



**ZIÓŁO LECZNICTWO**

Poradnik kliniczny, cz. 2




**naturoterapia**  
w praktyce

# Spis treści

<b>CZĘŚĆ 1. FITOTERAPIA W PROFILAKTYCE I WZMACNIANIU ORGANIZMU</b> . . . . .	9
1. Rola surowców roślinnych w odporności . . . . .	10
2. Napary i mieszanki ziołowe o działaniu immunostymulującym . . . . .	23
3. Cytryniec chiński i traganek błoniasty w tradycyjnej medycynie chińskiej . . . . .	28
<b>CZĘŚĆ 2. FITOTERAPIA W CHOROBYCH PRZEWODU POKARMOWEGO I WĄTROBY</b> . . . . .	35
1. Zioła i składniki naturalne wspomagające procesy trawienne . . . . .	36
2. Wybrane surowce zielarskie stosowane w dyspepsji . . . . .	43
3. Fitoterapia dolegliwości wrzodowych żołądka . . . . .	51
4. Zioła gorzkie – mechanizm działania i znaczenie terapeutyczne . . . . .	60
5. Rośliny lecznicze wspierające regenerację i funkcjonowanie wątroby . . . . .	68
<b>CZĘŚĆ 3. FITOTERAPIA CHOROBYCH REUMATYCZNYCH</b> . . . . .	77
1. Roślinne preparaty przeciwzapalne i przeciwbólowe w terapii chorób reumatycznych . . . . .	78
2. Preparaty roślinne wykorzystywane w zabiegach ciepłolecznicznych . . . . .	87
<b>CZĘŚĆ 4. FITOTERAPIA W NEUROLOGII I PSYCHIATRII</b> . . . . .	95
1. Adaptogeny w redukcji stresu i regulacji nastroju . . . . .	96
2. Produkty roślinne wspomagające procesy kognitywne – surowce krótko i szybko działające . . . . .	106
3. Rośliny stosowane w celu długotrwałego wzmocnienia funkcji poznawczych . . . . .	115
4. Matcha mind boost – jak matcha wspiera funkcje poznawcze? . . . . .	127
5. Surowce roślinne w zaburzeniach trawienia, snu i stanach lękowych . . . . .	133
6. Produkty pochodzenia roślinnego w redukcji stresu i łagodzeniu bezsenności . . . . .	138

<b>CZĘŚĆ 5. FITOTERAPIA W GINEKOLOGII I ENDOKRYNOLOGII</b> .....	143
1. Koniczyna czerwona w łagodzeniu objawów menopauzy .....	144
2. Fitoterapia hiperprolaktynemii w PCOS .....	151
<b>CZĘŚĆ 6. FITOTERAPIA W DERMATOLOGII I KOSMETOLOGII</b> .....	159
1. Fitoterapia chorób skóry .....	160
2. Zastosowanie lawendy i aloesu w dermokosmetologii .....	166
3. Rośliny lecznicze jako źródło substancji w nutrikosmetykach wspomagających wzrost włosów .....	172
<b>CZĘŚĆ 7. FITOTERAPIA INFEKCJI UKŁADU ODDECHOWEGO</b> .....	177
1. Fitoterapia kataru i bólu gardła w przebiegu infekcji wirusowych dróg oddechowych .....	178
2. Fitoterapia kaszlu w przebiegu infekcji wirusowych .....	197
<b>CZĘŚĆ 8. MONOGRAFIE WYBRANYCH ROŚLIN</b> .....	209
1. Właściwości lecznicze nawłoci .....	210
2. Bez czarny – związki czynne i zastosowanie w terapii wspomagającej .....	218
3. Rokitnik zwyczajny – źródło witamin i antyoksydantów w fitoterapii .....	222
4. Rośliny krzemionkowe – znaczenie w ziołolecznictwie .....	230
5. Pędy i pąki roślin jadalnych – sezonowe źródło substancji odżywczych i wspierających organizm .....	235
6. Czarnuszka – właściwości zdrowotne i kosmetyczne .....	241
<b>Noty autorskie</b> .....	251



