dr JJ Pursell

Lecznicze rośliny dziko rosnące

Najskuteczniejsze rośliny w domowej apteczce

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

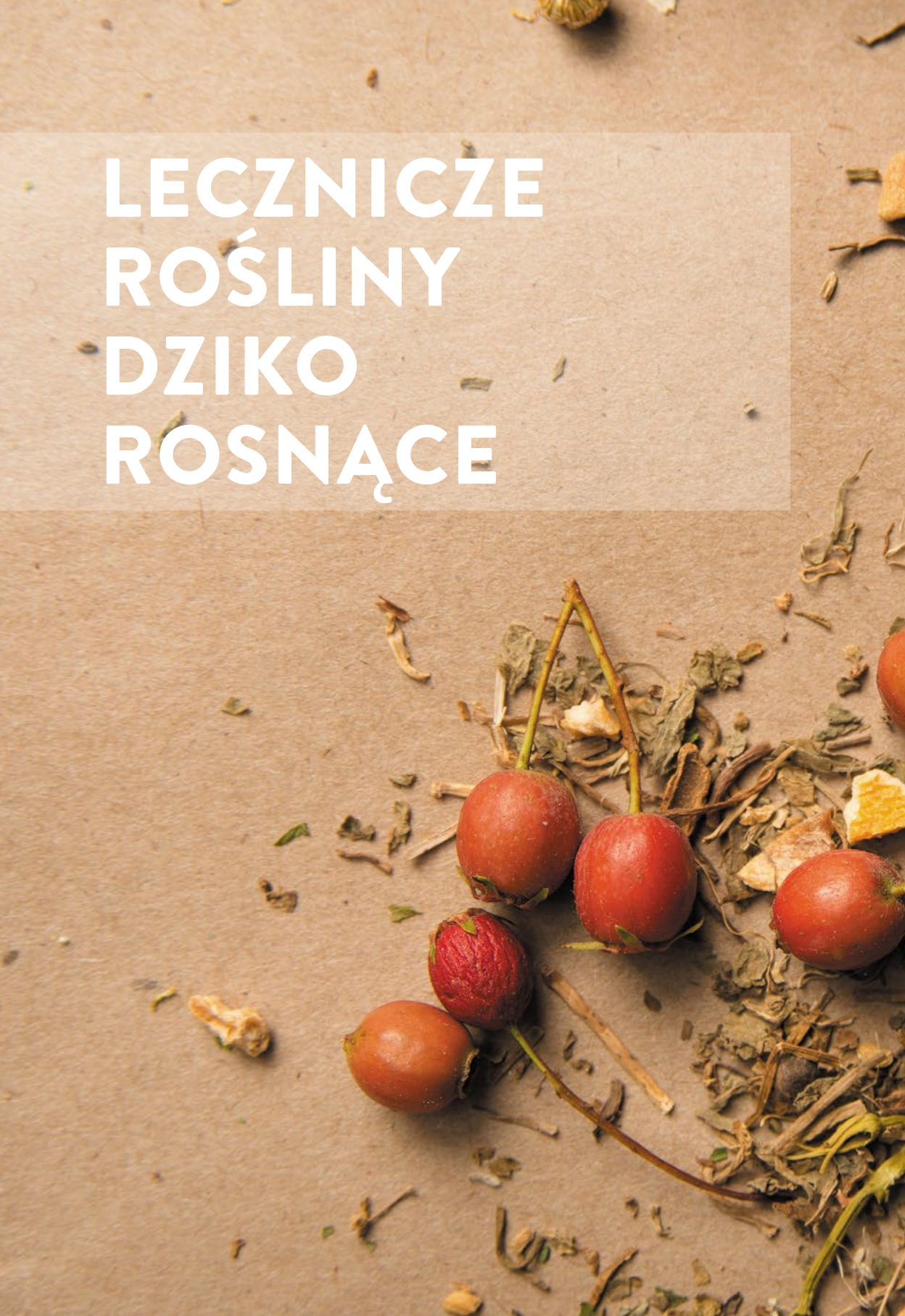
JJ Pursell

Lecznicze rośliny dziko rosnące

Najskuteczniejsze rośliny w domowej apteczce

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

LECZNICZE ROŚLINY DZIKO ROSNĄCE



Cordelii, która wspierała mnie przez cały czas,
i roślinom – dziękuję, że mnie wybrałyście.

Redakcja: Magdalena Madura
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Anna Kłys

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-37-2

Tytuł oryginału: The Herbal Apothecary. 100 medicinal herbs and how to use them.
Copyright © 2015 by JJ Pursell. All rights reserved. Original published in the United States by Timber Press, Portland, OR

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA
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

Przedmowa 13

OD TRADYCYJNYCH PRAKTYK DO WSPÓŁCZESNEGO ZIOŁOLECZNICTWA
WPROWADZENIE 17
Droga zielarza 23
Starożytna medycyna 29
Od roślin do farmaceutyków 33

PODSTAWY LUDZKIEJ ANATOMII 38
Układ krwionośny 39
Układ oddechowy 43
Układ pokarmowy 47
Układ hormonalny 51

JAK ZA DAWNYCH LAT
PRZEWODNIK PO ROŚLINACH LECZNICZYCH 56
Zdobądź wiedzę o roślinach: jak korzystać z przewodnika 61
Babka zwyczajna 76
Bez czarny 78
Błyskoporek podkorowy 81
Bobrek trójlistkowy 82
Bodziszek plamisty 85
Brodaczka właściwa 86
Bukwica zwyczajna 89
Bylica piołun 91
Centuria pospolita 93
Chamaelirium 95
Chaparral 97
Chmiel zwyczajny 99
Cykoria podróżnik 101
Cytryniec chiński 103
Czeremcha amerykańska 105
Dąb biały 108
Karbieniec 110
Dereń jamajski 112
Drapacz lekarski 113
Dziewanna drobnokwiatowa 116
Dzięgiel litwor 118
Dziurawiec zwyczajny 120

Epimedium wielkokwiatowe 123
Fenkuł włoski 125
Fiołek wonny 127
Glistnik jaskółcze ziele 129
Głowienka 131
Głóg dwuszyjkowy 133
Goryczka żółta 136
Granicznik płucnik 139
Gwiazdnica pospolita 141
Hortensja krzewiasta 143
Jałowiec pospolity 144
Jemioła 147
Jeżówka purpurowa 149
Jeżyna bezkolcowa 152
Jodła balsamiczna 154
Kalina śliwolistna 156
Kasztanowiec zwyczajny 158
Kokoryczka 160
Koniczyna łąkowa 162
Kosaciec różnobarwny 164
Kruszyna pospolita 167
Krwawnica pospolita 169
Krwawnik pospolity 172
Lakownica spłaszczona 175
Lipa amerykańska 177
Lobelia rozdęta 180
Lubczyk ogrodowy 183
Lukrecja gładka 185
Łopian większy 187
Macierzanka tymianek 189
Mahonia pospolita 192
Malina właściwa 194
Marchew zwyczajna 197
Mącznica lekarska 200
Melisa lekarska 203
Mięta polej 205
Mitchella płożąca 208
Modrzew 210
Nawłoć kanadyjska 213
Obuwik pospolity 215
Ogórecznik lekarski 217
Oman wielki 220
Orzech czarny 222
Owies zwyczajny 225

Perz właściwy 228
Pierwiosnek lekarski 231
Pięciornik kurze ziele 233
Pluskwica groniasta 236
Pochrzyn włochaty 238
Pokrzywa zwyczajna 241
Przetacznikowiec wirginijski 244
Przytulia czepna 246
Rauwolfia żmijowa 248
Rdest wężownik 250
Rozmaryn lekarski 252
Rutwica lekarska 254
Rzepik pospolity 257
Sadziec przerośnięty 259
Sadziec purpurowy 261
Sangwinaria kanadyjska 263
Selenicereus wielkokwiatowy 266
Serdecznik pospolity 268
Sumak szkarłatny 271
Szałwia lekarska 273
Szanta zwyczajna 276
Szarłat szorstki 279
Szczaw kędzierzawy 281
Szczaw zwyczajny 283
Tatarak zwyczajny 285
Topola balsamiczna 288
Topola osikowa 291
Tulejnik amerykański 293
Twardnik japoński 295
Werbena pospolita 297
Wiązówka błotna 299
Woskownica amerykańska 301
Żagwica listkowata 303
Żywotnik zachodni 305

PRACOWNIA ZIELARZA 308
Stanowisko pracy zielarza 311
Tworzenie mieszanek ziołowych 315
Sposób podawania ziół 321

TERAPIE ZIOŁOWE 385
Trądzik 389
Guzy, siniaki i inne dziecięce nieszczęścia 393
Zmęczenie i funkcje mózgu 397
Kobiece dolegliwości 399

Stany zapalne i ból 403
Bezsenność 407
Menopauza 411
Dolegliwości układu oddechowego 415
Choroby skóry 421
Stres i nadnercza 425
Problemy żołądkowe i jelitowe 427
Obrażenia 431

Konwersja miar 437
Dostawcy ziół 439
Bibliografia 441
Podziękowania 445
Zdjęcia 447
Skorowidz 451

Przedmowa

Rośliny, liście i kwiaty fascynowały mnie od dziecka. Zbierałam żołędzie i traktowałam jak skarby, a w wyobraźni przyjaźniłam się z mówiącymi drzewami. Chociaż wielu z nas dorasta i zapomina o swoim prawdziwym powołaniu, ja miałam to szczęście, że rośliny ciągle przypominały mi, czym powinnam się zajmować. Zielarstwo jest dla mnie stylem życia. To świadome przeżywanie każdego dnia i wdzięczność za to, co nas otacza i zapewnia przetrwanie. Podczas gdy współczesna medycyna popycha nas w kierunku drastycznych rozwiązań, zioła wciąż oferują możliwość powrotu do łagodniejszego podejścia do zdrowia i dobrostanu.

Dawno temu usłyszałam opowieść mówiącą o tym, jak rośliny zaczęły pomagać ludziom. Kilka lat później, podczas spaceru w lesie, zorientowałam się, że nie wiem, jak wrócić do domu. Godzinami próbowałam znaleźć drogę. W pewnym momencie usiadłam, żeby się uspokoić i spojrzałam na piękny zagajnik znajdujący się nieopodal. Patrząc na drzewa, poczułam na twarzy ciepłe promienie słońca, które przywodziły na myśl matczyne objęcia. Widok drzew przypomniał mi tamtą opowieść, wyjęłam więc notatnik, żeby ją zapisać. Oto historia, którą zapamiętałam.

