta włoska. Duże ilości lecytyny i choliny znajdują się również w jajkach, mózdzku, wątrobie, orzeszkach

ziemnych i drożdżach oraz w produktach zbożowych z ryżem włącznie.

Wyniki badań prowadzonych na Uniwersytecie w Kentucky (USA) wykazały, że starsze kobiety, w których krwi stwierdzono wysoki poziom likopenu – karotenoidu, bardzo aktywnego przeciwutleniacza, były wyraźnie sprawniejsze umysłowo i lepiej potrafiły dbać o siebie niż ich rówieśniczki z niskim poziomem tego związku we krwi. Najbardziej zasobnym źródłem likopenu są pomidory i arbuzy.

Równie ważne jak witaminy dla właściwej pracy mózgu są mikro- i makroelementy, a przede wszystkim wapń, magnez, żelazo oraz cynk.

Wapń wpływa pozytywnie na przebieg procesów nerwowych, a jego głównym źródłem jest nabiał. Podobnie działa magnez. Grube kasze, kakao, figi, migdały, banany, orzechy i zielone części warzyw zawierają go najwięcej.

Żelazo jest z kolei konieczne do prawidłowego metabolizmu witamin z grupy B, a więc również wpływa na procesy nerwowe organizmu. Bogatym źródłem tego pierwiastka jest wątroba wieprzowa, czerwone mięso, żółtko jaj, ostrygi, orzechy, fasola, owsianka i suszone brzoskwinie. Warto również sięgać po wody mineralne zawierające żelazo.

Luki w pamięci i trudności z koncentracją mogą wynikać z niedoboru cynku. Największym jego źródłem są nasiona słonecznika, wątroba, kakao, jajka i mleko.

Naukowcy japońscy uważają, że związki chemiczne występujące w czosnku znakomicie chronią neurony przed uszkodzeniami, a nawet stymulują powstawanie wolnych wypustek w komórkach mózgu. Podawanie wyciągów z czosnku – w badaniach klinicznych prowadzonych w wielu krajach – wyraźnie poprawiło funkcje mózgu oraz wpływało pozytywnie na pamięć, koncentrację i zdolność podejmowania decyzji.

Oslabienie sprawności intelektualnej można w pewnym stopniu zahamować, stosując wyciągi z miłorzębu japońskiego (34). Sproszkowanych liści tego drzewa już przed pięcioma tysiącami lat używano do hamowania zmian degeneracyjnych mózgu.

Te szczególne właściwości miłorzębu, poparte wynikami wielu badań naukowych, przyniosły mu wielką popularność, zwłaszcza w Niemczech i we Francji, gdzie wiele milionów osób z powodzeniem stosuje wytwarzane z niego preparaty. W Niemczech, gdzie roślina ta przeszła bardzo rygorystyczne badania przed dopuszczeniem do sprzedaży, lekarze wydają rocznie około pięciu milionów recept na preparaty z miłorzębu, głównie w ramach profilaktyki procesu starzenia, m.in. utraty pamięci i zdolności koncentracji.

Miłorząb przywraca „młodzieńczą” wrażliwość komórek mózgu na neurotransmitery, czyli na substancje hormonalne, za pomocą których poszczególne komórki komunikują się ze sobą. Pod ich wpływem dochodzi m.in. do odrodzenia receptorów umieszczonych w błonie komórkowej, wrażliwych na działanie serotoniny, jednego z najważniejszych neuroprzekaźników. Wrażliwość komórek mózgu na serotoninę ulega z wiekiem pogorszeniu. Zastosowanie miłorzębu stwarza więc szansę zahamowania procesu starzenia się mózgu.



Rośliny podnoszące odporność i sprawność organizmu

Reakcje odpornościowe (immunologiczne) są bardzo złożonym procesem biochemicznym, polegającym na współdziałaniu wielu komórek w wytwarzaniu specyficznych białek, tzw. przeciwciał, w celu obrony organizmu przed różnymi czynnikami chorobotwórczymi, takimi jak: bakterie, wirusy i pasożyty, a także przed komórkami nowotworowymi i innymi szkodliwymi substancjami.