**CZĘŚĆ 4.  
FITOTERAPIA  
W NEUROLOGII  
I PSYCHIATRII**

**Tabela 1.** Możliwe efekty fizjologiczne stosowania ashwagandhy przy niskim dawkowaniu [7]

Wskazania	Dawkowanie
Wspomagająco w okresie zwiększonego stresu (działanie uspokajające i przeciwłękowe)	500 mg/d Najlepiej z posiłkiem
Wspomagająco w okresach zaburzeń snu	50 mg/d Ok. 30 min przed pójściem spać
<p><b>Przeciwwskazania:</b> ciąża, laktacja, nadczynność tarczycy.</p> <p><b>Interakcje z innymi lekami:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leki uspokajające (np. benzodiazepiny): jeśli jednocześnie przyjmowane są leki uspokajające, ich działanie może być zwiększone przez ashwagandhę;</li> <li>• leki zawierające hormony tarczycy (tyreostatyki): jednoczesne przyjmowanie leków zwiększających produkcję hormonów tarczycy może prowadzić do zbyt wysokiego stężenia hormonów tarczycy w organizmie oraz nasilać działanie i skutki uboczne stosowania tych leków [7, 11, 12]</li> </ul>	

Na podstawie: Schmidbauer C., *Mikronährstoff-Coach: Das große BIOGENA-Kompendium der Nährstoffe*, Verlagshaus der Ärzte 2020.

### Różeniec górski – *Rhodiola rosea* L.

Różeniec górski to gatunek rośliny z rodziny gruboszowatych (*Crassulaceae*). Jego ekstrakt stosowany jest w medycynie naturalnej w Rosji i Skandynawii. Do udokumentowanych składników bioaktywnych należą przede wszystkim rozawiny i salidrozyd. Innymi składnikami czynnymi są flawonoidy, terpeny i kwasy fenolowe oraz mongrozydy i rodiolozyny [13].

Różeniec w ostatnich latach wzbudza duże zainteresowanie wśród naukowców ze względu na swoje działanie adaptogenne. Działa on regulująco na reakcje organizmu na stres i poprawia jego tolerancję, zmniejszając wyczerpanie psychiczne. Zarówno w doświadczeniach na zwierzętach, jak i coraz częściej w badaniach klinicznych jego stosowanie przynosi pozytywne efekty w przypadku stresu emocjonalnego i wywołanych nim objawów psychologicznych [7]. Dlatego też różeniec górski znajduje swoje zastosowanie terapeutyczne również w zaburzeniach psychicznych. We wstępnych badaniach klinicznych wykazano, że przyjmowanie go w dawce 340 mg przez 10 tygodni przynosi znaczącą poprawę w zaburzeniach lękowych [14], a u pacjentów z łagodną lub umiarkowaną depresją parametry dotyczące stabilności emocjonalnej, trudności ze snem i objawów fizycznych poprawiły się już po sześciu tygodniach suplementacji w tej samej dawce [15].

Działanie różénca nie ogranicza się jednak tylko do sytuacji stresowych. Dwunastotygodniowa suplementacja wśród osób wykazujących trudności fizyczne i poznawcze wpłynęła znacząco na poprawę ich stanu [16]. W innym badaniu wykazano, że spożycie 200 mg ekstraktu różénca prowadzi do natychmiastowej poprawy wytrzymałości fizycznej i czasu reakcji u zdrowych ochotników [17].

**Tabela 2.** Możliwe efekty fizjologiczne stosowania różénca górskiego przy niskim dawkowaniu [7]

Wskazania	Dawkowanie
Utrzymanie i zwiększenie odporności na stres	200 mg/d
Wspieranie sprawności poznawczej i fizycznej, zwłaszcza w sytuacjach stresowych	200 mg/d
Wspomaganie w leczeniu zaburzeń lękowych, anoreksji, depresji	200–1000 mg/d
<p><i>Rhodiola rosea</i> powinna być przyjmowana między posiłkami.  <b>Przeciwwskazania:</b> według obecnej wiedzy nie są znane.  <b>Interakcje z innymi lekami:</b> zgodnie z obecnym stanem wiedzy nie są znane istotne interakcje, jednak przy jednoczesnym przyjmowaniu leków przeciwdepresyjnych (m.in. z grupy SSRI oraz i-MAO) należy skonsultować się z lekarzem [7, 11, 12]</p>	

Na podstawie: Schmidbauer C., *Mikronährstoff-Coach: Das große BIOGENA-Kompodium der Nährstoffe*, Verlagshaus der Ärzte 2020.

### Wszechlek żeń-szeń – *Panax ginseng* C.A. Mey.

Wszechlek żeń-szeń pochodzi pierwotnie z północnej Korei, północno-wschodnich Chin i południowo-wschodniej Syberii. Roślina ta jest stosowana od tysięcy lat w tradycyjnej medycynie chińskiej oraz w wielu krajach orientalnych. Oprócz tzw. żeń-szenia chińskiego lub azjatyckiego (*Panax ginseng*), do najbardziej rozpowszechnionych gatunków należy również żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolius*). W fitoterapii stosuje się głównie wyciągi z korzeni. W Korei stosowany jest do produkcji żywności, np. zup, herbat, syropów, sznapsów, stodyczy, ciastek czy kandyzowanych korzeni [7].

