

Nie od dzisiaj wiadomo, że zioła posiadają swoją niezwykłą moc. Zawdzięczają ją związkom chemicznym, z których się składają. Różnorodność tych związków jest przeogromna, może dlatego zioła znajdują taki szerokie zastosowanie w terapii wielu dolegliwości.



Kozłek lekarski jest rośliną wieloletnią, występującą w Europie, Ameryce Północnej oraz zachodniej Azji. Od dawna uważano, że posiada właściwości uspokajające i ułatwia zasypianie. Grecki lekarz Galen, stosował kozłka w leczeniu bezsenności^{1,2}. W ziołolecznictwie wykorzystywany jest korzeń oraz kłącze kozłka. Z korzenia wyizolowano ponad 100 różnych związków aktywnych, z których najważniejszymi są walepotriaty, olejek eteryczny oraz kwas walerenowy. Walepotriaty i olejek eteryczny wykazują działanie łagodnie uspokajające oraz ułatwiające zasypianie³. W lecznictwie bardzo często spotyka się preparaty złożone, zawierające również inne surowce roślinne o działaniu uspokajającym i wyciszającym układ nerwowy. Są nimi m.in. chmiel, melisa oraz passiflora. Po raz pierwszy połączenie surowców kozłka lekarskiego oraz chmielu, jak również jego działanie na organizm zostało opisane w 1977 roku.

1. M. Yurcheshen, M. Seehuus, W. Pigeon, Updates on Nutraceutical Sleep Therapeutics and Investigational Research, Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:105256. doi: 10.1155/2015/105256.
2. H. Strzelecka, J. Kowalski, Encyklopedia Zielarstwa i Ziołolecznictwa, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 253-254
3. E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, Fitoterapia i Leki Roślinne, wyd. PZWL, Warszawa 2007, s. 111-113

Melisa lekarska jest rośliną wieloletnią z rodziny jasnotowatych. Naturalnie występuje w klimacie śródziemnomorskim, a w Polsce jest gatunkiem głównie uprawianym. Jej liście wydzielają silny cytrynowy zapach. Melisa jest znana medycynie już od ponad 2000 lat. Alchemik Paracelsus przyrządził z jej ziela preparat zwany *primus ens melissae*, który w XVIII w. uważany był za „przywracający młodość”. Według mitologii greckiej, Melisa to imię jednej z nimf, która tak naprzykrzała się Zeusowi, że bóg zamienił ją w roślinę o cudnym zapachu, który zwabia wszystkie owady. Stąd pochodzi nazwa Melissa, oznaczająca w języku greckim „pszczołę miodną”^{1,2}. Surowcem zielarskim jest liść melisy, zawierający olejek eteryczny, garbniki, fenolokwasy oraz śluzę. Związkiem chemicznym izolowanym z surowca, który wykazuje aktywność farmakologiczną jest kwas rozmarynowy. Przypisuje się mu działanie przeciwbakteryjne, antyoksydacyjne, przeciwwirusowe oraz sedacyjne. Mechanizm działania uspokajającego ekstraktu z surowca, jest związany z wpływem kwasu rozmarynowego na przewodność impulsów w ośrodkowym układzie nerwowym, a dokładniej w tzw. układzie GABA-ergicznym^{3,4}.

1. P. Ody, Wielki zielnik medyczny, wyd. DEBIT, 1993, s. 78
2. H. Strzelecka, J. Kowalski, Encyklopedia Zielarstwa i Ziołolecznictwa, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 329-330
3. I. Fecka, A. Mazur, W. Cisowski, Kwas rozmarynowy, ważny składnik terapeutyczny niektórych surowców roślinnych, Postępy Fitoterapii 1-2/2002
4. J. Cases, A. Ibarra, N. Feuillère, M. Roller, S.G.Sukkar, Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances, Med J Nutrition Metab. 2011;4(3):211-218.

Arcydzięgiel litwor to roślina dwuletnia z rodziny selerowatych o charakterystycznym silnym zapachu i żółtawych lub zielonkawych kwiatach zebranych w baldachy. Surowcem wykorzystywanym w lecznictwie jest jej korzeń (*Archangelicae radix*). Korzeń zebrany jesienią i dokładnie wysuszony stanowi bogate źródło olejku eterycznego oraz furanokumarynu m.in. angelicyny. Wykazuje ona łagodne działanie uspokajające poprzez wpływ na układ nerwowy^{1,2,3}. Olejek eteryczny obecny w surowcu warunkuje jego działanie rozkurczające mięśnie gładkie przewodu pokarmowego⁴. Warto zwrócić uwagę na fakt, że związki czynne korzenia arcydzięgla mogą zwiększać wrażliwość skóry na promieniowanie UV, dlatego w czasie stosowania produktów leczniczych zawierających ten surowiec, należy unikać wzmoczonej ekspozycji na światło słoneczne².