Z wiekiem układ odpornościowy staje się coraz mniej sprawny, co powoduje, że jesteśmy bardziej podatni na różnego rodzaju infekcje.

Do niedawna przypuszczano, że osłabienie odporności organizmu jest naturalnym procesem postępującym wraz z wiekiem i należy się z tym pogodzić. Obecnie wielu badaczy twierdzi, że do obniżenia odporności organizmu mogą się w istotny sposób przyczyniać niedobory niektórych składników w pożywieniu. Należy więc zachowywać odpowiednią dietę i stosować substancje zwiększające naszą odporność.

Wyniki wielu badań, przeprowadzonych w poważnych ośrodkach naukowych, wskazują, że niektóre związki mineralne, a zwłaszcza cynk i selen, oraz witaminy, głównie prowitamina A (beta-karoten), witaminy z grupy B, witaminy C i E, a także niektóre rośliny lecznicze mogą w istotny sposób podnosić odporność organizmu na wiele czynników chorobotwórczych.

Specjaliści z Uniwersytetu Stanowego w Detroit (USA) podawali preparaty cynku w dawce 30 mg dziennie pacjentom

z niedoborem tego pierwiastka. Po upływie sześciu miesięcy zaobserwowano znaczącą poprawę ich odporności, przejawiającą się m.in. wzrostem zawartości tymuliny we krwi. Związek ten, którego podstawowym składnikiem jest właśnie cynk, odpowiada za produkcję limfocytów T, będących „pierwszą linią obrony organizmu” przed czynnikami chorobotwórczymi. Bardzo bogatymi, naturalnymi źródłami cynku są: mięso, drób, ostrygi, zielony groszek, soczewica i produkty zbożowe.

Selen jest z kolei silnym przeciwutleniaczem niszczącym wolne rodniki. Zaobserwowano, że dieta pozbawiona selenu powoduje wyraźny wzrost podatności organizmu na działanie wirusów.

Silnym przeciwutleniaczem jest także beta-karoten, czyli prowitamina A, którego obecność zapobiega powstawaniu wolnych rodników. W badaniach, którymi objęto chorych na AIDS, podawano im bardzo wysokie dawki beta-karotenu. Po czterech tygodniach stwierdzono znaczny wzrost liczby limfocytów T. Bardzo zasobnymi, naturalnymi źródłami beta-karotenu są: morele, melony, brokuły i dynie.

Wykazano, że niedobór ryboflawiny, czyli witaminy B₂, powoduje zmniejszenie liczby limfocytów T i obniżenie odporności organizmu. Jej naturalnym źródłem jest przede wszystkim mleko i jego przetwory oraz wołowina, pieczywo i płatki zbożowe, a także warzywa o zielonych liściach.

Witamina B₆, nazywana także pirydoksyną, również zwiększa odporność organizmu, zwłaszcza osób starszych. Przypuszcza się, że jej niedobór powoduje zmniejszenie produkcji limfocytów – istotnych elementów układu obronnego organizmu. Bardzo zasobne w tę witaminę są: melony, kapusta, odtłuszczone mleko i melasa.

Wyniki wielu badań wskazują, że witamina C, czyli kwas askorbinowy, powoduje znaczny wzrost produkcji glutatioonu – związku o silnym działaniu immunoregulacyjnym. Bardzo bogatym źródłem witaminy C są owoce rokitnika (53), owoce cytrusowe i czarne porzeczki.

Uważa się, że spośród wszystkich czynników wpływających na prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego organizmu tokoferol, czyli witamina E, działa najsilniej. Wzmacnia ona aktywność limfocytów. Hamuje także produkcję prostaglandyn, substancji o działaniu zbliżonym do działania hormonów, które wywołują stany zapalne i prowadzą do postępującego wraz z wiekiem obniżenia funkcji odpornościowych. Dobrymi źródłami witaminy E są: całe ziarna i kielki pszenicy, orzechy, oleje roślinne oraz ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak szpinak czy kapusta włoska.

Spośród roślin leczniczych podnoszących odporność organizmu na szczególną uwagę zasługują: liście aloesu (1), cebule czosnku (11) oraz ziele i korzenie jeżówki (19).