Ekstrakty z korzenia żeń-szenia są stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej, a zawarte w nich ginsenozydy wykazują szeroki zakres działania oraz modulujący wpływ na układ odpornościowy, układ hormonalny i ośrodkowy

układ nerwowy. Poprzez swoje działanie korytkomimetyczne i adaptogenne ginsenozydy zwiększają tolerancję organizmu na stres psychiczny i fizyczny dzięki działaniu na oś HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza). W sytuacjach stresowych ginsenozydy mogą pomóc utrzymać homeostazę procesów metabolicznych, kortyzolu i testosteronu [18] oraz wpływają na proliferację limfocytów, a także mogą łagodzić skutki stresu oksydacyjnego indukowanego stresem [19].

**Tabela 3.** Możliwe efekty fizjologiczne stosowania żeń-szenia przy niskim dawkowaniu [7]

Wskazania	Dawkowanie
Poprawa funkcji seksualnych, szczególnie w zaburzeniach wywołanych stresem, a także zwiększenie jakości i ilości nasienia u mężczyzn	100–300 mg/d
Poprawa nastroju i zdolności poznawczych	100–300 mg/d
Wzmocnienie fizjologicznej odporności na stres fizyczny i psychiczny	100–300 mg/d
Profilaktyka i terapia objawów wywołanych stresem, takich jak nerwowość, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia snu, dolegliwości trawienne i objawy psychosomatyczne	100–300 mg/d
Wspomagająco w leczeniu zespołu wypalenia, chorobach układu krążenia, osłabionej odpowiedzi immunologicznej, regulacji podwyższonego stężenia glukozy we krwi	100–300 mg/d
<p>Żeń-szeń powinien być przyjmowany przed lub między posiłkami.  <b>Wskazówka:</b> zalecany czas stosowania to co najmniej trzy miesiące.  <b>Przeciwwskazania:</b> według obecnej wiedzy nie są znane.  <b>Interakcje z innymi lekami:</b> zgodnie z obecnym stanem wiedzy nie są znane istotne interakcje, jednak przy jednoczesnym przyjmowaniu leków kardiologicznych, przeciwcukrzycowych bądź preparatów wpływających na krzepnięcie krwi (np. warfarynę) zaleca się konsultację z lekarzem [7, 11, 12]</p>	

Na podstawie: Schmidbauer C., *Mikronährstoff-Coach: Das große BIOGENA-Kompodium der Nährstoffe*, Verlagshaus der Ärzte 2020.

Dzięki zwiększonej tolerancji na stres żeń-szeń może poprawić sprawność psychofizyczną w sytuacjach stresowych, co prawdopodobnie tłumaczy jego wpływ na funkcje seksualne. W przypadku problemów z erekcją rozpatruje się również stosowanie żeń-szenia jako alternatywnej metody leczenia zaburzeń sprawności seksualnej i płodności u mężczyzn [7, 20].

## 5. Surowce roślinne w zaburzeniach trawienia, snu i stanach lękowych

Zioła wspomagają procesy zachodzące w naszym ciele. Dobrze dobrane wspaniale leczą i wspierają funkcjonowanie np. układu trawienia czy odpornościowego.

Przynoszą ulgę w stanach lękowych czy w bezsenności. Poniżej w skondensowanej formie zostaną przedstawione wszystkie cztery zagadnienia oraz sposoby wykorzystania konkretnych ziół w powrocie do zdrowia.

### Zaburzenia trawienia

Bardzo częstą przypadłością występującą u pacjentów odwiedzających gabinety dietetyczne czy fitoterapeutyczne są zaburzenia trawienia – związane z zaburzeniami wydzielania kwasu solnego, żółci czy enzymów trzustkowych. Zaburzenia trawienia mogą być powiązane z szeregiem nieprzyjemnych objawów, takich jak uczucie ciężkości po posiłku, zmniejszenie łaknienia, bóle brzucha, wzdęcia, przelewania, gazy, resztki pokarmowe w kale. Tu zioła mogą się okazać wyjątkowo skuteczne. Szczególnie zioła gorzkie, pobudzające łaknienie i wydzielanie soków trawiennych, np. korzeń mniszka lekarskiego [3], kłącze gorzknika kanadyjskiego [1], korzeń arcydzięgla chińskiego, ziele krwawnika [2], liść mięty [4], a także zioła wiatropędne, takie jak znany powszechnie koper włoski. Często stosowane przyprawy takie jak kurkuma, imbir, kardamon, pieprz to także zioła poprawiające trawienie i apetyt.

