

## V Zielarska Konferencja Kobiet

W dniach 24-26 czerwca 2016 r. odbyła się V Zielarska Konferencja Kobiet, jak zwykle w „Ziołowym Zakątku” w Korycinach na Podlasiu. Miejsce to zostało wybrane ze względu na ogród botaniczny, jeden z największych w Polsce, gdzie można obejrzeć ponad 1000 roślin. W tym roku wśród ponad 90 uczestniczek i uczestników konferencji byli też goście z zagranicy (z Ukrainy i Rosji). Tematyka konferencji obejmuje zagadnienia związane z substancjami pochodzenia naturalnego, fitochemią i fitoterapią. Celem tych spotkań jest szerzenie wiedzy o ziołach, o ich właściwościach i zastosowaniu. Z przyjemnością obserwujemy jak wzrasta zainteresowanie ziołami, zarówno w życiu codziennym, w kuchni, ale również w medycynie. Staramy się, aby nasze spotkania były łączyły nauki biologiczne, farmaceutyczne, chemiczne, medyczne i rolnicze. Zielarstwo to duży obszar i wymaga wielokierunkowego podejścia, multidyscyplinarnych badań naukowych, a zwłaszcza potwierdzenia wiedzy wynikającej z tradycji badaniami i faktami naukowymi. Na wiele pytań dziś już znamy odpowiedź, ale nadal istnieje wiele niewiadomych. Nasze spotkania mają na celu nie tylko rozpowszechnianie zdobytej wiedzy, ale również podejmowanie prób wyjaśniania tego, co jeszcze nie jest znane. Zielarska Konferencja Kobiet to miejsce spotkania naukowców, konsumentów, producentów i wszystkich entuzjastów ziół.

Jubileuszową, piątą konferencję rozpoczął prof. Bogdan Kędzia wykładem o właściwościach leczniczych produktów pszczelich, takich jak miód, propolis, pyłek kwiatowy, pierzga, mleczko pszczele, jad pszczele i wosk pszczele. Produkty te znalazły szerokie zastosowanie w lecznictwie, profilaktyce, żywieniu i kosmetyce.

Równie interesujący był wykład dr Sławomira Dudka o ziołach w leczeniu boreliozy. Borelioza to wieloukładowa choroba atakująca liczne tkanki i narządy ludzkiego ciała, jest wynikiem infekcji krętkami *Borrelia burgdorferi*. Rosnąca liczba chorych stwarza dużo problemów diagnostycznych i terapeutycznych. Testy serologiczne wykonywane celem potwierdzenia infekcji często są trudne w interpretacji. Główne problemy stwarzają: strategia życiowa *Borrelia burgdorferi*, skomplikowana odpowiedź immunologiczna oraz niedoskonałości metod diagnostycznych. Dr Dudek zwrócił uwagę na możliwość zastosowania metod farmakognostycznych w leczeniu infekcji krętkami, oprócz antybiotyków. W terapii mogą być pomocne rośliny np. szczeń pospolita, rdestowiec ostrokończysty, czepota puszysta (wilkakora) i rośliny poprawiające odporność organizmu (jeżówka, różeńiec).

O bioprzyswajalności mikropierwiastków i witamin mówiła prof. dr hab. Katarzyna Pawlak. Mikropierwiastki są ważne w diecie człowieka. Są to pierwiastki występujące na ogół na poziomie śladowym, a odpowiedzialne są za aktywację wielu enzymów i syntezę wielu substancji koniecznych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wpływają one na działanie układu odpornościowego, nerwowego i rozrodczego. Pani prof. Katarzyna Pawlak zwróciła uwagę, że w dobie masowej produkcji żywności, która doprowadziła do wyjałowienia gleby, konieczne jest racjonalne uzupełnianie diety w mikropierwiastki. Ich wchłanianie poprawia się w obecności flawonoidów czy kurkuminy, natomiast popularny składnik tabletek, stearynian magnezu, może je upośledzać.