Jedną z najbardziej charakterystycznych cech starości jest utrata zdolności przystosowawczych. Człowiek w starszym wieku za przystosowanie się do pewnych warunków płaci znacznie wyższą cenę niż osoba młoda, a więc jego system nerwowy, zwłaszcza mózg, musi podjąć zwiększony wysiłek, który z przyczyn fizjologicznych nie zawsze jest możliwy. Zmiany miażdżycowe naczyń, które nie dostarczają wystarczającej ilości tlenu i substancji odżywczych do tkanki mózgowej, w poważnym stopniu ograniczają pracę mózgu.

Jednak w każdym wieku, w granicach zakreszonych przez czynniki dziedziczne (geny), sprawność mechanizmów adaptacji organizmu można zwiększyć, stosując adaptację wspomaganą. Polega ona na podawaniu substancji lub surowców naturalnych zwiększających wydajność mózgu.

Niestety, roślin o właściwościach rewitalizujących nie znamy zbyt wiele, a i te wybrane przez ludzi przed wiekami są wciąż zagadkowe, trudne do zidentyfikowania chemicznego czy farmakologicznego. Sam proces rewitalizacji jest procesem niezwykle złożonym, obejmującym całość funkcji żywego ustroju. Nie należy jednak liczyć na znalezienie panaceum. Pozostaje więc korzy-

stanie z całego bogactwa przyrody, aby przedłużyć okres swojej sprawności.

Od wieków roślinom podnoszącym sprawność i ułatwiającym adaptację nadawano specjalną rangę, np. w tradycyjnej medycynie chińskiej zaliczano je do cesarskiej klasy ziół (mógł je zażywać tylko cesarz, bardzo rzadko jego dwór), a niekiedy przypisywano im właściwości magiczne.

Rośliny te miały ogromną wartość, co wyrażało się w ich cenie, nierzadko przewyższającej cenę złota. Później zaczęto poszukiwać składników roślinnych odpowiedzialnych za działanie biostymulujące i podnoszących właściwości przystosowawcze organizmu ludzkiego. Substancje roślinne zaliczane do tej grupy zostały nazwane w 1947 roku przez rosyjskiego badacza – Mikołaja Lazarewa – adaptogenami.

Charakterystyczną cechą adaptogenów jest zdolność zwiększenia odporności (rezystencji) organizmu i zwalczania skutków osłabionej adaptacji, zawsze w jednakowy sposób, niezależnie od rodzaju stresu, którym może być:

- niekorzystna temperatura otoczenia (w tym ekstremalne warunki klimatyczne, w których żyje człowiek);
- obniżona zawartość tlenu w atmosferze;
- szkodliwe dla zdrowia promieniowanie;
- oddziaływanie silnych dźwięków i ultradźwięków (hałas);
- szkodliwe wibracje;
- oddziaływanie substancji chemicznych pochodzących ze skażonego środowiska;
- infekcje oraz stresory psychiczne (śmierć najbliższych, rozwód, nasilone kłopoty rodzinne lub w pracy itp.).

Większość surowców i preparatów adaptogennych wykazuje działanie anaboliczne, porównywalne z działaniem leków – anabolików steroidowych. Anaboliki pobudzają wiele enzymów i hormonów w organizmie, prowadząc m.in. do wzmocnienia pro-

dukcji endogennych białek strukturalnych, co powoduje przyrost masy mięśniowej, wzrost wydajności mięśni itp.

Surowce adaptogenne stosowane w geriatricii nie wykazują silnego działania anabolicznego. Są tylko łagodnymi biostymulatorami, bez ubocznych konsekwencji zdrowotnych (chyba że są przyjmowane w nadmiarze i przez zbyt długi okres).

Niektórzy badacze działanie adaptogenów wiążą z podwyższeniem odporności na zakażenie przez pobudzenie specyficznych mechanizmów obrony organizmu (immunostymulacja). Jest to stan wzajemnego wspomaganie się w aktywności immunologicznej i adaptogennej różnorodnych związków o odmiennym działaniu biologicznym. Jeżeli takie związki występują w jednym określonym surowcu, to jest on skuteczniejszy w zwalczaniu chorób starości niż inne leki geriatryczne.

