



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

ZIELNIK SENIORA



CYKL SPOTKAŃ Z ZIELARZEM FITOTERAPEUTĄ DIETETYIEM I REFLEKSOLOGIEM

SKIEROWANY DO OSÓB 60+

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy MRiPS w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, Edycja 2023.





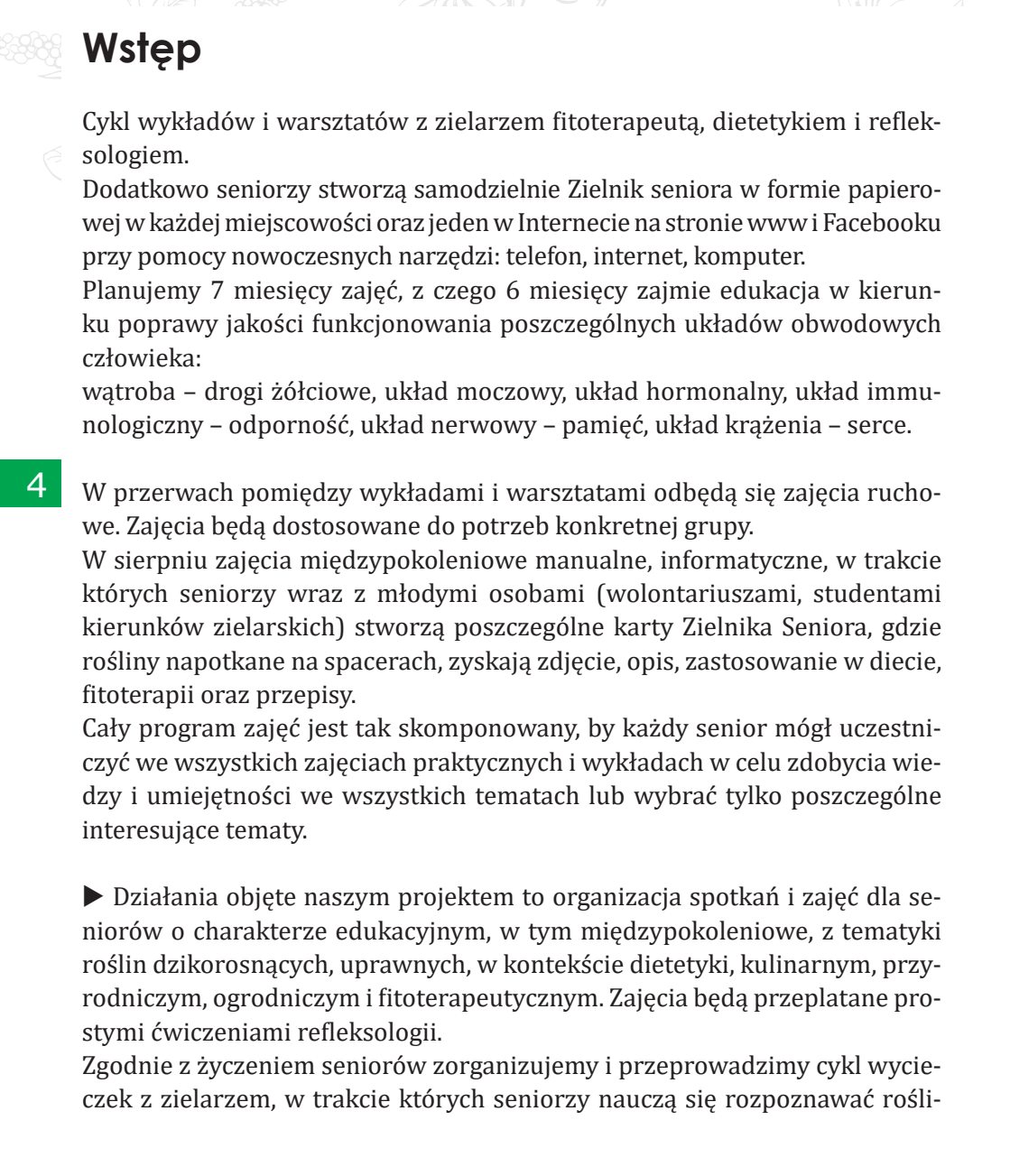
Zielnik Seniora

Podziękowania



Spis treści

4	Wstęp
8	Dietetyka
13	Refleksologia
17	Wstęp do ziółarstwa
	Zalecenia
21	Zalecenia we wspomaganiu układu krążenia
26	Zalecenia dla wsparcia układu nerwowego
35	Zalecenia stosowane we wzmacnianiu odporności organizmu
40	Zalecenia stosowane we wzmacnianiu układu moczowego
47	Zalecenia stosowane w chorobach wątroby i dróg żółciowych



Wstęp

Cykl wykładów i warsztatów z zielarzem fitoterapeutą, dietetykiem i refleksologiem.

Dodatkowo seniorzy stworzą samodzielnie Zielnik seniora w formie papierowej w każdej miejscowości oraz jeden w Internecie na stronie www i Facebooku przy pomocy nowoczesnych narzędzi: telefon, internet, komputer.

Planujemy 7 miesięcy zajęć, z czego 6 miesięcy zajmie edukacja w kierunku poprawy jakości funkcjonowania poszczególnych układów obwodowych człowieka:

wątroba – drogi żółciowe, układ moczowy, układ hormonalny, układ immunologiczny – odporność, układ nerwowy – pamięć, układ krążenia – serce.

4

W przerwach pomiędzy wykładami i warsztatami odbędą się zajęcia ruchowe. Zajęcia będą dostosowane do potrzeb konkretnej grupy.

W sierpniu zajęcia międzypokoleniowe manualne, informatyczne, w trakcie których seniorzy wraz z młodymi osobami (wolontariuszami, studentami kierunków zielarskich) stworzą poszczególne karty Zielnika Seniora, gdzie rośliny napotkane na spacerach, zyskają zdjęcie, opis, zastosowanie w diecie, fitoterapii oraz przepisy.

Cały program zajęć jest tak skomponowany, by każdy senior mógł uczestniczyć we wszystkich zajęciach praktycznych i wykładach w celu zdobycia wiedzy i umiejętności we wszystkich tematach lub wybrać tylko poszczególne interesujące tematy.

► Działania objęte naszym projektem to organizacja spotkań i zajęć dla seniorów o charakterze edukacyjnym, w tym międzypokoleniowe, z tematyki roślin dzikorosnących, uprawnych, w kontekście dietetyki, kulinarnym, przyrodniczym, ogrodniczym i fitoterapeutycznym. Zajęcia będą przeplatane prostymi ćwiczeniami refleksologii.

Zgodnie z życzeniem seniorów zorganizujemy i przeprowadzimy cykl wycieczek z zielarzem, w trakcie których seniorzy nauczą się rozpoznawać rośliny.



ny użytkowe jadalne i lecznicze (również przy pomocy aplikacji na telefon – smartfon) na terenach zielonych. Będą to 2 spacery po 2 godz. w 5 miastach, łącznie 20 godz.

► Organizujemy i prowadzimy wykłady oraz warsztaty dotyczące aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania osób starszych. Zaproszeni eksperci opowiedzą seniorom o znaczeniu aktywności ruchowej oraz odpowiednio zbilansowanej diety, udzielą wskazówek, jak bezpiecznie przeprowadzać ćwiczenia kinezyterapii i refleksologii.

Organizujemy i prowadzimy cykl zajęć ruchowych z elementami refleksologii, łącznie 20 godzin zajęć.

► Organizujemy i prowadzimy w grupach (5 – 12 osobowych) warsztaty i prelekcje kulinarne dotyczące zdrowego odżywiania w wymiarze łącznie 30 godzin. Ekspert prowadzący warsztaty przekaze uczestnikom zarówno wiedzę teoretyczną jak i praktyczną dotyczącą właściwego odżywiania, nauczy komponowania codziennego jadłospisu (też z użyciem aplikacji na telefon), uwzględniającego występujące często u osób starszych schorzenia. Ponadto w ramach warsztatów uczestnicy nauczą się przygotowywać proste, zdrowe i niedrogie potrawy.

► Organizujemy i prowadzimy w grupach 5 – 12 osobowych warsztaty i prelekcje dotyczące zielarstwa w wymiarze ok. łącznie 30 godz. Ekspert prowadzący warsztaty przekaze uczestnikom zarówno wiedzę teoretyczną jak i praktyczną dotyczącą właściwego spożywania ziół i nauczy komponowania ich z codziennym jadłospisem, uwzględniając występujące często u osób starszych schorzenia. Ponadto w ramach warsztatów uczestnicy nauczą się przygotowywać proste, zdrowe i niedrogie ekstrakty, przetwory.

► Zorganizujemy i przeprowadzimy warsztaty rozwijające pasje i zainteresowania seniorów oraz umożliwimy seniorom prezentację swojej twórczości. Będą to warsztaty kulinarne, manualne i informatyczne (z użyciem telefonów smartfon) pod wspólnym tytułem Zielnik Seniora, w ramach zajęć powstanie zielnik w postaci strony www i Fanpage oraz w postaci papierowej, łącznie 20 godz. Cały cykl wydarzeń (warsztaty, prelekcje) mają podnieść wiedzę seniorów z zakresu ekologii oraz kształtować postawy proekologiczne. Wszystkie proponowane formy działań mają charakter otwarty i ogólnodostępny, swoim zasięgiem obejmują seniorów z powyższych miejscowości. Każde zajęcia będą zakończone przepro-

wadzeniem anonimowej ankiety, mającej na celu ocenę zajęć i umożliwiającej wyciągnięcie wniosków na przyszłość. Seniorzy będą mieć wpływ na tematykę poruszanych tematów. W naborze i ewaluacji pomagać będą moderatorzy regionalni. Wolontariusze w czasie zajęć pomagać będą seniorom mniej sprawnym.

Wyjaśnienie w zakresie celowości i zasadności realizacji zadania

Projekt jest odpowiedzią na potrzeby środowisk senioralnych i wynika z diagnozy, którą przeprowadziliśmy na podstawie rozmów z seniorami i z osobami prowadzącymi placówki dla seniorów. Ankiety przeprowadzone na wykładach wskazały nam kierunek działań przydatnych dla osób 60+. Nasza organizacja zajmuje się od 2017 r. prowadzeniem wykładów o roślinach i ich zastosowaniu o charakterze ogólnym, po których zawsze występuje niedosyt informacji szczegółowych: jak właściwie stosować rośliny w życiu codziennym?

Analiza problemu (diagnozy, badania, ankiety) pokazała nam potrzebę stworzenia kompleksowego programu działań w temacie poprawy jakości funkcjonowania organizmu w wieku 60+, z uwzględnieniem najczęściej występujących problemów zdrowotnych. Planujemy cykl spotkań z zielarzem, dietetykiem, trenerem kulinarnym, refleksologiem dla seniorów, prowadzony w formie wykładów i warsztatów praktycznych. Użyjemy w naszych zajęciach tradycyjnych metod i wprowadzimy też nowoczesne technologie by stworzyć „Zielnik Seniora”. Projekt jest innowacyjny, gdyż łączy wszystkie aktywności, rozwój zainteresowań i umiejętności wokół tematu zdrowia, profilaktyki z użyciem najnowszych technologii i rzetelnej wiedzy wykwalifikowanych specjalistów. Jest to szczególnie istotne z uwagi na szereg treści pojawiających się w Internecie wątpliwej jakości. Ważny aspekt współdziałania między pokoleniami, między miastami stworzy nowe pole rozwoju kontaktów interpersonalnych. Miejsce realizacji zadania: w tym określenie województwa, powiatu, gminy wraz z określeniem liczby beneficjentów ostatecznych.

Miejsce realizacji projektu to województwo mazowieckie, a konkretnie:

1. miasto w Polsce położone w województwie mazowieckim, w powiecie legionowskim poniżej 5000 tysięcy mieszkańców – Serock, 80 osób,
2. wieś w Polsce, położona w województwie mazowieckim, w powiecie pruszkowskim, w gminie Brwinów. – Żółtwin, 20 osób,
3. wieś sołecka w Polsce położona w województwie mazowieckim, w powiecie piaseczyńskim, w gminie Piaseczno – Zalesie Górne, 70 osób,



4. wieś w Polsce położona w województwie mazowieckim, w powiecie piaseczyńskim, w gminie Piaseczno – Głusków, 40 osób,
5. wieś w Polsce położona w województwie mazowieckim, w powiecie piaseczyńskim, w gminie Piaseczno. – Bobrowiec, 40 osób,

– tereny zielone na obszarze wsi, gmin, miast,
– sale wykładowe i warsztatowe

przestrzeń internetowa – zasięg: cały świat, odbiorca polskojęzyczny

Beneficjenci bezpośredni: osoby 60+

- ✓ spacery: sprawni ruchowo;
- ✓ warsztaty i wykłady: osoby 60+ w tym z ograniczeniami w stopniu pozwalającym na dotarcie i udział;
- ✓ internet *: wszyscy zainteresowani 60+.

Beneficjenci pośredni: wszyscy zainteresowani tematem poprawy jakości życia u osób 60+.

Zdeklarowanych beneficjentów ostatecznych chętnych na nasze zajęcia na dzień dzisiejszy to 250 osób

Opis grupy docelowej

Beneficjenci bezpośredni: osoby 60+ z powyższych terenów mieszkańcy małych miejscowości, wsi zainteresowani poprawą jakości życia w naturalny sposób. Sprawni oraz z ograniczeniami w tym z niepełnosprawnościami.

- ✓ spacery: sprawni ruchowo;
- ✓ warsztaty i wykłady: wszystkie osoby 60+ w tym osoby z ograniczeniami w stopniu pozwalającym na dotarcie na zajęcia oraz udział w wykładach i warsztatach;
- ✓ internet *: wszyscy zainteresowani w wieku 60+.

Beneficjenci pośredni: wszyscy zainteresowani tematem poprawy jakości życia u osób 60+.

Zadeklarowanych beneficjentów ostatecznych chętnych na nasze zajęcia stacjonarne na dzień dzisiejszy to 250 osób.