Dawno, dawno temu wszyscy byliśmy jednym – ludzie, zwierzęta, woda, wiatr, rośliny i wszystko, co żyło na Ziemi. Tworzyliśmy plemię i mówiliśmy tym samym językiem. Byliśmy w stanie porozumiewać się i utrzymywać równowagę w naturze dzięki związkowi opartemu na wzajemnym szacunku i poszanowaniu granic.

Wtedy człowiek zabił niedźwiedzia i wszystko się zmieniło. Świadome odebranie życia zakłóciło równowagę, a świat pogrążył się w żałobie.

Klan niedźwiedzia zebrał się, aby zdecydować, co dalej. Większość niedźwiedzi nie wiedziała, ponieważ do tej pory coś takiego nigdy się nie wydarzyło. Młode niedźwiedzie rwały się do działania, pragnęły zemsty. Chciały użyć siły, z której wcześniej nie korzystały w walce, aby zabić człowieka i zetrzeć go z powierzchni ziemi. Były przekonane, że takie działanie przywróci równowagę i harmonię. Starszyzna zgodziła się z nimi.

Wojownicy klanu postanowili zrobić łuk i strzałę, tak jak uczynił człowiek. Od młodej brzozy dostali silną, giętką gałązkę. Kiedy pozbawili ją kory i wygięli w łuk, poszli szukać odpowiedniej cięciwy. Próbowali wielu rzeczy, ale żadna z nich nie była do-

statecznie wytrzymała. Zwrócili się więc do starszyzny, pytając: „Z czego człowiek zrobił cięciwę?". Starsi spojrzeli na wojowników wzrokiem pełnym łagodności i miłości, bo chociaż wyrazili zgodę na plan młodych, to wiedzieli, że nie przyniesie on pokoju. Mimo to odpowiedzieli: „Człowiek użył jelita martwego niedźwiedzia, ponieważ było wytrzymałe i sprężyste". Te słowa przeraziły wojowników. Młodzi nie wiedzieli, co robić.

Wtedy jeden z najstarszych niedźwiedzi powiedział, że poświęci się, aby wojownicy mogli zrealizować swój plan. Stwierdził, że odejdzie wraz z zachodem słońca.

I tak właśnie uczynił. Wojownicy wyrazili swoją wdzięczność i z jelit martwego niedźwiedzia zrobili cięciwy. Kiedy wszystkie łuki były już gotowe, wojownicy zapragnęli ich użyć. Spotkało ich wielkie rozczarowanie. Naciągane cięciwy zrywały się pod dotknięciem ostrych pazurów.

Co robić? Jeden z niedźwiedzi stwierdził, że trzeba obciąć pazury. Wtedy wkroczyła starszyzna i poprosiła, aby wszyscy zebrali się na ponowne spotkanie. Wezwano na nie każdą żywą istotę – pozostałe zwierzęta, roślinność, mieszkańców wód, robactwo, wiatr, babcię księżyc, dziadka niebo i samą Matkę Ziemię.

Wszystkich zapytano, jakie rozwiązanie uważają za najlepsze. Młodzi wojownicy upierali się, że należy zabić mężczyznę, ponieważ to przywróci pokój i harmonię, i poprosili, aby wszyscy się do nich przyłączyli. Ku wielkiemu zdziwieniu, zdecydowana większość się zgodziła. Odmiennego zdania była tylko roślinność, która zwróciła się do starego, mądrego żeń-szenia po radę. Stary żeń-szeń podumał przez chwilę i powiedział, że przez trzy dni będzie medytował nad tym problemem w górskiej jaskini. Po trzech dniach będzie wiedział, co jest najlepsze dla świata.

Stary, mądry żeń-szeń udał się zatem do górskiej jaskini, aby w niej medytować nad rozwiązaniem. Było to ciche miejsce, ale każdego dnia przylatywał komar i brzęczał nad żeń-szeniem, pytając: „Co masz zamiar zrobić? Jak możemy pomóc? Jaka jest twoja decyzja?". I każdego dnia żeń-szeń odpowiadał: „Będę wiedział, co jest najlepsze dla świata, kiedy skończę medytować". Te komary potrafią być takie denerwujące.

Po trzech dniach stary, mądry żeń-szeń opuścił jaskinię. Wszyscy zebrali się ponownie, niespokojnie wyczekując jego decyzji. Stary żeń-szeń odetchnął głęboko i powiedział: „Chociaż wszyscy stanowimy jedność ze światem, nie możemy być jednomyślni w tej sprawie. Roślinność pomoże człowiekowi, ponieważ jest nieporadny jak dziecko, potrzebuje opieki i przewodnictwa. Od tego dnia rośliny złożą człowiekowi siebie w ofierze, z nadzieją, że ich uzdrawiająca moc zapewni mu równowagę i zdrowie".

OD TRADYCYJNYCH PRAKTYK DO WSPÓŁCZESNEGO ZIOŁOLECZNICTWA

Wprowadzenie

Co w roślinach tak silnie do nas przemawia, że pragniemy poznać ich tajemnicze, uzdrawiające działanie? Prawdopodobnie to, że dawno temu wszyscy wiedzieliśmy, jak je stosować, aby wyzdrowieć. Być może chodzi o pragnienie pogłębienia naszej więzi z naturą poprzez naukę o jej leczniczych właściwościach. Częścią z nas powoduje zwykła ciekawość alternatywnego podejścia do medycyny. Bez względu na powód twojego zainteresowania, powinieneś wiedzieć, że ziołolecznictwo ma długą tradycję i może wiele zaoferować tobie, twojej rodzinie i społeczności.

Większość populacji stosuje zioła, a jednak ziołolecznictwo często jest postrzegane jako element folkloru, a niektóre rośliny zakwalifikowano jako niebezpieczne do ogólnego spożycia. Niektórzy twierdzą, że nie potrzebujemy ziół, ponieważ współczesna medycyna dysponuje pigułką na każdą dolegliwość. Inni wierzą, że powinniśmy zapomnieć o dawniej stosowanych metodach, które są ich zdaniem nieskuteczne, i opracowywać nowe, lepsze. W wyniku takich przekonań niegdyś powszechna wiedza o ziołach jest teraz rzadkością. Ale czasy się zmieniają i coraz więcej osób słyszy wezwanie do powrotu do korzeni.

Wiedzę o ziołach możesz zdobyć na wiele sposobów. Jednym z najlepszych jest uczenie się od ludzi, którzy podzielą się historiami i wartościowymi informacjami. Mogą oni zapewnić ci wnikliwą wiedzę na temat ziół i ich wykorzystania. Znajdź w swojej społeczności nauczycieli, którzy praktykują dawne metody ziołolecznictwa. Zapisz się na kurs lub warsztaty albo znajdź miejsce, w którym uprawia się zioła. Nawiąż relację z mentorem, która zapewni ci wgląd w sposoby wykorzystania ziół.

Ważne jest również spędzanie czasu z tymi roślinami. Znajdź zioła rosnące w twoim ogrodzie lub usiądź na zewnątrz z kubkiem ziołowej herbaty. Co widzisz? Jaki zapach do ciebie dociera? Co czujesz, kiedy pijesz napar z ziół? Dopóki nie dotkniesz, zobaczysz, poczujesz i nie posmakujesz rośliny, twoja wiedza będzie niekompletna.

Potem możesz oczywiście zajrzeć do książek o ziołach i o ziołolecznictwie. Na szczęście mamy łatwy dostęp zarówno do książek napisanych dawno temu, jak i do tych, które zostały napisane później.

Zawierają one wiele aspektów medycyny ziołowej oraz różnych nawiązań (na przykład do astrologii) i większość z nich zgadza się co do tego, jakiego zioła użyć w danej sytuacji. Informacje te zostały zebrane na podstawie lat nauki, badań i doświadczeń. Od czasu do czasu zdarza się jednak, że wiedza zawarta w jednym ze źródeł nie pokrywa się z tym, czego dowiedziałeś się do tej pory. Nieustannie bawi mnie rozpacz moich uczniów, kiedy w czasie swoich badań natykają się na różne opinie na temat danej rośliny. Ale to dobrze! Każdy zielarz prowadzi szczegółowy katalog własnych doświadczeń z ziołami i zastosowań dla każdego z nich.

Ta wiedza wynika z czasu, jaki zielarz spędził z rośliną. Twoje doświadczenie dotyczące danego zioła może być zupełnie inne i nie ma w tym nic złego.

Jedną z rzeczy, co do której zgadzają się profesjonaliści, jest to, że zażywanie ziół sprzyja konkretnym funkcjom organizmu.

- Zioła pomagają w detoksykacji. W przypadku problemów z trawieniem oraz oczyszczaniem organizmu zioła przyśpieszają przemianę materii, usuwając stare i robiąc miejsce nowemu.
- Zioła sprzyjają uzdrawianiu. Zawarte w nich minerały oraz witaminy pomagają ciału wrócić do zdrowia oraz przywracają mu właściwą formę i funkcje.
- Zioła zwiększają energię. Pomagają ciału w odzyskaniu zdrowia i w detoksykacji, co podnosi codzienny poziom energii.

Niniejsza książka jest przeznaczona dla początkujących zielarzy, którzy szukają wielu informacji zawartych w jednej pozycji. Książki o ziołach koncentrują się zazwyczaj na jednym aspekcie – albo na konkretnych roślinach, albo na przygotowywaniu lekarstw, albo na historii zielarstwa, ja natomiast chciałam napisać po trosze o wszystkim, zarówno z tradycyjnej, jak i naukowej perspektywy. Jako zielarz, który został biochemikiem, a następnie naturopatą, jestem kolekcjonerem informacji. Ta książka stanowi próbę podzielenia się częścią mojej wiedzy o ziołach. Wydaje mi się, że zawarte tu informacje pomogą ci zrozumieć medycynę ziołową z filozoficznego, naukowego i tradycyjnego punktu widzenia. Przeplatając anatomię z opisem ziół i sposobów ich wykorzystania, przekazuję ci wiedzę, która – mam nadzieję – pomoże ci spojrzeć na ten dynamiczny system z holistycznej perspektywy i zrozumieć, w jaki sposób i kiedy użyć ziół jako lekarstw.

