

Już od najdawniejszych czasów człowiek żyje wśród świata roślin. Z roślin czerpał pożywienie, rośliny pomagały także przynieść ulgę w cierpieniu. Zioła wykazują bowiem właściwości lecznicze.

Ziołolecznictwo, czyli fitoterapia to leczenie chorób z zastosowaniem ziół. Staje się ona coraz bardziej popularną formą medycyny. Coraz to więcej leków jest pochodzenia roślinnego. Zaletą tych leków jest ich łagodne działanie, brak toksyn i skutków ubocznych.

Różne sposoby przyrządzania ziół

W tradycji ziołolecznictwa zostały ukształtowane różne sposoby przyrządzania mikstur. Do podstawowych należą:

- **Napar** – ma postać roztworu, który pozwala wydobyć substancje czynne. Zioła zalewa się gorącą wodą. Mieszaninę przetrzymuje się w porcelanowym naczyniu pod przykryciem aż do ostygnięcia. Następnie tak przygotowany napar zostaje odcedzony. Cechą charakterystyczną naparu jest to, że zaraz po sporządzeniu nadaje się do spożycia. Może być również wykorzystany do kompresów czy przemywania powierzchni ciała.
- **Odwar** – jest to rodzaj leku ziołowego. Zioła zalewa się wodą, następnie doprowadza się do wrzenia przez ok. 5-30 minut pod przykryciem. Tak przygotowany odwar jest odcedzany i spożyty zaraz po przygotowaniu.
- **Nalewka** – to alkoholowy wyciąg z roślin. Zalewa się zioła 70% alkoholem. Sporządza się go w szczelnym naczyniu i odstawia się na 4 do 6 tygodni. Po upływie określonego czasu nalewkę należy przecedzić i przelać najlepiej do ciemnej butelki.
- **Macerat** – są to oleje roślinne z wyciągami z ziół. Zioła zalewa się letnią wodą i odstawia na 3 do 10 godzin. Po upływie określonego czasu surowiec się przecedza i spożywa w tym samym dniu.
- **Okład** – sporządza się go z ziół, które zawierają śluz. Zalewa się wodą, ale w takich ilościach, aby powstała gęsta papka. Następnie poddaje się go grzaniu a po ostygnięciu zawija się w gazę. Tak przyrządzony okład kładzie się na miejsce dotknięte chorobą.
- **Kataplazma** – najczęściej sporządzana z nasion lnu czy kwiatu lipy. Zioła zalewa się odpowiednią ilością wody tak, aby powstała gęsta papka. Surowiec doprowadza się do wrzenia. Następnie zawija się w gazę i kładzie na chore miejsce.
- **Kompres** – najpierw należy sporządzić napar. Zioła gotuje się ok. 15-20 minut, a następnie przecedza. W gorącym naparze moczy się np. bawełnianą chusteczkę i przykładą na miejsce dotknięte chorobą. Czas przykładania to ok. 15 minut.
- **Ocet ziołowy** – zioła zalewa się octem winnym lub owocowym, następnie wkłada się do słoika, zakrywa i odstawia na 2 do 3 tygodni. Po upływie określonego czasu przecedza i przelewa do butelki. Ocet ziołowy stosuje się do przemywania twarzy czy do płukania włosów.
- **Maski ziołowe** – zioła zalewa się letnią wodą, a następnie podgrzewa. Maską taką powinna mieć odpowiednią konsystencję, czyli taką, aby łatwo można było ją nanieść na skórę. Nakłada się ją szpatułką, przykrywa gazą. Dodatkowo kładzie się na to ręcznik, aby utrzymać temperaturę. Maski ziołowe stosuje się na skórę twarzy w celu jej rozpułchnienia czy rozgrzania.

Na szybko

Współcześnie występują metody ziołolecznictwa, które nie wymagają sporządzania. Są to:

- Liść szczawiu – stosuje się na miejsce poparzone przez pokrzywę,
- Goździk – do ssania w celu złagodzenia bólu gardła,
- Czosnek – obniża poziom cholesterolu, działa jak łagodny antybiotyk,
- Jeżówka – przyspiesza gojenie się ran,
- Maruna – działa zapobiegająco na wystąpienie bólów migrenowych,
- Nasiona wiesiołka – wykazuje działanie lecznicze przy zapaleniu stawów i chorobach układu krążenia
- Korzeń kozłka lekarskiego – działa uspokajająco, stosowany jest do zmniejszenia bezsenności i nerwów.

