

## ZIOŁA PRZECIW ZIMOWYM CHOROBYM CZ. 1

Zima to niezmiennie okres wzmożonego występowania chorób infekcyjnych. Chory w rodzinie to również duże ryzyko zachorowania dla pozostałych osób. Gdy piętrzą się trudności w przyjęciu do lekarza, a równocześnie liczne firmy farmaceutyczne zasypują ofertą leków bez recepty, warto sięgnąć do potwierdzonych wieloletnim doświadczeniem zielarskich metod ostrzegania się przed zachorowaniem, aby cieszyć się zdrowiem i nie nabijać kieszeni producentom mniej lub bardziej szkodliwych farmaceutyków.

Uznany i potwierdzony licznymi badaniami sposobem zapobiegania infekcjom poprzez zwiększenie odporności organizmu jest zażywanie dużych ilości witaminy C. Pod względem chemicznym jest ona związkami o charakterze kwasu nazwanego askorbinowym, wytwarzanym przez rośliny i większość zwierząt. Nie jest ona jednak wytwarzana przez organizm człowieka i musi być dostarczana w pożywieniu. Zapotrzebowanie dzienne osoby dorosłej na tą witaminę wynosi 50 – 100 mg. Jest ona niezbędna do prawidłowego przebiegu metabolizmu, uczestnicząc w wielu podstawowych reakcjach biochemicznych, a jej brak jest sprawcą ciężkiej choroby – skorbutu (gnilca), która nie leczona prowadzi do śmierci. Ze względu na jej powszechność w pożywieniu, w normalnej diecie nie spotyka się tak poważnych jej niedoborów.

Wszechstronna jest rola witaminy C w organizmie człowieka. Ta najbardziej znana z praktycznego punktu widzenia to udział w wytwarzaniu i działaniu przeciwciąg, będących składnikami systemu odpornościowego, odpowiedzialnymi za wykrywanie i unieszkodliwianie czynników zakaźnych. Jednak równie znamienna jest jej rola antyoksydacyjna. Jest to związane z udziałem w procesach oddychania tkankowego i neutralizowaniem tzw. wolnych rodników tlenowych, które nieustannie tworzą się w komórkach w różnych reakcjach metabolicznych i uszkadzają tkanki wszystkich narządów. Dzięki temu opóźnia ona procesy starzenia i pełni rolę ochroną przed procesami miażdżycowymi, prowadzącymi do poważnych schorzeń serca i układu krążenia.

Badania przeprowadzone przez dr Matthiasa Ratha dowiodły, że długotrwałe (co najmniej wielomiesięczne) przyjmowanie dużych dawek tej witaminy może całkowicie cofnąć wczesne zmiany miażdżycowe w tętnicach i zmniejszyć bardziej zaawansowane. Jest ona tym samym jedyną aktualnie znaną substancją leczącą miażdżycę. Witamina C odgrywa także rolę w biosyntezie kolagenu oraz utrzymaniu elastyczności drobnych naczyń włosowatych. Ma również udział w regulacji wydzielania hormonów odpowiedzialnych m.in. za stres (kortykosteroidów) i procesach krzepnięcia krwi. Jej rola w procesach fizjologicznych z pewnością nie jest jeszcze do końca poznana.



Kwas askorbinowy tworzy się w roślinach jako pochodna cukrowców. Występuje on u roślin powszechnie, jednak z różną ilością. Znaczne ilości tej witaminy zawierają **owoce rokitnika** (*Hippophaë rhamnoides*). Jest to gatunek niskiego drzewa lub krzewu z rodziny oliwnikowatych (*Elaeagnaceae*) o srebrnozielonych, podłużnych liściach, występujący w Polsce w stanie naturalnym na wydmach nadmorskich, gdzie podlega całkowitej ochronie. Jest jednocześnie powszechnie sadzony na terenach miejskich i w przydomowych ogrodach. Jego żółtopomarańczowe owoce mają cierpki smak i dostarczają surowca do produkcji równie cierpkiego soku i wartościowego oleju. Zawartość w nich witaminy C wykazuje znaczne różnice w zależności od rejonu pochodzenia tej rośliny. Owoce pochodzące z siedlisk nadmorskich zawierają ok. 100 – 300 mg na 100g, natomiast pochodzące z rejonów górskich Europy wielokrotnie więcej, do ponad 1000 mg.



