

Słowo wstępne

Zioła towarzyszyły człowiekowi już od zarania dziejów, a historia ich stosowania jest ściśle związana z historią żywienia człowieka. Przez wiele tysiącleci człowiek pierwotny prowadził koczowniczy tryb życia, migrując z miejsca na miejsce w poszukiwaniu dogodniejszych warunków bytowania. Nie posiadał wiedzy jak konserwować żywność, ani też nie mógł jej transportować, to leż zmuszony był żywić się i to o każdej porze roku, tymi roślinami, które znajdowały się na trasie jego wędrówki. Były to różne gatunki roślin niektóre człowiek spożywał w całości, a z niektórych tylko pewne części. Zgodnie z naszymi dzisiejszymi przyzwyczajeniami i upodobaniami, pożywienia tego nie uznalibyśmy za smaczne, było ono jednak dość urozmaicone i dostarczało organizmowi nie tylko podstawowych składników odżywczych, takich jak białka, węglowodany i tłuszcze, ale również bogatego zestawu substancji czynnych, jak flawonoidy, saponiny, garbniki, gorycze, witaminy, mikroelementy itp. Dość wcześnie przekonał się człowiek, że nie wszystkie rośliny nadają się do spożycia i że są wśród nich takie, które działają trująco, halucynogennie, alergicznie. Ludzkość dochodziła powoli do poznania działania tych roślin, przez długie tysiąclecia, obserwując zwierzęta, które dzięki bardziej rozwiniętemu i wyczulonemu instynktowi unikały roślin trujących, a niekiedy umiały wyszukać odpowiednie rośliny lecznicze. Jeszcze dzisiaj możemy zauważyć jak na bardzo nawet ubogich pastwiskach górskich bydło i owce omijają niektóre rośliny np. tojad, zimowit, pokrzyk wilcza jagoda i inne.

W miarę gromadzenia z pokolenia na pokolenie doświadczeń powstała wiedza o niezwykłych właściwościach roślin. Wiedza ta, przekazywana ustnie jedynie w bardzo wąskim gronie rodziny czy klanu, tworzyła krąg wtajemniczenia - stawała się atrybutem władzy, przedmiotem obrzędów, kultów religijnych, magii. Z czasem zaczęto spisywać wiadomości o ziołach i ich działaniu. Najstarsze zapiski pochodzą z Chin i Indii sprzed 3500 lat.

Z kręgu kultury śródziemnomorskiej wywodzą się gliniane tabliczki, na których 2500 lat p.n.e. w Mezopotamii (obecny Irak), spisano wiele roślin leczniczych. Nauka o ziołach wspaniale rozwinęła się w starożytnej Grecji. Ziołami i lecnictwem zajmowali się; nie tylko kapłani, lecz również filozofowie i uczeni, którzy pozostawili w spuściźnie wiele cennych dzieł. Za ojca medycyny i farmacji uważa się greckiego uczonego Hipokratesa, pochodzącego z wyspy Kos z V w. p.n.e. w swoim dziele *Corpus Hippocraticum* opisał około 300 leków pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i mineralnego. Drugie wielkie dzieło *De materia medica* napisane przez Dioskorydesa w I w. p.n.e. zawiera opis około 1200 gatunków roślin leczniczych. Oba dzieła przetłumaczone w późniejszym czasie na łacinę, stanowiły przez kolejne piętnaście wieków podstawową wiedzę o ziołach i ich stosowaniu w medycynie europejskiej. Także Rzymianie wnieśli swój wkład w poszerzeniu wiedzy o ziołach. Jednym z takich wybitnych lekarzy był Galen, żyjący na przełomie I i II w. n.e., który zasłużył się wprowadzeniem nowych metod sporządzania leków, toteż od jego imienia pochodzi nazwa - leki galenowe.

W średniowieczu leczeniem zajmowały się głównie osoby duchowne, a w szczególności zakonnicy, których zainteresowaniem była również uprawa i zbiór ziół gatunków śródziemnomorskich zaaklimatyzowanych w północnych obszarach Europy. Również w okresie średniowiecza leczeniem zajmowali się także aptekarze, którzy w swoich ogródkach uprawiali wiele roślin leczniczych. przyrządzali z nich leki oraz udzielali porad lekarskich.

