

UWAGA!

Ze względu na indywidualny stan zdrowia, należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, przed rozpoczęciem stosowania roślin leczniczych!

Informacje mają charakter edukacyjny, zwracają uwagę na szczególne właściwości wybranych roślin.

Informacje nie są zaleceniami medycznymi.

Najcenniejsze rośliny lecznicze w różnych kulturach i cywilizacjach

"Najcenniejsze rośliny lecznicze w różnych kulturach i cywilizacjach



Gin –seng czyli....człowiek korzeń

Żeń -szeń

- Żeń-szeń jest znany od 4000 lat. W starożytnych Chinach korzeń żeń-szenia był tak cenny, że płacono za niego jego wagę w złocie. Był uważany za panaceum i stosowany w wielu przypadłościach: m.in. obniżonej sprawności seksualnej, w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego, podawano go także żołnierzom przed bitwą, aby podwyższyć poziom wytrzymałości organizmu. Wiele legendarnych właściwości żeń-szenia znalazło potwierdzenie w badaniach naukowych. Dzięki temu wybierając preparat żeńszeniowy nie polegamy tylko na tradycji i legendzie, ale na wynikach rzetelnych badań naukowych.

Historia Żeń -szenia

- Żeń-szeń nadal jest zbierany ręcznie, a na żniwa trzeba czekać od 5 do 10 lat. Jest rośliną bardzo wymagającą, nie znosi silnego światła słonecznego, dlatego pola ocienia się specjalnymi osłonami. Dodatkowo niewiele roślin dorównuje mu skutecznością. Nic więc dziwnego, że tak trudny w uzyskaniu i skuteczny środek był w Chinach zastrzeżony tylko dla rodziny cesarza, jego dworu, a wiedzę o nim chroniły kolejne dynastie. Jeden z chińskich władców utrzymywał nawet 10-tysięczną armię, która strzegła pól, na których uprawiano tę roślinę.
- Do Europy żeń-szeń trafił po raz pierwszy już we wczesnym średniowieczu dzięki arabskiemu żeglarzowi Ibn Cordobie. Popularny stał się jednak dopiero w XIII wieku, kiedy na Stary Kontynent ponownie sprowadził go Marco Polo.

Żeń-szeń to Adaptogen

- Wiele roślin ma działanie wzmacniające, ale niewiele jest roślin o wyjątkowym, specyficznym działaniu adaptogennym. Adaptogen działa na cały organizm, adaptując go do zwiększonych wymagań środowiska. Zmęczenie, stres, obniżona odporność – to rezultaty wpływu czynników zewnętrznych. Żeń-szeń, który należy właśnie do adaptogenów pobudza cały organizm – dzięki temu osoby stosujące ekstrakt żeń-szenia odczuwają nie tylko zdecydowany przyrost sił witalnych, ale także są bardziej odporne na stres, mniej chorują.

Komu polecany jest Żeń – Szeń?

- Z dobroczynnego wpływu żeń-szenia skorzystają wszystkie osoby aktywne, zapracowane i zmęczone codziennymi obowiązkami. Jeżeli żyjesz intensywnie, na tzw. wysokich obrotach preparat z żeń-szeniem doda Ci energii i pozwoli pracować dłużej. Zmniejszy również zmęczenie po pracy, tak abyś mógł wykorzystać cały swój aktywny dzień.
- Żeń-szeń polecany jest także osobom po 50. roku życia, które chcą zachować energię i witalność bez względu na wiek. Żeń-szeń jest środkiem bezpiecznym, polecany jest nawet w okresie rekonwalescencji by szybciej powrócić do pełni sił witalnych po chorobie.
- Korzystny wpływ żeń-szenia odczują również osoby aktywne fizycznie, które regularnie 2-3 razy w tygodniu uprawiają sport. Dane naukowe wskazują, że wyciąg z żeń-szenia poprawia wykorzystanie tlenu przez mięśnie, przez co zwiększa się wytrzymałość organizmu i można dłużej trenować bez zmęczenia. Zwyczajowo żeń-szeń stosuje się także w celu wzmocnienia kondycji seksualnej, szczególnie jeżeli jej obniżenie wynika ze zmęczenia.



