

Sarsaparilla (*Smilax officinalis*)

Zawiera duże ilości steroidów roślinnych, fitosterole, bogaty zestaw witamin, polisacharydów, aminokwasów. Sterydy roślinne i ich działanie na organizm człowieka są ciągle przedmiotem zainteresowania świata nauki. Pobudza ukrwienie, usuwa trucizny, działa moczopędnie, stabilizuje układ limfatyczny, stymuluje energię i męską potencję. Zakres właściwości prozdrowotnych sarsaparilli jest bardzo szeroki, ma działanie tonizujące, wzmacniające, energetyzujące i dlatego porównywana jest ona w farmakopei chińskiej do **żeń-szenia**. Wyciągi z sarsaparilli wchodzi w skład wielu mieszanek ziółowych stosowanych powszechnie w preparatach dla sportowców.

ZASTOSOWANIE: opóźnia procesy starzenia, wzmacnia odporność, ma działanie przeciwtętniające, stabilizuje układ limfatyczny i immunologiczny. W wielu krajach uważa się ją za afrodyzjak.

STOSOWANIE: parzyć jak zioła gotując 5 – 10 minut jedną pełną łyżeczkę od herbaty w pół litra wody.

Vilcacora – Czepota puszysta (*Uncaria tomentosa*)

Jest rosnącym w Amazonii zdrewniałym pnączem osiągającym długość do 30 metrów. Od setek lat stosowana przez plemiona indiańskie w celu leczenia rozmaitych stanów zapalnych. Surowcem leczniczym jest cała roślina: liście, kora i korzeń. Wieleletnie badania tych największych lian świata wykazały, że vilcacora posiada właściwości pobudzające system immunologiczny, dzięki czemu pozwala zwalczać wiele nieuleczalnych chorób, np. ŁUSZCZYCĘ. Stwierdzono, iż dzięki obecności w vilcacorze alkaloidów solindolowych skutecznie reguluje ona i zwiększa odporność organizmu. Preparaty z vilcacory stosowane są pomocniczo w leczeniu **astmy, artretyzmu, stanów zapalnych żołądka, nerek, jelit, skóry, w biegunkach, krwawieniach**. Stosowanie preparatów sporządzonych z tej rośliny jest skuteczne w infekcjach bakteryjnych i wirusowych. Ze względu na swoje walory smakowe, wyciągi z vilcacory mogą być używane jak herbata. Spożywana w ten sposób, usprawnia funkcjonowanie przewodu pokarmowego i ochrania śluzówkę, ma również działanie przeciwapalne i przeciwskurczowe.

STOSOWANIE: 1 łyżeczkę kory zalać pół litra wody i gotować do 5 minut. Po 3 tygodniach regularnego stosowania należy zrobić tydzień przerwy.

Żeń-szeń syberyjski (*Eleuterokok*)

To roślina wzmacniająca gruczoły nadnerczy i podnosząca odporność na choroby o podłożu stresowym. Badania potwierdzają, że pobudza układ odpornościowy, zwiększa odporność na wysiłek fizyczny oraz polepsza sprawność umysłową. Zalecany dla osób przepracowanych, poddanych wzmocnionemu wysiłkowi fizycznemu, wysokiej temperaturze i hałasowi. **Wspomaga rekonwalescencję.**

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: nie należy stosować w ciąży i w okresie karmienia piersią, przy wysokim nadciśnieniu krwi (180 mm Hg), przy znacznych zmianach miażdżycowych w mięśni sercowym i w mózgu, przy nadpobudliwości nerwowej, bezsenności; stanach gorączkowych, nie powinno się podawać dzieciom.

STOSOWANIE: 1 łyżeczkę zalewamy 1/2 litra wody i gotujemy pod przykryciem przez 5 minut. Pijemy po ostudzeniu dwa razy dziennie.

