

Związki bioaktywne w ziołach i przyprawach

Rośliny lecznicze swoje właściwości zawdzięczają **związkom bioaktywnym**. Związki te wywierają wpływ na organizm ludzki, dlatego warto je poznać bliżej.

Alkaloidy są bardzo liczną grupą substancji o charakterze zasadowym. Z alkaloidami spotykamy się każdego dnia. Najpopularniejsze z nich to **morfina**, **kofeina**, **nikotyna**, **strychnina** i **piperyna** (z pieprzu).



Kawa

Antrazwiązki są biologicznie czynnymi substancjami roślinnymi. W roślinach występują w postaci glikozydów. Antrazwiązki mają **działanie przeczyszczające** i wpływają na szybkość wypróżnienia. Rośliny, które zawierają antrazwiązki, są często składnikami mieszanek przeczyszczających. Najbogatsze w antrazwiązki są **klącze rzewienia** i **liście senesu**.



Rzewień dłoniasty

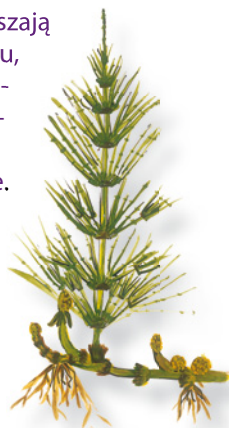
Azuleny są związkami cukrowcowymi. Mają działanie **przeciwzapalne**, a także **zmniejszające obrzęki**. Poleca się je na

problemy skórne, takie jak oparzenia słoneczne i rany, a także do sporządzania płukanek, okładów i kąpeli. Azuleny mają działanie **przeciwbakteryjne**. Występują w **rumianku**, **bylicy piołunie** i **krwawniku**.



Krwawnik pospolity

Flawonoidy to bioaktywne związki spełniające rolę **przeciwutleniaczy** i barwników roślinnych. Do flawonoidów zaliczamy: rutynę, kwercyтынę, kumaryny, garbniki, katechiny, antocyjany. Flawonoidy wpływają na **wzmocnienie ścian naczyń krwionośnych**, wspomagają magazynowanie witaminy C, zmniejszają poziom cholesterolu, mają działanie **przeciwzapalne**, **zmniejszające uczulenia** i **przeciwbakteryjne**. O działaniu **mocznopędnym** flawonoidów możemy się przekonać, zażywając suplementy zawierające **kwiaty czarnego bzu**, **liść brzozy** czy **ziele skrzypu**.



Skrzyp

Garbniki mają ważne znaczenie terapeutyczne we wspomaganiu **leczenia oparzeń**, **opryszczki** i **krwawień**. Charakterystyczny dla garbników jest ich cierpki smak. Działają **ściągająco**, **znie-**

IMBIR

Imbir (*Zingiber officinale*) jest wykorzystywany nie tylko jako roślina lecznicza, ma także zastosowanie w sztuce kulinarnej. Ta przyprawa często spożywana jest w postaci rozgrzewającej herbatki, którą przyrządza się z korzenia zalanego wrzącą wodą. Stosowanie imbiru w celach leczniczych ma wielowiekową tradycję. **Jego właściwości lecznicze były uznawane w medycynie chińskiej i indyjskiej.** Te właściwości imbir zawdzięcza mieszaninie terpenów i gingerolom.

Ciekawostka:

Imbir jest wykorzystywany do uśmierzania objawów choroby lokomocyjnej. Jego działanie dotyczy zapobiegania nudnościom i wymiotom. Dlatego poleca się go także w małych dawkach kobietom w ciąży.

Imbir posiada szereg pozytywnych właściwości leczniczych:

- wspomaga odporność, dzięki temu że hamuje rozwój bakterii, wirusów i grzybów
- pobudza krążenie krwi
- wspomaga koncentrację
- pobudza do działania układ immunologiczny
- wspomaga trawienie przez pobudzanie wydzielania śliny i soków trawiennych
- działa przeciwzapalnie – dlatego stosowany jest w łagodzeniu chorób stawów, w tym reumatoidalnego zapalenia stawów
- działa przeciwmiażdżycowo i zmniejsza prawdopodobieństwo powstania zakrzepu
- zmniejsza gęstość śluzu, dzięki czemu jest skutecznym środkiem na kaszel
- zmniejsza obrzęki
- działa przeciwbólowo.



SZAŁWIA

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Surowcem leczniczym są liście szalwii i ulistnione szczyty pędów. Szałwia może działać także jako odtrutka wobec toksyn bakteryjnych. Napar z liści szalwii jest bogaty w garbniki, olejki eteryczne, flawanoidy oraz witaminę C i B1.

Szałwia charakteryzuje się działaniem:

- tonizującym
- odkażającym
- przeciwbakteryjnym
- przeciwpotowym
- zmniejszającym zaczerwienienie skóry
- zmniejszającym wzdęcia
- łagodzącym ukąszenia owadów.

Napar z liści szalwii jest szczególnie polecany do picia przy nieżytach układu oddechowego i anginie, a do płukania przy zapaleniu migdałków i bólu zębów. Należy pamiętać, że napar przyrządzany do picia powinien być słabszy niż ten, którego używamy do płukania jamy ustnej.

Szałwia może być także użyteczna jako okład zewnętrzny na trudno gojące się rany. Kąpiel z dodatkiem szalwii pomoże, gdy borykamy się z infekcjami skórnymi.

Szałwia jest rośliną o szerokim zakresie działania – prócz przemysłu farmaceutycznego doceniono ją w przemyśle kosmetycznym i kulinariach. W kuchni szalwię poleca się do wieprzowiny, baraniny, ryb i kaczki oraz dań z pomidorów, fasoli lub innych warzyw. Szałwię w kuchni należy dozować ostrożnie, gdyż posiada gorzki posmak.

Z szalwią możemy się także spotkać w drogerii, gdyż jest stosowana do produkcji kremów, szamponów, mydeł i innych naturalnych kosmetyków.

Uwaga:

Picie zbyt dużych ilości naparu z szalwią albo spożywanie suplementów ją zawierających, w ilościach innych niż zaleca producent, może spowodować:

- wymioty
- nudności
- kurcze kloniczne
- ośłupienie.



Pamiętajmy!

1. Niektóre zioła mogą wchodzić w interakcje z zażywaniem lekami, dlatego uważnie czytamy ulotkę dołączoną do leku.
2. Alergicy powinni zwracać uwagę, czy nie są uczuleni na daną rodzinę roślin lub związki bioaktywne w nich zawarte.
3. Przyjmowanie preparatów zbyt często i w dawkach przekraczających zalecane może spowodować zatrucie.

4. Pamiętajmy też, że zbieranie ziół jest sztuką, a zbiór roślin zależy od wielu czynników.

Szczegółowe informacje o występowaniu i pozyskiwaniu surowców roślinnych są zawarte w Farmakopei, która jest zwana kodeksem aptecznym. Znaleźć tam można szczegółowe informacje o wszystkich lekach będących w obrocie, ale także o sporządzaniu, przechowywaniu, dawkowaniu surowców roślinnych.



Polecamy
Przyprawy i zioła

Wszystkie przepisy do zdjęć potraw zawartych w tej książce znajdziesz w *Przyprawach i ziołach*.