W świecie roślinnym nie występuje zbyt wiele silnych surowców adaptogennych i zwiększających odporność organizmu. Są to przede wszystkim: żeń-szeń (72), aralia sercowata (2), eleuterokok kolczasty (13), cytrynnik chiński (10), różeniec górski (56), tarczycza bajkalska (64), wąkrota azjatycka (66), witania ospała (71) oraz kolcowój chiński (24).



7. CHRZAN POSPOLITY

(*Armoracia rusticana* G. Gaertn.)

Rodzina: kapustowate (Brassicaceae)

Ojczyzną chrzanu pospolitego jest wschodnia Europa i Azja Mniejsza. Uprawia się go od wieków w całej Europie, w Ameryce Północnej i w Japonii. Często występuje w formie dziczałej.

Jest byliną o grubych, mięsistych, kremowych korzeniach, z których wyrastają duże, wydłużone, błyszczące, intensywnie zielone liście. Ma drobne, białe kwiatki zakwitające w gronistych kwiatostanach na szczytach wysokich pędów kwiatowych. Owockami są jajowate lub kuliste łuszczynki.

Surowcem leczniczym są świeże korzenie chrzanu, w których znajduje się glikozyd siarkocyjanowy – sinigryna – który rozpada się na glukozę oraz izosiarkocyjan allilu, tzw. olejek gorczycowy. Ponadto w korzeniu znajdują się znaczne ilości witaminy C.

Olejek gorczycowy ma właściwości drażniące skórę, przeciwreumatyczne i bakteriobójcze. Pobudza przy tym wydzielanie soków trawiennych, ułatwia przyswajanie pokarmów i usprawnia przemianę materii. Działa także wykrztuśnie i odkażająco na drogi oddechowe.

Z tych względów świeżo utartego chrzanu używa się jako przyprawy, zwłaszcza do ciężkostrawnych potraw i niektórych tłustych sosów.

W przypadku uciążliwego kaszlu i zapalenia oskrzeli zaleca się syrop sporządzony z utartego chrzanu z dodatkiem cukru lub miodu.

Ze względu na wysoką zawartość witaminy C chrzan zapobiega rozwijaniu się szkorbutu i zwiększa odporność organizmu. Okłady ze świeżo utartego chrzanu są skutecznym środkiem łagodzącym bóle reumatyczne i bóle mięśni. Drażniące skórę działanie olejku gorczycowego powoduje miejscowe przekrwienie i rozgrzanie skóry. Następuje przy tym rozluźnienie przykurczów mięśni, zmniejszenie obrzęków i poprawa zdolności ruchowej stawów. Okłady z chrzanu są również pomocne w stanach zapalnych nerwu kulszowego i korzonków nerwowych. Świeżo utarty chrzan działa wybielająco na skórę. Można nim rozjaśnić piegi i przebarwienia.



8. CYNAMONOWIEC CHIŃSKI

kasja, cynamonowiec wonny

(*Cinnamomum aromaticum* Nees,
syn. *Cinnamomum cassia* auct.)

Rodzina: wawrzynowate (Lauraceae)

Cynamonowiec chiński rośnie w Chinach, w Wietnamie oraz w Birmie, i właśnie w tych rejonach znajdują się jego największe plantacje.

Jest niewielkim drzewkiem o gładkiej, ciemnobrunatnej kory i jajowatych, skórzastych, zaokrąglonych na końcach liściach. Ma przyjemnie pachnące, drobne, żółtawe kwiatki zakwitające w wiechach w kątach liści. Owocami są niewielkie, kuliste jagody.

W lecznictwie używa się kory cynamonowca chińskiego, często nazywanej chińską korą cynamonową (*Cortex Cinnamomi Cassia*), oraz chińskiego olejku cynamonowego (*Oleum Cinnamomi chinensis*), pozyskiwanego z liści i młodych gałązek.