Liczba beneficjentów

3a) Liczba beneficjentów ostatecznych ogółem: 250

– w tym liczba beneficjentów ostatecznych w wieku 60 lat i starszych: 250

Czego potrzebujesz w swojej diecie

Prawidłowe żywienie nie jest równoznaczne z katorżniczymi dietami, nakazami, zakazami oraz ograniczeniem spożycia pewnych grup produktów. To umiejętność wyboru tego co dla Ciebie lepsze z punktu widzenia budowy Twoich mięśni, ilości tkanki tłuszczowej czy chorób.

GRUPA 1 – WARZYWA I OWOCE

ZAPAMIĘTAJ! Warzywa to źródło witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego, który pomoże w zaparciach oraz obniża poziom „złego cholesterolu” i glukozy we krwi.

ILE JEŚĆ?

✓ Jedz 5 porcji warzyw dziennie i 1-2 porcji owoców.

ILE TO JEST PORCJA?

- ✓ Przyjmij, że masz zjeść przynajmniej 0,5 kg warzyw dziennie, w postaci: surowej, gotowanej, duszonej lub pieczonej, w postaci zupy krem lub 1 szklanka soku warzywnego.
- ✓ Za porcję przyjmujemy: 1/2 pomidora, papryki, cebuli, 1/3 cukinii, 1/4 brokułu lub kalafiora, 1 średni ogórek, garść fasolki szparagowej.
- ✓ W przypadku owoców: postaw na świeżość, możesz w okresie zimowym używać mrożonek, unikaj owoców w syropach, jeśli lubisz dżemy, staraj się kupować te bez dodatku cukru.
- ✓ Za porcję przyjmujemy: 1 kiwi, banan, 2 garści borówek/truskawek/jagód/malin, 2 morele, 1/2 jabłka lub gruszki, 1 nektarynka lub brzoskwinia, garść winogron, 2 mandarynki.

GRUPA 2 – PRODUKTY ZBOŻOWE

ZAPAMIĘTAJ! Produkty zbożowe powinny stanowić Twoje podstawowe źródło energii oraz błonnika i wielu witamin.

ILE JEŚĆ?

✓ Jedz ok 5 porcji produktów zbożowych każdego dnia.

ILE TO JEST PORCJA?

- ✓ Porcja to Twoja zaciśnięta pięść lub 1/4 dużego talerza lub przyjmij że masz zjeść ok. 200-220 gramów węglowodanów złożonych dziennie.



CO WYBIERAĆ?

Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych stawiaj na produkty pełnoziarniste czyli: chleb razowy, żytni, orkiszowy, graham; kasze: gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna, ryż basmati, jaśminowy, paraboliczny, brązowy, makaron – razowy, ziemniaki.

GRUPA 3 – MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

ZAPAMIĘTAJ! Mleko i produkty mleczne (naturalne kefiry, maślanki, jogurty, zsiadłe mleko) są źródłem wapnia, witaminy D, fosforu, magnezu i cynku

ILE JEŚĆ?

✓ Jedz około 2 porcji dziennie z różnych źródeł.

ILE TO JEST PORCJA?

✓ Szklanka mleka, kefiru, maślanki, 1/2 szklanki jogurtu, 1/2 serka wiejskiego, ser chudy twarogowy 40g

CO WYBIERAĆ?

✓ Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych stawiaj na produkty wybieraj produkty o niskiej zawartości tłuszczu i napoje mleczne do 2% zawartości tłuszczu. Jeśli źle czujesz się po nabiale pamiętaj aby skonsultować się ze specjalistą, który pomoże znaleźć alternatywne źródła wapnia.

9

GRUPA 4 – MIĘSO, RYBY, JAJKA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

ZAPAMIĘTAJ! Produkty z tej grupy zapewnią Ci sytość, ale również są źródłem pełnowartościowego białka, którego potrzebujesz do ochrony swoich mięśni oraz pracy serca.

ILE JEŚĆ I JAKIE JEŚĆ?

✓ Jedz około 3 porcji dziennie z różnych źródeł. Porcja to Twoja otwarta dłoń (każdy z nas ma inną).

✓ Mięso i jajka są świetnym źródłem białka zwierzęcego, czyli pełnowartościowego, dlatego należy jeść te produkty naprzemiennie. Wybieraj produkty chude, o niskiej zawartości tłuszczu, tj. indyk, kurczak, cielęcina, królik. Wybieraj różne gatunki mięs.

✓ Dobrze aby tłuste ryby znalazły miejsce na twoim talerzu przynajmniej dwa razy w tygodniu, np. łosoś, makrela, śledź, szprotki – uwaga na pro-

dukty wędzone oraz z puszek – posiadają dużą ilość soli.

- ✓ Nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycy) są zarówno doskonałym źródłem białka jak i błonnika pokarmowego. Stosuj je przynajmniej raz w tygodniu.

GRUPA 5 – TŁUSZCZE

ZAPAMIĘTAJ! Produkty z tej grupy zapewnią Ci sytość, pozwolą na prawidłowe funkcjonowanie hormonów oraz rozpuszczanie się niektórych witamin.

ILE JEŚĆ I JAKIE JEŚĆ?

- ✓ Dodawane na ciepło – olej rzepakowy i oliwa z oliwek, na zimno: oleje tłoczone na zimno – mała łyżeczka na potrawę.
- ✓ Jeśli możesz jedz nasiona – słonecznik, dynia oraz orzechy – spożywaj 1 porcję dziennie, tj. około dwóch dużych łyżek stołowych.
- ✓ Zamiast masła stosuj margaryny kubeczkowe.

UNIKAJ

Tłuszczów zwierzęcych zawartych w tłustych gatunkach mięs, smalcu czy maśle. Pamiętaj, że nie każdy tłuszcz „widać”. Dlatego dobrze czytać etykiety.

10

GRUPA 6 – WODA

- ✓ Wypijaj 8 szklanek wody dziennie, małymi łykami. Zaczynij dzień od szklanki z wodą.
- ✓ Miej wodę zawsze w zasięgu wzroku.
- ✓ Leki popijaj wyłącznie wodą mineralną lub przefiltrowaną z kranu.
- ✓ Unikaj słodkich soków, syropów oraz alkoholu. Te napoje nie nawadniają Twojego ciała.

Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne

Wzór na PPM - podstawową przemianę materii Harrisa i Benedicta - energia, której Twój organizm potrzebuje na najprostsze przemiany zachodzące w Twoim ciele - pracę serca, oddychanie, pracę wątroby, mózgu całego przewodu pokarmowego etc.

Dla kobiet:

PPM 655,1 + (9,567 x masa ciała [kg]) + (1,85 x wzrost [cm]) - (4,68 x wiek [lata])



Dla mężczyzn:

$$\text{PPM } 66,47 + (13,7 \times \text{masa ciała [kg]}) + (5,0 \times \text{wzrost [cm]}) - (6,76 \times \text{wiek [lata]})$$

Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne

Całkowita przemiana materii (CPM) to szacunkowa oszacować ilość energii jakiej potrzebujemy do funkcjonowania, z uwzględnieniem aktywności w ciągu dnia. Wzór na CPM - całkowitą przemianę materii:

$$\text{CPM} = \text{PPM} \times \text{PAL}$$

Poziom aktywności w czasie wolnym	Poziom aktywności w czasie pracy/szkoły				
	Bardzo mały	Mały	Umiarkowany	Aktywny	Bardzo aktywny
Bardzo mały	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7
Mały	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8
Umiarkowany	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
Aktywny	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Bardzo aktywny	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1

11

Współczynnik aktywności	Poziom aktywności w czasie pracy/szkoły	Poziom aktywności w czasie wolnym
Bardzo mały	brak aktywności, chory, leżący	brak aktywności fizycznej
Mały	Pracownik biurowy, którego aktywność związana jest wyłącznie z obowiązkami domowymi i raz na jakiś czas spacer	Lekka aktywność ok 140 minut tygodniowo
Umiarkowany	Pracownik biurowy, trenujący 2-3 x w tygodniu przez minimum 1h o umiarkowanej intensywności	Średnia aktywność - ok 280 minut tygodniowo
Aktywny	Pracownik biurowy, trenujący 3-4 x w tygodniu minimum 1h	Wysoka aktywność ok 420 min tygodniowo
Bardzo aktywny	Zawodowy sportowiec, trenujący minimum 6h w tygodniu lub osoba ciężko pracująca fizycznie	Bardzo wysoka aktywność 560 minut tygodniowo

Co zrobić by schudnąć?

- Odejmujemy na początku 200 - 300 kcal z CPM
- ok 20% kaloryczności powinno stanowić białko
- ok 25-30% tłuszcze
- 55-50% węglowodany

Jak czytać etykiety?

- ✓ Składniki na etykiecie podawane są w kolejności malejącej. Dlatego jeśli cukier jest na pierwszej pozycji to oznacza, że jest go najwięcej.
- ✓ Podczas zakupów zazwyczaj sprawdza się zasada, że im krótsza lista składników tym lepiej. Jednak czasem produkt składa się np. z wielu ziół i wtedy nie należy się do niej stosować. Nie wszystkie dodatki do żywności są złe, ale konsumenci obawiają się każdego „E”. Przykładowo: witamina C (kwas askorbinowy) kojarzy się pozytywnie, ale E 300 już nie.
- ✓ Zwróć uwagę na sposób przechowywania żywności opisany na etykiecie. Na produktach można znaleźć datę minimalnej trwałości, czyli „najlepiej spożyć przed”, która informuje o tym jak długo prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości. Dlatego jeśli np. Wasza kasza lub makaron są przeterminowane to nie wyrzucajcie ich od razu do kosza! Dajcie im szansę. Ograniczaj wyrzucanie i marnowanie żywności!
- ✓ Z kolei określenie „należy spożyć do” oznacza datę po upływie której nie powinno się spożywać produktu, ze względu na ryzyko zatrucia pokarmowego. Tak znakowane są produkty spożywcze takie jak np. śmietana, jogurty, mięso.
- ✓ Obok zawartości kalorii (zwykle w 100 g i na porcję), producenci mają również obowiązek podawania zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów. Ale nie tylko — bo obowiązkowe jest także informowanie o zawartości potencjalnie szkodliwych dla zdrowia składników — czyli cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych i soli.



Refleksologia przez receptory do zdrowia

Refleksologia to nauka o wpływie bodźcowania czyli uciskania receptorów i obszarów zwanych refleksami znajdującymi się na stopach, dłoniach, uszach, twarzy. Na stopach mamy 7.200 zakończeń nerwowych, refleksy – obszary odzwierciedlające narządy i części ciała.

To holistyczne podejście do zdrowia człowieka. Działa to tak, że ucisk na konkretne miejsce w stopie wywołuje przepływ impulsu do mózgu, po czym impuls wraca, ale do odpowiadającego narządu w naszym ciele.

Zabiegi obejmują wszystkie receptory i zakończenia nerwowe, które są połączone z systemem nerwowym, mózgiem oraz wszystkimi narządami i częściami ciała.

Odpowiednie techniki nacisku kciukiem i palcami odnajdują wrażliwe miejsca i zgodnie z mapą stref i anatomią człowieka wiemy jaki to odpowiednik narządu. Opracowując te czułe miejsca (uciskami) pobudzamy lub wyciszamy organ, wszystko według potrzeb organizmu.

Polecana w każdym wieku od noworodka po seniora zarówno dla zdrowych jako profilaktyka, jak i w powrocie do zdrowia.

Przeciwwskazania do zabiegu, to jedynie ostre infekcje, zakrzepowe zapalenie żył, stan po przeszczepach oraz chorobach zakaźnych..

Historia refleksologii stóp ma początki jako forma terapii gdzieś w prehistorii dziejów ludzkości i rozwijała się jak wiele innych metod leczenia samoistnie. Ze starożytności mamy malowidła znalezione w egipskim Grobowcu Lekarza w Sakkarze przedstawiające terapeutów uciskających ludzkie stopy i dłonie. Również Chińczycy korzystali z metody uciskania punktów na stopach wraz z zabiegami akupunktury.

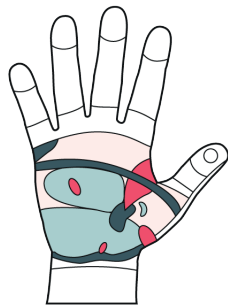
Jest kilka zapisków w wielu miejscach na świecie o metodzie ucisków na stopach, dłoniach, uszach. Mamy Azję, Chiny, Indie, Afrykę i Amerykę. Wspomniano też tym w XVI wiecznej Anglii. zatem ludzie intuicyjnie robili to na całej Ziemi. Współczesna refleksologia ma początki w Ameryce i została udokumentowana na przełomie XIX i XX wieku przez lekarza Williama Fitzeralda (1872 – 1942). Zaobserwował on, iż rdzenni mieszkańcy Ameryki Środkowej i

Północnej uciskają specjalnie stopy aby przywrócić zdrowie. Kolejnym wielkim autorytetem była terapeutka Eunice Ingham, która napisała pierwszą książkę w 1938r.

Uciskając odpowiadające miejsca według map na dłoniach, będziemy bodźcować receptory połączone z wątrobą, woreczek żółciowy, trzustkę i śledzionę.

Refleksologią pobudzamy kilka organów do współpracy będących w układach zgodnie z fizjologicznymi i anatomicznymi połączeniami.

- układ trawienny: refleksy żołądka, jelit, wątroby, woreczka żółciowego, trzustki i śledziony;
- układ moczowy: nerki, moczowody, pęcherz moczowy;



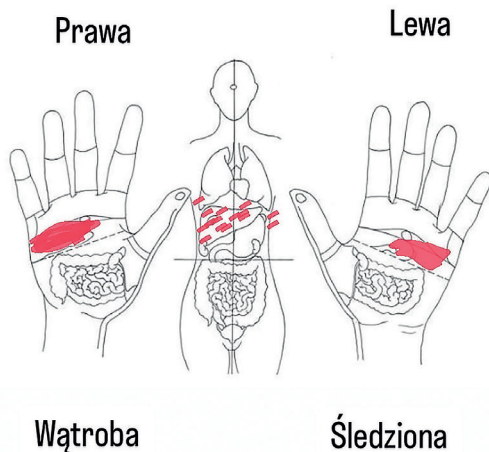
Mapa refleksologiczna na dłoniach

14

to „mikrociało” i mamy na PALCACH receptory narządów znajdujących się na głowie: oczy, uszy, nos, zatoki, gardło, mózg. Możemy poprawiać nasze zmysły takie jak wzrok, węch i słuch. Regulujemy sobie przepływy krwi i limfy w tym obszarze, zmniejszamy ból głowy, ucha, zatok, migreny. Rozluźniamy napięcia mięśni na głowie i karku. Poprawiamy pracę mózgu, koncentrację i pamięć.