Rozpoczynając naukę o ziołach, pamiętaj, że tradycyjne ziołolecznictwo jest daleko bardziej złożone od tego, co opisuję w tej książce. Ziołolecznictwo koncentruje się na głębszym poziomie, który obejmuje koncepcje stanu tkanek (pobudzenie, zapadnięcie, zanik, zastój, napięcie, odprężenie), czterech cech lub właściwości (gorąco, chłód, suchość, wilgoć), osobowość pacjenta i energetykę (subtelne energie) rośliny. Jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat, przeczytaj *The Practice of Traditional Western Herbalism* Matthew Wooda (2004).

Powstało na ten temat wiele teorii, ale tak naprawdę do końca nie wiemy, w jaki sposób zioła leczą. Wiemy jednakże, że robią to holistycznie, oddziałując na cały organizm, a nie na poszczególne objawy, oraz że odżywiają i przywracają równowagę w ciele w taki sposób, by jego organy odzyskały optymalną sprawność.

Kiedy ciało absorbuje roślinę, jest ona rozpoznawana na poziomie komórkowym. Ciało nie tylko identyfikuje jej składniki, ale również wie, gdzie będą one najbardziej potrzebne. Chociaż zioła potrafią być skuteczne w przypadku wielu fizjologicznych przypadłości, współpracują z ciałem w taki sposób, by rozpoznać obszar, który tego najbardziej w danej chwili potrzebuje i zacząć go leczyć. Możemy także posłużyć się kreatywnością i stworzyć mieszankę ziół, która wzmocni to działanie.

Zioła są bogate w minerały, które dostarczają ciału leczniczych komponentów potrzebnych do poprawy regeneracji komórek, krążenia, wydalania oraz funkcji organów. Możemy naukowo potwierdzić skuteczność działania ziół na funkcje fizjologiczne organizmu. Oto kilka przykładów.

Imbir zawiera potężne przeciwzapalne składniki zwane gingerolami. Badania kliniczne na pacjentach z artretyzmem wykazały, że ekstrakt z imbiru wpływał na proces zapalny, redukując ból i stan zapalny. Poziom krwinek mierzony po zastosowaniu ziół wzmacniających odporność wykazywał wzrost leukocytów. Biopsja wykonana po zastosowaniu ziół wykazała pozytywne zmiany w strukturze komórkowej.

Współczesna medycyna dokonała niezwykłej rzeczy, wyodrębniając rośliny i części ciała, ale charakteryzuje się poważnym brakiem dynamicznych zasad holizmu i jedności układowej. Myśląc czy to o roślinie, czy o ludzkim organizmie, musisz brać pod uwagę cały układ, a nie poszczególne jego części lub objawy. Stosując zioła, skoncentruj się na całej roślinie i holistycznie podejdź do tego, w jaki sposób wpłynie na organizm. Na przykład napar z wiązówki stosowany jest często na problemy żołądkowe i może być szczególnie pomocny w przypadku biegunki u dzieci. Jednym ze składników (naukowo potwierdzonym aktywnym komponentem zioła) herbatki z wiązówki jest kwas salicylowy, który wchodzi w skład aspiryny. Zażycie kwasu salicylowego w wyizolowanej formie może podrażnić ścianę żołądka. Wiązówka, oprócz kwasu salicylowego, zawiera antyoksydanty zwane polifenolami, które chronią ścianę żołądka. To oznacza, że wiązówka przynosi upragnioną ulgę w bólu bez efektów ubocznych w postaci podrażnienia żołądka.

Rzadko zdarza się, żeby pacjent uskarżał się na tylko jedną dolegliwość. Jeśli jeden układ lub organ nie funkcjonuje prawidłowo, cierpią na tym pozostałe układy lub organy. Stosując zioła, musimy brać pod uwagę kilka istotnych punktów i leczyć dolegliwości z holistycznej perspektywy.

- Zidentyfikuj i lecz przyczynę. Mimo że w nagłych sytuacjach, takich jak poparzenia, zastosowanie ziół przynosi szybką ulgę, długotrwałe skutki dysharmonii wymagają uważnego przestudiowania, a następnie wsparcia w powrocie do równowagi we wszystkich układach.
- Bierz pod uwagę cały organizm. Jaki odczuwany przez ciebie dyskomfort uważasz za normalny? Jakie objawy utrzymują się tak długo, że niemal przestałeś je zauważać? Żyjemy tak szybko i jesteśmy tak bardzo zajęci, że tracimy kontakt z tym, co się dzieje w naszych ciałach, i przestajemy zwracać uwagę na sygnały ostrzegawcze.
- Zaufaj potędze natury. Jeśli przyjrzysz się swojemu otoczeniu, zobaczysz, że lecznicze rośliny są wszędzie. Wiele z tych, które rosną w konkretnych miejscach, jest szczególnie skutecznych w lecze-

niu problemów charakterystycznych dla danego regionu. Kiedy mieszkałam w północno-zachodnim rejonie Pacyfiku, zauważyłam, że jest tam pod dostatkiem rozmarynu i żywotnika zachodniego. Obie rośliny działają doskonale w przypadku wszechobecnej wilgoci, która wywołuje problemy układu oddechowego i ból stawów.

- Najważniejsze jest zapobieganie. Nie da się żyć długo i zdrowo, nie robiąc nic, aby ten stan utrzymać. Bądź adwokatem własnego ciała. Traktuj je dobrze, rozpoznawaj sygnały ostrzegawcze i naucz się słuchać go, gdy do ciebie przemawia.

Gdziekolwiek się znajdujesz na swojej ziołowej drodze, cieszę się, że mogę ci towarzyszyć. Z własnego doświadczenia wiem, że właściwe rozpoznanie i zastosowanie na sobie leczniczej rośliny może odmienić życie. Czytaj tę książkę powoli, żeby przyswoić wszystko, co zostało w niej zawarte, i wracaj do niej, aby ugruntować swoją wiedzę. Ale przede wszystkim – wyjdź na zewnątrz, pomiędzy rośliny. To one są najlepszymi nauczycielami. Mam nadzieję, że ta książka stanie się dla ciebie narzędziem codziennego użytku i sprawi, że będziesz patrzył na życie i leczenie z bardziej holistycznej perspektywy. Ucz się i dziel z innymi. Odzyskaj wiedzę, która należała niegdyś do wszystkich.

Droga zielarza

Dawno temu, w obu Amerykach i na całym świecie, wiedzę o leczniczych ziołach zdobywano w domu i dzielono się nią z otoczeniem. Chociaż popularność współczesnej medycyny zaowocowała spadkiem tych praktyk, przynajmniej w Ameryce Północnej masowo odradza się ziołolecznictwo, a osoby je praktykujące odkrywają przed innymi tajemnicę i potęgę ziół.

Trudno wskazać początki ziołolecznictwa, wiemy natomiast, że kultury plemienne używały leczniczych ziół od wielu pokoleń. Zioła były z początku spożywane w postaci prostych posiłków, jednak ciekawość skłoniła ludzi do poświęcenia czasu i energii na odkrycie korzyści ze stosowania roślin dla zachowania zdrowia oraz w leczeniu. Już w czasach prehistorycznych korzystano z ziół w chorobie, na obniżenie temperatury, w przypadkach złamań kości, chorób krwi i w wielu innych dolegliwościach. Ostatecznie ludzie zrozumieli, że stosowanie ziół zapobiegawczo przynosi najlepsze efekty, ponieważ wzmacnia ciało do walki z chorobami. Jednym z przykładów jest ocet siedmiu złodziei, spożywany przez rabusiów z Marsylii plądrujących domy ofiar epidemii dżumy. Żaden ze złodziei, którzy codziennie pili ocet, nie zachorował.

Dawno temu lecznicze zioła często rosły w przydomowych ogrodach. Były to między innymi proste zioła, które stosowano w celu obniżenia gorączki, na rany oraz ukąszenia. Zioła były w powszechnym użytku i jeśli ktoś nie wiedział, które z nich będzie najlepsze w danym przypadku, mógł pójść do domu, przy którym rósł rozmaryn, wiedząc, że będzie to dobre miejsce, by zasięgnąć informacji. Podobnie jak inne opowieści, receptury ziołowe przekazywano sobie z pokolenia na pokolenie. Nasze babki przygotowywały ziołowe mikstury i przechowywały je w kredensach. Z nadejściem ery współczesnej medycyny lekarstwa ziołowe zaczęto traktować jako środki o poślednim znaczeniu – nie dlatego, że były szkodliwe czy niebezpieczne, ale dlatego, że uznawano je za gorsze w stosunku do syntetycznych lekarstw.

Jako początkujący zielarz będziesz miał wiele kwestii do przemyślenia i wiele powodów do radości. Rozmawiałam z ogromną liczbą osób o tym, w jaki sposób rozwinęło się u nich zainteresowanie ziołami. Wiele z nich po prostu odkryło, że stosowanie ziół jako lekarstw ma sens. W przeciwieństwie do często przytłaczającego i skomplikowanego amerykańskiego

modelu współczesnej medycyny, ziołolecznictwo oferuje coś znajomego i uspakajającego. Lubię myśleć, że zrozumienie podstaw ziołolecznictwa daje nam poczucie, że w przypadku przeziębienia, grypy, problemów żołądkowych lub naciągnięcia mięśni na przykład będziemy w stanie w odpowiedzialny sposób zatroszczyć się o siebie i o naszych bliskich. W ziołach szczególnie podoba mi się związek pomiędzy człowiekiem a rośliną. Dla każdego z nas ta droga jest inna, do czego zachęcają nas zresztą same zioła dzięki nieskończonym możliwościom i więzi wynikającej z wiedzy i doświadczenia.

Badania i medycyna ziołowa

W XVI i XVII w. lekarz i alchemik Paracelsus oraz zielarz, lekarz i astrolog Nicholas Culpepper określili rolę ziół botanicznych, matematyki, alchemii i astrologii w medycynie. Mimo że elementy naturopatii w botanice oraz matematyka zostały obecnie podniesione do rangi uznanych dziedzin, astrologię i alchemię uważa się za zabobony. Ale to połączenie nauk jest niezbędne do stworzenia zrównoważonego systemu nauki, zrozumienia i wykorzystywania medycyny ziołowej w spójny sposób. Współczesna nauka umożliwia nam badanie roślin, ich właściwości oraz leczniczego działania. Ziołowe lekarstwa poddano badaniom, które za każdym razem wykazywały te same rezultaty. Wiele ziół zostało wnikliwie zbadanych i nie ulega żadnej wątpliwości, że mają lecznicze właściwości oraz że ich działanie jest skuteczne i bezpieczne.

