

III Zielarska Konferencja Kobiet

W dniach 27-29 czerwca już po raz trzeci w Korycinach na Podlasiu, na terenie Gospodarstwa Agroturystycznego „Ziołowy Zakątek” odbyła się Konferencja Zielarska Kobiet. Organizatorem spotkania był Zakład Chemii Fizycznej Wydziału Farmaceutycznego z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Ziołolecznictwo, oprócz bogatej i chlubnej przeszłości, ma obiecującą przyszłość. Obserwuje się wzrost zainteresowania nim. Medycyna, także na polu ziołolecznictwa, poczyniła i wciąż czyni duże postępy. Stąd też konieczność szerzenia wiedzy o ziołach, ich właściwościach i zastosowaniu. Jest to najstarsza gałąź ludzkiej wiedzy. Ziołami żywił a potem leczył człowiek zanim zszedł z drzewa. Wiedzę o ziołach, o ich stosowaniu, zbieraniu, ich właściwościach, przede wszystkim posiadały kobiety, zielarkami bądź wiedźmami dawniej zwane. Zatem to te kobiety były pierwszymi farmaceutami.

Konferencja skupia zwolenników/sojuszników leków ziołowych, suplementów diety, przypraw, kosmetyków i innych preparatów, których wytwarzanie opiera się na surowcach roślinnych i naturalnych. Wszyscy uczestnicy zdecydowani są promować zioła w żywieniu i leczeniu. Atrakcyjności przysparza miejsce konferencji, zwłaszcza Ogród Botaniczny, gdzie można zobaczyć, powąchać czy sfotografować ponad 900 gatunków roślin. Podczas konferencji wygłoszonych zostało ok. 10 referatów oraz zostało zaprezentowanych kilkanaście plakatów. Liczba uczestników naszych spotkań stale rośnie. W tym roku, 2014 gościliśmy aż 70 osób.

Zaproszeni zostali wykładowcy z kilku renomowanych ośrodków badawczych i naukowych. Wykłady wygłosili m. in.: prof. dr hab. Stanisław Witkowski, dr Piotr Wałęjko z Uniwersytetu w Białymstoku, Wydział Biologiczno - Chemiczny, dr hab. Katarzyna Seidler-Łożykowska z Instytutu włókien naturalnych i roślin zielarskich w Poznaniu, dr n. med. Anna Lewitt z Centrum Medycznego Treningu Osobistego i Dietetyki – EGO w Warszawie, prof. Iwona Wawer, dr n. farm. Agnieszka Zielińska, mgr farm. Justyna Stępkowska oraz mgr farm. Kinga Drażnikowska z WUM. Nasza konferencja w tym roku nabrała również charakteru międzynarodowego. Gościliśmy bowiem przedstawicielkę kraju dalekiego, ale o pięknej tradycji zastosowania ziół oraz ziołolecznictwa, Panią Konsul Peru AURORA LUKE DE HIORT.

W naszej diecie za dużo jest żywności wysoko przetworzonej, która ma nadmiar soli i cukru, a za mało ważnych mikrośladników odżywczych (np. niektórych witamin). Wiele Amerykanek ma niedobór witaminy E ponieważ stosują dietę ubogą w tłuszcze. Tymczasem kwasy tłuszczowe, w tym cholesterol, są niezbędne do syntezy hormonów płciowych, witaminy D i żółci. Niskotłuszczowa dieta jest niekorzystna dla urody, życia seksualnego oraz może upośledzać funkcjonowanie mózgu. O witaminie E, starych i nowych problemach z nią związanych mówił prof. dr hab. S. Witkowski. Podczas tego wykładu mogliśmy dowiedzieć się np

Pani dr hab. Katarzyna Seidler-Łożykowska w swoim wykładzie przedstawiła nam sytuację uprawy ziół w Polsce w liczbach. Wygląda to mianowicie tak, iż w Polsce występuje około 2300-2500 gatunków roślin, z których za lecznicze uważa się 450, zaś polski przemysł zielarski wykorzystuje 150-170 gatunków. Uprawa ziół jest jedną z najmłodszych dziedzin produkcji roślinnej. Pierwsze próby uprawy ziół w Polsce podjęto w drugiej połowie XIX wieku; początkowo były to niewielkie plantacje na Lubelszczyźnie, w Wielkopolsce oraz w Polsce centralnej. Kraj nasz uważany jest w świecie za kraj o dużych możliwościach przetwórstwa zielarskiego jak i produkcji surowców zielarskich wysokiej jakości. Produkcja surowców zielarskich w Polsce stanowi 20% produkcji światowej i około 50% produkcji europejskiej. Według ekspertów międzynarodowych potencjalne możliwości produkcji surowców w Polsce oceniane są obecnie na poziomie ok. 40 000 t. Surowce zielarskie (w 65%) wykorzystywane są do produkcji herbat oraz do sporządzania ekstraktów, które następnie są wykorzystywane w lecznictwie, kosmetyce i przemyśle spożywczym. Podstawowe przyczyny wprowadzenia roślin leczniczych do upraw polowych jest zmniejszanie się zasobów surowcowych pochodzących ze stanu naturalnego oraz wzrastające zapotrzebowanie na surowiec dobrej jakości. W Polsce uprawianych jest ok. 70 gatunków, a do najważniejszych należą: mięta pieprzowa, tymianek właściwy, rumianek pospolity, kozłek lekarski, ostropest plamisty, kminek zwyczajny, melisa lekarska, lubczyk ogrodowy, szalwia lekarska, wiesiołek dziwny, ogórecznik lekarski, dziurawiec zwyczajny, jeżówka purpurowa.