U podstawy palców uciskamy dla lepszej pracy oczu i uszu. Na dłoniach mamy taką samą zasadę jak na stopach: prawa dłoń –

Refleksologia rąk





prawo strona ciała; lewa dłoń – lewa strona ciała. Uwaga: w pracy z mózgiem jest odwrotnie: prawa półkula mózgu ma swoje punkty na lewych palcach dłoni i lewa półkula na prawej dłoni.

Rysunek pokazuje mapę jamy brzusznej, zaznaczyłam czerwonym kolorem obszar wątroby – na prawej dłoni; i śledziony na lewej dłoni. Uciskamy czy też masujemy te refleksy około 1 – 2 minuty lub do zaczerwienienia skóry. Możemy powtarzać to 2 – 3 razy dziennie. Pobudzimy tym sposobem pracę wątroby i śledziony, efektem będzie ich lepsze funkcjonowanie. Śledziona odpowiada za krążenie i jakość krwi oraz płynów limfy, a zatem też za odporność i energię.

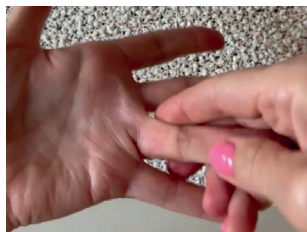
W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej śledziona uważana jest za nasze centrum energetyczne, bo wysyła krew do wszystkich organów w całym ciele, troszczy się, karmi i sprząta. Wspieramy śledzionę jedząc w spokoju, dokładnie przeżuając, regularnie i nie pijemy w trakcie posiłków. W refleksologii uciskamy miejsce odpowiadające z mapy rąk i stóp.

Wątroba to nasza obrona przed toksynami – dezaktywuje je; magazynuje nadmiar toksyn (leków, konserwantów, chemii), produkuje żółć potrzebną do trawienia; przerabia węglowodany w glukozę, potem w glikogen i daje nam energię; produkuje mnóstwo potrzebnych aminokwasów, białek, kwasów, itd.; magazynuje witaminy, pierwiastki śladowe; filtruje i wychwytyuje bakterie, wirusy, grzyby, patogeny i substancje szkodliwe.

15

Propozycja autorefleksoterapii na dłoniach:

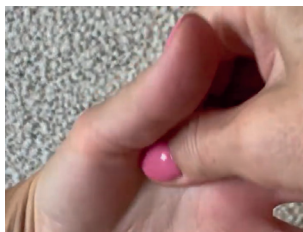
1. Rozcieramy dłonie z niewielką ilością tłustego kremu lub olejku.
2. Dokładnie dookoła rozmasowujemy każdy palec, kręcimy dookoła, jak korkociąg.



3. Uciskamy każdy palec wszystkimi palcami drugiej ręki.



4. Na czubkach palców mamy zatoki czołowe i ugniatamy paznokciem milimetr po milimetrze.
5. Opukujemy opuszki – ciche klaskanie.
6. Ściskamy „błony pławne” między palcami.



16

7. Ugniatamy wewnątrz dłoni: cztery palce na linii przepony – na pierwszą linię poziomą „do wrócenia”.
8. Wymiatamy i masujemy grzbiet dłoni, tu jest klatka piersiowa – podłużne rowki między ścięgnami czterema palcami drugiej ręki.
9. Masujemy, rozcieramy wewnątrz dłoni czyli jama brzuszna jest poniżej linii przepony, tu jest żołądek, jelita, nerki, żołądek, itd
10. Odszukujemy obszar wątroby na prawej dłoni i ugniatamy kawałeczek po kawałeczku tak ok. 1 min.
11. Odszukujemy obszar śledziony na lewej dłoni i ugniatamy też ok. 1 min.
12. Naciskamy punkt nadnerczy na brzuchu mięśnia kciuka, wyznaczając czterema palcami linię i znajdujemy ten punkt pod palcem środkowym.
13. Rozpracowujemy kręgosłup, obszar od czubka kciuka w dół i całą podstawę dłoni aż do kości grochowatej (wystająca kość pod linią palca małego).
14. Na nadgarstki nakładamy ręką jakby „kajdanki” i kręcimy lewo–prawo.
15. Rozluźniamy całe dłonie roztrzepując i klaszcząc na koniec.



Wstęp do zielarstwa

Kim jest zielarz – fitoterapeuta?

Jest to osoba zajmująca się ziołami w ogólnym tego słowa znaczeniu. Zajmuje się nauką, właściwościami, praktycznym zastosowaniem ziół, wyrobów zielarskich, kosmetycznych oraz suplementów diety. Współpracując z lekarzami i farmaceutami szuka i określa nowe właściwości i zastosowania roślin leczniczych.

Wyróżniamy dwa pojęcia materii: materia ożywiona i nieożywiona. Zioła, jak wszystkie inne rośliny, należą z pewnością do materii ożywionej. Mają pozytywny wpływ na organizm, jego wydolność i stan zdrowotny, a ziołolecznictwo jest najpopularniejszą na świecie formą terapii.

Zioła możemy pozyskiwać sami ze stanowisk naturalnych, jednak bardzo ważne jest to, żeby były to stanowiska wolne od zanieczyszczeń, czyli takie znajdujące się co najmniej 300 m od dróg (chyba, że przy drodze występuje pasmo drzew, wtedy stanowią one swoistą zaporę i zanieczyszczenia nie przechodzą dalej niż na 40 m). Warto jednak pamiętać o tym, że te tereny mogą być również zakażone innymi substancjami tj. środkami chemicznymi używanymi do ochrony roślin na polach. Dlatego najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest pozyskiwanie roślin zielarskich z terenów Natura 2000. Z prawnego punktu widzenia obszary objęte tym programem muszą być czyste od wszelkich szkodliwych zanieczyszczeń, a w szczególności tych unoszących się w powietrzu.

Wyróżniamy różne formy przetwórstwa surowców zielarskich. Oczywiście można spożywać surowe rośliny, jednak najczęściej w domach jak i laboratoriach surowce ulegają przetworzeniu. Świeżo zebrane rośliny są najczęściej w pierwszej kolejności suszone lub mrożone. Ważne jest to, aby były to odpowiednie warunki i odpowiednia temperatura suszenia. Ze świeżych bądź suszonych roślin możemy przyrządzać różnego rodzaju przetwory lub pozyskiwać ekstrakty. Najbardziej popularne są ekstrakty wodne, alkoholowe lub olejowe.

Ważne jest to, aby do przyrządzania ekstraktów nie używać żadnych naczyń ani przyrządów tj. np. sitka, wykonanych z tworzyw sztucznych, gumy i metalu. Jest kilka sposobów sporządzania ekstraktów wodnych:

Napar (łac. Infusum) – zioła zalewamy wodą o temperaturze 98°C i pozostawiamy na kilka minut pod przykryciem

Odwar (łac. Decoctum) – zioła zalewamy wrzątkiem i krótko gotujemy na małym ogniu

Wywar – zioła zalewamy zimną wodą i zagotowujemy, w chwili rozpoczęcia gotowania wyłączamy i zostawiamy chwilę pod przykryciem.

Macerat (łac. Macera) – zioła zalewamy zimną wodą i pozostawiamy pod przykryciem na 4-6h

Ekstrakty alkoholowe (łac. Tinctura):

- ✓ Świeże zioła zalewamy zimnym alkoholem, odstawiamy na kilka do kilkudziesięciu dni, cedzimy i zlewamy do ciemnej butelki, stosujemy kroplami lub łyżkami, czasami łączymy z miodem bądź cukrem
- ✓ Suszone lub świeże zioła zalewamy podgrzanym alkoholem, odstawiamy na kilka do kilkudziesięciu dni, cedzimy i zlewamy do ciemnej butelki, stosujemy kroplami lub łyżkami, czasami łączymy z miodem bądź cukrem
- ✓ Świeże zioła zalewamy octem 5-10%, odstawiamy na kilka do kilkudziesięciu dni, zażywamy kroplami bądź łyżeczkami, często stosowane jako dodatek do potraw

Takie ekstrakty możemy również stosować do użytku zewnętrznego – na skórę, błony śluzowe oczu, uszu, nosa, odbytu, pochwy. Posiadają one zemulgowane, rozpuszczone lub zdyspergowane substancje lecznicze w podłożu (wodzie, oleju, alkoholu itd.).

Suszone zioła możemy również zmielić na proszek i stosować łyżeczkami popijając połową szklanki wody lub soku, ewentualnie możemy je dodawać szczyptami jako dodatek/przyprawa.

Aby wywrzeć odpowiedni, zamierzony efekt zdrowotny, potrzebne jest zastosowanie odpowiedniej dawki.

Dawka :

- Dawka lecznicza – Dosis therapeutica – najczęściej używana dawka danego leku wywierająca działanie lecznicze. Jest ona zwykle dwa razy mniejsza od dawki najwyższej (maksymalnej). Dawka najwyższa – Dosis maximalis – najwyższa dawka zioła, która może być stosowana leczniczo bez objawów zatrucia.
- Dawka trująca – Dosis toxica – najmniejsza dawka wywołująca objawy zatrucia.
- Dawka śmiertelna – Dosis letalis – najmniejsza dawka wywołująca śmierć.
- Dawka jednorazowa – Dosis pro dosi.
- Dawka dobową (dzienną) – Dosis pro die – dawka leku wprowadzona do organizmu w ciągu doby.



Jeśli stosujemy więcej niż jeden surowiec zielarski na raz (np. w mieszance), może występować zjawisko synergizmu, czyli wzajemnego wzmocnienia działania substancji w nich występujących.

Oprócz pozytywnego oddziaływania na siebie, substancje czynne zawarte w ziołach mogą wchodzić w interakcje ze sobą nawzajem bądź z lekami. W medycynie określenie interakcja farmakologiczna lub inaczej interakcja stosuje się, gdy jedna substancja lecznicza wpływa na aktywność drugiej po jednoczesnym ich podaniu. Chociaż teoretycznie działanie to może być zarówno pozytywne jak i negatywne, to jednak najczęściej określenie to stosuje się do interakcji niepożądanych. I właśnie dlatego kuracje zielarskie powinna zlecać i kontrolować osoba do tego uprawniona, posiadająca wymaganą wiedzę.

Interakcje niepożądane:

- × niekontrolowane wzmacnianie ziół i leków
- × działanie antagonistyczne – przeciwstawne
- × znoszące działanie leków i ziół
- × blokowanie wchłaniania na poziomie przewodu pokarmowego (np. mace-rat wodny z nasion lnu, babki płesznik)
- × zbyt szybkie wypróżnianie, wyplukiwanie (senes, olej rycynowy, pokrzywa)

19

W każdym organizmie powinna utrzymywać się homeostaza, czyli zdolność utrzymania względnie stałych parametrów w systemie (otwartym lub zamkniętym). Jeśli homeostaza zostaje zaburzona, wówczas następuje szereg niekontrolowanych reakcji prowadzących do powstawania patologicznych stanów w organizmie. Zioła, wpływając na cały organizm, pomagają w jej prawidłowym utrzymaniu.

W dzisiejszych czasach rośliny lecznicze mogą występować w różnych postaciach. Produkty zielarskie tradycyjnie kojarzą nam się z suszonym ziołem, ewentualnie z różnego rodzaju wyciągami: wodnymi, olejowymi, alkoholowymi itd. Wraz z postępem techniki mamy możliwość stworzenia produktów w wygodniejszej lub bezpieczniejszej do użytkowania formie. Do takich przetworów należą skondensowane (zagęszczone) wyciągi, wyciągi suche lub suszone rozdrobnione zioła w formie sprasowanych tabletek lub kapsułek. Dodatkowo mamy możliwość użytkowania różnego rodzaju wyrobów do stosowania zewnętrznego tj. maści, balsamy, kremy, olejki i tym podobne. Do produktów leczniczych możemy również zaliczyć olejki eteryczne otrzymywane za pomocą destylacji i tradycyjnie stosowane np. w aromaterapii.

Definicje:

Suplement diety – środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skondensowanym źródłem witamin lub składników mineralnych, lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny, pojedynczych lub złożonych, wprowadzonych do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie

Lek ziołowy (fitofarmaceutyk) – użyteczne w medycynie wyroby, których składnikami czynnymi są rośliny lecznicze, ich części lub substancje z nich pochodzące. Inaczej mówiąc każda roślina zielarska o sprawdzonej ilości zawartych w niej związków czynnych i potwierdzonym pozytywnym działaniu na organizm będzie lekiem ziołowym, produktem leczniczym

Produkt leczniczy. Produkt leczniczy to substancja lub mieszanina substancji, która posiada właściwości zapobiegania lub leczenia chorób występujących u ludzi lub zwierząt lub podawana w celu postawienia diagnozy lub w celu przywrócenia, poprawienia lub modyfikacji fizjologicznych funkcji organizmu poprzez działanie farmakologiczne, immunologiczne lub metaboliczne. Głównym zadaniem produktu leczniczego jest więc leczenie chorób i zapobieganie im.

Żywność funkcjonalna – żywność pochodzenia naturalnego, która może być wzbogacona lub zmodyfikowana. Poza dostarczaniem składników odżywczych korzystnie wpływa na zdrowie. Może zmniejszać ryzyko rozwoju pewnych chorób, zwłaszcza tzw. chorób cywilizacyjnych, lub ogólnie poprawiać stan zdrowia i samopoczucie.



Zalecenia dietetyczne stosowane we wspomaganiu układu krążenia

Choroby układu krążenia stanowią obecnie obok chorób nowotworowych największe zagrożenie dla zdrowia i życia, są główną przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych, w tym także w Polsce. Właściwe żywienie jest jedną z najważniejszych metod profilaktyki chorób układu krążenia. Postępowanie dietetyczne należy rozpoczynać przed farmakoterapią.