Najobfitszym źródłem witaminy C są **owoce róży**. Pod względem botanicznym są to tzw. owoce pozorne (hypancja), powstające z rozrośnięcia dna kwiatowego, a właściwymi owocami są znajdujące się wewnątrz tej okrągłej struktury orzeszki, wyglądające jak nasiona i potocznie tak nazywane. W zielarstwie surowiec ten występuje pod nazwą *Fructus rosae (Fructus cynosbati)*.

*Na zdjęciu: dzika róża, gałązka z owocami*

W Polsce w stanie dzikim rodzaj róża (*Rosa* sp.) jest reprezentowany przez ponad 100 gatunków i podgatunków, często różniących się od siebie specyficznymi detalami budowy, przez co są trudne do rozróżnienia. Surowcem zielarskim jest w Polsce owoc dzikiej róży (*Rosa canina*), która jest gatunkiem zbiorowym (tj. składającym się z odmiennych genetycznie form) i jednym z najczęściej spotykanych w naszej florze. Wysoka zawartość omawianej witaminy w owocach róż jest u nich cechą powszechną i zróżnicowaną. Niektóre uprawiane w innych regionach Europy gatunki wykazują olbrzymie zawartości kwasu askorbinowego, dochodzące do 14 g w 100g, a więc 14 % masy owocu (*R. laxa*). Z takich gatunków można wymienić jeszcze *R. begeriana* – 8750 mg, pochodzącą z obszaru Bliskiego Wschodu i wschodnioazjatycką różę pomarszczoną (*R. rugosa*) – 6800 mg, powszechnie u nas znaną i sadzoną w miastach, o unoszącym się w powietrzu intensywnym zapachu jej kwiatów. Wykorzystywana w polskim zielarstwie róża dzika zawiera go w ilości do 1700 mg w 100g.



Kolejnym powszechnie dostępnym źródłem witaminy C są **owoce czarnej porzeczki** (*Ribes nigrum*). Jej zawartość w nich wynosi zwykle 100 – 400 mg w 100g. Porzeczka czarna jest krzewem rodzimym dla naszej flory i dziko występuje w żyznych postaciach olsów, czyli podmokłych lasów liściastych, wykształcających się najczęściej w bezodpływowych zagłębieniach terenu. Porzeczka czerwona (*R. rubrum*), pochodząca z zachodniej Europy zawiera jej jedynie ok. 40 mg.

Wśród warzyw najlepszym źródłem witaminy C jest **papryka**, szczególnie zielona. Jej botaniczna nazwa to pieprzowiec roczny (*Capsicum annuum*), ale nie jest spokrewniona z pieprzem. Należy do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*), do której należą takie rośliny jak pomidor, ziemniak czy miechunka. Zawiera do 300 mg na 100 g witaminy C, będąc równocześnie dobrym źródłem witaminy E. Papryka pobudza krążenie krwi, działa antyseptycznie oraz łagodzi stany reumatyczne. W celach leczniczych najczęściej stosowana jest zewnętrznie w postaci maści, plastrów i nalewek. Zawarty w niej alkaloid kapsaicyna, nadający pikantny smak posiada właściwości przeciwnowotworowe, inicjując w komórkach rakowych procesy ich samozniszczenia.

Mniej znanymi obfitymi źródłami witaminy C są berberys, aktinidia, oregano i pierwiosnek lekarski.