Surowce zielarskie są podstawowym elementem w produkcji leków, preparatów roślinnych oraz wielu suplementów diety i zgodnie z obowiązującymi zasadami GMP (Good Manufacturing Practice) powinny pochodzić od znanych dostawców i spełniać określone wymagania. W najbliższej przyszłości wprowadzone zostaną uprawy kontrolowane oraz powszechna standaryzacja surowców jako podstawa nowoczesnego przemysłu zielarskiego. Hodowla roślin zajmuje się otrzymywaniem nowych, lepszych odmian i zachowywaniem odmian istniejących na stałym poziomie. W hodowli wykorzystywane są osiągnięcia innych

dziedzin jak: genetyka, cytologia, czy biotechnologia. Hodowla decyduje o postępie biologicznym i jest najbardziej ekologicznym czynnikiem wzrostu produktywności.

Pani dr Anna Lewitt podczas swojego wykładu pt. *Odpowiednia dieta, suplementacja i zioła wspomagające libido* podała i wyjaśniła korelację między L-argininą, DHEA oraz innymi mikroelementami, a popędem seksualnym. Poruszyła również kwestię suplementacji farmakologicznej składników odżywczych oraz zaprezentowała działanie ziół, których przyjmowanie pozytywnie wpływa na jakość życia seksualnego człowieka. Sposób odżywiania i aktywność fizyczna mają niezwykle istotny wpływ na poziom popędu seksualnego, choć nie są to aspekty powszechnie doceniane. Czynniki dietetyczne warunkują pracę ośrodkowego układu nerwowego, hormonalnego i naczyniowego, a od zachowania ich prawidłowych funkcji uzależniony jest, między innymi, poziom libido i sprawność seksualna. Nieprawidłowa dieta oraz brak regularnego, umiarkowanego wysiłku fizycznego prowadzą pośrednio i bezpośrednio do upośledzenia funkcji seksualnych nie tylko u mężczyzn, ale także u kobiet. W dłuższej perspektywie, nieprawidłowości w odżywianiu i zaniedbanie aktywności mogą prowadzić do wyraźnego obniżenia poziomu przyjemności płynącej z pożycia seksualnego, a także wpływać na płodność.

Dr n. farm A. Zielińska szeroko omówiła zagadnienie olejków eterycznych. Mówiła o ich występowaniu, metodach pozyskiwania i otrzymywania oraz o ich właściwościach i zastosowaniu. Jednym z najpopularniejszych olejków stosowanych w przemyśle perfumeryjnym jest olejek z owoców bergamotki (*Oleum Bergamottae*). Szacuje się, że występuje on w 50% damskich i 30% męskich perfum. Podała przykłady zastosowań olejków eterycznych w ziołolecznictwie, i tak w przypadku kaszlu, kataru czy anginy zastosować można olejek: Eukaliptusowy, Sosnowy, Kamforowy, Lawendowy, Tymiankowy, Anyżowy. Wykazują one silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe oraz wykrztuśne. Dość obszernie omówiła techniki stosowane przy analizie ich składu. Olejki eteryczne to mieszanina wielu, zazwyczaj kilkudziesięciu, choć zdarza się więcej, związków chemicznych. Dlatego analiza składu bywa pracochłonna i skomplikowana. Celem takich badań jest: 1) identyfikacja składników w ekstrakcie, 2) porównanie składów ekstraktów uzyskanych różnymi metodami, oraz np. ich zmienność w czasie. Analizy laboratoryjne umożliwiają również sprawdzenie autentyczności oraz czystości olejku.