Catuaba (*Juniperus brasiliensis*)

Najbardziej znany afrodyzjak w Brazylii. Indianie Tupi do dziś dnia śpiewają pieśni opiewające cuda, których dokonuje catuaba w ich ciastach i duszach stymulując system nerwowy i poprawiając ukrwienie organizmu. W brazylijskim stanie Minas Gerais jest znane przysłowie: „**Do 60-ki twój syn jest twoim własnym synem, potem już jedynie synem catuaby!**”

W tradycji brazylijskiej medycyny naturalnej *catuaba* jest stymulatorem mózgu, szczególnie skutecznym przy nerwowości, problemach z pamięcią, przy bezsenności, niepokoju, osłabionej potencji i zaburzeniach erekcji. Analizy farmakologiczne catuaby stwierdzają obecność dużych ilości fitosteroli, składników podobnych do hormonów płciowych.

STOSOWANIE: 1 łyżeczkę zalać 1/4 litra wrzącej wody i zaparzyć, można mieszać z żeńszeniem, dodać kakao, mleko lub sok, spożywać codziennie przez okres 3 tygodni. Kraj pochodzenia: Brazylia.

Żeń-szeń koreański (*Panax ginseng*)

Korzeń żeń-szenia od niepamiętnych czasów stosowano w medycynie krajów Dalekiego Wschodu. Jest to ciągle jeden z najbardziej popularnych leków w medycynie chińskiej. Stosowany jako lek ogólnie tonizujący i przedłużający życie, zalecany na schorzenia nerek, pęcherza, przy ogólnym osłabieniu, chorobach wątroby, reumatyzmie i innych schorzeniach. Substancjami czynnymi korzenia są gizenozidy, czyli saponozidy trójterpenowe o działaniu adaptacyjnym.

DZIAŁANIE: wzmacnia naturalne mechanizmy obronne ciała, wpływa na ośrodkowy układ nerwowy pobudzająco, poprawiając zdolności intelektualne i przedłużając czas wystąpienia objawów zmęczenia psychicznego. Ma korzystny wpływ na przemianę lipidów i cholesterolu, zwiększa wydolność organizmu, działa antydepresyjnie, **pobudza siły vitalne, pamięć i koncentrację, opóźnia procesy starzenia**, ma właściwości przeciwapalne i antyalergiczne, zwiększa potencję seksualną, wykazuje działanie antynowotworowe.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: nie wolno przekraczać zalecanej dawki tzn. 2 g korzeni lub 30 ml nalewki dziennie. Nie należy stosować w ciąży i w okresie karmienia piersią, przy znacznych zmianach miażdżycowych w mięśni sercowym i w mózgu, przy nadpobudliwości nerwowej, bezsenności, stanach gorączkowych, nie powinno się podawać dzieciom. Okres stosowania nie powinien trwać dłużej niż 3 miesiące. Osoby z wysokim nadciśnieniem tętniczym krwi (180 mm Hg) powinny zachować szczególną ostrożność.

STOSOWANIE: kawałki korzeni zetrzeć i zaparzyć jak zioła. Nadaje się do zucia w chwilach osłabienia lub senności. Można zrobić nalewkę. Ok. 50 gram żeń-szenia zalać pół litra wódki, odstawić na 14 dni w ciemne i ciepłe miejsce. Pić raz dziennie około 20 – 30 ml. Najlepiej rano.

Damiana (*Turnera aphrodisiaca*)

Już Majowie stosowali ją jako afrodyzjak dla wzmocnienia seksualnej wydolności. Pobudza ona produkcję hormonów płciowych. Stosowana w stanach wyczerpania nerwowego – **łęki, depresje**. Ma także właściwości obniżania poziomu cukru we krwi – **cukrzyca**. Poprawia trawienie i samopoczucie, uspokaja nerwy, a także reguluje działanie hormonów i pobudza układ moczowo-płciowy. Środek antystresowy.

DAMIANA DLA KOBIET: wzmacnia libido, w bardzo widoczny sposób redukuje objawy PMS syndrom napięcia przedmiesiączkowego oraz powoduje lżejszy przebieg miesiączki. Zaleca się stosowanie mieszanek z takimi ziołami jak yohimbe, tribulus, żeń-szeń, sarsaparilla, catuaba...