**Korzeń mniszka lekarskiego** [3], zwłaszcza sok ze świeżego korzenia (*Succus Taraxaci*), będzie silnie oddziaływał na wątrobę, zwiększając zarówno wydzielanie żółci (działanie żółciotwórcze), jak i żółciopędnie poprzez zmniejszenie napięcia mięśniówki gładkiej, co pomoże nie tylko w łagodzeniu problemów trawiennych, ale także przyniesie ulgę w bólach jelit. Gorzki smak dodatkowo będzie zwiększał ilość wydzielanego soku żołądkowego,

co ma ogromne znaczenie dla trawienia i wchłaniania w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego. Nie ma chyba osoby, która nie znałaby popularnych kropli żołądkowych, w których na pierwszy plan wybija się smak **olejku miętowego**. Krople te w swoim składzie zawierają wyciąg alkoholowy z ziół gorzkich (korzenia goryczki, liści bobrka, owocni pomarańczy gorzkiej), z korzenia kozłka lekarskiego, ze świeżego ziela dziurawca i oczywiście z liści mięty. Taki zestaw gwarantuje, że przy wystąpieniu niestrawności, np. po zjedzeniu bardzo ciężkostrawnego posiłku, możemy liczyć na szybką ulgę.

Jednorazowe, interwencyjne zastosowanie wyciągu alkoholowego z **ziela dziurawca** nie powinno przyczynić się do niekorzystnych interakcji z innymi lekami, choć oczywiście warto pamiętać, że inkraktu z dziurawca [5] nie stosujemy jednocześnie z cytostatykami, lekami z grupy SSRI czy środkami antykoncepcyjnymi. Z kolei przy stwierdzonej nadkwaśności żołądka **mięta pieprzowa** może nasilić ten stan. Przy długim stosowaniu mięta obniża także poziom testosteronu [6], co jest korzystne dla kobiet z zespołem PCOS, ale mężczyźni powinni ograniczyć jej używanie jedynie do interwencyjnego.

**Ziele krwawnika** [7] to również niezwykle cenny surowiec zielarski o bardzo szerokim działaniu, który można wykorzystać przy wzdęciach, niestrawnościach, bólach jelit i żołądka na tle skurczowym (działanie spazmolityczne) oraz zapalnym. Z ciekawostek, krwawnik to nie tylko środek działający na układ pokarmowy, ale także doskonała baza do mieszanek na zaburzenia miesiączkowania, bolesne miesiączki czy zanik miesiączki przy treningach [8]. Kobiety mające takie problemy powinny zapoznać się z tą rośliną leczniczą. Krwawnik będzie pobudzał także wydzielanie żółci. Stosowany w mieszanekach z kwiatami rumianku i liśćmi melisy sprawdzi się doskonale w problemach trawiennych, zwłaszcza że dwa pozostałe zioła mają także działanie lekko uspokajające.

Warto wiedzieć, że zarówno układ nerwowy, jak i nabłonek jelitowy wywodzą się z zewnętrznego listka zarodkowego (ektodermy), a zatem bardzo często stany lękowe i bezsenność, o których będzie mowa niżej, są ze sobą ściśle związane z embriologicznego punktu widzenia [9]. Nie powinny zatem dziwić zaburzenia trawienia powstałe na tle psychosomatycznym. Przy wysokim poziomie stresu, gdy układ współczulny wykazuje nadmierną aktywność względem układu przywspółczulnego, mamy do czynienia z mniejszym wydzielaniem soków trawiennych (żołądkowych, żółci czy enzymów trzustkowych) i, co za tym idzie, z całą kaskadą reakcji. To dlatego właśnie zioła o działaniu lekko tonizującym układ nerwowy, takie jak liść melisy, kwiat rumianku,

kwiat lawendy, korzeń kozłka czy szyszki chmielu, będą oddziaływały synergicznie na oba układy – pokarmowy i nerwowy.