Nagietek Lekarski

- Nagietek lekarski od dawna wykorzystywany jest jako [roślina lecznicza](#). Pierwsze wzmianki o zastosowaniu nagietka w medycynie pochodzą z XII w., kiedy to [Hildegarda z Bingen](#) w swej recepcie na zatrucie z roku [1150](#) pisze: *kto by zjadł truciznę, albo gdy kogoś chciano otruć, niech zaparzy nagietka w wodzie, wycisnie go i ciepły położy na żołądek. Nagietek truciznę rozrzedzi i wypędzi z wnętrzości. Potem niech chory zagotuje wino i wrzuci doń trochę nagietka, a to znowu zagotuje i wypije. W ten sposób z jego ciała wyjdzie wszystko, co było trucizną, albo przez nos, albo w ślinie wykastanej i wyplutej.*

Nagietek Lekarski

- Napar z kwiatów nagietka stosuje się zewnętrznie: do obmywań, okładów, [irygacji](#), płukania. Wewnętrznie przy stanach zapalnych i skurczowych przewodu pokarmowego, owrzodzeniach żołądka i jelit, najczęściej z kwiatem [rumianku](#), [krwawnikiem](#) i [arniką](#).

Nagietek: osłania żołądek

- Ma działanie przeciwzapalne i bakteriobójcze, dzięki czemu niszczy drobnoustroje, które mogą sprzyjać stanom zapalnym śluzówki i owrzodzeniom żołądka. Ponadto działa ochronnie na śluzówkę żołądka i jelit, a dodatkowo jeszcze pobudza procesy regeneracyjne. Dlatego picie naparów z nagietka poleca się osobom zagrożonym chorobą wrzodową, a wiele badań wskazuje na to, że mogą również zapobiegać rakowaceni czynnych wrzodów żołądka i jelit.

-

Nagietek: leczy stany zapalne

- Nagietek ma silne właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze, radzi sobie także z paciorkowcami i gronkowcami. Dlatego może być z powodzeniem wykorzystywany w leczeniu stanów zapalnych gardła, krtani, jamy ustnej, a także w zapaleniach spojówek. Płukanki można przygotowywać z naparu albo nalewki rozcieńczonej wodą.

Nagietek: wspomaga pracę wątroby

- Przyspiesza czynności wydzielnicze – zwiększa ilość soku żołądkowego oraz żółci i ułatwia jej przepływ do dwunastnicy. Napary lub preparaty z nagietka są stosowane w nieżytach spowodowanych niedokwaśnością żołądka, nieżytach jelit. Ponieważ związki czynne zawarte w nagietku działają też rozkurczowo w przewodzie pokarmowym, skutecznie łagodzą dolegliwości bólowe po operacjach żołądka i dróg żółciowych.

Nagietek: poprawia stan skóry

- Doskonale regeneruje skórę, pomaga uporać się z niemal wszystkimi jej niedoskonałościami – zaskórnikami, trądzikiem, łuszczeniem się, przeciwdziała rozstępom. Likwiduje szorstkość skóry, nawilża i zmiękcza. Działa też wygładzająco i ochronnie dzięki właściwościom antyoksydacyjnym. Kosmetyki z nagietkiem są polecane zwłaszcza do skóry problematycznej, zniszczonej, suchej i wrażliwej.

Nagietek: działa wzmacniająco

- Dzięki saponinom trójterpenowym (podobnym do saponin żeń-szenia) nagietek stymuluje układ immunologiczny, zwiększając ogólną odporność i zdolność do obrony przed mikroorganizmami chorobotwórczymi. Zwiększa również aktywność układu siateczkowo-śródbłonkowego (fagocytarnego) i tym samym umożliwia skuteczną obronę przed zakażeniem. Preparaty z nagietka pomagają także odzyskać siły po chorobie.

Nagietek: łagodzi kobiece dolegliwości

- Napary z nagietka, stosowane do podmywań albo nasiadówek, pomagają dbać o higienę intymną, likwidują podrażnienia skóry, świąd, upławy. Natomiast nagietek stosowany doustnie, dzięki swojemu działaniu rozkurczowemu, pomaga przy zaburzeniach miesięczkowych i łagodzi bóle menstruacyjne. A dzięki właściwościom uspokajającym łagodzi także objawy PMS.

Nagietek: zmniejsza stres, poprawia nastrój

- Olejek eteryczny z nagietka doskonale sprawdza się w aromaterapii – ma właściwości odprężające, zwalnia tętno, obniża ciśnienie tętnicze krwi. Po stresującym dniu warto więc zanurzyć się w kąpieli z dodatkiem nagietka.

Nagietek: przyspiesza gojenie się ran

- Obecność karotenoidów i trójterpenów przyspiesza ziarninowanie i gojenie się wszelkich uszkodzeń naskórka oraz warunkuje prawidłowy wzrost nabłonka. Maści z nagietkiem czy oliwka są pomocne nie tylko przy otarciach i drobnych urazach skóry, ale także przy poważniejszych – odleżynach, odmrożeniach, stanach zapalnych związanych z żylakami.



Drzewo herbaciane to nie krzew herbaty!