STOSOWANIE: parzyć jak zioła – 1 łyżeczkę zalać 1/2 litra wrzątku.

zioła i ziółka... **Rdestowiec japoński**

Suma działania wszystkich związków rdestowca daje ciekawy efekt w stosunku do układu odpornościowego. Z jednej bowiem strony preparaty rdestowców działają immunostymulująco, z drugiej jednak hamują procesy autoagresji immunologicznej. Może to być wykorzystane w fitoterapii wielu problemów autoimmunologicznych, np. reumatyzmu, artretyzmu, pęcherzycy, białactwa, cukrzycy, atopowego zapalenia skóry, pokrzywek alergicznych, alergii uogólnionych, liszaja płaskiego, rumienia guzowatego, toczenia rumieniowatego, łuszczycy, łysienia z autoagresji.

Rdestowiec wspomaga procesy detoksykacji = odtruwania, zwiększa wydzielanie moczu, obniża gorączkę, pobudza miesiączkowanie, przyspiesza regenerację tkanek i tym samym gojenie ran.

WSKAZANIA: cukrzyca, nadciśnienie, stany zapalne żył, miażdżyca, zaburzenia krążenia obwodowego, zakrzepy, fitoterapia nowotworów, choroby autoimmunologiczne, zatrucia, kuracje odtruwające, otyłość, zaburzenia pamięci, wirusowe zapalenie wątroby, marskość wątroby, choroba Alzheimera, zespół zimnych dłoni i stóp, menopauza, przerost gruczołu krokowego, stany zapalne i infekcje układu moczowego, stres, depresja, rekonwalescencja po przebyciu chorób zakaźnych, przewlekłe problemy skóry na tle zaburzeń metabolicznych.

Ziele rdestowca ma zastosowanie jako środek moczopędny, odtruwający i regulujący przemianę materii. Nie działa przeczyszczająco.

PRZECIWWSKAZANIA: choroby powodujące upośledzone wydzielanie enzymów trawiennych, niedobory enzymów w układzie pokarmowym, ciąża. Nie powinno się stosować z czynnikami rozrzedzającymi krew, mogą się pojawić problemy gastryczne i jelitowe – należy obniżyć dawkę. Należy zaprzestać stosowania na 10 dni przed planowanym zabiegiem chirurgicznym.

1. Napar z zioła rdestowca: 2 łyżki rozdrobnionego zioła zalać 2 szklankami wody, gotować na wolnym ogniu 20 minut, odstawić na 30 – 40 minut, po czym przecedzić. Wypić w ciągu dnia w 4 dawkach (po pół szklanki). Stosować 3 – 4 tygodnie. Między kolejnymi powtórzeniami zastosować przerwę 2-tygodniową. Nie zaleca się zażywać dłużej niż pół roku.

Według S. Buhnera – amerykańskiego ziołarza – ziele z rdestowca jest bardzo skuteczne w zwalczaniu boreliozy. Dawka lecznicza to 3/4 szklanki zioła (28 gram) zagotować w 1 litrze wody, 20 minut na wolnym ogniu, przecedzić i pić w 4 równych dawkach w ciągu dnia. Na początku można zacząć od połowy dawki i sukcesywnie zwiększać. Po 60 dniach pełnej dawki można powoli zmniejszać dawkę. Kurację można zakończyć po 8 – 12 miesiącach.

Ostropest plamisty

(*Silybum marianum*)

To europejska roślina podobna do ostu, blisko spokrewniona ze słonecznikiem. Jest jedną z najlepiej przebadanych roślin stosowanych dziś w medycynie. Swą skuteczność zawdzięcza trzem chroniącym wątrobę substancjom, które łącznie zwane są sylimaryną. Dojrzałe nasiona rośliny zawierają jej od 4 do 6 %.

DZIAŁANIE: nasiona ostropestu podnoszą poziom glutationu w organizmie (nawet o 50 %), odgrywa on ważną rolę w odtruwaniu organizmu. *GLUTATION* będąc silnym przeciwutleniaczem, mocniejszym niż witamina C i E **przeciwdziała uszkodzeniu komórek wątroby** przez wolne rodniki, **wspomaga regenerację** czyli **wymianę jej uszkodzonych komórek na nowe**, łagodzi objawy wielu schorzeń tego narządu, takich jak infekcje wirusowe (żółtaczka zakaźna) i marskość wątroby.