Kora zawiera znaczne ilości olejku eterycznego, a także garbniki, związki żywiczne oraz śluzowe. Odznacza się ona silnymi właściwościami przeciwbakteryjnymi (niszczy nawet prątki grzyźlicy), przeciwwirusowymi i przeciwutleniającymi (ma zdolność wiązania szkodliwych rodników tlenowych).

W mieszankach z innymi roślinami leczniczymi używa się jej do leczenia chorób przeziębieniowych.

Olejek cynamonowca chińskiego zawiera dużo aldehydu cynamonowego. Stosuje się go w przemyśle kosmetycznym i perfumeryjnym.

Kora cynamonowca jest bardzo cenioną przyprawą w Europie. Dodaje się ją najczęściej do potraw słodkich, a w kuchni azjatyckiej, latynoamerykańskiej i hiszpańskiej również do potraw mięsnych.



9. CYTRYNA ZWYCZAJNA

cytryna właściwa

(*Citrus limon* Burm., syn. *Citrus limonum* Risso)

Rodzina: rutowate (Rutaceae)

Ojczyzną cytryny zwyczajnej jest południowo-wschodnia Azja, a uprawia się ją od wieków w krajach śródziemnomorskich, w Brazylii, w Argentynie oraz w USA (w Kalifornii i na Florydzie).

Jest niewielkim, ciernistym drzewem o jajowatych, błyszczących, jasnozielonych liściach i pachnących, białych kwiatach zakwitających pojedynczo lub parami w kątach liści, a niekiedy również na szczytach gałązek.

Jej kulisto-jajowate owoce, nazywane cytrynami, mają na wierzchołkach charakterystyczny, brodawkowaty wyrostek. Pokrywa je dość gruba, żółta łupina, a wewnątrz znajduje się soczysty, bardzo kwaśny miąższ z kilkunastoma twardymi nasionami.

Świeże owoce zawierają duże ilości kwasów organicznych, zwłaszcza kwasu cytrynowego, witaminy z grupy B (B_1 i B_2) oraz witaminę C. Wykryto w nich również pektyny, olejek eteryczny, flawonoidy (m.in.: eriodiktiol, diosmetynę i luteolinę) oraz dużo związków goryczkowych.

Owoce cytryny służą do wyrobu soków, konfitur i wielu napojów orzeźwiających, zalecanych w różnego rodzaju przeziębieniach. Ze względu na wysoką zawartość witaminy C stosuje się je także w leczeniu szkorbutu.

Surowcem leczniczym jest także olejek eteryczny wytlaczany ze świeżych cytryn. W jego skład wchodzi terpeny, głównie li-

monen, i inne związki o silnych właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwgruźliczych.

Olejek cytrynowy jest dodatkiem do wielu leków, poprawiającym ich smak i przedłużającym trwałość. Używa się go również do leczenia przeziębień i nieżytów oskrzeli. Bywa zalecany jako środek profilaktyczny w przypadku awitaminozy i stwardnienia tętnic.





Dr Teresa Lewkowicz-Mosiej – przez wiele lat zajmowała się badaniem leczniczych właściwości roślin i ich wpływem na organizm. W swoim dorobku ma wiele publikacji, a wiedza którą w nich przekazała pomogła już tysiącom osób pozbyć się uporczywych dolegliwości.

Od wieków ogromne znaczenie miały rośliny przedłużające młodość. Wiele jesteśmy w stanie zrobić aby starzeć się jak najwolniej i unikać chorób, które temu procesowi towarzyszą. Ten przewodnik zawiera opisy roślin, ich działanie lecznicze i wpływ na organizm. Dzięki nim nie tylko będziesz młodo się czuć ale i wyglądać.

W książce znajdziesz zioła, które:

- łagodzą objawy menopauzy i andropauzy,
- wspomagają leczenieotyłości,
- opóźniają starzenie się skóry,
- są wsporniałymi przeciwutleniaczami,
- zapobiegają chorobom serca i naczyń krwionośnych oraz działają przeciwmiążdżycowo,
- obniżają ciśnienie krwi,
- podnoszą odporność,
- usprawniają koncentrację i pamięć, obniżają poziom stresu i działają antydepresyjnie.

Czas na naturalną młodość!

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-64278-38-9



9 788364 278389