Leczenie ziołami

Zioła, które wykazują właściwości lecznicze to:

- Prawoślaz – ma działanie zmiękczające, pochłaniające, łagodzące, powlekające, natłuszczające, bakteriostatyczne, a także przeciwkaszlowe i wykrztuśne.
- Rumianek – wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwobrzękowe, zwęża naczynia włosowate, uśmierza nerwobóle oraz pomaga w łagodzeniu kolki u niemowląt. Łagodzi także mdłości w czasie ciąży i bóle miesiączkowe. Jest stosowany w formie inhalacji przy astmie, katarze i zapaleniu zatok. W kosmetyce używany jest do przemywania twarzy, dzięki czemu skóra jest zdrowa i miękka w dotyku.
- Lipa – ma działanie przeciwzapalne, powlekające, ściągające, wybielające, zamykające pory, napotne. Reguluje pigmentację skóry, poprawia apetyt, a także jest stosowana przy zapaleniach gardła i oskrzeli. Wykazuje działanie moczopędne, przeciwgorączkowe, uspokajające i przeciwskurczowe.
- Skrzyp polny – stosowany jest w schorzeniach dróg moczowych, przy miażdżycy. Ma działanie przeciwzapalne i moczopędne. Związki czynne wzmacniają ściany naczyń i zapobiegają ich pękaniu. Kosmetycznie skrzyp polny poprawia stan włosów i paznokci oraz opóźnia procesy starzenia się.
- Babka – działa łagodząco na skórę, przykładana jest do otwartych ran, ukąszeń owadów, zwichnięć czy ropiejących ran, gdyż łagodzi ból i przyspiesza gojenie. Działa także przeciwzapalnie, bakteriobójczo i wykrztuśnie.
- Dzika róża – ma działanie moczopędne i żółciopędne, dodatkowo uspokaja oraz łagodzi. Jest bogata w witaminę P, która jest stosowana przy stanach zapalnych, alergicznych i przy rozszerzonych naczynkach. Pomaga również w leczeniu schorzeń wątroby, nerek i przewodu pokarmowego. W pielęgnacji stosuje się ją przy trądziku różowatym i młodzieńczym oraz przy podrażnieniach skóry.
- Krwawnik – hamuje krwawienie, powoduje zwiększenie wydzielania żółci i soków trawiennych. Ma także działanie bakteriobójcze, ściągające, przeciwskurczowe i przeciwzapalne. Stosowany przy trądziku, łojotoku i w stanach ropnych.

- Ruta – działa przeciwzapalnie, rozkurczowo, uspokajająco, zmniejsza przepuszczalność naczyń włosowatych. Stosowana przy rumieniu, odmrożeniach, przy dolegliwościach żołądkowych, zapaleniu spojówek. Jest dobrym wspomagaczem w leczeniu bielactwa i łuszczycy. Przyspiesza także oczyszczanie i gojenie się ran oraz jest skuteczną jako lek na apetyt.
- Mięta – pobudza wytwarzanie soków żołądkowych i żółci oraz pomaga w pracy jelit. Ma działanie antyseptyczne, przeciwpotowe, przeciwbakteryjne i uspokajające, odkażające. Znieczula poprzez podrażnienia nerwów czuciowych, a także chłodzi poprzez pobudzenie nerwów.
- Szałwia – działa antydepresyjnie i kojąco, pobudza czynność skóry i krążenia, hamuje wydzielanie potu, reguluje pracę układu pokarmowego, obniża poziom cukru we krwi. Stosowana jest w zapaleniach błony śluzowej gardła i skóry.
- Wierzba biała – stosuje się w chorobach reumatycznych i miażdżycy, ma działanie bakteriobójcze, przeciwzapalne, antyseptyczne, znieczulające, wysuszające, przeciwgorączkowe i przeciwbólowe.
- Poziomka – stosowana jest przy leczeniu kamicy nerkowej, w zaburzeniach przemiany materii, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym, w leczeniu biegunki, a także do płukania gardła. Jest również używana do przemywania przy niektórych chorobach skóry.
- Macierzanka – zapobiega rozwojowi bakterii, używana przy chorobach przewlekłych oskrzeli. Jest stosowana do leczenia skaleczeń, oparzeń, użądleń przez owady oraz w przypadku kataru, bólu głowy, migreny i bólów miesiączkowych.
- Kupalnik – hamuje stany zapalne, stosowany przy zaburzeniach mózgowego krążenia krwi, na krwiaki, stłuczenia, obrzęki pourazowe oraz przy oparzeniach.