- × Stan układu krążenia poprawia się u wielu otyłych po przejściu na dietę ubogą w kalorie
- × Ograniczeniu należy poddać produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe na korzyść jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
- × Istotnym elementem prewencji chorób układu krążenia jest ograniczenie w diecie soli i produktów słonych
- × Zaleca się ograniczenie tłustego mięsa i jego przetworów, tłustych serów, gdyż zwiększają one poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest jednym z czynników prowadzących do m.in. wzmożonego ryzyka zachorowania na miażdżycę
- × Ograniczeniu powinny ulec wszystkie produkty zawierające kwasy tłuszczowe trans, które w wyjątkowo niekorzystny sposób oddziałują na układ krążenia. Najwięcej ich można znaleźć w produktach wysokoprzetworzonych i pochodzą z częściowo uwodornionych olejów roślinnych. Produkty bogate w kwasy tłuszczowe trans to m.in. wyroby cukiernicze i żywność typu fast-food.

- ✓ Niezwykle istotnym elementem obniżającym poziom złej frakcji cholesterolu jest podaż błonnika na odpowiednim poziomie. Zaleca się spożywanie diety bogatoresztkowej tj. 25-40 g błonnika pokarmowego. Duże ilości błonnika zapewni nam dieta bogata w **warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych**.
- ✓ Zaleca się włączenie do codziennego jadłospisu stanoli i steroli roślinnych. Sterole i stanole roślinne to grupa naturalnie występujących związków chemicznych należących do fitosteroli. Są one obecne w roślinach. Sterole roślinne mogą konkurować z cholesterolami zwierzęcymi w jelitach, co

prowadzi do zmniejszonej absorpcji cholesterolu w organizmie. W rezultacie mogą przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL (zwanego „złym” cholesterolem) we krwi, co może przeciwdziałać chorobom sercowo-naczyniowym. Stanole roślinne (fitostanole), podobnie jak sterole, mogą wpływać na poziomy cholesterolu poprzez zmniejszanie absorpcji cholesterolu z pożywienia. Są one mniej powszechne w diecie niż sterole, ale również mogą przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL. Naturalnymi źródłami stanoli i steroli roślinnych są: **oleje, nasiona słonecznika i dyni, migdały, kielki pszenicy, rośliny strączkowe (groch i fasola).**

- ✓ Szczególnie korzystne dla układu krążenia jest spożywanie orzechów, a konkretniej **orzechów włoskich**. Jedzenie porcji orzechów (niesolonych i niesłodzonych) dziennie w postaci 30 gram tego produktu, pomaga obniżyć cholesterol LDL o około 5%.
- ✓ Warto do diety włączyć **tłuste ryby**. Jest to zdrowy zamiennik mięsa, które zawiera zwiększające poziom LDL tłuszcze nasycone, po drugie jest to dobre źródło kwasów omega-3, które obniżają poziom trójglicerydów, a także korzystnie oddziałują na naczyńia krwionośne.
- ✓ Za najlepiej zbadaną dietę pod względem wpływu na układ krążenia uznaje się dietę śródziemnomorską. **DUŻA IŁOŚĆ WARZYW I OWOCÓW:** dieta opiera się na obfitym spożyciu różnorodnych warzyw i owoców, dostarczających błonnika, witamin i minerałów. **ZDROWE TŁUSZCZE:** Oliwa z oliwek jest głównym źródłem tłuszczu w diecie śródziemnomorskiej. Jest bogaty w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które przyczyniają się do dobrego stanu serca. **RYBY I OWOCY MORZA:** Spożycie ryb, takich jak łosoś, sardynki czy tuńczyk, dostarcza cennych omega-3, które mają korzystny wpływ na zdrowie serca. **OWOCY SUSZO-**





NE I ORZECY: Stanowią źródło zdrowych tłuszczów, białka i błonnika. CHLEB PEŁNOZIARNISTY I PRODUKTY Z PEŁNEGO ZIARNA: Zamiast białego chleba czy makaronu, dieta śródziemnomorska opiera się na pełnoziarnistych wersjach tych produktów, które dostarczają więcej błonnika i składników odżywczych. UMIARKOWANE SPOŻYCIE MIĘSA: Mięso, w tym mięso czerwone, jest spożywane w niewielkich ilościach. W diecie dominują białka pochodzenia roślinnego, takie jak fasola, soczewica czy ciecierzycza. NIEWIELKIE IŁOŚCI NABIAŁU: Produkty mleczne są spożywane umiarkowanie, z naciskiem na produkty mleczne o niższej zawartości tłuszczu, takie jak jogurty/ kefir. ZIOŁA I PRZYPRAWY: Dieta jest wzbogacana różnymi ziołami i przyprawami, które dodają smaku i aromatu potrawom, eliminując potrzebę dużej ilości soli. Jest to przebadany model żywienia, który może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób serca, otyłości.

Źródła: Farmakognozja online; Normy żywienia, prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

Opracowanie: Maja Pieniądz

23

Zalecenia fitoterapeutyczne stosowane we wspomaganiu układu krążenia

Zioła działające na **naczynia wieńcowe**:

Głóg jednoszyjkowy (*Crataegus monogyna*)

surowcem zielarskim jest kwiat głogu. Zawiera flawonoidy, procyanidy, fenolokwasy, związki triterpenowe. Działa rozkurczająco na naczynia krwionośne, szczególnie na naczynia wieńcowe serca, powodujące ustąpienie bólu i uczucia duszności, zwiększenie dopływu krwi w naczyniach wieńcowych, dostarczenie odpowiedniej ilości tlenu do mięśnia sercowego. Napar z kwiatów głogu: 1 łyżeczkę rozdrobnionych kwiatów głogu zalać 1 szklanką wrzątku i parzyć pod przykryciem 15 minut. Przecedzić. Pić 2 razy dziennie po 1 szklance.

Zioła stosowane w nadciśnieniu tętniczym:

Tasznik pospolity

(*Capsella bursa*)

surowcem jest ziele tasznika, zbiera się je w początkowym okresie kwitnienia roślin. Zawiera aminy biogenne: cholinę, acetylocholinę, tyraminę, aminokwasy, flawonoidy i fenolokwasy, witaminę C. Wyciągi z zioła, głównie świeżego, działają przeciwkrwotocznie, moczopędnie, odkażająco, ściągająco. Napar: 1 łyżkę zioła tasznika zalać szklanką wrzącej wody i odstawić na 10 minut. Przecedzić, pić po 1/3 szklanki, 3 razy dziennie.

Żarnowiec miotlasty

(*Sarothamnus scoparius*)

surowcem zielarskim jest ziele żarnowca. Zawiera do 1,5% alkaloidów chinolizydynowych, m.in. sparteinę, lupaninę, aminy, aromatyczne flawonoidy, garbniki i sole mineralne. We współczesnym ziołolecznictwie ziele żarnowca jest wykorzystywane głównie do otrzymywania sparteiny, która działa przeciwyrytmicznie, zmniejsza częstotliwość skurczów serca i wyrównuje zaburzony rytm serca. Wchodzi w skład mieszanek ziołowych, preparaty z żarnowcem mają postać pasty do sporządzania zawiesiny doustnej, stosować zgodnie z zaleceniami producenta.

Zioła działające korzystnie na naczynia żyłne:

Oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*)

surowcem zielarskim jest kora i liść oczaru wirginijskiego, surowiec zawiera garbniki, głównie galatoniny, flawonoidy i kwas galusowy. Wyciągi z liści oczaru są stosowane w nieżytach i mikrokrwawieniach z przewodu pokarmowego, osłabieniu ścian naczyń krwionośnych i żyłkach. Kompresy nasączone wyciągiem z oczaru należy przykładać na żyłaki dwa razy dziennie przez okres dwóch miesięcy. Dodatkowo można się wspomóc herbatką z wysuszonych liści. Dwie łyżeczki suszu zalewamy szklanką wrzącej wody i odstawiamy pod przykryciem na 10 minut.

Pić raz dziennie.



Zioła zwiększające przepływ krwi:

Lawenda lekarska

(*Lavandula officinalis*)

surowcem zielarskim jest kwiat lawendy. Kwiat lawendy zawiera do 3% olejku eterycznego, 12% garbników, triterpeny, kumaryny, FITOSTEROLE, antocyjany, kwasy organiczne i sole mineralne.

Lawenda zmniejsza napięcie mięśni gładkich, pobudza krążenie. Napar: 1 łyżkę kwiatów zalać szklanką wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem 15 minut, przecedzić, pić 2 razy dziennie po 1/2 szklanki.

Rozmaryn lekarski

(*Rosmarinus officinalis*)

surowcem zielarskim jest liść rozmarynu, zawiera olejek lotny, którego głównymi składnikami są borneol, cyneol, limonen, pinen i kamfora. Oprócz tego zawiera także flawonoidy, garbniki, gorycze, żywice. Pobudzają one krążenie oraz rozszerzają naczynia krwionośne. Napar z rozmarynu: 1 łyżkę liści zalać szklanką wrzącej wody i pozostawić na 15 minut, przecedzić. Pić po 1/4 szklanki 3 razy dziennie.

25

Zioła przeciwmiażdżycowe:

Cebula zwyczajna (*Allium cepa*)

surowcem zielarskim jest cebula i łuski cebuli, zawiera związki siarkowe, olejek, w którego skład wchodzi związki lotne, saponiny, związki śluzowe, pektyny, witaminy C, B, E i K, sterole, beta- karoten i związki mineralne. Związki siarkowe obecne w cebuli wykazują działanie obniżające ciśnienie krwi i przeciwmiażdżycowe. Cebula zmniejsza poziom cholesterolu, obniża poziom lipidów i ciśnienie krwi, a także hamuje agregację płytek krwi. Sok z cebuli: drobno pokroić cebulę, przesypać cukrem i pozostawić w naczyniu na 24h. Wycisnąć sok przez gazę, pić 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej.

Zalecenia dietetyczne – układ nerwowy/pamięć

Sposób żywienia istotnie wpływa na zdrowie człowieka, w tym zdrowie psychiczne. Zwyczaje żywieniowe w pośredni sposób mogą brać udział w powstawaniu i przebiegu chorób układu nerwowego. Do prawidłowego funkcjonowania mózgowia i zachowania jego fizjologicznych funkcji, obligatoryjne jest dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz wielu składników odżywczych.

Składniki żywności mające pozytywny wpływ na układ nerwowy:

- **Kwasy omega-3.** Należą do grupy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, a konkretniej do długołańcuchowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. W literaturze angielskiej określane są również jako polyunsaturated fatty acids (PUFA). Do ich najważniejszych zadań należy m.in. pobudzanie mózgu do produkcji czynników wzrostu nerwów wspomagających neuroplastyczność, czyli zdolności tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, mających na celu ich zmienność i samonaprawę. Co więcej, długołańcuchowe kwasy wielonienasycone omega-3 są odpowiedzialne za regulowanie oraz redukovanie reakcji zapalnych toczących się w organizmie.

Ludzki organizm nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać tych kwasów, dlatego należy je pobierać wraz z pożywieniem. Wyróżnia się trzy rodzaje kwasów omega-3: mniej złożony kwas pochodzenia roślinnego – kwas alfa-linolenowy (ALA), oraz bardziej złożone: kwas eikozopentaenowy (EPA) i dekozoheksaenowy (DHA). Dobre źródła kwasów omega-3 przedstawiono w poniższej tabeli:

<i>Źródła kwasu ALA w diecie</i>	<i>Źródła kwasu EPA i DHA w diecie</i>
Olej lniany	Pstrąg
Siemię lniane	Halibut
Nasiona chia	Dorsz
Migdały	Śledź
Awokado	Makrela



Orzechy włoskie	Szprotki
Szpinak	Sardynki
Sałata	Łosoś
Maliny	Tuńczyk
Truskawki	Krewetki

- **Witaminy z grupy B:** pełnią istotną rolę w chronieniu mózgu i całego układu nerwowego. Każda z witamin B, wchodząca w skład kompleksu witamin z grupy B, jest aktywnie transportowana przez barierę krew – mózg, za pomocą specjalnych mechanizmów transportowych.

B1 Tiamina posiada właściwości neuroprotektcyjne, reguluje gospodarkę acetylocholinergiczną (zwiększenie aktywności neuroprzekaźnika – acetylocholin), normalizuje nastrój i poprawia zdolności poznawcze (wołowina, drożdże, pestki słonecznika, kielki pszenicy, soczewica czerwona, wieprzowina, otręby pszenne, pistacje, groch, kasza jagłana, orzechy arachidowe)

B2 Ryboflawina bierze udział w produkcji neurotransmiterów i mechanizmie przekazywania informacji w postaci impulsów elektrycznych w układzie nerwowym (wątróbka, dziczyzna, makrela, łosoś, jaja, tłuste sery twarogowe, kasza jagłana, rośliny strączkowe, seler naciowy, migdały, ziarna sezamu, szpinak, drożdże)

B3, znana również jako kwas nikotynowy lub witamina PP, wspomaga produkcję dopaminy w komórkach nerwowych. Ma ona bardzo pozytywny wpływ na nasze zdolności poznawcze (indyk, wołowina, jagnięcina, tuńczyk, sardynki, łosoś, krewetki, szparagi, papryka, ziemniaki, groch, fasola, soja, nasiona słonecznika, orzeszki ziemne)

Kwas pantotenowy, czyli witamina B5, stanowi jeden z substratów wymaganych przy produkcji acetylocholin – neuroprzekaźnika warunkującego procesy pamięciowe oraz zdolność koncentracji w ośrodkowym układzie nerwowym (wątróbka, wieprzowina, drób, ryby, mleko, jaja, awokado, pomarańcze, ziemniaki, brokuły, melony, ryż, otręby pszenne, banany, nasiona soi, mleczko pszczele)

Witamina B6, czyli pirydoksyna, wspomaga produkcję neuroprzekaźników takich jak serotonina, dopamina, i kwas gamma-aminomasłowy GABA, działa ochronnie na OUN i chroni jego komórki przed działaniem szkodliwych czynników (łosoś świeży, wątroba cielęca i wołowa, sezam, kasza jagłana,

orzechy włoskie, kasza gryczana, makrela, soczewica czerwona, słonecznik, awokado, szpinak)

Biotyna, czyli witamina B7, odgrywa rolę w pozyskiwaniu energii dla komórek układu nerwowego (drożdże, wątroba wołowa, soja, rzepak, słonecznik, orzechy ziemne, orzechy włoskie, cielęcina, kalafior, grzyby, pszenica, rośliny strączkowe)

Kwas foliowy, czyli witamina B9, wpływa na odpowiedni rozwój cewy nerwowej, ma istotne znaczenie w procesie produkcji neuroprzekaźników takich jak serotonina i dopamina (wątróbka drobiowa, soja, otręby pszenne, szpinak, fasola biała, korzeń pietruszki, żółtko jaja, groch, brukselka, kapusta włoska, sałata, ryż brązowy, kasza gryczana)

Kobalamina, czyli witamina B12, jest odpowiedzialna za wzmacnianie osłonki mielinowej, a także za proces powstawania neuroprzekaźników monoaminowych: dopaminy, serotoniny, norepinefryny (wątroba wołowa, wątroba cielęca, wątroba drobiowa, szczupak, śledź świeży, makrela, łosoś, pstrąg, mintaj, karp, jaja, mleko, jogurty naturalne, sery pleśniowe, sardynki).

