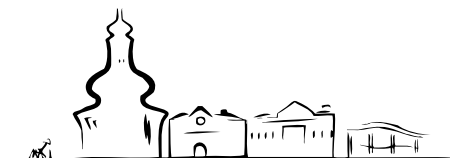




Z polskich ziół ciągnione treści...

Napary z ziół polskich pomocne
w leczeniu i profilaktyce chorób



Napar wrotyczowy

Napar

– Infusum jest wodnym wyciągiem ziołowym, którego przyrządzenie polega zalaniu surowca roślinnego, albo mieszanki ziołowej wrzącą wodą i odstawieniu na około 10-20 minut w zamkniętym naczyniu. Napary są przygotowywane z surowców łatwych do ekstrahowania, np. kwiatów, liści, zieleń, pączków. Naparzać można również inne surowce, szczególnie wrażliwe na długotrwałe podgrzewanie, bogate na olejki lub substancje łatwo rozpuszczalne w wodzie, np. kłącze kozłka, kłącze tataraku.

Napar uzyskiwany jest metodą maceracji lub perkolacji.

Metoda maceracji

polega na zalaniu surowca określoną objętością wrzącej wody. Substancje czynne zawarte są w komórkach organów roślinnych. W związku z tym we wnętrzu komórki powstaje stężony roztwór, w stosunku do wody, znajdującej się poza komórką, wytwarza się różnica stężeń. Poprzez ścianę komórkową dyfundują rozpuszczone cząsteczki związków. Dyfuzja trwa do zrównoważenia się stężeń roztworu wewnątrz komórki ze stężeniem zewnętrznym. Ekstrakcja metodą maceracji ustaje po osiągnięciu równowagi pomiędzy stężeniem substancji rozpuszczonych w wodzie wewnątrz komórek i w roztworze poza komórkami. Całkowita ekstrakcja surowca podczas tego procesu jest nieosiągalna.

Metoda perkolacji

ma miejsce w ekspresach przelewowych, w których materiał roślinny jest przepłukiwany wrzącą wodą przez określony czas. Komórki traktowane są wówczas permanentnie czystą i wrzącą wodą. Różnica stężeń jest ciągła, zatem ekstrakcja surowca wodą w układzie przelewowym jest bardziej efektywna.

Napary przeważnie uzyskiwane są z surowców suchych. Jednakże w ziołolecznictwie stosowane są także napary ze świeżo zebranych ziół, np. z liści mięty, zieleń melisy, kwiatów pierwiosnka, liści rozmarynu, czy bazylii.

Odwar

– Decoctum przygotowany jest z surowców termostabilnych i takich, których substancje aktywne rozpuszczają się w temperaturze 100 stopni Celsjusza. Surowce poddawane są gotowaniu, gdy są trudne do ekstrakcji wodą zimną i gorącą. W każdym surowcu są związki rozpuszczalne w zimnej, cieplej, wrzącej i gotującej się wodzie. Gdy przyrządzamy odwar każda grupa substancji ma swój czas na przejście do roztworu, zależnie od optimum temperatury. Dlatego podczas przygotowania odwaru nigdy nie należy skracać czasu podgrzewania zalewając wrzącą wodą. Surowiec w przepisanej ilości najpierw trzeba zalać zimną wodą, powoli doprowadzić do wrzenia, zagotowania, a potem pod przykryciem utrzymywać temperaturę 100 stopni przez czas przewidziany w przepisie. Najczęściej odwar gotuje się 10-20 minut. Na pokrywie następuje skroplenie wielu cennych substancji, które z powrotem spływają do odwaru. Po odstawieniu podczas stygnięcia przetworu nadal ekstrakcja trwa. Gdy odwar jest ciepły można go przecedzić i stosować. Odwar przygotowywany jest zarówno z suchego, jak i świeżego surowca. Odwary przyrządzane są z kory, korzeni, gałązek, cebul, kłączy, rzadziej z zieleń.

Problem pojawia się wtedy, gdy w mieszance ziołowej, obok kwiatów, liści, zieleń, znajdują się kora, kłącza, czy korzenie. Wtedy należy przygotować **wywar** (Breviter, Coctum brevis).

Wywar

to „dyplomatyczna” metoda ekstrakcji surowca wodą na gorąco. Pozwala na osiągnięcie 100 stopni C, zapewnia też fazę zimnej, cieplej i gorącej wody. Przygotowując wywar surowiec należy zalać zimną wodą, powoli doprowadzić do temperatury wrzenia i zagotowania, gdy zacznie się przetwórczo gotować wówczas wyłączamy grzanie i pozostawiamy pod przykryciem do ostygnięcia.