W ten sposób bardzo płynnie możemy przejść do tematu zaburzeń lękowych i często powiązanej z nimi bezsenności lub z wszelkiego rodzaju zaburzeniami snu. Ciało człowieka i jego poszczególne układy nie działają w oderwaniu. Są systemem naczyń połączonych. Zaburzenia lękowe i zaburzenia snu w dzisiejszym świecie pełnym bodźców, kiedy nasze układy nerwowe pracują bez wytchnienia, są bardzo powszechne. Zioła mogą nam bardzo pomóc. Wśród nich, oprócz tych wymienionych powyżej, warto wymienić także ziele męczennicy cielistej (passiflorę) [7], liść melisy lekarskiej [10], wyciąg alkoholowy z dziurawca zwyczajnego (zwłaszcza stany lękowe na tle zaburzeń depresyjnych), korzenie witanii ospatej (ashwagandhy) oraz kłącza różenca górskiego.

**Szyszki chmielu** [12] znane są ze swojego uspokajającego i lekko nasennego działania. Ze względu na zawartość związków gorzkich będą pobudzały także wydzielanie soków trawiennych. Warto wiedzieć jednak, że ekstrakty z chmielu obniżają libido, zwłaszcza u mężczyzn, wykazując działanie estrogenne, dlatego nie poleca się ich podczas starań o dziecko, chyba że współwystępują zaburzenia seksualne na tle nerwic seksualnych. Jak widzimy, surowce zielarskie mają bardzo szerokie zastosowanie, a połączone w odpowiednich mieszankach potrafią zadziałać zgodnie w leczeniu dominującej przypadłości. **Korzeń kozłka lekarskiego** [14] i zawarte w nim walepotriaty mają powinowactwo do receptorów benzodiazepinowych, czyli tych samych, na które działają bardzo silne leki z grupy benzodiazepin. Ich mechanizm działania, podobnie jak wspomnianego kozłka, polega na zwiększaniu poziomu głównego neurotransmitera hamującego, czyli GABA (kwasu gamma-aminomastowego) poprzez hamowanie jego rozkładu w ośrodkowym układzie nerwowym (hamowanie enzymów odpowiedzialnych za rozkład GABA). Korzeń kozłka lekarskiego i ekstrakty z niego doskonale sprawdzają się także w problemach trawiennych występujących na tle nerwowym, ponieważ zwiększają wydzielanie soków trawiennych i działają rozkurczowo na mięśniówkę gładką przewodu pokarmowego oraz wykazują działanie wiatropędne [7].

## Zaburzenia lękowe i bezsenność

W kontekście zaburzeń lękowych i bezsenności warto wspomnieć o **lawendzie wąskolistnej** (*Lavandula angustifolia* Mill.) i olejku lawendowym [10, 16].

Napary z kwiatów lawendy stosuje się głównie w zaburzeniach trawienia, w stanach nadmiernego pobudzenia układu nerwowego oraz zewnętrznie łagodząco na skórę [17]. Kapsułkowy olejek eteryczny z lawendy (80 mg/d) działa istotnie w zaburzeniach snu na tle lękowym, a także w samych stanach lękowych [15].

## Układ odpornościowy

Jeżówka, tarczycza bajkalska czy aloes to zioła o silnie immunomodulującym charakterze, zwłaszcza w postaci ekstraktów. Ich aktywność lecznicza polega przede wszystkim na indukowaniu produkcji niektórych cytokin, ułatwiających usuwanie patogenów przez wyspecjalizowane komórki układu odpornościowego. Istnieją także zioła, które będą działały bezpośrednio przeciwwirusowo, np. dobrze znany w Polsce **bez czarny**. Bardzo dobrze sprawdzi się ekstrakt z owoców czarnego bzu lub po prostu sok z tych owoców. Warto go wykorzystać przy pierwszych objawach infekcji wirusowej, podobnie jak wymieniony wyżej **liść melisy** [11]. Również **inhibitory enzymu COX-2** sprawdzą się przeciwzapalnie, ponieważ nie pozwolą na „rozkręcenie” stanu zapalnego. Właśnie tak działają zioła z grupy salicylowych. Takich ziół mamy cały wachlarz: **kwiat wiązówki błotnej, kora wierzby** czy **pączki topoli** [13].

Autorka: **Małgorzata Cegiłkowska**

## Bibliografia

1. Sudip K.M., Amal K.M., Siddhartha K.M. et al. Goldenseal (*Hydrastis canadensis* L.) and its active constituents: a critical review of their efficacy and toxicological issues. *Pharmacological Research*, 2020, 160(10), s. 105085.
2. Benedek B., Kopp B. *Achillea millefolium* L. s.l. revisited: recent findings confirm the traditional use. *Wiener Medizinische Wochenschrift*, 2007, 157(13–14).
3. Schutz K., Carle R., Schieber A. *Taraxacum* – a review on its phytochemical and pharmacological profile. *Journal of Ethnopharmacology*, 2006, 107(3), s. 313–323.
4. Ford A.C., Talley N.J., Spiegel B.M. et al. Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal*, 2008, 337, a2313.
5. Nahrstedt A., Butterweck V. Lessons learned from herbal medicinal products: the example of St. John’s Wort (perpendicular). *Journal of Natural Products*, 2010, 73(5), s. 1015–1021.