Badania i regulacje związane ze stosowaniem produktów ziołowych są obecnie gorącym tematem, i powiem szczerze, że nie mam jasno sprecyzowanego stanowiska w tej sprawie. Badania mogą okazać się przydatne w szerszym wykorzystywaniu leków ziołowych oraz w edukacji i promowaniu świadomości o leczniczych właściwościach ziół. Pracuję z ludźmi i wielu z nich codziennie odwiedza mój sklep z ziołami – od takich, którzy nie mają pojęcia o ziołach, do wysoce wykwalifikowanych zielarzy. Niektórzy potrzebują naukowego wytłumaczenia dotyczącego działania roślin na organizm, ponieważ bez niego są sceptyczni w stosunku do ziołolecznictwa. Być może badania zachęcą te osoby, które są mniej skłonne do pozyskiwania wiedzy o ziołach tradycyjnymi metodami.

Należy przy tym zaznaczyć, że nie wszystkie badania są rzetelne. Czytaj uważnie. Kto przeprowadził badanie? Czy dotyczyło ono jednego aspektu danej rośliny, czy wszystkiego, co jej dotyczy? Czy badacz jest producentem lub sprzedawcą produktu związanego z badaniem? Te informacje mogą ci pomóc w określeniu, czy wnioski z badania były pisane pod tezę, czy też są obiektywne. Jeśli jesteś zainteresowany badaniami nad ziołolecznictwem, zachęcam do zapoznania się z pracami American Botanical Council (abc.herbalgram.org) i jej założyciela – zielarza Marka Blumenthala.

Zielarze przy pracy

Zielarze w naszym otoczeniu robią niesamowite rzeczy. Wystarczy przyjrzeć się autorce, uzdrowicielce i nauczycielce Rosemary Gladstar i jej pracy jako założycielki United Plant Savers. Organizacja ta prowadzi badania, edukuje oraz podejmuje działania zmierzające do ochrony natywnych ziół leczniczych oraz ich środowiska. Dzięki swojej pasji Rosemary stała się prawdziwą wizjonerką i przekroczyła granice określone przez ścieżkę kariery. W latach 70. zaczęła tworzyć mieszanki ziołowe, ponieważ wierzyła w ich lecznicze właściwości i czuła powołanie do tego, aby dzielić się swoją wiedzą z innymi.

Mark Blumenthal to kolejny zaangażowany zielarz, który poświęcił się nauce, wymianie informacji i badaniom nad medycyną ziołową Ameryki Północnej. Jako założyciel American Botanical Council zachęca opinię publiczną do dokonywania świadomych, odpowiedzialnych wyborów dotyczących stosowania lekarstw ziołowych jako uznanej formy opieki zdrowotnej. Misją jego organizacji jest edukacja poprzez przekazywanie opinii publicznej, badaczom, nauczycielom, przedstawicielom opieki zdrowotnej, przemysłu oraz mediów naukowo potwierdzonych oraz wynikających z praktyki informacji służących promowaniu odpowiedzialnego stosowania lekarstw ziołowych. Mark rozpoczął swoją drogę jako hobbysta. Jako nastolatek w latach 60. kupował w osiedlowym sklepie z warzywami książki o ziołach, a potem szukał w lesie opisanych w nich roślin. Jego pierwsza działalność polegająca na sprzedaży ziół lokalnym sklepom spożywczym przerodziła się z czasem w firmę produkującą i dystrybuującą ziołowe produkty Marka. Od tamtego czasu Mark jest liderem regulacji związanych z dopuszczeniem produktów ziołowych do obrotu. W ciągu lat swojej pracy zrozumiał, że mieszkańcy Ameryki Północnej nie mają wystarczającej wiedzy na temat medycyny ziołowej, i postanowił poświęcić się temu wyzwaniu.

Konsultant do spraw zdrowia Donnie Yance, założyciel Mederi Centre for Natural Healing w południowym Oregonie, jest doskonałym przykładem zielarza i wizjonera. Po przeczytaniu *Back to Eden* Jethro Klossa jego życie już nigdy nie było takie jak wcześniej. Zafascynowany ziołami oraz ich potencjałem, podjął naukę w Sequoyah College of Herbology. W końcu otworzył Centre for Natural Healing, specjalizujące się w ziołowych produktach przeznaczonych dla osób chorych na raka.

Margi Flint jest właścicielką EarthSong Herbals, cenionej praktyki rodzinnej oraz szkoły w Marblehead w Massachusetts. Ma ponadtrzydziestopięcioletnie doświadczenie w zielarstwie. Przyjmuje klientów na konsultacje i prowadzi kursy. Jest również autorką podręcznika dla zielarzy, *The Practicing Herbalist: Meeting with Clients, Reading the Body*, wartościowego źródła dla wszystkich zainteresowanych praktykowaniem zielarstwa.

Paul Berger założył North American Institute of Medical Herbalism, a następnie Colorado School of Clinical Herbalism, aby umożliwić chętnym naukę zielarstwa oraz zdobycie klinicznego doświadczenia, tak, aby mogli przekuć swoją pasję w pozytywną i udaną karierę zawodową.

Phyllis Hogan, Linda Quintana, Mimi Kamp, Matthew Wood, Sean Donahue, Hill Stansbury, David Hoffman, Sarah Holmes, David Winston, Karyn Sanders – lista inspirujących zielarzy ciągnie się w nieskończoność, przy czym wszyscy mają ze sobą coś wspólnego: iskrę wznieconą przez fascynację medycyną ziołową. Jeśli nadal to czytasz, zgaduję, że ta iskra została wzniecona również w tobie.

Zainteresowanie medycyną ziołową ciągle rośnie, możliwości w tym zakresie jest coraz więcej. Być może, tak jak ja, zdecydujesz się poświęcić swoje życie zawodowe studiowaniu tej dziedziny. Zdecydowałam się na naukę naturopatii, aby uzyskać doktorat z medycyny, co umożliwiło mi zdobycie licencji na stosowanie ziół w taki sposób, w jaki chciałam to robić. Obawiałam się, że brak odpowiedniego wykształcenia ograniczy moje możliwości zawodowe jako zielarza. I chociaż szkoła była ważna dla mojego rozwoju osobistego, to przekonanie o znaczeniu stopnia naukowego w tym, co robię, okazało się błędne. Wierzę w edukację, szczególnie jeśli chodzi o stosowanie ziół, ale to one są najważniejsze – jeśli tego właśnie chcesz, skoncentruj się na nich – to najlepsze, co możesz zrobić. Idź do lasu, poprzebywaj ze sobą samym i z roślinami, znajdź nauczycieli, bierz udział w kursach, zapisz się na praktyki. Otocz się ziołami, poświęć im swój czas i studiuj je uważnie.

Nauczycieli i szkoły zielarskie możesz znaleźć w swoim otoczeniu, ale jeśli chcesz, aby twoja nauka miała bardziej akademicki charakter, możesz pomyśleć o Maryland University of Integrative Health, Bastyr University oraz California Institiute of Herbal Studies (o studiach i kursach zielarskich w Polsce pisze na swoim blogu Klaudyna Hebda: http://klaudynahebda.pl/studia-zielarskie-2/ – przyp. tłum.). Jeśli kochasz zioła i chcesz pomagać innym, ucz się o roślinach i zostań takim zielarzem, jakim pragniesz być. Zielarze nie mają prawa nikogo diagnozować ani leczyć, mogą jednak doradzać innym, jak zadbać o własne zdrowie dzięki stosowaniu ziół. Dziel się swoją wiedzą, aby inni mogli z niej skorzystać. Często słyszę, jak studenci i pasjonaci zaprzeczają określaniu samych siebie jako zielarzy. Jeśli kochasz zioła i się o nich uczysz, spieszę cię poinformować, że w rzeczy samej jesteś zielarzem.

Co przyniesie przyszłość? To niezwykłe czasy dla zielarzy. Jesteśmy świadkami, jak sztuka zielarska gwałtownie odzyskuje należne sobie miejsce wśród metod leczniczych. Jednak rozkwit i powrót zielarstwa do głównego nurtu wywołuje wyjątkowe problemy i wątpliwości. Bądź świadomy istnienia tych zagadnień, abyś mógł bronić przyszłości zielarstwa. Musisz rozumieć konieczność odpowiedzialnych zbiorów, wiedzieć, skąd pochodzą twoje zioła, chronić środowisko przed zniszczeniem, posiadać dogłębną wiedzę o działaniu ziół na organizm, zanim je zastosujesz, oraz wspierać zielarzy poprzez uczestnictwo w stowarzyszeniach. A przede wszystkim, bądź życzliwy i spokojny i ciesz się życiem – czy to jako hobbysta, entuzjasta, czy też profesjonalista.

Starożytna medycyna

Historia roślin leczniczych jest starożytną nicią łączącą kultury z całego świata. Pierwsze lekarstwa przyjmowały formę ziół, roślin, kwiatów i grzybów. Archeolodzy odkryli na to różne dowody, takie jak inskrypcje i skamieniałe osady opisywanych roślin, co wskazuje na to, że zielarstwo sięga ery paleolitu i liczy około 60 000 lat. Pierwsza potwierdzona dokumentacja takich terapii pochodzi od Sumerów ze starożytnej Mezopotamii (teren obecnego Iraku), którzy żyli tam 5000 lat temu. Na glinianych tabliczkach ryli oni receptury, zawierające sposoby sporządzania medykamentów z około 250 roślin. Wyobraź sobie tę prawdziwą roślinną utopię! Niektóre z tych pism sugerują złożoną wiedzę na temat części składowych poszczególnych roślin, taką jak na przykład zawartość alkaloidów w maku, lulku czy mandragorze. Te zioła musiały zostać zbadane w szeregu eksperymentów, jako że w tych czasach nikt nie mógł znać wszystkich właściwości roślin. Jestem pewna, że w niektórych przypadkach te lekcje były naprawdę trudne. Sumerowie uznawani są za jedną z najstarszych światowych cywilizacji. Byli postrzegani jako społeczeństwo matriarchalne, które na świat spogląda z perspektywy natury, ze świadomością, że to właśnie ona sprawuje nad wszystkim kontrolę, a przy tym jest nad wyraz hojna. Tak jak w naukach taoistycznych, Sumerowie także obserwowali przyrodę i jej cykle, w celu zrozumienia tego, co dzieje się w ludzkim ciele, oraz opracowania leczniczych praktyk.