5) Napar wrotyczowy – Infusum

Tanaceti przyrządzany jest z suchego lub świeżego zieleń, albo kwiatu wrotyczu pospolitego – Tanacetum vulgare Linne, z rodziny astrowatych (złożonych) – Asteraceae (Compositae). Jest to roślina wieloletnia, rozpowszechniona w całym kraju. Występuje na łąkach, nieużytkach, przy drogach, na polanach oraz ugorach. Kwiaty mają postać małych półkulistych koszyczków, które są zebrane w baldachogrona. Kwiaty w koszyczku są rurkowate, barwy żółtej. Kwiaty i liście powinny być zbierane w początkach kwitnienia i suszone w przewiewnym i ocienionym miejscu. Zarówno zieleń, jak i kwiatostan wrotyczu należą do grupy najpewniejszych i najsilniejszych środków żółciotwórczych i żółciopędnych, zapobiegających kamicy żółciowej.

Kwiat i kwitnące zieleń wrotyczu zawierają olejek eteryczny (1,5-2%), lakton seskwiterpenowy - tanacetynę (wyodrębnioną w 1845 r. przez Leroy'a), lakton seskwiterpenowy arbosculinę, lakton epi-ludowicynę, kwas walerianowy, flawonoidy (jaceidyne, jaceozydyne, kwercetyne, apigeninę i diosminę). Wymienione składniki flawonoidowe kwiatów i kwitnącego zieleń wrotyczu mają właściwości przeciwalergiczne, hamują działanie histaminy, wykazują wpływ przeciwwysiękowy, przeciwwzapalny, tonizują naczynia krwionośne. Fenolokwasy (np. kawowy, ferulowy, kawoilochinowy) działają ochronnie na miąższ wątroby i trzustki. Seskwiterpen – germakren i partenolid wywierają silny wpływ przeciwwzapalny, są inhibitorem lipooksygenazy i syntetazy prostaglandynowej, wywierają działanie rozkurczowe, przeciwbakteryjne, pierwotniakobójcze i przeciwgrzybicze. Głównym składnikiem olejku eterycznego wrotyczu - Oleum Tanaceti jest tujon (thujon) - do 70%, nazywany także tanacetone, ponadto: chamazulen, tymol, kamfora, borneol, octan borneolu, alkohol tujolowy, 1,8-cyneol, wulgaron A i B, lyratrol, octan lyratrylu, bergamoten, alfa-pinen, alfa-terpinen, kariofilen, chryzantenol, octan chrazantenylu, kadinen, sabinen, seskwiterpen – dawanon. Dzięki tym substancjom wrotycz posiada właściwości przeciwpasożytnicze i przeciwzakaźniowe.

Napar z wrotyczu rozgrzewa organizm, pobudza krążenie mózgowe i obwodowe, zwiększa siłę skurczową mięśnia sercowego. Wywiera działanie ochronne wobec naczyń żylnych. Zmniejsza ich przepuszczalność i powoduje zwiększenie napięcia ich ścian (m.in. na skutek przedłużenia skurczu włókien mięśniowych ściany naczyń żylnych w odpowiedzi na noradrenalinę). Poprawiając powrót krwi z układu żylnego z kończyn dolnych, zmniejsza nadciśnienie i zastój żylny w kończynach. Hamuje patologiczną aktywność i adhezję leukocytów do ścian naczyń włosowatych, zmniejsza nadmierną lepkość krwi. Zwiększa przepływ w układzie chłonnym, podwyższa ciśnienie onkotyczne limfy. Kąpiele w naparze wrotyczowym działają przeciwrzeumatycznie i ogólnie wzmacniająco.

Wrotycz jest pomocny przy chorobach zakaźnych. Ułatwia oddychanie, zapobiega szerzeniu się wirusów i bakterii. Stymuluje drenaż węzłów chłonnych i przyspiesza eliminację antygenów z organizmu. Działa napotnie i przeciwozbrękowo. Pobudza procesy krwiotwórcze. Hamuje reakcje autoagresji immunologicznej.

1-2 łyżeczki rozdrobnionego świeżego lub suchego surowca zalać 120 ml wrzącej wody. po 15 minutach wypić. Stosować 3-4 razy dziennie w chorobach zakaźnych i przeziębieniowych. Można posłodzić miodem lub melasą. W chorobach naczyniowych i zaburzeniach przemiany materii, trawienia zażywać po 120 ml naparu 2 razy dziennie. Okłady z naparu wrotyczowego polecane są na rany, wypryski oraz na oczy przy infekcjach i stanach zapalnych.