- **Witamina D3**, nazywana cholekalcyferolem, w odróżnieniu od poprzednio opisywanych witamin, jest związkiem rozpuszczalnym w tłuszczach. Wykazuje działanie ochronne na komórki układu nerwowego, wspomaga produkcję czynników neurotroficznych mających działanie powodujące wzrost neuronów czyli komórek mózgu, wykazuje działanie przeciwzapalne w mózgu przez zmniejszenie wytwarzania czynników prozapalnych. Do naturalnych źródeł witaminy D z pożywienia należą: łosoś, dorsz, tuńczyk, śledź, makrela, sardynki, węgorz, ser żółty, żółtka jaj, niektóre gatunki grzybów.
- **Cynk**. Spośród składników mineralnych, istotną rolę pełni cynk. Jest to pierwiastek chemiczny niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Cynk jest niezbędnym składnikiem żywności do podziałów komórkowych, a także różnicowania nowych komórek. Jest wykorzystywany w procesach wytwarzania serotoniny i zmniejszania wydzielania kortyzolu, który jest hormonalną komponentą depresji. Dzięki udziałowi cynku w mechanizmach antyoksydacyjnych, pełni on rolę w zapewnianiu integralności krwi – mózgu oraz chroni ustrój przed szkodliwymi efektami stresu oksydacyjnego. Źródła: produkty pochodzenia zwierzęcego, ta-



kie jak mięso, jaja, ryby, produkty zbożowe z pełnego przemiału, takie jak otręby, kiełki pszenicy i zarodki pszenne, nasiona roślin strączkowych, czosnek, cebula.

- **Żelazo.** Niedobór żelaza prowadzi do problemów z koncentracją, a także zaburza funkcje poznawcze. Uzupełnienie braku tego minerału może natychmiast przynieść efekty. Badania wskazują, że przyjmowanie żelaza pozytywnie wpływa na pamięć, a także zdolności poznawcze i motoryczne. Źródła: płatki kukurydziane, kasza gryczana, chleb żytni razowy, bułki kajzerki, ryż biały, suche nasiona roślin strączkowych, szpinak, por, brokuły, biała kapusta, natka pietruszki, fasola biała, orzechy (pistacjowe, laskowe, migdały) i kakao. Należy pamiętać, aby w krótkim odstępie po spożyciu produktów bogatych w żelazo nie spożywać kawy i herbaty, gdyż zawarte w nich taniny utrudniają przyswajalność tego minerału. Warto jednak do diety włączyć produkty z witaminą C, gdyż te zwiększają biodostępność żelaza.
- Oprócz wymienionych składników odżywczych, niezwykle ważne jest regularne przyjmowanie posiłków, gdyż długie przerwy między nimi negatywnie wpływają na pracę układu nerwowego. Aby mózg funkcjonował prawidłowo potrzebuje regularnych dawek glukozy.
- Przeprowadzone badania wskazują także na negatywny wpływ soli kuchennej NaCl na stan mózgu. Zbyt wysokie spożycie soli wpływa negatywnie na nasz układ nerwowy – pod wpływem zwiększonej ilości sodu w organizmie dochodzi do zaburzeń w ukrwieniu mózgu, co skutkuje mniejszym natlenieniem mózgu. Tego typu procesy zachodzące w mózgu przez lata, doprowadzają w konsekwencji do udarów i demencji.

Źródła:

Farmakognozja online; Normy żywienia, prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz
Opracowanie: Maja Pieniądz

Zalecenia fitoterapeutyczne dla wsparcia układu nerwowego

Szafran

(*Crocus sativus*)

rodzina kosaćcowate

wykazuje pozytywne działanie na kondycję psychiczną. Zawarta w szafranie krocyna, wpływa na poziom neuroprzekazników takich jak serotonina czy dopamina, co może pozytywnie wpływać na nastrój i niwelować przygnębienie, apatię i napięcie nerwowe.

Melisa lekarska

(*Melissa officinalis*)

rodzina jasnotowate

surowiec stanowią liście i ulistnione szczyty pędów – *melissae folium*, zebrane przed kwitnieniem lub na początku kwitnienia w maju lub czerwcu, w dni suche, po obeschnięciu rosy. Melisa zawiera olejek eteryczny, którego głównymi składnikami są: cytral A (geranial), cytral B (neron), cytronelal, linalol, geraniol, beta-kariofilen, germakren. Ponadto do substancji leczniczych pochodzących z *melissae folium*, należą również garbniki, związki żywicowe, śluzy, rutyna, gorycze, triterpeny, związki fenolowe oraz kwasy: kawowy, chłorogenowy, rozmarynowy, ferulowy, elagowy, galusowy, ursolowy. Obecnie znana jest głównie jako bardzo łagodny, a jednocześnie skuteczny środek uspokajający. Zmniejsza nadmierne napięcie układu nerwowego, jest dobrze odbierana przez osoby z objawami lęku, poczuciem zagrożenia i trudnościami zasypiania.

Kurkuma

(*Curcuma longa*)

rodzina imbirowate, nazywana powszechnie ostrzyżem długim

Zawarte w tym ziele kurkuminoidy, których głównym przedstawicielem jest kurkumina to najważniejsze czynniki biologicznie komponenty kurkumy. Wykazują one działanie antyoksydacyjne i wzmacniające układ immunologiczny. codzienne spożywanie kurkumy poprawia pamięć aż o 28%.

Dziurawiec zwyczajny,

(*Hypericum perforatum*)

rodzina dziurawcowate

powszechnie jest nazywana zielem świętego Jana (ze względu na rozpoczęcie kwitnienia rośliny zazwyczaj 24 czerwca, czyli w dzień św. Jana Chrzciciela). Surowiec zielarski stanowi ziele hyperici herba, które zawiera m.in. flawonoidy typu flawonolu (kwercetyna), garbniki katechinowe, w tym oligomeryczne proantycyjanidyny, naftodiantrony o ciemnoczerwonej barwie, głównie hyperycynę oraz olejek zawierający terpeny i seskwiterpeny, hiperforynę, kwasy fenolowe: kawowy i chlorogenowy oraz kwas gamma-aminomasłowy. Hyperici herba wpływa również korzystnie na występujące stany lękowe i łagodne zaburzenia depresyjne. Podkreśla się jednak, iż dziurawiec znajduje zastosowanie w terapii depresji jedynie o lekkim i średnim nasileniu. Nie jest wykorzystywany w ciężkich zaburzeniach psychicznych. *Hypericum perforatum* można stosować w postaci nalewki, odwaru, wyciągu olejowego, czy też najbardziej popularnego naparu. Należy jednak pamiętać, iż jest to roślina fotouczulająca.

31

Kozłek lekarski

(*Valeriana officinalis* L.)

rodzina kozłkowate

nazwa gatunku pochodzi z łaciny – *valere*, co oznacza „być zdrowym”. Waleriana lekarska jest wykorzystywana głównie jako środek o działaniu sedatywnym, czyli uspokajającym ośrodkowy układ nerwowy. W swoim składzie zawiera wiele substancji biologicznie czynnych o terapeutycznym działaniu. Najdawniej poznaną frakcję stanowi olejek, zawierający około 20% terpenów takich jak pinen, fenchon, kamfen czy limonen. Właściwości uspokajające przypisuje się grupie związków nazywanej walepotriatami. Zawartość walepotriatów wskazuje również na potencjalną możliwość zastosowania kozłka lekarskiego w padaczce, chorobie Parkinsona i Alzheimera. Wyciągi z kozłka lekarskiego znacząco obniżają poziom stresu oraz poprawiają jakość snu.



Żeń-szeń

(*Panax ginseng*)

rodzina araliowate

surowiec ten nazywany jest często korzeniem życia lub królem ziół, doceniany ze względu na liczne właściwości lecznicze. Żeń-szeń ze względu na swoje właściwości jest zaliczany do grupy adaptogenów, gdyż swoim działaniem wspomaga utrzymanie homeostazy organizmu, dodaje energii, pomaga w adaptacji do długotrwałego stresu i nadmiernego wysiłku. Jest szczególnie polecany osobom żyjącym w ciągłym napięciu psychicznym. Głównymi składnikami bioaktywnymi w żeń-szeniu są saponiny Triterpenowe – tzw. ginsenozydy, należące chemicznie do związków glikozydowych. Żeń-szeń bierze udział w regulacji osi podwzgórza – przysadka – nadnercza, dzięki czemu wywiera korzystny wpływ na mózg. Oprócz wcześniej wymienionych funkcji żeń-szenia, wymienia się także działanie neuroprotektoryjne.

Różeńiec górski,

(*Rhodiola rosea*)

rodzina gruboszowate

rhodiola rosea jest popularnie nazywana także złotym korzeniem, tworzy bujne kępy, zaś po roztarciu jej kłaczy, wydobywa się charakterystyczny, różany zapach. Charakterystycznymi składnikami aktywnymi są fenylopropanoidy: rozawina, rozyna, rozaryna, związki fenolowe: salidrozyd, aglikon, p-tyrozol, monoterpiny: rozardyna i rozyrydol, flawonoidy: rodioliny, rodioniny, rodiozyny, triterpiny: daukosterol, beta-sitosterol, kwasy organiczne: galusowy, chlorogenowy, hydroksycynamonowy, garbniki, oraz olejki eteryczne: n-dekanol, geraniol. Substancje aktywne zawarte w różeńcu górskim wspomagają pracę mózgu, a szczególnie ułatwiają koncentrację, usprawniają procesy zapamiętywania i uczenia się. Nie dziwi więc fakt, że leki z różeńca stosowane są również w zaburzeniach pamięci, chorobach degeneracyjnych mózgu czy choćby w zespołach otępiennych. Roślina ta swoim działaniem wspomaga także leczenie spadków nastroju czy depresji. Herbata z różeńca górskiego wpływa na stan psychofizyczny człowieka w sposób całościowy, dlatego też okresy nadmiernego wysiłku, rekonwalescencji po chorobach czy przemęczenia, są niewątpliwym wskazaniem do jego stosowania.



Eleuterokok kolczasty

(*Eleutherococcus senticosus*)

rodzina araliowate

znany również jako żeń-szeń syberyjski, jest popularnym preparatem ziołowym o właściwościach adaptogennych. Surowcem zielarskim są wysuszone, całe lub rozdrobnione, podziemne narządy *eleutherococcus senticosus*.

Najważniejszymi składnikami aktywnymi pochodzącego z Azji korzenia są: związki z grupy glikozydów – eleuterozydy, saponiny triterpenowe, chiisanozydy, hyperyna, olejki eteryczne, kwas kawowy, kwas chlorogenowy, wanilina, β -karoten, pektyny, polisacharydy i glikoproteiny. Ta roślina lecznicza jest szeroko wykorzystywana dzięki temu, iż wykazuje działanie przeciwmęczeniowe, poprawiające sen i pamięć. Grupa związków zwana eleuterozydami prowadzi do poprawy jakości snu oraz działa neuroochronnie poprzez inhibicję apoptozy w neuronach. Eleuterokok kolczasty, dzięki swoim cennym składnikom, pozytywnie wpływa na stan psychiczny i ogólne samopoczucie.

Lawenda wąskolistna,

(*Lavandula angustifolia*)

rodzina jasnotowate

cały rodzaj *Lavandula* obejmuje 30 gatunków, jednak najpowszechniejszą ze względów farmaceutycznych jest lawenda lekarska/ wąskolistna. Surowcem zielarskim jest kwiat lawendy – *lavendulae flos*, jednakże w leczeniu wykorzystywany jest również olejek lawendowy, otrzymywany poprzez destylację z parą wodną. Z literatury naukowej wynika, iż głównymi składnikami olejku eterycznego pozyskiwanego z lawendy są: linalol, limonen, beta-ocymen, eukaliptol, kamfora, alfaterpineol, borneol oraz tlenek kariofilenu. Oprócz olejku surowiec w swoim składzie zawiera również kwasy fenolowe: kwas rozmarynowy i jego pochodne, tzw. garbniki labiatae, triterpeny: kwas ursolowy i oleanolowy oraz kumaryny, antocyjany, flawonoidy i fitosterole. Wyciągi z kwiatów lawendy wąskolistnej działają przeciwdrgawkowo, antydepresyjnie, przeciwlękowo, nasennie oraz uspokajająco. Wpływ na ośrodkowy układ nerwowy przypisuje się związkom terpenoidowym, głównie octanowi linalolu i linalolowi.

Chmiel zwyczajny

(*Humulus lupulus*)

rodzina konopiovate

surowcem zielarskim jest szyszka chmielu – strobilus lupuli, które można pozyskać z roślin występujących w stanowiskach naturalnych jak i z upraw. Lupuli strobilus w swoim składzie zawiera olejek, którego głównymi składnikami są micren, humulen i karifilen. Jego skład jest zmienny i zależy od pochodzenia surowca i warunków uprawy. Oprócz olejku, występują także żywice, pochodne floroglucyny, humulon, lupulon, flawonoidy: pochodne kwercetyny, kemferolu i chalkony oraz garbniki i triterpeny. Ekstrakty z chmielu zwyczajnego stosuje się w niepokoju, nadpobudliwości i w trudnościach w zasypianiu. Szyszki chmielu działają uspokajająco na ośrodkowy układ nerwowy, a ze względu na swój gorzki smak, pobudzają czynność wydzielniczą przewodu pokarmowego. Lupuli strobilus wykazują właściwości uspokajające, poprzez hamujący wpływ na czynność kory mózgowej. Stosowanie preparatów z chmielem zwyczajnym wspomaga walkę ze stanami lękowymi, przewlekłym stresem i wzmożonym napięciem nerwowym.