- **Drzewo herbaciane** (ang. *Tea tree*) ma bardzo myłącą nazwę - roślina ta nie ma nic wspólnego z krzewem herbacianym, z którego listków przyrządza się popularny napój - herbatę. Nazwa ta została nadana prawdopodobnie przez żeglarzy, którzy jako pierwsi docierali do wybrzeży Australii i od Aborygenów nauczyli się korzystać z **lecniczych właściwości drzewa herbacianego**. Zaparzali oni liście drzewa herbacianego i stąd "herbata" w nazwie tej rośliny.

Drzewo Herbaciane

- **Olejek z drzewa herbacianego** charakteryzuje się najsilniejszym ze wszystkich olejków eterycznych **działaniem antyseptycznym i przeciwzapalnym**. Wykazuje właściwości **przeciwgrzybicze, antywirusowe** i silne **antybakteryjne**. Pozyskuje się go z liści, a czasem z drobnych gałązek drzewa **Melaleuca Alternifolia**, potocznie nazywanego **Tea Tree** rosnącego w Australii. Nazwa drzewa bywa myląca, gdyż nie ma ono nic wspólnego z krzewem herbaty, z którego nie destyluje się **olejku eterycznego**- nie ma więc "olejku herbacianego", tylko jest olejek z drzewa herbacianego.

- **Olejek herbaciany** stosowany **zewnątrznie** posiada **wiele właściwości leczniczych i pielęgnacyjnych** skórę głowy, ciała i twarzy. **Działa** przede wszystkim:
- **antyseptycznie**
- **dezynfekująco**
- **przeciwzapalnie**
- **przeciwvirusowo**
- **bakteriobójczo**
- **grzybobójczo**
- **Uwaga!!!** Olejek z drzewa herbacianego to to **jedyny olejek eteryczny, który nie wymaga rozcieńczenia**, to mimo wszystko warto to robić – rozcieńczenie ograniczy jego **działanie drażniące** oraz zmniejszy jego **efekt wysuszający**.

Olejek z drzewa herbacianego – zastosowanie

- **OPRYSZCZKA** – olejek herbaciany **wysusza opryszczkę**, przyspiesza **gojenie skóry** i zapobiega ponownemu pojawieniu się zimna. Kroplę olejku herbacianego rozetrzeć z niewielką ilością kremu do twarzy, nałożyć na opryszczkę. Stosować codziennie na noc.
- **BÓLE MIĘŚNI I STAWÓW** – pomaga uśmierzyć **bóle mięśni i stawów** (również te po wysiłku fizycznym), działa pomocniczo w **chorobie reumatycznej**. Kilka kropli olejku herbacianego wymieszać z balsamem lub z oliwką do ciała i nanieść na bolące miejsce.
- **GRZYBICA STÓP** – olejek herbaciany **działa przeciwgrzybiczo** i jest wskazany w pielęgnacji osób cierpiących na grzybicę różnego rodzaju. Do zwykłego kremu do stóp dodać kilka kropli olejku herbacianego, wymieszać i wmasować w stopy.
- **TRĄDZIK** – olejek herbaciany działa **przeciwzapalnie, antyseptycznie i wysusza** zmiany trądzikowe, dlatego jest świetny jako preparat punktowy na większe **pryszczki i zaskórniki**. Na zwilżoną patyczek do uszu nanieść 1 kroplę olejku herbacianego i posmarować nim wyprysk. Stan zapalny powinien zniknąć w przeciągu 2-3 dni.
- **ŁUPIEŻ** – jako pomoc w leczeniu uciążliwego i **nawracającego łupieżu** oraz **przetłuszczających się włosów**. Do szamponu dodać parę kropli olejku herbacianego, stosować go przy każdym myciu włosów. Olejek herbaciany można dodawać również do przeciwłupieżowych płukanek do włosów.
- **WSZAWICA** – olejek z drzewa herbacianego pomaga w pozbyciu niechcianych „lokatorów” włosów i skóry głowy (również **gnid**). Kilka kropli olejku wymieszać ze zwykłym szamponem do włosów i dokładnie umyć włosy. Jest stosowany również u małych dzieci.
- **PRZEZIĘBIENIE** – rozcieńczony olejek herbaciany w postaci **inhalacji** pomaga w leczeniu **infekcji dróg oddechowych** i w łagodzeniu uporczywego **bólu zatok i kataru**. Dobrze działa również dodanie kilku kropli olejku herbacianego do kominka zapachowego.
- **ZAPALENIE DZIĄSEŁ** – płukanka z wody i kilku kropli olejku herbacianego świetnie uśmierza i łagodzi **stany zapalne dziąseł**. Olejek herbaciany pomaga również w pozbyciu się przykrego zapachu z ust (jest wskazany w leczeniu halitozy).