Z roślinami zawierającymi saponiny, takimi jak bluszcz pospolity, mydlnica lekarska, lukrecja gładka, wykorzystywanymi w farmacji (działanie wykrztuśne) oraz w kosmetyce, np. jako składniki szamponów czy płynów do kąpieli, zapoznał nas dr hab. Kamil Wojciechowski. O roli ziół i innych naturalnych składników biorących udział w hamowaniu procesu starzenia się organizmu mówił lek. med. Krzysztof Błęcha. Przedstawił on preparaty, które działając na lipofuscynę pomagają w pozbyciu się ciemnych „starczych plam”. Opowiedział również o roli resweratrolu (składnika czerwonego wina) w aktywowaniu sirtuiny (białka Sir, znane też jako Sir2), podobnie działa niskokaloryczna dieta. Sirtuiny

odgrywają istotną rolę w procesach starzenia i regulacji długości życia. Właściwości przeciwstarzeniowe wykazuje też inna roślina – tarczycza bajkalska. Surowiec ten wydaje się być bardzo obiecującym produktem dla medycyny anti-aging, ale wymaga jeszcze dalszych badań, które określą schemat jego podawania i dawki.

W tworzeniu ziołowych leków dla nowoczesnej fitoterapii pomagają znajomość tradycyjnych recept klasztornych (wykład lek. med. Marcina Samosieja). Z tego zasobu wiedzy korzystają Bonifratrzy; prowadząc poradnictwo w przychodniach mogą oferować zarówno tradycyjne mieszanki suszonych ziół, jak i leki roślinne zawierające standaryzowane ekstrakty. O potrzebie stosowania tradycyjnego ziołolecznictwa, mimo wielkiego postępu nowoczesnej medycyny przekonują sami pacjenci, wracający po następne porcje ziół i osobiście potwierdzając ich skuteczność na podstawie własnych relacji oraz dokumentując ją wynikami badań. W aptece ziołoleczniczej – mającej status apteki galenowej, wykorzystywanych jest ponad 170 różnych surowców zielarskich, z których przygotowywane są różnorodne preparaty w ramach tzw. rozszerzonej receptury. Popularne są mieszanki ziołowe stosowane w postaci naparu, są złożone z kilku lub kilkunastu składników.

W tym roku konferencja miała aspekt międzynarodowy. W V Konferencji Zielarskiej Kobiet uczestniczyli goście z Rosji i Ukrainy. Prof. Dmitrii Konovalov z Uniwersytetu Medycznego w Piatigorsku, Rosja, mówił o związkach poliacetylenowych obecnych w roślinach z gatunku astrowatych (*Asteraceae*). Przedstawił metody analityczne, które pozwalają określić skład olejków eterycznych; szczególnie interesujący okazał się olejek z *Artemisia scoparia*. Bylica miotłowa jest surowcem leczniczym tradycyjnej medycyny chińskiej, ale jej fitochemia i farmakologia wymaga dokładnego zbadania. Prof. Viktoria Kyslychenko razem z prof. Iriną Zhuravel z Narodowego Uniwersytetu Farmaceutycznego w Charkowie, Ukraina, przedstawiły badania fitochemiczne prowadzone przez Zakład Związków Naturalnych. Przedmiotem badań był np. sposób otrzymywania kompleksów związków polifenolowych o działaniu przeciwzapalnym. Cennym surowcem farmaceutycznym okazały się liście brzozy, gruszy polnej oraz winogron. Interesujące, że liście winogron mają więcej kwasów hydroksycynamonowych i resweratrolu niż owoce.

W oddzielnej sesji zaprezentowano blok wykładów najmłodszych badaczy, studentów, doktorantów oraz absolwentów zielarskich studiów podyplomowych PWSZ w Krośnie. O składzie i właściwościach oleju z konopi mówił mgr farm. Paweł Siudem (Warszawski Uniwersytet Medyczny), a o właściwościach prozdrowotnych pokrzywy mgr farm. Anna Bojska, również reprezentująca WUM. O miechuncie rozdętej (*Physalis alkekengi*), która jako polska Ashwagandha może być cenna dla aktywnych kobiet mówił mgr Paweł Fekner. Żywą dyskusję wywołała prezentacja mgr Jacka Beberoka, która dotyczyła niestandardowych dodatków roślinnych w technologii produkcji piwa. Optymistyczne było zakończenie konferencji - technologię produkcji standaryzowanych ekstraktów ziołowych przedstawił mgr Rafał Pietruszyński (firma Greenvit, Zambrów), zachęcając do współpracy w tworzeniu innowacyjnych produktów.

Serdecznie zapraszamy na kolejną VI Zielarską Konferencję Kobiet w 2017 roku!