Bułgarscy naukowcy (Department of Molecular Genetics, Institute of Plant Physiology and Genetics, Bulgarian Academy of Sciences, Sofia) – Zlatina Gospodinova, Georgi Antov i inni wykazali, że wodno-alkoholowy wyciąg z wrotyczu pospolitego hamuje namazanie komórek linii raka sutka – human breast cancer cell line MCF7.

Napar lawendowy

2) Napar lawendowy – Infusum Lavandulae uzyskiwany jest ze świeżego lub suchego kwitnącego zieleń, albo samych kwiatów lawendy wąskolistnej (lawendy lekarskiej) – *Lavandula angustifolia* Miller (*Lavandula officinalis* Chaix ex Villars), zaliczanej do rodziny jasnotowatych (wargowych) – Lamiaceae (Labiatae). Podobnie jak hyzop, lawenda pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego. Surowcem oficjalnym (Farmakopea Europejska) jest kwiat lawendy – Flos Lavandulae, który powinien zawierać przynajmniej 1,3% olejku eterycznego. W Polsce lawenda jest powszechnie uprawiana. Największym producentem olejku lawendowego jest obecnie Bułgaria. Ziele zawiera olejek eteryczny (1-3%) zasobny w octan linalylu, linalol, ocymen, terpinen-4-ol, kariofilen, 1,8-cyneol oraz octan lawandulylu. W surowcu, obok olejku lotnego zawarte są również flawonoidy, trójterpeny, fitosterole, kwas 3-kawoilochinowy i p-kumarowy. Kwas 3-kawoilochinowy (chlorogenowy) ma właściwości przeciwnadciśnieniowe, przeciwutleniające, antibakteryjne, hepatoprotekcyjne (ochronne na wątrobę), kardioprotekcyjne (ochronne na serce), przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, neuroprotektoryjne (ochronne na układ nerwowy), przeciwwirusowe i przeciwnadciśnieniowe. Fenolokwasy lawendy chronią organizm przed skutkami promieniowania jonizującego. Działanie naparu lawendowego jest wielokierunkowe:

antyseptyczne, ściągające, rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i układu oddechowego, przeciwdrgawkowe, przeciwzapalne, ułatwiające zasypianie, uspokajające. Lawenda jest polecana przy nerwicach, bezsenności, wyczerpaniu nerwowym. Napar lawendowy znosi nadmierne skurcze jelitowe, zapobiega wzdęciom. Hydrolat lawendowy (woda lawendowa), napar i olejek lawendowy hamują powstawanie ropnych zmian na skórze. Codzienne przemywanie skóry naparem lawendowym wyrównuje kolorystykę, ściąga rozszerzone pory, hamuje wydzielanie łju i potu. Korzystne jest przy cerze bladej, zmęczonej i trądzikowej, z licznymi ogniskami zapalnymi. Napar lawendowy sprawdzi się również w okładach na oczy przy zapaleniu brzegów powiek, stanach zapalnych spojówek oraz na oczy zmęczone i nadmiernie łzawiące.

Francuski fitoterapeuta i lekarz - dr med. H. Leclerc (1870-1955) zalecał lawendę jako środek przeciwskurczowy, zwłaszcza w przypadku napadów kaszlu. Odniośł znaczny sukces stosując lawendę w astmie, krztuścu, grypie i zapaleniu krtani z syczeniem i świszczącym oddechem.

1-2 łyżeczki rozdrobnionego kwitnącego zieleń lub kwiatów lawendy (świeżych lub suchych) zalać filiżanką wrzącej wody (120 ml) i parzyć ok. 10 minut. Doustnie przyjmować 120 ml takiego naparu kilka razy dziennie.