Żywokost lekarski

- Jest stosowany w medycynie od wieków, **głównie przy problemach z tkanką kostną** – skutecznie leczy choroby kręgosłupa, stawu biodrowego, kolan, bóle reumatyczne, rwę kulszową. Pomaga przy złamaniach, zwichnięciach, stłuczeniach.
Jest niezastąpiony w stanach zapalnych ścięgien i zakrzepowym zapaleniu żył. Silnie rozgrzewa a związki czynne przechodzą głęboko. Zawiera między innymi **allantoinę** która pobudza tkanki do regeneracji, garbniki, substancje śluzowe, polifenole, auksyny – hormon, który łatwo tworzy nową tkankę i szybko leczy rany.

Żywokost - działanie

- Działanie: Ze względu na zawartość hepatotoksycznych alkaloidów pirolizydynowych, nie stosuje się wewnątrznie, z uwagi na możliwość śmiertelnego zatrucia^[7]. Surowiec lub jego [wyciągi](#) wywierają po podaniu doustnym korzystny wpływ na [błony śluzowe](#) żołądka i jelit. Działają ściągająco, powlekająco i regenerująco. Pod ich wpływem następuje zmniejszenie lub zahamowanie mikrokrwawień z uszkodzonych [naczyń włosowatych](#) w [przewodzie pokarmowym](#) oraz [stanu zapalnego](#), ułatwienie bliznowacenia ubytków spowodowanych [wrzodem trawiennym](#). Hamują również proces zanikowy błon śluzowych żołądka i jelit u osób w wieku podeszłym. Wykazano doświadczalnie, że pod wpływem wyciągów z żywokostu następuje zwiększenie liczby [leukocytów obojętnochłonnych](#) oraz pobudzenie mechanizmów obronnych, wyrażające się m.in. przyspieszonym wypełnianiem ubytków kostnych po złamaniach. Obecnie zaniechano stosowania wewnętrznego ze względu na niepożądane działania uboczne, które mogą wystąpić w związku z zawartością niewielkiej ilości alkaloidów. Możliwe jest stosowanie zewnętrznie do okładów i [kataplazmów](#). Stosowanie żywokostu na skórę uszkodzoną ułatwia tworzenie się [ziarniny](#) w ubytkach skórnych (rany, owrzodzenia troficzne) oraz naskórka. Wieloletnie obserwacje wykazały, że proces ten zależy w dużym stopniu, lecz nie całkowicie, od obecności alantoiny, gdyż [maści](#) lub zasyпки zawierające jako główny związek alantoinę, są z reguły mniej skuteczne niż wyciągi z korzeni żywokostu. Podobnie korzystne działanie na błony śluzowe stwierdzono stosując wyciągi z żywokostu do płukania jamy ustnej i gardła.

Żywokost –działania niepożądane

- Działania niepożądane: Wykrycie obecności alkaloidów pirolizydynowych w omawianym surowcu zmieniło poglądy na wartość leczniczą żywokostu i nakazało dużą ostrożność w jego stosowaniu. Stwierdzono bowiem, że alkaloidy pirolizydynowe odznaczają się wysoką toksycznością. Długotrwałe ich podawanie powoduje stopniowe i początkowo nieuchwytnie uszkodzenie miąższu wątroby, objawiające się powiększeniem jego komórek, ogniskowymi zwłóknieniami, przerostem tkanki w przewodach żółciowych i wreszcie marskością wątroby. Uszkodzona wątroba staje się podatna na różne inne czynniki mutagenne i dość często dochodzi do powstania raka wątrobowokomórkowego. Również w płucach tworzą się analogiczne uszkodzenia, których konsekwencją może być pojawienie się w obrębie zrazików płatów płucnych zmian nowotworowych, zwykle gruczolaka. Ostatnio usiłuje się wyhodować odmiany żywokostu pozbawione tych alkaloidów.

Najbezpieczniejsza forma leku z Żywokostu





Maczuźnik - Cordyceps

- Rzadki **kordyceps chiński** (*Cordyceps sinensis*), zwany też maczuźnikiem chińskim, pochodzi z Tybetu i atakuje gąsienice pewnego gatunku motyla. Brytyjczycy mają nadzieję, że dzięki ich badaniom lek stanie się skuteczniejszy i będzie użyteczny w leczeniu większej liczby nowotworów.

Maczuźnik to grzyb o długości około 4-11 cm. Jest grzybem pasożytniczym, który rozwija się na larwach owadów. Najczęściej można go znaleźć w Chinach, gdzie rośnie w surowych warunkach, na wysokości ponad 3000 metrów, a także w zimnych i zaśnieżonych bagnach.