Chińczycy także eksperymentowali z medycyną roślinną. Około 2500 roku p.n.e. powstał pierwszy chiński zielnik *Shen Nung Pen T'sao ching*. Został on napisany przez cesarza Shen Nunga. Skupiał się na trawach i korzeniach i opisał około 365 ziół. Nad wyraz interesujący i oddany sztuce zielarz Shen Nung osobiście testował każde z nich, co doprowadziło go – tak, dobrze zgadujesz – do śmierci w wyniku zatrucia. A wszystko to w imię medycyny ziołowej. Pochodził z rolniczej rodziny i był często opisywany jako Cesarz Yan albo boski farmer. Jego prace uznawane są za podstawy chińskiej medycyny naturalnej, która jest szeroko praktykowana w tym kraju i uznawana na całym świecie. Wiele tych ziół stosuje się do dziś, są to na przykład: cynamonowiec kamforowy, stopkowiec, bieluń dziędzierzawa, kora cynamonowa, żeń-szeń, goryczka i przęśl (to właśnie tej roślinie medycyna zawdzięcza efedrynę).

Wschodnioindyjskie tradycje ajurwedy (sztuki życia) i pisma Veda bogate są w opisy terapii ziołowych. Ajurwedyjscy zielarze Charaka (około 800 p.n.e.) i Sushurta (około 500 r. p.n.e.) byli pierwszymi twórcami recept preparatów leczniczych tworzonych z roślin, minerałów i środków pochodzenia zwierzęcego. Były to pierwsze formuły czy mieszanki ziół, które umożliwiały zrobienie lekarstwa. Sushutra podzielił rośliny na podgrupy pod względem schorzeń, na które pomagały. Tradycje ajurwedyjskie niezwykle praktycznie podchodzą do stosowania ziół z pożywieniem, ponieważ zawierają zrozumienie faktu, że jedzenie może być lekarstwem. Lecznicze przyprawy, takie jak gałka muszkatołowa, pieprz, goździki, kminek czy kurkuma, mają początek w medycynie ajurwedyjskiej. Są szeroko stosowane do dzisiaj.

W zupełnie innej części świata Egipcjanie również stosowali medycynę ziołową. Działo się tak głównie ze względu na ich bliskie związki z Babilonem i Asyrią. Ludy te dzieliły ze sobą zasady medycyny naturalnej i magiczną (ponadnaturalną) filozofię, nie ma jednak wątpliwości, że Egipcjanie cenili metafizykę medyczną znacznie mniej. Większość naszej wiedzy na temat lecznictwa praktykowanego przez Egipcjan pochodzi z pism historyków, zwłaszcza Manteo (około 300 r. p.n.e.). Kolejnym cennym źródłem wiedzy są ścienne zapiski na pomnikach i grobowcach. Papirus Ebersa, napisany około 1550 r. p.n.e., wyróżnia ponad 700 gatunków roślin, minerałów i zwierząt i ponad 800 recept. Po odkryciu i przetłumaczeniu stał się największą *materia medica* (zbiorem wiedzy o wartościach terapeutycznych substancji używanej do leczenia) i paletą recept stosowaną w owym czasie. Wiele z tych przepisów zawiera takie zioła i substancje jak owoc granatu, senes, olej rycynowy, centuria, czosnek, kolendra, jałowiec i wierzba. Pomimo niezbyt żyznej egipskiej gleby i pustyni wokół, Egipcjanie hodowali bardzo wiele rodzimych roślin o właściwościach leczniczych.

Idąc dalej, pomimo że wielu zielarzy poczyniło bardzo ważne odkrycia dla świata medycyny roślinnej, tylko kilku z nich zdecydowało się poświęcić życie tej dziedzinie. Poniżej znajdziesz ich skróconą historię.

Trudno byłoby myśleć o korzeniach medycyny roślinnej bez wspomnienia greckiego botanika Theophrastusa (371–287 r. p.n.e.). Jest on uznawany za ojca botaniki. W młodym wieku pobierał nauki u Platona. Po jego śmierci dołączył do Arystotelesa. Nie trzeba chyba wspominać, że jego zainteresowania były nad wyraz szerokie, poczynając od biologii i fizyki, na etyce i metafizyce kończąc. Jednak jego miłość do roślin zaowocowała napisaniem dwóch

dzieł: *De Causis Plantarum* i *De Historia Plantarum*, co było początkiem klasyfikacji ponad pięciuset roślin leczniczych. Był to pierwszy dokument tego rodzaju. Opisywał między innymi istotność stopniowego zwiększania dawek, w celu przyzwyczajenia organizmu do kuracji. W ówczesnych czasach była to nieoceniona informacja. Szczególnie w przypadku stosowania roślin silnie toksycznych. Wiedza o tym, jak używać ziół, mogła wyznaczać różnicę między życiem a śmiercią.

Pedanius Dioscorides (40–90 r. p.n.e.), pochodzący z rejonów obecnej Turcji lekarz, farmaceuta i botanik, jest najbardziej znany jako pierwszy naukowiec, który uznał zielarstwo za pełnoprawną gałąź nauki. Jako lekarz wiele podróżował z rzymskimi wojskami, studiując zioła wszędzie, gdzie nadarzyła się okazja. Jego dzieło *De Materia Medica* było wielokrotnie tłumaczone jako najważniejsza ziołowa encyklopedia od czasów średniowiecza po renesans. Księga ta oferuje nie tylko opisy roślin, ale równieżich nazewnictwo, i przedstawia wyniki dogłębnych poszukiwań. Wspomina także takie procedury, jak ekstrakcja poprzez macerowanie, odparowywanie, pozyskiwanie świeżego ekstraktu z roślin i zagęszczanie go w słońcu. Była to także jedna z pierwszych ksiąg opisujących sposoby przechowywania ziół, co stało się podstawą do stworzenia metod nowożytnych.

W trakcie tej historycznej podróży napotykamy też rzymskiego lekarza Aeliusa Galenusa, czyli Galena z Pergamonu, który rozszerzył nauki Hipokratesa na tyle, aby mogły stać się podstawą zachodniej medycyny. Galen stał murem za jedną z idei Hipokratesa, o której często pisał. Dotyczyła czterech humorów (krwi, żółci, czarnej żółci i flegmy), leczenia i ziół. Wierzył, że humory tworzą się w ciele, a nie są spożywane. Sugerował, że ciało odpowiada produkcją konkretnych humorów na konsumpcję konkretnych pokarmów. Dla przykładu, ciepłe jedzenie miało produkować żółć, a zimne – flegmę. Inne aspekty także mogły mieć wpływ na wytwarzanie humorów. Były to na przykład pory roku, wiek pacjenta, miejsce zamieszkania, zawód, a nawet doświadczenia życiowe. Korzystając z tego systemu, Galen był w stanie mieszać zioła tak, aby wyrównać nadmiary bądź niedobory warunkujące samopoczucie pacjenta. Doprowadziło go to do stworzenia dzieła, w którym zestawił listę ziół z opisem ich działania. Dzielił rośliny na proste (mające tylko jedną właściwość), złożone (mające więcej niż jedną właściwość) i podmiotowe (mające bardzo specyficzne właściwości, na przykład przeczyszczające, przeciwwymiotne i trucizny). Ta klasyfikacja była wyjątkowo pomocna ówczesnym zielarzom, głównie dlate-

go, że oferowała odsyłacze do innych ziół bazujące na objawach i schorzeniach. Przez 1500 lat księga Galena była w powszechnym użyciu. Aż do 1858 roku, kiedy jej miejsce zajęły teorie Rudolfa Virchowa dotyczące patologii komórkowej.

Jednak jeszcze przed Virchowem kilku wybrańców miało wpływ na medycynę roślinną. Jedną z tych osób była Hildegarda von Bingen (1098–1165), która została odesłana do benedyktyńskiego klasztoru w wieku ośmiu lat z powodu doznawanych wizji. Jej doświadczenie w klasztornych ogrodach, a także to wynikające ze świadczenia pomocy chorym, pozwoliło na zgromadzenie bogatej wiedzy na temat roślin i naturalnych metod leczenia. Jest autorką wielu książek traktujących o naukowych i leczniczych właściwościach roślin, kamieni, ryb, gadów i innych zwierząt, między innymi *Causae et Curae*, która na leczenie ludzkich schorzeń kazała patrzeć przez pryzmat natury i jej cyklów. Podejście to pokrywało się z teoriami taoizmu chińskiego, ponieważ łączyło podejście holistyczne z ideą humorów stworzoną przez Hipokratesa.

Między XV a XVIII stuleciem naturalne metody leczenia były szeroko badane, dokumentowane i opisywane w wielu językach, co pozwalało na ich rozprzestrzenianie się po świecie. Wcześniej tradycyjne ziołowe lekarstwa były nadzwyczaj proste w formie. Występowały jako herbatki, krople, okłady lub maści. Jednak wraz ze wzrostem poziomu wiedzy i dostępu do tekstów zielarze zaczęli tworzyć mieszanki ziół i innych składników, które błyskawicznie zawojowały rynek. Po raz pierwszy powstała możliwość oparcia pracy na empirycznych (bazujących na doświadczeniu) podstawach, zamiast, jak dotychczas, na eksperymentach. Z pewnością była to wielka ulga. Następnie nadeszły czasy Johna Gerarda, Nicholasa Culpeppera i Carla Linnaeusa. Pomimo że Culpepper był dyskredytowany przez żyjących ówcześnie lekarzy, jego nauki cieszyły się ogromną popularnością wśród „zwykłych" ludzi i są wykorzystywane po dziś dzień. Panowała powszechna zgoda co do tego, że te nowo komponowane lekarstwa są mocniejsze, a co za tym idzie, skuteczniejsze. Ponieważ były postrzegane jako bardzo wartościowe, ich ceny były okrutnie wysokie. Przez to nie wszyscy mogli z nich skorzystać. Brzmi znajomo?

Od roślin do farmaceutyków

W XIX stuleciu medycyna roślinna osiągnęła punkt zwrotny. Wraz ze wzrostem zapotrzebowania na bardziej wysublimowane lekarstwa, naukowcy rozpoczęli poszukiwania składników aktywnych zawartych w roślinach, co doprowadziło do pierwszych eksperymentów zmierzających do ich ekstrakcji. Dotyczyło to substancji takich jak: alkaloidy (zawarte w maku), wymiotnica, strychnina czy chinina. Te postępy stanowiły początek naukowej farmacji, a medykamenty były pełne pochodnych roślinnych.