Na rynku mamy bardzo szeroki wybór preparatów zawierających sole. Są to sole lecznicze, kosmetyczne, o zapachu cytrusowym, morskim a nawet czekoladowym. Jednak ze względu na rosnące obawy o potencjalnej szkodliwości dodatków syntetycznych, w

przemysle farmaceutycznym, kosmetycznym czy spozywczym znacznie zyskuje na znaczeniu stosowanie substancji pochodzenia naturalnego. Coraz wiecej osob preferuje samodzielne przygotowywanie prostych postaci kosmetykow w domu zamiast kupowania gotowych produktow, ktore czesto zawieraja sztuczne aromaty i barwniki. Dlatego tez sole kapielowe z dodatkiem olejkow eterycznych moga stanowic ciekawa alternatywe dla produktow dostepnych na rynku. Magister farmacji Kinga Drązikowska przedstawila wyniki badan wlasciwosci antyoksydacyjnych wlasnoręcznie przygotowanych soli kapielowych z dodatkiem olejkow eterycznych. Badania te wykonane byly w ramach pracy magisterskiej przeprowadzonej w zakladzie Chemii Fizycznej WUM. Badaniom poddano sol Bocheńska oraz sol z Morza Martwego, ktore aromatyzowala przy uzyciu czterech olejkow eterycznych: miętowego, tymiankowego, rozmarynowego i lawendowego. Najsilniejsze wlasciwosci antyoksydacyjne wykazywala sol z Morza Martwego z dodatkiem olejku eterycznego tymiankowego, lawendowego i miętowego. Porównala rowniez wlasciwosci antyoksydacyjne przygotowanych soli lawendowych z komercyjna sola o tym samym zapachu. Wlasnoręcznie wykonane sole wykazaly oczywiscie przewage wlasciwosci przeciwtleniajacych w stosunku do wybranego preparatu dostepnego na rynku. Zostalo rowniez wykazane dzialanie prooksydacyjne tegoz preparatu komercyjnego.

Soki i syropy owocowe stanowia dobre zrodlo antyoksydantow. Mozliwe jest takze stworzenie w warunkach domowych napoju o lepszych wlasciwosciach przeciwnadkrotkowych na bazie sokow i syropow z dodatkiem przypraw. Wiecej zdolnosci zmiatania wolnych rodnikow maja napoje sporzadzone ze swiezych sokow, natomiast dodatek przypraw moze stanowic nie tylko urozmaicenie smaku, ale takze podniesienie walorow prozdrowotnych. Do samodzielnego sporzadzenia napoju o ulepszonych wlasciwosciach antyoksydacyjnych namawiala uczestnikow konferencji mgr Justyna Stępkowska. Przebadała ona wlasciwosci antyoksydacyjne kilkunastu sokow i syropow owocowych oraz przypraw kulinarnych. Po analizie wszystkich danych uzyskanych z pomiarow (stosujac odpowiednie programy komputerowe oraz specjalny algorytm) udalo sie wygenerowac przepisy na trzy mieszanki o potencjalnie ulepszonych wlasciwosciach antyoksydacyjnych. Zdrowy tryb zycia i urozmaicona dieta, bogata w produkty roslinne, owoce, warzywa, i ich przetwory-soki i syropy, z pewnoscia zapewni nam zachowanie rownowagi procesow utleniania i redukcji, co z kolei zmniejszy ryzyko chorob cywilizacyjnych.

To, ze kwasy tluszczowe sa podstawowym wysokoenergetycznym skladnikiem zywnosci, wie prawie kazdy. Natomiast to, ze charakteryzuja sie roznorodna budowa chemiczna, wykazuja wiele istotnych dla organizmu funkcji biologicznych oraz sa

podstawowym składnikiem błon komórkowych, wie już niewielu. Dr Piotr Wałejko podczas swojego wykładu dość szczegółowo z omówił te zagadnienia związane z kwasami: ω -3, ω -6 oraz ω -9. Kwasy ω -3 i ω -6 muszą być, dostarczane wraz z pożywieniem dlatego określa się je mianem Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych, NNKT (*ang. Essential Fatty Acids, EFA*). Mówił także iż analizując skutki suplementacji NNKT należy zwrócić uwagę na antagonistyczne właściwości niektórych eikozanoidów - produktów powstających w wyniku enzymatycznej peroksydacji kwasów ω -3 i ω -6.

Rozwój nauk chemicznych, farmaceutycznych, a także medycznych spowodował iż sama informacja, że coś działa, przestała wystarczać. Wzrosło zainteresowanie wyjaśnieniem mechanizmu tego działania. Jesteśmy świadkami rozkwitu fitochemii, biochemii i biologii molekularnej. Zainteresowanie ziołami wpisuje się w tendencję powrotu do natury i mocniej rozwiniętego zainteresowania ekologią. Ziołolecznictwo to nie tylko tradycja, to również obiecująca przyszłość. Na polu fitochemii oraz fitoterapii, nauka poczyniła duże postępy, stąd też konieczność popularyzacji wiedzy o właściwościach i zastosowaniu ziół. Taka właśnie idea przyświeca organizatorom Konferencji Zielarskiej Kobiet. Ilość uczestników konferencji potwierdza ogromne zainteresowanie samymi ziołami oraz preparatami ziołowymi. Istnieje zatem potrzeba propagowania wiedzy o nowoczesnej fitoterapii. Spotkania nasze są dobrą formą do jej szerzenia. W 2015 roku planujemy ponownie zorganizować Zielarską Konferencję Kobiet, już IV, na którą serdecznie zapraszamy.