Zioła w kosmetyce

Zioła wykazują działanie lecznicze i często są wykorzystywane w kosmetyce. Pielęgnują skórę, odmładzają i zmniejszają łojotok. Kremy, balsamy, toniki czy szampony – ich skład wzbogacony jest właśnie ziołami. W kosmetykach najczęściej występują takie zioła jak dąb, łośnian, nagietek, szalwia, pokrzywa czy świetlik lekarski. I tak na przykład: dąb ma działanie ściągające, pokrzywa wzmacnia włosy i zmniejsza łojotok, łośnian działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, lawenda i rozmaryn mają działanie odmładzające i przeciwzmarszczkowe.

W zależności od rodzaju skóry, w kremach stosuje się odpowiednie zioła:

- do cery suchej – kwiat pomarańczy, mniszek lekarski, ogórecznik, pietruszka, lipa, siemię lniane – chronią skórę przed przesuszeniem i szybkim odwodnieniem,
- do cery tłustej – łubin, pokrzywa, dziurawiec, len, siemię lniane – mają działanie przeciwzapalne, ściągające i rozmiękczone,
- do cery wrażliwej – ogórecznik, pietruszka, rojnik, szczaw – łagodzą podrażnienia,
- do cery normalnej – lipa, prawoślaz, nasiona lnu,
- do cery dojrzałej – mniszek lekarski, czarny bez – działają regenerująco i odmładzająco.

A może kąpiel ziołowa?

Ciekawą propozycją są kąpiele ziołowe. Poprawiają krążenie krwi i przyspieszają regenerację organizmu. Wykazują działanie przeciwzapalne, ściągające, bakteriobójcze oraz łagodzą i ujędrniają skórę.

Wyróżniamy kąpiele o działaniu:

- odprężającym – z dodatkiem chmielu, jaśminu, rumianku, lipy,
- oczyszczającym – z melisą, rumiankiem, tymiankiem lub płatkami róż,
- pobudzająco-ujędrniającym – ze skrzypem, rozmarynem, pączkami sosny,
- przeciwzapalnym – w tym celu użyjemy rumianku i lipy,
- zmniejszające pocenie się – należy dodać pokrzywę, szałwię lub macierzankę,
- przy trądziku i infekcjach ropnych – dobrze spisuje się skrzyp, orzech włoski, mięta, szałwia,
- do złagodzenia dolegliwości przy zylakach – pomoże nagietek, rumianek, kasztanowiec, skrzyp.

Maseczki do samodzielnego przygotowania

Cera wrażliwa

- Maseczka miodowa – 1 łyżkę miodu należy utrzeć z 1 łyżką słodkiej śmietanki, nałożyć na twarz, a po 20 minutach zmyć.
- Maseczka żółtkowa – żółtko jajka utrzeć z niewielką ilością oliwy, nałożyć na twarz, a po 20 minutach zmyć.

Cera mieszana

- Maseczka odżywcza – ugotować całego ziemniaka, zdjąć z niego skórkę, rozgnieść, dodać ciepłe mleko i żółtko, zmyć po 20 minutach.

Cera trądzikowa

- Maseczka z drożdży – 1 łyżkę rozgniecionych drożdży zmieszać z letnim mlekiem, nałożyć na twarz, a gdy już zastygnie zmyć ciepłą wodą.

Cera tłusta

- Maseczka wybielająca – łyżkę soku z ogórka mieszamy z niewielką ilością drożdży, po 15 minutach zmywamy.

Cera sucha

- Maseczka owocowa – truskawki i niewielką ilość malin rozcieramy, dodajemy 1 łyżkę świeżej śmietany, nakładamy na twarz i szyję, po 15 minutach zmywamy.

Ziołolecznictwo, jako metoda oparta na naturalnych składnikach, staje się coraz bardziej popularną formą wykorzystywaną zarówno w medycynie jak i w kosmetyce. Stosując zioła nie tylko możemy wspomagać walkę z chorobą, ale również pielęgnować na co dzień nasze ciało.