- Azjatykozyd, pochodzący z wąkroty azjatyckiej, pomaga w leczeniu ran.
- Berberyna, składnik berberysu pospolitego, ma właściwości przeciwbakteryjne i działa jak antybiotyk.
- Kamfora, z drzewa kamforowego, rozszerza naczynia krwionośne i poprawia cyrkulację krwi.
- Kodeina, otrzymywana z maku lekarskiego, działa przeciwbólowo i przeciwkaszlowo.
- Etopozyd, pochodzący ze stopkowca, wykazuje właściwości przeciwnowotworowe.
- Skopolamina, z bielunia dziędzierzawy, jest silnym środkiem uspokajającym.
- Taksol, z cisu krótkolistnego, jest stosowany w wielu typach raka.

Niestety, to wszystko sprawiło, że medycyna roślinna została wyrwana z rąk zwykłych ludzi i trafiła do tych, którzy chcieli ją kontrolować.

Obecnie medykamenty pochodzenia roślinnego stanowią niemal ¼ amerykańskiego rynku. Takie lekarstwa dostępne są w niemal wszystkich aptekach. W wielu krajach, w tym w Stanach Zjednoczonych, funkcjonują zarówno apteki stricte farmaceutyczne, jak i ziołowe. W niektórych miejscach na świecie oba te rodzaje zajmują równorzędne pozycje na płaszczyźnie terapeutycznej. Na przykład w Rosji, Niemczech czy w Wielkiej Brytanii ziołowe lekarstwa są stałym elementem konwencjonalnej medycyny. Informacje o tym, jak i kiedy je stosować, są dostępne w każdej aptece.

Jednak pomimo to alopatyczni (stosujący medycynę konwencjonalną) amerykańscy lekarze nie mają ani doświadczenia, ani wiedzy na temat naturalnych terapii. Nie znają ich historii, właściwości ani też przeciwwskazań do ich stosowania. Wielu uważa, że medycyna roślinna jest nieefektywna i niebezpieczna.

Zielarze wiedzą jednak, że kluczem jest wiedza, a każdy dobry terapeuta będzie także edukował swoich pacjentów na temat poszczególnych elementów leczenia.

Farmaceutyki zawierają zazwyczaj tylko jeden składnik chemiczny, podczas gdy w specyfikach roślinnych są ich setki. Zazwyczaj dość łatwo jest przewidzieć skutki uboczne, jakie może wywołać jeden komponent. W przypadku złożonych substancji jest to o wiele trudniejsze. Co ciekawe, ta złożoność składnikowa jest także powodem, dla którego niektóre rośliny mają sprzeczne właściwości. Zioła mogą działać jednocześnie pobudzająco i relaksująco bądź obkurczająco i rozluźniająco. Dodatkowo składniki roślinne często działają wspólnie, aby doprowadzić do konkretnego efektu fizjologicznego. Dobrym przykładem jest kora czepoty puszystej. Badania ekstraktu z czepoty wykazały jej zdolności do zwiększania możliwości ludzkiego układu odpornościowego. Aby zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, naukowcy wyodrębnili kilka alkaloidów w nadziei na odnalezienie konkretnego składnika, który odpowiada za te efekty. Mieli zamiar go replikować i umożliwić sprzedaż. Okazało się jednak, że działanie alkaloidów odseparowanych od reszty rośliny było znacznie słabsze. W przypadku czepoty alkaloidy działają wspólnie z taninami, aby mógł zostać osiągnięty ten zbawczy dla układu odpornościowego efekt.

Ludzie pracujący nad wytwarzaniem nowych farmaceutyków mogą napotkać na swojej drodze różne problemy. Przede wszystkim – nie mogą opatentować preparatów roślinnych. Po prostu nie można opatentować natury. Co za tym idzie, producenci leków stale poszukują pojedynczych składników, które mogliby odseparować i subtelnie zmienić w celu opatentowania. Pomyśl na przykład o kumarynie, którą znaleźć można w czerwonej koniczynie, anyżu, kozieradce i innych ziołach. Kumaryna poprawia krążenie krwi i redukuje przepuszczalność kapilarną. Po wyizolowaniu kumaryny z roślin biotechnolodzy dodali do niej maleńką molekułę soli. W żaden sposób nie zmieniło to jej właściwości, jednak był to sposób na stworzenie nowej substancji, którą można było opatentować.

Aktywność biologiczna nowo wyprodukowanych lekarstw nie jest dla ich producentów istotna. Ich moc może być kontrolowana przez zmniejszanie bądź zwiększanie dawki oraz częstotliwości przyjmowania. Po identyfikacji i ekstrakcji składników chemicznych można nimi dalej manipulować, aby zmienić sposób ich działania poprzez dodawanie innych składników chemicznych. To prawie jak alchemia. Dozowanie jest kluczowe, jednak nie gwarantuje bezpieczeń-

stwa specyfiku. Natomiast w przypadku leków recepturowych określa się je bardzo precyzyjnie. Nie zmienia to faktu, że nawet jeśli pacjent przyjmuje dokładnie przepisaną dawkę, specyfiki takie mogą okazać się toksyczne, a nawet doprowadzić do śmierci.

W 2004 roku uczestniczyłam w konferencji *Medycyna Ziemi*, organizowanej w Black Mountain w Karolinie Północnej. Jest to jedna z moich ulubionych konferencji ze względu na zróżnicowanie tematów i prelegentów. Zazwyczaj obfituje w wyniki badań i dowody naukowe. W trakcie tej, o której wspomniałam, czołowi światowi zielarze, tacy jak: David Hoffman, Donnie Yance czy Jill Stansbury, przedstawili statystyki, które mnie poruszyły. Tematem było bezpieczeństwo stosowania. W trakcie dyskusji ktoś wspomniał o setkach przypadków hospitalizacji i zgonów wynikających ze stosowania farmaceutyków. Jest to liczba, która każdego roku wzrasta. Melody Peterson, autorka *Our Daily Meds* (2008), stwierdziła, że około stu tysięcy Amerykanów umiera co roku w wyniku stosowania poprawnie przepisanych lekarstw. Przyczyną są znane wcześniej efekty uboczne. Oznacza to, że lekarz nie popełnił błędu, przepisując lekarstwo. Żadnego błędu nie popełnił również farmaceuta. To sam specyfik zawiódł pacjenta i doprowadził do jego śmierci.

Od roku 1983 American Association of Poison Control Centers (Amerykańskie Stowarzyszenie Kontroli Toksyn) zbiera dane na temat wszystkich przypadków zatrucia w Stanach Zjednoczonych, również tych wywołanych ziołami i suplementami diety. Pamiętaj, że większość zatruć tego typu jest wywoływana przyjmowaniem zbyt dużych dawek i niestosowania się do zaleceń. Nawet przy tym założeniu liczba zgonów wywołanych specyfikami ziołowymi oscyluje wokół jednego procenta!

Wiele komponentów farmaceutyków zawiera substancje nieorganiczne. Nasze organizmy mają trudności z ich rozłożeniem albo w ogóle nie są do tego zdolne. To z kolei powoduje problemy w komunikacji międzykomórkowej i zatrucia ustroju. Większość medykamentów podnosi też kwasowość organizmu, co utrudnia prawidłowe trawienie środków odżywczych. Naturalnie rośliny zawierają wiele komponentów obecnych również w ciele człowieka. Są one zatem rozpoznawane na poziomie komórkowym, a ciało ma wrodzoną zdolność do ich rozbijania.

Na koniec, farmaceutyki są ordynowane po to, aby zamaskować symptomy występujące u pacjenta. Poniżej znajdziesz (bardzo uproszczony) przykład. Cierpisz na chroniczną zgagę, więc stale przyjmujesz lekarstwa blokujące wydzielanie kwasów. Oczywiście mogą

one wpływać na twój sposób trawienia przez jakiś czas, jednak większość z nich na dłuższą metę przestanie działać. Ponadto ich długotrwałe przyjmowanie może wywołać inne problemy zdrowotne. Zioła z pewnością mogą być stosowane w przypadku występowania bolesnych objawów, jednak filozofia medycyny naturalnej jest inna. Mówi ona, że należy skupić się na głównej przyczynie, doprowadzić do ogólnej poprawy zdrowia i wyeliminować potrzebę podawania lekarstw.

W obecnych czasach antybiotyki i syntetyczne lekarstwa zawodzą nas raz za razem i nie są w stanie utrzymać nas w dobrym zdrowiu. A to sprawia, że naturalne metody leczenia mają jeszcze większe znaczenie niż kiedykolwiek.

Suplementacja ziołowa jest znacznie tańsza niż leki na receptę. Piękno ziół polega na tym, że zazwyczaj są dostępne od ręki, w naturze. Jeśli masz kwalifikacje niezbędne do rozpoznawania roślin w środowisku naturalnym i nie są one w żaden sposób chronione, możesz je po prostu zebrać. Istnieje też bardzo wiele możliwości aplikacji – od herbatki, przez okłady, płukanki, aż do płynnych ekstraktów. Ich zróżnicowanie cenowe sprawia, że są dostępne dla każdego.

Dlaczego jeszcze używamy ziół? Bo umożliwiają nam proaktywne podejście do własnego zdrowia, co w przyszłości ograniczy liczbę problemów, z jakimi będziemy musieli się zmagać. Masz tylko jedno ciało, więc traktuj je jak świątynię. Dziękuj mu każdego dnia. Sposób, w jaki to zrobisz, zależy wyłącznie od ciebie.

PODSTAWY LUDZKIEJ ANATOMII

Świadomość, jak funkcjonuje twoje ciało, to bardzo potężna i wyjątkowo przydatna wiedza przy stosowaniu ziół. Przykładowo, być może cierpisz na zgagę, która manifestuje się w górnych partiach układu pokarmowego. A może problemem są wzdęcia, które objawiają się w jego dalszej części. Kiedy zrozumiesz, w jaki sposób zachodzą te wszystkie procesy, będziesz w stanie wybrać najlepsze zioła na różne przypadłości.

Wszystkie funkcje życiowe są kontrolowane przez organy, które z kolei należą do większych systemów. Wszystkie pracują wspólnie, aby utrzymać nas przy życiu. Zielarze wierzą, że choroby wywoływane są przez zaburzenie równowagi tego systemu. Jeśli w jednym z nich zabraknie równowagi lub pojawi się schorzenie, będzie to wpływało na resztę. To dlatego zielarze reagują na symptomy, ale ich głównym celem jest odnalezienie i wyleczenie prawdziwej przyczyny dolegliwości. Jest to uznawane za podstawę holistycznego podejścia do leczenia.