6. Grant P. Spearmint herbal tea has significant anti-androgen effects in polycystic ovarian syndrome: a randomized controlled trial. *Phytotherapy Research*, 2010, 24(2), s. 186–188.
7. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J. *Fitoterapia i leki roślinne*. Warszawa 2014.
8. Jenabi E., Fereidoony B. Effect of *Achillea millefolium* on relief of primary dysmenorrhea: a double-blind randomized clinical trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 2015, 28(5), s. 402–404.
9. Sadler T.W. *Embriologia*. Wrocław 2017.
10. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Vol.2. WHO, Geneva 2004, s. 358.
11. Astani A., Reichling J., Schnitzler P. Melissa officinalis extract inhibits attachment of herpes simplex virus in vitro. *Chemotherapy*, 2012, 58(1), s.70–77.
12. Zanolì P., Zavatti M. Pharmacognostic and pharmacological profile of *Humulus lupulus* L. *Journal of Ethnopharmacology*, 2008, 116(3), s. 383–396.
13. Gagnier J.J., van Tulder M., Berman B. et al. Herbal medicine for low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2006, 2: CD004504.
14. Khan A., Akram M., Thiruvengadam M. Anti-anxiety properties of selected medicinal plants. *Current Pharmaceutical Biotechnology*, 2022, 23(8), s. 1041–1060.
15. Kumar V. Characterization of anxiolytic and neuropharmacological activities of *Silexan*. *Wiener Medizinische Wochenschrift*, 2013, 163(3–4), s. 89–94.
16. Perry R., Terry R., Watson L.K. et al. Is lavender an anxiolytic drug? A systematic review of randomised clinical trials. *Phytomedicine*, 2012, 19(8–9), s. 825–835.
17. Cavanagh H.M.A., Wilkinson J.M. Bioactivities of lavender essential oil. *Phytotherapy Research*, 2002, 16, s. 301–308.

### Szałwia lekarska – *Salvia officinalis* L.

Medykamenty szalwiowe to popularne domowe środki zalecane przy wielu zmianach w jamie ustnej, w tym przy stanach zapalnych dziąseł, drobnych uszkodzeniach podniebienia i błon śluzowych, podrażnieniach gardła i aftach. Liście szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis* L.) odznaczają się nadzwyczaj wielokierunkowym wpływem na organizm, który wciąż jest poznawany przez świat nauki. Bezspornie potwierdzono silny efekt hamujący rozwój nie tylko licznych wirusów powodujących URI, ale także wirusów opryszczki (HSV-1 i HSV-2) oraz patogenów opornych na acyklowir, za co w przeważającej mierze odpowiada frakcja lotna złożona z tujonów, cyneolu i kamfory. Jednocześnie udowodniono szerokie spektrum aktywności wobec wielu bakterii i grzybów, dzięki czemu szalwię zalicza się do uniwersalnych ziół antyseptycznych. Obecność pochodnych kwasu rozmarynowego powoduje efekt ściągający oraz gojący, zaś złożony kompleks flawonoidów i substancji terpenowych działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie [14].

Słoweńskie analizy przeprowadzone w 2000 roku wskazały, że kwas ursolowy (triterpen) oraz karnozol (diterpen) to związki o największej aktywności przeciwzapalnej i przeciwobrzękowej, o skuteczności porównywalnej do indometacyny – substancji z grupy leków NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne), chętnie wykorzystywanej jako punkt odniesienia wobec cząsteczek roślinnych [41].

Europejska Agencja Leków (EMA) w monografii poświęconej liściom szalwii lekarskiej zarysowała cztery wskazania terapeutyczne w obszarze tradycyjnej fitoterapii – jedną z nich jest łagodzenie stanu zapalnego jamy ustnej i gardła. W tym celu można zastosować **napar** w proporcji 2,5 g suszu na 100 ml wody, aplikowany trzy razy dziennie jako kilkuminutowa płukanka.