Maczuźnik

- **Grzyb maczuźnik** jest znany i stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej od 2000 lat. Jako niezwykle rzadko spotykany grzyb, maczuźnik w starożytnych Chinach był stosowany wyłącznie na dworze cesarskim. Sposób jego przygotowania był wyjątkowy. Grzybem napełniano żołądek kaczki, następnie kaczkę pieczono, grzyb leczniczy wyjmowano, mięso kaczki spożywano dwa razy dziennie przez 8 do 10 dni. Stosowano ten zabieg w celu ogólnej poprawy wydolności układu immunologicznego po długiej chorobie, a także do leczenia neurastenii oraz chorób płuc i nerek.

Maczuźnik -historia

- Pierwsza pisemna wzmianka na temat maczuźnika pochodzi z czasów dynastii Tang (około 620 r. n. e.), kiedy podawano go jako środek roślinny zwiększający witalność i przedłużający życie. Przez długie wieki tylko chińscy cesarze i władcy posiadali przywilej spożywania **maczuźnika**. Ze względu na jego rzadkie występowanie i trudne warunki zbiorów można go było uzyskać jedynie za bardzo wysoką cenę. Około XIV wieku tybetańscy uczeni także opisywali go jako lek ziołowy dający szeroki zakres efektów terapeutycznych. Został przywieziony do Europy w XVIII wieku przez księdza jezuitę, Jean'a Baptiste du Halde. Ksiądz zetknął się z maczuźnikiem podczas swojej wizyty u cesarza chińskiego. Grzyb miał na niego tak dobroczynny wpływ, że ksiądz zabrał go do Paryża ze sobą.

Rola maczużnika w leczeniu

- **Codyceps sinensis** to grzyb leczniczy stosowany w tradycyjnej medycynie azjatyckiej od tysięcy lat. Uznawany był za zioło lecznicze mające właściwości wzmacniające i rewitalizujące. Już chińscy lekarze mieli świadomość jego korzystnego wpływu na funkcjonowanie płuc i serca. Ponadto reguluje on układ odpornościowy, zwiększa potencję seksualną i zwiększa płodność.
- Zachodnia medycyna dopiero niedawno zaczęła zwracać uwagę na maczużnika. Ten grzyb leczniczy lub ekstrakt z niego (związki biologicznie czynne: cordyceptyna adenozyne, aminokwasy, uracyl, urydyna adenina, adenozyne, białka przeciwnowotworowe, CO-N, SN-c, i CO-1) okazał się skuteczny w walce z cukrzycą, AIDS, toczeniem, zapaleniem oskrzeli, nowotworami, COPD, astmą, zaburzeniami rytmu serca, przewlekłą niewydolnością serca, marskością wątroby, a także w rekonwalescencji i leczeniu dysfunkcji seksualnych.

Maczuźnik –efekty lecznicze

- Wykazano także, że **maczuźnik** zwiększa liczbę limfocytów T w przypadku raka i spowalnia wzrost czerniaka, chłoniaka i mięsaka. Maczuźnik jest szczególnie skuteczny w leczeniu raka płuc, raka szyjki macicy, raka prostaty, raka wątroby, raka trzustki, raka węzłów chłonnych, a także w przypadku raka mięśni gładkich i raka krtani. Spożywanie grzybów leczniczych w trakcie chemioterapii powodowało u chorych spadek gorączki, rzadziej także występowały wymioty, biegunka i zmęczenie.
- Eksperymenty przeprowadzone na pacjentach z niewydolnością nerek wykazały, że w grupie osób zażywających maczuźnika, po 6 dniach zarejestrowano poprawę funkcji nerek w 89% przypadków. Natomiast u grupy kontrolnej, której podano leki farmakologiczne, odsetek ten wyniósł 45%. Badanie kliniczne przeprowadzone w roku 1995 na pacjentach z przeszczepem nerki wykazało, że maczuźnik chroni nerki przed szkodliwym działaniem leków immunosupresyjnych oraz z nefrotoksycznym wpływem antybiotyków.

- **Maczuźnik** chroni wątrobę, regeneruje jej komórki i przywraca poziom enzymów wątrobowych do normy. W związku z tym udowodniono, że jest on szczególnie skuteczny u pacjentów z marskością wątroby, stłuszczeniem wątroby lub wirusowym zapalenia wątroby.
- Testy przeprowadzone na pacjentach z POChP, zapaleniem oskrzeli i astmą, którym podano **maczuźnika**, wykazały znaczny spadek liczby napadów kaszlu, zmniejszenie stanów zapalnych we krwi, a także poprawę funkcjonowania płuc.