WSKAZANIA: stany rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych czynnikami toksycznymi takimi jak: **długotrwałe kuracje antybiotykowe, nadużywanie alkoholu, chemioterapia, zatrucia grzybami**. W zaburzeniach czynności wątroby na skutek złej diety, na skutek zaburzeń na tle cukrzycowym.

Wspomagająco przy **wirusowym zapaleniu wątroby typu C, zapaleniu dróg żółciowych i woreczka żółciowego**, jak również przy **endometriozie**, która jest jedną z głównych przyczyn bezpłodności u kobiet, profilaktycznie i leczniczo w kamicy żółciowej. Łagodzi też stany zapalne i hamuje zmiany skórne związane z **łuszczycą**. Stosuje się też do ochrony wątroby u osób z chorobą alkoholową i u przechodzących leczenie odwykowe. Zmniejsza uszkodzenia wątroby u osób podczas chemioterapii oraz wspomaga rekonwalescencję, przyspieszając usuwanie substancji toksycznych odkładających się w organizmie.

STOSOWANIE: można spożywać gryząc całe nasiona jak słonecznik, po zmieleniu nasiona ostropestu można stosować jak przyprawę dodając do potraw. Zapobiegawczo 1 łyżeczka do herbaty. Istotnym elementem kuracji jest systematyczne jego stosowanie. Działanie można zauważyć po około 2 tygodniach, w przewlekłych schorzeniach konieczne jest jego dłuższe stosowanie.

Wszystkie opisy mają charakter informacyjny!

Nie traktuj ich jak zaleceń.

ZANIM UŻYJESZ ZAPYTAJ SWOJEGO LEKARZA

Wiesiołek dwuletni

(*Oenothera biennis*)

Jest naturalnym dietetycznym i biologicznie aktywnym źródłem *NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NNKT)*, w tym gamma-linolenowego (*GLA*), aktywnego dzięki unikalnej strukturze trójglicerydów, charakterystycznej tylko dla wiesiołka. *GLA* bierze udział w syntezie *PROSTAGLANDYN*, które odgrywają w organizmie istotną rolę obniżając ciśnienie krwi, zmniejszając ryzyko powstawania zakrzepów wewnątrznaczyniowych, wzmagając działanie układu immunologicznego.

DZIAŁANIE: wzmacniające, **odtruwające, przeciwmiażdżycowe** (obniża poziom cholesterolu i zapobiega jego odkładaniu w naczyniach krwionośnych), przeciwcukrzycowe, przeciwważowe, żółciopędne. Reguluje przemianę materii i gospodarkę hormonalną.

WSKAZANIA: **miażdżyca, cukrzyca, nadciśnienie**, schorzenia skóry – **trądzik, łuszczycyca** i wypadaniu włosów, choroby zakaźne, zaburzenia metaboliczne, choroby wątroby, trzustki i woreczka żółciowego, **schorzenia alergiczne**, nieżyt przewodu pokarmowego i układu oddechowego, stany zapalne układu moczowego, choroby narządów płciowych i serca.

STOSOWANIE: 1 łyżkę nasion zalać 1 szklanką wrzącej wody i odstawić na 20 minut, przecedzić. Pić 3 – 4 razy dziennie. Nasiona w całości można dodawać do gorących potraw, a po zmieleniu do sałatek.

Miłorząb japoński

(*Ginkgo biloba*)

Jest długowiecznym drzewem. Już w starożytnych Chinach stosowano jego liście do leczenia wielu chorób: oskrzeli i płuc, demencji starczej, zaburzeń krążenia mózgowego i obwodowego. W liściach miłorzębu wykryto obecność wielu unikatowych czynnych substancji leczniczych. Każda z nich działa na organizm w inny sposób i właśnie dlatego zakres działania leczniczego miłorzębu jest tak szeroki.

DZIAŁANIE: składniki zawarte w liściach (flawonoidy, terpeny i inne) wykazują działanie **antyoksydacyjne**, przeciwzapalne i **uszczelniające naczynia kapilarne**, działają rozszerzająco na naczynia krwionośne i zmniejszają lepkość krwi, działają antyagregacyjnie, usprawniają krążenie, przyspieszają przepływ krwi, podnoszą zużycie tlenu i glukozy, **hamują zmiany miażdżycowe**, wpływają korzystnie na układ immunologiczny. **Poprawiają pamięć, ukrwienie mózgu**, obniżają ciśnienie krwi, a zbyt niskie podnoszą – **stabilizując ciśnienie**.