**Lebiodka pospolita**, zwana oregano (*Origanum vulgare*), jest byliną należącą do licznej w gatunki rodziny wargowych (*Labiatae*), związaną z obszarem śródziemnomorskim. Jest wykorzystywana już od czasów starożytnych. Stosowana jest zarówno jako aromatyczna przyprawa jak i ziele lecznicze przeciwko dolegliwościom trawiennym oraz zakażeniom układu oddechowego. Właściwości antyseptyczne zawdzięcza składowemu olejku eterycznemu, nadającemu tej roślinie specyficzny aromat. Gatunek ten

jest dostępny w uprawie doniczkowej, dzięki czemu przy zachowaniu odpowiednich warunków uprawy można stale uzyskiwać świeże ziele. Zawartość witaminy C w jej zielonych częściach dochodzi do 560 mg na 100g.

**Berberys** jest często uprawianym krzewem o kolczastych gałązkach i czerwonych owocach. W Polsce w stanie naturalnym występuje **berberys zwyczajny** (*Berberis vulgaris*), gatunek w znacznym stopniu wytrzebiony ze swych pierwotnych siedlisk z powodu rozprzestrzeniania pasożytującego na nim grzyba niszczącego uprawy – rdzy zbożowej. Rośnie w miejscach uprzywilejowanych termicznie: zboczach, obrzeżach lasów i dostatecznie nasłonecznionych siedliskach leśnych. Wytwarza podłużne, czerwone owoce o charakterze jagód, zebrane w zwisające grona. Owoce berberysu poza właściwościami wynikającymi z dużej zawartości kwasu askorbinowego ( 80 – 150 mg na 100 g ) są środkiem przeciwbakteryjnym w stanach zapalnych błon śluzowych (np. gardła), przeciwrumatycznym oraz wzmacniającym naczynia włosowate. Oprócz rodzimego gatunku w uprawie znajduje się również pochodzący z Japonii **berberys Thunberga** (*B. thunbergii*), który zawartością witaminy C znacznie przewyższa poprzedni gatunek ( 2300 – 2800 mg na 100g ). Jest bardzo częsty na terenach zieleni, wyróżnia się charakterystycznymi łopatkowatymi liśćmi, które jesienią nabierają barw czerwieni.



Aktinidie to rodzaj obejmujący 36 gatunków obszarów tropikalnych i subtropikalnych Azji Wschodniej. Są to pnącza o pędach sięgających od kilku do kilkudziesięciu metrów. Najbardziej znanym jest **aktinidia chińska** (*Actinidia chinensis*), której owoce to kiwi, będące pod względem botanicznym dużą jagodą. Zawartość witaminy C wynosi w nich ok. 100 mg na 100g, a więc dwukrotnie więcej niż w owocach cytrusowych. Jednakże gatunki o bardzo wysokiej jej zawartości tworzą znacznie mniejsze owoce.



**Aktinidia pstrolistna** (*A. kolomikta*), gatunek pochodzący ze wschodniej Azji i Syberii, odznacza się zawartością aż ponad 1400 mg, a **aktinidia ostrolistna** (*A. arguta*) – 400 mg w 100g. Dwa ostatnie gatunki dobrze znoszą mrozy i mogą być uprawiane w warunkach naszego klimatu. Bardziej wymagająca *A. chinensis* także bywa u nas spotykana, jednakże jest trudna w uprawie z uwagi na wrażliwość na niskie temperatury.



Rzadziej stosowaną w domowym ziołolecznictwie rośliną jest **pierwiosnek lekarski** (*Primula veris*, *P. officinalis*), znana głównie z syropu przeciwkaszlowego dzięki swym właściwościom wykrztuśnym.

Roślina ta występuje u nas pospolicie na łąkach, obsypując je wiosną żółtym kwieciem. Można ją spotkać również w zaroślach i widnych lasach. Zawiera kwas askorbinowy w ilości 700 mg na 100g, czym dorównuje owocom rokitnika. Młode liście są stosowane jako dodatek do wiosennych sałatek.