Maczuźnik- efekty leczenia

- zwiększenie poziomu energii (stymuluje układ odpornościowy)
- astma
- cukrzyca
- niepłodność
- zaburzenia erekcji
- niskie libido
- efekt przeciw-starzeniowy
- chroni wątrobę
- chroni nerki (maczuźnik naturalnie stymuluje funkcjonowanie nerek)
- choroby układu oddechowego (poprawia funkcjonowanie układu oddechowego)

Maczuźnik- efekty leczenia

- właściwości anty-bakteryjne i anty-wirusowe
- rozrzedzenie krwi, maczuźnik reguluje liczbę płytek we krwi, zapobiega tworzeniu i pomaga rozpuścić zakrzepy
- może zwiększać ilość enzymów glukozy
- zwiększa produkcję ATP
- właściwości przeciwutleniające
- przyczynia się do regulacji układu odpornościowego (wzmacnia w przypadku słabości, natomiast w przypadku nadaktywności, jak w chorobach autoimmunologicznych - powstrzymuje jego działanie)
- wykazuje działanie przeciwzapalne i antybakteryjne
- pobudza aktywność limfocytów T i leukocytów
- zmniejsza szkodliwe skutki uboczne radioterapii i chemioterapii.



Rokitnik zwyczajny

- Rokitnik to roślina występująca w wielu krajach azjatyckich i europejskich. Owocami rokitnika są pomarańczowe pestkowce o specyficznym kwaśno-gorzkim smaku. Owoce nie są smaczne z powodu niskiej zawartości cukru, wydzielają także niezbyt przyjemny zapach, ale są bardzo zdrowe!
- Rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides* L.) został opisany w tybetańskich księgach medycznych datowanych na VIII wiek n.e. W starożytnej Grecji rokitnikiem karmiono konie, aby miały błyszcząca sierść, stąd jego nazwa rodzajowa: hipp – koń, phaos – błyszczący. Obecnie rokitnik jest sadzony jako krzew ozdobny w ogrodach i parkach, a od niedawna wprowadzono go do uprawy jako krzew owocowy. Otrzymano już kilka odmian o owocach większych niż u formy dzikiej i o przyjemniejszym, mniej gorzkim smaku. Duże ilości świeżych owoców przerabia przemysł spożywczy. Dzięki badaniom nad składem chemicznym rokitnika wyizolowano i opisano substancje czynne farmakologicznie, co pozwoliło racjonalnie wykorzystać różnorodne właściwości wyciągów roślinnych.

Rokitnik zwyczajny – morfologia i występowanie

Rokitnik zwyczajny (*Hippophaë rhamnoides* L.), rokitnik pospolity, rokitnik szakłakowaty to gatunek rośliny z rodziny oliwnikowatych (*Elaeagnaceae*). Nazywany bywa także rosyjskim ananasem. Występuje w Europie i Azji, aż po Chiny, głównie wzdłuż wybrzeży morskich. W Polsce rośnie nad Bałtykiem na wydmach, tworząc tam gęste zarośla. Ma niewielkie wymagania glebowe, może rosnąć na piaszczystych glebach. Jest odporny na mróz i suszę, niezbyt silne zasolenie gleby, dobrze znosi zanieczyszczenie powietrza. Na północ jego zasięg sięga aż do 68 stopnia szerokości geograficznej. Jest rośliną światłolubną i kwasolubną. Zdziczałe formy rosną również w Pieninach i w rejonach upraw, zwykle w obrębie obszarów zurbanizowanych.

Jakie witaminy ma rokitnik?

- Rokitnik należy do grupy roślin o największej zawartości **witaminy C** i znajduje miejsce w czołówce, obok orzechów i nasion pod względem dużej ilości **witaminy E**. Stanowi również doskonałe **źródło betakarotenu**, któremu zawdzięcza swoją czerwono-pomarańczową barwę. Poza **wysoką zawartością kwasów tłuszczowych (omega-3, -6 i -9)** oraz **fitosteroli**, w owocach rokitnika występuje rzadko spotykany **kwas tłuszczowy omega-7 o działaniu utleniającym**.

W jakiej formie spożywać owoce rokitnika?

- **Zastosowanie w kuchni**

Owoce rokitnika można spożywać na surowo lub przyrządzać z nich przetwory: dżemy, galaretki, konfitury i soki. Robi się z nich wina i nalewki. Można również piec ciasta z dodatkiem owoców. Ze względu na dużą zawartość witaminy C, sok doskonale nadaje się do przyprawiania potraw zastępując cytrynę. Podczas obróbki i przechowywania owoce tracą bardzo niewiele kwasu askorbinowego ze względu na brak enzymu rozkładającego witaminę C (askorbinazy) w rokitniku. Z suszonych liści rokitnika można przygotować smaczny gorący napar, który może zastąpić zwykłą herbatę. Największymi producentami i konsumentami przetworów z rokitnika są obecnie Rosja, Niemcy, Chiny i Mongolia.