STOSOWANIE: parzyć jak zioła – jedną łyżkę pokruszonych, suszonych liści zalać 1/2 litra wrzącej wody. Pić dwa razy dziennie. Można mieszać z miodem, innymi ziołami, herbatą, hibiskusem, owocem dzikiej róży, owocem głogu. Można zrobić nalewkę alkoholową – 50 gram liści zalać pół litra wódki. Odcedzić po 2 tygodniach – stosować łyżkę stołową raz dziennie.

Kontakt:

Cytryniec chiński

(*Schisandra chinensis*)

Zioło stosowane w tradycyjnej chińskiej medycynie, w leczeniu zapalenia wątroby, także jako środek wzmacniający i chroniący wątrobę, badania laboratoryjne i kliniczne wykazały, że cytryniec reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mózgu, zwiększa wytrzymałość organizmu, ma działanie wzmacniające i silnie przeciwtłuszczeniowe.

PRZECIWWSKAZANIA TO: stany nadpobudliwości nerwowej, bezsenność, nadciśnienie tętnicze oraz zaburzenia pracy serca. Według „Natur-Base” **przeciwwskazaniem jest także ciąża**.

DAWKOWANIE: max – dziennie: 3 gramy lub 2 szklanki odwaru (2 czubate łyżeczki suszonych owoców zalewamy 2 szklankami wody i gotujemy 10 – 15 min na wolnym ogniu)

Pau darco – la pacho

(*Tabebuia impetiginosa*)

To tropikalne drzewo, którego wewnętrzna strona kory jest powszechnie stosowana w Ameryce w leczeniu i zapobieganiu infekcji, schorzeń wywołanych bakteriami, grzybami i wirusami.

DZIAŁANIE: zawarte w korze substancje lapachol i xiloidin są środkami antybiotycznymi, zwalczającymi stany zapalne. Cały szereg innych aktywnych substancji pomaga przy reumatyzmie, arteriosklerozie, astmie, bronchiach, stanach zapalnych jelita grubego, pęcherza i prostaty, zylakach, chorobach skóry i ciężko gojących się ranach. Posiada właściwości detoksykacyjne, przyjmowana razem z witaminą C przyspiesza wydalanie trucizn z organizmu, wzmacnia siły obronne i przeciwdziała alergiom. Może być także stosowana przeciw grzybicom i innym problemom skóry. **Obniża poziom cukru we krwi** wspomagając w ten sposób leczenie cukrzycy. Ponieważ zawiera dużo żelaza i innych minerałów, kora pau darco pobudza produkcję czerwonych ciałek krwi. Wzmocnia system immunologiczny. Wpływ na wątrobę powoduje, że regularne picie jak herbatę odtruwą i odkwasza ciało. Pobudza produkcję czerwonych krwinek zwiększając tym samym zdolność przenoszenia tlenu, ma to duże znaczenie w przypadku astmy, wrzodów i chorób reumatycznych.

STOSOWANIE: kapiastą łyżeczkę kory zalewamy pół litra wody i gotujemy do 5 minut. Pijemy po ostudzeniu. Po 3 tygodniach należy zrobić tygodniową przerwę. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 roku.

Diabelski pazur

(*Harpagophytum procumbens*)

To roślina pustynna, rosnąca na pustyni Kalahari w Afryce pd-zach.

DZIAŁANIE: **właściwości przeciwreumatyczne, przeciwzapalne, przeciwbólowe**, rozkurczowe, żółciopędne, moczopędne, uspokajające, czyszczące krew, pobudzające mechanizmy obronne organizmu. Łagodzi niektóre dolegliwości górnego odcinka jelita cienkiego.

PRZECIWWSKAZANIA: przyjmowanie insuliny; leków immunosupresyjnych i zastrzyków z białek, przeszczepy, ciąża.

STOSOWANIE: zrobić odwar lub łączyć w proszku 1 gram (płaska łyżeczka od herbaty) 3 razy dziennie popijając wodą.