Napar ze znamion kukurydzy

3) Napar ze znamion kukurydzy przygotowywany jest z długich słupków kwiatów żeńskich kukurydzy zwyczajnej – *Zea mays* Linne, z rodziny wiechlinowatych – Poaceae (w dawnych systemach taksonomicznych trawy - Gramineae). Pochodzi z Ameryki Środkowej. W Polsce znana i uprawiana od XVIII wieku. Trawa ta wytwarza kwiaty rozdzielнопłciowe, zebrane w osobne kwiatostany – męskie i żeńskie. Jest rośliną jednopienną. Kwiatostan żeński jest w postaci kolby otulonej zmodyfikowanymi liśćmi (tzw. koszulką). Szyjki słupków są bardzo długie i wystają na szczycie kolby. Mają postać długich, jedwabistych nitk wypełnionych tkanką mięksizową. Słupki stanowią surowiec zielarski (*Stigma Maydis*). W znamionach kukurydzy zawarte są fitosterole (sytosterol, stigmasterol, ergosterol – prowitamina D), flawonoidy (izoramnetyna, rutyna, luteolina, maysina), olejek eteryczny (terpineol, pinokamfon, cytronelal, eugenol, sabinen, tujanol, geraniol, tymol), sole mineralne (potas 15%, żelazo 0,008%, cynk 0,016%), fenolokwasy (pochodne kwasu cynamonowego), cukrowce (ramnoza), białka (18%), tłuszcze (2-3%), saponiny (do 3%), alkaloidy (hordenina, 0,8%), karotenoidy (zeaksantyna), alantoina, betaina. Napar ze słupków kukurydzy wywiera działanie lipotropowe (regulujące przemianę tłuszczów), antyoksydacyjne, stabilizujące strukturę błon komórkowych i w związku z tym przeciwwysięgkowe, przeciwalergiczne i przeciwzapalne, rozkurczowe na mięśnie

gładkie, przeciwcukrzycowe (hipoglikemiczne), antymiażdżycowe (hipocholesterolemiczne), antyagregacyjne (zmniejszające ryzyko wystąpienia zakrzepicy, zawałów), przeciwkamicze (zapobiegające wytrącaniu się kamieni i złogów szczawianowych, lipidowo-cholesterolowych, moczanowych i fosforanowych w układzie moczowym i żółciowym), przeciwartretyczne (zwiększające wydalanie kwasu moczowego, zapobiegające odkładaniu się kwasu moczowego w stawach, układzie moczowym i w tkankach miękkich), żółciopędne, wzmagające procesy detoksykacji (odtruwania), odnowy (regeneracji) i gojenia ran. Napar przyspiesza procesy regeneracji wątroby i nerek. Polecany przy przeżoście gruczołu krokowego, kamicy żółciowej i moczowej, zapaleniu przydatków, chorobach reumatycznych, autoimmunizacyjnych i skórnych. Napar przyrządza się biorąc 1 łyżeczkę rozdrobnionych znamion na 120 ml wrzącej wody. Zanim zalejemy surowiec wodą można go zwilżyć spirytusem 70%, co zwiększy rozpuszczalność wielu substancji czynnych, które słabo przenikają do wody. Napar i nalewka ze znamion kukurydzy działa antyandrogenne i estrogenne, przez co może hamować łysienie i w znacznym stopniu poprawiać stan włosów oraz skóry. Naparem warto płukać włosy, przemywać skórę (jako środek przeciwstarzeniowy), ale i nalewkę ze znamion kukurydzy można wcierać w skórę głowy po umyciu włosów.



Napar z werbeny

4) Napar z werbeny – Infusum Verbenae to wodny wyciąg z kwitnącego suchego lub świeżego ziela werbeny pospolitej (werbeny lekarskiej) – *Verbena officinalis* Linne, z rodziny werbenowatych *Verbenaceae*. *Verbena* występuje w Europie, Afryce, Azji, Ameryce Środkowej i Północnej, a nawet w Australii. W Polsce nie jest rośliną pospolitą. Spotykana na nizinach i pogórzu, głównie w południowej części. Często uprawiana. Ziele werbeny – *Herba Verbenae* jest surowcem oficjalnym, objętym przez Farmakopeę Europejską. Najbardziej wartościowe są liście i kwitnące pędy. *Verbena* jest bogata w związki irydoidowe (werbenalina, hastatozyd, dwuhydrokornina), fenolokwasy (pochodne kwasy kawowego, np. werbaskozyd 0,8%, martynozyd), flawonoidy (np. luteolina, apigenina, akacetyn), fitosterole (syntosterol), trójterpeny (kwas ursolowy, lupeol), tetrasacharyd – stachioza 2% (zbudowana z dwóch jednostek galaktozy, jednej jednostki glukozy i jednej jednostki fruktozy), olejek eteryczny.

Napar z werbeny oddziałuje uspokajająco, przeciwwzdęciowo, przeciwbólowo i rozkurczowo. Ułatwia zasypianie, zapobiega nerwicom wegetatywnym. W ziołolecznictwie szwajcarskim i niemieckim napar z werbeny traktowany jest jako środek moczopędny i mlekopędny (wzmagający laktację), pobudzający miesiączkowanie i antydepresyjny. Polecany przy skąpych miesiączkach, astmie,

chorobach reumatycznych, przewlekłych chorobach skóry, kamicy moczowej i niedomogach wątroby. Naparu z werbeny nie należy podawać kobietom ciężarnym. Długożyczący hamuje czynności tarczycy, zatem może być stosowany przy jej nadczynności. 1-2 łyżeczki rozdrobnionego surowca parzyć w 120 ml wrzącej wody. Pić 120 ml 2-3 razy dziennie. Obecnie *verbena* jest cenionym środkiem w leczeniu przeziębienia i grypy oraz innych chorób objawiających się nieżytami układu oddechowego. *Verbena* (niem. Eisenkraut) może gromadzić żelazo, stąd kiedyś zalecana była przy niedokrwistości.