Na jakie dolegliwości pomaga rokitnik?

- Wyciągi olejowe z owoców są stosowane **w leczeniu stanów zapalnych układu pokarmowego i chorobie wrzodowej żołądka oraz dwunastnicy**. Wskazane są również w chorobach wywołanych przez wirusy lub bakterie i **przy dolegliwościach gośćcowych**. Zewnętrznie wyciągi zaleca się **stosować w oparzeniach, odleżynach, odmrożeniach, poparzeniach słonecznych, stanach zapalnych skóry**. Ich zadaniem jest łagodzenie i pielęgnacja uszkodzonej skóry. Z kolei napary z liści są **środkiem dostarczającym sił witalnych, wzmacniającym siły obronne organizmu i wspomagającym odporność**. Zawierające składniki mineralne i witaminy owoce rokitnika uważa się za jedne z najcenniejszych, dlatego warto przekonać się samemu o ich wartościach odżywczych i leczniczych.

Rokitnik w kosmetyce

- **Zastosowanie w kosmetyce**

Rokitnik stosowany jest w Rosji, Chinach, krajach Europy tj. Niemcy, czy Polska. Używany jest jako składnik preparatów nawilżających, przeciw łysieniu i przeciw łupieżowi. Oleje z rokitnika zawierają wysokie stężenie kwasu palmitynowego, składnika wchodzącego w skład związków budulcowych ludzkiej skóry. Kwas palmitynowy odpowiedzialny jest za szybsze ziarninowanie ran i regenerację naskórka.

- Wyciągi z rokitnika stosowane są w kosmetyce do pielęgnacji skóry uszkodzonej przez promienie słoneczne (łagodzą tany zapalne). Wchodzą w skład środków kosmetycznych używanych do pielęgnacji skóry zniszczonej, przesuszonej i łuszczącej się. Ze względu na dużą zawartość witaminy C flawonów i flawonoidów w owocach, rokitnik jest cennym składnikiem preparatów likwidujących przebarwienia skóry, wykorzystywany jest do produkcji preparatów, do opalania się jako naturalny bloker promieni UVA i UVB.

Rokitnik w medycynie

- Wyciągi olejowe z owoców zaleca się w chorobach gorączkowych (wywołanych przez wirusy lub bakterie), stanach zapalnych układu pokarmowego i chorobie wrzodowej żołądka oraz dwunastnicy, w stanach zapalnych różnych narządów wewnętrznych, biegunkach, w okresie ciąży i karmienia, przy dolegliwościach gośćcowych, niewielkich krwawieniach, zakrzepowym zapaleniu żył, wysokim poziomie cholesterolu we krwi, schorzeniach skórnych, wypadaniu włosów.
- Napary z liści używane są pomocniczo w leczeniu gośćca, stanów zapalnych przewodu pokarmowego. W ilościach 1-3 ml w stężeniu 5% olej z rokitnika podawany jest w iniekcjach domięśniowych jako środek wpływający na poprawę samopoczucia i działający regenerująco na organizm człowieka. Owoce rokitnika w postaci świeżej lub dżemów, konfitur i soków stosuje się zapobiegawczo jako naturalne źródło dobrze przyswajanej witaminy C, a także w przypadku licznych schorzeń wymagających zwiększonej ilości kwasu askorbinowego w organizmie.
- Zewnętrznie wyciągi olejowe z owoców, ze względu na duże zawartości karotenów, tokoferoli i kwasów tłuszczowych stosuje się w oparzeniach, odmrożeniach, odleżynach, uszkodzeniach skóry przez promienie słoneczne i rentgenowskie, trudno gojących się ranach, stanach zapalnych skóry, grzybicach, zapaleniu pochwy i szyjki macicy, nadżerkach, do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. Napary z liści wykorzystuje się do przemywania i okładów przy trudno gojących się ranach oraz w schorzeniach skóry.



