

II Konferencja Zielarska Kobiet,

7-9 czerwca 2013, Koryciny

Człowiek żywił się i leczył roślinami od początku swojej historii. Ziołolecznictwo to najstarsza gałąź ludzkiej wiedzy. Taką wiedzę miały kobiety, dawniej zwane zielarkami bądź wiedźmami. Były one zatem pierwszymi farmaceutkami. Ich wiedza o ziołach, przekazywana z pokolenia na pokolenie oraz umiejętności budziły podziw. Wraz z rozwojem nauk chemicznych, farmaceutycznych i medycznych wiedza, że coś działa, przestała wystarczać; wzrosło zainteresowanie wyjaśnieniem mechanizmu działania. Jesteśmy świadkami rozkwitu fitochemii, biochemii i biologii molekularnej. Zainteresowanie ziołami wpisuje się w tendencję powrotu do natury i mocniej rozwiniętego zainteresowania ekologią, szczególnie u ludzi młodych. 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 przyświecała Konferencji Zielarskiej Kobiet zorganizowanej już po raz drugi na terenie Gospodarstwa Agroturystycznego „Ziołowy Zakątek” w Korycinach, na Podlasiu. Organizatorem spotkania przedstawiciele uczelni wyższych, osób reprezentujących firmy sektora farmaceutycznego, kosmetycznego i spożywczego, był Zakład Chemii Fizycznej Wydziału Farmaceutycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Podobne spotkania, od 2005 roku, organizują nasze koleżanki z USA. Hasło tych spotkań brzmi: „Healing ourselves and the Earth”, a ich celem jest pokazanie jak można wykorzystać lokalne rośliny w odżywianiu i utrzymaniu rodziny w zdrowiu.

Podczas konferencji wykłady wygłosili m. in.: dr n. biol. Henryk Różański, dr Izabela Betlej z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Pignonia w Krośnie, dr n. med. Anna Lewitt z Centrum Medycznego Treningu Osobistego i Dietetyki – EGO w Warszawie, o. dr Marceлин Pietryja OFM, dyrektor Herbarium Klasztoru Braci Mniejszych Franciszkanów w Katowicach-Panewnikach, prof. Iwona Wawer, dr n. farm. Agnieszka Zielińska, dr n. farm. Katarzyna Paradowska oraz mgr farm. Małgorzata Gawryś z WUM.

Podczas wykładów mogliśmy dowiedzieć się np. o ziołach „poprawiających pamięć”. O roślinach działających neuroleptycznie, kojąco, uspokajająco, przeciwdepresyjnie, adaptogennie, nootropowo czy analeptycznie. Przypomniane zostało działanie m.in. *Herba Ephedrae* – ziele przęśli, *Semen Strychni* – nasienia kulczyby wronie oko czy cytryńca

chińskiego (*Schizandra chinensis*). Rośliny pełnią również ważną rolę w zachowaniu odpowiedniej masy ciała. Spośród roślin „wspomagających odchudzanie”, na szczególne wyróżnienie zasługują, te bogate w błonnik pokarmowy jak babka płesznik czy owies oraz te zawierające kofeinę, jak guarana. Ziołolecznictwo ma także długą tradycję w ginekologii i położnictwie, istnieje wiele wskazań do stosowania preparatów zawierających roślinne wyciągi.

Okazuje się, że zasada „jedna choroba, jeden cel molekularny, jeden lek” straciła aktualność. Do skutecznego leczenia potrzebne są leki oddziałujące na wiele celów molekularnych. O złożonych mechanizmach działania leków roślinnych mówiła prof. Iwona Wawer. Zawierające złożoną mieszaninę związków chemicznych, leki roślinne można potraktować jako leki wielocelowe.

Bioaktywne składniki występują również w liściach, szczególnie krzewów i drzew owocowych (malina, porzeczka, wiśnia). Do tej pory były rzadko stosowane w przemyśle spożywczym i farmaceutycznym, gdyż warunkiem ich zastosowania jako surowca spożywczego lub farmaceutycznego, jest dobre poznanie składu chemicznego roślin i ich metabolitów w organizmie człowieka. Obecnie, dokładne poznanie składu umożliwiają nowoczesne metody ekstrakcji oraz analizy (HPLC, HPLC/MS, NMR).

Aronia i jej przetwory są wartościowym uzupełnieniem diety osób chorych na cukrzycę. Okazuje się, że dużą zaletą owoców aronii jest niski indeks glikemiczny. Owoce aronii zawierają jednocześnie antocyjaniny, taniny oraz kwas chlorogenowy. Te bioaktywne związki mają różny mechanizm działania. Antocyjaniny stymulują wydzielanie insuliny, natomiast kwas chlorogenowy i taniny zmniejszają wchłanianie glukozy.

Zioła dość powszechnie wykorzystywane są jako surowiec roślinny w kosmetykach. Aż po wiek XIX, receptury kosmetyków oparte były głównie na surowcach roślinnych, co potwierdzają istniejące przekazy. Pierwsze receptury kosmetyków powstały w państwie Sumerów, 4000 lat temu. Obecnie kosmetologia jest dziedziną, która szczególną uwagę poświęca surowcom roślinnym do pielęgnacji skóry, włosów i paznokci.

Trawa cytrynowa, melisa i werbena są dobrze znane i używane w regionalnej kuchni, są dodatkiem do napojów, zup, dań głównych oraz deserów. W Polsce, trawę cytrynową, werbenę czy melisę można znaleźć jedynie w herbatkach ziołowych, które łączy nie tylko cytrynowy aromat, ale też podobne działanie na organizm.

Ilość uczestników konferencji w Korycinach oraz długie dyskusje po obradach świadczą o tym, że warto zorganizować takie spotkanie po raz kolejny. Istnieje ogromna potrzeba poszerzania wiedzy o nowoczesnej fitoterapii. Tego typu spotkania to możliwość nawiązania współpracy pomiędzy osobami zajmującymi się wykorzystaniem ziół zarówno w kosmetyce, kuchni, ale i leczeniu. Atrakcją była możliwość zwiedzenia Ogrodu Botanicznego, w którym można zobaczyć ponad 900 gatunków roślin leczniczych i tych stosowanych w gospodarstwie domowym, zarówno kiedyś jak i obecnie.