Zalecenia dietetyczne stosowane we wzmacnianiu odporności organizmu

Poprzez prawidłowe zachowania żywieniowe oraz obecność w codziennym jadłospisie produktów, które charakteryzują się wysoką wartością odżywczą, jesteśmy w stanie zbudować wysoką odporność organizmu, dzięki czemu zmniejszamy ryzyko występowania infekcji, zakażeń. Organizm odporny wykazuje zdolność do zwalczania drobnoustrojów i patogenów chorobotwórczych.

- ✓ **Białko:** jest głównym elementem budulcowym komórek odpornościowych, które produkują przeciwciała, w momencie gdy nasz organizm jest atakowany przez różnego rodzaju patogeny. Szacuje się, że dla zdrowego człowieka, na 1 kg masy ciała powinien przypadać 1-1,5 g białka. Jego najlepszymi źródłami z pożywienia są: mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, nabiał: jogurty naturalne, kefiry, maślanki, orzechy.
- ✓ Zaleca się spożywanie produktów bogatych w **cynk**. Jest to pierwiastek, który odpowiada m.in. za odczuwanie smaku, węchu oraz obronę immunologiczną organizmu. Norma spożycia cynku dla kobiet po 60 roku życia wynosi 8 mg na dobę, zaś dla mężczyzn po 60 roku życia jest to 11 mg cynku na dobę. Produkty bogate w cynk to przede wszystkim: mięso, sery podpuszczkowe, ciemne pieczywo, kasza gryczana, jaja.
- ✓ Należy zadbać o odpowiednią podaż **witamin D**. Zwiększa ona produkcję przeciwciał i substancji o charakterze bakteriobójczym. Dzięki niej organizm jest znacznie odporniejszy na różnego rodzaju infekcje. Osłabia również toczące się w organizmie stany zapalne, co chroni tkanki przed uszkodzeniem. Witamina D jest syntetyzowana w skórze pod wpływem światła słonecznego. Uważa się, że 15 minut ekspozycji na światło słoneczne z odsłoniętą twarzą, dekoltem i ramionami w okresie od maja do września wystarczy, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość tej witaminy. Witamina D występuje także w pokarmach, głównie w tłustych rybach morskich: łososiach, makrelach, śledziu i tuńczyku, jak i niektórych produktach mleczarskich, np. maśle. Jej niewielką zawartość znajdziemy także w jajku kurzym.

- ✓ Składnikiem diety wzmacniającym odporność jest również **żelazo**. Jest ono niezbędne w procesie powstawania białych krwinek i przeciwciał. Odpowiada także za właściwe funkcjonowanie śledziony, w której znajdują się komórki odpornościowe, walczące z wirusami i bakteriami. Źródła żelaza z pożywienia: siemię lniane, pestki dyni, kakao, fasola biała, nać pietruszki, wątróbka wieprzowa i drobiowa, jaja
- ✓ **Witamina C**, czyli kwas askorbinowy. Skraca czas trwania infekcji i łagodzi jej objawy, działa antyoksydacyjnie, stymuluje także produkcję komórek układu odpornościowego. Cennymi źródłami witaminy C są natka pietruszki, czarna porzeczka, warzywa kapustne czy owoce cytrusowe. Całkowite dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę dostarczysz sobie, zjadając zaledwie jedno kiwi albo pół czerwonej papryki.
- ✓ **Kwasy tłuszczowe omega-3** to jedne z tzw. niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Do najważniejszych z nich należy kwas DHA – dokozaheksaenowy, EPA – eikozopentaenowy oraz ALA – alfa linolenowy. Kwasy te nie są produkowane w organizmie, dlatego należy dostarczyć je wraz z pożywieniem. Substancje te zapobiegają procesom zapalnym, wzmacniają odporność organizmu na infekcje, pozytywnie wpływają na pracę mózgu i nastrój. Najlepszym źródłem powyższych kwasów są: olej lniany, rzepakowy, słonecznikowy, orzechy włoskie, tłuste ryby morskie: łosoś, makrela, śledź.
- ✓ Zaleca się również stosowanie produktów, będących naturalnymi **probiotykami** (są to szczepy przyjaznych bakterii jelitowych stymulujące reakcje odpornościowe oraz wypierające z organizmu bakterie patogenne). Stosowanie probiotyków jest szczególnie ważne w przypadku stosowania antybiotykoterapii. Do produktów wspierających jelita, a tym samym w dużej mierze wpływających na odporność i wzmocnienie organizmu należą: orzechy, nasiona, suche nasiona roślin strączkowych, kefiry, jogurty, kiszonki i produkty fermentowane.

Źródła:

Farmakognozja online; Normy żywienia, prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz
Opracowanie: Maja Pieniądź

Zalecenia fitoterapeutyczne stosowane we wzmacnianiu odporności organizmu

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*)

to roślina, która od wieków jest wykorzystywana w medycynie ludowej ze względu na przypisywane jej właściwości wzmacniające odporność organizmu. Jeżówka purpurowa zawiera związki chemiczne, takie jak polisacharydy i alkamidy, które mogą aktywować różne rodzaje komórek układu odpornościowego, takie jak makrofagi i limfocyty T. Te komórki są kluczowe dla reakcji obronnych organizmu przeciwko infekcjom. Ponadto Związki obecne w jeżówce purpurowej, takie jak flawonoidy i polifenole, mają potencjalne działanie antyoksydacyjne. Mogą one pomagać w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, co może wpływać na ogólną kondycję organizmu.

Stosowanie: jeżówka purpurowa jest dostępna na rynku w różnych formach, takich jak ekstrakty ciekłe, tabletki, kapsułki. W celu wzmocnienia odporności można również stosować napary z jeżówki purpurowej – suszone ziele jeżówki purpurowej (1 łyżkę) zalewamy szklanką wrzątku, czekamy 15 minut i wypijamy (2 razy dziennie).

Owoce żurawiny (*Oxycocci fructus*)

owoce żurawiny są źródłem witaminy C, witaminy A i manganu. Składniki te odgrywają ważną rolę w stymulowaniu produkcji limfocytów T i B, kluczowych komórek układu odpornościowego oraz są istotne dla zdrowego wzrostu i funkcjonowania komórek błon śluzowych, które stanowią pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami.

Stosowanie: sok ze świeżych owoców, Napar: do przygotowania naparu z żurawiny potrzebne są 2 łyżki suszonych owoców. Należy zalać je szklanką wrzątku i pozostawić na 20 minut pod przykryciem. W celu wzmocnienia odporności można wypijać 1 lub 2 kubki naparu dziennie.





Dzika róża (*Rosa canina*)

jest rośliną, która od wieków jest wykorzystywana ze względu na swoje potencjalne właściwości wzmacniające układ odpornościowy. Owoce dzikiej róży są bogate w witaminy, minerały, antyoksydanty i inne związki biologicznie aktywne, które mogą wpłynąć na zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Jest jednym z najlepszych źródeł naturalnej witaminy C, zawiera wiele antyoksydantów, takich jak polifenole, flawonoidy i karotenoidy. Związki te mogą pomagać w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, który może wpływać na ogólną kondycję układu odpornościowego.

Stosowanie: Dzika róża może być spożywana na różne sposoby, takie jak napary, syropy czy jako dodatek do potraw. Napar z owoców róży: 1 łyżkę rozdrobnionych owoców zalać szklanką wrzącej wody i pozostawić pod przykryciem na 15 minut. Przecedzić. Pić 3 razy dziennie po szklance.

Czarny bez (*Sambucus nigra*)

prawie wszystkie części tej rośliny mają zastosowanie w lecznictwie. Najbardziej znanym surowcem jest kwiat oraz owoc bzu czarnego. Kwiaty bzu czarnego zawierają spore ilości flawonoidów, m.in. rutozyd, zaś owoce bzu czarnego zawierają witaminy, m.in. C i A. Związki te pomagają neutralizować wolne rodniki i chronią komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Ochrona przed stresem oksydacyjnym może wpływać na ogólną zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Co więcej czarny bez został zbadany pod kątem jego potencjalnych właściwości przeciwwirusowych, zwłaszcza w kontekście infekcji wirusami grypy i innych infekcji dróg oddechowych.

Stosowanie: Napar: 1 łyżkę kwiatów zalać 1 szklanką wrzącej wody i pozostawić do naciągnięcia pod przykryciem przez 15 minut. Popijać kilka razy dziennie po 1/2 szklanki.

Liść pokrzywy (*Urtica dioica*)

to roślina, która ma długą historię wykorzystywania w tradycyjnej me-



dycynie ze względu na swoje potencjalne korzyści dla zdrowia, w tym wpływ na układ odpornościowy.

Liść pokrzywy jest źródłem witamin

(m.in. witamina A, C i K), minerałów (takich jak żelazo, magnez i mangan) oraz polisacharydów. Mogą one wspomagać aktywację różnych komórek układu odpornościowego. Dzięki czemu roślina ta przyczynia się do poprawy zdolności organizmu do zwalczania infekcji.

Co więcej działa moczopędnie i może pomóc w eliminacji toksyn z organizmu.

Stosowanie: Liść pokrzywy jest dostępny w postaci suplementów diety w formie tabletek, kapsułek lub herbat. Napar: ze świeżych liści parz krótko (około pół minuty), natomiast z liści suszonych dłużej (około 10 minut), można pić 2-3 razy dziennie, po pół szklanki.

Ziele skrzypu polnego

(*Equisetum arvense*)

jest bogaty w minerały, w tym krzem, potas, magnez i żelazo, flawonoidy i przeciwutleniacze. Te składniki są istotne dla funkcjonowania organizmu i ogólnego zdrowia, co może pośrednio wpłynąć na zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Skrzyp polny ma również wpływ na funkcjonowanie nerek i układu moczowego, co przekłada się na zdolność organizmu do usuwania toksyn i utrzymania równowagi wewnętrznej.

Stosowanie: Ziele skrzypu można spożywać w postaci naparu z suszu – jedną łyżeczkę suszonego ziele zalać szklanką wrzącej wody, przykryć i odstawić na 15-20 minut, a na koniec przecedzić. Tak przyrządzony napój można pić 2-3 razy dziennie przez okres 2-3 tygodni.

Układ moczowy - zalecenia dietetyczne

Dieta w chorobach nerek i układu moczowego to sprawa szczególnie trudna, gdyż na jej charakter wpływa wiele czynników. Konkretnie zalecenia dietetyczne lekarz/ dietetyk poprzedza ustaleniem czy występuje przypadek ostry czy przewlekły, czy choroba przebiega w warunkach wydolności czy niewydolności nerek, czy organizm człowieka wydala nadmierne czy niedostateczne ilości mocznika, czy nie występują zaburzenia w systemie krążenia, obrzęki, jakie jest stężenie mocznika we krwi itd. Korelacja wymienionych przykładowo objawów pozwala na określenie stopnia upośledzenia czynności nerek i ustalenia odpowiedniej diety, a w szczególności określenia dziennej racji białka, soli, a czasem i płynów. Dieta w chorobach układu moczowego jest jednym z ważniejszych środków terapii.

Zalecenia dietetyczne w kamicy nerkowej

Kamica nerkowa jest chorobą polegającą na tworzeniu się nierozpuszczalnych złogów w układzie moczowym. Główne dolegliwości to ból o charakterze kolki, nudności i wymioty, mogą również wystąpić krwimocz, utrudnione oddawanie i parcie na moc, dysuria.

40

Rodzaj kamicy nerkowej	Produkty przeciwwskazane	Produkty wskazane
Kamica moczanowa: spotykana jest częściej u mężczyzn i spowodowana jest dietą bogatopurynową związaną z nadmierną konsumpcją białka, alkoholu	ograniczenie w diecie związków będących źródłem puryn. Źródłem tych związków są przede wszystkim produkty mięsne – podroby, wywary i sosy mięsne, galarety mięsne, sardynki i śledzie. Ponadto: rośliny strączkowe, grzyby, czekolada mleczna, mocna kawa/herbata, alkohol, w tym piwo	ograniczona podaż białka do 40-50 g/dobę. Dieta alkalinizująca: Należy zwiększyć ilość wypijanych płynów do ponad 2l na dzień. Owoce cytrusowe (oprócz grejpfrutów), soki owocowe 100%, ziemniaki, mleko, chude gatunki mięs przygotowywane w postaci gotowania, chude sery twarogowe



Kamica szczawianowa: odkładanie się w drogach moczowych kamieni szczawianowych	Warzywa zielone, rabarbar, szczaw, szpinak, kapusta włoska, czekolada, konserwy rybne i mięsne, kiszonki, suszone figi i śliwki, cytryny, przyprawy ostre oraz te zawierające glutaminian sodu, marchew, ziemniaki, buraki, groch, alkohol, w tym piwo	Sok z żurawiny, pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, płatki owsiane i jęczmienne), masło, ogórki, cebula, kukurydza. Dietę należy wzbogacić w magnez, którego źródłem są kasze gruboziarniste, banany i warzywa liściaste.
Kamica fosforanowa: powoduje, że mocz przybiera zasadowy odczyn, który powstaje na skutek działania bakterii rozkładających mocznik na amoniak i dwutlenek węgla. O ile w większości stanów chorobowych staramy się doprowadzić do równowagi kwasowo-zasadowej w diecie, o tyle w kamicy fosforanowej naszym celem jest zakwaszenie moczu.	Wody wysokozmineralizowane, mocna herbata, napoje typu cola- zawierają bardzo dużo fosforanów, alkohol, w tym piwo. Szpinak, brokuły, nasiona roślin strączkowych, kapusta czerwona, papryka, ogórki, cebula, jabłka, rabarbar, ananas, czereśnie, truskawki, morele, brzoskwinie, kasza jaglana, maślanka, sojowe zamienniki mleka, pieprz, curry, cynamon, imbir. wszelkie produkty z E-338, E-339, E-340, E-341, E-342, E-445, E-450, E-451, E-452, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1442	Duże ilości wody niskozmineralizowanej, ponad 2l/dobę, soki owocowe – zwłaszcza z owoców cytrusowych, żurawiny, owoce: śliwki, borówki, czerwone porzeczki, jasne pieczywo pszenne, drobne kasze: manna, kuskus, biała mąka, makarony, drób, ryby, jaja, musztarda, ocet

Zalecenia dietetyczne w przewlekłej niewydolności nerek

- ✓ Kontrola zawartości w codziennym jadłospisie białka, sodu, fosforu, potasu, płynów
- ✓ U podstawy diety w niewydolności nerek leży ograniczenie białka: ok. 0,8-1,0g/kg m.c.
- ✓ W 50-60% przyjmowane białko powinno być pełnowartościowe i pochodzić z produktów takich jak: chude mięso drobiowe, ryby, mleko, chude sery twarogowe, białko jaj.