Podobne rezultaty uzyskamy, rozcieńczając 5–10 ml gotowej nalewki szalwiowej (DER 1 : 10, etanol 70%) w 150–200 ml ciepłej wody. Bardziej stężone **przetwory**, rozcieńczone w proporcji 1 : 1 z wodą, stosuje się do pędzlowania miejsc objętych szczególnie bolesnymi zmianami [42]. Liście szalwii są podstawą złożonych mieszanek suszonych surowców, które mogą być użyte w tożsamy sposób, lecz odznaczających się jeszcze lepszym działaniem.

**Tabela 2.** Mieszanki do naparów i płukanek

Skład i proporcje	Dawkowanie
Liść szatwii (40%) + kwiat rumianku (40%) + ziele rzepiku (20%)	3 g × 3–4/doba
Liść szatwii (40%) + kwiat nagietka (40%) + liść jeżyny (20%)	3 g × 3–4/doba
Liść szatwii (25%) + liść prawoślazu (25%) + kwiat rumianku (25%) + ziele tymianku (25%)	2,5 g × 3–4/doba

**Tabela 3.** Mieszanki do nalewek

Skład i proporcje	Przygotowanie	Dawkowanie
Liść szatwii (50%) + kłącze tataraku (25%) + kora dębu (25%)	Nalewka w proporcji 1 : 10, etanol 70%	10 ml na 100 ml wody × 3–4/doba
Liść szatwii (50%) + pąki goździkowca (20%) + ziele krwawnika (20%) + kwiat arniki (10%)	Nalewka w proporcji 1 : 10, etanol 70%	10 ml na 100 ml wody × 3/doba
Liść szatwii (40%) + mirra (30%) + ziele tymianku (30%)	Nalewka w proporcji 1 : 10, etanol 90%	10 ml na 50–100 ml wody × 2–4/doba

### **Nagietek lekarski – *Calendula officinalis* L.**

Leki i środki zawierające wyciąg z nagietka lekarskiego (*Calendula officinalis* L.) cieszą się niestabnym zainteresowaniem pacjentów, również tych czujących dyskomfort z powodu nasilonych symptomów URI. Także w tym przypadku napary, płukanki i nalewki nagietkowe sporządzone z kwiatów (a dokładnie z barwnych płatków) są rekomendowane i chętnie przepisywane przy uszkodzeniach i podrażnieniach błon śluzowych oraz przy zmianach zapalnych w jamie ustnej i gardła. Surowiec do celów leczniczych powinien zawierać jak najwięcej glikozydów triterpenowych (saponozydy A-F), karotenoidów (w tym luteiny), flawonoidów oraz olejku eterycznego – wymienione grupy czynne wykazują wzajemny synergizm, dzięki czemu nagietek odznacza się znaczną skutecznością i różnorodnym działaniem, przez co jest tak ceniony we współczesnym ziołolecznictwie [35]. Związki nagietkowe osłabiają funkcjonowanie enzymu iNOS (indukowalnej syntazy tlenu azotu), co ogranicza poziom NO (tlenu azotu), którego podwyższony poziom wiąże się z przedłużonym stanem zapalnym oraz powstawaniem trudno gojących się zmian, a nawet nowo-

## 1. Fitoterapia kataru i bólu gardła w przebiegu infekcji wirusowych dróg oddechowych

tworów skóry. Prawidłowa gospodarka NO sprzyja integralności i zwiększonej odporności tkanek na infekcje oraz zmniejsza ich podatność na uszkodzenia i wpływ czynników drażniących, co jest zjawiskiem bardzo pożądanym przy łagodzeniu bólu gardła [43]. Doświadczenia wskazały, że użyte miejscowo przetwory nagietkowe hamują ostry stan zapalny, także przy obecności nasilającej go bradykininy, co objawia się redukcją obrzęku i osłabieniem odczuwania bólu. Ten ostatni efekt jest powiązany z oddziaływaniem na obwodowe receptory opioidowe oraz neutralizacją i usunięciem nadmiaru wolnych rodników przez skojarzony wpływ grup czynnych obecnych w kwiatach [44]. Nagietek sprzyja regeneracji po ustąpieniu fazy zapalnej, a ponadto wykazuje znaczącą aktywność przeciwbakteryjną i przeciwgrzybiczą, co redukuje ryzyko wystąpienia nadkażeń drobnoustrojowych w trakcie wirusowych URI [45].