Arcydzięgiel Litwor

- **Arcydzięgiel** to roślina, która ma liczne **właściwości lecznicze**. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie naparów z tego zioła m.in. w dolegliwościach żołądkowych i w stanach wyczerpania nerwowego. Z kolei olejek arcydzięgielowy służy do nacierania w celu złagodzenia m.in. bólów reumatycznych. Sprawdź, jakie jeszcze działanie ma arcydzięgiel.
- **Arcydzięgiel** (*Angelica archangelica* L., *Archangelica officinalis* Hoffm.), inaczej dzięgiel litwor, to roślina, której **właściwości lecznicze** doceniono już w średniowieczu. Ówczesni zakonnicy nazywali arcydzięgiel Zielem Ducha Świętego i zalecali żucie jego korzeni (*Radix Archangelicae*), które są surowcem leczniczym, w celu osiągnięcia długowieczności. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie przetworów z tego zioła (m.in. napary, nalewki) w dolegliwościach układu pokarmowego - jako środek na wrzody, niestrawność czy pobudzenie apetytu. Arcydzięgiel w postaci naparów ukoi także nerwy, a w postaci olejków do nacierania złagodzi bóle reumatyczne czy korzonków. Z kolei płukanki z arcydzięgla sprawdzą się przy [włosach](#) przetłuszczających się i z łupieżem. Ponadto arcydzięgiel to w medycynie ludowej metoda leczenia bielactwa i innych chorób skóry.

Arcydzięgiel na problemy żołądkowe

- W medycynie naturalnej stosuje się przetwory z korzenia arcydzięgla w przypadku zaburzenia pracy układu pokarmowego. Arcydzięgiel to przede wszystkim sprawdzony sposób na zaburzenia trawienia, gdyż zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i śliny, a także pobudza wydzielanie enzymów trawiennych - pepsyny i pentagastryny - w żołądku. Dzięki temu zwiększa także apetyt, dlatego jest polecany niejadkom. Ponadto arcydzięgiel złagodzi bóle brzucha i skurcze żołądka, gdyż pochodne furanokumaryny i niektóre składniki olejku eterycznego tego zioła działają rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Arcydzięgiel sprawdzi się także przy problemach z zaparciami, wzdęciami i odbijaniem.
Z kolei przy wrzodach żołądka stosuje się odwar z korzenia arcydzięgla w połączeniu z naparem z piołunu i szałwii.

Arcydzięgiel ukoji nerwy

- Arcydzięgiel znalazł zastosowanie także jako środek na zaburzenia na tle nerwowym. Można go stosować przy nerwicach wegetatywnych, w stanach nadmiernego pobudzenia, zwiększonego napięcia nerwowego, uczucia niepokoju czy bezsenności. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie tego zioła także w przypadku migren.
- Arcydzięgiel na uspokojenie można stosować nie tylko w postaci nalewek. Można także wlać kilka kropli olejku arcydzięglowego do kąpieli – wówczas znieczuli i poprawi ukrwienie skóry.

Arcydzięgiel – na bóle reumatyczne i nie tylko

- **Olejek arcydzięglowy** stosuje się zewnętrznie, by złagodzić ból korzonków, bóle reumatyczne, nerwobóle i bóle gośćcowe. Wystarczy wetrzeć 10-20 kropli olejku w bolące miejsce. Warto wiedzieć, że zamiast olejku miejscowo można zastosować spirytus arcydzięglowy (*Tinctura et Spirytus Archangelicae*), który również wykazuje działanie przeciwbólowe.
- Poza tym spirytus i olejek arcydzięglowy przyspieszają ustępowanie zakwasów po wysiłku fizycznym.

Arcydzięgiel na bielactwo i inne choroby skóry

- Medycyna ludowa stosuje arcydzięgiel w leczeniu bielactwa. Ksantotoksyna, ksantotoksol, angelicyna i inne pochodne furanokumaryny zawarte w tym ziele zwiększają bowiem wytwarzanie pigmentu melaniny w skórze po ekspozycji na słońce.
- Ponadto arcydzięgiel sprawdzi się w przypadku innych chorób skóry, takich jak łuszczyca i trądzik młodzieńczy (zioło wykazuje działanie przeciwbakteryjne). Ponadto olejek arcydzięglowy, stosowany zewnętrznie, złagodzi stany zapalne skóry i swędzenie skóry (np. w przebiegu świerzbu).

Arcydzięgiel oczyści organizm

- Arcydzięgiel zwiększa wydzielanie moczu i potu, dzięki czemu ma działanie oczyszczające. W związku z tym arcydzięgiel w postaci naparów poleca się stosować np. po zatruciach alkoholem czy nikotyną.

Arcydzięgiel na kaszel

- Arcydzięgiel działa wykrztuśnie, dlatego współczesna fitoterapia poleca stosowanie tego zioła osobom zmagającym się z kaszlem (a także ze stanami zapalnymi jamy ustnej i gardła) w formie płukanek.

Arcydzięgiel - skutki uboczne!

- Arcydzięgiel przy przedawkowaniu daje efekt całkowicie odwrotny do zamierzonego - mogą wystąpić nudności, brak apetytu, ból głowy, świąd, niekiedy zaburzenia snu. Dlatego napary czy nalewki należy pić w określonych ilościach.