- ✓ Gdy zmniejsza się przesączanie kłębuszkowe, podaż białka powinna ulec zmniejszeniu tj. 0,6-0,8 g/kg m.c.
- ✓ Dieta nie powinna jednak zawierać mniej niż 20 g białka, ponieważ mniejsza ilość tego składnika nie pokrywa dobowego zapotrzebowania na niezbędne aminokwasy.
- ✓ Do pełnego wykorzystania białek zawartych w diecie potrzebny jest dówó odpowiedniej ilości energii pochodzącej z węglowodanów i tłuszczów.
- ✓ Tłuszcze w diecie w przewlekłej niewydolności nerek nie wymagają ograniczenia, powinny jednak być to głównie nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzenia roślinnego, a także z ryb morskich, które dostarczają przeciwzapalnych kwasów: dokozaheksaenowego DHA i eikozopentaenowego EPA.
- ✓ W przewlekłej niewydolności nerek maleje zdolność wydalania sodu. Nadmiar sodu w organizmie prowadzi do zwiększonego pragnienia, zatrzymania wody, obrzęków, nadciśnienia tętniczego. Należy ograniczyć sól kuchenną oraz wszystkie produkty solone takie jak: konserwy, wędliny, produkty wędzone, sery żółte, kiszonki itp.
- ✓ Ograniczeniu powinny ulec także produkty będące źródłem fosforu: podroby, cielęcina, śledzie, ryby drobne, zjadane z ośmi, płatki zbożowe, pieczywo razowe, suche nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane, cola, kakao, czekolada. Nadmiar fosforu zmniejsza stężenie wapnia we krwi przez wytrącanie soli wapniowo – fosforowych odkładających się w postaci złogów w sercu, mięśniach, naczyniach krwionośnych.
- ✓ Ze względu na utrudnione wchłanianie żelaza, zaleca się spożywanie produktów bogatych w żelazo w formie hemowej (pochodzenia zwierzęcego): mięsa czerwone – wołowina, cielęcina, mięsa drobiowe oraz ryby. Dodatkowo, w krótkim odstępie po spożyciu produktów bogatych w żelazo, nie poleca się wypijania kawy i herbaty, ponieważ zawarte w nich substancje utrudniają biodostępność Fe. Z drugiej strony warto włączyć do diety produkty bogate w witaminę C, które ułatwią wchłanianie tego minerału.

Źródła:

Farmakognozja online; Normy żywienia, prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz
Opracowanie: Maja Pieniądz



Zalecenia fitoterapeutyczne stosowane we wzmacnianiu układu moczowego

Liść brzozy (*Betula pendula* Roth) **Brzoza brodawkowata**

surowcem są całe lub łamane, wysuszone liście. Surowiec zawiera flawonoidy takie jak, hiperozyd, 3-digalaktozyd mirycetyny). Ponadto występują garbniki, trójterpeny, olejek eteryczny (u młodych roślin), kwas askorbinowy. Surowiec ma działanie moczopędne, charakteryzujące się zwiększeniem ilości wydalanych jonów sodowych, chlorkowych i kwasu moczowego. Wydalanie tego ostatniego związku ma znaczenie w leczeniu kamicy nerkowej (jako środek pomocniczy). Wyciąg z liści może być stosowany pomocniczo w przewlekłych schorzeniach dróg moczowych ze zmniejszonym wydzielaniem moczu, skazie moczanowej, kamicy nerkowej, w obrzękach pochodzenia sercowego lub nerkowego. Długotrwałe stosowanie surowca może doprowadzić do zaburzeń w gospodarce elektrolitowej organizmu.

Napar: 1-2 łyżki suszu wsypujemy do małego garnuszka, najlepiej emalowanego i zalewamy ok. 1 szklanką wrzącej wody. Gotujemy przez ok. 3 min. na wolnym ogniu. Po upływie tego czasu odstawiamy na ok. 10 min. pod przykryciem do naciągnięcia. Przecedzamy i pijemy przestudzony napar drobnymi łykami. Zaleca się, aby sięgać po niego regularnie w ciągu dnia.

43

Ziele skrzypu (*Equisetum arvense* L.) **Skrzyp polny**

surowcem są naziemne, wysuszone, części skrzypu polnego. Główne substancje czynne to flawonoidy – glikozydy kwercetyny (izokwercetyna), kemferolu (ekwizetyna) i apigeniny. Duże znaczenie mają również sole mineralne 15-20% w tym 66% krzemu. Surowiec zawiera małe ilości kwasów organicznych i alkaloidów. Jest on wykorzystywany jako środek moczopędny o umiarkowanej sile działania. Działanie to związane jest głównie z obecnością soli mineralnych i flawonoidów. Wskazaniami do stosowania skrzypu są stany zapalne dróg moczowych i kamica nerkowa.

Napar: zalać wrzątkiem dwie łyżki wysuszonych i rozdrobnionych liści i odstawić pod przykryciem na 15 minut. Zaleca się picie takowego naparu maksymalnie trzy razy w ciągu dnia.

Liść mącznicy (*Arctostaphylos uva ursi* Sprengel) **Mącznica lekarska**

surowcem są całe lub pocięte liście mącznicy lekarskiej. Główne związki bioaktywne w mącznicy lekarskiej to: Glikozydy fenolowe: arbutyna i metyloarbutyna. Oprócz tego garbniki hydrolizujące, flawonoidy, trójtterpeny, kwasy fenolowe. Stosowany jest jako środek odkażający drogi moczowe. Działanie to jest związane z obecnością w surowcu glikozydów fenolowych, które hydrolizują w moczu i uwalniają hydrochinon – związek o działaniu przeciwbakteryjnym. Hydroliza arbutyny występuje tylko w zasadowym środowisku moczu – powyżej 7,5 pH. Takie podwyższone pH jest najczęściej wywołane obecnością bakterii w drogach moczowych. Surowiec w nieznacznym stopniu zwiększa ilość wydalanego moczu. Wskazaniem do zastosowania są: zakażenia dróg moczowych szczególnie u młodzieży i osób starszych, źle znoszących długotrwałą antybiotykoterapię. Pomocniczo w zachowawczym leczeniu kamicy moczowej. **Odwar:** 20 g liści zagotować w 250 ml wody przez 15 minut, następnie odstawić do naciągnięcia na krótko. Zaleca się zażywać po 1-1,5 łyżki stołowej co 3 godziny (konsekwencja przyjmowania tego wywaru jest zauważalne zabarwienie moczu na zielono). Długotrwałe stosowanie surowca może prowadzić do wystąpienia objawów przewlekłego zatrucia hydrochinonem.

Liść pokrzywy (*Urtica dioica* L.) **pokrzywa zwyczajna**

surowcem są całe lub pocięte, wysuszone liście pokrzywy zwyczajnej. Głównymi związkami czynnymi są kwasy organiczne (kwas mrówkowy, octowy, glikolowy, szczawiowy i inne) w tym i fenolokwasy (między innymi kwas kawowy, kwas jabłkowy i chlorogenowy) oraz kwasy nieorganiczne. Liście pokrzywy tradycyjnie zalicza się do surowców moczopędnych, przyznać jednak należy, że to działanie jest słabe. Zawarte w surowcu substancje ułatwiają za to wydalanie większych ilości chlorków, mocznika i innych szkodliwych substancji. Liść pokrzywy jako pomocniczy środek moczopędny w stanach zapalnych dróg moczowych i piasku nerkowym. Czubatą łyżkę liści pokrzywy zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem ok 10-15 minut. Pijemy po pół szklanki naparu 2-3 razy dziennie.

Ziele nawłoci (*Solidago virgaurea* L.)



Nawłóć pospolitą

surowiec stanowią wysuszone, kwitnące, nadziemne części nawłoci pospolitej.

Główne substancje czynne surowca to

flawonoidy: (glikozydy

kwercetyny, kemferolu), saponiny triterpenowe (pochodne kwasu oleanowego) i kwasy fenolowe (kawowy, chlorogenowy). Oprócz tego surowiec zawiera garbniki katechinowe, olejek eteryczny i polisacharydy. Ziele nawłoci wykazuje silne działanie moczopędne. Wraz ze zwiększeniem ilości wydalanego moczu rośnie ilość usuwanych jonów sodowych, potasowych i chlorkowych.

Za działanie takie odpowiedzialnych jest kilka rodzajów substancji czynnych zawartych w surowcu np.: saponiny, którym przypisuje się działanie drażniące na kanaliki nerkowe. Surowiec jest stosowany najczęściej w chorobach dróg moczowych, szczególnie w przypadkach kamicy i piasku nerkowego. Pomocniczo w infekcjach bakteryjnych dróg moczowych. **Napar:** 1 łyżkę ziela zalej szklanką wrzątku, zaparzać pod przykryciem 15 min. Pij powoli 2-3 razy dziennie 20 min przed posiłkiem. W czasie kuracji sięgaj po duże ilości wody.

Liść ortosyfonu

(*Ortosiphon aristatus*)

Ortosyfon groniasty

główne substancje czynne to flawonoidy. W tym surowcu wykazują one działanie moczopędne, rozkurczowe i przeciwzapalne.

Surowiec zwiększa ilość wydalonego moczu, jonów chlorkowych, sodowych i potasowych. Działa również przeciwbakteryjnie (pochodne kwasu kawowego).

Stosuje się najczęściej w przewlekłych zapaleniach pęcherza i nerek oraz w przypadku piasku nerkowego. **Napar:** niewielką ilość wysuszonego surowca należy zalać gorącą wodą, a następnie parzyć pod przykryciem przez 15 minut. Przecedzić. Pić kilka razy dziennie. W trakcie stosowania kuracji, należy zadbać o odpowiednią podaż płynów aby zapobiec odwodnieniu organizmu.

Korzeń lubczyka (*Levisticum officinale* Koch.) **Lubczyk ogrodowy** surowcem są wysuszone podziemne części (kłącze i korzeń) lubczyka ogrodowego. Główne związki czynne znajdują się w olejku i są to: alkiłoftalidy (n-butyloftalid, n-butylenofteralid) i związki terpenowe. Oprócz związków zawartych w olejku surowiec zawiera również kumaryny (umbeliferon), furanokumaryny, kwasy organiczne i skrobie. Zawarty w surowcu olejek eteryczny sprawia, że korzeń lubczyka zwiększa ilość wydalanego moczu. Towarzyszy temu wzrost ilości wydalanego kwasu moczowego i chlorków. Surowiec wykazuje też lekkie działanie rozkurczowe na drogi moczowe. Te właściwości sprawiają, że korzeń lubczyka sprawdza się dobrze w leczeniu i zapobieganiu kamicy nerkowej.

Odwar: 1 łyżeczkę suszonego korzenia lubczyku zalać 1 filiżanką zimnej wody. Zagotować i natychmiast przecedzić. Pić 2 filiżanki odwaru dziennie.





Wspomaganie dietetyczne w chorobach wątroby i dróg żółciowych

Wątroba to największy gruczoł trawienny leżący w nadbrzuszu. Jest niezwykle ważnym organem ludzkiego organizmu i dlatego choroby w jej obrębie mają bardzo poważne następstwa. Wątroba wytwarza substancje pomagające walczyć z zakażeniami, odpowiada również za przemianę węglowodanów, białek i tłuszczów, magazynowanie witamin (A,D,B), wychwytywanie z krwi i przemianę substancji toksycznych, produkcję żółci oraz wytwarzanie substancji przeciwkrzepliwej – heparyny.

Zalecenia dietetyczne stosowane w profilaktyce i wspomaganiu terapii schorzeń wątroby i pęcherzyka żółciowego

Celem poniższych zaleceń jest wsparcie pracy wątroby, wyrównanie niedoborów żywieniowych oraz ograniczenie czynników uszkadzających i obciążających narząd.

47

- ✓ Główne założenia diety w profilaktyce chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego: dieta **łatwostrawna** z ograniczeniem tłuszczu, bogata w **pełnowartościowe białka**, bogata w **witaminy**, szczególnie z **grupy B**.
- ✓ W ciągu dnia należy spożywać 5-6 posiłków o małej objętości, w regularnych odstępach czasu, mniej więcej co 3 h. Pierwszy posiłek powinien być spożywany w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu, ostatni zaś około 2 h przed planowanym snem.
- ✓ Zaleca się spokojną atmosferę podczas jedzenia i dokładne przeżuwanie posiłków.
- ✓ Pomiędzy posiłkami, rekomendowane jest wypijanie wody mineralnej (minimum 1,5 litra dziennie), słabej herbaty, nie słodzonych kompotów owocowych. W niewielkich ilościach można również wypijać rozcieńczone soki owocowe i warzywne.
- ✓ Z diety eliminujemy produkty wysokoprzetworzone (ciastka, chipsy, krakersy, frytki, hamburgery itp.) bogate w cukry proste, tłuszcz, sól i ostre przyprawy, które są ciężkostrawne i wzdymające.