Zrewidowana w 2018 roku monografia EMA poświęcona kwiatom nagietka wskazuje, iż ten surowiec może być użyty w chorobach dermatologicznych oraz otolaryngologicznych, przede wszystkim związanych z łagodnymi stanami zapalnymi. W dolegliwościach jamy ustnej i gardła poleca się ciepły **napar** w proporcji 1–2 g wysuszonego surowca na 150 ml wody, w charakterze płynu do przemywania i płukanki stosowanej do 4 razy dziennie. Wygodną alternatywą są gotowe apteczne **nalewki** (DER 1 : 5, etanol 70–90%), które rozcieńcza się z ciepłą wodą w proporcji 5 ml na 250 ml wody (roztwór 2%) [46].

**Tabela 4.** Mieszanki do naparów i płukanek

Skład i proporcje	Dawkowanie
Kwiat nagietka (50%) + kwiat rumianku (25%) + kwiat róży (25%)	3 g × 2–4/doba
Kwiat nagietka (40%) + liść ślazu dzikiego (30%) + owoc kopru włoskiego (30%)	3 g × 3–4/doba
Kwiat nagietka (25%) + liść szatwii (25%) + liść rozmarynu (25%) + ziele krwawnika (25%)	2 g × 3–4/doba

**Tabela 5.** Mieszanki do nalewek

Skład i proporcje	Przygotowanie	Dawkowanie
Kwiat nagietka (40%) + liść rozmarynu (40%) + kwiat arniki (20%)	Nalewka w proporcji 1 : 10, etanol 70%	5 ml na 100 ml wody × 3–4/ doba

Skład i proporcje	Przygotowanie	Dawkowanie
Kwiat nagietka (50%) + kłącze pięciornika (30%) + kwiat arniki (20%)	Nalewka w proporcji 1:10, etanol 70%	5 ml na 100 ml wody × 3/doba
Kwiat nagietka (25%) + liść eukaliptusa (25%) + ziele jeżówki (25%) + ziele tymianku (25%)	Nalewka w proporcji 1:10, etanol 70%	5 ml na 100 ml wody × 2-4/doba

Autor: **mgr inż. Bartłomiej Byczkiewicz**

## Bibliografia

1. Heikkinen T., Järvinen A., The common cold, „The Lancet” 2003, 361 (9351), s. 51–59.
2. Amdur R.L., Linder J.A., Upper respiratory symptoms, including earache, sinus symptoms, and sore throat (w:) Loscalzo J., Fauci SA, Kasper D.L. i wsp. (red.), Harrison's Principles of Internal Medicine, 21st Edition, McGraw Hill, 2022.
3. Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, Rewizja Jedenasta (ICD-11). Światowa Organizacja Zdrowia, 2022.
4. <https://cks.nice.org.uk/topics/common-cold/background-information/definition> [dostęp: 19.01.2026].
5. Eccles R., Common Cold, „Frontiers in Allergy” 2023, 4, 1224988.
6. Turner R.B., The common cold, (w:) Bennett J.E., Dolin R., Blaser M.J. (red.), Mandell, Douglas and Bennett's Principles and Practice of Infectious Diseases, Elsevier, 2014.
7. Peiris M., Respiratory tract viruses, (w:) Firth J.D., Conlon C.P., Cox T.M. (red.), Oxford Textbook of Medicine, 6st Edition, Oxford University Press, 2020.
8. Eifan A.O., Durham S.R., Pathogenesis of rhinitis, „Clinical & Experimental Allergy” 2016, 46 (9), s. 1130–1151.
9. Mustafa M., Patawari P., Iftikhar H.M. i wsp., Acute and chronic rhinosinusitis, pathophysiology and treatment, „International Journal of Pharmaceutical Science Invention” 2015, 4 (2), s. 30–36.
10. Monografia 2264, Pelargonium Root, „Farmakopea Brytyjska” (BP 2025/Ph. Eur 11.6), 2025.
11. Moyo M., Van Staden J., Medicinal properties and conservation of *Pelargonium sidoides* DC, „Journal of Ethnopharmacology” 2014, 152 (2), s. 243–255.
12. Cinatl Jr. J., Wass M.N., Michaelis M., Multiple mechanisms enable broad-spectrum activity of the *Pelargonium sidoides* root extract EPs 7630 against acute respiratory tract infections, „Frontiers in Pharmacology” 2024, 15, 1455870.
13. Bachert C., Schapowal A. Funk P. i wsp., Treatment of acute rhinosinusitis with the preparation from *Pelargonium sidoides* Eps 7630: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, „Rhinology” 2009, 47, s. 51–58.
14. Schilcher H., Fischer M., Frank B. i wsp., Leitfaden Phytotherapie, 5. Auflage, Urban & Fischer, 2016.
15. Charakterystyka Produktu Leczniczego „Sinupret”, 2013.