W okresie Odrodzenia nastąpił wielki przełom charakteryzujący się m.in. rozwojem nauk przyrodniczych, które wpłynęły decydująco na rozwój zielarstwa. Wielkie wyprawy odkrywcze na inne kontynenty dostarczyły wiele nowych roślin i sposobów leczenia. Z kolei dzięki wynalazkowi druku zaczęto rozpowszechniać tzw. zieleńniki (herbarze), opisujące rośliny lecznicze, ich właściwości i zastosowanie. Już od czasów średniowiecza alchemicy i filozofowie byli zainteresowani substancjami czynnymi roślin, od których zależy ich działanie na organizm człowieka. Ale dopiero rozwój nauk przyrodniczych, a szczególnie chemii i fizyki stworzył metody, dzięki którym udało się wyizolować z roślin substancje czynne, poznać ich budowę, zbadać ich skutki fizjologiczne oddziaływania na człowieka i zwierzęta, a z biegiem czasu dokonywać również syntezy tych substancji poza rośliną.

Od starożytności aż do XIX wieku leki były prawie wyłącznie wytwarzane z surowców naturalnych. Na początku XIX wieku rozwój chemii i odkrycie złożonych procesów syntezy organicznej doprowadziły do masowej produkcji leków syntetycznych i bujnego rozwoju przemysłu farmaceutycznego. Dzięki temu nowoczesna medycyna może zwalczać wiele chorób dawniej nieuleczalnych i często śmiertelnych. W okresie tym dokonano syntezy wielu związków m. in. barwników roślinnych. Z czasem rozwinęła się nowa gałąź przemysłu chemicznego, zajmująca się syntezą leków, które nie odtwarzają substancji występujących w świecie roślinnym bądź zwierzęcym, lecz stanowią zupełnie inne związki. Liczba leków rośnie i nadal lawinowo rośnie w szybkim tempie. Należy nadmienić o wielkich możliwościach reklamowych przemysłu farmaceutycznego, aby zrozumieć, dlaczego w tak krótkim czasie leki syntetyczne opanowały rynek, z którego prawie wyeliminowały dotychczasowe leki naturalne - w lecznictwie w Polsce pozostała ich niewielka ilość w porównaniu z syntetykami. Leki oparte na surowcach roślinnych mają jednak ogromną przewagę nad preparatami chemicznymi, ponieważ zawarte w nich substancje czynne znajdują się zawsze w biologicznej równowadze dzięki pewnym substancjom dodatkowym i ich wzajemnemu oddziaływaniu. Dlatego na ogół nie kumulują się one w organizmie, a ich szkodliwe działanie jest ograniczone do minimum.

Z czasem zaczęto obserwować ujemne cechy leków syntetycznych, a mianowicie działania uboczne, niepożądane reakcje, mała przyswajalność przez organizm itp. Jest rzeczą oczywistą, że medycyna współczesna nie może zrezygnować z leków syntetycznych z wielu powodów, to jednocześnie daje się zauważyć we wszystkich krajach rozwiniętych masowy powrót do środków naturalnych. Zainteresowanie tymi środkami obejmuje nie tylko leki, lecz również sposób odżywiania się, a więc większą konsumpcję roślin, szczególnie warzyw i owoców oraz różnych roślin przyprawowych. Dzisiaj już wiemy, że niektóre z przypraw zawierają substancje o działaniu leczniczym, toteż granica między poszczególnymi grupami tych roślin jest często płynna i umowna - co jest lekiem, a co suplementem diety.

Jedną z wielu roślin leczniczych pochodzących z basenu Morza Śródziemnego jest czystek *Cistus Incanus* stosowany już od ponad 2500 lat. Roślina ta mimo swoich udokumentowanych właściwości leczniczych przez długi czas była mało znana wśród fitoterapeutów, ale prawie zupełnie obca lekarzom medycyny akademickiej. Czystek wykazuje wielokierunkowe działanie lecznicze, rzadko spotykane tylko u jednej rośliny, toteż właśnie dzięki temu zasługuje na szczególną uwagę i jest godny polecenia do stosowania przez każdego z nas nie tylko w czasie choroby.

Autorom niniejszego opracowania i publikacji o czystku należą się wyrazy głębokiego szacunku i uznania oraz podziękowania za ogromny wkład pracy i zaangażowanie, jakie włożyli, aby niniejsza pozycja ukazała się na naszym rynku księgarskim uzupełniając lukę w branży zielarskiej.

Prof. dr n. med. Wiktor Stelmach

Członek Zarządu Polskiego

Towarzystwa Lekarskiego Sekcji

Fitoterapii