- ✓ Preferowanymi metodami przyrządzania potraw jest gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie foliowym, lub naczyniu żaroodpornym. Szczególnie nie polecane jest smażenie na głębokim tłuszczu i ponowne podsmażanie.
- ✓ WĘGLOWODANY (cukry) ⇒ stanowią główne źródło energii dla organizmu. W całodziennej racji pokarmowej powinny stanowić 50-65% kaloryczności diety (przykładowo: zjadając 2000 kcal, węglowodany powinny stanowić 1000-1300 kcal). Główne źródło cukrów powinny stanowić węglowodany ZŁOŻONE (ich trawienie trwa dłużej, przez co dostarczają energii na dłuższy czas niż węglowodany proste, co więcej wraz z nimi organizm otrzymuje cenne witaminy). Głównym źródłem węglowodanów złożonych są: owoce, warzywa, pieczywo, kasze, makarony. Ze względu na to, iż warzywa i owoce są ciężkostrawne, warto obierać je ze skórki, ścierać, zmiększać, gotować i piec. Należy wyeliminować produkty wzdymające: kapustę, kalafior, cebulę, czosnek, groch, fasolę oraz ograniczyć produkty bogate w błonnik pokarmowy takie jak: pieczywo razowe, kasze z łuskami, otręby, płatki żytnie.
- ✓ TŁUSZCZE ⇒ Nie wolno o nich zapominać, ponieważ są materiałem budulcowym i źródłem energii, jednak ich ilość powinna być ograniczona do 20-30% energetyczności całodziennej racji pokarmowej. Należy ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych (smalec, słonina, boczek) zawartych w mięsie, wędlinach, produktach garmażeryjnych, na rzecz tłuszczów roślinnych: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Należy pamiętać, aby tłuszcz dodawać na surowo do gotowych potraw.
- ✓ BIAŁKA ⇒ Lekkie schorzenia wątroby wymagają ograniczenia spożywania białka, a poważne choroby jego całkowitego wyeliminowania. Z kolei przy zdrowej wątrobie białko jest jak najbardziej wskazane i powinno stanowić 10-15% energetyczności całodziennej racji pokarmowej. W diecie dla wątroby powinno pojawić się pełnowartościowe białko, które pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne aminokwasy. Jego dobrym źródłem jest: mięso drobiowe – kurczak, indyk; cielęcina, królik, wołowina; jaja, produkty mleczne: jogurty, kefir, mleko niskotłuszczowe, niektóre zboża: komosa ryżowa, amarantus.
- ✓ Z diety należy bezwzględnie wyeliminować alkohol, mocną kawę oraz papierosy.



PRODUKTY	WSKAZANE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pszenne, biszkopty, sucharki, kasza manna, jęczmienna, ryż	otręby pszenne, bułki maślane, pieczywo cukiernicze, chleb razowy i żytni, pieczywo z otrębami
Produkty mleczne	jogurty, kefir, mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, ser chudy	tłuste mleko i przetwory zawierające powyżej 2% tłuszczu, mleko skondensowane, sery żółte, pleśniowe i topione, tłuste sery twarogowe
Warzywa	buraki, dynia, marchew, ogórki i pomidory (obrane), sałata, seler, ziemniaki	cebula, czosnek, por, kapusta biała, czerwona, groch, fasola, rzodkiewka, kalarepa, groszek zielony
Owoce	obrane/przetarte: brzoskwinie, cytryny, jabłka, jagody, maliny, truskawki, banany, morele	śliwki, czereśnie, agrest, porzeczki, winogrona, gruszki, arbuz
Mięso	cielęcina, jagnięcina, mięso z indyka i kurczaka bez skóry, dziczyzna, królik	tłusta wieprzowina, baranina, tłuste mięso wołowe, mięso z kaczki i gęsi, mięsa mocno peklowane
Ryby	dorsz, mintaj, flądra, szczupak, sandacz, morszczuk, halibut	pstrąg tęczowy, sardynka, śledź, makrela, łosoś, węgorz
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, inne oleje tłoczone na zimno (rokitnik, ogórecznik) masło w niewielkich ilościach	smalec, słonina, boczek, masło klarowane, margaryny twarde
Przyprawy	anyż, wanilia, goździki, cynamon, oregano, kwasek cytrynowy, rzęzucha, majeranek, koper, imbir	pieprz naturalny, papryka ostra, chili, curry, ocet, musztarda gorczyca
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbaty czarne, owocowe i ziołowe, kawa zbożowa, soki owocowo-warzywne	mocna kawa ziarnista, woda gazowana, napoje gazowane, alkohol, kakao, mocna herbata

Zalecenia fitoterapeutyczne stosowane w profilaktyce i wspomaganiu terapii schorzeń wątroby i pęcherzyka żółciowego

Oprócz odpowiednio zbilansowanej diety, do codziennego jadłospisu warto włączyć zioła wspomagające pracę wątroby. Działanie terapeutyczne ziół na wątrobę: żółciopędne, żółciotwórcze, rozkurczowe, ochraniające miąższ wątroby, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe.

Ostropest plamisty

(*Silybum marianum*)

jest jednym z najpopularniejszych ziół ochronnych dla wątroby. Zawiera składniki aktywne, takie jak silymaryna, które pomagają w ochronie wątroby przed toksynami i wspierają regenerację uszkodzonych komórek wątrobowych. Wyciągi z ostropestu efektywnie usuwają objawy niestrawności oraz podnoszą tolerancję przewodu pokarmowego na potrawy tłuste oraz wysokobiałkowe. Ostropest plamisty zapobiega zastojom żółci i kamicy żółciowej. Zmielone nasiona (pulvis) dodaje się do napojów, soków, koktajli czy zup. Można także posypywać nimi sałatki lub kanapki. Zazwyczaj zaleca się przyjmowanie 1-2 łyżeczek dziennie. Dawkę powinien jednak każdorazowo ustalać lekarz, by dostosować ją do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Karczoch zwyczajny

(*Cynara scolymus*)

wyciągi z karczocha pozytywnie wpływają na przemianę materii, poprawiają funkcjonowanie dróg żółciowych, działają przeciwzapalnie, odtruwająco i przeciwutleniająco. Preparaty oparte na wyciągach z karczochu można stosować w leczeniu przewlekłych chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego (stany zapalne, zatrucia, kamica żółciowa, niedostateczne wydzielanie żółci, infekcje wirusowe i bakteryjne).

Stosowanie: w postaci naparu, 2-3 razy dziennie między posiłkami.



Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)

dziurawiec jest znany głównie ze swojego działania przeciwdepresyjnego (ekstrakt alkoholowy, olejowy), jednak ma także wpływ na wątrobę (napar). Ziele dziurawca działa rozkurczowo na mięśnie układu pokarmowego, żółciopędne i żółciotwórczo. Ochronia komórki wątroby, reguluje profil lipidowy oraz obniża poziom enzymów wątrobowych.

Stosowanie: w postaci naparu lub jako dodatek w suplementach.

Ostropest plamisty (*Sylibum marianum*)

jest jednym z najpopularniejszych ziół ochronnych dla wątroby. Zawiera składniki aktywne, takie jak sylimaryna, które pomagają w ochronie wątroby przed toksynami i wspierają regenerację uszkodzonych komórek wątrobowych. Wyciągi z ostropestu efektywnie usuwają objawy niestrawności oraz podnoszą tolerancję przewodu pokarmowego na potrawy tłuste oraz wysokobiałkowe. Ostropest plamisty zapobiega zastojom żółci i kamicy żółciowej. Zmielone nasiona (pulvis) dodaje się do napojów, soków, koktajli czy zup. Można także posypywać nimi sałatki lub kanapki. Zazwyczaj zaleca się przyjmowanie 1-2 łyżeczek dziennie. Dawkę powinien jednak każdorazowo ustalać lekarz, by dostosować ją do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Ziele bylicy boże drzewko (*Herba abrotani*)

jest wykorzystywane w leczeniu i profilaktyce objawów związanych z kamicą żółciową, niedostatecznym wydzielaniem żółci, niestrawności tłuszczów, ponadto w leczeniu stanów skurczowych wątroby. Działa przeciwzapalnie i lekko ściągająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Stosowanie: w postaci naparu. Ekstrakty z ziele bylicy boże drzewko są składnikiem leków żółciotwórczych i żółciopędnych.



Kłącze ostryżu (kurkumy) (*Rhizoma Curcumae*)

kurkuma jest popularną przyprawą kuchni indyjskiej. Zawarta w niej substancja czynna – kurkumina, wykazuje silne działanie żółciopędne i żółciotwórcze, rozkurczowe i przeciwzapalne. Wyciągi z kurkumy przywracają prawidłową kurczliwość pęcherzyka żółciowego, soku żółdkowego, jelitowego i trzustkowego. Wydatnie poprawiają proces trawienia i wchłaniania składników pokarmowych. Ułatwia rozpuszczanie i usuwanie złogów żółciowych z układu żółciowego.

Stosowanie: pół łyżeczki* kurkumy, sok z połowy cytryny, ciepła woda, szczypta pieprzu czarnego (który zwiększa wchłanianie kurkuminy) opcjonalnie łyżeczka miodu – wypić zanim kurkuma odpadnie na dno szklanki lub w postaci kapsułek.

* dawka na 70 kg masy ciała dorosłego mężczyzny w wieku produkcyjnym

Mniszek lekarski

(*Taraxacum officinale*)

surowcami farmakologicznymi tego zioła na wątrobę są liście i ziele, ale najcenniejszym jest korzeń zawierający liczne związki o właściwościach terapeutycznych. Dzięki gorzkim substancjom mniszek ma silne działanie żółciotwórcze, bezpośrednio pobudzające czynności wątroby oraz żółciopędne, zmniejszające napięcie mięśni gładkich w drogach żółciowych. Działa także przeciwzapalnie i rozkurczająco.

Stosowanie: Napar z korzenia lub liści mniszka należy pić 2-3 razy dziennie po jedzeniu.

Ziele rzepiku

(*Herba Agrimoniae*)

substancje czynne tego zioła zwiększają produkcję i przepływ żółci z wątroby do pęcherzyka żółciowego i dwunastnicy. Hamują stany zapalne i wysięki w błonie śluzowej przewodu pokarmowego. Gorycze zawarte w ziele rzepiku działają ochronnie na wątrobę, zapobiegając jej stłuszczeniu.

Stosowanie: w postaci naparu z 1-2 łyżki surowca, pić 2-3 razy dziennie po szklance.



Korzeń cykorii (*Radix Cichorii*)

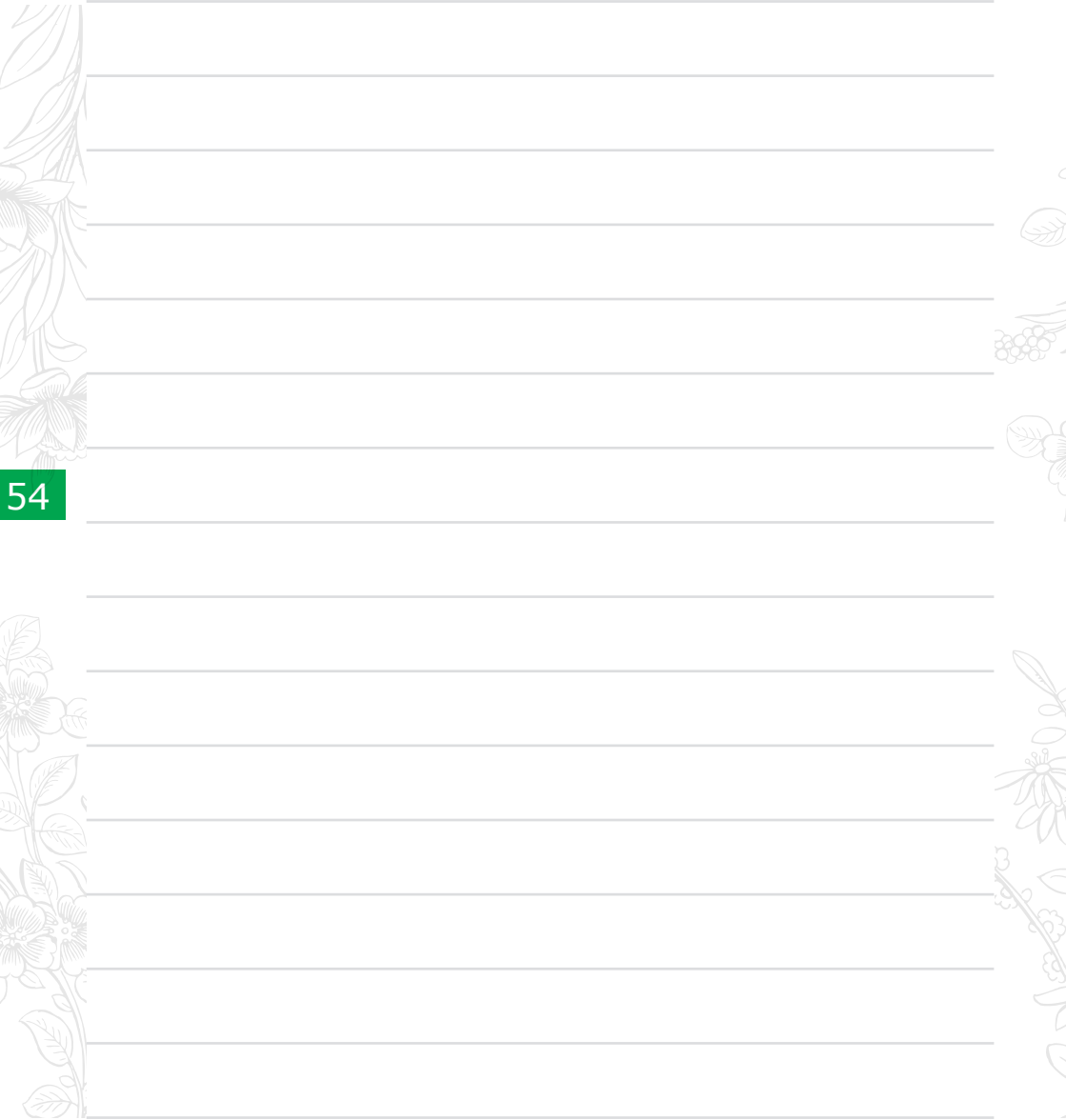
pozyskiwany jest z gatunku cykorii podróżnik, preparaty cykoriowe zalecane są w profilaktyce i leczeniu obrzęku wątroby, zastoju żółci, kamicy żółciowej, braku apetytu i niestrawności tłuszczów.

Stosowanie: działanie żółciopędne odwaru i soku z cykorii jest łagodne i krótkotrwałe, dlatego zaleca się jej przyjmowanie w małych dawkach, w krótkich odstępach czasu (odwar z 1 łyżeczki na 1 szklankę wody, 4-5 razy dziennie po 30-50 ml odwaru, świeży sok z korzenia cykorii 4 razy dziennie po 15-20 ml).





Notatki



A series of horizontal lines for taking notes, spanning the width of the page.



Notatki

Handwriting practice lines with floral borders on the left and right sides.