W zagranicznych herbatach aromatycznych i mieszankach ziołowych znaleźć można **werbenę cytrynową** (*Zitronenverbene*), która jest spokrewniona z werbeną pospolitą. Należy również do rodziny werbenowatych, przy czym pochodzi z Ameryki Południowej. *Verbena* cytrynowa w dawnej Polsce była nazywana cukrownicą, alojzią, prawką, albo miłowonką. Pod względem botanicznym jest to *Aloysia citrodora* Paláu (nazwy synonimowe: *Lippia citriodora* Kunth, *Aloysia triphylla* (L'Hér.) Britton, *Lippia triphylla* (L'Hér.) Kuntze, *Verbena triphylla* L'Hér.). Olejek werbeny cytrynowej zawiera cytral A i B, limonen, geraniol i linalol. Pachnie cytrynowo. Służy do fałszowania olejku melisowego. Ziele i olejek cukrownicy mają również szerokie zastosowanie wlecznictwie.



Napar z ziela hyzopu

1) Napar z ziela hyzopu – Infusum Hyssopi otrzymywany jest z suchego lub świeżego ziela **hyzopu lekarskiego** – *Hyssopus officinalis* Linne. Surowiec może być pozyskany w początkach lub w czasie kwitnienia rośliny. *Hyzop* pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, ale jest uprawiany w Polsce, niekiedy dziczejący (archeofit). Ma postać krzewinki dorastającej do 70 cm wysokości. Kwiaty wyrastają z kątów liści w pęczkach po 1-5 sztuk, barwy niebieskawej, różowej, fioletowej lub białej. Kwitnie od lipca do sierpnia. Należy do rodziny jasnotowatych (wargowych) – *Lamiaceae* (*Labiatae*). Cała roślina przy potarciu pachnie żywicą drzew iglastych z nutą kamfory. Zawiera olejek eteryczny (0,3-1%), garbniki (5-8%), flawonoidy (diosmina 3-6%, hesperydyna 5-6%), goryczki (marrubina), żywice, fenolokwasy (kwas kawowy, rozmarynowy), trójterpeny (pochodne kwasu ursolowego i oleanolowego). Kwiaty zawierają barwnik delfinidynę. Olejek występujący w *hyzopie* jest bogaty w pinokamfon, pinokarwon, terpinen i pineny.

Napar *hyzopowy* wpływa rozkurczowo na mięśnie gładkie, uspokajająco, wykrztuśnie, antyseptycznie, przeciwzapalnie, napotnie, odtruwająco, ochronnie na mięsz *wątroby* i trzustkę. Poprawia krążenie żyłne

i limfatyczne. Zwiększa szczelność i elastyczność naczyń krwionośnych. Zapobiega zakrzepom i zastojom limfatycznym oraz żylnym.

Wodny wyciąg z ziela *hyzopu* jest pomocny w leczeniu kataru, przeziębienia, nieżytów zatok, kaszlu, zapalenia oraz infekcji oskrzeli i tchawicy. Rozluźnia zalegający śluz, pobudza odruch migawkowy w drogach oddechowych, ułatwia odkrztuszanie wydzieliny. Fitoncydy zawarte w *hyzopie* hamują rozwój bakterii i grzybów, działają również wirusostatycznie.

Naparem *hyzopowym* warto przemywać skórę bładą, z tendencjami do infekcji ropnych. Poprawia krążenie skórne.

Saponiny zawarte w *hyzopie* wiążą szkodliwe produkty przemiany materii i ułatwiają ich wydalanie wraz z moczem. Herbatka *hyzopowa* polecana jest również przy nadczynności tarczycy, zaburzeniach trawiennych (niestrawność, wzdęcia) oraz infekcjach i zatruciach wątroby.

Napar z 1-2 łyżeczek rozdrobnionego ziela *hyzopu* należy pić 2-3 razy dziennie po 120 ml, a przy infekcjach układu oddechowego nawet 6 razy dziennie po 100 ml. Do naparu można dodać melasę lub miód.