1. H. Strzelecka, J. Kowalski, Encyklopedia Zielarstwa i Ziołolecznictwa, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 34-35
2. Herbal Medicine, expanded commission E Monographs, s.3
3. ESCOP Monographs, Supplement 2009, s. 11
4. A. Ożarowski, Ziołolecznictwo Poradnik dla lekarzy, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1982, s. 68-69

Chmiel jest wieloletnim pnączem z rodziny konopiowatych. Charakteryzuje go dwupienność czyli występowanie kwiatów męskich oraz żeńskich na różnych osobnikach. Naturalnym siedliskiem chmielu jest strefa klimatu umiarkowanego Europy, Azji oraz Ameryki Północnej¹. Jest rośliną powszechnie stosowaną w browarnictwie jako półprodukt w produkcji piwa, który nadaje charakterystyczny gorzyc i aromat. Surowcem wykorzystywanym w fitoterapii są szyszki (owocostany) oraz lupulina. Lupulina to włoski gruczołowe, które zostały otarte z wysuszonych szyszek². W obu surowcach występuje olejek eteryczny, natomiast lupulina jest szczególnie bogata w kwasy goryczowe. Szyszki oraz lupulina mają łagodne działanie nasenne oraz uspokajające. Właściwości te sprawiają, że chmiel znalazł zastosowanie w leczeniu łagodnych stanów napięcia nerwowego, niepokoju oraz okresowych trudności z zasypianiem^{2,3}. Często występuje w preparatach złożonych w połączeniu z innymi składnikami roślinnymi o działaniu uspokajającym np. z walerianą lub passiflorą⁴.

1. Herbal Medicine expanded commission E Monographs, s. 193-195
2. E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, Fitoterapia i Leki Roślinne, wyd. PZWL, Warszawa 2007, s. 117-118
3. H. Strzelecka, J. Kowalski, Encyklopedia Zielarstwa i Ziołolecznictwa, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 87
4. C. E. Ulbricht, Natural Standard, Herb&Supplement Guide, Mosby Elsevier 2010, s. 411-412

Lawenda to krzewinka z rodziny jasnotowatych, która jest charakterystyczna dla klimatu Śródziemnomorskiego. Uprawia się ją we Francji, Bułgarii, Hiszpanii oraz we Włoszech. Lawenda posiada kłosowate, niebieskie kwiatostany o bardzo charakterystycznym zapachu. Gatunkiem wykorzystywanym w lecznictwie jest Lawenda lekarska (*Lavandula officinalis*). Swoją nazwę lawenda bierze od łacińskiego słowa *lavare* – co oznacza myć, przemywać. Była stosowana już w Starożytnej Persji, Grecji oraz w Starożytnym Rzymie. Wchodziła w skład mieszanek służących do odkażania pomieszczeń szpitalnych. W medycynie arabskiej lawenda była stosowana jako środek wykrztuśny i rozkurczający¹. Wykorzystywanymi surowcami lawendy są jej kwiaty oraz olejek eteryczny. Olejek lawendowy otrzymuje się za pomocą destylacji z parą wodną świeżych kwiatów. Jest stosowany zarówno wewnętrznie, jako składnik preparatów doustnych, a także zewnętrznie – w aromaterapii. Składniki olejku wykazują łagodne działanie relaksujące oraz ułatwiające zasypianie. Znalazł on również szerokie zastosowanie w przemyśle kosmetycznym i perfumeryjnym^{2,3}. Surowce lawendy lekarskiej tradycyjnie stosowane są w łagodnych stanach pobudzenia nerwowego oraz w utrudnionym zasypianiu. Są również składnikiem wielu preparatów złożonych.

1. Herbal Medicine Expanded Commission E Monographs, s. 226-228
2. H. Strzelecka, J. Kowalski, Encyklopedia Zielarstwa i Ziołolecznictwa, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 281-282, 388
3. G. Nowak, Surowce roślinne o działaniu przeciwlękowym i antydepresyjnym, Herba Polonica, 2009, s. 55, 84-97