Kolejne strony dostarczą ci informacji o układach: krążenia, oddechowym, pokarmowym i hormonalnym. Podzieliłam je, aby pomóc ci zrozumieć ich fizjologiczne funkcje, ale musisz pamiętać, że są one ze sobą nierozerwalnie połączone, tak jak wszystkie inne układy w ludzkim ciele.

Układ krwionośny

Każdy z nas wsłuchiwał się kiedyś w bicie serca, w jego rytm obrazujący regularne pulsowanie komór w największym mięśniu naszego ciała. Serce ma wielkość dużej rzepy, waży od 0,2 do 0,3 kilograma. Jego komory i naczynia są odpowiedzialne za pompowanie krwi do każdej komórki w ciele. W klasycznej medycynie chińskiej serce nazywane jest cesarzową. To ono zarządza zarówno przepływem krwi, jak i tlenu, a także wody, składników odżywczych, odpadków, komórek immunologicznych i hormonów. Jako władca, serce rezyduje tam, skąd wszystko bierze swój początek, i jak każdy dobry przywódca, powinno być spokojne, wdzięcznie zapewniać pokój w całym ciele i dbać o równowagę każdej jego funkcji.

Uwielbiam być człowiekiem. Każdy z nas jest wielkim zbiorem myśli, funkcji, emocji, a przy tym posiadamy zaawansowany umysł, który jest w stanie opanować i połączyć te wszystkie doznania. Nikt nie może zaprzeczyć, że ludzie mają świetnie funkcjonujący mózgowy układ limbiczny. Chociaż nasze emocje mogą nas niekiedy przytłaczać, są bardzo unikatowym i pięknym przejawem człowieczeństwa. A który organ odczuwa i odpowiada na wszystkie emocje, jakich doświadczamy? Serce.

Prawdą jest, że mózg wysyła sygnały do serca, jednak serce wysyła ich do mózgu o wiele więcej. I to takich, które wpływają na funkcje poznawcze: uwagę, spostrzegawczość, percepcję, pamięć i zdolność do rozwiązywania problemów. W rzeczywistości emocje są ogromnie istotne dla stanu zdrowia, a szczególnie dla serca. Badania wykazały, że złość, stres lub smutek mogą mieć wpływ na umiejętność logicznego myślenia i zapamiętywania z powodu niekonsekwentnych sygnałów przesyłanych z serca do mózgu. Monitor pracy serca wykazał, że emocje mogą także zmieniać jego rytm. W trakcie przeżywania stresu i negatywnych emocji rytm serca staje się kapryśny i nieuporządkowany. Przyspiesza lub jest zupełnie inny niż zwykle. Te same monitory mierzyły także tętno ludzi spokojnych, doświadczających pozytywnych emocji. Wykazały one równy, stabilny rytm.

Bardzo silne emocje, „złamane serce", smutek czy depresja fizycznie wpływają na serce. Niezliczone badania wykazywały, jaki efekt na jego działanie mają depresja, poczucie samotności i wyobcowania. „Złamane serce" może wpędzić ludzi w chorobę, a nawet doprowadzić do śmierci po zgonie ukochanej osoby. Współ-

czesna technologia doprowadziła do tego, że nasz kontakt z innymi ludźmi stał się ograniczony, jednak większość z nas nadal odczuwa potrzebę przyjaźni, miłości, wdzięczności, poczucia własnej wartości czy uśmiechu drugiego człowieka. Bez takiego kontaktu w sercu i układzie krążenia mogą nastąpić fizjologiczne zmiany, takie jak nieregularne funkcjonowanie czy zesztywnienie arterii. Powtarzające się „złe" emocje mogą być również przyczyną miażdżycy i powstawania stanów zapalnych w mięśniu sercowym. Jak wiesz, miażdżyca jest jedną z głównych przyczyn ataków i zawałów serca.

Mimo że choroby serca uznawane są za wrodzone lub genetyczne, cierpi na nie wielu ludzi, którzy nie mają takich predyspozycji. Spróbujmy spojrzeć poza symptomy tych schorzeń i skoncentrujmy się na ich przyczynach, co może przedłużyć nasze życie albo chociaż sprawić, że będzie ono dużo szczęśliwsze.

No dobrze, ale co to ma wspólnego z ziołami? Jako naturopatka, specjalistka od akupunktury i zielarka, zawsze będę powracać do koncepcji całości i tego, jak zioła wpływają na funkcjonowanie serca i innych organów. Mimo że ziołowe preparaty nie wyleczą bezpośrednio choroby serca, są w stanie poprawiać nasze zdrowie na co dzień.

Zioła na układ krążenia

Bardzo wiele ziół wspiera działanie serca i całego układu krążenia. Niektóre z nich poprawiają wydajność mięśnia sercowego, inne zwiększają jego siłę albo regulują rytm. Ziołowe specyfiki pomagają na serce też w innym, głębszym sensie. Stan serca w dużym stopniu zależy od kondycji emocjonalnej i fizycznej, a zatem możesz pić kordiały (toniki przyjmowane w niewielkich ilościach dla wzmocnienia ciała, umysłu i ducha) czy spożywać ziołowe środki uspokajające (specyfiki mające relaksujący wpływ na ciało, umysł i ducha). Wszystko to poprawi stan twojego serca.

Ziołowe środki nasercowe zazwyczaj dzielą się na dwie grupy. Stymulujące i funkcjonalne. Te pierwsze pomagają w przywróceniu właściwego funkcjonowania. Zazwyczaj nie przynoszą piorunujących efektów, ale działają tonizująco i odżywczo na cały system, dzięki czemu wpływają na zdrowie całościowo. Powinny być przyjmowane długofalowo, aby mogły spowodować trwałe, pozytywne zmiany fizjologiczne, poprawić tempo i rytm bicia serca, zminimalizować palpitacje, obniżyć ciśnienie krwi i uspokoić mięsień. Zioła z tej grupy to między innymi głóg, czosnek, lipa,

krwawnik pospolity, serdecznik pospolity, miłorząb dwuklapowy, selenicereus wielkokwiatowy, pokrzywa indyjska i balsamowiec indyjski.

Podstawowa funkcja serca

Układ krążenia składa się z mięśnia sercowego, arterii, żył i naczyń krwionośnych, których zadaniem jest transport krwi i innych substancji do każdej komórki w ciele. Serce podzielone jest na pół – po lewej stronie znajduje się jeden przedsionek i komora, po prawej – drugi przedsionek i komora. W zdrowym ciele zawory między przedsionkiem a komorą zapewniają przepływ krwi tylko w jedną stronę. Żyły dostarczają krew do serca, a arterie transportują ją na zewnątrz. Po przepompowaniu przez serce natleniona krew jest kierowana do reszty ciała za pomocą aorty (największej arterii w organizmie), a tętnica płucna kieruje odtlenioną krew (pozbawioną tlenu) z powrotem do płuc, aby znów ją weń wzbogacić.

Ziołowe preparaty funkcyjne mogą przynosić naprawdę niesamowite efekty. Zazwyczaj zwiększają efektywność mięśnia sercowego bez jednoczesnego zwiększania jego zapotrzebowania na tlen. Kiedy choroba sercowa postępuje, spada też możliwość utrzymywania normalnego krążenia. Natomiast preparaty ziołowe wspierają krążenie i zwiększają produkcję moczu, co z kolei redukuje ilość krwi krążącej, zmniejszając konieczny wysiłek mięśnia sercowego. Wadą tych funkcyjnych glikozydów jest to, że często bywają toksyczne. Właśnie dlatego naparstnica i różne inne zioła nie są dziś dostępne w masowej sprzedaży. Wśród tych specyfików znajdują się konwalia majowa, naparstnica purpurowa, żarnowiec miotlasty czy cebulica syberyjska.

Funkcyjne stymulanty przyspieszają ruchy krwinek i stymulują układ krążenia. Do tej grupy zaliczają się pieprz cayenne, imbir i cynamon.

Leki rozszerzające naczynia, takie jak żółtodrzew amerykański czy miłorząb dwuklapowy, rozszerzają naczynia krwionośne, aby zmniejszyć ucisk i ograniczenia.

Specyfiki na nadciśnienie zmniejszają ciśnienie krwi, jednak zdają się działać głównie na ciśnienie rozkurczowe, co zdejmuje ogromny ciężar z serca i naczyń. Wśród tego typu ziół znajdziesz czosnek, lipę, jemiołę, liść oliwny czy rauwolfię żmijową.

Diuretyki, takie jak jedwab kukurydziany, liście mniszka zwyczajnego i pietruszki, wspomagają działanie nerek, aby jak najaktywniej wypłu-

kiwać płyny, co zmniejsza objętość krwi krążącej i przynosi ulgę przepracowanemu sercu.

Toniki naczyniowe wzmacniają naczynia i pomagają na żylaki i pękające naczynka. Niektóre z nich to ruszczyk kolczasty, collinsonia, miłorząb dwuklapowy i kasztanowiec zwyczajny.

Zioła uspokajające pomagają, kiedy kondycja serca pogarsza się ze względu na negatywne emocje. Niektóre zioła, takie jak serdecznik pospolity, tarczyca bocznokwiatowa, owies zwyczajny czy lipa, są znane ze swojego wpływu na serce. Często redukują stres, a co za tym idzie, zmniejszają palpitacje.

Układ oddechowy

Często siaduję w swoim salonie i obserwuję, jak olbrzymie żywotniki zachodnie i jodły tańczą na wietrze. Uwielbiam wietrzne dni, kiedy powietrze otula te dostojne twory natury i przemyka między ich gałęziami. Niemal jestem w stanie dostrzec, jak oddychają, głęboko i swobodnie, kiedy potężne masy powietrza wzmacniają je i sprawiają, że wszystkie stare liście i gałęzie opadają, a wszystko to dla ich dobra. W medycynie chińskiej natura pojmowana jest jako odzwierciedlenie człowieka. Dla mnie te drzewa są właśnie pięknym obrazem układu oddechowego – są jak wielkie płuca, które wdychają i wydychają powietrze niezbędne do funkcjonowania świata.