Błędne jest przekonanie, że dobrym źródłem witaminy C jest cebula. Ta, którą powszechnie spożywamy (*Allium cepa*) jest w nią bardzo skąpo zaopatrzona. Inne, rzadziej uprawiane gatunki zawierają większe jej ilości. Natomiast owoce cytrusowe w porównaniu z innymi źródłami są umiarkowanie obfite w tą witaminę ( ok. 50 mg na 100 g ). Immunostymulujący efekt działania kwasu askorbinowego może być uzyskany dopiero po dłuższym systematycznym

przyjmowaniu znacznie większych niż zalecane dawek, co wymaga przyjmowania jej ze źródeł szczególnie obfitych, jak te wyżej opisane. Nie wystarczy tu sama bogata w owoce i warzywa, pełnowartościowa dieta. Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie. Nie kumuluje się w organizmie i jest wydalana z moczem. Spożywana nawet w znacznych ilościach, wielokrotnie przekraczających dziennie zapotrzebowanie, nie wywołuje szkody dla organizmu, a jak wykazały przytoczone wyżej badania, chroni przed miażdżycą i ją leczy.

Witamina C przyjmowana ze źródeł naturalnych mimo, że nie różni się pod względem chemicznym od syntetycznej, jest ok. kilkukrotnie bardziej przyswajalna oraz przez dłuższy czas pozostaje w organizmie, co jest skutkiem współdziałania towarzyszących jej w tkankach roślinnych flawonoidów i innych substancji. Witamina ta szybko się utlenia i dezaktywuje w obecności tlenu, jak również niszczy ją wysoka temperatura. Dlatego w praktyce jedynie świeże pokarmy dostarczają jej w dużych ilościach. Zachowanie tych ilości witaminy w preparatach roślinnych wymaga odpowiednich metod ich przygotowania.

Oceniając zawartość witamin i składników odżywczych w pożywieniu należy pamiętać o logice, by uwzględnić jaką zazwyczaj ilość danego składnika pożywienia spożywamy w jednej porcji i jak często. Dla przykładu truskawki zawierają ok. 70 mg tej witaminy, a natka pietruszki aż 180 mg. Jednakże truskawki spożywamy jednorazowo w ilości znacznie większej niż 100 g, natomiast pojedynczy pęczek natki nie przekracza tej wagi, i zwykle jest jeszcze dzielony na porcje. Dlatego śledząc tabele zawartości witamin należy równocześnie mieć świadomość, ile przeciętnie spożywamy określonego rodzaju produktu, aby wiedzieć ile tym zyskujemy witamin. Należy również pamiętać, że normy żywieniowe ustalane są na podstawie danych statystycznych. Oznacza to, że indywidualne zapotrzebowanie może istotnie odbiegać od podanych wartości.

Opisane tu przykłady roślin leczniczych nie wyczerpują wszystkich obfitych naturalnych źródeł kwasu askorbinowego. Warto ten fakt podkreślić zważywszy, że zainteresowanie zielarzy i badaczy mogą wzbudzić gatunki występujące w innych strefach klimatycznych, które obecnie nie są powszechnie dostępne jako środek spożywczy.

Autor artykułu: Małgorzata

W artykule wykorzystano zdjęcia:

Rokitnik

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hippophae\\_rhamnoides-01\\_%28xndr%29.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hippophae_rhamnoides-01_%28xndr%29.JPG)

Dzika róża, gałązka z owocami

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Praha,\\_%C5%98epy,\\_R%C5%AF%C5%BEE\\_%C5%A1%C3%ADpkov%C3%A1\\_%28rosa\\_canina%29.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Praha,_%C5%98epy,_R%C5%AF%C5%BEE_%C5%A1%C3%ADpkov%C3%A1_%28rosa_canina%29.JPG)

Róża pomarszczona

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosa\\_rugosa\\_02.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosa_rugosa_02.JPG)

Lebiodka pospolita

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:ChristianBauer\\_flowering\\_oregano.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:ChristianBauer_flowering_oregano.jpg)

Berberys Thunberga

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Berberis\\_thunbergii\\_fruits.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Berberis_thunbergii_fruits.JPG)

Aktinidia ostrolistna

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kiwi\\_arctiques\\_en\\_Ao%C3%BBt.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kiwi_arctiques_en_Ao%C3%BBt.jpg)

Pierwiosnek lekarski

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Primula\\_veris\\_001.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Primula_veris_001.JPG)