Wielu z nas nie jest nawet świadomych oddychania, a jednak robimy to od dwunastu do dwudziestu razy na minutę, w zależności od wieku. Płuca ożywiają nasze organizmy, wprowadzając do krwioobiegu odżywczy tlen wraz z każdym naszym wdechem, i pozbywając się dwutlenku węgla za każdym razem, kiedy wypuszczamy powietrze. Dokładnie tak samo robią drzewa, pobierając to, czego potrzebują, i pozbywając się całej reszty. Nasz oddech rezonuje także w sferze duchowej i emocjonalnej, ponieważ wdychamy to, co czyste i niezbędne, a uwalniamy to, co nam nie służy. Czy zauważyłeś, że kiedy się stresujesz, masz problemy z oddychaniem? Czy nie byłoby lepiej wypuszczać całe powietrze i pozbyć się tego, czego nie potrzebujesz?

Z wiekiem wykorzystujemy coraz mniej i mniej potencjału naszych płuc, więc nasz oddech staje się płytszy. Często proszę pacjentów o wzięcie głębokiego oddechu i obserwuję, jak zapadają się ich brzuchy, a wydymają klatki piersiowe. To jasny sygnał, że należy przeprowadzić zajęcia oddechowe. Kiedy do oddychania używa się tylko górnych płatów płuc, nie wykorzystuje się pełnego potencjału natlenienia. Takie płytkie oddechy mogą wpływać na komórki, funkcje nerwowe, działanie mięśni, krążenie krwi, trawienie, a także długofalowo na fizyczną i psychiczną kondycję.

Zwrócenie uwagi na sposób, w jaki twój oddech wznosi się i opada, może mieć ogromnie pozytywny wpływ na twoje samopoczucie. Kiedy ostatni raz usiadłeś i skupiłeś się na własnym oddechu? Spróbuj zrobić to teraz. Postaw obie stopy na podłodze i swobodnie połóż ręce na kolanach. Zacznij obserwować swój oddech. Wdech i wydech. Nie rób nic, aby go zmienić. Co zauważasz? A teraz weź głęboki wdech. Czy odczuwasz jakiś

ucisk? A teraz zacznij jeszcze raz, ale pilnuj, aby ten oddech zaczął się w dole brzucha. Wypełnij brzuch tak, aby stał się duży i okrągły. Zakończ, kiedy powietrze dotrze w same krańce, płuc i powoli je wypuść. Powtórz to pięć razy. Jak się teraz czujesz?

Z każdym oddechem powietrze podróżuje przez płuca do serca, a stamtąd poprzez układ krwionośny do reszty ciała. W płucach znajdują się pęcherzyki, w których tlen łączy się z komórkami krwi. Kiedy tak się dzieje, dwutlenek węgla jest uwalniany do krwiobiegu jako produkt uboczny, transportowany z powrotem do płuc i wydalany w trakcie wydechu. Gąbczasta, elastyczna tkanka, z której zbudowane są płuca, kurczy się i rozkurcza z każdym oddechem. Górne części są w stanie zwierać się dość mocno (co umożliwia nam odkasływanie), ponieważ są w nich obecne chrząstki. W dolnych partiach ich nie ma, więc nie są w stanie zacisnąć się z dużą siłą. To dlatego infekcje dolnych partii płuc są tak trudne do wyleczenia.

Układ oddechowy składa się także z górnych dróg oddechowych, czyli nosa, ust i gardła. Poza rozpoznawaniem zapachów, nos nawilża, filtruje i ogrzewa powietrze, którym oddychamy. Ciała rzęskowe i komórki kubkowe są najważniejszymi elementami górnych dróg oddechowych. Maleńkie rzęski blokują przedostawanie się obcych substancji do dróg oddechowych. Są naszą pierwszą linią obrony, utrzymującą drogi oddechowe wolne od nieprzyjaznych substancji. Często wyobrażam je sobie jako tancerki go-go, szaleńczo machające, uniemożliwiające przedarcie się przez tłum. Komórki kubkowe produkują i przechowują śluz, który tworzy barierę chroniącą przed środkami drażniącymi, takimi jak zanieczyszczenia i alergeny. Ciała rzęskowe mogą zostać zniszczone i sparaliżowane przez palenie papierosów, wdychanie szkodliwych chemikaliów i podrażnienia wywołane jedzeniem, bakteriami i wirusami. W efekcie produkowanych jest więcej komórek kubkowych, zwiększa się ilość śluzu w jamie nosowej, co jest powodem chronicznego przekrwienia i kataru. Jeśli jest tak w twoim przypadku, nie obwiniaj komórek kubkowych. One tylko starają się chronić. Najważniejsze jest teraz odzyskanie równowagi.

Zioła na układ oddechowy

Możesz wybierać spośród wielu ziół wspomagających układ oddechowy, w zależności od budowy twojego ciała i symptomów. Wiele z nich może

przeciwdziałać podrażnieniom, przekrwieniom błony śluzowej i astmie, a inne odprężą lub pobudzą cały układ oddechowy.

Toniki respiracyjne leczą, naprawiają i wzmacniają układ oddechowy oraz wszystkie jego części. Często zalecam moim pacjentom stosowanie toników z tymianku, omanu wielkiego, rozmarynu i dziewanny drobnokwiatowej, przez miesiąc co roku, jako program odnowy biologicznej dla płuc. Nasza kultura coraz bardziej skupia się na oczyszczaniu, detoksykacji i odnowie. Jako zielarka koncentruję się na tonizowaniu, wzmacnianiu i poprawie. Jeśli wzmocnimy nasze ciała, same będą pozbywać się toksyn. Dobrze jest stosować toniki przed nadejściem czasu zachorowań na grypę, przeziębienia czy alergie, aby wzmocnić ogólną kondycję ciała i wesprzeć układ oddechowy. Każdy, kto kiedykolwiek palił, powinien ich używać, ponieważ są one w stanie odbudować zniszczone komórki i poprawić oddychanie. Dobrymi ziołami są oman wielki, dziewanna i podbiał pospolity.

Środki przeciwśluzowe pomagają pozbyć się flegmy towarzyszącej zapaleniom błony śluzowej w drogach oddechowych lub jamach ciała, co często ma miejsce przy infekcjach. Poprzez ograniczenie stanu zapalnego zmniejszymy także ilość wydzielanej flegmy. Najlepsze zioła w tej grupie to pieprz cayenne, podbiał, kwiat bzu czarnego, oman wielki, świetlik, imbir, nawłoć kanadyjska, gorzknik kanadyjski, dziewanna i babka zwyczajna.

Leki mukolityczne zasadniczo rozbijają flegmę i świetnie działają z poprzednio opisywaną grupą preparatów. Niektóre rozpuszczają śluz, inne go rozcieńczają, a jeszcze inne zmuszają do opuszczenia systemu. Kiedy potrzebujesz mukolityku, chcesz, aby działał szybko. Tak, żeby przypominające trzęsienie ziemi chrapanie twojej drugiej połówki wreszcie ustało. Najefektywniejsze z nich to dzięgiel litwor, anyż, cynamon, fenkuł włoski, czosnek i imbir.

Stymulanty (wykrztuśne) przyspieszają i usprawniają funkcjonowanie układu oddechowego. Te zioła zapoczątkowują pracę układu i pomagają w przemieszczaniu się mazi w górę i na zewnątrz, jak również zwiększają cyrkulację oddechową. Takie stymulanty to na przykład żywotnik zachodni, podbiał, szanta zwyczajna, hyzop lekarski i tymianek.

Zioła limfatyczne działają korzystnie na układ limfatyczny i opuchnięte gruczoły w całym ciele. Stosowanie ich przez dzień czy dwa nie tylko zwiększa cyrkulację białych krwinek, ale również pomaga pozbyć się z organizmu toksyn gromadzących się w gruczołach chłonnych. Do skutecznych ziół limfatycznych nale-

żą między innymi jeżówka, kosaciec, szkarłatka, koniczyna łąkowa i baptysja błękitna.

Zioła łagodzące za sprawą wydzielanych przez nie fluidów działają kojąco na podrażnione tkanki oraz stany zapalne, mają również właściwości ochronne. Działają łagodząco na układ oddechowy przy występowaniu kaszlu i problemów z oddychaniem. Z natury chłodzące, obniżają temperaturę wytworzoną przez nadmiar flegmy w płucach. Należy do nich koper włoski, lukrecja gładka, prawoślaz i wiąz czerwony.

Zioła relaksujące również łagodzą podrażnione tkanki, ale w przeciwieństwie do ziół łagodzących, które zawierają kojące fluidy, ten typ ziół ma bezpośredni wpływ na tkanki, ponieważ je rozluźnia. Pomyśl o męczącym cię cały dzień kaszlu, kiedy twoje płuca są bardzo obciążone, wrażliwe i delikatne. Nawet odrobina takiego relaksującego specyfiku sprawi, że poczujesz się, jakbyś zanurzył się w ciepłej kąpieli. Świetnym pomysłem będzie właśnie wzięcie kąpieli i popijanie ziołowej herbatki w tym samym czasie. Do takich ziół należą na przykład podbiał, dziewanna, trojeść bulwiasta i tymianek.

Leki rozszerzające oskrzela po mistrzowsku otwierają drogi oddechowe, co natychmiast poprawia jakość oddychania niezależnie od tego, czy pacjent cierpi na astmę, zapalenie oskrzeli, zapalenie opłucnej, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc czy kaszel palacza. Mormońska herbatka jest najlepszym ziołowym specyfikiem otwierającym drogi oddechowe. Niestety traganek błoniasty, ziele, które jest jej składnikiem, zawiera efedrynę. Z tego względu jest bardzo trudne do znalezienia, ponieważ efedryna w przeszłości była nieprawidłowo wykorzystywana do produkcji środków odchudzających. Niezależnie od tego, traganek błoniasty jest jednym z najlepszych ziół udrażniających drogi oddechowe. Inne to na przykład pokrzywa indyjska, doględka mocna, lobelia i koniczyna łąkowa.

Zioła antybakteryjne specjalizują się w walce z atakującymi nas drobnoustrojami poprzez stymulację komórek obronnych, takich jak białe ciałka krwi. Bakterie i wirusy mogą występować szczególnie często w zamkniętych pomieszczeniach, szkołach i biurach. Używanie antybakteryjnych nalewek w małych dawkach (zazwyczaj około trzech kropli) pomoże utrzymać barierę ochronną i pozbyć się potencjalnej choroby. Do tych ziół należą lawenda, hemorodowate, rozmaryn, brodaczka i krwawnik pospolity.